

# LEBEN & Raum

Das Immobilienmagazin für  
die Metropolregion Nürnberg

1/2022

**BEMUSTERUNG  
IM NÜRNBERGER  
BAUZENTRUM**

Hier entstehen  
Lebens(t)räume

## KLEINER BALKON GANZ GROSS

So wird es auch bei wenig Platz gemütlich

### SO ENTSTEHT EIN STÜCK LEBENSQUALITÄT

Die Planung von Außenanlagen  
in Wohnneubauten

### MEHR NACHHALTIGKEIT UND INDIVIDUALITÄT IM BAD

Jetzt kommt Farbe ins Spiel

### KONTROLLIERTE WOHN- RAUMLÜFTUNG IM CHECK

Bessere Luft für mehr  
Wohlbefinden

# Kreative WOHNTRÄUME aus Glas werden wahr



## Glashandel Schaller GmbH

Hans-Vogel-Straße 133

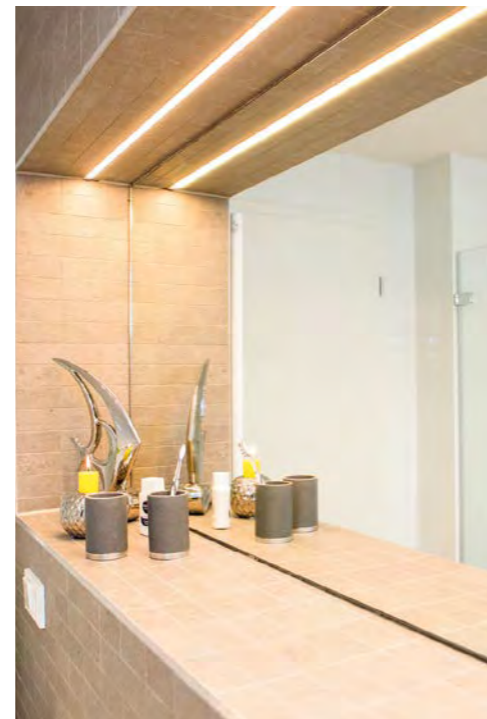
90765 Fürth

Tel.: 0911 97 90 09-0

Fax: 0911 97 90 09-16

E-Mail: [info@glas-schaller.de](mailto:info@glas-schaller.de)

Internet: [www.glas-schaller.de](http://www.glas-schaller.de)



glas  
schaller  
GmbH



Dr. Hermann Ruttmann  
Leiter Geförderter Wohnungsbau  
der Schultheiß Projektentwicklung AG

## Liebe Leserinnen und Leser,

mein Glas ist immer halb voll. Falls nicht, dann fülle ich es zügig – immer das Positive sehen! Vielleicht erinnern Sie sich an Horst Stern und seine Kultzeitschrift „natur“? Darin gab es eine Spalte mit der Überschrift: „Wo bleibt das Positive?“ Wenn wir uns die letzten zwei Jahre mit all ihren Einschränkungen anschauen, stelle ich mir wieder häufiger die Frage: Wo bleibt das Positive?

Noch nie waren wir so oft und so lange zu Hause wie in den Jahren 2020 und 2021. Das Positive daran: Unsere Häuser und Wohnungen sind umso wichtiger für uns geworden. Als Bauträger verwirklichen wir für Sie viele Träume:

Den Traum von einer bezahlbaren Wohnung – barrierefrei, mit geringem Energieverbrauch und hervorragender Infrastruktur.

Den Traum von hochwertigen Mietwohnungen in allen Lebenszeiten. Wir bauen für Sie die erste eigene Wohnung, die erste Wohnung mit dem Freund oder der Freundin, die erste Wohnung mit kleinem Kind, die größere Wohnung für weiteren Nachwuchs und die barrierefreie Wohnung im Alter.

Den Traum von einem Eigenheim – in guten Lagen, mit hochwertigen Materialien und hocheffizient in Heizung und Strom.

Für Sie und Ihre Träume haben wir interessante Pläne. Zahlreiche Projekte befinden sich derzeit im Bau, in der Genehmigung oder der Planungsphase – immer an den aktuellen Erfordernissen an Mietkomfort und Klimaschutz orientiert.

