

stadtmagazin

Lichtenfels

AUSGABE
No. 33



Lichtenfels genießen



Brauerei Lippert



Pizzeria 3Fratelli



Bauernladen

Lif-Card

Der Lichtenfelser Einkaufsgutschein



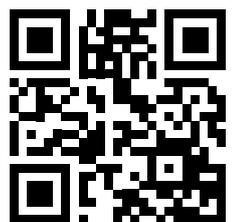
*Die perfekte
Geschenkkategorie!*

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



Vorwort



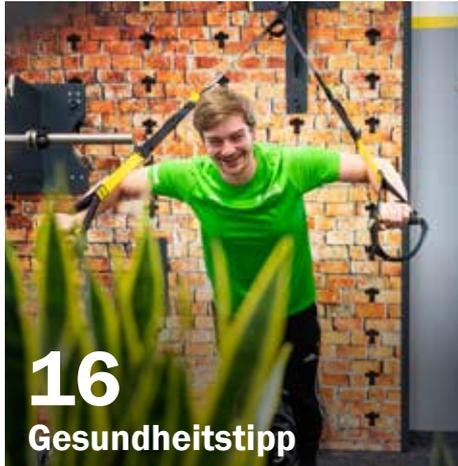
Liebe Leserinnen und Leser,

der schon wieder, könnten Sie jetzt bei diesem Vorwort womöglich denken. Ja, ich hatte schon mal ein Vorwort und dass es jetzt erneut der Fall ist, hat damit zu tun, dass ich mich nun ein wenig in eigener Sache an Sie wende. Wie Sie vielleicht bemerken werden, finden sich in dieser Ausgabe zwei Beiträge über Läden bzw. Unternehmer, die vom Stadtmagazin in anderem Zusammenhang schon mal vorgestellt worden sind. Dass es nun neuerdings geschieht, hat seine erfreulich guten Gründe und nichts mit redaktioneller Einfallslosigkeit zu tun. Es war von Anfang an Absicht und Ziel des Stadtmagazins, gute

neue Entwicklungen in oder bei Unternehmen aufzugreifen und zu erklären. Auch wir wollen schließlich nachhaltig sein und in Lichtenfels tut sich viel Innovatives und Neues. Dass dies auch und gerade in Unternehmen der Fall ist, ist nur logisch. Ich wünsche Ihnen also viel Freude mit dieser neuen Ausgabe des Stadtmagazins und da jetzt alles gesagt ist, darf ich Ihnen auch versichern, so schnell nicht mehr im Vorwort aufzutauchen.

Ihr Citymanager Steffen Hofmann

Inhalt Themen und Rubriken



Impressum Stadtmagazin Lichtenfels

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

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

Bildnachweise: © Markus Häggberg, © Philip Herr (creativmarketing), © uligraphics, © Braumanufaktur Lippert, © Lifocolor, © Heidi Bauer, © FFW Weismain, © Shchipkova Elena / Adobe Stock
© Anders / Adobe Stock, © Erica Guilane-Nachez / Adobe Stock

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



- 06/07 Unternehmensvorstellung:**
Dorfghasthof Zum Löwen
- 08/09 Unternehmensneuigkeiten:**
Bauernladen
- 12/13 Unternehmensvorstellung:**
Lifocolor Farben GmbH & Co. KG
- 14/15 Unternehmensvorstellung:**
Pizzeria 3Fratelli
- 16/17 Gesundheitstipp:**
Sport-Praxis Faulstich
- 20/21 Unternehmensneuigkeiten:**
Brauerei Lippert

- 24/25 Vereine stellen sich vor:**
Mieterverein
- 26/27 Shopping-Tipp:**
CITYCENTER LIFE
- 28/29 Fitnesstipp:**
Wie fit ist dein Immunsystem?
- 30/31 Rund um die Kreisstadt:**
Brauerei Leikeim
- 32 Sagen und Geschichten:**
Das Lagerbier

Mit gutem Geschmack durch die Zeit

1684 war ein interessantes Jahr. Der Astronom Giovanni Domenico Cassini entdeckte zwei Monde des Planeten Saturn, Gottfried Wilhelm Leibniz veröffentlichte zum ersten Mal die Differentialrechnung und der Bodensee war auch zugefroren.

Eine erste Erwähnung fand auch der Name Dinkel bzw. Dinckel samt Gasthaus. Alfred Dinkel (55) ist Nachfahre, es ist 336 Jahre später und der Wirt des Dorfgasthofs „Zum Löwen“ kann es selbst nicht so recht fassen. „Im ersten Moment ist man überfordert, das kann man sich ja nicht vorstellen“, sagt er zu dem Umstand, wonach Haus und Familie schon so lange durch die Geschichte gehen. Ein Freund von ihm hat das erkundet, der Mann ist tätig im Bistum Bamberg und forschte auch in Würzburger Archiven. Er stieß sogar auf ein Dokument, welches 1617 vom Notar noch auf Latein verfasst wurde und in welchem von einem Andreas Dinckel die Rede ist.

Es ist schön hier, es ist Oberlangheim. Ein Brunnen ergießt sich vor dem Haus in einen mit Blumen geschmückten Sandsteintrog, ein Biergarten lädt zum Verweilen ein und an einer Scheune rankt Efeu. Eine kleine Madonna von Lourdes, in weißem Umhang und blau gegürtet, steht dahinter und hat hiesige

Adressen im Blick: den Dorfgasthof, der auch Pension ist, das Gasthaus auf der jenseitigen Straßenseite und vielleicht auch ein bisschen was von der Schwedenschanze. Die heißt nicht umsonst so, denn irgendwann zwischen 1618 und 1648 zogen hier schwedische Truppen durch, mit Mann und Ross und Tross. Womöglich haben Din(c)kels das auch schon miterlebt.

Bei aller Geschichte lebt das Haus im Hier und Jetzt. Gäste haben WLAN und die Fernseher Satellitenempfang. Zuverlässig. Doch betritt man den Gastraum, so ist da nichts von dem, was Moderne und Fortschritt kühl erscheinen ließe. Die familiäre Atmosphäre ist spürbar, sie wird gelebt. Drei Töchter des Hauses samt der Eltern Alfred und Sonja zeichnen dafür verantwortlich. Die Töchter Katharina und Christina haben beide den Beruf der Hotelfachfrau gelernt, Tochter Susanne den der Köchin. Aber nicht im eigenen Haus, denn wenn Alfred Dinkel von Lehre und Ausbildung spricht, dann erwähnt er einen Umstand, der selbst schon wieder nach Tradition klingt, der zumindest klar definiert und eingeführt wirkt. „Wir lassen woanders ausbilden (...), denn die sollen sehen, wie es woanders zugeht“, sagt er. Man wollte vermeiden, dass die eigenen Kinder durch das Lernen im eigenen Haus in die Nähe von

Begünstigung, schädlicher Nachsicht und zgedrückten Augen gerieten. Aber damit, dass hier eine Familie einen jahrhundertealten Betrieb am Laufen hält, ist der Begriff vom Familiären noch nicht ausgeschöpft. Dafür sorgt Alfred Dinkel, dem es eine Freude ist, seine Gäste zu begrüßen. „Bei mir heißt jeder Gast ‚junger Mann‘ und ‚junge Frau‘, ganz egal, wie alt die sind.“ Er begrüßt jeden Gast und verabschiedet ihn auch wieder, das gehört dazu. Aber er setzt sich auch gerne an den Tisch, begibt sich ins Gespräch, scherzt und manchmal „kartelt“ er einen Schafskopf oder Bierkopf mit. Aber dazu gibt es etwas von Kuriosität zu erzählen, denn es gibt Gäste, die zu vorgerückter Stunde nur zu gut wissen, dass es einen besseren Kartenspieler gibt als den Alfred. Und den verlangen sie dann auch. An dieser Stelle des Erzählens angelangt, bleibt Alfred Dinkel nur noch zu lächeln übrig und er schildert, was er dann zu hören bekommt: „Schick‘ dei Fraa rei, die kart‘ besser wie du.“ Und wenn er schon beim Thema ist: „Unsere Damen können alle Bierkopf und Schafskopf.“ Dem Fränkischen, dem Traditionellen und dem Gemütlichen wird hier noch Platz gegeben. An Dienstagen und Freitagen hat man die Stammtischler im Haus und die kommen sogar aus Kronach.



Dorfgasthof Zum Löwen
Ützinger Strasse 1
96215 Lichtenfels | Oberlangheim
Telefon: 09576-378





Alfred Dinkel ist sich der Tradition bewusst und hält sie in Ehren.



Es wird wieder historisch. Vom 19. auf das 20. Jahrhundert habe es hier dreimal in Serie einen Andreas Dinkel gegeben, erklärt Alfred Dinkel. Dann präsentiert er eine Urkunde, auf der vermerkt steht, wie einer der Andreas-Gastwirts-Vorfahren 1912 ein Diplom erhielt, weil er ein Missionswerk in Togo finanziell unterstützte. Auf das Dokument schauend, kommt dem Wirt noch etwas in den Sinn, eine Erinnerung an seine Kindheit. Ein Onkel aus Tansania habe eine schwarzen Frau „mitgebracht“ und von ihrer Erscheinung war er als Kind fasziniert. „Ich hatte das Gefühl, zu uns kommen Menschen aus allen Richtungen.“ Meist lagen die Endpunkte der Richtungen etwas näher. Aus südlicher Richtung kamen Leute aus München und „wenn sie erzählt haben, wie es bei ihnen in der Großstadt zugeht, da haben wir Kinder natürlich hingehorcht“, führt der Wirt aus. Kindheitserinnerungen, Geschichten von Eindrücken, vom Aufgewecktsein und vom Hinhören. „Mein Vater war mit Leib und Seele Landwirt, Gastwirt und Metzger“, fährt Dinkel fort. Er selbst ist Landwirt und spätestens dann, wenn er aus einem Nebengebäude eine Ziege holt, bemerkt man, wie vertraut er mit der Natur ist. Doch der Grund, weshalb es hier auch Ziegen gibt, hat mit dem Spielplatz hinterm Haus zu tun und damit, dass sie zum kleinen eigenen Streichelzoo gehören. Auf Löwen stößt man hier auch, die aber sind aus Porzellan oder befinden sich im beleuchtbaren Logo des Hauses. Es gibt verschiedene Räume in dem Haus, Sie sind für Hochzeiten und Tauffeiern, für allerlei sonstige Festlichkeiten,

Jubiläen oder Ausflugsgesellschaften vorgesehen. Und dann wäre da noch dieser weitere Raum, der gleich ein ganzes Häuschen ist. Das Gartenhaus für gesellige Abende, für ungezwungene Atmosphäre bei fränkischem Bier und Wein, für Freunde, Gleichgesinnte und Vereinskameraden, ist Hingucker und Hort der Gemütlichkeit zugleich. Damit das alles bewältigt, geregelt, vorbereitet, zubereitet, nachbereitet und aufbereitet werden kann, kümmern sich bei Dinkel insgesamt acht Personen um das weite Feld der Gastlichkeit.

Eigentlich geht es hier gut fränkisch zu. „Hauptsächlich fränkisch-bodenständige Küche“, lässt sich Dinkel zitieren. Doch dann und wann, beispielsweise bei Geburtstagen, wird die Küche kulinarisch bis nach Italien und Frankreich ausgeweitet. Verwurstet wird hier auch und dafür kommen Gäste eigenes aus Coburg oder Kronach. Man darf auf heimische Produkte vertrauen, so stammt die Martini- und Weihnachtsgans „von uns“, wie Dinkel bemerkt. Kartoffeln wiederum bezieht man „von unserer Tante in Kemmern“. Es bleibt in der Familie. Ein neuer Trend, zu dem man sich einen sehr guten Namen gemacht hat, sind die Speisen zum Abholen. Von Dienstag bis Sonntag darf man sich um die Mittags- und Abendzeit auf ein festes Essensangebot sowie zusätzliche und mitunter wöchentlich wechselnde Gerichte freuen. Ein Blick auf die Webseite (dorfgasthof.de) hilft bei der Auswahl und um Vorbestellung wird gebeten. Eine Idee, die von Tochter und Köchin Susanne stammt und Anklang im Umkreis von

zehn Kilometern fand. Eine Idee aber auch, durch die sich Verbundenheit ausdrückte. Jetzt, in Corona-Zeiten, hätten Stammgäste gesagt: „Jetzt erst recht, die unterstützen wir.“ Wie Alfred Dinkel das sagt, merkt man ihm an, was ihm das bedeutet. „Da siehst du wirklich, was Stammgäste sind – die lassen dich nicht allein.“ Ab einem gewissen Bestellwert (100,- Euro) und zu Sonderfällen wie Geburtstagen, liefern Dinkels auch aus. „Von Küps bis Bamberg“ ist man dann unterwegs. Doch gerade in diesen Zeiten und Corona geschuldet, hat sich das Sortiment noch um Glasgerichte erweitert. „Die Leute wollen sehen, was drin ist. Und im Gegensatz zur Dose ist



das Glas wieder-verschließbar“, hält Dinkel der Idee zugute. Eine Idee, die schmeckt – als Pressack, als Bratwurstfülle, als Saure Fleck, als Rehragout.

