

# stadtmagazin

## Lichtenfels

AUSGABE  
No. 28

### Frühlingserwachen



Gastronomen

+



Brauer

+



Recycler



## Flechtkurse im Stadtschloss | April 2019

**Do., 4. April 2019**  
**Kränze oder Schale**  
14.00 bis 16.00 Uhr  
32.- € Erwachsene



Kursleitung: Heinrich Geßlein

**Fr., 12. April 2019**  
**Hängevasen**  
19.00 bis 21.00 Uhr  
32.- € Erwachsene  
24.- € Kinder bis 16 Jahre  
Kursleitung: Elisabeth Kaaf



**Sa., 13. April 2019**  
**Kreuz**  
18.00 bis 21.00 Uhr  
41.- € Erwachsene  
31.- € Kinder bis 16 Jahre  
Kursleitung: Elisabeth Kaaf



**Sa., 27. April 2019**  
**Papierkorb**  
8.00 bis 18.00 Uhr  
99.- € Erwachsene  
Kursleitung: Manfred Popp



**Sa., 6. April 2019**  
**Ovale Schale**  
9.30 bis 17.30 Uhr  
99.- € Erwachsene

Kursleitung: Elke Hegmann

**Sa., 13. April 2019**  
**Papagei**  
11.00 bis 12.00 Uhr  
22.- € Erwachsene  
17.- € Kinder bis 16 Jahre  
Kursleitung: Elisabeth Kaaf

Kursleitung: Elisabeth Kaaf

**So., 14. April 2019**  
**Weidenbaum**  
9.00 bis 13.00 Uhr  
50.- € Erwachsene

Kursleitung: Rainer Groth

**Weitere Infos und Anmeldung  
bei der  
Tourist-Information Lichtenfels  
Marktplatz 10, Tel. 09571/795-101  
und unter [www.flechtworkshops.de](http://www.flechtworkshops.de)**

## Liebe Lichtenfelerinnen und Lichtenfeler,

die Region rund um Lichtenfels entfaltete sich seit Mitte des 19. Jahrhunderts zum Zentrum der Korbindustrie und ist seitdem sehr eng mit dem Korbhandel bzw. der Flechtkunst verbunden. Der Erfolg der Wirtschaftsregion ist darüber hinaus auf die Entstehung zahlreicher kleiner, mittelständischer und großer Unternehmen mit teils internationaler Ausprägung zurückzuführen, die heute in ihrer Umgebung beheimatet sind.

Die Sparkasse Coburg - Lichtenfels, die seit mittlerweile fast 200 Jahren in der Region tätig ist, ist sehr eng mit diesen Entwicklungen verbunden.

Wurde die Sparkasse ins Leben gerufen, um dem Tagelöhner, Fabrikarbeiter oder Korbmacher Gelegenheit zu geben, das geringe Ersparte sicher und nutzbringend anzulegen, so steht die Sparkasse heute Privatkunden, Firmenkunden - vom Existenzgründer bis hin zum weltweit

agierenden Unternehmen - sowie kommunalen Einrichtungen in allen Finanzbereichen zur Seite.

Ich bin besonders stolz darauf, dass die Sparkasse Coburg - Lichtenfels in dieser Zeit stets als starker Partner, bedeutender Wirtschaftsfaktor und wichtiger Ausbildungsbetrieb, als Steuerzahler und Auftraggeber für die Region zu dieser erfolgreichen Entwicklung in und um Lichtenfels beitragen konnte.

Doch auch das Gemeinwohl und die Menschen in der Region liegen uns am Herzen und so engagieren wir uns kontinuierlich als Förderer, beispielsweise für unsere Kindergärten oder Schulen vor Ort, aber auch für Kultur, Sport, Soziales, Umweltschutz oder Forschung.

Ich freue mich auch weiterhin darauf, Verantwortung zu übernehmen und die zukünftige Entwicklung im Rahmen unserer Möglichkeiten erfolgreich aktiv mit zu gestalten.



Ihr  
Dr. Martin Faber  
Vorstandsvorsitzender





## Impressum Stadtmagazin Lichtenfels

Herausgeber: Stadtmarketing Lichtenfels e.V.  
 Verantwortlich i.S.d.P.: Steffen Hofmann  
 Redaktion: Markus Häggberg, Harald Neumann  
 Layout und Gestaltung: terminal2, Lichtenfels  
 Druck: creo Druck & Medienservice GmbH

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, © Harald Neumann, © Uligraphics  
 © Adobe-Stock 191264566

Stadtmarketing Lichtenfels e.V., Ringgasse 4, 96215 Lichtenfels,  
 Tel. 095 71-9 48 90 88, info@stadtmarketing-lichtenfels.de

- |              |   |              |  |
|--------------|---|--------------|--|
| <b>06/07</b> | <b>Unternehmensvorstellung:<br/>Klett Kunststofftechnik</b> | <b>18/19</b> | <b>Unternehmerin:<br/>Ulrike Präcklein</b>                 |
| <b>08/09</b> | <b>Unternehmensvorstellung:<br/>Rudolf Panzer</b>           | <b>20/21</b> | <b>Unternehmensvorstellung:<br/>Braumanufaktur Lippert</b> |
| <b>11</b>    | <b>Gesundheitstipp:<br/>Gerne(r) abnehmen</b>               | <b>22/23</b> | <b>Unternehmensvorstellung:<br/>Friseursalon Emozioni</b>  |
| <b>12/13</b> | <b>Unternehmensvorstellung:<br/>Naturkost Apfelbaum</b>     | <b>24/25</b> | <b>Ortsteil:<br/>Krappenroth</b>                           |
| <b>14/15</b> | <b>Jubiläumsgeschichte:<br/>Kino Lichtenfels</b>            | <b>26/27</b> | <b>Unternehmensvorstellung:<br/>Cafeteria Hallenbad</b>    |
| <b>16/17</b> | <b>Veranstaltungskalender<br/>Lichtenfels</b>               | <b>28/29</b> | <b>Vereine stellen sich vor:<br/>1. FC Hund</b>            |

# Ein Trio hat den Dreh raus



Lenken zu dritt:  
Christopher Ultsch,  
Peter Schmitt und  
Christopher Bayer.

09571-8624  
www.klett-kunststofftechnik.de

Vor einigen Jahren war einem Münchener Sender ein Schneyer Unternehmen glatt einen Fernsehbeitrag wert. Die Rede ist von der Klett-Kunststofftechnik GmbH & Co. KG. Kunststofftechnik? Na wenn schon. Möchte man meinen. Doch was die meisten Menschen bei uns nicht einmal ahnen, ist, dass sie sehr wahrscheinlich etwas von Klett in ihren Haushalten vorfinden. Vor allem in denen mit Kindern.

Es gibt da diesen Hustensafthersteller. Diesen ganz berühmten. Vertrieb in Deutschland und in noch 90 weiteren Ländern. Auch er ist zwischen all den anderen namhaften Kunden mit einem Fläschchen als Schaustück in die große beleuchtete Vitrine des Hauses geraten. Doch um das Fläschchen selbst geht es gar nicht, es geht um seinen Schraubverschluss. Jährlich verlassen 48 Millionen von ihnen nur zu dieser einen Marke das Haus. Aber Klett hat ja noch mehr Kunden, die Schraubverschlüsse benötigen. So viele, dass man im vergangenen Jahr 600 Tonnen Thermoplastmaterial benötigte. Klett hat eine eigenwillige Geschichte. Sie beginnt 1911, führt eine Redewendung ad absurdum und in die Krisensicherheit. Gehustet wird immer.

Christopher Bayer und Peter Schmitt kannten sich von der Schule und der Jugendfeuerwehr. „Wir haben uns ganz schön gewundert, als wir uns hier im Betrieb wieder begegneten“, erinnert sich Bayer schmunzelnd. Er Werkzeugmechaniker, Schmitt Bürokaufmann - beide Geschäftsführer. So wie auch Christopher Ultsch, gleichfalls Werkzeugmechaniker. Was sie zum 1. Januar 2016 übernahmen, hatte schon Historie. Nirgends ist das besser zu bemerken als durch die notariell beglaubigte Gründungsurkunde von 1911, die in einem Büro über den Köpfen hängt. „Königliches Notariat Lichtenfels“ steht darauf zu lesen und weist einen Bruno Klett aus Tannbach als Gründer aus. Der Mann selbst war schon spannend, war er doch Niederlassungsleiter eines Metallwerks in Paris St. Germain gewesen. Und wie man schon dabei ist, legt Bayer eine weitere Urkunde vor, ein Patent aus dem Jahr 1913. Die Gemeinde Schney schenkte damals dem Unterneh-

mer zur Errichtung einer Metallwarenfabrik Geld für den Erwerb des Bauplatzes. Betritt man das Firmengelände, so gerät man ins Staunen. Hier Computerisierung und Hightech, dort unverwüstliche Präzision aus der Vergangenheit. In einem Raum befinden sich unter der Decke verlaufende Transmissionsriemen und wo heute die Heizung steht, standen früher mal Dampfmaschinen. Oder wie sagt Peter Schmitt so schön lächelnd zu dem Maschinenpark,



der teilweise noch aus der Vorkriegszeit stammt: „Wir sind Außenstelle des Deutschen Museums.“ Tatsache ist, dass damalige Maschinen für die Ewigkeit gebaut wurden. Wer solche besitzt, der darf sich glücklich schätzen. Moderne Maschinen unterliegen manchmal Spannungsschwankungen, die alten nicht. An dieser Stelle bringt sich ins Gespräch, was ein weiterer Pluspunkt des Schneyer Unternehmens ist. Klett hat Spezialisten an der Hand, die mit einstiger Technik vertraut sind. Das gilt zeitlich nach hinten, zeitlich nach vorne ist man aber auch gerüstet. Denn zu den Anforderungen des modernen Maschinenparks, bei dem Maschinen auch dafür sorgen, dass Plastikabfälle wiederverwendbar regeneriert werden, hat man weitsichtig einen eigenen Werkzeugbau. Rückblende: Im Grußwort zum hundertjährigen Bestehen des Hauses 2011 findet sich eine Formulierung der Cousins Richard und Jürgen Klett, Nachkommen des Gründers und die dritte Generation. Sie zitiert ein Sprichwort und lautet: „Der Vater erstellt' s, der Sohn erhält' s, dem Enkel zerfällt' s.“ Dieses Sprichwort trifft bei Klett nicht zu, ist Käse. Mittlerweile ist es die vierte Generation der Geschäftsführung, die das Unternehmen leitet. Allerdings entstammt sie nun nicht mehr der Klett-Familie, aus deren Händen

sie das profitable Unternehmen übernahm. Interessant ist aber, wie es dazu kam. Erneut Rückblende, diesmal in das Jahr 2000. „Wir haben alle drei hier im September das Lernen angefangen“, erklärt Bayer zu sich, Schmitt und Ultsch. Und weil jeder im Laufe der Zeit einen Führungsposten bekleidete, lag die Frage nahe, ob sie nach dem Ausscheiden von Richard und Jürgen Klett nicht die Geschäftsführung übernehmen wollten. Sie wollten und Christopher Bayer gibt gerne zu: „Wir haben nicht gewusst, worauf wir uns einlassen.“ Aber es gab immer schon beruhigende Indizien. „Als 2008 der große Crash war, hatten wir eines der besten Jahre“, klärt Schmitt auf und zum vergangenen Jahr sagt er, dass es binnen 2018 höchstens acht Wochenenden gegeben habe, an denen die vielen Spritzgussmaschinen mal ausgeschaltet waren. Es herrscht Dreischicht-Betrieb und im Vergleich zu 2004 sogar Produktionsverdopplung. 47 Mitarbeiter zählt das Haus, es bildet aus und beschäftigt Werkzeugmacher, Bürokaufleute, Lageristen, Maschineneinrichter und Produktionshelfer.

