

stadtmagazin

Lichtenfels

AUSGABE
No. 37



Schönen Flug in den Herbst



Gesundheitstipp

+

ARO Sonnenschutz

+

Upcycling



Zeit, den Herbst richtig zu genießen...

...und uns den erfolgreichen Verkauf Ihrer Immobilie zu überlassen. Profitieren Sie von der Expertise unserer Berater, wenn Sie Ihre Immobilie zum passenden Preis verkaufen möchten. Denn mit unserer langjährigen Erfahrung in der Immobilienvermarktung und unserem weitreichenden Netzwerk an Kaufinteressenten finden wir zeitnah genau den Käufer, der den Wert Ihrer Immobilie zu schätzen weiß.

Für eine unverbindliche Beratung und kostenfreie Marktpreiseinschätzung kontaktieren Sie gerne unsere Immobilienberater für Lichtenfels.

EV Oberfranken Immobilien oHG
Lizenzpartner der Engel & Völkers Residential GmbH
Ketschengasse 41 • 96450 Coburg
Tel. 09561 - 795 2400
Coburg@engelvoelkers.com
www.engelvoelkers.com/coburg



ENGEL & VÖLKERS

Vorwort



Hallo liebe Lichtenfelser,

heute darf ich für das Stadtmagazin das Vorwort schreiben und freue mich, Sie ein kleines bisschen an meinem Blick auf Lichtenfels teilhaben zu lassen. Wahrscheinlich haben Sie ja auch schon bei mir eingekauft (und wenn nicht, dann bin ich dafür offen). Ich grille die Bratwürste am Lichtenfelser Marktplatz und meine Familie tut das sogar schon in dritter Generation. Wir können also mit einiger Bestimmtheit sagen, dass wir unseren Marktplatz so ziemlich aus jedem Winkel und jeder Perspektive kennen. Leider lautet eine Perspektive mancher Lichtenfelser auf „Platz des himmlischen Friedens“. Unbefangene Gäste unserer Stadt sehen das aber anders. Viele der durchreisenden Radler und Wanderer stärken sich bei mir und sprechen mich spontan auf den Charme von Lichtenfels an. „Habt ihr ein schmuckes Städtchen“, sagen sie dann. Oder anders: „Ist das schön hier!“ Dann werfe ich deswegen oft einen unbefangenen Blick auf die doch eigentlich vertraute Kulisse und was soll ich sagen: Die Touris haben einfach recht. Es ist schön hier! Es ist übersichtlich, aber nicht eng, es ist alt, aber nicht angestaubt, einladend und freundlich. Das ist mein Blick auf Lichtenfels. Teilen Sie ihn ruhig mit mir.

Herzlichst, Gabriele Kraus

Inhalt Themen und Rubriken



Impressum Stadtmagazin Lichtenfels

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

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

Bildnachweise: © Markus Häggberg, © Philip Herr (creativmarketing), © Adobe Stock / Algol, © Walther Metall, © Nick Konstantin Otto

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



18
 Autorin Verena Kolb



8
 Walther Metall



24
 Aero Club

06/07 Unternehmensvorstellung:
 LMV Versicherung

08/09 Unternehmensvorstellung:
 Walther Metall GmbH

10/11 Gesundheitstipp:
 Den Rücken im Blick

12/13 Rund um die Kreisstadt:
 aro Sonnenschutz

14/15 Unternehmensvorstellung:
 Handy-Werkstatt Demir

16/17 Unternehmensvorstellung:
 Wina Kunterbunt

18/19 Portrait:
 Autorin Verena Kolb

24/25 Vereine stellen sich vor:
 Aero Club Lichtenfels e.V.

28/29 Rund um die Kreisstadt:
 Brauhaus Leikeim

32/33 Wortschätze:
 Zitate aus Lichtenfels

34 Sagen und Geschichten:
 Zwei Lichtenfelser auf Reisen

Ein Retter im Schadensfall



Freut sich an seiner Berufung: Versicherungsspezialist Tommy Heybach.



Tommy Heybach heißt wirklich so. Er hat einen irgendwie klangvollen Namen. Einen, bei dem man an einen Tennisspieler denken möchte und an Sportnachrichten, die mit der Meldung beginnen: „Tommy Heybach hat den Einzug ins Halbfinale der US Open geschafft. Er trifft nun in der Nacht zum Sonntag auf den Weltranglistenersten Novak Djokovic.“ Der Namensinhaber und Versicherungskaufmann Heybach kann über diesen Vergleich lachen. Er tut es in der Badgasse 8a und unweit der Bahngleise und Bahnhofsdurchsagen. Das Haus, in dem er die LVM-Versicherungsagentur betreibt, war noch vor Monaten eine gemütliche Pizzeria. Jetzt hat hier eine gemütliche Sachlichkeit Einzug gehalten. Doch was ist die LVM-Versicherung und wer ist Tommy Heybach?

Vielleicht, diese Spekulation lässt der 33-jährige Lichtenfelser Heybach absolut gelten, liegt ein Grund für sein Tun in seiner Kindheit. „Seit ich 14 bin, bin ich bei der Feuerwehr und habe dadurch auch viel Leid gesehen.“ Wie er so Rückschau hält, kommt ihm ein Vorfall besonders präsent zu Bewusstsein. Es war ein Gebäudebrand zu Anfang des neuen Millenniums. Ein Haus brannte bis auf die Grundmauern nieder und es geschah vor den Augen der Menschen, die darin wohnten. Letztlich war das Haus weg und seine Bewohner traumatisiert. Es ist ein existenzielle Erfahrung gewesen, die diese Menschen machen mussten. Doch eine Frage habe ihn bei solchen Katastrophen auch schon als Heranwachsenden immer beschäftigt und zwar die, wie Menschen an das ihnen zustehende Geld kommen, mit welchem sie sich wieder etwas aufbauen oder weitgehend Normalität leben

können. Schon in jungen Jahren habe er etwas herausgefunden, was letztlich noch zum Entschluss nachgereift sei. Es geht um den Umstand, dass man „mit dem Außendienst Menschen helfen kann“. Jetzt ist er hier, seit Februar 2021, in Selbständigkeit als Versicherungskaufmann, Finanzanlagenfachmann und Gewerbespezialist. Und alles zusammen an dieser Adresse. Dann übergibt er eine Visitenkarte, auf der ein grünes Pferd prangt. Das ist ein klarer Hinweis auf den Ursprung dieser Versicherung. Es war 1896 und westfälische Landwirte gründeten einen Versicherungsverein. Man wollte quasi eine starke Selbsthilfeorganisation sein, die ihre Mitglieder vor den unterschiedlichsten Haftungsrisiken zu schützen imstande ist. Dabei bewies der Verein schon bald die Fähigkeit, klug und findig auf äußere Umstände zu reagieren. Die Inflation der 1920er Jahre meisterte man beispielsweise dadurch, dass hier der Roggen das Zahlungsmittel Reichsmark ersetzte. Doch 1926 öffnete sich dieser Versicherungsverein auch gegenüber Nichtlandwirten. Heute gehört diese Assekuranz mit der Rechtsform „Versicherungsverein auf Gegenseitigkeit“ zu den großen Versicherungen Deutschlands. Aber all das ist nachgelagert, denn Geschichte und Bilanzen bleiben immer auch abstrakt. Oder wie Heybach es ausdrückt: „Die Leute kaufen nicht eine Versicherung, die kaufen mich.“

Woran hapert es in Lichtenfels? Eine Frage, die

unvermittelt auftaucht und sich bestens dazu eignet, mitten im Gespräch einfach mal die Richtung zu wechseln. Doch Heybach hat die Antwort sofort parat. Die Menschen in und um Lichtenfels würden häufig zu sehr lediglich ihre Autos im Blick haben. „Aber schon allein so ein Leitungswasserschaden kostet immer mindestens vierstellig“, ruft er ins Gedächtnis und blickt dabei ernst über den Brillenrand. Wie er das sagt, beginnt es draußen zu grollen und der Himmel öffnet seine Schleusen. Dann ertönt eine Feuerwehirsirene. Zeit für einen Richtungswechsel im Gespräch. Ist Tommy Heybach denn auch Atemschutzträger? Und kommt es vor, dass er auch mal mitten in einem Kundengespräch auf und davon und zum Rettungseinsatz muss? Der Löschmeister bejaht die Sache mit der Atemschutzträgerschaft. Auch sei sein Auto, mit dem er im Falle eines Falles auf die Wache muss, immer einsatzbereit. Doch wenn er sich in einem Kundengespräch befindet, dann hat er es zumeist mit Menschen zu tun, die im seltenen Fall eines Einsatzes jedes Verständnis für sein ehrenamtliches Engagement haben. Die Mehrzahl der Kunden





Azubi Justin Paustian mit Chef und Mentor Tommy Heybach.

sage dann „Komm, hau ab!“ und zwinkere ihm zu. Wie er davon erzählt, taucht in gewisser Weise eine Parallele auf. Denn auch bei Versicherungsschäden rückt er aus und kümmert sich selber um das Geschehen und das weitere Prozedere. Heybach mag es, nah an den Menschen und ihren Bedürfnissen dran zu sein, er schätzt den Austausch, das Gespräch und den persönlichen Umgang. Er weiß, dass Geschädigte Ängste haben und unsicher sind, aber gerade Ängste möchte er durch sein Tun mildern oder nehmen. Er ist auch gerne Außendienstler, denn ausschließlich Innendienst, das gibt er gerne zu, wäre ihm „zu langweilig“.

Selbständig ist Heybach nicht erst seit er die Räumlichkeiten in der Badgasse bezog, sondern seit nun schon über sechs Jahren. Sechs von insgesamt 17 Jahren wohlgemerkt, die er in seiner Branche tätig ist. In dieser Zeit hat er sich auch zu einem Spezialisten und einer Anlaufstelle für Existenzgründergespräche entwickelt.

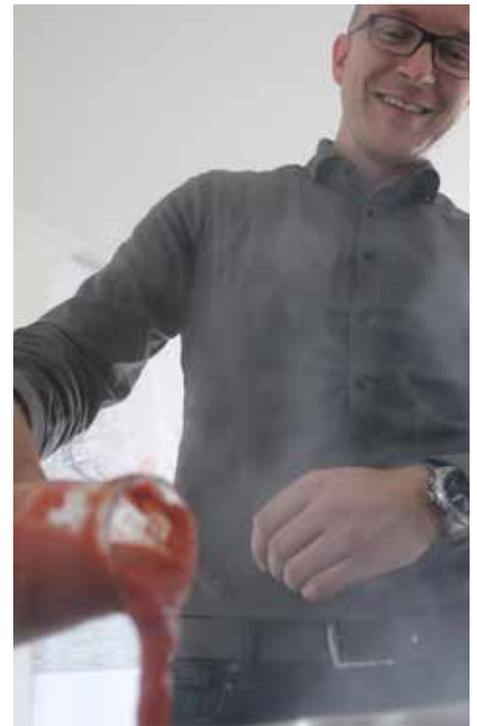
Bei Entscheidungen von Tragweite, so sagt er, zieht er immer auch sein Bauchgefühl als Ratgeber heran. Und genau dieses Bauchgefühl, welches ihm zur Selbständigkeit riet, trog nicht. Von Nürnberg bis Hof reicht der Umkreis, aus welchem sich ihm heute Menschen anvertrauen, denen auch der LVM ein Begriff ist. Diesem LVM, dem er selbst so verbunden ist, hält Heybach eine Menge zugute. Beispielsweise das Arbeitsklima. Oder das weit gefasste Weiterbildungsangebot, das in Anspruch zu nehmen er sich verpflichtet sieht. Oder auch die Hilfestellung beim innenarchitektonischen Umbau der Niederlassung samt Be-



leuchtungskonzept. Der Regen und das Grollen haben es draußen dunkel werden lassen, hier drinnen aber ist es freundlich und hell geblieben. Ein bisschen hat auch das mit dem 33-jährigen Familienvater selbst zu tun, denn bei Trockenbau- und Streichmaßnahmen legte er selbst gerne Hand an. Es hat sich hier viel getan, sogar von Kernsanierung ist die Rede. Jetzt ist das Haus mit seinen Büros für vier, fünf Arbeitsplätze ausgelegt. Einen Außendienstmitarbeiter könnte es vertragen und Bewerbungen dazu nimmt man hier gerne entgegen.

Der kurioseste Schadensfall? Noch so eine Frage, die in eine gänzlich andere Richtung denken lässt. Heybach grübelt nach und beginnt bald darauf zu schmunzeln. Da war doch mal diese Schafsherde, die, die erst mal in Bewegung geraten, die komplette Hecktür eines sehr teuren Autos umbog. Solche Dinge geschehen und sie lassen sich zwischen Kollegen beim Essen besprechen. Damit das aber auf den Tisch kommt, muss es erst gezaubert werden. Einmal in der Woche wird hier an dieser Adresse auch gekocht, nämlich oben im ersten Stock und in einer kleinen vorhandenen Küche. Das obliegt dann entweder Tommy Heybach, oder seinem Azubi Justin Paustian. Es geschieht im wöchentlichen Wechsel und eigentlich darum, weil man mal auf den Trichter kam, sich doch gesünder zu ernähren. Und so schält Heybach an diesem Freitag Gemüse und hackt Möhrchen für sein Nudel-Spezialrezept klein. „Wir kochen immer frisch, aber es gibt auch Notrationen“, versichert Heybach, Einblick in die Buffetschränke gewährend. Was jetzt gleich auf den Teller kommen wird und schon Duft entfaltet, ist eine Spaghetti-Bolognese-Variante. Doch dann kommen dem offensichtlich kundigen Koch plötzlich Bedenken. Was nämlich, wenn seine Frau jetzt mitbekommt, dass er in der Küche durchaus begabt ist? Zeit also, ihn abzulenken und eine Frage zu stellen, mit der man ihn

auf ein anderes gedankliches Terrain bekommt. Wie also kam er, der Zugereiste und jetzige Oberwallenstadter, eigentlich zur Freiwilligen Feuerwehr von Wallenstadt? Es sei bemerkt worden, dass da jemand ein altes und eher ausrangiertes Feuerwehr-Shirt trug. So wurde er angesprochen und irgendwie auch rekrutiert. Auf gute Nachbarschaft, sozusagen.