Dinkels sind gerne Wirtsleute. Das war schon immer so und es wird noch einige Zeit so bleiben. Dann und wann gibt man auch ihnen zu verstehen, was man an ihnen hat und schätzt. Da sind zum Beispiel diese Stammgäste aus Hamburg, die schon zu Zeiten von Alfred Dinkels Vater nach Oberlangheim kamen. Und da war auch einmal dieser Gegenbesuch bei Hamburgern, mit denen man vor Jahrzehnten zu Hagenbeck ging. „Die sind heuer auch wieder da“, erzählt Alfred Dinkel und lächelt dabei.

Aufgeweckt und eingeweckt: Vielfalt im Glas



Vorhang auf für mehr Angebot bei Ursula Kirster

Da ist etwas gewachsen. Neuerdings und überhaupt. Betritt man Ursula Kirsters Bauernladen und geht in Richtung Kasse, dann fällt das schon auf. Rinderrouladen gibt es mit 400 Gramm Gewicht und mit 900 Gramm. Bei Rehbraten verhält es sich nicht anders. Gleiches gilt für Kalbsrahmbraten, Lendchentopf, Krautwickel und noch rund 17 weitere Gerichte. Alle im Glas, alle fein säuberlich zu einer Wand hochgezogen, die eigentlich einen Trend darstellt: die Rückkehr des Einwegglases. Corona spielt da mit rein, aber mehr noch der Bayerische Rundfunk.

„Ich habe ja keine Internetseite“, sagt Ursula Kirster. Aber seit dem 16. Februar 2018 ist eine solche vielleicht auch gar nicht mehr vonnöten. Die Gründe dafür liegen sechs Jahre zurück. Damals kam es zur Geschäftsbeziehung zwischen Kirster und einem familiären Betrieb bei Bad Rodach. Diese Familie, Eyermann heißt sie, hat sich der Direktvermarktung von Lebensmitteln verschrieben. Es geht darum, gute heimische Erzeugnisse auf den Markt des Umlands zu bringen und somit einen Beitrag zur Nachhaltigkeit auf diesem Sektor zu leisten. Die Spezialität dabei: Fleisch und Wurst von Schwein und Rind sowie Fertiggerichte im Weckglas, also Bräten, Suppen und dergleichen. „Die hatten von Anfang an ein großes Sortiment und es ist ein ursprünglicher Betrieb, die Familie verwurstet selber und geht auch auf Bauernmärkte“, weiß Ursula Kirster über

ihre Bezugsquelle zu erzählen. Sie sitzt an einem Tisch ihres Bauernladens, der auch ein kleines Café ist. Vor Jahren saß sie hier schon mal mit dem Stadtmagazin, aber über die Anfänge des Ladens sprach man eher beiläufig. Jetzt kommt das anders, jetzt kommt es zu einer Rückschau.

1998 war ein interessantes Jahr. „Das Leben ist schön“ erhielt einen Oscar, der Bundestag genehmigte den Lauschangriff und der erste Freifallturm kam in Deutschland auf die Volksfeste. Außerdem war Ursula Kirster gerade in Elternzeit und etwas neugierig. Sie hatte von diesem Bauernladen gehört, der da eröffnet hatte und wollte sich mal anschauen, was in ihm so verkauft wird. Sie betrat also den Laden, schlenderte so in Richtung Theke und machte dahinter eine Entdeckung – ihre Sandkastenfreundin. „Du?“, hieß es von diesseits der Theke. „Du?“, kam es von jenseits der Theke zurück. Dann staunte man gemeinsam. „Magst du nicht bei mir arbeiten?“, fragte die Sandkastenfreundin auch noch. „Ich habe beim Kreisjugendring in Zeltlagern mitgearbeitet und eh ein Gesundheitszeugnis gehabt“, war Kirsters pragmatischer Ansatz, der Anfrage zu begegnen. Dann der Entschluss und der feste Wille. „Das probiere ich aus.“ Also arbeitete sie sich auf Mini-Job-Basis ein.

Doch es wollte so kommen, dass ihre Sandkastenfreundin den Laden aufgeben musste. Sollte sie selbst übernehmen? Könnte sie das überhaupt? Wie sie sich an diese Zeit erinnert, blickt die Frau kurz um sich und schweift mit den Augen kurz mal durch den Laden. Beruflich hatte sie völlig andere Wurzeln, denn sie ist gelernte Klavier- und Cembalobauerin, kommt somit aus einer völlig anderen Branche. Doch um ihrem Beruf nachzugehen, muss sie bis nach Bamberg fahren und diese Fahrerei könnte sie sich sparen. Sie bilanziert gedanklich und sagt nach zwölf Jahren Klavierbau bei J. C. Neupert dem Neuen zu. Soviel vom Damals.

Jetzt, 2020, kämen schon die Enkelkinder ihrer Kunden von 1998 in den Laden. Er hat sich etabliert. Aber das nimmt auch in Anspruch. Werden beispielsweise Anfragen aus der Region bzgl. Produktverkauf an sie herangetragen, hat sie sich um eigene Einblicke zu kümmern, hat sich die Betriebe anzuschauen. So kam sie zu Quark aus Pommersfelden, zu Würsten aus Serkendorf, zu Brot aus Uetting, zu Erdbeer-Pfeffer-Marmeladen, zu einem heimischen Neu-Brauer und 2012 eben auch an Eyermanns. Wenn sie nicht im Laden steht, steht auf ihrem Tagesplan oft auch die Pflege der

„Je mehr ich hinter einem Produkt stehe, desto begeisterter bin ich und verkaufe mehr.“

Lieferantenkontakte. Es gab Zeiten, da hatte sie dafür monatlich 600 Kilometer Strecke zu machen.

„Je mehr ich hinter einem Produkt stehe, desto begeisterter bin ich und verkaufe mehr“, erzählt die Frau, die gleichzeitig zugibt, keine passionierte Köchin zu sein. „Bevor ich mir was koche, schmiere ich mir lieber ein Brot.“ Oder sie macht sich ein Glas auf. Als sie das zugibt und ausspricht, kann sie nur herzlich lachen. Dabei taucht eine Frage auf und sie will kitscheln. Wo wohnt der weitest entfernte Kunde? Kirster besinnt sich und verfällt auf den „Rehbraten im Glas, den ich mal nach Wolfsburg geschickt habe“.





Klein und fein, aber trotzdem reich an Angebot.

Auch der 16. Februar 2018 war ein interessanter Tag. Im Falle der Ernennung von Franz Jung zum 89. Bischof der Diözese Würzburg durch Papst Franziskus sogar ein fränkischer. Es ist Freitag und das Bayerische Fernsehen strahlt einen Beitrag aus. In ihm zu sehen ist der Familienbetrieb aus Bad Rodach und außerdem auch ein Abnehmer dessen. „Der ganze Laden war im TV“, erinnert sich Kirster und man merkt ihr heute noch an, dass sie damals aufgeregt gewesen sein musste. Das Ereignis gab Schub und lockte an. „Da bin ich ja aus Nieder-

österreich und aus dem Elsass besucht worden.“ In diesem Zusammenhang ist ihr auch noch eine Tagesausflüglerin aus Schwandorf präsent, die gleich für 100 Euro Waren mitgenommen hat.

Und jetzt ist es so, dass Corona für einen weiteren kleinen Schub gesorgt hat, zumindest in Bezug auf Fertiggericht im Glas. Auch weil es ja gerade die Zeit war, in der ältere Menschen nicht das Haus verlassen sollten, hätten deren Enkel die Einkäufe für sie erledigt. „Ich kaufe für meine Oma ein – auf Vorrat“, sei ihr oft

berichtet worden. Doch die Corona-Krise habe noch etwas befördert, wozu Kirster schmunzeln muss. Da die Menschen jetzt länger daheim waren und sich beschäftigen mussten, räumten sie mitunter mal ihre Keller auf. „Und so kamen viele Einweckgläser zurück.“

Bauernladen Ursula Kirster
Innere Bamberger Str. 13,
96215 Lichtenfels



**begrenzt
Kontingent!**

VR-Anlagetreppe Einmal anlegen-laufend sparen.

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Beispiel:

Bei einem Anlagebetrag von 10.000 EUR:

- 5.000 EUR einmalige Kapitalanlage in die Bankeinlage „VR-Anlagetreppe“ mit einer Guthabensverzinsung von 1% p.a.
- 5.000 EUR einmalige Kapitalanlage in einen Investmentfonds von UnionInvestment

Anschließend Übertrag der Bankeinlage in 24 gleichen Monatsraten in den ausgewählten Investmentfonds.

Gemeinsam finden wir die Anlage, die zu Ihnen passt.
Jetzt einfach Termin vereinbaren.

Hinweis: Eine Anlage in Investmentfonds birgt Risiken - zum Beispiel das Risiko marktbedingter Kursschwankungen sowie ein Ertragsrisiko. Bei Fonds mit erhöhtem Risiko (Fondsfarbe „Gelb“) weist der Fondsanteilwert aufgrund der Zusammensetzung des Fonds und/oder der für die Fondsverwaltung verwendeten Techniken ein erhöhtes Kursschwankungsrisiko auf. Zudem kann die individuelle Ethikvorstellung eines Anlegers von der Anlagepolitik abweichen. Die Kosten für die Fondsanlage können je nach Fonds- und Depotauswahl variieren. Detaillierte Informationen über Ausführungsplätze sowie Kosten und Nebenkosten stellt Ihnen Ihr(e) Berater(in) vor Umsetzung einer Anlageentscheidung im Rahmen der Beratung zur Verfügung.

Zeitgemäße Geldanlage mit aktuell attraktiver Verzinsung von 1 % p.a. kombinieren

Gerade in unruhigen Börsenzeiten ist eine Beratung durch die VR-Bank Lichtenfels-Ebern eG gesucht. Und mit einer passenden Anlageform kann sie sich in barer Münze auszahlen. Für Sparer könnten jetzt Fondssparpläne interessant sein.

Die Coronakrise wirbelt vieles durcheinander. Kein Wunder, dass Anleger sich in solchen Zeiten gern auf eine fachkundige Beratung stützen. Allein 38 Prozent der Befragten aus dem aktuellen Anlegerbarometer von Union Investment geben an, Klärungsbedarf in Bezug auf die Auswirkungen der Corona-Pandemie auf ihre Geldanlagen zu haben. Weitere 40 Prozent der Befragten wünschen sich sogar, aktiv von ihrer Bankberaterin oder ihrem Bankberater angesprochen zu werden. Knapp die Hälfte von ihnen erwartet dabei auch einen konkreten Vorschlag für eine Umschichtung der Geldanlage. Die Befragung fand während der Corona-Pandemie in der ersten Maihälfte 2020 statt.

So erlebt dies auch Walter Orlishausen, Kundenbetreuer bei der VR-Bank Lichtenfels-Ebern eG: „Viele Kunden suchen in der jetzigen Situation Rat – häufig zum Thema Sparen. Denn die Deutschen sind und bleiben sparfleißige Bürger.“ Auch dies bestätigen die Ergebnisse des Anlegerbarometers: 83 Prozent der Befragten wollen ihr Spar- und Konsumverhalten wegen der Coronakrise nicht ändern. 10 Prozent wollen mehr sparen als zuvor. Unverändert legen die meisten Anleger Geld für ihre Altersvorsorge oder für Notfälle zurück (79 bzw. 77 Prozent). Doch welche Möglichkeiten gibt es angesichts turbulenter Börsen und anhaltend niedriger Zinsen? „Im gegenwärtigen Umfeld spricht viel für das Sparen mit Investmentfonds“, so Walter Orlishausen.

Fondssparen statt Sparstrumpf

„Ein Einstieg in die Kapitalmärkte ist mit Investmentfonds denkbar einfach. Und ob Sie nun eher auf Sicherheit bedacht sind oder auch mal etwas mehr Risiko eingehen können, für jeden ist ein passender Fonds zu haben“, erläutert Walter Orlishausen weiter. Fonds streuen das Vermögen über eine Vielzahl von verschiedenen Wertpapieren, wie Aktien und/oder Renten. Verlustrisiken können so gemindert werden, die Chancen bleiben gewahrt. Walter Orlishausen weist aber auch auf Risiken solcher Geldanlagen hin, wie etwa das Risiko marktbedingter Kursschwankungen oder das Ertragsrisiko.

Wer regelmäßig Geld zurücklegen wolle, könne dies mit einem Fondssparplan tun, und zwar schon mit kleinen Beträgen. „Flexibel bleibt man dennoch. Denn die Sparraten lassen sich einfach senken oder steigern oder auch einmal aussetzen“, sagt der Kundenbetreuer weiter. Daneben nutzen Sparer den Durchschnittspreiseffekt. Bei gleichbleibenden Sparbeträgen kaufen sie bei niedrigen Kursen mehr, bei höheren weniger Fondsanteile. Dies kann sich langfristig auszahlen, wobei nicht ausgeschlossen ist, dass beim Sparen in Fonds am Ende der Ansparphase weniger Vermögen zur Verfügung steht als insgesamt eingezahlt wurde beziehungsweise dass die Sparziele nicht erreicht werden können. „Mit einem Fondssparplan sparen Sie einfach, bequem und mit attraktiven Renditeaussichten“, fasst er zusammen. Aber nicht für jeden sei eine solche Geldanlage geeignet. Über Chancen und Risiken oder auch Alternativen informiere Orlishausen gerne: „Erkundigen Sie sich bei der VR-Bank Lichtenfels-Ebern eG nach für Sie geeigneten Sparformen.“

Ein besonderes Highlight um auch größere Einmalanlagen schrittweise in Fonds zu investieren ist unsere VR-Anlagetreppe, mit aktuell attraktiver Verzinsung von 1% p.a.“

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

VR-Bank Lichtenfels-Ebern eG
Marktplatz 34 – 36
96215 Lichtenfels
Tel.: 09571/7970
Email: info@vr-lif-ebn.de
www.vr-lif-ebn.de



Walter Orlishausen, Kundenbetreuer der VR-Bank Lichtenfels-Ebern eG ist Experte für Vermögensanlagen.