Auf den folgenden Seiten informieren wir Sie zu spannenden Themen aus dem Bereich Wohnen und Leben in der Metropolregion Nürnberg – darunter zu meinem Herzensprojekt, dem geförderten Wohnungsbau.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

Dr. Hermann Ruttmann

Leiter Geförderter Wohnungsbau der Schultheiß Projektentwicklung AG

Immobilien-  
messe  
Franken

präsentiert von  
**BETONGOLD** JOURNAL  
BAUEN WÖHNEN IMMOBILIEN IN FRANKEN



**Sonderthema 2023:**  
Altersgerecht Bauen  
& Sanieren, Sicherheit  
& Einbruchschutz

**Durchgehend  
Fachvorträge**

tagesaktuelle Infos unter:  
[www.immobiliennmesse-franken.de](http://www.immobiliennmesse-franken.de)

**28.-29.01.2023**

**brose ARENA  
Bamberg**

Forchheimer Str. 15,  
96050 Bamberg

Öffnungszeiten:  
Sa & So 10-18 Uhr

**Hotline:**  
**0951 / 180 70 50 5**

Ein Projekt von  
MTB Messeteam Bamberg GmbH

# 4 Inhalt

Das erwartet Sie in dieser Ausgabe

## WISSEN

- 6 Die Grenzen seiner finanziellen Möglichkeiten erkennen**  
Was Kreditnehmer wissen und beachten sollten
- 8 Bezahlbarer Wohnraum für die Region**  
Rund tausend neue, geförderte Wohnungen
- 10 URBAN GARDENING, die moderne Fortsetzung des Schrebergartens**  
Die Natur kehrt in die Stadt zurück
- 14 So entsteht ein Stück Lebensqualität**  
Die Planung von Außenanlagen in Wohnneubauten
- 18 Kontrollierte Wohnraumlüftung im Check**  
Bessere Luft für mehr Wohlbefinden
- 20 Nachhaltiger Leben**  
Acht schnell umsetzbare Tipps für den Alltag



# WOHLFÜHLEN

- 32 Wohnraum gestalten mit stilvollen Systemmöbeln**  
Cleverer Lösung für die Zukunft
- 34 Kleiner Balkon ganz groß**  
So wird es auch bei wenig Platz gemütlich
- 36 Lieblingsstücke für Ihr Zuhause**  
Einrichtungstipps von Profis
- 40 Fliesentrends 2022**  
Von dezent bis Glanz und Gloria
- 42 Mehr Nachhaltigkeit und Individualität im Bad**  
Jetzt kommt Farbe ins Spiel
- 44 Eine Küche ohne Griffe**  
Zeitlose Leichtigkeit
- 46 Schmerz als frühzeitiges Alarmsystem**  
Faszinierender Therapieansatz nach Liebscher & Bracht
- 48 Frühlingsrezepte**  
Erfrischend leichte Küche



## REGIONAL

- 22 Neubau in Nürnberg am Marienbergpark**  
Nachhaltige Eigentumswohnungen mit ein bis vier Zimmern
- 26 Ein Naturparadies vor der Haustür**  
Neue Eigentumswohnungen am Dechsendorfer Weiher
- 30 Bemusterung im Nürnberger Bauzentrum**  
Hier entstehen Lebens(t)räume



## KULTUR

- 52 To-do-Liste**  
Das müssen Sie gesehen, gehört und getan haben!
- 56 Kreuzworträtsel**  
mit tollen Preisen
- 58 Überzeugende Benefits**  
Mitarbeiterbindung bei der Schultheiß Projektentwicklung AG
- 59 Starke Kooperationen**  
Profis für jeden Fachbereich



# 6 Die Grenzen seiner finanziellen Möglichkeiten erkennen

## Was Kreditnehmer wissen und beachten sollten

Text und Bilder: VR Bank Metropolregion Nürnberg eG

**Hohe Mieten und historisch niedrige Zinsen sorgen für einen Kauf- und Bauboom bei Immobilien. Laut Irmgard Steudtner, Baufinanzierungsspezialistin bei der VR Bank Metropolregion Nürnberg eG, hat die Zahl der Interessenten für einen Finanzierungskredit in den letzten Jahren um bis zu 30 Prozent zugenommen. Die Expertin erläutert, was Kreditnehmer wissen und beachten sollten.**

### Frau Steudtner, wie gehen Sie bei einer Anfrage zur Baufinanzierung vor?

Zuerst prüfe ich die finanzielle Situation des Kunden; dazu schaue ich, wie hoch sein Einkommen und seine Ausgaben pro Monat sind. Aus dieser Haushaltsrechnung ergibt sich, wie viel Geld derjenige monatlich zur Verfügung hat. Dazu benötige ich vor allem die Gehaltsabrechnungen, und falls schon weitere Kredite, beispielsweise für andere Immobilien oder Autos, laufen, auch Durchschriften dieser Darlehensverträge. Für zusätzliche Einnahmen, z. B. aus Vermietungen, benötige ich entsprechende Nachweise.