Tommy Heybach
Badgasse 8a, 96215 Lichtenfels
Tel.: 09571 9468844
Mobil: 0160 96871511
E-Mail: info@t-heybach.lvm.de
www.t-heybach.lvm.de

Drei Generationen Hilfsbereitschaft



Christoph und Torsten Walther sind Spezialisten auf technischen Gebieten.

Die Nordschleife ist der älteste Teil des Nürburgrings. Jackie Stewart nannte sie gar „grüne Hölle“. Doch auch im Zusammenhang mit so einem Ort können einem freundliche Ideen kommen. Christoph Walther, Werkzeugmechaniker und Enkel des Firmengründers Fred Walther von Walther Metall GmbH aus der Schney, war an diesem Ort. Häufiger sogar schon, denn der junge Mann fährt in seiner Freizeit gerne hobbymäßig auf der Nordschleife. Dementsprechend kennt er hier etliche Leute, die in der Gegend wohnen und arbeiten. Einer von ihnen, Laurin Johlen, ist eine Art Fahrlehrer für diese Rennstrecke. Es war Juli und der junge Mann wollte mal wieder dorthin, doch kurz vorher, um die Monatsmitte herum, hat die furchtbare Hochwasserkatastrophe eine Anreise aus unterschiedlichsten Gründen unmöglich gemacht. Land unter, Straßenschäden, zerstörte Infrastruktur.

„Es gibt dort mehrere Firmen und man kann sich bei ihnen sportliche Autos für die Rennstrecke mieten“, erklärt Christoph Walther zur Nordschleife. Doch besagte Firmen konnten ihre Arbeit nun nicht mehr aufnehmen. Mit ihren Belegschaften und freiwilligen Helfern haben sie stattdessen den Menschen vor Ort geholfen, denen die Keller überflutet und das bisherige Leben

weggespült wurde. Der Ringtaxi-Betreiber und Influencer Misha Charoudin hat das filmisch festgehalten und für das Internet einen Video-Blog erstellt, den Christoph Walther verfolgte. Zu sehen sind die Mühen der Helfer vor Ort, den Schlamm mittels Schneeschaukeln und Schippen überhaupt aus den Häusern zu bekommen. Der junge Schneyer sah aber auch, wie vergeblich diese Mühen mitunter waren, denn der Schlamm war teilweise schon ausgetrocknet und hart. Da kam ihm eine Idee: Man müsste stabilere Schaufeln herstellen, vor allem welche, die mit diesen Gegebenheiten fertig werden. Er rief Johlen an und fragte ihn, ob er solche Schaufeln gebrauchen könnte. Johlen sagte sofort zu. Die Zeit zum Handeln war im Grunde genau richtig, denn es herrschte bei Walther gerade Betriebsurlaub und niemand würde nun stören. Optimale Bedingungen also, denn nun konnten Christoph Walther, sein Vater Torsten und Opa Fred ungestört tüfteln und bauen, woran in Deutschland tatsächlich eine Form von Mangel zu herrschen scheint. Denn die üblichen Schneeschippen taugen angesichts solcher Katastrophen zu nichts; sie brechen ab, sind instabil und wässriger Schlamm läuft über die Ränder wieder ab. Was nun in der Schney am Computer konzipiert wurde, berücksichtigt viel von dem, was im Katastrophengebiet wirklich gebraucht wird, denn die Schaufeln bestehen aus zwei Millimeter starkem und verzinktem Blech, das zweimal abgekantet ist und eine Wannenform besitzt. Sie sind punktverschweißt und mit Zacken versehen, welche die Verkrustungen aufzubrechen in der Lage sind. 50 Stück von ihnen fertigen die drei Männer in ihrer Freizeit an. „Wir haben zusammengeholfen und Christoph und mein Vater haben am Folgetag die Fahrt dorthin unternommen. Sie haben die Schieber an die Ringtaxi-Belegschaften und den Rest an Laurin ausgehändigt. Der hat sie dann unter seinen Leuten verteilt“, erinnert sich Torsten Walther. Und doch gab es vorher noch ein Problem, nämlich den Mangel an Holzstielen. Diese waren nicht mehr lieferbar, waren ausgegangen und einfach nicht zu bekommen. Der Weltmarkt hat derzeit seine Tücken. Jetzt hätte guter Rat teuer sein können, aber er wurde es nicht. Im Gegenteil, denn die Lichtenfelder Firma Zapf (Baustoffe und Sanitär) sprang zur Seite und stellte alle ihre Holzstiele lediglich zum Einkaufspreis zur Verfügung. Jetzt hatte sie zwar selbst keine Stiele mehr zu verkaufen, aber die gute Tat ging eben vor.



Fred Walther ließ es sich nicht nehmen, mitzuhelfen.

Nächstes Kapitel, Ortsteil Schney und am Krebsbach 14. Die Adresse findet sich am Beginn einer Straße, die parallel zur Eisenbahnlinie liegt und nach Hammer führt. Schon etwas abseits gelegen, befindet sich hier das Unternehmen, das unauffällig scheint. Doch in ihm befinden sich Maschinen, die etwas geleistet haben. Sie stammen auch aus der Walther-Anfangszeit und stehen in Nachbarschaft zu den Maschinen, die heute etwas leisten. Eines aber haben sie alle miteinander gemeinsam und das ist ihre Präzision. Doch der Clou an diesem Ort ist, dass keine Maschinen Serien fertigt. Das interessiert bei Walther nicht.



Es ist alles viel unvermuteter, denn das Hauptgeschäft liegt in der Herstellung von Prototypen und Vorserienteilen für Maschinenbau und Automobilindustrie. Die Entwicklungsdaten kommen vom Kunden, aber Walther baut darauf fußend das erwünschte Werkzeug, mit welchem Vorserienteile hergestellt werden können. Bei dem Schneyer Unternehmen liegt also eine ungeheure Verantwortung für Termineinhaltung und Präzision in den Hundertstelbereich hinein. Doch bedenkt man den Hauptkunden, so wird auch klar, was für ein Können am Krebsbach 14 liegt. Es ist die Automobilbranche, die auf Walthers Präzisionsvermögen vertraut. Dabei fällt aus Torsten Walthers Mund ein interessanter Satz: „Wir arbeiten für die Entwicklungsabteilungen von Brose, Hofmann, Concept Laser und etliche Maschinenbauunternehmen. Unsere Kunden sind oberfrankenweit.“

Angefangen hat alles 1966. Es war ein Dienstag und es war der 1. Februar. Nahe Los Angeles stirbt Buster Keaton, aber in einer angemieteten Werkstatt einer einstigen Schneyer Porzellanfabrik wird Neues geboren. Alte Fotografien zeugen noch davon und zeigen höchst massive Maschinen mit Transmissionsriemen. Fred Walther, ein gelernter Werkzeugmacher, ist ein Autonarr. Doch was ihm fehlt, ist ein Auto. „Um sich seinen Traum zu realisieren, hat er sich selbständig gemacht“, erklärt Sohn Torsten und schiebt noch etwas nach: „Na ja, er wollte halt auch zu etwas kommen.“ Und so rackerte der Vater und begann mit Schmiedeeisen, Garderoben, Blumenständern und Lampen. Von Anfang an scheint es einen Zugang zu Produktvielfalt gegeben zu haben und die Kunden waren von Beginn an erlesen, denn unter ihnen befanden sich auch die Versandhauslegenden Baur und Quelle. Dann, vor rund 30 Jahren, kam die Automobilbranche in Form der Zulieferer auf das Haus Walther Metall zu. Es ging darum, Werkstücke nachzubearbeiten. „Es bedeutet, dass Teile mit Fehlern aus der Fertigung kamen, die nachgearbeitet werden mussten, sei es, weil es eine Unregelmäßigkeit im Gewinde oder sonstige Unregelmäßigkeiten gab“, erklärt Torsten Walther hierzu. An dieser Stelle geht einem deutlich auf, dass andere Firmen ihre Hände auch für Walther ins Feuer legen. Es geht um Vertrauen, das nur durch Know-how und Präzision gerechtfertigt wird. Walther steht dafür ein, dass auch der Name des Zulieferers bei der Automobilbranche nicht beschädigt wird.

Nur zwei Jahre brauchte Fred Walther einst, um seine Firma so florierend zu bekommen, dass sie größerer Räumlichkeiten bedurfte. Heute sind hier an diesem Standort Hochtechnologie, CNC-Bearbeitungszentren, Laserschneidanlagen oder eine langjährige Software-Erfahrung in der Konstruktion von Werkzeugen und Werkstücken daheim. Aber im Grunde möchte man Freude an der Arbeit haben und familiär sein. So reist man regelmäßig zur weltweit größten Technologiemesse für Blechbearbeitung (EuroBLECH) und da dürfen alle Mitarbeiter mit. „Wir fahren ICE, dann muss keiner Auto fahren. Heimwärts setzen wir uns ins Bordrestaurant und machen es uns gemütlich“, so Torsten Walther lachend. Es ist das Lachen eines Spezialisten.

Am Krebsbach 14
96215 Lichtenfels – Schney
Telefon: +49 9571 8479
E-Mail: info@walther-metall.de
www.walther-metall.de

WALTHER
METALL GMBH



Die eigens konzipierten Hilfsmittel kurz vor der Auslieferung.



Dem Homeoffice ein Schnippchen schlagen

Corona hat das Arbeiten im Homeoffice befördert. Gut so. Möchte man meinen. Aber so ein Homeoffice hat auch seine Tücken. Einer, der dazu ziemlich gut Bescheid weiß, ist Swen Meister, Geschäftsführer der business gesundheitskonzepte GmbH. Sein Tipp: Bewegung, aber richtig und mit Körperspannung.

Man trifft sich am Reundorfer Baggersee. In der Natur und an der frischen Luft. Es ist auch ein bisschen bewölkt, aber Meister möchte zeigen, dass man wirklich überall und jederzeit etwas für sich tun kann. Aber was er mitbringt, ist neben einer Matte auch eine Studie der DAK. Sie stammt aus dem Jahr 2020 und ist das Ergebnis einer Befragung von 7000 Erwerbstätigen. Bilanz: Der berufliche Stress sei um 29 Prozent zurückgegangen. Das ist gut. Nur: Jeder dritte Arbeitnehmer leide nun unter Verspannungen und manch einer auch unter dadurch bedingten Schmerzen. Das ist schlecht. Jeder fünfte Arbeitnehmer habe zudem auch Schlafprobleme und Frauen seien davon massiver betroffen als Männer. In einer Erklärung dazu heißt es, dass das Arbeiten im Homeoffice bei allen Vorteilen doch auch übliche Tagesstrukturen verschwimmen lassen kann. Somit sind die neuen Arbeitswirklichkeiten in der Lage, einen Lebensrhythmus so zu verändern, dass sich das auf den Schlaf auswirkt. Aber Hilfe bei Müdigkeit und Schläffheit naht,

denn sie kann in Form von Bewegung passieren. Das ist schon auch darum angebracht, weil durch ein langes Sitzen Sehnen und Muskeln verkürzen können. „Manche Experten sprechen bei Beweglichkeitsübungen gar von Körperhygiene, weil durch sie die Verschmutzungen der unnatürlichen Muskelspannung herausgenommen wird. Überdies steigern sie den Antrieb und verbessern die Haltung“, so Meister.

Eine neue Betrachtungsweise

Früher betrachtete man die Muskeln einzeln. Da gab es den Bizeps und den Trizeps, den Pectoralis (groß und klein) und wie sie alle heißen. Heute neige man dazu, verstärkt in Muskelketten zu denken. Vorne besitzt der Mensch die ventrale Kette und auf seiner Rückseite die dorsale Kette. Während ein kleiner Wind weht, erklärt Meister hierzu erstaunliche Zusammenhänge: „Vom Zeh bis zum Nackenbereich reichen diese Ketten, die ununterbrochen sind und durch Faszien verbunden werden. Wenn also auf der einen Seite Zug entsteht, dann wirkt sich das oft am schwächsten Glied der Kette aus.“ Womit wir allzu häufig bei Nacken- und Lendenwirbelbeschwerden wären. Aus der fehlenden Balance zwischen der ventralen und dorsalen Kette kann der Bandscheibenvorfall resultieren. Im Blickpunkt ist heute bei Meister die ventrale Kette.

Praktische Übungen

Übung 1: Schuhe ausziehen und sich seines Standes bewusst werden. Wortwörtlich. „Spüren Sie den Untergrund, krallen Sie sich mit den Zehen in den Boden“, rät Meister durchaus ernst gemeint. Weiterhin rät er: „Beine soweit auseinander, dass man einen leichten Zug an der Oberschenkelinnenseite spürt. Nun wird die Hüfte nach vorne gestreckt und der Oberkörper nach hinten bewegt. Ab jetzt wird es unerwartet strapaziös, aber wie sagt Meister auch: „Der Muskel lernt nur über das Gefordertsein.“ Wichtig ist nun, dass man entlang der ventralen Kette die Spannung erhält. Und jetzt kommt die Zeit und der erste Atemzug ins Spiel. Also: langsam einatmen und nach dem ganz langsamen Ausatmen stellt man fest, dass der Körper mehr Bewegung zugelassen hat und man also weiter in die Rückbeuge geraten konnte. Und auch sollte. Allerdings muss das über die Körperspannung und die ventrale Muskelkette auf Zug gehalten werden. Es folgen noch vier Wiederholungen nach gleichem Schema. Einatmen, ausatmen und erhöhte Spannung (aus-)halten.