Die Inhalte dieses Beitrags stellen keine Handlungsempfehlung dar, sie ersetzen weder die individuelle Anlageberatung durch die Bank noch die individuelle qualifizierte Steuerberatung. Dieses Dokument wurde von der Union Investment Privatfonds GmbH mit Sorgfalt entworfen und hergestellt, dennoch übernimmt Union Investment keine Gewähr für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit. Als Grundlage dienen Informationen aus eigenen oder öffentlich zugänglichen Quellen, die für zuverlässig gehalten werden. Alle Index- bzw. Produktbezeichnungen anderer Unternehmen als Union Investment werden lediglich beispielhaft genannt und können urheber- und markenrechtlich geschützte Produkte und Marken dieser Unternehmen sein.

Farbenfroh und mit Erfolg

Die Welt von Lifocolor ist die Welt in Farbe. So steht es auch auf der Webseite des Unternehmens an der Reundorfer Straße. Farben sind Sinneseindrücke und entstehen in unseren Gehirnen, sie verbinden sich mit Emotionen. Chemie und Emotion - wie geht das zusammen? Einblicke zum bunten Alltag eines wahren Spezialisten.

Zu Kundennamen ist man verschwiegen. Einen Namen spricht Dr. Martin Fabian dennoch aus: Playmobil. Zu anderen Empfängern der Farbrezepturen aus Lichtenfels schweigt er konsequent. Aber, das gibt er zu verstehen, zu ihnen zählen große Namen der Autoindustrie. In Autos also, im Spielzeug, in Verpackungen von Kosmetika findet sich ein Stück Lichtenfeler Know-how. „Wir verkaufen in jede Branche hinein. Überall dahin, wo thermoplastische Kunststoffe eingesetzt werden.“ Oder

„Wir sorgen für Kolorit in der Kunststoffwelt.“



Dr. Martin Fabian

wie der Geschäftsführer es auch ausdrückt: „Wir sorgen für Kolorit in der Kunststoffwelt.“ Er ist Chemiker und steht einem Betrieb vor, der zur chemischen Industrie zählt, obwohl seiner anders ist. Üblicherweise werden in dieser Industrie Farbpigmente, Farbstoffe und Kunststoffadditive mittels chemischer Reaktion hergestellt. Dieser Zweig wird Spezialchemie

genannt. Womit man beim Unterschied wäre, denn Lifocolor kreiert Farben durch Vermischen von Reinpigmenten, ohne dass diese chemisch miteinander reagieren. An dieser Stelle fällt der Begriff „Masterbatch“ und das heißt, dass man es mit Kunststoffgranulaten zu tun hat, in die Farben und Zusatzkonzentrate hochkonzentriert eingearbeitet sind. Was dann folgt, ist das Aufschmelzen eines Reinkunststoffs und die Beigabe geringer Mengen Masterbatches (1-6 %), sowie das Abkühlen. Mittels dieser Technik werden Oberflächen nicht einfach nur gefärbt, sie werden farblich geradezu durchwirkt. Um das zu veranschaulichen, deutet Dr. Fabian auf die Telefonanlage im Besprechungsraum. Bräche man ihre Kunststoffummantelung auf, stellte man fest, dass alles von Farbgleichheit durchdrungen ist, innen wie außen und ohne Grenzverläufe. Das Lichtenfeler Unternehmen ist Teil der Erfolgsgeschichte dieser Produktionsweise. Und diese Erfolgsgeschichte wäre ohne Lifocolor ärmer.

Thermoplaste sind eine relativ junge Werkstoffgruppe. Seit den 50ern haben sie sich rasant entwickelt und sind aus dem Heute nicht mehr wegzudenken. Aber welche der Millionen Farben sind von Interesse? Welches sind die Farbwelten der nächsten Saison? Es geht um Moden, um Farbkombinationen,

um Trends bei Konsumgütern und keinesfalls um Zufälligkeiten. Dass es für Farben Designer gibt, ist klar. Aber die brauchen Informationen. Darum gibt es Scouts, Kundschafter also, die sich in den Alltag werfen, ihn beobachten, auf der Straße, in der U-Bahn, auf Modenschauen, auf Messen. In Lichtenfels ist das eine beauftragte Scoutin, die in Europa und der Welt Farbtrends aufspürt. Sie setzt diese in Farbenwelten um und bingt sie in einen Kontext. Und wieder zeigt sich, dass alles Psychologie ist. Doch damit die handfest wird, muss man wissen, welche Rezeptur für welchen Kunststoff und welche Anwendung passend ist. Es gilt, Anforderungen wie Licht- und Hitzebeständigkeit oder die Eignung für Spielzeuge oder Lebensmittelverpackungen zu erfüllen.

Die Kenntnis des Rohstoffbaukastens und all dieser Dinge sowie das Wissen zu Wirkungen und Wechselwirkungen auf all diesen Gebieten nennt man angewandte Chemie, mitunter sogar High-Tech-Chemie. Und tatsächlich suchen Kunden unterschiedlichster Branchen bei Lifocolor individuelle Lösungen in Form all dieses dann enthaltenen Wissens. „Es gibt immer wieder große Herausforderungen. Sie sind durch die besonderen Anforderungen der Kunden an die Kunststoffe begründet. Eigenschaften, die Reinkunststoffe allein nicht haben und erst durch entsprechende Modifikation erfüllt werden“, wie Dr. Fabian darlegt. Besonders wenn spezielles Wissen über Polymere gefragt ist, fragt man gerne in Lichtenfels nach. Zu den besonderen Stärken des Unternehmens fällt ihm auch die Entwicklungsabteilung ein. Dann sagt Dr. Fabian etwas auf sympathische Weise Hoffnungsvolles: „Trotz aller Farbmessgeräte wird die Fähigkeit des menschlichen Auges zur Beurteilung von Farben noch auf lange Zeit unentbehrlich bleiben.“ Das Auge sei nämlich jedem Farbmessgerät und jeder Rezeptiersoftware dort überlegen, wo es um changierende und schillernde Effektfarben sowie Glitzereffekte geht.

Es sind die 70er Jahre, es ist die Schlaghosenzeit, man durchsteht die Ölkrise und es gründet sich die RAF. Bewegungen, Bewegtheiten. Den Lichtenfeler Horst Müller bewegt auch etwas. Er kehrt seinem Frankfurter Arbeitgeber Farbwerke Hoechst den Rücken und gründet hier in der Grünwaldstraße die Horst Müller GmbH zur Färbung und Additivierung von PVC. Bei Hoechst, einem der größten Chemie- und Pharmaunternehmen der Welt, hat er Wissen gewonnen, das er in den Aufbau seines Unternehmens einfließen lässt. Darüber hinaus verstand er schon sehr früh etwas von Marketing, insbesondere von Branding. So kombinierte er die drei Buchstaben des Landkreiskürzels LIF mit dem Anfangsbuchstaben seines Heimatbezirks Oberfranken zu LIFO. In Kombination mit dem Hauptprodukt wurde daraus Lifocolor. 1988 wurde man an die Firma Gustav Grolman verkauft und gehört seitdem dieser Unternehmensgruppe an, wirkend in einer Branche mit Aufwind. An dieser Stelle spricht Dr. Fabian auch von Schattenseiten. Kunststoff, in die Umwelt gelangt, baut sich nicht selbst ab. Darin liegt eine globale Herausforderung. „Es ist natürlich nicht im Interesse der Kunststoffverarbeiter, dass Kunststoffe unkontrolliert in die Umwelt gelangen.“ Zur Lösung dessen sieht Lifocolor sich auch selbst in die Pflicht genommen. „Indem wir unsere Kunden dabei unterstützen, Lösungen für

Kunststoffrecycling zu erarbeiten oder die Markteinführung von bioabbaubaren Kunststoffen begleiten. Wir setzen uns ein.“

Dr. Fabians Weg führte in die Batteriebranche, dann zu Hoechst (später Clariant) und nach Lichtenfels, geschult in den Bereichen Pigmente und Farben. 2002 kam er nach Lichtenfels, zwei Jahre später wurde er Geschäftsführer. Was er am hiesigen Standort schätzt, erklärt er so: „Seit den 90ern liegt die Stadt zentral in Deutschland, mit guter Anbindung nach Osteuropa. Logistisch ideal mit hoher Lebensqualität.“ Doch es gibt erneut Bewegung. Nach 34 Jahren ist das Werk zu klein geworden und Erweiterung notwendig. Seit Sommer 2019 entsteht 300 Meter westlicher gelegen ein Neubau. Dorthin werden die Produktion, das Lager, die Logistik und die Qualitätskontrolle ziehen, die Entwicklungsabteilung nebst Verwaltung bleibt am alten Standort.

Rund 120 Mitarbeiter hat Lifocolor in Lichtenfels. Es gibt noch ein zweites Werk in Thüringen, nicht weit von Bad Rodach gelegen. Dort arbeiten weitere 55 Menschen. Es gibt in Frankreich, Polen und Tschechien noch weitere Lifocolor-Firmen. „Herausforderungen voraus - Zukunft voraus“, fasst Dr. Fabian das Kommende zusammen. Um das zu bewältigen, ist Lifocolor auch Ausbildungsbetrieb der kunststoffverarbeitenden Industrie, insbesondere für Kunststoff-Verfahrensmechaniker und Chemisch-Technische Assistenten. Damit man weiterhin Masterbatches liefern kann - von zehn Kilo aufwärts bis zu vielen Tonnen.

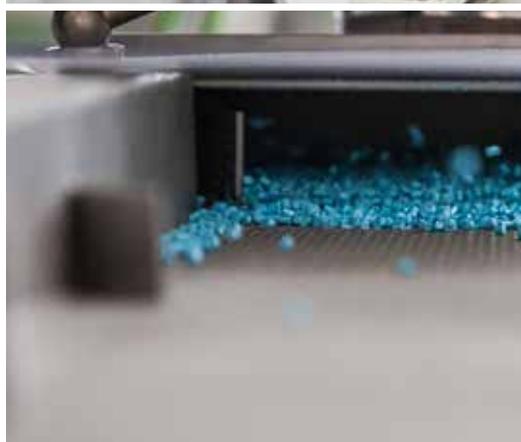


Das Technikum ist ein Ort präzisen Arbeitens. Das hat bei Lifocolor Priorität



Lichtenfels (Hauptsitz)
Lifocolor Farben GmbH & Co. KG
Reundorfer Straße 18
96215 Lichtenfels

www.lifocolor.de





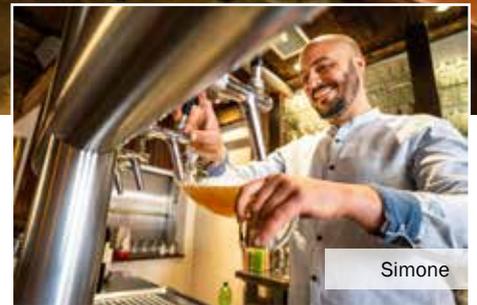
3 Brüder 3 Sarden 3 Appetitmacher

Eigentlich sind sie zu viert. Aber der vierte Bruder schlägt aus der Art. Er hat es nicht so mit dem Kochen, denn seine berufliche Welt ist das Textil, ist der Besuch internationaler Messen. Bleiben noch die andere drei Brüder und die sind jetzt in der Korbstadt. Aus Sardinien kommen ihre Küchenideen für die Korbstadt. Das, was einst Markt 17 hieß, heißt jetzt „3 Fratelli“. Drei Brüder, drei Spezialisten für Gastronomie.

Daran darf man sich gewöhnen: Namen italienischer Männer können auf uns feminin wirken. Aber Simone Diana ist ein Mann, ein Lausbub vielleicht sogar. Daran darf man sich auch gewöhnen: Namen italienischer Männer müssen nicht einmal italienisch klingen. Wer hätte gedacht, dass Simones großer Bruder Igor heißt. Ein Umstand, zu dem auch der jüngste Bruder Alessandro lachen muss. Aber der hat ja auch gut Lachen, klingt er doch nun wirklich geradezu mustergültig italienisch. Dort, wo die drei Männer mit dem wohlklingenden Nachnamen Diana herkommen, steht eine Wiege der europäischen Kultur, des Handels und Wandels in größeren Dimensionen. Auf Sardinien treffen sich die Begriffe vom Mykenischen, vom Römischen, vom Punischen, vom Phönizischen und der Levante. Den alten Ägyptern sollen die

dortigen Bewohner gar als Seevolk schon bekannt gewesen sein und während andere Landstriche Europas noch verwaist waren, benutzten die Sarden schon Obsidian zur Herstellung von Werkzeugen. Die Provinz, in der wiederum die Wiegen von Alessandro, Igor und Simone standen, heißt Sud Sardegna mitsamt Hauptstadt Carbonia. 107 Gemeinden ergeben dort laut Wikipedia über 350 000 Einwohner. Cortoghiana heißt der kleine Ort, aus dem die drei Fratelli genau stammen. Dort ist Südwesten, dort ist Küste, dort ist Meer - dort sind Fische!