Der Kundenstamm ist branchenübergreifend und verlässlich. Er verzweigt sich zu Kunden aus der Pharmazie, der Chemie, dem Lebensmittelbereich und der Kuriosität. So steht hinter einem in USA ansässigen Kunden der berühmte Rapper 50 Cent. Und es gibt Sondervereinbarungen. Beispielsweise die mit dem Hustensaftmarktführer. So muss Klett, um Alleinlieferant zu bleiben, Millionen an Verschüssen auf Lager vorhalten, nur für den Fall eines Engpasses und damit es nicht zu Lieferschwierigkeiten kommt. Das ist Risikomanagement, das ist der Grund für eine weitere Lagerhalle in Michelau. Mit Kosmetik und Automobil hat man vorteilhaft nichts am Hut, weil es dort Schwankungen gibt. Seit 1911 hat das Haus Erfahrung mit Flaschenverschlüssen aus Metall und Kunststoffen. Es ist eine Branche, in der es um Zehntelmillimeter geht, für die Kindersicherungen konzipiert und berücksichtigt werden müssen. „Wir haben nicht gewusst, worauf wir uns einlassen“, sagt Christopher Bayer. Dafür läuft es aber ganz gut.



Verschlußkappen am  
laufenden Band.

# RUDOLF PANZER CONTAINERDIENST IMPOSTIER- UND RECYCLINGANLAGE

## Am Ort der Kreislaufwirtschaft

Unternehmer mit Vielfalt:  
Rudolf Panzer.



Die Ähnlichkeit ist verblüffend. Das Foto zeigt einen Mann unweit des Floriansbrunnens auf einem Pferdeuhrwerk stehen. Wie er so zu sehen ist, so mit dem hohen Haaransatz, der Kopfform, der Nase, dem Mund, den Augen, scheint er dem weltberühmten französischen Schauspieler Michel Piccoli aus dem Gesicht geschnitten zu sein. Der Mann lächelt. Er lebt schon lange nicht mehr, die Zeiten haben sich geändert. Was er in den 70ern und noch bis in die 80er betrieb, sollte inspirierend sein und Veränderung erfahren. Alles nur Müll? Eben nicht.

3000. Eine stolze Zahl. So viele sind von ihnen laut Stand 2019 in der Umgebung unterwegs. Die Rede ist von firmeneigenen Mulden und Containern, die von Firmenfahrzeugen gestellt und abgeholt werden. Per Hydraulik, per vielfachen PS. Rudolf Panzers Vater stand nur eine PS zur Verfügung. Sie hieß Lotte und war vor das Fuhrwerk gespannt, mit dem der Vater damals durch Lichtenfels zog, um

Gegenstände aufzuladen, die er auf die damalige Mülldeponie nach Oberlangheim brachte. „Der Panzer kommt“, hieß es dann. Heute heißt es: „Bring' s doch zum Panzer!“ Panzer & Kraus GmbH & Co. KG ist der Fachbetrieb für all die Dinge zwischen Abfallbeseitigung, Entsorgungslösungen, Wertstoffvermarktung oder Kompostierbarkeit und Recycling. Rudolf Panzer weist keine Ähnlichkeit mit Michel Piccoli auf, auch wenn er der Sohn von Anton Panzer ist. Aber lächeln kann er auch. Auf 55 Lkw steht der Name Panzer, auf 25 Radlader zudem. Hier, im östlichen Teil von Lichtenfels und in Nachbarschaft zum Tierheim, steht der Betrieb, hier finden sich sechs Hektar Fläche vor, auf denen rund 80 Mitarbeiter zwischen Verwaltung, Kundeneinweisung, Sortierdiensten und Maschinenbedienung dafür sorgen, dass alles geregelte Gänge geht. Behörden wollen nachvollziehen können. Bei der Gelegenheit erwähnt Rudolf Panzer ein aktuelles Beispiel. Er sagt: „Nachtspeicheröfen sind chromathaltig und je nach Alter auch

mit Asbest“. Da ist sie also, die Tücke im Ganzen. Mancher Abfall besteht zugleich aus diesem und jenem und anderem. Das will getrennt werden, dokumentiert sein, gesondert verbracht, gelagert oder aufbereitet werden. Erst recht, wenn das Stichwort Asbest fällt. Die Branche ist voll mit Verordnungen zu Umweltschutz und Abfallgesetzen, wer in ihr arbeitet, ist Spezialist. Dementsprechend klingt auch der Ausbildungsberuf in ihr: „Fachkraft für Kreislauf- und Abfallwirtschaft“. Der Grund und Boden, auf dem Pressmaschinen enorme Quader aus Plastik oder anderen Wertstoffen eine Schlange bildend aufs Pflaster schieben, auf dem in Hallen breite Förderbänder laufen, auf dem Pkw und Lkw aus Erfassungsgründen über eine große Fahrzeugwaage mit unter der Erde liegenden Sensoren fahren, auf dem Bauschutt aufbereitung geschieht oder Altholz gehäckselt wird, ist versiegelt. Das ist Grundwasserschutz, das ist Maßgabe. Was hier an Wasser anfällt, landet in einem betriebseigenen Wasserbecken. Es geht genau zu, „alle zwei Jahre musst du auf Schulung und jährlich gibt es Zertifizierungen“, erklärt Panzer. „Alle Mitarbeiter haben Schulungen zu durchlaufen“, fügt er noch an. Bei diesem Punkt ist auch das Unternehmen selbst gefordert. Lkw-Modulschulungen nebst weiteren fachspezifischen Lehrgängen bietet es dem Personal selbst an.

Rudolf Panzer sitzt in einem Besprechungsraum und erinnert sich an Damals. Es war 1985, als er sich entschloss, es seinem Vater gleichzutun.

Damals war er Polsterer bei Krauss & Weinbeer und begann nebenbei damit, sich als Muldenfahrer zu verdingen. „Das war im März“, präzisiert der Mann. „Kapital habe ich keines gehabt“, mein Glück war, dass ich bei Krauss & Weinbeer gearbeitet habe“, fügt er noch an, hervorhebend, dass sein Arbeitgeber ihm seine damaligen Führen gestattete. Dann eine Fügung, für die Panzer aufmerksam war und heute noch dankbar ist: Er lernte einen Muldenhersteller aus dem Bayerischen kennen. „Komm' mal rein, will wissen, was du machst“, habe der gesagt und weil Sympathie vorhanden war, hat der Mann ihm den Kauf von Mulden auf Raten zugesichert. Auch weil er an seinen Ehrgeiz glaubte. Rudolf Panzer wollte sich verändern und erkannte seine Chance. „Wenn ich ein Ziel sehe, dann verfolge ich es und gebe nicht nach, so der Mann zu sich selbst. Und Panzer verfolgte sein Ziel, schulte quasi um, machte den Lkw-Führerschein, büffelte über Monate hinweg allabendlich für die Unternehmerprüfung bei der IHK (Industrie- und Handelskammer) und ging nebenbei noch seinem Beruf als Polsterer nach. „Das war ein hartes Jahr“. Gegründet wurde die Firma 1987 und 1991 erfolgte eine Erweiterung durch Kompostieranlage. „Da hat die Oma noch Telefondienst gemacht und ich habe sie immer gefragt: Oma, war noch was zu fahren?“ Die ersten Baulichkeiten waren noch Büro-Container. Heute läuft im modernen Bürotrakt alles computerisiert ab. Bewegung ist das Kennzeichen dieses Ortes; Bagger fahren, Pressen arbeiten, Menschen kommen und gehen. Erst recht 200 Meter von diesem Ort entfernt, im von Panzer betriebenen Wertstoffhof, der halb gewerblich und halb kommunal ist.

Der weiteste Kunde? Die Frage überrascht Rudolf Panzer. „Ach Gottla, da muss man bis nach Berlin rauf“, antwortet er. Oder an den Wasserkraftwerken des Mains entlang. Weil dort Rechengut anfällt, welches sonderverordnet zu behandeln ist. Und Container von Panzer & Kraus GmbH & Co. KG stehen auch in Würzburg. Allein Holz fällt in unterschiedlichen Kategorien an, je nachdem ob und wie es lackiert oder lasiert wurde. Es gibt überhaupt viel Facettenreiches und Erstaunliches zu erzählen. Panzers Branche ist reich an Maßgaben, Vorgaben, Vorschriften, Gesetzen und Formularen hierzu und dazu. Es hat sich viel getan, seit Lotte durch das Stadtgebiet zog. „Es waren drei Pferde nacheinander und sie hießen alle Lotte“, korrigiert Rudolf Panzer lächelnd.



Mitarbeiter Dietmar Nikol klärt Schüler über Recycling auf.



Krappenrother Str. 16  
www.panzerundkraus.de 09571-75860



## Stell Dir vor, es gäbe ein Medikament, das folgende Wirkungen hätte:

- Unterstützung der Gewichtsabnahme durch zusätzlichen Kalorienverbrauch
- Stressabbau
- Verbesserung des Körperbewusstseins und der Körperwahrnehmung
- Erhöhung der psychischen Belastbarkeit
- Stärkung des Immunsystems
- Verbesserte Konzentrations- & Gedächtnisleistung
- Ökonomisierung der Herzarbeit durch Absenken des Ruhe- & Belastungspulses und Erhöhung der maximalen Sauerstoffaufnahme, des Schlagvolumens sowie des Herzminutenvolumens und dadurch eine geringere Herzbelastung
- Absenken des Arteriosklerose- sowie des Thrombose-Risikos
- Verbesserung der Blutfettwerte (Absenken des „schlechten“ LDL-Cholesterins bei gleichzeitiger Steigerung des „guten“ HDL-Cholesterins)
- Prävention vor Osteoporose
- Verbesserter Gelenkstoffwechsel und dadurch Vorbeugung degenerativer Gelenkerkrankungen
- Vorbeugende Wirkung gegen Tumorerkrankungen

## Darüber hinaus sind die „Nebenwirkungen“ dieses Medikaments durchweg positiv:

- Zum Beispiel wird die Leistungsfähigkeit Deines Herz-Kreislauf-Systems ganz nebenbei verbessert, sodass diese bereits nach ein paar Monaten regelmäßigen Trainings einen Stand wie bei einem 20 bis 30 Jahre jüngeren Menschen erreicht.

- Du senkst Dein Herzinfarkt- & Schlaganfall-Risiko signifikant und Deine Lebenserwartung verlängert sich um mehrere Jahre. - Stress und Ärger werden abgebaut und Dein Wohlbefinden und Deine Stimmung verbessern sich deutlich.

## Die gute Nachricht ist: Dieses Medikament gibt es!

## Wie viel bist Du bereit, für dieses Medikament zu investieren?

SO viel schon mal vorweg: Mit Geld kannst Du dieses Medikament nicht kaufen. Bist Du bereit, für dieses Medikament mindestens 60 Minuten Zeit pro Woche zu investieren? Das sind übrigens nur 0,6% Deiner Zeit pro Woche!

Eigentlich sollte man nach Betrachtung der Kosten-Nutzen-Aufstellung der Meinung sein, dass alle für dieses Medikament Schlange stehen müssten. Schließlich ist es für wirklich jedermann erschwinglich und man bekommt für wenig Aufwand ein großes Wirkungsspektrum mit ausschließlich positiven Nebenwirkungen.

Paradoxerweise ist dies aber leider (noch) nicht der Fall. Wir sind überzeugt davon, dass es sich definitiv für jeden lohnt, diesem Medikament eine Chance zu geben! Und dabei spricht keiner vom Lebensstil eines Leistungssportlers.

Du musst lediglich dazu bereit sein, 60 Minuten Deiner Zeit pro Woche – aufgeteilt in zwei bis drei Trainingseinheiten – für gezieltes und moderates Cardiotraining zu „investieren“, um all diese gesundheitspositiven Anpassungen und Effekte zu erzielen und um damit eine höhere Lebensqua-

lität zu erhalten (= Minimalprogramm). Wenn Du darüber hinaus das Maximum an gesundheitspositiven Effekten durch Cardiotraining ausschöpfen möchtest, musst Du eben ein wenig mehr Zeit opfern. Wie bekomme ich dieses „Medikament“? Am geeignetsten für Dein Cardiotraining ist eine Vielfalt an Cardiogeräten, wie Laufband, Crosstrainer, Fahrräder und Rudergeräte. Dein Training wird dadurch nicht langweilig und der Crosstrainingseffekt, die Kombination von verschiedenen Cardiogeräten, hat potenzierende Effekte. Auf modernen Cardiogeräten im Studio, ist Dein Trainingserfolg messbar und der optimale Grad der Belastung ist individuell auf Einsteiger oder Fortgeschrittene, jung oder alt, Mann oder Frau individuell einstellbar. Zusätzlich bist Du wetterunabhängig und die Unterhaltung mit Gleichgesinnten oder durch ein Cardiokino motiviert, macht Spaß und lässt die Zeit wie im Flug vergehen.