Übung 2: „

„Der heilige Gral der Beweglichkeit“, wie Meister lachend das Folgende nennt. Es geht um die ventrale Kette mit Hüftbeuger. Dieser Muskel wird nämlich durch langes Sitzen hyperton, was bedeutet, dass er auch in Ruhe mehr Spannung aufweist, als er eigentlich sollte. Man kniee sich hüftbreit hin und lasse den Spann unbedingt auf dem Boden aufliegen. Auch auf ihm ruht somit stabilisierend Gewicht. Durch den Kniestand wird in der Tiefe der Hüftbeuger, die gerade Bauchmuskulatur und der Quadrizeps „in die Länge trainiert“, vor allem dadurch, dass man die Hüfte nach vorne schiebt und den Oberkörper langsam nach hinten gestreckt absenkt. Jetzt spürt man die Bauchmuskulatur, aber man spürt sie anders als gewohnt. Gewohnt ist man nämlich nur die Anspannung durch die berühmten Rumpfbeugen (Situps), doch hier wird der Muskel durch die langsame Bewegung des Oberkörpers nach hinten gefordert. Auch jetzt gilt es, fünf tiefe Atemzüge zu nehmen und langsam wieder auszuatmen. Zwischen jedem Atemzug wird es passieren, dass man ein Stück weiter in Rückbeuge kommt und sich mehr Spannung und Zug auf der ventralen Muskelkette bildet. Das gilt es auszuhalten.



Übung 3:

Sie stellt eine Variation der zweiten Übung dar. Nun wird nämlich der Brust-Schultergürtel mit einbezogen. Es gilt, sich mit einer Hand auf dem Fußgelenk abzustützen. Nun geht die Hüfte nach vorne, während man sich wieder in die von der Bauchmuskulatur gehaltene Rückbeuge begibt. Doch nun greift erst der eine und später und im Wechsel der andere Arm langsam nach hinten aus, dazu beitragend, die Spannung auf der Bauchmuskulatur erneut zu steigern. Nun ist aber auch der Brustschultergürtel gefordert, jener Bereich, der durch die nach vorne gebeugte Arbeitshaltung am PC zu leiden hat. Auch bei der Variation empfiehlt sich die schon erwähnte Handhabung der fünf Atemzüge, bei je zwei Wiederholungen der gesamten Übung.

Swen Meister packt seine Matte wieder ein. Er ist diese Übungen gewohnt, gleichwohl beeindruckt sie ihn immer wieder. Aber es gibt einen Satz, mit dem er fremdelt und dieser Satz ist berühmt. Er heißt: „Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz.“ Schön und gut, aber eigentlich, so Meister, müsste er so lauten: „Ein starker und beweglicher Rücken kennt keinen Schmerz.“ Ein Rücken, wie man ihn gerade in Homeoffice-Zeiten wie diesen haben sollte. Um die hierfür nötige Balance zwischen der ventralen und dorsalen Muskelkette und des Haltungsapparats wieder zu erlangen, ist es durch das Training zunächst einmal nötig, der Verkürzung der Muskeln zu begegnen. Eine bloße Muskelkräftigung würde hingegen nichts bewirken, sondern die Verkürzung nur noch unterstützen. Ergo: Gegen Schmerzen und Beschwerden hilft nur ein ebenso beweglicher wie starker Rücken.



 business
gesundheitskonzepte

Neue Welt 35 • 96215 Lichtenfels
info@b-g-k.de • www.b-g-k.de

Die Schattenmacher vom Obermain



Angestellte, Chefin, wieder Angestellte: Christine Herold.

Christine Herold muss schmunzeln. Sie sitzt neben ihrem Chef Ulli Reisenweber und erzählt von früher, von einem Damals, das er nicht kennen kann. Denn damals war sie Chefin, aber auch das hatte seine Eigenwilligkeiten. Es lohnt sich, in die Geschichte und das Können der aro Leichtmetallbau GmbH & Co. KG Obermain einzutauchen.

Wer sich von Trieb kommend auf den Weg nach Hochstadt a. M. macht, dem fällt kurz vor dem Ort und zu rechter Hand dieses langgezogene Gebäude auf. Leicht abgesenkt wirkend, liegt es hinter einem Feld und unweit einer Milchtankstelle. Hier ist ein Spezialist für Sonnenschutz beheimatet, genauer gesagt für Jalousien, Rollläden und Markisen. Und nicht nur für Montage und Aufbau, sondern auch für deren Planung und Einbeziehung in Raumkonzepte. Die Sonne scheint, es ist ein freundlicher und warmer Tag. Man trinkt Kaffee und nun beginnt Christine Herold zu erzählen. Es war 1973, als die Firma von Hubert Ahrens in Burgkunstadt gegründet wurde. Ein prominentes Jahr, dieses Jahr der Ölkrise. Doch bald starb der Firmengründer und sein Nachfolger sollte verunfallen. Dessen Nachfolger wiederum verunglückte tödlich und so erging von seiner Witwe aus die Frage an die Angestellte Christine Herold, ob sie sich vorstellen könnten, die Firma zu übernehmen. Herold bekam diese Frage nicht zum ersten Mal zu hören und wie sie davon erzählt, da klingt es spannend. Tatsächlich wurde sie kurz vor dem Ableben des letzten Chefs von diesem schon auf eine Übernahme angesprochen. Es war 1992 und die Frau war bereit, sich dieser Herausforderung zu stellen. Doch sie wollte noch einen geschäftlichen Partner, noch eine zweite Schulter. Diese

stellte verlässlich ihr Kollege Heinrich Will. „Es war sein Wunsch und wir versuchen es“, sprachen sich Will und Herold Mut zu. Dann kam der Tod nicht mehr plötzlich hereinbrechend, dann blieben das Leben und kommende Aufgaben. Unter der Firmierung aro Leichtmetallbau GmbH & Co. KG wurde 1994 das neue Firmengelände erworben und in



den folgenden Jahren saniert und verändert. Ein Hauptaugenmerk dabei war der Ausstellungsraum, um Besuchern die Möglichkeit zu geben, die Ausmaße und das Aussehen von Jalousien u. ä. in Augenschein zu nehmen. Wie Herold gedanklich in die Vergangenheit reist, da entdeckt sie auch zu sich selbst wieder Geschichten, auf die sie mit Stolz blicken darf. Da wären all die Technikseminare, die sie als Frau besuchte und verstand, so wie das über Steuerungstechnik bei einer Berliner Firma. Ulli Reisenweber hört zu und zeigt sich beeindruckt. Bald wird seine Geschichte beginnen.

Von März bis September dauert die Hochzeit des Unternehmens. „Im Winter haben wir auch schon aufgebaut, im Winter helfen die Außendienstler aber meist bei den Reparaturarbeiten mit“, sagt Reisenweber sich einklinkend. Dazu befragt, ob es prominente bzw. hiesig allgemein bekannte Gebäude gibt, an denen die Sonnenschutzelemente des Hauses verbaut sind, fallen ihm einige markante ein. Darunter die Schön-Klinik, das Baur-Hochhaus oder die Berufsschule in Lichtenfels. Aber die Hauptkunden sind Privatpersonen und die können schon mal in Ulm, in München und im fünften Stock wohnen. Man ist überregional tätig und bei so wöchentlich zwei bis drei Baustellen, so ein vergnügt wirkender Ulli Reisenweber, frage man sich schon, „wie man das alles nur technisch machen soll“. Aber auf die Findigkeit und das Können der Mitarbeiter ist Verlass und am Ende „findet sich immer eine Lösung“. Wie er das sagt, kommt einem die 13 Meter lange Markise in den Sinn, von der er sprach. Er sagt noch mehr: „Wir suchen Monteure!“

Rollopanzer, Kassettenmarkisen, Hülsenmarkisen – alles Begriffe, auf die man bei einem Rundgang stößt. Obwohl Rundgang fast ein irreführender Begriff ist, denn wie rund geht man schon in einem Gebäude, das ein langer Schlauch ist. Noch heute wird hier selbst



Sogar einen Ausstellungsraum hält die Firma vor.



Uli Reisenweber auf dem Weg und auf dem „Betriebsfahrrad“.

gefertigt, man hat aber auch vorrangig seine Zulieferer, vertritt deren Produkte, die allesamt aus deutscher Herstellung stammen, repariert diese auch und kümmert sich um deren Montage. Die Hallen haben Ausmaße und beherbergen einen Zuschnitt, das Lager, die Fertigung oder die Insektenschutzfertigung. Dass die Hallen so weitläufig sind, ist für Reparaturzwecke von Vorteil. Und hier stehen alle Maschinen und Werkzeuge, die man zu diesem Zweck so braucht. Etwas abseits, aber nicht ganz zu übersehen, steht auch eine Art Klappfahrrad. Ein Verdacht kommt auf. Von hier bis zum Ende der Halle sind es gut 100 Meter, könnte es also sein, dass das hier eine Art Firmenfahrrad ist, um schneller von hier nach dort ganz hinten zu kommen? Es würde immerhin helfen, Zeit zu sparen. Christine Herold schmunzelt, denn die Vermutung ist zutreffend. Sie steigt auf das Rad und trampelt los, wie sie es schon öfter getan hat. Ein Mitarbeiter sieht ihr dabei zu. Er hat Mittagspause, lächelt und beißt herzhaft in sein Brot.

das, obwohl es „mit der Technik teilweise schon ganz schön komplex“ ist. Eines Tages im Jahr 2016 sah er die Zeit gekommen, sich beruflich verändern zu wollen. Mehr noch, denn er hatte die Möglichkeit in Aussicht, eine Firma zu übernehmen. So ging er zu Christine Herold und teilte seinen Absprungwunsch höflich mit. Die Reaktion seiner Chefin: „Junger Mann, über alles können wir reden.“ Nun unterbreitete Herold dem jungen Mann, doch die Geschäftsleitung zu übernehmen. „Die Gelegenheit habe ich dann genutzt“, ergänzt der 41-Jährige. Noch heute hält ihm die ehemalige Chefin und jetzige Angestellte zugute, dass er ja auch einfach hätte gehen

Seit ein paar Jahren ist Uli Reisenweber federführend. Auch das steht in Verbindung mit einer kuriosen Begebenheit. Eigentlich kam er nämlich aus der Autoteilebranche. Bei seinem Wechsel ins Haus hatte er sich schnell Kenntnisse zur Technik draufzupacken. Er war fleißig, hat sich reingearbeitet und

können, dies aber so nicht getan habe. Heute ist Uli Reisenweber Chef von zehn Mitarbeitern und hat bewiesen, dass man als Quereinsteiger seinen Weg gehen kann. Überhaupt sind Quereinsteiger hier gerne gesehen, bekommen sie doch sehr schnell Schulungen. Technisches Verständnis und Teamfähigkeit sollten sie aber mitbringen. Und Christine Herold? Sie ist immer noch in der Firma, nun schon seit 45 Jahren. Einst als Angestellte, dann als Chefin, jetzt wieder als Angestellte. Ihr Büro war immer dasselbe geblieben und es kommt vor, dass sie heute noch als Chefin angesprochen wird. Und darüber muss sie nun wieder schmunzeln.



aro Leichtmetallbau GmbH & Co KG
Rufsteinstr. 1, 96272 Hochstadt
+49 (0)9574 63210
info@aro-leichtmetallbau.de
www.aro-leichtmetallbau.de



Der „Chirurg“ aus Neugierde



Die Handy-Werkstatt hält auch Ersatzteile vor.



Da gab es diesen kleinen Vorfall des kleinen Murat. Ein aufgeweckter Junge. Ein neugieriger Junge. Ein Junge, der es liebt, Abdeckungen von elektrischen Geräten zu schrauben, um einen Blick auf das werfen zu können, was sich dem Auge entzieht. So stieß er auf Drähte und Platinen und elektrisch betriebene Mechaniken. „Ich habe immer Kassettenradios daheim repariert“, sagt Murat Demir zu der Neugierde, die ihn fesselte. Noch heute, 36 Jahre später, erinnert er sich diesbezüglich gut an sein jüngeres Selbst. Und eben an besagten kleinen Vorfall. Sein Freund hatte einen Vater, der wiederum hatte ein Auto und das hatte ein Problem. Eine Leuchtbirne war kaputt, doch das Radio ging komischerweise und irgendwie konnte sich der Vater seines Freundes keinen Reim auf alles machen. „Ich kann doch mal gucken, wo die Sicherungen liegen“, schlug der Elfjährige dem 30-Jährigen vor. Irgendwie traute sich der kleine Junge zu, etwas erfassen zu können, was dem technisch nicht unbegabten Erwachsenen verborgen blieb. Der Erwachsene dachte über das Angebot des Kindes nach und kam mit sich überein, dass er ja nichts zu verlieren habe. Soll der Knirps doch nachschauen, was er will – was soll' s. Im schlimmsten Fall wird das Kind seinen Spaß haben und hinterher geht das Auto in die Werkstatt. Wenig später wurde ihm von dem Freund seines Sohnes erklärt, wie die Zusammenhänge genau liegen. An die Reaktion des Erwachsenen erinnert sich Murat Demir noch heute mit einem Lächeln: „Aus dir wird mal was!“ Was aus dem Jungen von einst geworden ist, ist ein Experte, einer, der sich Spezialwissen erarbeitet und nicht müde wird, sich für das zu interessieren, was sich in seinem Metier auf der Höhe der Zeit befindet, oder die Tücken von Handy-Modellen ausmacht. Murat Demir ist Arzt. Gewissermaßen. Ein Chirurg für Handys und ausgestattet mit jeder Menge Operationsbesteck.

Am Marktplatz 6, dort, wo sich einst das ABC-Reisebüro befand, hat Demir seine „Notaufnahme“ eröffnet. Ist ein Handy kaputt, so findet sich hier die Lösung für Heilung, verspricht der Mann.

Es ist August, es ist ein Samstag und es ist eigentlich noch ein bisschen Urlaubszeit für den 47-Jährigen. Trotzdem ist er hier und empfängt das Team vom Stadtmagazin. Durch die Fenster fällt Licht in den Raum und auf einer Fensterbank befindet sich eine blau-weiß gestreifte klitzekleine Sonnenliege. Es sei eine „Reminiszenz an das Reisebüro“, lässt Demir wissen und kommt auf das zu sprechen, was es mit diesem Hier und diesem Jetzt auf sich hat. Da wären nämlich diese Klappenregalfächer, in denen das Reisebüro seine Broschüren, Prospekte und Kataloge aufbewahrte. Demir fand diese Regale gut und konnte sie für sich als hilfreich vorstellen. Sie würden ihm gewiss dabei dienlich sein, Bau- und Ersatzteile verschiedenster Handy-Marken logistisch klug und griffbereit zu verstauen. „Eigentlich war ich nur wegen des Mobiliars hier und wollte nur die Regale kaufen.“ Doch der Satz, den er bei Besuch der Räumlichkeiten seitens des Verkäufers zu hören bekam, war absoluter: „Wenn Sie wollen, können Sie auch die Räumlichkeiten übernehmen.“ Ab da hatte Murat Demir sehr mit sich zu tun, denn da gibt es diese eine Sache, die zu seinem Wesen gehört, wie er erklärt. „Wenn mir einfällt, ich brauche das, dann muss ich es haben“, spricht er zu einer ungeduldigen Facette seines Selbst. So kam es dann auch zur spontanen Idee, einen Werkstattladen zu eröffnen. „Seit dem 1. Juni bin ich hier.“ Doch was war davor?