Es ist jetzt ein paar Wochen her, da bekamen Simone, Alessandro und Igor Besuch vom Lichtenfelser Bürgermeister Andreas Hügerich. Der wollte begrüßen und mal sehen, was im Markt 17 nun anders ist, was blieb, was neu hinzu kam. Geblieben ist das Flair, der Sandstein, das Gewölbe, die bleiverglasten Fenster, das warme Licht und der Biergarten in Abgeschiedenheit und Nähe zu Fachwerk. Neues gibt es schon im vorderen ersten Drittel des Lokals. Da wären beispielsweise die drei bauchigen dunklen Fässer, um die herum man sitzen kann. Wer sich hier in Gemütlichkeit miteinander unterhält, der trägt niemandes Ruhe hinaus. In der Mitte des Raumes, dort, wo eine Treppe nach unten in ein Tonnen-



Simone



Alessandro



Igor

gewölbe führt, gibt es eine Pizza-Station. Hier ist Alessandro (26) anzutreffen, ein ausgebildeter Pizzakoch. Hier darf man auch dabei zusehen, wie unter seinen Händen Genuss entsteht. Und nahe am Geschehen auch die Madonna, die klein, hinter Glas und ein bisschen wie in der Grotte von Lourdes stehend über allem wacht. Lourdes hin, Korbstadt her - das ist Italien. Tritt Simone (28) von hier über den Gang in die benachbarte Küche, betritt er Igors (32) Reich. Auch er hat sich einen Namen als Koch gemacht. Und was für einen. Er und Simone, der

es schon mit 12, 13 Jahren liebte, mit Kumpels zu grillen, standen für den Ruf der Weihersmühle. Im Führen einer Gaststätte haben diese Männer Erfahrung.

Eine blöde Frage taucht auf. Gleich zu Anfang der Begegnung mit dem Stadtmagazin und ohne dessen Kenntnis von der Sache mit der Weihersmühle. Sie lautet: „Könnt ihr auch Fisch?“ Simone Diana schaut, als ob der Fragesteller irgendwann in seiner Kindheit mal zu heiß gebadet worden sein könnte. Dann muss er lachen. „Wir kommen von einer Insel. Wer, wenn nicht Leute von einer Insel, wissen, wie man Fisch zubereitet?“ Aber Simone kann noch mehr erzählen. Mit Angel oder mit Taucherausrüstung und Harpune hat er sich auf Fischjagd begeben. Sommers wie winters schwamm er an der Küste seiner Heimat und die Rede ist dabei auch von 15°-18° Celsius. Bei solchen Wassertemperaturen bleibt in Franken jeder Baggersee unbeschwommen leer.

Fünf Jahre lang, so erzählt Simone, habe er in Nürnberg gelebt. Eine große Stadt, eine hektische Stadt. Zu groß, zu hektisch. Er mag es beschaulicher und Lichtenfels gefällt ihm gut. Der Schritt hierher gelang auch über das Gerücht, welches ihm und seinen Brüdern Ende 2018 ans Ohr gelangte. Markt 17 würde bald leer sein, hieß es. Zu dieser Zeit aber hatten sie noch ihr Lokal „Forelle by Diana“ in der Weihersmühle. Doch das hatte seine Hochzeiten nur im Sommer, weil dann Tourismus, Klettern und Wandern angesagt war. Doch was tun im Winter? Das war die grundlegende Überlegung hinter der Orientierung nach Lichtenfels.

Simone Diana zückt sein Handy und präsentiert Bilder von den Umbauarbeiten, die hier in den vergangenen Monaten an der Adresse Markt 17 stattgefunden haben. Er zeigt neu in den Boden gelegte Leitungen und veränderte Anschlüsse, das Entstehen von Neuem unter Beibehalt des alten Charmes dieser Stätte. „Alle in der Familie lieben es rustikal, da gab es keine große Diskussion“, versichert Simone. Er gibt noch eine Versicherung ab, so eine bezüglich Dezibel und Nettigkeit. Ja, es kann schon mal temperamentvoll zugehen bei Italienern,

das räumt er wieder lachend ein. „Aber das ist ganz normal und freundlich.“

„Pizza mit Forelle – ein Traum“, schwärmt Simone und Bruder Igor zwinkert dazu. Ja, hier experimentiert man auch. „Viel sogar“, heißt es ganz nachdrücklich. „Es muss erst uns schmecken, sonst wird nichts verkauft“, fügt Simone noch an. Auch auf Tagliatelle mit Forelle kann man stoßen. Wer dabei die dritte und strenge Zutat errät, der bekommt vielleicht sogar einen Grappa spendiert. Die Karte soll besonders werden und die Küche soll von sich reden machen. Gegrillte Garnelen, gegrillten Tintenfisch und Zanderfilet wird es immer geben. Außerdem Rinderfilet, Rumpsteak und Schweinefilet. Nach der Übergangskarte sollen Wochenkarten mit neuen Spezialitäten zum Tragen kommen. Es kommt auf Frische an und die wird garantiert. Dazu hat man in Kronach ein Grundstück und dort wird selbst angebaut: Petersilie, Knoblauch, Basilikum, Zucchini, Tomaten, Auberginen. Und alles bio, wie die Brüder ergänzen.

„Es muss erst uns schmecken, sonst wird nichts verkauft.“

Wie das ausgesprochen ist, geht ein Mann durch den Raum, der dafür verantwortlich ist und ein Kind auf dem Arm trägt. Es ist der Vater der Brüder, so etwas wie der gute Geist des Hauses. Einer, der repariert, bei der Bewirtschaftung hilft und vielleicht auch seiner Frau bei der Vorbereitung der Salate. Doch im Moment hat er gerade Spaß an seiner aufgeweckten Enkeltochter. Es ist Simonas Töchterchen. Ihr Blick fällt auf die kreisrunden Dinger an der Wand. Es sind Körbe, wie man sie seit Urzeiten zum Transportieren und Feilbieten von Fischen oder Ernteerzeugnissen gebraucht. Sie sind sardinischer Herkunft und haben eingeflochtene Stoffschleifchen. „Sie sind zu schade zum Wegwerfen“, erklärt Simone. In der Korbstadt hat man dafür Verständnis.



Besonders der Keller mit Tonnengewölbe eignet sich für Privatfeiern.



Markt 17
96215 Lichtenfels
www.3fratelli.de
0 95 71 / 1 69 15 61



Genießen Sie Immunität?

Oft im Munde geführt wird es ja. Aber was genau ist das Immunsystem, wie funktioniert es und lässt es sich positiv beeinflussen? Für den Gesundheitstipp unternimmt Swen Meister von der Sport-Praxis Faulstich einen kleinen Tauchgang in ein Geflecht aus spannenden Zusammenhängen. „Momentan ist es wahrscheinlich das wichtigste System im Körper“, sagt er. Doch der Fitnesstrainer wartet nicht nur mit Bedenkenswertem auf, sondern auch mit Genüsslichem.

Parasiten, Bakterien und Viren sind um uns und in uns. Gut, dass wir es haben, das Immunsystem. Es besteht aus Zellen, Signalstoffen, Gewebe, Organen, Molekülen. All diese Dinge verflechten sich zu einem hoch spezialisierten Abwehrsystem, dessen Aufgabe darin besteht, mit unerwünschten Eindringlingen fertig zu werden. Das beginnt im Grunde schon im Mundraum, wo Schleimhäute und Speichel mikroskopisch kleine Invasoren abfangen. Gemeinsam mit dem Nervensystem stellt die Immunabwehr einen Gipfel an betriebsbereiter Komplexität dar. Es ist dem Immunsystem nämlich egal, ob es gerade Tag oder Nacht ist, ob sein Mensch arbeitet oder schläft. Das System hat einen 24-Stunden-Job.

Doch nur weil es wie von selbst arbeitet,

heißt das nicht, dass man ihm nicht auch unter die Arme greifen könnte. Genau mit diesem Punkt hat sich Meister befasst und hat gute Nachrichten. „Es gibt drei Bereiche, mit denen wir im positiven Sinne Einfluss auf unser Immunsystem nehmen können.“ Um nicht gleich abzuschrecken, beginnt der Mann mit dem Reizvollsten: Entspannung bzw. Regeneration. „Derzeit strömen Nachrichten auf uns ein, die verunsichern und ängstigen. Diese Nachrichten (...) führen irgendwo zu psychischem Stress.“ Die Ausschüttung von Stresshormonen aber tut dem Immunsystem nicht gut. Die Nähe zwischen Stress und der Entstehung von Krankheiten sei, so Meister eine Verlautbarung der Universität Konstanz zitierend, gegeben. Wer also beruflichen, privaten oder sonstigen Stress hat und fühlt, der solle mit gutem Gewissen Entspannung suchen. Die müsse nicht zwingend im Faulenzen oder im Schlafen bestehen, sie könne auch in der Hingabe an ein entspannendes Hobby liegen. Dann nennt der Mittzwanziger einen Begriff: Traumreise. Das ist eine meditative Übung und sie beinhaltet beispielsweise eine Geschichte nicht nur zu lesen, sondern sie zu durchleben. Man stelle sich also vor, wie beispielsweise Sand durch die Fußzehen rieselt, wie der Wind um den Körper streicht oder wie

die Luft riecht. „Die bewusste Fokussierung auf schöne Sachen“ ist dann schon die gelungene Abkehr vom Stress. „Wir Menschen sind unterschiedlich und der eine holt sich Entspannung übers Hobby, über Sport oder Meditation. Wichtig ist nur, dass man etwas kultiviert und durchzieht, was einen Abstand gewinnen lässt.“

So viel zur Entspannung, jetzt aber wechselt Meister die Gesprächsrichtung um 180 Grad. Es geht um Bewegung, um Training und somit um etwas, das ausgeschüttet wird. Myokine heißt das Zauberwort und dahinter verbergen sich Botenstoffe, die vor Erkrankungen schützen und für die Kommunikation zwischen den Organen zuständig sind. Damit sie wirksam werden können, muss die Muskulatur vorher in Bewegung geraten sein. „Man kann sich die Myokine wie eine Ladestation für unser Immunsystem vorstellen“, so Meister einen Vergleich anstellend. Training und Bewegung bringen also auch etwas für das Abwehrsystem. Damit ist der Mensch aber nicht alleine, denn das Prinzip gilt für Säugetiere allgemein.

Doch was sind jetzt wieder T-Lymphozyten? Meister greift zu einem unterhaltensreichen Beispiel und zieht den Vergleich



Swen Meister kennt genussvolle Wege zu einem stärkeren Immunsystem.





zu einer Autobatterie. T-Lymphozyten, so sagt er, sind für die Abwehr von Krankheiten zuständig und man darf sie sich wie in einer Batterie befindlich vorstellen. Gibt es lange Ruhepausen, dann bauen sich diese weißen Blutzellen von selbst ab. Also muss nachgeladen werden und dafür sorgen eben die Myokine. „Je inaktiver ich bin, desto mehr Energie wird rausgezogen aus der Batterie (...) also wenn ich einen guten trainingswirksamen Reiz setze, lade ich meine Batterien auf.“

Jetzt aber kommt der Haken: Wenn es durch Abbau noch einen gewissen Ladestand gibt, dann ist die Sache unproblematisch. Blöd wird es nur, wenn die Batterie „tiefenentladen wird“. An dieser Stelle macht der Übertrag zur der Autobatterie schon sehr nachdenklich, denn bewegt man beispielsweise seine Karre über den Winter nicht, ist die Batterie im Frühling leer. Gut, könnte man jetzt einwerfen, dann kauft man eben eine neue Starterbatterie. Bei einem Auto mag das ja funktionieren, aber wie kommt ein Mensch zu einem neuen Immunsystem? Spätestens hier wird klar, wie fahrlässig Bewegungsmangel sein kann. Meisters Tipp: „Versucht einen hohen Trainingsreiz zu setzen.“ Oder anders ausgedrückt: Verausgabung stärkt!