## Wichtig: Denn nur wer dranbleibt und regelmäßig sein Training durchführt ist erfolgreich.

Also, wenn auch Du Fett verbrennen, Dich in Deinem Körper wohlfühlen, Stress abbauen, belastbarer sein und etwas für Deine Gesundheit tun willst, dann hast Du jetzt die Chance!



## Gerne(r) abnehmen

Der Frühling ist schon irgendwie da und die guten Vorsätze irgendwie noch nicht weg. Man könnte abnehmen, sich gesund ernähren oder eine Diät anstreben. Das Stadtmagazin sprach mit jemandem, der sich damit auskennt. Michael Gerner (51) ist ein Geschäftsführer eines Fitness-Studios, mehrfacher Buchautor zum Thema Ernährung, Ernährungsberater, internationaler Referent, Seminarleiter und Fitness-trainer in Lichtenfels. Er blickt auf 30 Jahre gewachsenes Wissen zurück.

### 1. Es ist Frühling, das Jahr noch jung. Gibt es gerade jetzt einen besonderen Grund, mit bewusster Ernährung zu beginnen?

M.G: Erfahrungswerte aus 30 Jahren zeigen, dass es egal ist, wann man seine Diät beginnt. Jede Jahreszeit ist perfekt, abgesehen vielleicht von der Adventszeit, da die Versuchungen vor Weihnachten zu groß sind.

### 2. Was ist zum Thema Ernährung und Frühjahrsmüdigkeit zu sagen?

M.G: Wer sich gesund ernährt, sein Trinkverhalten optimiert (mindestens 2,5 Liter Flüssigkeit wie Wasser oder ungezuckerten Tee) und sich regelmäßig bewegt, wird schon nach wenigen Tagen wesentlich mehr Lebensenergie haben, von Frühjahrsmüdigkeit weit entfernt.

### 3. Zeitungen und Magazine schreiben gerade jetzt von Frühlingdiäten - was ist davon zu halten?

M.G: Es ist belegt, dass mehr Zeitungen verkauft werden, sobald eine Diät auf der Titelseite ist. Aber 95 % der Diät-Teilnehmer wiegen nach einem Jahr so viel wie vorher. Das Problem, welches ich sehe, ist, dass 80 % der Berichte für falsche Diäten werben.

### 4. Welche Nahrungsgrundbausteine bleiben auch bei Diäten unverzichtbar?

M.G: Immer ausreichend Protein zuführen, um Muskulatur zu behalten und nicht durch Mangel an Protein Gewichtsverlust zu Lasten der Muskulatur erzielen. Weiterhin sollte man täglich 20-30 Gramm gesunde Fette in Form von Ölen (z.B. Leinöl), Nüssen oder Fisch (Lachs) essen. Wer sich nicht die ausreichende Mengen dieser essentiellen Fettsäuren zuführt, bringt sich in einen Mangel. Dadurch wird der Fettstoffwechsel heruntergefahren und ein Abnehmen unmöglich. Eine wichtige



Michael Gerner hat vielfältige Erfahrung rund um Ernährung.

Rolle kommt auch Gemüse und Salaten zur Aufnahme von Vitaminen, Mineralien, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen zu. Führen Sie sich Gemüse und Salate zur Aufnahme von Vitaminen, Mineralien, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen zu. Und nicht zu vergessen: Nur wer ausreichend trinkt, kann gesund abnehmen. Doch viele Studien beweisen auch, dass Diäten, welche ohne Krafttraining begleitet werden, nur den Verlust von Muskelmasse zur Folge haben - selbst bei perfekter Ernährung.

### 5. Sollte man eine bestimmte Zeitspanne bei einer Diät nicht überschreiten? Wor- auf kommt es an?

M.G: Wenn die Diät zu hart oder zu lange ist, verliert der Körper kostbare stoffwechselaktive Muskulatur.

### 6. Als Sportler bekommt man zu hören, dass Alkohol Vitamine beschädigt - stimmt das?

M.G: Es empfiehlt sich, den täglichen Alkoholkonsum bei einem Glas Wein oder 250 ml Bier zu belassen. Diese Empfehlungen haben den Vorteil, gesundheitsfördernd zu sein und keine Vitamine zu beschädigen.

### 7. Unser Tisch ist durch den internationalen Handel reichhaltig gedeckt, so haben wir ganzjährig Kiwis aus Neuseeland oder Mangos aus Indien. Genügt es trotzdem, wenn man sich allein durch heimische Produkte der Saison ernährt?

M.G: Es reicht für unsere Gesundheit aus, wenn wir nur heimische und saisonale Produkte konsumieren. Die ist unserer Körper

gewohnt. Im Idealfall versucht man verschiedene Produkte zu kombinieren um den Vitamin- und Mineralstoffgehalt zu sichern.

### 8. Obst und Gemüse gelten gemeinhin als gesund. Aber gibt es auch Obst und Gemüse, welches man zum Abnehmen durchaus meiden darf?

M.G: Gemüse, Salat und Obst sind gesund. Doch nur Gemüse und Salate können während einer Diät bedenkenlos in großen Mengen gegessen werden, da sie einen sehr hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt bei gleichzeitig wenigen Kalorien haben. Zudem haben Gemüse und Salate einen niedrigeren glykämischen Index als Obst. Bei ihrem Verzehr wird weniger Insulin als beim Obstverzehr ausgeschüttet. Je mehr Insulin aber ausgeschüttet wird, desto lahmere sind der Fettstoffwechsel und der Fettabbau. Zudem hat Obst mehr Kalorien als Gemüse.

### 9. Wie Heißhungerattacken und der Gefahr eines Rückfalls in alte Gewohnheiten begegnen?

M.G: Fallen wir in ein Heißhunger-Tal, müssen wir den Schrei unseres Körpers nach Kohlenhydraten schnell befriedigen, um aus dem Tal zu kommen. Leider wurden wir von Kindesbeinen an daran gewöhnt, das mittels Süßigkeiten zu tun. Süßigkeiten sind aber eine sehr kurzfristige Lösung und führen uns in eine erneute Heißhungerphase. Die Lösung ist Obst. Es enthält Fructose und dieses Kohlehydrat führt zu einer geringeren Insulinausschüttung. Wir überlisten so den Körper und lassen ihn glauben, er würde Süßigkeiten bekommen. Sollte man süßen Geschmack benötigen, empfehle ich einen ungezuckerten Früchte-Cocktail im eigenen Saft, welchen man in Magerquark einrühren kann. Das Ergebnis: ein wohlschmeckender Proteinspender.

### 10. Neuerdings sind Gewürze wie Ingwer und Kurkuma wortwörtlich in aller Munde. Sollte man seinen Blick durchaus mehr auf bestimmte Gewürze oder Kräuter richten?

M.G: Natürlich bin ich Fan von Ingwer und Kurkuma für Gesundheit und ein langes Leben. Abschließend noch ein Abnehmen-Tipp: Scharfes (z.B. Pfeffer) regt den Stoffwechsel an und befördert Diäterfolge.



# Apfelbaum

NATURKOST



## Das etwas andere Vorsorgemodell

Ruth Dümmlein hat vorgesorgt. Für später mal. Aber auf andere Weise als man meinen möchte, mehr so gesundheitlich und für jedermann betretbar. Seit August 2017 ist die derzeitige Bilanzbuchhalterin Inhaberin des Naturkostladens Apfelbaum. Doch der hat einen Umzug hinter sich, findet sich nicht mehr in der Coburger Straße sondern direkt in der Lichtenfelser Innenstadt. Eine Geschichte irgendwo zwischen Vitaminen, gutem Kaffee und dem Sinn davon, mal in sich hineinzuspüren.

Ruth Dümmlein gießt aus einer Kanne mit Schwanenhals heißes Wasser auf den Kaffee im Filter. Sie fährt dabei mit dem dünnen Strahl die Ränder gewissenhaft ab, so dass jedes noch so kleine Pulverkörnchen seinem Aroma zugeführt wird. „Ich liebe Kaffee“, sagt sie und als der Blasen schlägt, nimmt die Lichtenfelserin dies schmunzelnd zur Kenntnis.

Ihr Augguss hat etwas Meditatives, in ihm kommt eine gewisse Einstellung zu Lebensmitteln zur Geltung: Wertschätzung. Dort, wo täglich auch frisches Brot verkauft wird, steht eine Getreidemühle aus Holz. Sehr stimmig. Vor Monaten wurde hier auf diesen wohl 100 qm noch Yoga gelehrt und betrieben, jetzt ist das umfunktioniert, jetzt stehen hier in mildem Licht biologisch hochwertige Produkte. Es wird Wert auf den gesunden Anbau gelegt, darauf, dass all das hier zum Verkauf stehende Obst und Gemüse nicht mit Chemie hochgezogen wurde. Oder durch Chemie. Es soll auch nicht aus ausgelaugten Böden stammen. Oder aus überdüngten. Es gibt hier Pflanzensäfte aus Brennnessel, Löwenzahn und Artischocke oder Sprossen zum Selberziehen für daheim. Es gibt Mungobohnen, eine Vinothek, Körperpflegemittel, Gewürze, eine reichhaltige Käsetheke, Veganes, Milchprodukte, verschiedenste Honigsor-

ten. Im Grundbestand sind auch bewusst viele regionale Produkte, glaubwürdig zertifiziert. Und wenn man hier Waschpulver kaufen möchte, dann gibt es diese auch mit weniger umweltbelastenden Tensiden als üblich und sonstwo. Solche Produkte haben einen Ruf, den nämlich, etwas teurer zu sein. Doch das ist der Punkt, denn Gewissenhaftigkeit hat einen Preis und vor allem einen Wert, zu dem Ruth Dümmlein nicht schachern mag. Sie ist Mitglied im BNN, im „Bundesverband Naturkost Naturwaren“. Dieser Verband wirkt in Gremien und Ausschüssen an Gesetzesvorhaben mit, so auch an der Regelung der Europäischen-Öko-Verordnung oder beim Ökolandbaugesetz. Zudem gehen Qualitätsrichtlinien für den Naturkostfachhandel auf ihn zurück.

Irgendwann fällt ein Satz, der alles erklärt: „Essen ist zwar normal, aber es sollte nicht gewöhnlich sein.“ Sie selbst,



so Dümmlein, hatte „schon immer ein Interesse an gesunder Nahrung gehabt“. Sie selbst war auch immer schon Kunde im Apfelbaum gewesen. „Da waren die Kinder noch klein, das ist 30 Jahre her, bestimmt.“ Was sie an dem Laden immer schon schätzte, drückt sie so aus: „Ich konnte mir sicher sein, dass ich nicht erst zwischen konventionellen Waren und Bio-Produkten suchen musste.“ Irgendwann vor geraumer Zeit ging sie anders gestimmt in den Apfelbaum hinein, betrat ihn in sich hineinhorchend. Ob das was für sie wäre? Grundsätzlich, so die Frau über sich selbst, sei sie ja für



Ruth Dümmlein hat sich einen Traum erfüllt.

Richtungswechsel offen. Wenn auch nicht „sprunghaft“. Zu Häusern hat die Lichtenfelserin auch einen eigenen Bezug. „Ich könnte nie in einem Neubau wohnen“, spricht sie und lächelt. Häuser müssen für sie „gute Energie“ und Geschichte haben, etwas erzählen können. Dann kann man sich ihrer annehmen, einen Teil ihrer Geschichte bewahren und die eigene dazustellen. Irgendwann betrachtete sich Ruth Dümmlein die leer gewordenen Räumlichkeiten in der Badgasse und spürte also in sich hinein. Ergebnis: „Das ist genau der Raum für den Laden, der hierher passt.“ Das ging nicht so hoppla-hopp, dazu sei sie „ein paar Mal hier“ gewesen.