2014 war ein interessantes Jahr. An die pakistanische Kinderrechtsaktivistin Malala Yousafzai ergeht als jüngste Preisträgerin mit 17 Jahren der Friedensnobelpreis, der iranischen Mathematikerin Maryam Mirzakhani wird mit der Fields-Medaille als erste Frau die höchste Auszeichnung für Mathematiker zuerkannt und Deutschland wird Fußball-Weltmeister. In Ebensfeld hingegen lebt ein Mann, der ein ungewöhnliches Gewerbe anmelden wird. Es hat „Handy-Reparaturen aller Art“ zum Inhalt und ist eine Art Aufbegehren gegen die großen Elektroläden, die zwar auch Reparaturannahmen anbieten, aber eben auch Verkaufsabsichten hegen. Aber das gehört zum Offiziellen

seiner Unternehmensgeschichte. Doch die „Handy-Geschichte“, wie Demir es nennt, begann schon zwei Jahre vorher. Mit dem Schwager. „Der hatte ein Samsung S3 mit Glasschaden und hat auch gewusst, dass ich ein Technikfreak bin“. So vertraute der Schwager ihm etwas an, was den Beginn von Erfahrungen sowie immer neuen Findig- und Fertigkeiten markieren wird. Denn Handy ist nicht gleich Handy und was unter Glas liegt, sind sensible Daten, untergebracht im binären Code und eingefasst von einem Gehäuse, das keine Fehler verzeiht. So eng ist es anliegend an die sensible Technik und die genauso sensible Art ihrer Einbettung. Da gibt es beispielsweise diese Flexikabel, die schnell reißen und die Sache mit der Rettung beenden können. Was es also bedurfte, war das richtige Werkzeug. Kurios anmutendes Werkzeug mitunter. „Ich kann' s versuchen“, war der Satz, mit dem sich Demir Haftungsbefreiung bei der Reparatur von Schwagers Handy ausbedungen hatte. Dann legte er los und mit einem Draht von 0,03 mm „Dicke“ musste er die Glasscheibe vom Restgehäuse abtrennen. Das hat geklappt und dann habe er sich so seine Gedanken zu diesem Erfolg gemacht, gesteht der 47-Jährige. Ein Gedanke war: „Mensch, warum ist der (Schwager) nicht woanders hin zur Reparatur?“ Aus diesem Gedanken erwuchs ein Selbstvertrauen. Und ein weiterer Gedanke, der nämlich, über Facebook Werbung für seine Fertigkeit zu betreiben und eine mögliche Nachfrage über Preisangebote auszutesten. Irgendwann weit später und ohne dass es ursprünglich im Sinn lag, kam ein weiterer Gedanke: Sollte er seine Festanstellung in einem weltweit bekannten Unternehmen kündigen und sich als Reparatuer ganz und gar selbständig machen?

Eine Lupenbrille liegt nah am Tischrand. Mit integrierten Leuchtstrahlern. Neben ihr dann Pinzetten, Pinzetten, Pinzetten. Es gibt hier auch Flüssigkleber, der unter UV-Licht aushärtet. Auch steht eine weiße Lampe auf dem Tisch, die sich über ein Scherensystem gut einen Meter in die Höhe ziehen lässt und nur auf den ersten Blick lediglich eine Lampe ist. Das Ding ist nämlich eine weitere Lupe mit kreisrunder Linse. Wüsste man es nicht besser und ginge man nur von den Utensilien aus, die sich hier auf diesem Tisch befinden, könnte man glauben, ins Diamantenviertel nach Antwerpen verschlagen worden zu sein.

Doch würde man dort auch eine Heizplatte benötigen? So eine zierliche steht nämlich auch hier. Demir deutet auf sie und holt aus einem der Regale ein Handy heraus, genauer gesagt nur ein Teil eines solchen. Es geht ihm darum, die Sache mit der Gummidichtung der Displays zu erläutern. Sie lassen sich nicht einfach so öffnen, sie müssen vorher angewärmt werden. So langsam steigt ein Verdacht auf, dass bei all der Markenvielfalt aus Apple, Samsung, Huawei, HTC, Nokia oder LG womöglich jedes Modell seine Tücken haben könnte. Und immerhin ist es so, dass die großen Firmen nicht unbedingt verraten, von welcher Seite aus ihre Handys unfallfrei geöffnet werden können bzw. sollten. Sie bieten zwar in Tutorials Hilfe zur Selbsthilfe an, aber „die Knackpunkte an den Gehäusen werden auch mal verschwiegen“, weiß Demir. Und die Knackpunkte heißen nicht umsonst so, denn sie sind heikle Stellen, an denen alles hängt. Dann fallen Begriffe, die wieder davon sprechen, dass mit dem Handy etwas von höchster Verletzbarkeit Massenprodukt geworden ist: Mainboard und Logicboard.

Displayreparatur, Datenrettung, Lautsprecher, Hörmuschel, Mikrofon, Wasserschaden, Ladebuchse, Software-Update, Daten von Handy zu Handy – das sind nur ein paar Stichworte, die sich zu so etwas wie umfassender Reparaturkompetenz summieren lassen. Doch die Zeit schreitet voran und alle paar Wochen gilt es, sich mit neuen Modellen und ihren Tücken zu befassen. „60 bis 70 neue Handys kommen pro Jahr auf den Markt und die muss ich kennen und verstehen“, gibt der Ladenbetreiber zu seinem Rechercheaufwand zu erkennen. Doch wenn alles klappt und die Ersatzteile vorrätig sind, dann darf ein Kunde sicher sein, noch am selben Tag sein Handy wieder aus der Reparatur zurückzubekommen. Nur heute und an diesem Samstag bleibt der Laden geschlossen. Das liegt daran, dass Murat Demir eigentlich Geburtstag hat.



Murat Demir
 Lange Straße 57, 96215 Lichtenfels
 Telefon: 0152 53 42 70 17
 handywerkstatt-demir@gmx.de
www.handywerkstatt-demir.jimdofree.com



Murat Demirs Beruf fordert höchste Präzisionsarbeit.



Eine Krankenschwester

Es ist wie ein Dschungel hier. Ein Dickicht, gebildet aus dem Mobiliar vergangener Tage. Da wäre zum Beispiel die bunt bedruckte Fensterscheibe im Rähmchen oder der Hocker, der wie aus einem Salon zu stammen scheint. Ein mit Samt ausgeschlagener Geigenkasten ruht vor sich hin und Monets Seerosenteich hat es irgendwie auf einen Sekretär geschafft. Etwas abseits davon taucht Frida Kahlo mit ihren Farben und Botticellis Venus aus einer Muschel auf, und ein altes Buffet der Marke „Eiche brutal“ ähnelt nun der Flora Südamerikas. Wenn man ein kleiner

für sie. „Meine Tochter sagte mir sogar mal, wie sie Kind war, da hätte ich nie mit ihr gemalt und jetzt mache ich solche Sachen.“ Wie Rauh das vorbringt, tut sie es lächelnd, denn ihre Tochter hat kein wirkliches Trauma erlitten und macht ihr auch keine Vorhaltungen. Aber tatsächlich sei es bei ihr, so Rauh, bis zum Erwachen dieser Leidenschaft nie zu einem erwähnenswerten Ausbruch künstlerischer Entfaltung gekommen. Das, was dem vielleicht noch am nächsten kam, war der Fliesenlegerkurs bei OBI, wie sich die Frau schmunzelnd erinnert. Aber immerhin: „Ich bin dann heim und habe sofort mein Bad gefliest.“ Das klingt doch patent und wirkt wie ein kleiner Fingerzeig auf das Gekommene. Dann spricht die Krankenschwester von Lebenswandel und Technik. „Nach Feierabend versorge ich meinen Hund Sam und dann gehe ich in die Werkstatt.“ Hier, in der Bamberger Straße 10, befasst sie sich mit Découpage, mit dem Layering und Blending, oder damit, wie man mittels Stempeltechnik alten Möbeln einen völlig anderen Look verleiht.



Sabine Rauh hat ein Herz für alte Möbel.

Jaguar wäre, könnte man hier die Schluchten durchstreifen und würde mit manchem Hintergrund deckungsgleich. Ein Schrank, einst einfarbig und langweilig, wurde in Ornamentik gesetzt und scheint bald einem Maharadscha gehören zu wollen. Und in manchen dieser Schränke kann es vorkommen, dass ein Wecker tickt. Man ist hier nicht bei Alice im Wunderland, aber man ist bei Sabine Rauh, Bamberger Straße 10, Lichtenfels, mitteleuropäische Sommerzeit. Und angefangen hat alles mit einer Dose Farbe in Passau. Aber eigentlich geht es um einen Trend aus Amerika. Upcycling – aus Altem schönes Neues machen.

Sabine Rauh gedenkt ihrer Großmutter. Wina hieß sie. Kunterbunt hingegen heißt die Villa von Pippi Langstrumpf. Diese beiden Begriffe hat Rauh miteinander vermählt und so nennt sie nun ihre Werkstatt Wina Kunterbunt. Passiert man all die auf Lager stehenden Möbel, findet sie sich hinten rechts und in der Nähe eines Licht einlassenden Fensters. Die Krankenschwester, die in einer Reha-Klinik tätig ist, hat auch eine studierte Tochter und mit der unternahm sie vor ein paar Jahren einen Spaziergang durch Passau. Da fiel den beiden Frauen dieser Laden auf, in dem Möbel mit allerlei Farben ein neues Gesicht gegeben wird. Was sie sah, rief in Sabine Rauh gemischte Gefühle hervor, denn einerseits gefiel ihr das Entdeckte, andererseits hatte sie aber auch den Eindruck, von solchen interessanten neuen Strömungen abgeschnitten „in der Pampas zu wohnen“. Doch die Passauer Ladenbetreiberin wusste Abhilfe zu schaffen und gab Rauh noch eine Bamberger Adresse samt Möbelmalkurs mit auf den Weg. „Und dann war ich infiziert“, sagt Rauh mit entschlossenem Ton. Tatsächlich war Malerei in jedweder Form Neuland

Wie sie von all diesen Techniken erzählt, da überkommt die Frau die Lust, diese auch zu demonstrieren und näher auf sie einzugehen. So ist das bei Begeisterung. Beim Layering beispielsweise, werden mehrere Farben übereinander aufgetragen. Der Effekt auf dem Möbel ist erstaunlich, denn es ergibt sich eine gewollt verschwommen und verwittert wirkende Optik; ein Möbel, dem im Grunde schon die Runderneuerung Patina zufügt. Dann geht Rauh auf die Kunst ein, ein Möbel zu dekorieren, indem farbige Papierausschnitte in Verbindung mit Farbeffekten oder Blattgold darauf aufgetragen werden. Für all das benötigt die Frau Platz und Licht. Hier, im rückwärtigen Teil ihrer Werkstatt, von der man nicht weiß, ob sie nicht eher ein Atelier ist, hat sie diesen Platz. Hier finden sich Werkzeuge und hier sind auch die unterschiedlichsten Farben vorrätig. Die Frau hat sich in ihr Metier eingefuchst und kennt als Spezialistin Mittel und Wege, die einen staunen lassen. Wer hätte denn gedacht, dass es zur Bearbeitung von Möbeln sogar Rost aus der Tube gibt? Es handelt sich dabei um Farbe mit Eisenspänen, die mit einem Aktivator versetzt sind. Wenn das auf ein Möbel aufgetragen wird, dann bedarf es einer Versiegelung, ansonsten schreitet der Rost weiter voran. Und ganz zu schweigen von der Technik, die zum Einsatz kommt, wenn es gilt, als arbeitsvorbereitenden Schritt eine Struktur auf glatter Fläche aufzubauen. Dann mischt die Frau Meersalz und Pulver mit Farbe. Man fragt sich, woher sie all diese Dinge weiß. Ein Name fällt dabei besonders und er lautet auf Nicola Buhl, eine Möbelkünstlerin, zu der Rauh sagt, sie habe „einen eigenen Stil entwickelt und ihren Stil verehere ich sehr“. Es ist etwas in Bewegung geraten auf dem Gebiet der alten, aussortierten Möbel. Früher, da hielt man ihnen eine Spanne Zeit zugute und hernach landeten sie auf dem Sperrmüll. Die neuen und sie ersetzenden Möbel waren dann in aller Regel schon da. Jetzt aber und die Sache mit der Nachhaltigkeit aufgreifend, hat sich ein Trend entwickelt, der aus Amerika nach Deutschland kommt und zu schätzen weiß, was alt ist, aber noch Potenzial besitzt. Doch man muss viel lernen und üben, um diesem Trend gerecht zu werden. Sabine Rauh weiß davon ein Lied anzustimmen.

auch für Möbel



„Ich habe eineinhalb Jahre in der Wohnung geübt und eigene Sachen angemalt.“ Wie Rauh das erzählt, da steigen Bilder dazu vor dem geistigen Auge auf; eine Frau in Arbeitshosen und mit hochgekrempelten Ärmeln, mit Farbspritzern im Gesicht, feinen Pinseln oder Schleifpapier in der Hand, einem Fußboden, über den etwas ausgerollt wurde, damit keine Farbpflecken auf dem Boden landen und all derlei mehr. Ihre Kinder, die bei ihr gewohnt haben, seien mitunter sogar „genervt“ gewesen, weil die neue Passion nun richtig Platz in Anspruch nahm. Aber auch zu dieser Erinnerung kann die Lichtenfelserin schmunzeln. Während Corona-Zeiten nutzte sie Online-Wochenendkurse, ihr Wissen aufzumöbeln und außerdem hält sie sich im Internet „in amerikanischen Gruppen um Dionne Woods auf“. Diese sei ein Star in der amerikanischen Upcycling-Community. Die Werk- und Arbeitsmittel jedenfalls, auf die Rauh bevorzugt zurückgreift, besorgt sie aus Übersee. Ihr Argument dazu ist einleuchtend, denn eben weil der Markt in den USA ein größerer ist, sind auch die Produkte dort vielfältiger und ausgetüftelter. Wer an der Bamberger Straße 10 entlang geht, dem dürften im Schaufenster schon die in neues Aussehen getauchten Antiquitäten aufgefallen sein. Das Sideboard etwa. Oder der Teewagen. Oder gar die kleinen Schulstühle einstiger ABC-Schützen. Doch Sabine Rauh verkauft nicht nur ihre Upcycling-Möbel, sie nimmt auch Aufträge an, anderer Leute Möbel ein neues, frischeres Gesicht zu geben. Mittlerweile werden ihr auch Möbel angeboten, beispielsweise dann, wenn Menschen umziehen. „Schauen Sie mal, wir haben da was auf dem Dachboden“, bekommt sie dann zu hören und geht schauen. Es macht ihr Spaß und Freude, denn „wenn man etwas liebt, dann ist es keine Arbeit.“ Wenn es Arbeit wäre, würde es zu einer kleinen Tradition auch nicht gekommen sein.