An dieser Stelle biegt Meister im Gespräch erneut zu neuem Ufer ab. Aber das hört sich jetzt zunächst mal ganz schön chemisch an: A, B6, B12, C, D, E. Gemeint sind mit diesen Kürzeln Vitamine. Spurenelemente hingegen klingen zugegebenermaßen weniger nach Chemie, dafür mehr nach Geologie: Zink, Eisen, Kupfer, Selen, Kalzium und Magnesium. Man kann all das aber auch

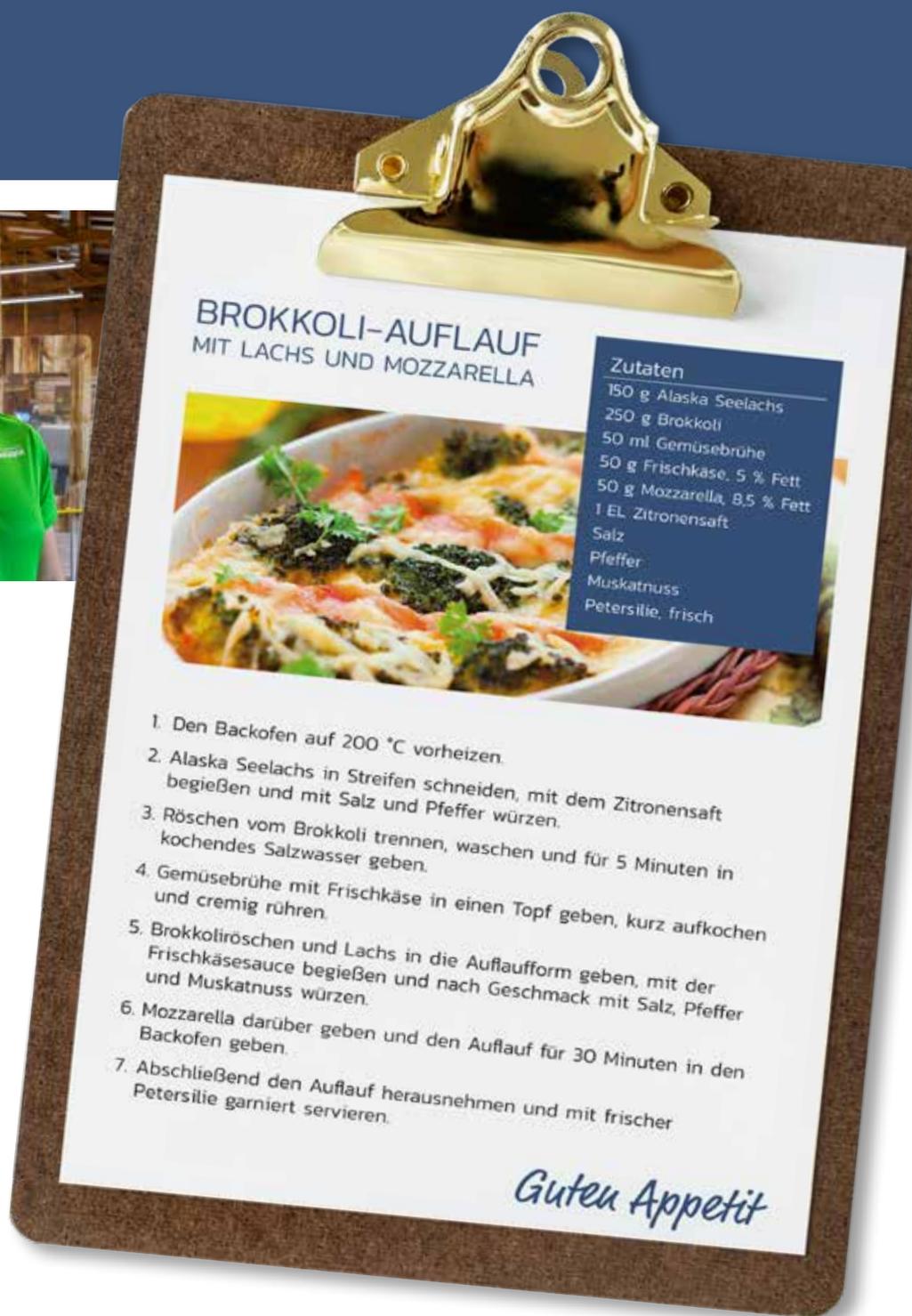
nach Genuss klingen lassen, beispielsweise nach „Brokkoli-Auflauf mit Lachs und Mozzarella“. Brokkoli, Kohl, Nüsse, Pilze, Knoblauch, Zitrone – all das sind Ingredienzien für gesunde Ernährung. Und je mehr der genannten Vitamine und Spurenelemente sich in der Ernährung finden, umso höher ist ihr stärkender Effekt auf das Immunsystem.

Zudem legt Meister Obst und Gemüse in roter, gelber, orangener und vor allem tiefgrüner Farbe ans Herz. Womit man

wieder beim Brokkoli wäre. „Ein wahrer Segen für unser Immunsystem“, soll der sein, mit positiven Auswirkungen auf Arthritis, Gastritis und möglicherweise sogar Krebs. Das Immunsystem lässt sich aus vielen Richtungen stärken und Training und Ernährung gehören dazu. Ersteres setzt sogar Glückshormone frei und Letzteres kann schmackhaft sein. „Nehmt bitte auch Auszeit, um Stresshormone abzubauen“, lautet noch der dritte Tipp der Sportpraxis Faulstich. Das sollte sich auch angenehm gestalten lassen.



Bamberger Str. 42 09571 72707
96215 Lichtenfels www.sport-praxis.de



BROKKOLI-AUFLAUF MIT LACHS UND MOZZARELLA

Zutaten

150 g Alaska Seelachs
250 g Brokkoli
50 ml Gemüsebrühe
50 g Frischkäse, 5 % Fett
50 g Mozzarella, 8,5 % Fett
1 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
Muskatnuss
Petersilie, frisch



1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. Alaska Seelachs in Streifen schneiden, mit dem Zitronensaft begießen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Röschen vom Brokkoli trennen, waschen und für 5 Minuten in kochendes Salzwasser geben.
4. Gemüsebrühe mit Frischkäse in einen Topf geben, kurz aufkochen und cremig rühren.
5. Brokkoliröschen und Lachs in die Auflaufform geben, mit der Frischkäsesauce begießen und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
6. Mozzarella darüber geben und den Auflauf für 30 Minuten in den Backofen geben.
7. Abschließend den Auflauf herausnehmen und mit frischer Petersilie garniert servieren.

Guten Appetit

Oberer Torturm

**Öffnungszeiten:
Freitag und Sonntag 14.00 bis 17.00 Uhr**



Eintrittspreise: Erwachsene 1,- € Kinder bis 14 Jahre frei

**Kontakt: Tourist-Information | Marktplatz 10 | 96215 Lichtenfels
Tel.: 09571/795-101 | E-Mail: tourismus@lichtenfels.de**



Flechtkurse im Stadtschloss | August/September 2020

Schale Chaosgeflecht

Do., 6. August | 18-20 Uhr



Astgabelschale

Fr., 14. August | 17-21 Uhr



Boot

Do., 3. September | 14-15 Uhr



Burkinatechnik

Sa., 8. August | 11-15 Uhr



Gartenstecker

Sa., 15. August | 10-13 Uhr



Beetumrandung

Do., 10. September | 14-16 Uhr



Zeitungskörbchen

Do., 13. August | 16.30-20.30 Uhr



Rankhilfe

Do., 27. August | 14-16 Uhr



Zeitungskörbchen

Fr., 18. Sept. | 14.30-18.30 Uhr



Weitere Infos und Anmeldung bei der Tourist-Information Lichtenfels, Marktplatz 10, Tel. 09571/795-101 und unter www.flechtworkshops.de



Zur Feier des neu eingeschlagenen Weges albert ein seriöser Markus Lippert auch mal rum. Ehefrau Jutta und die Sprösslinge Lukas und Mia steigen da glatt ein.

Das Mehr an Köstlichkeit

Mutig? So würde sich Markus Lippert nicht unbedingt sehen. Bei seiner Selbsteinschätzung bleibt er auf allen möglichen Teppichen. „Ich bin nicht sehr ängstlich, manchmal übermütig, an anderen Stellen durchschnittlich. Wenn einer als Herzchirurg arbeitet, das kostet, glaube ich, mehr Mut.“ Da hebt sich einer nicht gerade in den Himmel, obwohl sich bei ihm jüngst etwas bewerkstelligt hat. Die Braumanufaktur Lippert hat jetzt mehr zu bieten, mehr zu betreten und mehr auszuschenken.

Rückblende: 2009 laboriert der Lichtenfelser Lippert an einer Fußverletzung und verspürt Langeweile. Er guckt binnen vier Tagen alle 69 Folgen von Columbo und wie er damit fertig ist, verspürt er wieder etwas: Wissensdurst. Der Software-

Entwickler bestellt Bücher zum Thema Brauen im Internet. Dann braute sich was zusammen, Leidenschaft begann zu gären und noch mit Krücken setzte er seinen ersten Sud an. Das war bei ihm daheim und blieb ihm genauestens im Gedächtnis. Schon damals spielten dabei seine Eltern eine Rolle, denn bei der Verkostung am 6. Dezember waren sie dabei. Gut drei Wochen hatte das Bier Zeit zum Reifen, das ist nicht lange, war aber einem Umstand geschuldet: „Geduld ist nicht meiner Stärke.“ Darum entschied er sich damals für Weizenbier, das nicht so lange gären muss. Es schmeckte und und in der Folgezeit sollte Lippert sich in seiner heimischen Gartenlaube eine kleine Brauerei einrichten. Weil der Begriff Informatiker-Sud schon in Erlangen vergeben war und

die ursprüngliche Namensidee Braukontor zu hanseatisch klang, verfiel der 48-Jährige damals auf Braumanufaktur als Firmenbezeichnung. Dann, vor acht Jahren, meldete er sein Gewerbe an und stattete sich mit allem Notwendigen aus. Ab da bedurfte es nur noch weniger nennenswerter Investitionen. Doch der Mann blieb Software-Entwickler und braute nebenbei. Ende der Rückblende.

Zeit verging, es wurde Oktober 2019 und Lichtenfels hatte einen Gast in seinen Mauern. Kai Schimmelfeder hieß der Mann (so heißt er heute auch noch) und was er vor Publikum zu sagen hatte, waren allerlei Zusammenhänge zwischen Investitionsabsicht und Förderbewilligung. Im Publikum saß auch Markus Lippert und hörte dem Spezialisten ge-



nau zu. Da trug sich einer mit Absichten und das Ergebnis trägt jetzt eine neue Adresse: Bamberger Straße 77. Hierhin verzog die Braumanufaktur vor wenigen Monaten, weil diese Immobilie frei wurde. Jetzt ist bei Lippert alles anders. Da wäre beispielsweise die Farbe, die so angenehm ungewöhnlich ist und wie eine Vermählung zwischen Tannengrün und Kieferngrün wirkt. Da wäre auch das Mobiliar, das schon ein bisschen bambergerisch anmutet. Vor allem aber wären da dieses Sudwerk samt der fünf Tanks mit insgesamt 90 Hektoliter Gär- und Lagervermögen. Lippert zieht's seit Jahren auf die Brauviale, eine Messe für Brauer. Man trifft Menschen, knüpft Kontakte, lässt sich Trends und Handwerk begegnen. Dem Lichtenfelser begegnete mit Kaspar Schulz ein Begriff in der Brauerwelt. Diese Brauereimaschinenfabrik nebst Apparatenbauanstalt ist bambergerisch und mit gutem Ruf am Stand. „Die sind ‚ne Apotheke“, befindet Lippert zu Qualität, Sortiment und Service. Wie er das sagt, verweist er auf den Umstand, wonach seine Tanks doppelwandig sind und „dazwischen immer ein Kältemittel läuft“. Jetzt also hat er es mit Ventilen und veränderten technischen Abläufen zu tun, mit mehr Hebeln und was noch allem. Doch in einem ist er sich treu geblieben: Manufaktur. Er will von Hand brauen, er will entriegeln, er will drehen und Hebel umlegen und die Vorgänge spürbar erleben. „Es hätte auch digitalisierte Vorgänge gegeben, aber das wäre für mich eine Entfremdung zum Erzeugnis und zum Kunden.“ Wie er das sagt, sitzt er unweit eines Gastes und dieser hat eine Bratwurst von anderswo dabei. Ein Umstand, der zum Zeitpunkt des Gesprächs kein Verstoß gegen irgendeine Etikette im Umgang mit einem Wirt darstellt, denn das Angebot an fester Nahrung sollte erst im Juli stehen. Und

also wendet sich Lippert dem Mann zu und zwickt ihn ein bisschen auf. Er sagt: „Hab' ich euch net gsagt, dass ihr nur Bratwürste essen dürft, wenn ihr dem Wirt eine mitbringt?“ Zu Lipperts Eigenart gehört ein interessanter sprachlicher Duktus. „Werte Gemeinde“ formuliert er auf Facebook beispielsweise launig eine Nachricht eröffnend. Ein Wirt, auch mit Freude am gepflegten Unfug.

Das Sudwerk mit den fünf Gär- und Lagertanks ist nicht die einzige Investition auf diesen 150 qm. Da wären noch Kühlhaus, Flaschenabfüller sowie Flaschen- und Fassspüler. Aber die Tanks sind eben am auffälligsten. Vor allem dann, wenn man zu dunkler Stunde hier vorbeifährt. Sie leuchten nicht nur irgendwie, sondern irgendwie eindringlich, irgendwie fesselnd. Fesselnd – ein Stichwort auch in anderem Zusammenhang. Dass Sammler über Spezialwissen verfügen, ist ja bekannt. So auch wie deren Leidenschaft und Gewieftheit, mit der sie ihre Ziele verfolgen und recherchieren. „Das ist ein Paralleluniversum, dessen war ich mir gar nicht bewusst“, räumt der Brauer ein und schmunzelt. Denn nun steigen bei ihm die Anfragen um Bierdeckel an. Der Gedanke liegt klar auf der Hand, denn wenn es neue Farben bei der Braumanufaktur gibt, dann wird es ja wohl auch neue Bierdeckel geben. Das weckt Begehrlichkeiten und ruft echte Spezialisten auf den Plan. „Einer hat mir mal gesagt, das und das sei neu an meinem Bierdeckel und das alles wäre mir gar nicht aufgefallen.“ Was Lippert aber wohl auffiel, war der Umstand, wonach Sammler öffentliche Brauereilisten nach Modifizierungen und Veränderungen abklappern. Am Tag seiner Gewerbeanmeldung kamen schon die Bierdeckelsammler auf ihn zu und jetzt, so der Mann launig, erwäge er manchmal glatt einen Bierdeckel-Fehldruck produzieren zu lassen. Statt der Blauen Mauritius also „die Blaue Lippert“? Dem 48-Jährigen gefällt der Gedanke sichtlich gut.