Seit dem 7. Dezember 2018 ist der Apfelbaum in der Badgasse geöffnet. Die fünf Mitarbeiterinnen wurden nicht nur übernommen, es kam sogar noch eine Mitarbeiterin hinzu. Bald, wenn es Frühling und Sommer sein wird, soll auch Gelegenheit bestehen, im Hof des rückwärtigen Teils des Ladens einen Kaffee oder Kuchen zu sich zu nehmen. Ruth Dümmlein öffnet die Tür und tritt nach außen, in die Nähe eines Trompetenbaums. Blickt sie nach rechts, so blickt sie auf ein altes Haus. Eines von jenen, das gute Energien hat. Zumindest für sie. Ihr Urgroßvater hat hier gelebt, als Kind ging sie hier ein und aus. Dass sich hier womöglich ein Kreis



Im Herzen der Stadt mit enormer Auswahl.



schließen möge, lässt die Ladeninhaberin so nicht stehen. Die Bilanzbuchhalterin neigt nicht zu Poesie, wo diese nicht hingehört. Außerdem hat sie ja noch etwas vor, darum ja die Vorsorge für später. Sie möchte nämlich noch als Rentnerin in dem Laden stehen, gut beratend und gesunde Lebensmittel anbieten könnend. „Möchte etwas tun, was man mit Liebe und Leidenschaft tut, am besten bis man umfällt. Ich könnte nicht nix machen.“ Auch irgendwie ein Vorsorgemodell.

Badgasse 2  
09571-948464



# Dem Rollenwechsel eine Bühne

1999 war Lichtenfels noch anders beieinander. Baulich. Der Bauhof und das Feuerwehrhaus lagen am Fuße des Burgbergs. Und ihnen gegenüber das Kino. Waren die Vorstellungen vorüber, dann öffneten sich die Tore. Es waren große Tore, aus denen heraus die Menschen dann ins Freie strömten. Doch schon damals hieß das Kino Neue Filmbühne. Erinnerungsstücke zu diesem und jenem und anlässlich eines Jubiläums.

Carmen Ulbrich hatte sich das anders vorgestellt, damals und so vor 1999. Die Frau, die Familie hatte und als Fernmelderin bei der Bundeswehr im Sold stand, durfte sich etwas von ihrer Tochter anhören: „Mami, du schaffst das, dann hast du was zu tun, wenn du in Rente

bist.“ Was war passiert? Etwas Schlimmes war passiert, denn ihr Bruder starb. Ihm gehörte das Kino, das früher unter dem heutigen Parkdeck des Kaufhauses Weka lag. Als Erbin hatte er seine Schwester Carmen bestimmt, die aber hatte mit der Branche „jahrelang nichts zu tun“. Teile ihrer Familie umso mehr, vor allem erst ein Onkel und dann ihr Bruder. Wie Carmen Ulbrich, die eine geborene Günther ist, das sagt, tut sie es abwägend, abwiegelnd sogar. Denn hinter dem künftigen Jubiläum erwächst ein weiteres, zu dem sie sich gerne bedeckt hält. 1999 ist das Jahr, zu dem sie sprechen möchte, 1999 war auch das Jahr, in dem der Lichtenfelser verfolgen konnte, wie etwas Neues eröffnet wurde. Ein Grundstücktausch mit dem Kauf-

haus machte das nötig. Bagger rollten Monate vorher an, Mulden wurden gefüllt - der Abschied vom Alten hatte stauende Begleitumstände. Blutete ihr das Herz, als die Tore verschwanden oder das Kassenhäuschen im Foyer, das noch so etwas von der guten alten Zeit hatte? Einen Moment lang schweigt Carmen Ulbrich dazu, denn sie lässt Erinnerungen in sich aufsteigen. „Der Abriss hat schon wehgetan, das Kassenhäuschen war so verkruschet, das war ja 50 Jahre alt. Vielleicht stieg in ihr auch die Erinnerung daran auf, dass sie ihre „ganze Jugend im Kino verbracht“ hatte. „Die anderen Freunde sind tanzen gegangen und ich musste Plätze anweisen. Ich habe die Besucher mit der Taschenlampe noch persönlich an den Platz gebracht. Und

es gab immer Pächter, aber es blieb in Familienbesitz.“ Dann aber lächelt sie und geht auf den Startschuss ein, der 1999 für die Neue Filmbühne fiel. An einem 27. Mai und mit geladenen Gästen. „Es waren damals sehr gute Reaktionen und das Kino war ja fast ein Jahr lang zu.“ Doch die Frau hatte sich zurechtzufinden, einzuarbeiten. Nicht umsonst gibt es ein Berufsbild Filmkaufmann. Bei der Frage, wer ihr beim Einarbeiten half, fällt ein Name: Bernd Hidding. Auch er einer, der sich so ziemlich alles über Film, Kino und seine Technik beigebracht hat, wie Carmen Ulbrich achtungsvoll anmerkt. Der Mann ist beschlagen in allerlei, vor allem auch im Verständnis technischer Wandlungen in der Branche. Die gibt es immer wieder und führten weg von der Filmrolle. Heute spielt sich ein Film digital und auf Knopfdruck ab, heute werden Filme auf Server übertragen und eine Stunde vor Programmbeginn per Code und Signal freigeschaltet.

Seit 20 Jahren ist Hidding als Theaterleiter für Geschäftsführerin Carmen Ulbrich und ihre Töchter, mit denen sie eine Kommanditgesellschaft gegründet hat, tätig. Tochter Yvonne Ralfs ist dabei die Prokuristin, die Mutter unterstützend, die vor Ort ist. Der Witz dabei: das ist sie nur alle drei bis vier Wochen. Die Frau, die das Buchhalterische pflegt, lebt seit längeren Jahren nahe Hanau im Hessischen und ist nur regelmäßig von Zeit zu Zeit für ein paar Tage da. Doch auch in Hanau sei sie Kinogängerin. Egal ob dort das Licht ausgeht oder angeht, einen gewissen professionellen Blick behält die Teilzeit-Lichtenfelserin auf: „Ich spioniere dann schon ein bisschen“, erklärt sie verschmitzt. Tatsächlich muss man sich immer wieder etwas einfallen lassen, um Kinopublikum anzusprechen. Oder neue Besucherschichten. Einmal wandte man sich beispielsweise explizit an die Opernfreunde. Aus der berühmten Mailänder Scala wurde live übertragen. Es gibt viele Dinge, die den Charme des Lichtenfelser Kinos ausmachen. Das brachte es auch in ein deutschlandweites Ranking mit 1600 Lichtspielhäusern. Es gehört heute zu „Deutschlands 100 besten Lieblingskinos“, wie eine Internet-Abstimmung vor Zeiten ergab. Dafür haben die Lichtenfelser engagiert mitgemacht, es liegt ihnen etwas an ihrem Kino. 18 Mitarbeiter hat das Kino, darunter auch Schüler und Studenten, Teilzeitkräfte also. Die halten nicht nur das Haus in Schuss oder verkaufen Kinokarten, die sind manchmal auch mit Leuten konfrontiert, die einfach nur Popcorn kaufen. „Diese Leute gibt es auch, die werden durch den Duft angelockt“, bestätigt Carmen Ulbrich den Ruf des Popcorns.

Der Mai wird spannend. Carmen Ulbrich kündigt es an, es stehen die Feiern zum Jubiläum ins Haus. 20 Jahre Neubau, das will begangen sein. Popcorn wird es verbilligt geben, dazu Gewinnspiele. Das TFR-Reisebüro sponsert dazu als ersten Preis eine Wochenendreise, auch gibt es ein kostenloses Kino-Event für 15 Personen zu gewinnen - inklusive Popcorn bzw. Nachos und Getränke. Zudem wird es Kinokarten zu gewinnen geben und einmal pro Maiwoche einen Überraschungsfilm, vielleicht sogar einen Klassiker. Sitzt Carmen Ulbrich nach getaner Arbeit auch dann und wann mal in ihrem Kinossessel? Und muss sie dafür etwa bezahlen? „Das erlaube ich mir“, antwortet Lichtenfelser Hessin auf diese Frage. Und setzt noch einen oben drauf: „Ich nehme dann auch Popcorn mit - auch umsonst.“ Egal was sich derzeit am FilmSpielhaus tut, es ist in gewisser Weise alles noch Teil eines laufenden Prozesses. Es wächst etwas im Hintergrund. Carmen Ulbrich lächelt vielversprechend.



Ein Leben lang von Kino berührt: Carmen Ulbrich.



Nicht zuletzt auch durch sein Interieur eines der deutschen „Lieblingskinos“.



09571-757150  
www.neue-filmbuehne.de

# VERANSTALTUNGSHIGHLIGHTS IN LICHTENFELS

## März

17. März bis 19. Mai | **Stadtmuseum**  
**Sonderausstellung der Eisenbahnfreunde**  
**„Bahnhof Lichtenfels im Wandel der Zeit“**  
Öffnungszeiten: Mi. + So. 14 bis 17 Uhr

21. März | 19.30 Uhr | **Ehemalige Synagoge**  
**CHW-Vortrag „Die Ausgrabung des**  
**keltischen Tores auf dem Staffelberg“**

22. März | 21.00 Uhr | **Stadthalle**  
**Q 12 - Session**

23. März | 20.00 Uhr | **Stadtschloss**  
**Crosswind - YOUNG IRISH MUSIC**



Innerhalb kürzester Zeit hat sich die Newcomer-Band zur aktivsten und meistgefeierten der deutschen Irish Folk Szene entwickelt. Das Programm fängt die Seele der grünen Insel ein und bietet dem Zuhörer einen einzigartigen Hörerlebnis. Karten im Vorverkauf gibt es für 14.- € bei der Tourist-Information Lichtenfels, Marktplatz 10, Tel. 09571/795-101. (Abendkasse: 16.- €).

30. März | 20.00 Uhr | **Stadtschloss**  
**TBC - Totales Bamberger Cabaret**  
**„Wann, wenn nicht wir?“**

## April

1. April | 8.00 bis 16.00 Uhr | **Innenstadt**  
**Krammarkt**

4. bis 21. April | **Ehemalige Synagoge**  
**Sonderausstellung „13 Führerscheine.**  
**Dreizehn jüdische Schicksale“**  
Sa., So. + Di. 14 bis 17 Uhr, Do. 16 bis 20 Uhr  
(13. + 14. April geschlossen)

4. April | 19.30 Uhr | **Konventbau Klosterlangh.**  
**CHW-Vortrag „Hohlraum-Erforschung**  
**im Landkreis Lichtenfels“**

7. April | 10.00 bis 17.00 Uhr | **Stadthalle**  
**CD-Platten-Video-Film-DVD-Bluray-Börse**

7. April | 18.00 Uhr | **Stadtschloss**  
**Kulturring Lichtenfels e. V. „Was Sie schon**  
**immer über Franken wissen wollten, ...**  
**aber sich bisher nicht zu fragen trauten.“**

11. April | 19.30 Uhr |  
**Evang. Gemeindehaus Schney**  
**CHW-Vortrag „Die Herren von Schaumberg –**  
**ein fränkisches Adelsgeschlecht“**

14. April | 17.00 Uhr | **Ehemalige Synagoge**  
**Weltklassik am Klavier -**  
**CATHERINE GORDELADZE: Chopin und ein**  
**farbenprächtiges Kaleidoskop!**



An diesem Abend wird die georgisch-deutsche Pianistin Catherine Gordeladze ihre Fähigkeiten am Klavier beweisen. Sie ist Chopin-Preisträgerin und Trägerin der Medaille der französischen Ehrenlegion. Eintritt: Erwachsene: 25.- €, Jugend (bis 18): Eintritt frei. Reservierung: Tel. 0211/9365090, info@weltklassik.de, www.weltklassik.de, Tourist-Information Lichtenfels, Tel. 09571 795 101.