„Jedes Möbelstück bekommt bei mir seinen Namen, weil ich daran gearbeitet habe – das ist dann ein guter Freund.“ Sie selbst freue sich jedenfalls immer, wenn jemand kommt und bei ihr reinspitzt. „Neulich habe ich eine Dame bei mir gehabt, die hat gesagt, dass sie jetzt gleich danach ihren eigenen Schreibtisch anmalen geht.“ Ihr Laden bzw. ihre Werkstatt ist also selbst schon inspirierend. Bleibt noch die Sache mit den Weckern in den Schränken. Jetzt muss die Möbelkünstlerin wieder lachen und spricht von vergessenem Wissen. Sie packe darum Wecker in Holzschränke, weil das den Holzwurm irritiere und er dann mit dem Fressen aufhöre. „Es ist vergessenes Wissen gegen den Holzwurm.“ Geklingelt hat hier aber noch keiner dieser Wecker.

Telefon: 0152 55 70 35 36
Instagram: [wina_kunterbunt_](#)





Die den Thrill komponiert

Die Lichtenfelserin Verena Kolb ist Autorin. Das darf sich die junge Studentin, die noch ein zweites Manuskript bei ihrem Verlag in der Hinterhand hat, zu gute halten. Dem Stadtmagazin öffnete sie die Augen über Vorgehensweisen, Arbeitsweisen und Ansichtsweisen einer Schriftstellerin.

Es riecht nach Kuchen und geradeso, als hätte der noch Restwärme. Auf einem Teller im Wohnzimmer liegen Stücke von ihm und um diese herum in Gleichmäßigkeit verteilt eine Anzahl gefüllter Waffelschnitten. Man möchte von einem Drapiertsein reden. Links in einer Vitrine stehen Pokale, welche die Frau beim Schach abgeräumt hat. Auf dem Stuhl gegenüber sitzt sie selbst. Eine hübsche junge Frau mit einem Schönheitsfleck über der linken Oberlippe. Als Schriftsteller zu arbeiten, ist der große Traum vieler Menschen. Ihrer nicht. Die 20-jährige Seubelsdorferin, die an der Friedrich-Schiller-Universität in Jena Psychologie studiert, hat Charakter bewiesen und etwas durchgestanden, was Jahre in Anspruch nahm und 396 Seiten dick ist: eine Mischung aus Dystopie und Thriller, die Summe aus Ideen, Nacharbeit, Korrekturen, wieder Arbeit und Talent. „Gefangen im Netz der Spinne“ heißt ihr Werk und ist erschienen im Verlag Green Eyes Books. Trotzdem winkt sie ab, als das Gespräch darauf kommt, Literatur künftig doch womöglich ausschließlich

und professionell zu betreiben. „Ne, außer ich schreibe einen Bestseller“, lautet ihre Einschränkung. Es ist eine Einschränkung, die sie in Zahlen auszudrücken weiß. Mit so schätzungsweise 1:10000 bezeichnet sie die Chancen eines Manuskripts, ohne Zwischenschaltung einer Agentur bei einem Großverlag angenommen zu werden. Aber selbst wenn, habe man wohl durchschnittlich ein Jahr Wartezeit bis zum Gelesenwerden. Doch was, wenn der Verlag dann anstelle des geschriebenen Endes auf ein Happy-Ending besteht? Oder anstelle eines Happy Endings auf ein Scheitern des Helden? Für Erfolg, so die junge Frau, müsse man in dieser Branche auch bereit sein, sich zu verbiegen.

„Die USA in der Stunde Null Naturkatastrophen haben das Land in eine Trümmerwüste verwandelt. Kate, eine junge Überlebende, glaubt, sie habe das Schlimmste überstanden, doch dann wird ihre kleine Schwester Rose entführt. Wenn sie ihre Schwester lebend wiedersehen will, muss sie die vom Entführer gestellten Aufgaben lösen. Ein Höllentrip durch die Abgründe des Landes und der menschlichen Existenz beginnt ...“ Ende des Buchzitats. Was Kolb gelang, sei ein seltener Mix aus Dystopie und Thriller und sie habe auch von dem Erstaunen zu hören bekommen, welches zu ihr herrschte. „Ja, mir wurde gesagt, ich wirke doch so nett, und dann schreibe

ich so etwas?“ Aber genau so etwas um Stunde Null, Trümmerwüste und Höllentrip durch Abgründe steht auf der Rückseite ihres Buches geschrieben; ein Buch samten mattiert in der Haptik, lila und weiß in seiner Optik. Es ist gefüllt mit einer Geschichte, an der Kolb schon arbeitete, als sie 17 war und an deren Spannungsbögen sie auch dann noch feilte, als das Abitur und seine Prüfungen anstand. Die Lichtenfelserin muss viel Energie besitzen. Manchmal, so erzählt sie, habe sie wie im Rausch geschrieben. „Ja, man vergisst die Zeit. So etwas habe ich nur beim Schreiben erlebt. Und wehe, man wird dann unterbrochen.“ Mitunter habe sie bis 3 Uhr morgens gearbeitet, dabei immer wieder auch begleitet von ausgesucht „dunkler, düsterer Musik“. Dann sei sie schlafen gegangen und um 9 Uhr wieder aufgestanden. Und die berühmt-berüchtigte Schreibblockade sei ihr auch schon untergekommen. Kolbs Rezept: Es trotzdem versuchen oder eben ihr Ende abwarten.

Es gibt unterschiedliche Herangehensweisen an einen Roman. Zum einen wären da die „Plotter“, diejenigen Autoren also, welche die Handlung einer Geschichte, die Motivlagen der Figuren und ihre Charaktere von vornherein festlegen, um sie dann zu formulieren. Die Seubelsdorferin verfolgte den zweiten bekannten Weg und er wirkt irritierend. Bis zum Schluss, so sagt sie, habe sie



Verena Kolb kann auf ein Werk blicken.

Verena Kolb

www.green-eyes-books.de/autorin-verena-kolb

www.amazon.de/Gefangen-Netz-Spinne-Dystopischer-Thriller-ebook/dp/B0971HP6BX

das Ende ihrer Geschichte selbst nicht gekannt. „Ich bin so ahnungslos wie meine Figur und man muss sich das so vorstellen, wie wenn man auf einer Straße unterwegs ist, da weiß man ja auch nicht, was auf einen zukommt.“ Doch bei all der Unwissenheit hatte Kolb dennoch Orientierung und die lag auch in ihrem Studienfach begründet. Denn als es darum ging, sich in ihre Figuren hineinzusetzen, habe das gegriffen. In wen sie sich da hineinzusetzen hatte, war vor allem die Hauptfigur Kate, ein 20-jähriges Waisenkind aus San Francisco. Von allen Figuren sei diese ihr charakterlich am ähnlichsten. Am Ende aller Kapitel aber, das verrät die Schriftstellerin zu ihrer Hauptfigur, steht diese gebrochen da. Aus dem luftleeren Raum kommt Heldin Kate nicht. Sie und ihre Geschichte formten sich auch dadurch, weil Kolb eine Vielleserin ist. Besonders inspirierend dabei Werke wie „Die Tribute von Panem“ oder „Maze Runner“. Auch der Film Mad Max habe Anteil an der dystopischen Note gehabt. Letztlich sei das Werk aber auch dadurch mitgeformt worden, dass es einer Testleserschaft aus sechs Personen vorlag, die Rückmeldungen gab. Wenn man Kolb so zuhört, dann staunt man mitunter über etwas, das man bisweilen kluge Abgeklärtheit nennen möchte.

In ihrem elterlichen Haus in Seubelsdorf hat es mehrere Orte gegeben, an denen sie an ihrem Buch arbeitete. In ihrem Zimmer tat sie das sowieso. Doch manchmal zog es sie auch auf den Balkon an der Westseite. Dort hätte sie eine schöne Aussicht haben können, hinüber nach Kloster Banz, zum Staffelberg und



zu der halb aus dem Wald aufragenden Basilika Vierzehnheiligen. Hätte. Denn sie zog es vor, mit Ohrstöpseln und Laptop in eine Welt abzutauchen, die sich in ihr selbst entfaltete. Um diese Welt in Druck zu bekommen, wandte sie sich vor allem auch an eine Literaturagentur. Das ist einer der gängigen Wege und wird man angenommen, was selten genug ist, dann ist das schon ein ermutigender Ritterschlag. Der Grund hierfür: Agenten leben von Vermittlung und Provision, sie vertun ihre Zeit nicht damit, Manuskripte, die in ihren Augen keine Erfolgsaussichten besitzen, an Verlage zu bringen. Auch das gehört zum Literaturbetrieb. Doch wer glaubt, man habe „nur“ ein Buch zu schreiben und das spräche dann schon für sich selbst, der irrt. Wer sich bei einem Verlag bewirbt, der bekommt es auch

mit der Aufforderung zu tun, ein Exposé anzufertigen. Dann heißt es, das Werk auf ein bis zwei Seiten komprimiert zusammenzufassen, aber in dem Tonfall, der auch den Schreibstil widerspiegelt. Schon das „ist nicht ganz einfach“, wie Kolb betont und sich dabei wie zum körpersprachlichen Beleg mit der Hand durch die Haare fährt. Doch all diese Hürden hat sie genommen. Jetzt wird erstmal weiterstudiert und dann ist da ja noch das zweite vollendete Buch. Seine Themen: Corona und Umweltschutz.

„Gefangen im Netz der Spinne“ kostet als E-Book 9,99 Euro und als Printausgabe 15,99 Euro. Kaufen lässt sich das Buch bei der Lichtenfelser Buchhandlung Dumproff. Dort ist es vorrätig. Zudem online über Amazon und über die Homepage von Green Eyes Books.

SOMMER

BON BINGO

CITYCENTER LIFE

AND THE WINNER IS ...

Es ist der 11. August 2021, kurz nach 14:30 Uhr. Philip Herr schaut aus dem Fenster, dann auf das Telefon, wieder aus dem Fenster rund wieder auf das Telefon. Er ist selber ganz aufgeregt, denn wie soll er dieser Frau beibringen, was gerade geschehen ist? In seinem Rücken steht Christian Müller, ein Rechtsanwalt. Herr atmet noch einmal tief durch, greift zum Hörer, wählt eine Bad Staffelsteiner Nummer und lässt es tuten. Wenig später weiß Teresa Schramm, dass sie gerade in einem Gewinnspiel einen Mitsubishi Space Star im Neuwert von 13 590 Euro gewonnen hat. Uff.

Rückblende, Minuten vorher. Christian Müller nimmt es ernst. Auch wenn der Rechtsanwalt an diesem 11. August bei seiner Funktion im Hintergrund bleiben wird, so kommt er doch nicht in Pullover, sondern in Hemd, Jackett, Krawatte und Weste. Es geht dem Mann aus Coburg auch um den Rahmen und der soll würdig sein. Aus Prinzip und überhaupt. Es kommt auch für ihn nicht alle Tage vor, dass er einer Glücksfee über die Schulter schauen darf. Die Glücksfee, das wird in den nächsten Minuten Lena Fischer sein, eine junge Frau aus dem Hause CM Creativmarketing, zuständig u. a. für Social Media. Müller geht mit der jungen Frau sorgsam und mahnend alles durch, was sie für eine korrekte Ziehung der entscheidenden Losnummer zu beherzigen hat. Die junge Frau hört aufmerksam zu und zeigt selbst Anzeichen von Nervosität. Müller beruhigt und witzelt sogar ein wenig. Eine Witzelei besteht im korrekten Zitieren, eines in Deutschland berühmten Satzes, der allwöchentlich fällt. Er lautet: „Der Aufsichtsbeamte hat sich vor Beginn der Ziehung von dem ordnungsgemäßen Zustand des Ziehungsgeräts und der 49 Kugeln überzeugt.“ Allgemeine Erheiterung. Dann fällt von irgendwoher ein Satz, den man anlässlich solcher Gelegenheiten schon oft gehört hat, der

berühmt ist, aber den wohl doch nur wenige wirklich verstehen. Er heißt: „Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.“ Es ist noch ein paar Minuten hin bis zur Ziehung, Zeit also für Christian Müller, seine Bedeutung zu erhellen. „Ein Gericht würde eine Klage abweisen“, sagt der Mann und schiebt juristisch deutlicher nach: „Eine gerichtliche Durchsetzung der Forderung ist nicht möglich.“ Denn wenn alles jetzt seine Richtigkeit besitzt und er auf diese Richtigkeit ein Auge hat, dann ist dem so. Müller wird ernst, denn Lena Fischer tritt im Büro an den Ort der Auslosung heran. Sie weiß nicht, wer alles namentlich in der Box liegt, hat sich keine Karte durchgelesen und tut es auch jetzt nicht. Ihr Blick wendet sich von dort ab, wo ihre Hand nun hineingleitet. Es ist 14:25 Uhr.