Der Ort ist eine andere Liga als die Gartenhütte aus nun vergangener Zeit. Lipperts Tagesrhythmus ist auch ein anderer geworden. Um 5 Uhr morgens treffe er Vorbereitungen, um sechs Uhr gehe er seinem Beruf als Software-Entwickler nach, dann, ab 12 Uhr, steht er in der Brauerei. In Zeiten, in denen gebraut wird, tut er das dann mitunter bis 20 Uhr. Seine Eltern helfen auch

fleißig mit. Mutter Margot und Vater Johannes stehen parat, verkaufen Kästen, Fässer und Flaschen, oder sie schenken aus, helfen bei Vorbereitungen und beim Säubern. Von Montag bis Sonntag herrscht hier Betrieb und das täglich von 11 – 20 Uhr. Jetzt im Sommer auch mit Brotzeiten, mit Fleisch und Wurst und Weißem Käse. Es sei ein gutes Alter um noch einmal neue Wege zu gehen, so der 48-Jährige zur Anzahl seiner Lenze. Doch der Weg ist noch nicht zu Ende. Wer nämlich die Konstruktion des Sudwerks genau betrachtet, dem fällt auf, dass es auf einem Podest steht und dieses ist nichts weniger als eine Bühne. Oder ein kleiner Tanzboden. Man kann hier auch Hochzeiten oder Kommunionen feiern und erst recht könnte eine Band locker aufgehen. Ein Verstärker steht schon da. So soll es dereinst auch gerne mal werden, für die Geselligkeit, für den musikalischen Nachwuchs und für die Belebung. Tatsächlich gibt es laut Lippert schon eine erste Erfahrung, denn „es kam schon ein Mann und packte hier seine Posaune aus“. Ein anderer Weg könnte in eine gelegentliche Lehrtätigkeit führen. „Ich möchte hier Braukurse geben.“ Nächstes Jahr zum Vatertag soll die Einweihungsfeier nachgeholt werden. „Dann soll der Corona-Käse vorbei sein, denn ich möchte mit den Leuten ohne Maske feiern.“

Mit gutem Gewissen, so die schon sprichwörtliche Manufaktur-Qualität im Blick behaltend, legt Lippert dar, pro Woche 2000 Liter einbrauen zu können. Das sei auch sein erstes Ziel und ein Vielfaches von dem, was früher daheim in der Gartenhütte möglich war. Apropos Gartenhütte, obwohl sie ja nun nicht mehr zum Brauen genutzt wird, verrät Lippert, dass es auch für sie ein Happy Ending in der ganzen Sache gibt. Denn: „Meine Kinder haben die jetzt okkupiert.“



Lippert 

Bamberger Straße 77
96215 Lichtenfels
09571 9480817

12 TRAININGS-
EINHEITEN

FÜR NUR **120** €

BIS ZU **100%**
KOSTENÜBERNAHME

DER KURS „AKTIV - GANZKÖRPER KRAFTAUSDAUER“

MIT 12 TRAININGSEINHEITEN
ZUR BESSEREN BELASTBARKEIT
IM ALLTAG UND BERUF!

- 12 Trainingseinheiten mit persönlicher Betreuung im milon Kraft Ausdauer Zirkel
- individuelle Termine nach Absprache möglich
- Theorievermittlung mit multimedialen Lehrvideos
- Krankenkasse übernimmt bis zu 100% der Kurskosten (in der Regel mindestens 80%)



Bamberger Str. 42 | 96215 Lichtenfels
Tel. 09571 72707 | info@sport-praxis.de

In **guten Zeiten** haben die Menschen den Wunsch zu werben - in **schlechten Zeiten** müssen sie es tun!

In welchen Zeiten leben Sie?



Werbeagentur creativmarketing | Michael-Och-Str. 5, 96215 Lichtenfels | 095 71 929 93 00

creativmarketing.net

LIFOCOLOR

MASTERBATCHES & COMPOUNDS

Gestalte mit uns die bunte Welt der Kunststoffe ...
... und starte zum **1. September 2021**

Deine Ausbildung als

- **VERFAHRENSMECHANIKER (m/w/d) für Kunststoff- und Kautschuktechnik in der Produktion**
Standorte: Lichtenfels (BY) oder Straufhain (TH)
- **VERFAHRENSMECHANIKER (m/w/d) für Kunststoff- und Kautschuktechnik im Technikum**
Standort: Lichtenfels (BY)

Eine vollständige Stellenausschreibung mit Informationen zur Tätigkeit und zum Anforderungsprofil findest Du auf www.lifocolor.de/karriere oder einfach den QR-Code einscannen.



Die Lifocolor Gruppe ist ein etablierter und innovativer Hersteller von kundenspezifischen Farbmasterbatches, Additivpräparationen und Compounds für die Kunststoffindustrie.

Als wachsendes Unternehmen tragen wir seit über 30 Jahren dazu bei, die Welt der Kunststoffe farbiger zu gestalten. Mit rund 255 Mitarbeitern in vier Ländern setzen wir die Wunschfarben und Ideen unserer Kunden um.

Lifocolor Farben GmbH & Co. KG

Reundorfer Straße 18
96215 Lichtenfels
Tel: 09571 789-0
zentrale@lifocolor.de

www.lifocolor.de

Daheim mit Leikeim.

Was ist Daheim? Ein Ort? Ein Gefühl? Für uns bei Leikeim ist es vor allem ein Geschmack. Denn jeder, der einen Schluck aus unseren Bügelflaschen nimmt, erlebt es: das einzigartige Daheim-Gefühl. Denn wir wissen, wie ein Bier aus Franken schmecken muss und sind daher stolz, sagen zu können: So schmeckt daheim.
www.leikeim.de

Leikeim
So schmeckt daheim.

Ein Verein als Freund und Helfer



André Steffen sitzt einem Verein vor, der sich um die Belange von Mietern kümmert. Eine Herzensangelegenheit.

„Wo ist den mein Charly, ja wo ist er denn?“ Joachim Herrmann konnte vielleicht Fragen stellen. Der Bayerische Innenminister kannte den Charly schon von Veranstaltungen und als der Minister mal einen Vortrag hielt, da bellte er. Der Charly. Charly ist nicht mehr. Der Hund, der so etwas wie das Maskottchen des Mietervereins Lichtenfels und Umgebung e.V. war, verstarb. Dafür gibt es jetzt Balou, einen Berner Sennenhund. Wenn das Ehepaar Steffen durch die Presse geistert, dann geistern ihre Hunde oft mit. Im nächsten Jahr wird es

einiges zu geistern geben, denn dann steht dem Verein ein Jubiläum ins Haus. Notizen zu einem Verein mit knapp 500 Mitgliedern.

André Steffen hat sich vorbereitet. „Es war ein Montag – habe es heute nachgelesen“, sagt der Vorsitzende mit Vorliebe für legere irische Hemden zum Gründungsdatum 20. März 1961. Damals war Wirtschaftswunder und gute alte Zeit. Aber nicht gut genug, um Mietern nicht auch schon einen Beistand leisten zu brauchen. Es geht um

„wohnungswirtschaftliche Interessen“ auf Seiten der Vereinsmitglieder und um ein Beratungsspektrum zwischen Abschluss eines Mietvertrags und Fragen zu Mietkaution, zwischen Heiz- und Nebenkostenabrechnungen oder Mieterhöhung. Der Zuständigkeitsbereich des Vereins erstreckt sich über den gesamten Lichtenfelser Landkreis. Und doch: „Man kennt uns zu wenig“, fürchtet Steffen. An dieser Stelle wartet der Mann mit einer unerwarteten Information auf, die zunächst nach Unterwanderung klingt: „Wir haben auch Mitglieder, die Hausbesitzer sind.“ Auf Nachfrage aber klärt sich die Lage und Steffen fügt an, dass auch Hausbesitzer befürchten, womöglich „Streit mit wiederum ihren Nachbarn zu bekommen“. Doch sollten Streitfälle jedweder Art eintreffen, dann nimmt der Verein auch eine Rolle ein. „In gewissem Sinne ist es eine Mediation. Wir machen auch Termine mit Mietern und Vermietern an Ort und Stelle.“ Damit ist viel gesagt, aber Steffen präzisiert hierzu noch einmal. Er bemerkt: „Wir coachen Leute, aber wir gießen nicht Öl ins Feuer.“ Wie er das sagt, kommt der Mann mit Vorliebe für sommerlich leichtes Schuhwerk aber doch schmunzelnd auf einen Vorfall zurück, der kein Öl im Feuer war, aber ein Mahnmal für gerechtes Wohnen. Es war im Mai des vergangenen Jahres und wen es da in die Lichtenfelser Innenstadt zog, der traf an einem dortigen Ort auf merkwürdiges Mobiliar. „Wir hatten aufblasbare Möbel aufgestellt und wollten so auf die Folgen steigender Mietpreise hinweisen“, erklärt er die Gemeinschaftsaktion mit DMB (Deutscher Mieterbund) und DGB (Deutscher Gewerkschaftsbund).

Ortswechsel und Zeitwechsel, es geht von der Geschäftsstelle des Vereins im Schneyer Baumgarten 3 hinüber zu einem der zweiten oder dritten Mittwochs im Monat und in das Lichtenfelser Gasthaus Wallachei. Hier, im Schatten der Burgbergkapelle, zeigt der Verein regelmäßig seinen Service, hierhin kommen Menschen, die Fragen zu ihrer künftigen Mietsituation haben. War die Mieterhöhung statthaft? Welche Räumungsfristen habe ich zu beachten? Welche Kosten kommen auf mich

hier oder dort zu? Drängende Fragen, mitunter sogar existenzbedrohende. Für die Antworten stehen drei Rechtsberater parat. Da wäre Rechtsanwalt Wolfgang Bürckmann, der auch Zweiter Vorsitzender ist. Da wäre auch Rechtsanwältin Katharina Steffen, die Ehefrau von André Steffen und Kassiererin des Vereins. Freilich, auch André Steffen gehört dazu, allerdings sieht er sich selbst „nur fürs Grobe“ tauglich. Was per Mail an Fragen an ihn herangetragen wird, sendet er gerne dem Coburger Rechtsanwalt Jochen Seiler zu, denn der „macht gerne Online-Geschichten“. Oder deutlicher: „Ich schicke ihm Mails und er sendet sie mir überarbeitet zurück.“ Außerdem im Gespann des Vereins ist der Lichtenfelser und Schriftführer Wolfgang Haas, ein Fachkundiger in Rentenfragen. Schon oft hat er Menschen zu mehr Durchblick und auch mehr Bezügen verholfen. Doch Kosten, so hält Steffen fest, entstehen für Fragesteller nicht, denn die Anwälte und er setzen sich alle ehrenamtlich ein. Aber es gibt ein Jedoch und das bestand darin, dass man schon auch Mitglied im Verein sein sollte. Auch empfiehlt es sich, im Vorfeld (zweite Monatswoche) unter der Nummer 09571/94895-20 anzurufen und sich zu erkundigen, wie es um das anberaumte Treffen steht. Das hilft wiederum dem Verein, den möglichen Andrang einzuschätzen.

An die zehn Beratungen finden bei einer Zusammenkunft in der „Wallachei“ statt und immer dabei ist dann das alte Mitgliederbuch. Es ist noch richtig schön von der ganz alten Art und Beleg dafür, wie vielen Menschen schon geholfen werden konnte. Doch im Internet findet man den Mieterverein nur bedingt. Die Webseite ist schon in Planung und sie soll den Vorzug besitzen, auch die aktuellen Rechtsprechungen des BGH zu verlautbaren. Auf die Frage, wie er selbst zum Mieterverein kam, erinnert Steffen sich daran, dass seine Frau als Rechtsanwältin schon immer Mietberatung gemacht habe. Er selbst nahm über Fortbildungen auch einen Weg in Richtung Rechtsberater. Damals gab es noch einen Siegfried Weber im Vereinsvorsitz und „unter dessen Ägide wurde ich herangeführt“. Fortbildungen für den Verein werden auch heute noch regelmäßig unternommen, wohl mindestens zwei im Jahr. Das betrifft einige Personen im Verein und so findet man sich auf den Immobilienrechtstagen in Weimar wieder, oder bei einem Parlamentarischen Abend im Bundestag, wo man mit Politikern ins Gespräch. „Die kommen zum Teil sogar aus ihren Sitzungen.“ Seine persönliche Motivation für die regelmäßige Teilnahme an Weiterbildungen erklärt Steffen damit, dass neben der Vermittlung von „fachlich-sachlichen Inhalten“ auch der

menschliche Austausch wichtig ist, denn in diesem Rahmen erfährt man auch von allerlei Lösungsansätzen zu Problemen. In diesem Zusammenhang spricht Steffen einen schönen Satz aus: „Geholfen wird fast allen, aber kein Rechtsstreit ist ja auch schon ein Erfolg.“

Was den Lichtenfelser Mieterverein in Bayern so besonders macht, ist nach Steffen eben auch die Kooperation mit dem DGB. Das brächte Einsichten zu wechselseitigen Gebieten mit sich, was auch einen Mehrwert bei Beratungen bedeuten kann. Um eine Beratung in die Wege zu leiten, hat man die Wahl. Nämlich die von 09571/94895-20. Dann kommt man bei André Steffen raus. Oder bei Frau Feil. Die ist zwar Kanzleimitarbeiterin seiner Frau, aber sie meldet sich immer mit „Mieterverein“.



Mieterverein Lichtenfels und Umgebung e.V.
 Telefon: 09571/94895-20
 E-Mail: Mieterverein-Lichtenfels@gmx.de



Vereinsmaskottchen Balou.