21. April | 20.00 Uhr | **Stadthalle**  
**STAHLZEIT - Osterfeuer Special - Die**  
**spektakulärste RAMMSTEIN Tribute Show**

26./27. April | **Stadthalle**  
**Ragnarök Festival 2019 -**  
**Deutschlands erstes Pagan Metal Festival**

## Mai

4. Mai | 20.00 Uhr | **Stadtschloss**  
**Das Eich: „Fürchtet Euch nicht!“**

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

12. Mai | 17.00 Uhr | **Ehemalige Synagoge**  
**Weltklassik am Klavier - NADEZDA**  
**PISAREVA: Bilder einer Ausstellung!**



An diesem Abend zeigt die russische Künstlerin Nadezda Pisareva ihr Können, die zu den vielversprechendsten Pianisten ihrer Generation gehört. In diesem Programm geht es um Bilder in der Musik, und man kann hören, wie reich und tief solche Programmmusik sein kann. Eintritt: Erwachsene: 25.- €, Jugend (bis 18): Eintritt frei. Reservierung: Tel. 0211/9365090, info@weltklassik.de, www.weltklassik.de, Tourist-Information Lichtenfels, Tel. 09571 795 101.

13. Mai | 19.30 Uhr | **Stadthalle**  
**Kulturring Lichtenfels e. V. „Barfuß im Park**  
**(Barefoot in the Park)“**

17. Mai | 19.30 Uhr | **Ehemalige Synagoge**  
**Feuerbach-Quartett - BOMBAX**



4 Musiker aus 4 Nationen, die es lieben, miteinander zu musizieren, die mit atemberaubender Spielfreude Led Zeppelin, Michael Jackson, Prokofjew und Punkrock in einem klassischen Streichquartett vereinen und so den Begriff Kammermusik neu definieren. Mehr unter [www.feuerbachquartett.de](http://www.feuerbachquartett.de). Karten im Vorverkauf gibt es für 14.- € bei der Tourist-Information Lichtenfels, Marktplatz 10, Tel. 09571/795-101. (Abendkasse: 16.- €).

## Juni

1. Juni | 10.00 bis 17.00 Uhr | **Marktplatz**  
**Lichtenfelser Kindererlebnistag**

2. Juni | 19.30 Uhr | **Ehemalige Synagoge**  
**Jazzballaden**



Drei Frauen, drei Stimmen und drei Schicksale, die eines gemeinsam hatten: Den Jazz. Den Jazz als soziales Gesellschaftsbild, den Jazz als Zufluchtsort vor Rassismus, den Jazz als Berührungspunkt von „Schwarz und Weiß“, den Jazz als künstlerischen Ausdruck. Karten im Vorverkauf gibt es für 14.- € bei der Tourist-Information Lichtenfels, Marktplatz 10, Tel. 09571/795-101. (Abendkasse: 16.- €).

3. Juni | 8.00 bis 16.00 Uhr | **Innenstadt**  
**Krammarkt**

6. Juni | 19.30 Uhr | **Säumarkt**  
**Summer in the City - „Mayor Lenzes“**

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

15. Juni | **Marktplatz**  
**Flechtkulturlauf Obermain**

30. Juni | 19.00 Uhr | **Stadtschloss**  
**Sommerklassik**



Der in Lichtenfels geborene Tenor Malte Müller aus Mannheim singt Arien aus Händel-Opern sowie die bekannte „Kaffee-Kantate“ von Johann Sebastian Bach. Und der 9-jährige (!) Clemens Reißweber spielt das Violinkonzert Nr. 5 A-Dur von W.A. Mozart – sensationell! Karten mit nummerierten Plätzen sind bei der Tourist-Information Lichtenfels, Marktplatz 10, 96215 Lichtenfels (Tel. 09571/795-101) erhältlich. Vorverkauf: Kat. I: 16.- €/Kat. II: 14.- €/Kat. III: 10.- €; Abendkasse: 18.- /16.- /12.- €.

Alle Termine auch online unter [lichtenfels.de/veranstaltungen](http://lichtenfels.de/veranstaltungen)

## Der Knips Gelassenheit

**Eines Tages im Januar: Menschen kommen und gehen. Doch kommen sie, beginnen sie zu lächeln und streifen kurz hinter der schweren Tür ihre Alltags ab. Sie werden das Stimmengewirr, das zu leiser Musik anwesend ist, bereichern, werden ihre Jacken an die Haken hängen und sich in einen Nachmittag begeben, der hier auf diese Weise schon kleine Tradition hat. Mit Buffet, Kuchentheke, originellen und schmackhaften Geschenken zum Teilen. Als Garderobe ist hier eine Heuleiter zu entdecken. Sie ist lang und schließt an ein Regal an, welches nur für den heutigen Tag hier aufgebaut steht und nach links abknickt. Es fühlt sich mit kuriosesten Mitbringsele, die irgendwann an diesem Tag ihre Besitzer wechseln werden. Ulrike Präcklein sieht das Leben philosophisch und ihre Geburtstagsfeiern sind Ausdruck dessen. Es ist ein Kommen und Gehen auf der Welt, und für**

Irgendwann kam auch sie. Das hatte sie so nicht geplant, aber als die Sache mit ihrer Kündigung eintrat, ging sie erst einmal joggen. Dabei stieg ein Gedanke in ihr hoch: „Ich könnte den Oldtimer umbauen.“ Wie die Meisterfotografin das erzählt, tut sie es ohne affektierten emotionalen Aufwand. Kann man sich den Dingen des Lebens einfach so überlassen, so beruhigt abschalten? Womöglich vertrauensvoll? „Ja, musst du“, sagt Ulrike Präcklein mit ruhiger Bestimmtheit. An dieser Stelle setzt die Frau, die wie eine Mischung aus Paradiesvogel und sortierter Geschäftsfrau wirkt, nach: „Wenn die Dinge nicht wie gewünscht eintreffen, dann nur, weil sie besser eintreffen.“ Das klingt etwas absolut, aber mit ihrem nächsten Satz entwertet die Lichtenfelserin schon fast: „Warum, wenn man dem Leben gegenüber positiv eingestellt ist, sollte das Leben einem selbst gegenüber nicht auch positiv eingestellt sein?“ An dieser Formel könnte etwas dran sein, denn betrachtet man den Werdegang der jungen Frau, so weist dieser auch Brüche von Wert auf. Wäre ihr nicht gekündigt worden, wäre daraus nicht Uligraphics mit spartenübergreifenden Kunden hervorgegangen. Zwischen Architektur und Industrie, zwischen Portraits, namhaften Magazinen, Business und Produkt, Romantik, Hochzeiten, Radio-Sendern, Werbung und Image-Kampagnen. Und manchmal, auch das kam vor, stieß sie beim Autofahren auf von Uligraphics gestalteten



Ulrike Präcklein war sich Selbstausröser.

Wahlplakaten. Ein anschaulich weites Feld also, seit 2012 im Nebenerwerb, seit 2015 selbständig im Vollerwerb. Heute hat sie sechs Mitarbeiter/-innen und bildet auch aus.

Es ist irgendwie heimelig hier in dem Studio am Oberwallenstadter Weg 23. Manch ein Möbel hier ist eine Reminiszenz an die 50er Jahre oder einfach nur schön. Dabei fällt ein Satz, so schlicht wie philosophisch: „Wenn etwas schön ist, muss man es nicht mehr hinterfragen.“ In der großen Studiohalle stehen Leinwände aufgebaut, Scheinwerfer und Kameras bereit, ein separater Raum zur Bildbearbeitung schließt an, eine Ecke für Gastlichkeit gibt es auch. Das nimmt

Ulrike Präcklein ernst, denn ein Motiv ist nur so gut, wie die Überzeugung dahinter. Was also, wenn sich ein Kunde fallenlassen sollte oder einer zündenden Idee bedarf? Die Lösung passiert im gegenseitigen Zugehen auf das Problem. „Du brauchst da beide Seiten, sonst wird es anonym.“ Ästhetik, handwerklicher Anspruch und Botschaft haben eine Verbindung einzugehen. Das gilt für die sorgfältige Inszenierung im heimischen Studio genauso wie bei den Produktionen in den Kerngebieten der vier heimatischen Landkreise Lichtenfels, Coburg, Kronach und Bamberg, sowie manchen weiter entfernten Gegenden Deutschlands. Und dazu bedarf es Atmosphäre und Einfühlungsvermögen. Und Humor,

Humor ist auch ganz wichtig. Ausdruck dessen ist auch das rollende Besprechungszimmer, eine Art Interims-Chefbüro mit Zweitfunktion. Da ist nämlich dieser Wohnwagen, der als Ausweichstätte fungieren kann, „wenn wir mal wieder zu dritt im Büro sitzen und uns auf den Keks gehen“. Das Ding ist innen pink und soll bis zum Sommer zur Foto-Box umgebaut werden.

Angst vor technischen Revolutionen? Immerhin leben wir in einer Zeit, in der Telefone Fotos schießen und jedermann solche hat. „Es ist nur wieder eine neue Situation. Wer sich gegen Fortschritt verwehren möchte, der könnte ja auch eine Nische aufmachen, in der muss er dann aber gut sein“, erklärt sich die gebürtige Lichtenfelserin zu Umgang mit Verän-



derungen. Es ist wie es ist und es muss nicht schlecht sein, man kann auf Wellen auch surfen. Schon in der fünften Klasse hat sich Ulrike Präcklein zur Optik und zum Optischen hingezogen geföhlt. Bis zur elften Klasse auf dem Gymnasium war sie gar Herausgeberin einer Klassenzeitung. „Das war wichtig, so etwas zu machen“, resümiert sie heute. Noch während der elften Klasse hat sie sich alleine ihren Ausbildungsplatz gesucht und in Neustadt b. Coburg wurde sie zur Gesellin. Bald darauf wurde ihr die Leitung eines Portraitateliers übertragen, sammelte sie Erfahrungen in Agenturen und ging zielstrebig voran: Technischer Fachwirt, ausgebildeter Ausbilder, Meister, Dozentin für Fotografie an der BS1 Bayreuth. Gemeinsam mit einer Kollegin hat sie dort auch einen Meisterlehrgang installiert.

Rückblende. Da ist er wieder, dieser Tag im Januar. Er heißt inoffiziell-offiziell Tee-party, oder noch treffender: Tauschtee. Seit wohl 2010 feiert Ulrike Präcklein mit Freunden und Bekannten auf diese ihre Weise ihre Geburtstagsfeier. Und dass alles nur, weil sie mal ihren Kleiderschrank ausräumte, um für Neues Platz zu schaffen. Jetzt hat sie „Freude daran, dass jemand Verwendung für etwas hat, das jemand anderes mal brauchte“. Eine Vorgabe sei das mit den Mitbringsele nie gewesen, es sei einfach passiert, habe sich von selbst ergeben. So ist es im Leben, die Dinge kommen, die Dinge gehen. Es können Chancen sein, auf Wellen lässt sich surfen. Aber wenn man es dann tut, dann besser nur „mit Struktur und Rahmen“.

Uligraphics bietet Fotostudio mit Atmosphäre.