Teresa Schramm ist Rentnerin. Es ist gleich 14:30 Uhr und die Frau aus dem Raum Bad Staffelstein ist gerade in ihrem Badezimmer zugange. Sie schaut in den Spiegel, drapiert hier etwas, drapiert dort etwas und geht dazu über, sich etwas zu pflegen. Plötzlich klingelt ihr Telefon. Unvermutet, beinahe störend. „Ich wollte erst gar nicht ran und habe mir dann aber mal die Brille aufgesetzt, um zu sehen, wer da anruft. Dann habe ich gesehen, dass das eine Lichtenfelser Nummer ist.“ Die Frau überlegt, ob sie diese Nummer kennt. Sie kann sich keinen Reim auf die im Display aufleuchtenden Zahlen machen, entscheidet sich aber, das Telefonat entgegenzunehmen. „Hallo, Teresa Schramm hier“, sagt sie. „Und hier ist Philip Herr“, kommt es ihr aus der Muschel entgegen. Dann fragt dieser Herr, ob sie womöglich an einer Verlosung beim CITYCENTER LIFE teilgenommen habe. Teresa Schramm bejaht und ein leises Zagen liegt jetzt fast unmerklich in ihrer Stimme. Sie ist auf laut geschaltet, damit auch der Rechtsanwalt Christian Müller und weitere Zeugen mithören können. Jetzt, in diesem Moment, beginnt Herr der Frau zu





Dr. Jürgen Auernhammer ist Glücksbote für Teresa Schramm.

gratulieren, zu diesem Gewinn, diesem Auto, diesem Tag. Teresa Schramm antwortet nicht sofort und als sie es tut, geschieht es in einem Tonfall, der eine Mischung aus Hoffnung und Glaube zu sein scheint. Ungefähr auf diese Art: Hoffentlich stimmt das, was ich gerade zu hören glaube. Herr versichert der Frau, die einstmals als Prokuristin tätig war, dass alles seine Rechtmäßigkeit besitzt, dass sie keinem Streich aufgesessen ist und erklärt ihr auch etwas, dass ja nur sie wissen kann. Nämlich wann und wo sie bei der Verlosung teilnahm. Es folgt ein kurzes Schweigen und Blicke werden im Büro von Creativmarketing getauscht. Herr blickt zu Fischer, Fischer zu Müller, Müller zu Herr. Dann dringt ein fröhlicher Laut durch das Telefon. Jetzt ist die Rentnerin Teresa Schramm gläubig und glücklich. Einigermaßen. Noch einmal fragt sie nach, ob sie nicht reingelegt wurde, aber diese Zweifel können zerstreut werden. Müller, Herr und Fischer freuen

sich für die Frau mit. Es kommt nicht alle Tage vor, dass man so intensiv Ohrenzeuge davon wird, wie jemand glücklich ist. Man wird sich treffen – zur Schlüsselübergabe am 17. August. Bis dahin und „vielen,

vielen Dank für den Anruf“.

17. August. Rot und weiß steht er da, fränkisch eben. Für Teresa steht der auf der Nordseite des CITYCENTERS LIFE befindliche Mitsubishi Space Star aber auch weiß und rot da. Es sind die Landesfarben Polens, die Farben ihres Heimatlandes. Über Monate hinweg war das Auto hier zu bestaunen und machte keine Hehl daraus, dass es der Hauptgewinn des Gewinnspiels ist. Schramm hat sich fein gemacht, denn heute soll die Gewinnerin aus den Händen von Jürgen Christian Auernhammer, seines Zeichens Vorstand der CITYCENTER Werbegemeinschaft GbR, die Schlüssel für und die Papiere zu ihrem neuen Flitzer überreicht bekommen. Zeit also, für ein klitzekleines Interview.

Was haben Sie im Moment des Anrufs gedacht?

T.S.: Das war echt ein Schock, ein wohliger Schock.

Haben Sie nach Ausfüllen des Spielscheins ab und zu mal an das möglicherweise zu gewinnende Auto gedacht?

T.S.: An das Auto habe ich nie gedacht.

Wie haben Sie in der Nacht nach dem Gewinnanruf geschlafen?

T.S.: Ich habe die ganze Nacht von Mittwoch auf Donnerstag nicht geschlafen. Mein Mann hat gesagt, ich sei wohl krank im Kopf. Immerhin gab es bei uns schon öfter solche Gewinnanrufe, aber die waren alle nur vorgetäuscht.

Hatten Sie schon mal Glück bei Gewinnspielen gehabt und etwas gewonnen?

T.S.: Ich habe erstmalig etwas gewonnen. Ich bin echt überglücklich.

Hat Ihr Ehemann Ihnen jemals geglaubt, dass Sie etwas gewonnen haben?

T.S.: Bis mein Mann die Papiere sah, hat er es nicht geglaubt, jetzt aber schon (lacht).



Nachrichtenüberbringer Philip Herr begrüßt den Juristen Christian Müller zur Ziehung.



Das liegt uns am Herzen.

Stiftergemeinschaft der Sparkasse Coburg - Lichtenfels

Sie möchten eine Stiftung
unterstützen? Oder möchten Sie
selbst Stifter/in werden?

Fragen Sie einfach Ihren Berater!



 Sparkasse
Coburg - Lichtenfels

Wir gestalten Zukunft.
Seit 1821.

Stiftung unser Lichtenfels

Die Stiftung unser Lichtenfels wurde im Jahr 2016 gegründet.

Wer seiner Heimatgemeinde etwas Gutes tun möchte, engagiert sich gerne in Vereinen, ist politisch aktiv oder z. B. Mitglied einer Freiwilligen Feuerwehr.

In ihrem Wirken ist die Stiftung unser Lichtenfels bewusst sehr breit aufgestellt, um überall dort helfen zu können, wo „es brennt“.

So reichen die Stiftungszwecke gemäß Satzung von Bildung und Erziehung, über Kinder-, Jugend- und Altenhilfe, Umwelt und Naturschutz, Wohlfahrtswesen, Rettung aus Lebensgefahr, Feuerschutz, Sport, Mildtätigkeit und vielem mehr.

Spenden sind wichtig und helfen

Die Spenden kommen von Lichtenfelser Bürgern und Firmen zu den verschiedensten Anlässen wie z. B. Geburtstage, Konzerte, Weihnachtsfeiern, Fundsachenversteigerungen, Jubiläen, Weihnachtsbasaren, Eintrittsgelder und weiteren Veranstaltungen. Jede Spende hilft!

Die Stiftung unser Lichtenfels - tut Gutes

Erträge aus dem Stiftungsvermögen unterstützen vielfältige Projekte. So ist die Stiftung unser Lichtenfels für eine notwendige Reittherapie für ein Kind aufgekommen, hat einen Tagesausflug für eine Multiple-Sklerose-Gruppe ermöglicht. Weiterhin wurde das Klassik Open-Air-Konzert für alle interessierten Bürger mitfinanziert und zur Aufwertung der Innenstadt Spielgeräte angeschafft.

Es gibt gute Gründe für eine Spende oder Zustiftung in die Stiftung unser Lichtenfels, denn Vermögen stiften, bedeutet Zukunft gestalten. Alle Vorteile im Überblick:

- Eine Zuwendung an die Stiftung unser Lichtenfels kann steuerlich geltend gemacht werden.
- Ihre Spende wird unmittelbar für die Erfüllung der Stiftungszwecke verwendet.
- Eine Zustiftung erhöht das Stiftungsvermögen. Aus den Erträgen der Vermögensanlage wird die Stiftungsarbeit langfristig ermöglicht.
- Im Rahmen eines Testaments können Sie der Stiftung unser Lichtenfels Ihren Nachlass, einen bestimmten Geldbetrag oder eine Immobilie zukommen lassen.

Für eine Überweisung an die Stiftung unser Lichtenfels verwenden Sie bitte folgende Angaben:

Empfänger: Deutsche Stiftungstreuhand AG
Bankverbindung: IBAN DE31 7835 0000 0044 9999 44
BIC BYLADEM1COB

Verwendungszweck: Spende Stiftung unser Lichtenfels

Gerne steht Ihnen der Stiftungsspezialist der Sparkasse Coburg - Lichtenfels, Stephan Franke, für Fragen und Informationen zur Stiftung unser Lichtenfels oder einer individuellen Stiftung beratend zur Seite.



Stephan Franke
Stiftungsspezialist

Sparkasse Coburg - Lichtenfels
Markt 2 - 3
96450 Coburg

Telefon: 09571 15-3336
stephan.franke@sparkasse-co-lif.de



Lichtenfelsen
Vereine stellen
sich vor

Wo man freundlich in die Luft geht

Der Traum vom Fliegen ist ein Menschheitstraum. Am Obermain aber darf man in ihm erwachen und dann kann man ihn auch ausleben. Der Aero Club Lichtenfels e.V. ist nicht abgehoben, denn das Abheben ist hier für jeden möglich.

Rüdiger Hackenberg zieht die Maschine nach oben. Seit 30 Jahren fliegt er schon und heute, wer weiß, ist es vielleicht das dreitausendste Mal. Wolken ziehen ihn an, wortwörtlich sogar, denn das tun Wolken. Die über ihm sind an diesem Septembertag noch rund 1000 Meter entfernt, von seiner Heimat unter ihm trennen ihn jetzt rund 600 Meter. Er hat Passagiere dabei und sie sehen über die Gauen, die Waldgebiete, sie sehen die Windräder an den Horizonten und ihre Heimat wie als Miniatur unter sich. Man atmet Freiheit. Der Traum vom Fliegen – jetzt und hier ist man ihm nahe. Und Reinhard Mey hatte recht: Hier oben bleiben alle Nöte und alle Sorgen um Nummern kleiner. Rückblende, eine halbe Stunde vorher im Hangar des Clubs an der Adresse Wöhrdstraße 50.

Hier stehen sie, die fünf Segelflugzeuge des Vereins, umhüllt von etwas, das man Hussen nennen möchte. Fein säuberlich und darauf wartend, in die Höhe gezogen zu werden. Die, die das kann, ist die Remorqueur DR 400. Das motorisierte „Arbeitspferd“ hier, 800 Kilo schwer und

rot und weiß. Genau wie die Cessna 172 Rocket, das „Reiseflugzeug“. Zwischen Tower und Vereinsheim stehen sie alle für die Vereinsmitglieder mit den jeweiligen Flugscheinen bereit. An dieser Stelle möchte man meinen, dass jetzt von Ausschließlichkeit die Rede ist und dass man wohlhabend sein muss, um hier Mitglied zu werden. Gerd Peter Lauer winkt ab. Er ist der Vereinsvorsitzende und erklärt, dass der jährliche Beitrag lediglich 300 Euro beträgt. Geld, das auch zum Unterhalt der Maschinen (Wartungen, Reparaturen, Versicherungen) aufgewendet wird. Darüber hinaus zahlt jedes Mitglied, das einen Flugschein hat, pro Flug noch seine Fluggebühr. „Man denkt immer Fliegerei und reiche Leute – aber es ist der Querschnitt durch die Gesellschaft hier“, lässt Lauer wissen. Ja, es gibt hier auch Akademiker, und Selbständige, aber ja, es gibt hier auch Angestellte, Arbeiter und Schüler. Fliegen verbindet und gemeinsam bringt man sich ein. Und wer sich hier auf dem Gelände arbeitstechnisch engagiert, der kann seine Kosten überdies minimieren. Selbst ein Schnupperfliegen ist jederzeit möglich, also das Miterleben von Starts und Landungen an einem Wochenende für 135 Euro. Aber bitte nur dann, wenn wirkliches Interesse besteht.

Der Aero Club hat eine Besonderheit und Lichtenfels gleich mit. Durch ihn hat die

Korbstadt einen Verkehrslandeplatz. Der Verein trägt allein die Kosten für Betrieb und Unterhalt des Flugplatzes und auf ihm flogen schon Bundespolitiker ein. „Wir bekommen keine Zuschüsse“, sagt Lauer und so wie er es sagt, schwingt dabei fast ein bisschen die Art von Stolz mit, die man eben hat, wenn man sich eine Unabhängigkeit bewahrt. Lauer selbst ist passionierter Segelflieger, einer von denen, die einen Fallschirm anziehen, bevor sie in die Höhe steigen. In seiner Disziplin war er schon Teilnehmer bei Welt- und Europameisterschaften und so lässt der Mann nicht unerwähnt, dass dieser kleine Verein mit seinen etwas über 35 aktiven Mitgliedern in



der Ersten Bundesliga fliegt. „Wir sind dort mit Abstand der kleinste Verein, aber wir sind so ziemlich immer im Mittelfeld.“ Es gibt hier eine ordentliche Anzahl sportlicher Titelträger und sogar eine Vize-Europameisterin. Doch wer fliegt, der lernt auch etwas dadurch. „Ich sage vorsichtig, dass Segelfliegen ein Entscheidungssport ist. Es lehrt dich für dein ganzes Leben alles was du brauchst, um Entscheidungen zu treffen.“ Und, so Lauer, lehre dieses Hobby auch Demut gegenüber der Natur, ihren Kräften und ihrer Schönheit. Lautloselegantes Gleiten durch die Lüfte, das Spiel mit den Elementen im unendlichen Luftmeer. „Touch the Sky“ heißt es dazu auf einem Faltblatt des Vereins. Touch the Sky trifft es ziemlich genau.



Gerd Peter Lauer und Rüdiger Hackenberg fliegen aufs Fliegen.