Neues vom lebendigen Center

Ideen und Service voraus!



Dr. Jürgen Auernhammer begrüßt die steigende Kundenfreundlichkeit im CITYCENTER LIFE.

Wo beginnen? Es ist Bewegung in ein paar liegegebliebene Fragen des CITYCENTERS LIFE (Fachmarktzentrum) geraten. Fragen, die immerhin seitens der Bürger aus Lichtenfels zu ihrem Fachmarktzentrum gestellt worden sind. Die Antworten lauten auf jede Menge Verbesserungen und werden dazu beitragen, das Einkaufserlebnis Lichtenfels zu steigern. Ein kleiner Sachstandsbericht mit großem Ausblick auf Kommandes.

Eine gute Nachricht vorab: kein Laden im CITYCENTER LIFE musste wegen Corona schließen. Also ist auch die Angebotsvielfalt erhalten geblieben. Auch wenn es der Einzelhandel derzeit nicht leicht hat, steht er den Kunden weiterhin uneingeschränkt zu Diensten. Aber genau das ist der Punkt: CITYCENTER LIFE identifiziert sich mit Lichtenfels und hat die

Zeit der Krise sogar zur Verbesserung des entspannten Einkaufs genutzt, um auf Kundenwünsche einzugehen. Die offizielle Nachricht hierzu lautet, dass ausreichend öffentliche Toiletten in Bälde kommen werden. Ab Herbst werden sie unweit von „K&K Schuhe“ zu finden sein.

Auch wird Service weithin sichtbarer werden. Das liegt an vier Großflächenbanner, die ab Herbst in der Nähe der Zufahrten und des Media Markts Besucher mit aktuellen Neuigkeiten zu Angeboten und Service versorgen. Das schafft unterschiedliche Möglichkeiten, denn einerseits lässt sich so zielgerichteter einkaufen, andererseits aber auch eine Inspiration mehr aufnehmen. So oder so werden die aktuellen Infos das Hinsehen lohnen. Darunter können sich auch all die Ideen befinden, auf die Dr. Jürgen Auernhammer Ausblick gibt. Der Vorsitzende der Werbegemeinschaft des CITYCENTER LIFE spricht von Bon-Aktionen mit Gewinnspiel. Zwar ist der konkrete Zeitpunkt dafür noch nicht klar, aber die Spielregeln stehen schon fest. Im August soll es bei Einkäufen besonders lohnen, den Kassenzettel nur ja gut aufzuheben. Der nämlich kann zum Los werden und dahinter stecken wöchentliche Gewinnziehungen. So macht Einkauf noch mehr Spaß.

Was Rabattaktionen und tolle Angebote anbelangt bzw. welche der nahezu 20 Geschäfte Gutes im Schilde führen, erfährt man nun auch auf der Internetseite (www.citycenter.life) des CITYCENTERS. Mehrmals wöchentlich werden die Läden aktuelle Infos zu unterschiedlichsten Aktionen oder Gewinnspielen bekannt machen und damit man auch weiß, wo sich das findet, hält die Internetseite auch einen interaktiven Lageplan parat. Besonders erfreulich ist aber auch ihre Benutzerfreundlichkeit. Das zeigt sich daran, dass sie endgeräteoptimiert und von Facebook oder Instagram aus ansteuerbar ist.

Zu einer Begegnung ganz eigener Art wird es in Bälde auch kommen. Das Fachmarktzentrum hat seine fahrende Litfaßsäule auf den Weg gebracht. Sogar auf die Straße. Es handelt sich dabei um einen Stadtlinienbus, der ganz in den Farben des CITYCENTERS beklebt sein wird. Doch was den Blick auf CITYCENTER LIFE gewährt, nimmt keinem Fahrgast den Blick auf das Straßengeschehen oder die heimische Landschaft. Alle Folien gewähren Passagieren besten Durchblick.

CITYCENTER LIFE
Mainau 4
96215 Lichtenfels
www.citycenter.life

Shops

Dienstleistung

Gastronomie

Unterhaltung

- | | |
|-----------------------|----------------|
| 1 Spiel-IN Casino | 16 Müller |
| 2 Asia-Chia-Thai | 17 Apollo |
| 3 Tchibo | 18 HairExpress |
| 4 K&K Schuhcenter | 19 Media Markt |
| 5 Bäckerei Fuchs | 20 Aldi |
| 6 Edeka Werner | |
| 7 Kingsgard Reinigung | |
| 8 Vitale Apotheke | |
| 9 Fleur Holland | |
| 10 Buonissimo | |
| 11 awg Mode | |
| 12 depot | |
| 13 mister*Lady | |
| 14 Deichmann | |
| 15 fritz Jeans | |



www.citycenter.life

CITYCENTER

LIFE



IT'S SHOPPING TIME

- 20 SHOPS
- 500 PARKPLÄTZE
- OPTIMALE VERKEHRSANBINDUNG
- WÖCHENTLICHE AKTIONEN
- KONTINUIERLICHE EVENTS

*mein
life style*



DEPOT

Apollo



Reiber
prozente

MediaMarkt

mister.lady

JEANS
fritz

Müller



AWO
Messe
Center

FLUR HOLLAND
TENNISSTADIUM

buonis
mo

HAIR
EXPRESS

SPIEL-
JUN
GARD

VITAE
APOTHEKE
ELEKTROKUCHER

Asia-Club
Theater

KINGSGARD
FOOD & BEVERAGE





WIE FIT IST DEIN IMMUNSYSTEM?

Wir messen Dein Immunsystem und damit Deine Gesundheit!

Lass uns Dein Immunsystem auf Hochtouren bringen und sichere Dir jetzt einen von 30 Plätzen!

Erfahre, wie sich ein regelmäßiges Kraft- und Ausdauertraining, sowie eine gesunde ausgewogene Ernährungsweise auf Dein Immunsystem und damit auch auf Deine Gesundheit auswirken.

Was hat das Immunsystem mit der Muskulatur zu tun?

Verschiedene Studien konnten zeigen, dass bei einem Anstieg der Skelettmuskelmasse eine höhere Anzahl an Immunzellen im Blut vorliegt und damit belegen, dass die Menge an Skelettmuskulatur in direktem Zusammenhang zum Immunsystem steht.

Nach langen Bewegungspausen kommt es zu einem Abbau von Zellen, welche für die Immunabwehr verantwortlich sind. Durch das Krafttraining werden dagegen Botenstoffe in den Muskelzellen produziert, die den Aufbau von Abwehrzellen fördern und so das Immunsystem stärken.

Krafttraining ist wie eine Medizin für den Menschen.

Es hat einen positiven Einfluss auf den Körper durch:

- die Stärkung des Immunsystems
- die Erhöhung der Skelettmuskelmasse
- die Reduzierung der Körperfettmasse
- die Erhöhung der Knochendichte

Damit sinkt auch das Risiko für Erkrankungen wie Osteoporose, Diabetes II, Übergewicht, Hypertonie und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Darüber hinaus wurde bewiesen, dass gerade ältere Erwachsene mit einer geringen Skelettmuskelmasse ein größeres Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen aufweisen.

Welchen Einfluss hat das viszerale Fett auf das Immunsystem?

Unser Körperfett wird in subkutanen Fett (unter der Haut) und viszeralem Fett (in der Bauchhöhle) unterteilt. Eine vermehrte Einlagerung von viszeralem Fett bringt allerdings einige gesundheitliche Risiken mit sich.

Der aktuelle Forschungsstand zeigt, dass insbesondere das viszerale Fett mehr Entzündungsbotschaften aussendet und damit in direkter Korrelation mit einem schwachen Immunsystem steht. Es kann daraus zusätzlich ein erhöhtes Risiko für

Folgeerkrankungen entstehen.

Durch regelmäßiges Krafttraining und ausgewogene Ernährung kann das viszerale Fett reduziert und somit die schädlichen Entzündungsreaktionen verhindert sowie das Immunsystem gestärkt werden.

Was möchten wir mit Dir in diesen 5 Wochen erreichen?

1. Wir möchten Dir beweisen, dass regelmäßiges Training eine erhebliche Verbesserung Deines Fitness- und Gesundheitszustandes bewirkt und Dein Immunsystem nachhaltig stärkt!

2. Zusätzlich solltest Du bei bestehenden Beschwerden eine deutliche Steigerung Deiner Gelenkgesundheit, wie z.B. bei Rücken- oder Knieschmerzen, verspüren!

3. Darüber hinaus möchten wir Dir zeigen, wie Du unabhängig von Deinem Alter, mit einem professionell geplanten und durchgeführten Training und der richtigen Ernährungsweise nicht nur wichtige Gesundheitsparameter in kurzer Zeit verbesserst, sondern auch quasi ganz nebenbei Deine Körperzusammensetzung und damit Deine Figur optimieren kannst!

Sehr interessant ist für Dich sicher auch, wie weit wir innerhalb von 5 Wochen Deine Fitness und damit Dein gesamtes Wohlbefinden steigern können!

Was erwartet Dich nun genau?



Wir messen mit dem InBody 570 Körperanalyse-Gerät bei jedem Teilnehmer individuell eine Vielzahl von gesundheitsrelevanten Werten, wie z.B. die Skelettmuskelmasse, das viszerale Fettlevel, das extrazelluläre Wasser-Verhältnis, den Knochenmineralgehalt uvm. Basierend auf diesen Werten lässt sich nun eine Aussage über Deine Zellgesundheit und damit in direktem Zusammenhang über den Zustand Deines Immunsystems treffen.

Aufgrund der in der Erstmessung sowie im Erstgespräch erhobenen Daten erstellen wir Dir Deinen individuellen Trainingsplan. Im Anschluss daran bekommst Du mehrere persönliche Einweisungen in Deinen Trainingsplan.

Dein Trainingsplan ist für 5 Wochen erstellt und wird Deine Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Deine Gesundheitswerte signifikant verbessern.



Bekomme ich auch einen Ernährungsplan?

Na klar! Da ja nicht nur ein regelmäßiges Kraft- und Ausdauertraining, sondern auch eine gesunde ausgewogene Ernährungsweise von Bedeutung sind, bekommst Du Deinen individuellen Ernährungsplan, basierend auf unverarbeiteten Lebensmitteln, von uns erstellt, den Du auch langfristig umsetzen kannst.

Was ist, wenn ich etwas nicht verstehe?

Wir, d.h. Bachelor in Fitnessstraining, Physiotherapeuten, Lehrer für Fitness, Gesundheit und Sportrehabilitation und

ausgebildete Fitnesstrainer stehen Dir immer zur persönlichen Betreuung und für Fragen auf der Trainingsfläche zur Verfügung.

Was kann ich in fünf Wochen erreichen?

Glaube uns eines: Mehr als Du denkst! Unserer Erfahrung nach zeigen sich bereits nach diesem kurzen Zeitraum mehr als deutlich messbare Verbesserungen bei Ausdauer, Kraft, den Gesundheitswerten, Beweglichkeit und natürlich auch bezüglich Deiner Figur.

Voraussetzung dafür ist natürlich ein regelmäßiges Training und das Einhalten des dafür entwickelten Ernährungsplanes.

**Online-Kurs.
Alle ges. Krankenkassen
erstatten 80 - 100% der
Kursgebühr!**

**Die Teilnahmegebühr für den 5 Wochen-Kurs
beträgt 99,90 €**

(Inklusive aller Tests und Einweisungen.)

Selbstverständlich kannst Du während des Kurses unser komplettes Studio-Angebot nutzen.

Nutze jetzt diese einmalige Chance und sichere Dir schnell Deinen Platz!

Anmeldung unter 09571/739112!

**Wer teilnehmen möchte, sollte sich
bis spätestens Samstag 22.08.2020
anmelden.**

Sportstudio
Highlight

Pabstenweg 10
96215 Lichtenfels
09571/739112

www.sportstudio-highlight.de

Mit Alkohol durch die Krise



Eine Spende als Sitzplatz:
Andreas Leikeim ist Unternehmer und Feuerwehrmann,
doch in beiden Fällen hilft er mit Alkohol gegen Corona.

Wenn Leikeim nicht Bier brauen würde, dann hätte eine Apotheke einen schwereren Stand gehabt. Und wenn jemandem bei Leikeim kein Mangel aufgefallen wäre, dann wäre der Katastrophenschutz weniger flüssig. Corona gebiert Geschichten und eine Brauerei war mittendrin.

Es war Mitte März, vielleicht auch Ende März. Irgendwie kam es Ulrich Leikeim so vor, als herrsche Verknappung. Privat merkte er davon nichts, aber in der Firma eben doch. Desinfektionsmittel waren im Begriff auszugehen. An sich kein Problem, aber diesmal war etwas anders, denn bei dem Versuch der Nach-



beschaffung fiel ihm der Preisanstieg auf. Der Mann sagte sich, dass das ja was bedeuten müsse und vielleicht begann er sogar Kosten zu kalkulieren. Wenn Andreas Leikeim diese Geschichte erzählt, dann ist man mittendrin. Man sieht förmlich, wie sein Onkel gestutzt haben musste. Lebensmittelbetriebe haben Hygieneauflagen zu erfüllen, haben Leitungen, Rohre und Anschlüsse zu reinigen, sie einzulegen und zu desinfizieren. Und eine Brauerei hat viele Leitungen, viele Rohre und viele Anschlüsse. Es ist der 8. Juli und man steht gemeinsam im Sudhaus. Es ist etwas frisch hier, denn der Sommer lässt es regnen. Doch der Regen kann dem Besonderen dieses Ortes nichts anhaben, es gelingt ihm einfach nicht, diese süßlich-malzige Note aus der Luft zu nehmen. Andrei Stirbati schließt die Augen, atmet tief durch die Nase ein und lächelt kurz. „Manchmal wäre ich gerne öfter hier“, so der Marketingmann. Auch er kennt die Geschichte um den Inhalt des riesigen Behälters, der schon länger rechts hinten in der Ecke steht. Plötzlich ein metallenes Klicken und alle Blicke wenden sich nach links. Ein Angestellter ist gerade damit beschäftigt, Rohranschlüsse zu wechseln und gewissenhaft Spülungen vorzunehmen. Jetzt fährt ein Gabelstapelfahrer an Stirabati und Leikeim vorüber, nähert sich dem riesigen Behälter und zieht ihn auf seine Gabeln. „80-prozentig“, sagt Leikeim. „80 Prozent“ bekräftigt jemand im Raum.