Oberwallenstadter Weg 23  
www.uli-graphics.de





## Der willkommene Zweiviertelknacks

**Inspektor Columbo hat 69 Folgen. Als Markus Lippert nach vier Tagen sämtlich mit ihnen durch war, war ihm wieder langweilig. Also stöberte der Lichtenfelser im Internet nach Büchern. Zeit hatte er ja, dafür sorgte seine Fußgelenksverletzung. König Fußball hatte ihm ein Bein gestellt. Die Bücher, die ihm bald ins Haus kamen, hatten das Bierbrauen zum Gegenstand und Lippert war fasziniert. Die Folge: Noch in Krücken braute er seinen ersten Sud. Das war 2009. Geschichte eines Zweiviertelknackses.**

Auf dem Einband zu Roger Willemsens Buch „Der Knacks“ steht es bestens beschrieben: „Der Knacks ist der Moment, in dem das Leben die Richtung wechselt und nichts mehr ist wie zuvor.“ Zugegeben, einen solchen Knacks hat der Software-Entwickler nicht durchlebt, aber immerhin reichte es für eine Parallelspur. Lippert ist nun Software-Entwickler und Brauer. Derzeit, so heißt es, der einzige gewerbliche in der Korbstadt. Seine Marke „Braumanufaktur“ spricht sich rum, erfreut sich wachsender Beliebtheit, hält unterschiedliche Biersorten parat und ist hinweisgebend. Will er ausdrücken, dass es bei ihm keinen Massensud gibt? „Ja, würde ich so sehen“, erklärt der 47-Jährige. Ursprünglich habe er mit dem Namen „Braukontor“ gespielt, bis ihm verdeutlicht wurde, dass das zu hanseatisch klinge. „Ich habe auch an Informatikersud überlegt“, so Lippert. Davon nahm er im Jahr der Gewerbeanmeldung 2012 auch Abstand, denn Informatikersud gebe es schon irgendwo bei Erlangen. Also Manufaktur, was ohnehin passender ist, bedenkt man, dass alles von Hand geschieht: vom Brauen bis zum Ausspülen der Flaschen, vom Reinigen



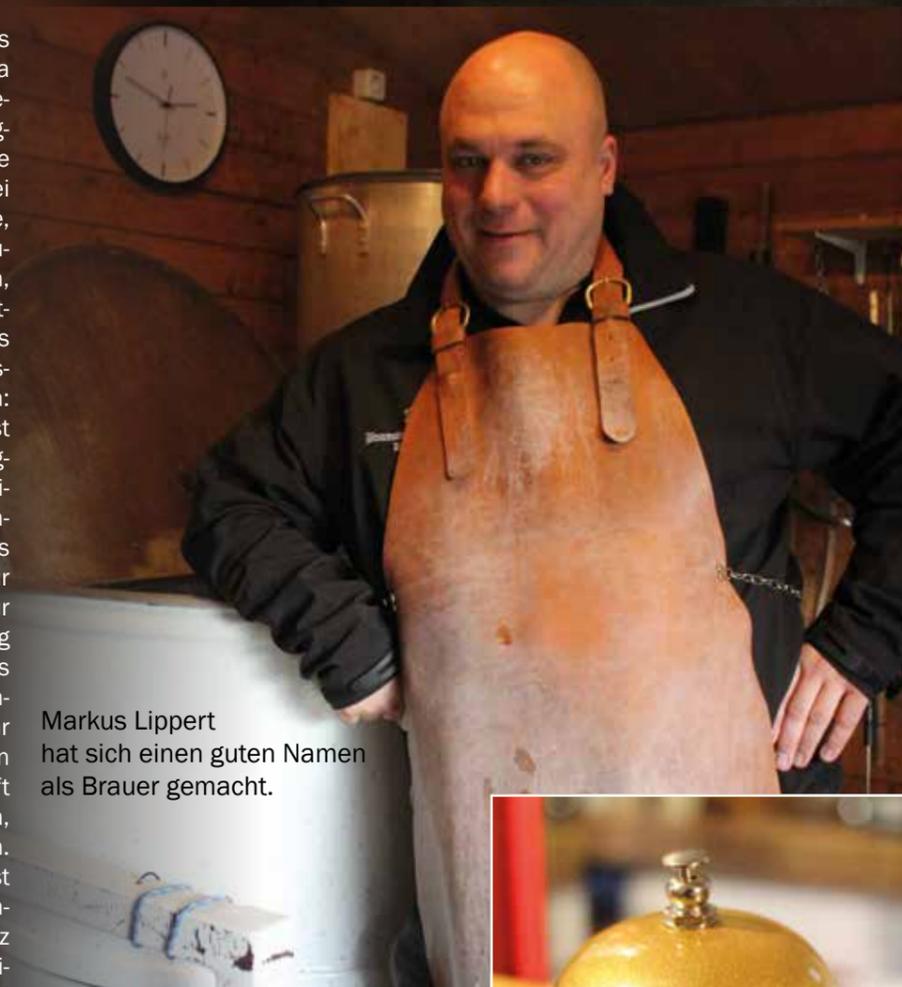
bis zum Etikettieren. Das alles passiert in einer Hütte im Garten hinterm Haus. Hier ist die Betriebsamkeit, hier der Braukessel, hier also das Sudhaus, hier auch der Ort, der von Berufsgenossenschaft und Lebensmittelüberwachung in Augenschein genommen wird, und hier hängt auch ein Zunftstern über dem Eingang. Das ist nicht anmaßend, das ist wertschätzend zu verstehen. Lippert

lässt kaum Gelegenheiten verstreichen, zu betonen, dass er „nur Quereinsteiger“ ist. Er lässt aber auch kaum Gelegenheiten aus, zu zeigen, wie sehr er dem Brauen in Interesse und Offenheit verbunden ist.

Lippert ist ein Lichtenfelser Kind. Hier wurde er groß, ziemlich groß sogar. Hier machte er auch sein Abitur. Von hier zog er aber auch fort, zum Studium nach Hof und später beruflich nach Stuttgart. Dort lernte er seine Frau kennen, besann sich irgendwann auf seine Heimat und kehrte mit ihr hierher zurück. Im Keller seines Hauses, wenige Meter von einem Kühlhaus entfernt, hat er sich ein Refugium geschaffen, so eine Mischung aus Sports-Bar und Bier-Archiv, aus Wirtshauskartelatmosphäre, Satiremagazinen und Heavy-Metal. Der Mann, der sich aus Gewissenhaftigkeit und gegen etwaige Spülrückstände in seinen Flaschen eine jener Lampen besorgte, die Ärzte zum Betrachten von Röntgenbildern benutzen, hat etwas übrig für Kuriosa. Hier unten, so witzelt er, habe seine Frau nur bedingt Zutritt. Hier unten erwähnt er aber auch, dass er sich auch

nach all den Jahren eher als Lernenden sieht und gehörig Respekt vor dem Brauhandwerk hat. Und eigentlich sei in Vorzeiten auch sein Schwager für seine Entwicklung mitverantwortlich gewesen, denn dieser habe „mal vor 3000 Jahren einen Braukurs bei der Volkshochschule belegt“. An sein erstes Brauen kann er sich noch gut erinnern, er setzte an einem 14. November den Sud an und verkostete am 6. Dezember mit seinen Eltern. „Es war Weizenbier, das gärt nicht so lange.“ Eine gute Wahl, denn „Geduld ist nicht meine Stärke“, gibt Lippert gerne zu.

Seit 2012 betreibt der Informatiker das Brauen gewerblich. Jetzt, seit er in Naila einen Wurstkessel mit Befehuerung gefunden hat, sind 200 Liter Ausstoß möglich. Angefangen hatte alles mit gerade mal 20 Litern. „Das war nix, wenn ich drei Kumpels zum Karteln eingeladen habe, mussten wir noch einen Kasten dazustellen.“ Lippert weiß launig zu erzählen, im nächsten Moment mischt sich Ernsthaftigkeit bei. Angesprochen darauf, was für ihn die Faszination des Bieres ausmache, zieht er einen Vergleich heran: „Von jedem Lebensmittel, das ich selbst hergestellt habe, weiß ich um die Wertigkeit.“ Dabei bricht er eine Lanze für kleine Brauereien, ohne die großen „Fernsehbiere“ in die Pfanne zu hauen. „Das sind keine schlechten Biere, sie sind nur eben beliebiger.“ Dabei wagt er etwas für Bierpuristen Unerhörtes: die Erwähnung von Fruchtbiere und dass ein solches als Aperitif „was Feines“ sei. Es gibt Sonderbiere, die Lippert nur einmal im Jahr braut. So wie den Maibock. Oder ein Oktoberfestbier. Doch was er dauerhaft braut, sind Amber und sein Räucherla, erhältlich im Lichtenfelser Bauernladen. Ein Exklusivstandort im Landkreis, sonst nur noch zu finden in einem Laden in Theisenort und in ... einem Golfklub kurz nach der Kronacher Landkreisgrenze. Einem weiteren Wachstum gegenüber sei er offen, wenngleich die Freude am Tun überwiegen soll. Doch im gleichen Moment bremst Lippert allzu romantische Vorstellungen von seiner Arbeit lächelnd aus. „Die Arbeit besteht zu zwei Dritteln aus dem Etikettieren und dem Befüllen oder Reinigen der Flaschen.“ Bei diesen Tätigkeiten ist ihm seit 2017 eine Mitarbeiterin behilflich, die aber - jetzt wird's kurios - mag gar kein Bier. Braumanufaktur - so weit ist es mit Lippert gekommen. Seine Frau hat jetzt einen Mann, der so Dinge anstellte wie Genusswochenen-



Markus Lippert hat sich einen guten Namen als Brauer gemacht.



den anzubieten, oder, wenn „Tag des Bieres“ war, ein Schaubrauen. Der Knacks war kein Bruch, eher ein Aufbruch. Doch wie war die Reaktion in seinem Umfeld, beispielsweise bei seiner Frau? „Die hat nicht gewusst, worauf sie sich einlässt - ich auch nicht.“ Nun gibt es sogar in den USA schon Leute, die dieses Lichtenfelser Bier mitbekommen haben. Doch sollten alle Stricke reißen, hat Lippert neben seinem Beruf als Informatiker noch einen launigen Plan B: „Ich bediene sogar Coburger.“

09571-9739241  
www.braumanufaktur-lippert.de



Flavia Valente deutet es an: Service und Freundlichkeit gehören zusammen.

## Wenn Emotionalität Akzente setzt

Emozioni - das klingt international melodisch. „Ich wollte einen italienischen Namen, den man in allen Sprachen verstehen kann“, erklärt Friseurmeisterin Flavia Valente. Ist sie denn ein emotionaler Mensch? „Ja, ich finde, dass ein Friseurbesuch eine emotionale Angelegenheit ist.“ Wer sie und ihren Salon unweit des Lichtenfelser Fernsehturms aufsucht, wird noch häufiger auf Emotionen stoßen. Sie beginnen mit einem Kindheitstraum.

Vier, fünf Jahre alt war Flavia, als sie sich erstmalig für Haare interessierte. Für die ihrer Mutter Birgit. Der verpasste sie dann Frisuren. Wie sie das erzählt, blickt sie lächelnd vor sich und hat gleichzeitig etwas von Belang über sich. Einen Meisterbrief an der Wand, auf ihren Namen lautend und ausgestellt am 28. Juli 2014. Da war sie gerade 20 Jahre alt. Irgendwie, lässt man die junge Frau erzählen, wirkt alles ein wenig zwangsläufig auf ihren Berufswunsch zusteuernd. Sie erzählt in einem Dialekt, der irgendwo in oder rund um Lichtenfels anzutreffen ist.

Eine Hiesige, auch wenn ihr Name rein italienisch klingt. Flavia habe ihr Vater sie genannt, weil er eine Verehrung für die italienische Sängerin Flavia Fortunato hatte. Die wiederum war Teilnehmerin des berühmten Festivals von San Remo, hatte Auftritte in der ARD-Fernsehsendung Musikladen und landete als Teil der Filmmusik in Gerhard Polts Film „Man spricht deutsch“. Von alledem weiß Flavia Valente wenig. Als Kind hoffte sie immer ein bisschen darauf, mit Caterina Valente verwandt zu sein. Pustekuchen, dem war nie so. Sonderlich enttäuscht wirkt die 24-Jährige darum aber nicht, sie nimmt's mit Humor und lacht.