Schon mit 14 Jahren kann man hier seine Segelflugausbildung beginnen und für Motorflieger gilt die Vollendung des 17. Lebensjahres. Der Verein bietet einen durch die Mitglieder im Ehrenamt selbst organisierten Flugbetrieb, Schulung und fundierte Ausbildung. Jährlich geht man sogar gemeinsam auf „Fluglager“ in die Nähe von Görlitz. „Da ist Lageratmosphäre mit Kochen und Fortbildung und Geselligkeit in einer kleinen Zeltstadt“, schwärmt Lauer von diesen erlebnisreichen Freizeiten. Dann wird es erstaunlich und Hackenberg und Lauer kommen auf Kosten zu sprechen. Expliziter und freundlicher als vermutet. Wer hier mit einer Propellermaschine in die Lüfte steigen will, der kann das für 15 Minuten und 90 Euro in die Lüfte steigen. Aber das geht dann sogar zu dritt. Hackenberg, der auch Ausbilder ist, ist es jetzt darum getan, mit einem Aberglauben aufzuräumen. „Es hat sich eingebürgert zu glauben, es gebe keine

sprach das Wort Gefahr auf. Und eine Frage: Was, wenn die Thermik plötzlich weg ist? Lauer bleibt doppelt gelassen. Die Gefahren bei diesem Hobby seien nicht höher als bei anderen Sportarten und selbst wenn die Thermik weg wäre, so flöge ein Segelflugzeug aus einem Kilometer Höhe immer noch 40 Kilometer weiter. Zeit und Platz genug, um sicher auf Feld oder Wiese zu landen. Es geht kameradschaftlich und freundschaftlich zu. Die Motor- und Segelflieger gehen wertschätzend miteinander um und bei besonderen Leistungen setzt es auch Lob und Anerkennung. So näm-

ergänzt Lauer lachend. Er weiß, wovon er spricht. Von März bis Oktober ist der Lichtenfelser Flugplatz in Betriebspflicht, dann gibt es Bereitschaftszeiten. Aber eines gab es hier seit nun schon 70 Jahren wohl immer: Leidenschaft für ein erhebendes Hobby und einen erlebnisreichen Sport in der Natur.



Beste Aussicht auf die Startbahn bietet der Tower.

Rundflüge mehr“, sagt er, just das Gegenteil erklärend. Anruf und Meldung genüge, der Rest ist Terminabsprache. Beim Segelfliegen ist das ähnlich, hier kosten 30 Minuten Flug mit einem doppelsitzigen Segelflugzeug für eine Person auch nur 90 Euro.

An dieser Stelle taucht im Ge-

lich, wie es bei Seeleuten Äquatortaufen gibt, wird einem hier beim ersten Alleinflug „der Hosenboden versohlt“. Damit man sich „schon mal an die Veränderung des Sitzdrucks bei Thermik gewöhnt“,

Aero Club Lichtenfels e.V.
 Wöhrdstr. 50 / Postfach 1350
 96215 Lichtenfels
 Tel: +49 9571 73726
 E-Mail: vorstand1@edql.de
www.edql.de





**Banker -
mehr als nur ein Job.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Bei uns als Azubi durchstarten!

Einsteigen, aufsteigen und durchstarten - bei uns kannst du das. Mit an Bord: spannende Aufgaben, vielseitige Möglichkeiten und die Chance, es ganz weit zu schaffen. Bewirb dich jetzt online unter www.vr-lif-ebn.de/ausbildung für deinen Ausbildungsbeginn im **September 2022** bei uns.



#vrlifebn #followus

**VR-Bank
Lichtenfels-Ebern eG**



Banker – mehr als nur ein Job!

Einblicke in die Ausbildung bei der VR-Bank Lichtenfels-Ebern eG

Alle Banker hatten früher eine Eins in Mathe? Sind spießig, interessieren sich nur für Geld und legen ihren Anzug niemals ab? – Nicht ganz!

Jasmin Zapf und Julian Stark geben einen Einblick in die Ausbildung des Bankkaufmanns/-frau bei der VR-Bank Lichtenfels-Ebern eG.

Warum hast du dich für eine Ausbildung zum Bankkaufmann in der VR-Bank Lichtenfels-Ebern eG entschieden?

Julian: Während meiner Schulzeit habe ich ein Praktikum in einer Bank absolviert. Dabei habe ich entdeckt, dass mir der Kontakt zu Kunden viel Spaß macht. Außerdem bietet die Ausbildung eine breite Palette an Aufgabenbereichen und guten Aufstiegschancen. Ich habe mich für eine Ausbildung bei der VR-Bank Lichtenfels-Ebern eG entschieden, da ich nach meinem Schulabschluss in der Region bleiben wollte. Der Ruf ist ausgezeichnet und selbst als Kunde hat mich die Bank schon begeistert.

Wie war dein Start in die Arbeitswelt?

Jasmin: Wir wurden gleich am ersten Arbeitstag von allen Kolleginnen und Kollegen sehr freundlich begrüßt und in den einzelnen Abteilungen vorgestellt. Es herrschte von Anfang an eine angenehme Atmosphäre, so dass einem die anfänglichen Ängste genommen wurden und man sich gleich wohl gefühlt hat. Die ersten praktischen Erfahrungen konnten

wir schon in unserer ersten Woche sammeln. In verschiedenen Geschäftsstellen bekamen wir Einblicke in die Arbeit hinter dem Schalter und im Umgang mit Kunden.

Welche Aufgaben darf man am Anfang der Ausbildung übernehmen?

Julian: Das Aufgabenspektrum eines Bankkaufmanns ist größer als man anfangs denkt. Jeder Kunde ist individuell und hat andere Wünsche, so durfte ich auch am Anfang schon viele Aufgaben erledigen. Zu Beginn waren es meist Ein- und Auszahlungen und die Ausführung von Überweisungen. Nach und nach kommen immer mehr Aufgaben hinzu, die man auch selbstständig übernehmen darf. Hierzu zählen beispielsweise Vollmachten anlegen und Freistellungsaufträge bearbeiten. Auch bei Beratungsgesprächen darf man, zusammen mit erfahrenen Kundenberatern, dabei sein. Das Spannende dabei ist, dass nicht jede Aufgabe nach dem gleichen Schema erledigt werden kann, sondern von Kunde zu Kunde unterschiedlich ist.

Jasmin: Wir wurden auch von Anfang an in das Social-Media Team der Bank eingebunden und durften unsere kreativen Ideen für den Facebook- und Instagram-Account der Bank mit einbringen. Auch das ganze Thema Digitalisierung gehört zu den Aufgaben in der Bank. So wurden uns alle Online-Banking Angebote direkt erklärt. Eine Ausbildung in der Bank ist

also nicht nur „Geld zählen“ und „Anzug tragen“, sondern sehr vielseitig.

Wie ist die Ausbildung gegliedert?

Jasmin: Neben der praktischen Ausbildung in der Bank hat man Blockunterricht in der Berufsschule. Wenn man keine Schule hat, ist man auf den verschiedenen Geschäftsstellen oder in Fachabteilungen tätig. Dies ist eine gute Abwechslung zwischen Theorie und Praxis.

Julian: Zusätzlich zur Berufsschule darf man die Akademie Bayerischer Genossenschaften besuchen, um die Ausbildungsinhalte nochmal zu vertiefen.

Würdet ihr die Ausbildung zum Bankkaufmann /-frau weiterempfehlen?

Julian: Definitiv! Als Bankkaufmann lernt man neben der Kundenbetreuung auch viele wichtige Dinge für das eigene Leben. Das Know-How über die Finanzwelt und die Fähigkeit, richtig mit Menschen umzugehen, sind für mich großartige Erfahrungen.

Jasmin: Auf jeden Fall, da sie nach der Schule ein super Einstieg ins Berufsleben ist. Man lernt viel fürs eigene Leben, z.B. auch den Umgang mit Geld und wie man ganz einfach seine eigenen Finanzen übers Online-Banking überblicken kann. Außerdem sind die Kollegen nett und es macht einfach Spaß!



Veränderung, aber richtig!

Andreas Leikeim kann auch polarisierend sprechen. „Okay, es wird uns auch Kunden kosten“, sagt er in einem Moment der Begegnung, bei der es auch um das nun neue Gesicht der Brauerei geht. Ein Facelifting hat stattgefunden, es ist auf Straßen unterwegs und im Handel zu sehen. Schwarz und weiß und völlig anders. Doch warum? Ein Gespräch zu Corona und wie auch das noch sein Gutes hatte.

110 ist ausnahmsweise mal nicht die Notrufnummer der Polizei, sondern die Anzahl der Mitarbeiter am Heimatort Altenkunstadt. Sie sind in der Abfüllanlage tätig, sind Brauer, Lkw-Fahrer, im Außendienst oder in der Verwaltung angestellt. Gemeinsam versorgt man den Handel und die Gastronomie. Doch als Corona kam, legte sich ein Schatten über Gastronomie, Absatz und Altenkunstadt. Das hat durchaus Spuren hinterlassen. Man hätte diese Zeit ratlos aussitzen können, man hätte vielleicht sogar Entlassungen mit „Personalpolitik“ verbrämen können. Doch in dem seit 1887 bestehenden Unternehmen nahm man sich lieber Zeit, die Lage und die Zukunft zu bedenken. Folgenlos blieb das nicht, denn es wurden Entscheidungen getroffen. Fröhliche sogar.

Andreas Leikeim ist Geschäftsführer in fünfter Generation. Dass es ein neues

Firmenlogo gibt und Leikeim nun in weißer Farbe auf schwarzem Grund daherkommt, ist ganz maßgeblich auch seine Entscheidung gewesen. Die Lkw haben nun schwarze Planen bzw. Aufbauten und der Geschäftsführer weiß selbst am besten, dass böse Stimmen behaupten könnten, eine Brauerei sollte weniger gedeckt auf sich aufmerksam machen und das Appetitanregende, das Gesellige, die Motive spritzigen Bieres oder ploppender Bügelverschlüsse benutzen. Leikeim lächelt. Verständnisvoll. Aber er lächelt auch aus anderem Grund und der hat mit Einbildung zu tun. „Viele sagen, die Etiketten sind anders, der Inhalt ist jetzt auch anders“, so der Mann zu dem, was er schon über das neue Erscheinungsbild gehört hat. Doch der Inhalt ist nicht anders, denn es kommen die

gleichen Rezepturen zur Entfaltung und es werden die gleichen Brauverfahren angewendet, wie vor der Etikettenumstellung. „Es ist interessant zu hören, dass das Bier nun anders schmecken soll.“ Doch ja, das räumt Leikeim auch ein, es habe „Mut gebraucht“, den neuen optischen Weg zu beschreiten. Doch war das notwendig? Für Andreas Leikeim ist das ein klarer Fall, denn „wir sind aus der Zeit gefallen mit dem, was uns geprägt hat“. Dass er das so klar sagen kann, hat seine Gründe und die liegen im Blick nach vorne. Corona machte die Sicht frei.

Im Corona-Jahr 2020 tauchte diese Frage auf: Wo sehen wir uns in zehn Jahren? Der Grund für diese Frage war schon längst eingetreten: veränderte Verbrauchergewohnheiten. Zu diesen Ge-





Andreas Leikeim steht zum Facelifting des neuen Leikeim-Auftritts.



wohnheitsveränderungen zählt auch das ästhetische Empfinden, das bei jüngeren Menschen anders ausgeprägt ist. Ergo: „Wir haben uns ins Kämmerchen gesetzt und unsere Vorstellungen und Ideen an verschiedene Agenturen geschickt.“ Bald trudelten Ideen für einen neuen Werbeauftritt ein und darüber hinaus wurden neue Ideen geboren. Und die erforderten wieder großen unternehmerischen Mut. Da wäre beispielsweise die teilweise Umstellung bei den Bierkästen. Statt des Beibehalts der 20 Flaschen, wurde bei den „Brauchschätzen“ auf die 8er-Kiste gewechselt. Zu alledem wurden gewissermaßen Erhebungen gemacht, die zeigen, wie ernst man im Hause Leikeim die Zeit und die Zukunft nimmt. Man hatte einen „internen Feedback-Kanal“ eingerichtet und anhand der dort geäußerten Stimmen erkannt, dass es „Jüngeren besser gefällt, aber auch alteingesessenen Kunden zusagt“. Doch absolut zu nehmen ist die Sache mit der Jugend, den älteren Kunden und dem neuen Logo nicht. Der Frage danach, ob es denn auch ältere Stammkunden gibt, denen der völlig neue Firmenauftritt gefällt, kann Andreas Leikeim mit einem an ihn herangetragenen Zitat begegnen: „Ja, endlich ist es mal nicht so angestaubt jetzt.“ Jetzt lächelt er auch.