Rückblende: Wieder Mitte März, vielleicht auch Ende März. Gerade läuft ein üblicher Vorgang, der zur Herstellung von alkoholfreiem Bier diesem Alkohol entzieht. Desinfektionsmittel stellt man aus Alkohol her und Alkohol fällt in einer Brauerei nun mal an. So viel, dass er „bei uns in einen Kanal läuft“, erzählt Andreas Leikeim. Doch wer glaubt, dass eine Brauerei diesen Alkohol einfach auffangen und zu Reinigungszwecken im eigenen Haus verwenden darf, der irrt gewaltig. Paradoxerweise ist das verboten und das hat steuerrechtliche Gründe. Beim Blick darauf, wie der Alkohol in einen Kanal entschwindet, muss die Situation etwas Unwirkliches gehabt haben, denn es herrscht Corona-Pandemie und hier fließt davon, was eigentlich

dringend eigentlich gesucht ist. Zeitungen überschlagen sich mit Meldungen, das Thema Desinfektionsmittel und ihre Bedeutung für medizinische Einrichtungen oder für Alten- und Pflegeheime ist in aller Munde. Es ist auch im Kopf von Andreas Leikeim. Nicht in dem des Unternehmers Leikeim, sondern in dem des Feuerwehrkommandanten (FFW Altenkunstadt) Leikeim. Der Mann möchte helfen, möchte diesen so wichtigen Grundbestandteil für Desinfektionsmittel spenden, aber der Mann hat jetzt auch ein Problem. Öffnet er das verplombte Behältnis, begeht er gegenüber dem Zoll Siegelbruch und kann wegen Steuerhinterziehung belangt werden. Aber Leikeim wollte helfen. „Keiner wusste im März, wo das mal hinführt, da ist man als Feuerwehrler euphorisch wenn man helfen kann, wenn man was beitragen kann.“ Ein entscheidender Hinweis kommt von Kristin Grosch.

Das Landratsamt Lichtenfels liegt an der Kronacher Straße. In ihm befindet sich der Kreistag und in gewisser Weise ist hier das Zentrum des Landkreises. Zwischen Bauwesen und Verkehr, zwischen Kreisentwicklung und Umwelt sind hier 13 Ressorts untergebracht. Eines heißt Öffentliche Sicherheit und Ordnung, Gesundheit und Veterinärwesen. An seiner Spitze steht Oberregierungsrätin Kristin Grosch, Juristin im Dienste des Kreises. Um sie herum gibt es allerlei Vorgänge, die Brauerei selbst ist nicht untätig geblieben. Man hat Kontakt mit dem Bayerischen Brauerbund und auch mit Kreisbrandrat Timm Vogler aufgenommen, es werden Recherchen zu allerlei Modalitäten unternommen. Man weiß, dass Apotheken der Desinfektionsmittel bedürfen. Und Regiomed hat seine eigene Krankenhausapotheke. Zeit vergeht. Aber Kristin Grosch hat eine Idee, sie empfiehlt der Brauerei, dem Katastrophenschutz Alkohol zur Verfügung zu stellen und dies als beglaubigte Information dem Zoll vorzulegen. Ein Durchbruch. Der Zoll erteilt Freigabe zum Siegelbruch. Aber es werden größere Mengen benötigt. Was nun? Es ist April geworden.

Auf FÜGK lautet das Kürzel für „Führungsgruppe Katastrophenschutz“. Ihr



Auch Landrat Christian Meißner (l.) zeigt sich erfreut über die Zweitverwertbarkeit des Alkohols.

steht Landrat Christian Meißner als Leiter der hiesigen Katastrophenschutzbehörde vor und ihre Schutzkräfte rekrutieren sich aus Feuerwehr, Technischem Hilfswerk, Rettungsdiensten oder Einsatzkräften der Polizei. Herangezogen werden könnten auch Kräfte aus Bundeswehr und Bundespolizei. Es gibt Strukturen, es gibt Ordnung, Koordination und Zusammenhänge, es gibt Rädchen, die im Falle eines jedweden Falles ineinander greifen. Alles ist interessant, es kommt nur darauf an, wie lange man hinschaut, würde Gustave Flaubert hierzu erwähnen. Der Katastrophenschutz kommt zu Leikeim auf den Hof und liefert an: drei Behälter für je 1000 Liter Alkohol. An dieser Stelle meldet sich Stirbati zu Wort, ein enger Vertrauter von Brauvorgängen, Biersommelier sogar. Er erklärt, dass alkoholfreies Bier ja u. a. so entsteht, dass es zunächst „normal eingebraut wird, um im Nachhinein Alkohol entzogen zu bekommen“. An diesem Punkt greift Andreas Leikeim den Faden wieder auf und jetzt leuchten seine Augen. Es geht um den Zeitraum um Mitte April, da kam die Feuerwehr und hat den nun abgeschiedenen Alkohol zur Weiterverarbeitung nach Sonneberg abtransportiert. An der dortigen Stelle war man dafür zuständig, die Desinfektion einzubringen. Dann erfolgte der Rücktransport und die Einlagerung in den Kreisbauhof. Die nun bekannte dem Landkreis gespendete Menge betrug stolze 2000 Liter. 1000 weitere Liter des Hochprozentigen stehen in Abstimmung mit dem Katastrophenschutz noch bei Leikeim selbst. Bis zum 31. August erhielt Leikeim die Zollgenehmigung, mit Alkohol anders als sonst zu verfahren. Jetzt aber, auch um gegen eine zweite Welle gewappnet zu sein, verlängerte der Zoll sogar bis zum 31. Dezember. „Es war eine Ausnahmegenehmigung“, sagt Leikeim mit etwas, das einen Anflug von Freude über eine Besonderheit ahnen lässt. In diesem Moment weiß man nicht, ob er es als Leikeim-Chef oder als Feuerwehrkommandant sagt.



Brauhaus Leikeim
 Gewerbegebiet 4
 96264 Altenkunstadt
 Tel: 09572-7505-0
www.leikeim.de



Sagen &
Geschichten
aus Lichtenfels

Die Sache mit dem Lagerbier

Nein, der Junge war nicht dumm. Er war nur unwissend. Aber wie oft schon ist es geschehen, dass aus Unwissenheit etwas von Großartigkeit entstand? Sehr oft! Und dass gilt für Entdeckungen und Erfindungen gleichermaßen. Wir befinden uns im 17. Jahrhundert. Noch genauer: im Dreißigjährigen Krieg. Da war ein Schusterjunge und der hatte einen Meister. Über den Meister weiß man nicht eben viel. Vielleicht trank er

ein wenig, vielleicht hatte er einfach mal nur besonderen Appetit. Eines Tages jedenfalls war ihm nach „Bamberger Bier“ und genauso drückte er sich seinem Lehrling gegenüber auch aus. „Geh‘ und hole mir ein Bamberger Bier“, hieß er seinem Lehrling und der glaubte, verstanden zu haben. Also machte er sich auf den Weg nach Bamberg, die ganzen 35 Kilometer. Was der Junge nicht wusste, war, dass Bamberger Bier schon längst auch in Lichtenfels verkauft wurde. Dementsprechend ausgelacht wurde er auch, als er schon spät in der Nacht aus Bamberg heimkehrte. Seine „Kollegen“ verhielten sich diesbezüglich sehr unkollegial. Aber durch sie erfuhr er auch, dass sein Meister einen richtigen Prass auf ihn hatte. Man kann sich ausmalen, was es im 17. Jahrhundert für einen Lehrling bedeutete, wenn ein Meister eine Wut auf ihn hatte. Aus schierer Angst entschloss er sich dazu, die Werkstatt des Meisters nicht mehr aufzusuchen. Lieber ging er auf Wanderschaft und das, was an ihr ungewiss war, war ihm lieber als das, was ihm beim Besuch des Meisters gewiss schien. Die aus Bamberg mitgebrachte Bierflasche aber vergrub er unter einem hiesigen Baum. Dann zog er los und geriet auf eine Landstraße. Bald aber zogen auf ihr Landsknechte durch und der Junge wurde von Reitern angesprochen. Der Krieg

rief nach Menschennachschub und der Lichtenfelser Junge ließ sich rufen. Er geriet in den Tross einer Armee von Wallenstein und lernte das Kriegshandwerk. Dieses Leben gefiel dem Schusterjungen und so zogen Jahre ins Land. Nach fünf Jahren, so heißt es, habe es der Schusterjunge zu einem strahlenden Offizier gebracht. Nun, als Autoritätsperson, überkam ihn die Lust, sein Lichtenfels und seinen alten Meister wieder zu besuchen. Der erkannte ihn erst gar nicht, doch als der einstige Lehrbub ihm von der Sache mit dem Bamberger Bier erzählte, da lichteten sich die Schleier und die Erinnerung kehrte ein. Gemeinsam gingen die beiden Männer zu der Stelle, an der das Bier noch immer vergraben lag. Der Schuhmacher war begierig zu erfahren, ob ihn sein früherer Lehrling nicht belogen hatte und so grub er ein wenig tief und dann etwas tiefer. Er fand die Flasche und sie war über all die Jahre unbeschadet geblieben. Was er kostete, das schmeckte ihm. Das Bier war von großer Güte und reich an Aromen, süffig und so recht für durstige Handwerker. Von diesem Erlebnis an, so heißt es, hätten die Brauer beschlossen, ihr Bier vor dem Ausschicken noch eine geraume Zeit im Keller zu lagern. Somit ist klar, dass das Lagerbier in Lichtenfels erfunden worden ist. Einem Missverständnis sei es gedankt.



FERIENPASS IN DER STADTBÜCHEREI

Lesen was geht

Der Sommerferien-Leseclub ist eine Initiative der öffentlichen Bibliotheken in Bayern zur Leseförderung von Kindern und Jugendlichen. Mitmachen können in der Stadtbücherei Lichtenfels Schülerinnen und Schüler aller Schularten, die vor den Sommerferien die 1. bis 5. Klasse besucht haben. Nichts wie hin in die Stadtbücherei, Bücher lesen, Bewertungskarten ausfüllen und tolle Preise gewinnen! Die Teilnahme ist kostenlos!



Aktion Bücherbärchen

Bei der Malaktion Bücherbärchen können alle Kinder bis 6 Jahren während der Sommerferien mitmachen. Wie geht's? Buch ausleihen, Bild dazu malen, Bücherbärchen-Stempel sammeln und schöne Preise gewinnen! Die Teilnahme ist kostenlos!




tonies®
Tonie mit Toniebox ist ein digitales Audiosystem für Kinder ab 3 Jahren. Inhalte wie Musik oder Hörspiele werden symbolisch über spezielle Spielfiguren, Tonie genannt, aktiviert.

Für alle, die keine eigene Toniebox zuhause haben, stehen mehrere Toniboxen zum Ausleihen bereit.



tiptoi®
macht Wissen lebendig

tiptoi ist ein audiodigitales Lernsystem.

Je nach Interesse bietet tiptoi für Kinder ab 3 Jahren das passende Buch oder Spiel mit Themenwelten vom Bauernhof über Buchstabenburg bis in die Welt der Musik. Für alle die keinen eigenen tiptoi-Stift zuhause haben, liegen mehrere tiptoi-Stifte zum Ausleihen bereit.

**Öffnungszeiten der Stadtbücherei:
Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag von 12.00 bis 18.00 Uhr**

www.stadtbuecherei-lichtenfels.de



**Unser Team in Lichtenfels & Bad Staffelstein wird ab sofort
unterstützt von der amtierenden Thermenkönigin
Michelle Crettaz.**

Deshalb haben wir auch ein königliches Angebot für Sie.



**Von bodenständig bis hochherrschaftlich – wir sind Ihr
Ansprechpartner am Immobilienmarkt in**

**Coburg • Kulmbach • Lichtenfels
Sonneberg • Kronach**

**EV Oberfranken Immobilien e.K.
Lizenzpartner der Engel & Völkers Residential GmbH
Ketschengasse 41 • 96450 Coburg**

Tel. +49-(0)9561-795 2400 • Coburg@engelvoelkers.com • www.engelvoelkers.com/coburg



ENGEL & VÖLKERS



Entscheiden ist einfach.



sparkasse-co-lif.de

Weil die Sparkasse
verantwortungsvoll mit
einem Kredit helfen kann.

Sparkassen-Privatkredit.



Sparkasse

Coburg - Lichtenfels

GEMEINSAM für Lichtenfels.



KAUF IN DEINER STADT

und unterstütze den lokalen Handel!