Im Regelfall, so ist das heute, erhält man seinen Meisterbrief in Flavia Valentens Branche so mit 28, 29, 30 Jahren. Bei ihr hatte sich das aber durch eine berufliche Fügung früher angeboten. Ihre Mutter riet ihr auch dazu. „Mache es gleich, sonst fängst du damit vielleicht nicht mehr an“, seien ihre Worte gewesen. Über eine ganze Reihe von Monaten hinweg begab sich Flavia Valente in

eine Art Pendelklausur. Sie schrieb sich bei der namhaften Akademie der Friseurin in Forchheim ein. Eine Akademie, welche die größte unabhängige Friseurschule im deutschsprachigen Raum ist und acht Seminarräume vorhält. Beim Weltkongress der Intercoiffure Mondial erhielt die Akademie den Award „Best Continental Academy“ während einer feierlichen Verleihung in Rom. Anwesend: 700 Kongressteilnehmer. „Wenn ich was will, dann schaffe ich das auch“, erklärt Flavia Valente so ein bisschen die Härten ihrer Meisterschulungszeit abtuend. Tatsächlich aber sei es nicht immer leicht gewesen. „Es waren schon Tage dabei, wo du erst um 23 Uhr mit dem Lernen fertig warst.“ Geschafft habe sie das mit elterlicher Unterstützung, eben besonders auch durch die Frau, der sie mit vier, fünf Jahren die Frisuren machte. Aber ein Meistertitel bedeutet gar nichts, wenn es um die Frage geht, wer eine Salonleitung übernehmen könnte. Klar ist der von Vorteil, aber ohne Jahre zählende berufliche Erfahrung als Gesellin steht auch ein Titel bei sowas hinten. Doch auch hier gab es

wieder eine Fügung, denn zu ihrer neuen Festanstellung in einer Friseurkette wurde der 20-Jährigen auch eine Leitung zugetraut. Rückblickend bejaht Flavia Valente die Vermutung, dass sie sich über diese drei Jahre währende Salonleitung den Mut zum Anlauf auf die Selbstständigkeit geholt habe. Dann, irgendwann fiel ihr auf, dass ein Salon leer steht. Es war der, welcher in der Adolf-Kolping-Straße einstmals unter dem Namen Ratz-Fatz firmierte. Valente sprach mit der dort zuständigen Person, machte ein Treffen mit ihr aus, betrat den Laden und spürte in sich hinein: der richtige Ort. Ein halbes Jahr lang packte auch ihre Mutter beim Renovieren mit an und seit dem 3. April 2018 ist das Flavia Valentens Laden. Versehen auch mit einem so seltenen wie riesigen Detail, nämlich dem sich über eine ganze Wandlänge ziehenden Spiegel. Aus Coburg und sogar aus Kulmbach kommen Kunden, nur um sich von der 24-Jährigen stylen zu lassen. Nur eine der besonderen Stärken der Geschäftsinhaberin: Das Färben, das Setzen des richtigen Akzents. „Mir ist Beratung wichtig und ich nehme mir Zeit, Kundenwünsche genau durchzusprechen, um dem Ziel so nah wie möglich zu kommen.“ Und dann fällt Flavia Valente noch etwas ein. Irgendwie, so bemerkt sie lächelnd, scheint sich an dieser Adresse ein Kreis zu schließen. Als sie 14 war, hatte sie an diesem Ort mal ein Schülerpraktikum gemacht. Es hat ihr gefallen. Und jetzt ist sie wieder da. Auch eine Heimkehr, irgendwie.



Eine selbstbewusste junge Meisterin: Flavia Valente.



Adolf-Kolping-Str. 2  
09571-8700760



# LICHTENFELS - MEHR ALS DIE SUMME SEINER (ORTS-)TEILE

## Das Idyll auf dem Berg

Blickt man von oben auf den Ort, so sieht man von Bäumen gesäumte Abschnitte zu Straßen, die in den Ort hineinführen und aus ihm herauszuleiten scheinen. Der Rest ist Idylle. Auf 339 m Höhe lebt es sich hier umgeben von Äckern und Waldungen für rund 60 Einwohner beschaulich. Man ist Krappenrother und so ziemlich genau seit 60 Jahren auch Lichtenfelser. Am 1. April 1959 war der Stichtag für die Eingemeindung. Von eigens dazu in oder für Krappenroth stattfindenden Feierlichkeiten hierzu ist Chronisten nichts bekannt. Aber das traf Gemeinden wie Oberwallenstadt und Unterwallenstadt gleichermaßen. Zu dritt saß man seit 1818 im Boot eines Landgemeindegemeinschaftszusammenschlusses, zu dritt kam man zu Lichtenfels.

Es sollte 50 Jahre dauern, bis Stimmung aufkam. Die Ortsvereine der drei Stadtteile sorgten dafür, denn sie hatten das Jubiläum im Blick, fanden sich, gründeten einen Festausschuss und stellten ein Jubiläumsprogramm samt Festschrift auf die Beine. Motto: „...mir khörn zamm“. So viel zur neueren Geschichte. Um die ältere Geschichte Krappenroths kümmerte sich u.a. ein Stadtarchivar, der noch heute große Wertschätzung

genießt: Heinrich Meyer (1887-1970). Er befasste sich 1968 mit dem Dorf, das rund vier Kilometer nordöstlich der Korbstadt liegt. Die erste Nennung des Ortes wird auf das 1087 datiert. Das steht im Zusammenhang mit einer Schuldenauf-listung an die Bamberger Dombrüder. Als „Crapindorf“ wurde der Ort dabei zu Papier gebracht, jedoch musste irgendwann in den nächsten Jahrzehnten der Namenswechsel zu Craphenrode erfolgt sein, denn so benannt tauchte er in einem Dokument um 1270 auf. Pfarrlich gehört man erst seit 1665 zu Lichtenfels, vormalig war man Staffelstein zugeordnet. Gebietsverschiebungen und territoriale Wechselhaftigkeiten erlebte Krappenroth sehr wohl. Kloster Langheim, Bamberger Hochstift und Gemeindeedikte sollen hierzu Stichwort sein. 1862 folgte die Eingliederung in das bayerische Bezirksamt Lichtenfels. Was folgte, war eine Zeit des Bevölkerungszuwachses, denn neun Jahre später zählte das Dorf 105 Einwohner. Wollten die Menschen den Gottesdienst besuchen, so hatten sie vier Kilometer zur katholischen Kirche nach Lichtenfels bzw. eineinhalb Kilometer nach Trieb zu gehen.

Fährt man von Oberwallenstadt aus

in Richtung Karolinenhöhe, so liegt Krappenroth auf halber Strecke linker Hand seitab. In nördlicher Richtung, dorthin, wo man von Krappenroth aus Sicht ins Tal hat, fließt der Main. Die Ortsbewohner konnten gerade im 19. Jahrhundert sehen, wie die Landschaft zu ihren Füßen Veränderung erfuhr. Der Main war einer Bahntrasse im Wege und durch Flussbettverlegung entstanden die Gaabsweiher, benannt nach dem Lichtenfelser Konditor Carl Gaab, der von 1879 an 29 Jahre lang das Fischrecht in diesem Gewässer besaß. Ein maßgeblicher Wanderweg bei diesem Lichtenfelser Stadtteil bezieht den Krappenberg mit ein, die bekanntesten Stationen dabei sind die Eiserne Hand und der Gretchenbrunnen. Doch wie der Krappenberg zu seinem Namen gekommen ist, darüber gibt es Vermutungen. So soll ein kleiner Bach, welcher vom Gretchenbrunnen ausgehend zu den Gaabsweiher fließt, sich in den Hügel gegraben haben, weshalb er eigentlich Grabenberg heißen müsste. Diese Variante gilt für den Lichtenfelser Krappenberg, nicht zu verwechseln mit dem 362 m hohen Krappenberg ein bisschen abseits und anderswo. In Rheinland-Pfalz.



So klein Krappenroth auch ist, man findet doch jede Menge reizvolle Motive.



Liebevolle Gärten bestimmen das Ortsbild.



# Gastlich über den Wassern

„Das ist meine Lieblingsecke“, sagt der Vater, deutet von sich aus nach rechts in Richtung der Terrasse und boxt seinen Sohn. Der sitzt zu seiner Linken, verzieht kurz das Gesicht und lässt es dann grinsen. So ist das zwischen den beiden Männern mit dem armenischen Nachnamen: Martirosian. Und doch ist nur einer von ihnen Grieche, nämlich der Sohn, der Geboxte. Nikos, so heißt er, ist Betreiber des griechischen Restaurants Taverne Plateia in der Innenstadt. Sein Vater, Armen mit Vornamen, hält sich hier auf, fünf, sechs Meter oberhalb des Wassers und von dort aus über eine Wendeltreppe zu erreichen. Die Rede ist von der Cafeteria des „Meranier Bades“. Seit November 2018 hat sie wieder geöffnet. Die beiden Männer haben zu ihr noch etwas vor.

Eine Frage muss erlaubt sein: Sind Sie auch Hallenbadbesucher? „Wir sind mehr so die Meerschwimmer - das ist schwierig in Lichtenfels“, antwortet Nikos und der Schalk schaut ihm aus den Augen. Wie er so spricht, schwingt er etwas die Faust und knufft seinen Vater. Jetzt grinst der. Er, seine Frau und Nikos kamen 2010 aus Thessaloniki nach Deutschland. Armen ist Koch und eigentlich Armenier, seine Ausbildung aber machte er in Georgien. Er kennt sich mit griechischer, armenischer und georgischer Küche aus. Auch seine Frau ist diesbezüglich firm, ist Köchin und war schon in Thessaloniki in der Gastron-

omie tätig. Wie es zu der Angelegenheit mit der Cafeteria kam, hat ebenfalls mit dem Gastgewerbe zu tun. In der Taverne Plateia seien sie angesprochen worden. „Ich habe Stammgäste, die uns empfohlen haben, um die Cafeteria anzufragen“, entsinnt sich der 21-jährige Nikos. Besonders eine Dame sei diesbezüglich hinweisgebend gewesen. Man solle sich an die Stadt wenden, hieß es. Immerhin gehört der Stadt ja die Räumlichkeit. Das habe man dann auch getan und es sei ein gutes und entgegenkommendes Verhandeln gewesen. Noch gut in Erinnerung ist Martirosians der Tag, an dem sie erstmalig zum Besichtigungszweck durch die Glastür in die Cafeteria traten. „Das ist schön hier“, war der erste Impuls. Die zweite von Begeisterung getragene Regung stieg in den Männern in der Küche auf, dort, wo die Herde stehen, wo der Stahl glänzt und von wo der große Kühlraum nur wenige Schritte entfernt liegt. „Wir haben die Geräte gleich ausprobiert, es war alles intakt“, erklärt der Vater. Und boxt seinen Sohn dabei in die Seite. Der knufft ohne ihn anzuschauen spontan zurück. Auf die Frage, ob das die übliche Gepflogenheit zwischen den beiden Männern darstellt, hat Sohn Nikos albernd eine Antwort parat: „Mama sagt immer, dass wir noch Kinder sind. Aber Mama kritisiert so oder so.“ Es gibt gute Geschichten zur Cafeteria am Hallenbad. Eine davon lautet darauf, dass sie einst eine Hochburg guter Milchshakes war. Die beiden Männer

hören aufmerksam zu, so, als behalten sie das nun im Hinterkopf. Von einer anderen Geschichte haben sie auch noch nicht gehört, von der nämlich, wonach es in Klosterlangheim eine alljährliche „Griechische Nacht“ gibt. „Mit Griechen?“, fragen sie verblüfft und behalten ihre Verblüffung erst recht bei, als die Sprache darauf kommt, dass es weniger Griechen als vielmehr Klosterlangheimer sind, die bislang all die griechischen Nächte feierten. „Das will ich mal wissen, was das für ein griechischer Abend ist, so ohne Griechen“, bemerkt der Sohn augenzwinkernd. Doch, es gefällt ihnen in Lichtenfels, sie fühlen sich wohl hier. Von Thessaloniki über Forchheim, Untersiemau, Rödental und Schwabach kamen Martirosians hierher, immer in der Gastronomie arbeitend. Doch erst in Lichtenfels habe man sich entschlossen, auf die eigene Selbständigkeit zu setzen.

Es gibt eine Bar hier, zu betreten auch über die Wendeltreppe im Schwimmbad. Unten, dort auf Höhe der vierten, fünften Stufe und wenige Meter vom Beckenrand entfernt, steht „Milchbar“ und daneben ein hinweisgebender Pfeil. Badegäste sollen später mal hier zum Genießen nach oben und zum Schwimmen nach unten steigen. Ein schöner Aufenthalt, treppauf, treppab. Für Gäste und Badegäste schweben den beiden Männern allerhand Ideen vor. „Wir könnten bei gutem Wetter auf der Terrasse

auch etwas Lagerfeuer machen. Oder Live-Musik.“ Dabei gehen sie auf der wohl mehr als 200 qm zählenden Terrasse umher und gestalten den Ort gedanklich aus; mit Ranken und Efeu und geschlossenem Bereich für Badegäste. Hier, das ist Papas Lieblingsecke. Bei der Frage, ob sie bezüglich der Gestaltung immer einer Meinung sind, oder ob sie innenarchitektonische Fragen übers Board austragen, gibt sich Nikos entrüstet, lächelt und winkt ab. Als die beiden Männer später an der Eis-Box vorbeikommen, macht Nikos auf sie deutend eine beiläufige Bemerkung: „Meine Lieblingsecke ist hier.“ Im Grunde ähnelt die Cafeteria einem langen Schlauch, der Gästen die Möglichkeit bietet, durch eine lange Fensterfront das Blau des Wassers zu betrachten.