Die Sache mit der 8er-Kiste kommt noch mal aufs Tapet und jetzt fällt er, der polarisierende Satz: „Okay, es wird uns auch Kunden kosten, aber wenn das keine Brauschätze sind, was sind dann Brauschätze?“ Leikeim gerät ins Schwärmen, wenn er von den Bieren spricht, die nun achterweise an die Öffentlichkeit treten. Da wäre das Märzen, bernsteinfarben und hopfenaromatisch, da wäre auch das Steinbier, gebraut nach einem der ältesten der Menschheit bekannten Verfahren. Und da wäre auch der Urstoff, mahagonifarben und röstaromatisch. Schätze wie diese gibt es nun in einer Art „Tragerl“ und das erhöht auch ihre Chancen darauf, bemerkt zu werden. „Denn wenn man die Produkte nicht kennt, dann macht man mit einer 8er-Kiste nicht viel falsch“, erklärt Leikeim. und die 8er-Kiste eigne sich optimal dazu, „Probierfreudigkeit zu erhöhen“. Dann wird es kurios, denn die Probierfreudigkeit für Steinbier und Urstoff hat es über die Landkreisgrenze geschafft. Sogar über die Landesgrenze. Und wenn man es genau nimmt, sogar über zwei Bundeslandgrenzen hinaus und hinein nach Nordrhein-Westfalen. Fränkische Braukunst aus Altenkunstadt ist Exportartikel. Dann wird es ernst und der Chef stellt sich der Frage, ob er wegen Corona schlaflose Nächte hatte.

sellige Veranstaltungen nicht stattfanden oder es eine Unsicherheit zu der Frage gab, ob das Virus über Lebensmittel verbreitet wird. Das Italiengeschäft der Brauerei kam zum Erliegen. Doch zu Ostern zog die Bestellungen aus China wieder an und „da hattest du wenigstens Perspektiven, es wusste ja keiner, wie es sich mit dem Lockdown verhält“. Das Wertvolle an dieser Zeit war, dass sie zum Nachdenken anregte oder eben auch um Trendforschung zu betreiben. „So kostete man sich durch die Sortimente anderer Brauereien“, erinnert sich ein fröhlicher Geschäftsführer, der aber sofort wieder ernst wird und darauf verweist, dass man zur Optimierung innerbetrieblicher Abläufe mehrere Workshops installierte. „Wir haben sie zur Ideenfindung bunt durchmengt – da saß der Bierfahrer mit den Leuten vom Marketing an einem Tisch.“ Sogar Schulungspläne wurden entworfen. Corona, das wird jetzt klar, wurde hier auch als wertvolle Zeit betrachtet. Vor allem aber kam man auf die Idee, den Hobby-Brauer-Wettbewerb ins Leben zu rufen. Hintergrund: Leikeim will Biere von Hobby-Brauern prämiieren und ihnen wertschätzend eine Bühne bieten. Doch eines ist man geblieben: fränkisch und heimatverbunden. Oder wie sagte es Andreas Leikeim mal so treffend: „Tradition pflegen, Fortschritt zulassen. Auch das ist Kunst.“



„Es war tatsächlich so bei mir, dass ich das zu Anfang unterschätzt habe“, gesteht er einen Umstand ein, der frei von Schuld ist. Niemand konnte die Ausmaße von Corona abschätzen. Im Handel zeigten sie sich aber deutlich dadurch, dass Außendienstmitarbeiter Getränkemärkte nicht mehr so komplikationslos kontaktieren konnten, dass ge-



Leikeim

Brauhaus Altenkunstadt
 Andreas Leikeim GmbH & Co KG
 Gewerbegebiet 4, 96264 Altenkunstadt
 Tel: 09572-7505-0
 Fax: 09572-7505-31
 E-Mail: info@leikeim.de
www.leikeim.de



KAUF
lokal

HIER BIN ICH
DAHEIM

*Hier kauf
ich ein...*

Lichtenfels:
IHR
TREFFPUNKT.



STADTMARKETING
LICHTENFELS e.V.

stadt
LICHTENFELS

AHA

Abstand + Hygiene
+ Alltag mit Maske

Oberer Torturm

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



**Sammlung
Fossilien
des Jura**
im Oberen Torturm



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

**Kontakt: Tourist-Information | Bamberger Str. 3a | 96215 Lichtenfels
Tel.: 09571/795-101 | E-Mail: tourismus@lichtenfels.de**

Wortschätze: Lichtenfelser bekennen sich zu ihre

**Susanne Mohnkorn,
Schmuckdesignerin**

„Ich lese das Stadtmagazin gerne, weil ich mich jedesmal freue zu erfahren, wie Lichtenfelser zu dem gekommen sind, was sie jetzt tun. Es bietet die Geschichten zu den Gesichtern.“



**Gerd Lupdowicz,
Angestellter**

„Ich lese das Stadtmagazin gerne, weil darin Firmen vorgestellt werden, die schon lange da sind und die ich oft genug nicht kannte. Ich kaufe alles vor Ort und teile die Philosophie des Magazins.“



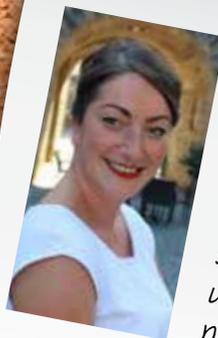
**Christiane Acker,
Medizinisch-Technische Angestellte**

„Ich lese das Stadtmagazin gerne, weil es als Bereicherung empfinde. Es gibt den ortsansässigen Vereinen die Möglichkeit, sich zu präsentieren und schafft es immer wieder, mich zu überraschen, indem es kreative Köpfe und pfiffige Unternehmer aus dem Stadtgebiet vorstellt, die mir sonst vielleicht gar nicht aufgefallen wären.“



**Vanessa Venerito,
Servicekraft und Köchin**

„Ich lese das Stadtmagazin gerne, weil darin viele interessante Informationen stehen, die man nicht weiß und auf diese Weise sonst nirgends zu lesen bekommt. Oft werde ich von Touristen etwas gefragt und aus dem Stadtmagazin eine Antwort weiß.“



**Markus Lippert,
Brauer**

„Ich lese das Stadtmagazin gerne, weil ich viele der Gesichter hinter den Geschichten schon sehr lange kenne.“



**Uwe Voigt,
Professor für Philosophie**

„Ich lese das Stadtmagazin gerne, weil es nicht Unterlassungen, sondern Unternehmungen in den Mittelpunkt stellt und auf unsere Ortschaften ein lachendes, ein liebevolles und ein lehrreiches Auge wirft.“



**Wolfgang Wiesmann,
Unternehmer (Sound & Light)**

„Ich lese das Stadtmagazin gerne, weil ich den lokalen Bezug auf alle Fälle mag und auch weil es mich oft genug verblüfft.“

**Uwe Held,
Café-Betreiber**

„Ich lese das Stadtmagazin gerne, weil es in ihm um Lichtenfels geht und nicht nur um die Kernstadt, sondern oft auch um seine Ortsteile. Es gefällt mir, weil man so auch viel Interessantes von Unternehmern erfährt und es ist schön zu sehen, wie solche Menschen denken.“



**Stephan Franke,
Taxiunternehmer**

„Ich lese das Stadtmagazin gerne, weil viele nützliche Infos aus der Stadt auftauchen und es ist wirklich gut gemacht.“

**Dr. Johannes Sauerschell,
Arzt, Praxis für Allgemeinmedizin**

„Ich lese das Stadtmagazin gerne, weil es oft Nachrichten aus der Stadt bringt, die das Zeug haben, hiesige Ideen und Köpfe durchaus ein bisschen nach oben zu bringen. Gerade in Bezug auf Unternehmen.“



**Sagen &
Geschichten**
aus Lichtenfels

Zwei Franken trotzen Wind und Wellen

Es geht die Rede, dass einst ein Kaufmann namens Josef Krauß am Burgberg wohnte. Eines Tages, wohl so um das Jahr 1834, schloss sich Krauß mit dem Michelauer Kaufmann Georg Aumüller zusammen. Die beiden Männer beschlossen eine Handelsreise nach Amerika zu unternehmen. Ihre Korbwaren schafften sie in eine stattliche Anzahl von Kisten und auf den Weg nach Genua. Dort, an den ligurischen Gestaden, sollte die Seereise ihren Anfang nehmen. Die Waren wurden geladen und unter Deck gebracht, die Sonne stand am Himmel und es roch nach Hafen, nach Salz und Aufbruch. Krauß und Aumüller standen unweit der Reling und blickten hoffnungsfroh zum Horizont. Das Mittelmeer zeigte sich ihren Absichten gewogen und nach einer Reihe von Tagen passierte man Gibraltar. Selbst der Atlantik schien zunächst zu schlafen, wenn auch etwas unruhiger als das Mittelmeer. Doch dann kam ein Wind auf und bald schwoll ein Sturm an. Nun war er da, der Orkan. Er peitschte die Wellen, worauf sich die

Segel blähten und zu zerreißen drohten. Das Schiff hob und senkte sich, und nicht wenige Matrosen fluchten und riefen aus Leibeskräften. Dann war es still, die See glättete sich und der Sturm war überstanden. Der erste von mehreren. Doch Krauß und Aumüller fragten sich in bangen Momenten schon, wie tief dieser graue, schwarze und blaue Ozean wohl sei. Es vergingen Wochen und wieder kam ein Sturm auf. Diesmal noch gefährlicher als jeder davor, noch gewaltiger, noch unerbittlicher. Das Schiff drohte wie ein Korken auf den Wellen zu tanzen und wurde letztlich herumgeschleudert. Eine sich unaufhaltsam nähernde Welle schleuderte das Schiff gegen einen Felsen und es nahm furchtbaren Schaden. Man lag zwei Stunden vom rettenden Ufer entfernt und die beiden oberfränkischen Kaufleute sprangen ins Wasser und irgendwie schafften sie es beide, sich schwimmend in Sicherheit zu bringen. Damit begann ein neues Kapitel in ihren Leben, denn nun galt es, das wertvolle Gut zu bergen. Acht Tage, so heißt

es, habe das in Anspruch genommen und verkaufen ließ sich alles in einer großen brasilianischen Stadt. Zu Fuß, so steht es geschrieben, durchwanderten die beiden Franken Teile Südamerikas, Mittelamerika und Nordamerika. Sie waren nun über drei Jahre von daheim weggeblieben. Mit Heimweh im Herzen kamen sie in New York an, gingen zum Hafen und schauten sich nach einer Schiffspassage in Richtung Heimat um. Irgendwann nach dreieinhalbjähriger Odyssee waren Krauß und Aumüller wieder in Michelau und Lichtenfels. Doch der Geschmack an der Welt, an ihrer Weite und an all dem, was an ihr exotisch und unbekannt war, blieb den Männern erhalten. Jetzt kannten sie auch Fernweh. Bald machten sie sich wieder auf die Reise und während es Aumüller nach Nordafrika, Arabien und Persien verschlug, knüpfte Krauß Bande in allerlei europäischen Staaten. Auch dadurch hat sich die oberfränkische Korbwarenindustrie entwickelt. Sie sollte sehr namhaft werden.

DIE 10 GRÖSSTEN FITNESS-IRRTÜMER

Teil 5

DURCH EIN REGELMÄSSIGES KRAFTTRAINING KANN ICH MEIN KÖRPERFETT IN MUSKELN UMWANDELN?

Falsch! Falscher geht's fast nicht!

Schön wär's, denn das würde ja im Umkehrschluss bedeuten, dass je dicker eine Person ist, diese dann um so optimalere Voraussetzungen zum Muskelaufbau hätte. Und das ist natürlich physiologisch gar nicht möglich und deshalb absolut falsch!

So, jetzt aber die gute Nachricht!

Jeder von uns kann durch Krafttraining seine Muskulatur aufbauen und im Gegenzug damit Körperfett verbrennen. Die Formel hierfür lautet, dass jedes Kilogramm Muskulatur im Laufe eines Jahres so viele Kalorien verbrennt, wie in 5 bis 8 Kilogramm Körperfett enthalten sind.

Und dies bedeutet für Dich wiederum auch, dass mit jedem einzelnen Gramm mehr an Muskulatur, welches Du Dir durch ein gezieltes Krafttraining antrainierst, Dein Potential zur Fettverbrennung und somit zur Gewichtsabnahme stetig steigt.

In die Praxis übertragen heißt das, dass Deine zusätzliche Muskulatur auch zusätzliche Kalorien im Alltag, beim Einkaufen, auf der Arbeit und natürlich beim Sport verbraucht, aber auch beim Fernsehen oder wenn Du schläfst. Ob Du beim Sport mehr verbrauchst als beim Schlafen entscheidest aber natürlich immer nur Du selbst. ;-)

Darüber hinaus schützt Dich Deine Muskulatur dann sogar auch noch vor dem allseits gefürchteten Jo-Jo-Effekt.

Denn: Mit einem erhöhten Kaloriengrundumsatz fällt es Dir natürlich wesentlich schwerer wieder Körperfett aufzubauen - auch, wenn Du ab und an mal etwas mehr isst. ;-)

Wer also mit dem optimalen Erfolg Körperfett dauerhaft und gesund loswerden möchte, sollte sich keinesfalls nur auf eine Kalorienreduktion einlassen. Diese würde nämlich neben einer klitzekleinen Körperfettreduktion vor allem eines bedeuten: MUSKELVERLUST!

Und in der Folge würdest Du durch die signifikante Abnahme stoffwechselaktiver Masse gleich mal die beste Grundlage für einen Jo-Jo-Effekt schaffen. Mal abgesehen davon, wäre nun auch noch „schlaff statt straff“ an der Tagesordnung!

Unser Fazit:

KRAFTTRAINING lautet also das Zauberwort für ALLE! Und zwar erst recht für die, die ihr Körperfett in Muskeln umwandeln wollen! ;-)

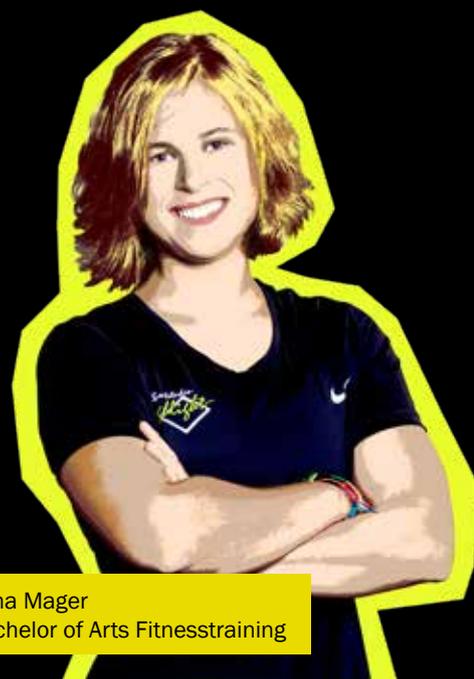


Pabstenweg 10
96215 Lichtenfels
09571/739112

www.sportstudio-highlight.de



Matthias Hornung
Lehrer für Fitness, Gesundheit und Sportrehabilitation



Lena Mager
Bachelor of Arts Fitnessstraining

This is **FITNESS.**

HERBST MARKT



VON 11 BIS 17 UHR AM MARKTPLATZ
& **EINKAUFSSAMSTAG**
BIS 18 UHR

Informationen &
Anmeldung zum
Herbstmarkt unter:

info@stadtmarketing-lichtenfels.de
oder telefonisch unter 0 95 71 / 795 - 180

„Feilschen, Stöbern, Schätze finden“
In diesem Jahr mit Einzelhandelsaktionen

9. Oktober • Lichtenfels

Städtebauförderung in Oberfranken

Dieses Projekt wird im Städtebauförderungsprogramm „Lebendige Zentren“ mit Mitteln des Bundes und des Freistaats Bayern gefördert:



Bayerisches Staatsministerium für
Wohnen, Bau und Verkehr



Lichtenfels:
IHR
TREFFPUNKT.