Das Angebot auf der Speisekarte soll erweitert werden, auch hin zu einem mediterranen Restaurant. „Es soll auch leichte Sachen geben, damit man nachher leichter schwimmen kann.“ Schon jetzt gebe es Stammgäste hier, beispielsweise von der Wasserwacht oder der DLRG. Derzeit befinde man sich in einer Phase der Offenheit für Anregungen. Sportsbar? Klar, in diese Richtung könnte man einige Plätze in der Cafeteria auch einrichten, aber nur, wenn das auch angenommen würde. „Es braucht noch ein bisschen Zeit, bis es sich rumspricht“, betont Nikos Martirosian zur Wiedereröffnung dieser Stätte. Im Frühling und Sommer sollen es viele wissen. An dieser Stelle boxen sich die beiden Männer wieder.

Die Treppe führt wieder zur Gastlichkeit und zu Armen und Nikos Martirosian.



Wenn der Vater mit dem Sohne...



...kommt neuer Schwung in die Cafeteria.

An der Friedenslinde 5  
0171-8095802

# Wo der Mensch auf den Hund kommt

Lichtenfelser Vereine stellen sich vor

**Der Rico weiß nicht so recht, dass er aus Alaska kommt. Eben darum liegt er bei seinem Herrchen ja vor dem warmen Kaminofen. Rico? Alaska? Herrchen? Wer die Webseite des 1. FC Hund besucht, wird immer wieder mal auf Formulierungen wie die um Alaskan Husky Rico stoßen. Das liegt daran, dass dieser eingetragene Verein Mensch und Hund in den Blick nimmt. Mit Witz, Erziehung und Freizeitgestaltung.**

1. FC Hund? Der Name wirft Fragen auf, ist ein „FC“ doch eher Fußballvereinen vorbehalten. „Als die Gründungsmitglieder sich Gedanken um den Namen gemacht haben, hat einer gefragt, wie es denn mit 1. FC Hund wäre. Wir fanden das witzig.“ Der so spricht und sich erinnert, ist selbst ein Gründungsvater des 1. Freizeitclubs Hund, war selbst dabei, als sich vor neun Jahren etwas fand. Mit Idealen. Denn was dem Hund zugute kommt, so Vereinsvorstand Jörg Horn, kommt der Familie zugute, der eigenen Bewegung und somit der eigenen Gesundheit. Eine Win-win-Situation, wenn nicht sogar eine Win-wau-Situation. Aktuell 28 Mitglieder zählt der Verein, der Hunde auf das „Abitur“ vorbereitet. So nennt Horn die Begleithundeprüfung.

Und wirklich, ein Hund hat in der modernen Welt viel zu lernen und einzuschätzen, was seiner Natur eigentlich zuwiderläuft: Lärm, Autos, Stress, hektische Umgebung. So geht es in einer Begleithundeprüfung auch darum, ob der Mensch seinen Hund im öffentlichen Bereich ohne Gefahr für andere Menschen führen kann. Es gibt Aufgaben, die deutschlandweit standardisiert sind, mit Theorieteil (Sachkundenachweis) und einer Art Kür auf einem Parcours. „Ich konnte das erst auch nicht glauben, aber ich habe gelernt, dass das dem Hund Freude und Spaß macht, wenn er sieht, wie sich dabei auch das Frauchen freut“, erklärt Kathrin Greim, Kassiererin des Freizeitclubs. Sie möchte heuer mit ihrem Hund zur Prüfung antreten.



Jörg Horn zeigt's auf: Ohne Theorie geht's auch bei Hunden nicht.

Es gibt unterschiedliche Disziplinen, die wettkampfmäßig betrieben werden können. Eine davon heißt „Obedience“, was wörtlich übersetzt „Gehorsam“ bedeutet. Es ist eine Kommandosportart ohne Parcours, dafür mit zehn Einzelübungen zwischen Hüdensprung, dem Apportieren und Geruchsidentifikation. Letzteres beschäftigt einen Hund auch geistig und gerade das Beschäftigen spielt für Jörg Horn sehr wohl in das Feld der Tierliebe

mit einer Einkehr enden. Doch zuvor werden Mensch und Hund gemeinsam die Natur erkundet haben. Das verbindet. 8000 Quadratmeter. So viel Fläche steht dem Verein und seinen Hundebegeisterten überdacht bzw. unter freiem Himmel hier an der Adresse „Am Main 21“ und in Nachbarschaft zum Wasserturm zur Verfügung. Noch. Denn bis Juni 2020 muss der Verein verzogen sein. Aber was dann und wohin? Noch gibt es keine Alternativen für Seminarteilnahmen und angebotene Kurse Lichtenfelser der breiten Öffentlichkeit. Beispielsweise am „Tag des Hundes“. Der wird am 15. Juni auch wieder sein, dann erneut mit kostenfreier Teilnahme an einem Schnupperangebot des Vereins. Denn gute Erziehung macht Hunde ausgeglichen. Erst recht Familienhunde. Doch Vorsicht: „Die Welpenstunde ist meist die Einstiegsdroge“, heißt es beim FC. Mit einem Lächeln.



Noch taugt das alte Gelände, aber nach neuem wird gesucht.

hinein. 1998 ist er auf den Hund gekommen und Ausbilder geworden, mit Prüfung zum verbandsgeprüften Ausbilder. Überhaupt hatte der Verein schon eine gute Basis, denn schon bei Gründung durfte er auf vier Ausbilder bauen. Zudem erfolgte bald nach der Gründung die Aufnahme in den Bayerischen Landesverband für Hundesport. Weit entfernt davon, nur theoretisch und ausschließlich auf den Hund gekommen zu sein, ergeben sich im Verein viele gesellige Anlässe. Bei regelmäßigen Stammtischen wird gemeinschaftlich gekocht, im Sommer wird gegrillt und natürlich gibt es auch gemeinsame Hunderunden, die

tiven, keine Angebote. Die sollten 3000 qm Fläche groß sein, aber „2473 qm gut geschnitten sind auch okay“, so Horn launig. Das Grundstück sollte erschlossen bzw. erschließbar sein, um einen Aufenthaltsraum einzurichten. Eine Schutzhütte, Parkplätze und ein Aufbewahrungsort von Gegenständen (Hundesportgeräte) wären optimal. Der 1. FC Hund hofft sehr darauf, dass es fristgemäß mit einem neuen Vereinsgelände klappt und hofft auf Kontaktaufnahmen. Das alte Gelände hat aber auf jeden Fall auch schon kleine Geschichten geschrieben. Auf ihm wurde 2017 eine Landesmeisterschaft im Hundesport ausgerichtet, zu ihm ka-

Und wirklich, man muss erlebt haben, wie herzlich es ist, wenn Welpenerziehung geschieht. Denn auch bei Hunden gilt, dass die wichtigste und prägendste Zeit im tapsigen Alter stattfindet.



09571-9299992  
www.fc-hund.de



## Wir suchen: Auszubildende (m/w/d) zur Bankkauffrau / zum Bankkaufmann

### Was wir von Ihnen erwarten:

- Spaß am Umgang mit Menschen
- Kommunikationsfähigkeit, Kontaktfähigkeit und Teamfähigkeit
- Freundliches und sicheres Auftreten
- Kundenorientierung und Verkaufstalent
- Hohe Eigeninitiative und Leistungsbereitschaft
- Verantwortungsbewusstsein
- Flexibilität und Offenheit für Neues
- Gute Allgemeinbildung und Interesse an wirtschaftlichen Zusammenhängen

### Was Sie bei uns erwartet:

- Bedarfsgerechte Kundenberatung und Verkauf von Finanzdienstleistungen
- Kundenorientierte Kommunikation
- Kontoführung und Zahlungsverkehr
- Vermögens- und Geldanlagen
- Privat- und Firmenkredite
- Baufinanzierungen
- Rechnungswesen und Steuerung

### ...und darüber hinaus:

- Nette Kolleginnen / Kollegen
- Unterstützung bei der Arbeit durch moderne Technik
- Vielfältige Weiterbildungsmöglichkeiten nach der Ausbildung
- Attraktive Ausbildungsvergütung
- Vermögenswirksame Leistungen, Weihnachtsgeld

Bewerben Sie sich einfach **online** über unser Bewerberportal auf [www.sparkasse-co-lif.de](http://www.sparkasse-co-lif.de).

## zur Informatikkauffrau / zum Informatikkaufmann

### Was wir von Ihnen erwarten:

- Vorbildung: Mittlere Reife bzw. Abitur / Fachhochschulreife
- Freude am Umgang mit Menschen
- Interesse an Informatik und betriebswirtschaftlichen Abläufen
- Ausgeprägtes logisches und analytisches Denkvermögen
- Innovationsbereitschaft und Kreativität
- Gute Auffassungsgabe und Freude an Teamarbeit und Kommunikation

### Was Sie bei uns erwartet:

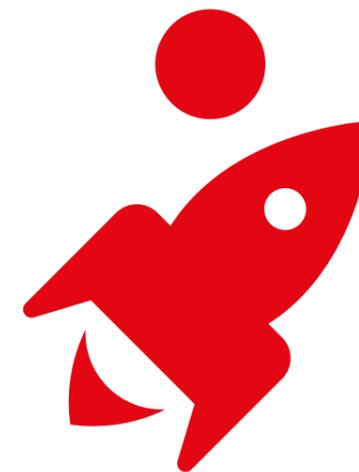
- Praxisorientierte Ausbildung in Fachabteilungen und Geschäftsstellen
- Betreuung durch unseren erfahrenen IT-Fachbereich
- Weiterführende Seminare
- Gezielte Vorbereitung auf die Abschlussprüfung

### ...und darüber hinaus:

- Nette Kolleginnen / Kollegen
- Unterstützung bei der Arbeit durch moderne Technik
- Vielfältige Weiterbildungsmöglichkeiten nach der Ausbildung
- Attraktive Ausbildungsvergütung
- Vermögenswirksame Leistungen, Weihnachtsgeld

Bewerben Sie sich einfach **online** über unser Bewerberportal auf [www.sparkasse-co-lif.de](http://www.sparkasse-co-lif.de).

# Karriere ums Eck?



[sparkasse-co-lif.de/ausbildung](http://sparkasse-co-lif.de/ausbildung)

## Hier bist du richtig.

Stelle jetzt die Weichen für deine berufliche Zukunft. Mit einer Ausbildung bei deiner Sparkasse schaffst du dir gute Perspektiven.

Wir bilden aus zur/zum:  
Bankkauffrau/-mann  
Informatikkauffrau/-mann

# Lif-Card

Der Lichtenfelser Einkaufsgutschein



*Die perfekte  
Geschenkkidee!*

Ein Gutschein – viele Möglichkeiten!  
Einlösbar in über 80 Geschäften.

Erhältlich bei:

- den Geschäftsstellen der Sparkasse Coburg-Lichtenfels im Landkreis Lichtenfels
- den Geschäftsstellen der VR-Bank Lichtenfels-Ebern im gesamten Stadtgebiet Lichtenfels
- Geschäftsstelle des Obermain Tagblattes, Bahnhofstr. 14
- Bürgerbüro im Rathaus, Marktplatz 1
- Tourist Information, Marktplatz 10
- Vitale Apotheke (LIFE city center), Mainau 4
- Otto Shop, Badgasse 4
- Shell-Autoport Tankstelle, Bamberger Str. 125
- E-Center Werner, Mainau 8

Alle teilnehmenden Unternehmen finden Sie unter [www.lif-card.de](http://www.lif-card.de)