### Wofür verlangen Sie keine Nachweise?

Zum Beispiel für die Lebenshaltungskosten; die Erfahrung zeigt aber, dass die von unseren Kunden eher zu niedrig angesetzt werden. Nehmen wir an, das Gesamt Nettoeinkommen einer vierköpfigen Familie beträgt 4000 Euro. Normalerweise veranschlagen wir 30 Prozent des Nettoeinkommens für die erste Person als Lebenshaltungskosten, das wären in diesem Fall 1200 Euro. Für die zweite Person würden 400 Euro dazukommen und pro Kind noch einmal 200 Euro.

**Irmgard Steudtner**  
Baufinanzierungsspezialistin bei der  
VR Bank Metropolregion Nürnberg eG



### Dann wären wir schon bei 2000 Euro monatlichen Lebenshaltungskosten.

Ja, und das bedeutet, dass man bei einem Nettoeinkommen von 4000 Euro und 2000 Euro Lebenshaltungskosten im Monat maximal 1600 Euro monatlich abbezahlen könnte. Sonst wäre dies mit erheblichen finanziellen Risiken verbunden.

### Würden Sie einer solchen Familie trotzdem nicht von einer Immobilienfinanzierung abraten?

Es kommt natürlich immer auf das zur Verfügung stehende Eigenkapital und das Objekt an, das man kaufen will. Wenn diese Familie ein Objekt erwerben wollte, dessen Gesamtpreis um die 450.000 Euro liegt, und außerdem über 50.000 Euro Eigenkapital verfügen würde, wäre der Rest von 400.000 Euro für sie schon zu stemmen. Eine Immobilie für 700.000 Euro könnte sie sich bei ihren Einkommensverhältnissen allerdings nicht leisten.

### Ziehen Sie neben den bereits aufgeführten persönlichen Angaben, die Sie zur sogenannten Haushaltsrechnung benötigen, weitere Informationen zurate, um die Kreditwürdigkeit Ihrer Kunden zu prüfen?

Wir holen bei jedem Kunden, der eine konkrete Kreditanfrage hat, eine Schufa-Auskunft ein, das heißt, wir fragen bei der Schufa nach, wie dessen Bonität ist. Auch wenn ich grundsätzlich davon ausgehe, dass meine Kunden wahrheitsgemäße Angaben machen.

### Was müssen Sie darüber hinaus noch wissen, um ein maßgeschneidertes Finanzierungsangebot machen zu können?

Eine wichtige Rolle spielen die Lebensplanung und das Alter des Kunden beziehungsweise die Frage, wie lange er sich für die Rückzahlung des Kredits Zeit lassen kann. Eine unserer Richtlinien besagt nämlich, dass der Kredit bis zum Renteneintritt weitestgehend zurückgezahlt werden muss, weil danach mit niedrigeren Einkünften zu rechnen

ist. Ein jüngerer Mensch kann natürlich deutlich mehr Geld aufnehmen als ein älterer, bei gleichen monatlichen Raten.

### Wie sind die zu berechnen?

Nehmen wir zum Beispiel ein junges Pärchen um die 30. Er verdient 2500 Euro, sie 2000 Euro im Monat. Für Zins und Tilgung rechnen wir 40 Prozent des Gesamteinkommens, das wären hier also 1800 Euro im Monat. Grundsätzlich rate ich meinen Kunden immer dazu, nicht an die Grenze ihrer Möglichkeiten zu gehen, weil immer etwas Unvorhergesehenes passieren kann.

### Nicht direkt vorhersehbar ist auch die Zinsentwicklung.

Ja, vor zehn Jahren lagen die Zinsen noch bei bis zu 5 Prozent, gerade sind sie niedriger, im Schnitt liegen sie bei 2,5 Prozent. Die Entwicklung zeigt aber wieder nach oben. Deshalb werden heutzutage nicht selten Kreditverträge mit einer Zinsbindung von bis zu 30 Jahren abgeschlossen.

### Und wenn all das geklärt ist, steht das Angebot?

Ja, wenn ich die mögliche Finanzierungssumme zum Eigenkapital addiere, weiß ich, wie hoch die Kosten der Immobilie sein dürfen. Wobei man dabei berücksichtigen muss, dass darüber hinaus noch mindestens 5,5 Prozent zusätzliche Kosten anfallen, die sich aus 3,5 Prozent Grunderwerbsteuer und 2 Prozent Notarkosten zusammensetzen. Häufig kommen noch bis zu 5 Prozent Maklergebühren dazu. So hoch wie diese Nebenkosten sollte in jedem Fall der Eigenkapitalanteil sein. Ideal wäre es allerdings, weitere 20 Prozent der Gesamtkosten in liquiden Mitteln zu haben, wobei das bei den derzeit sehr hohen Preisen die finanziellen Möglichkeiten potenzieller Käufer und Bauherren oft übersteigt.

### Wie sichern Sie sich ab?

Unsere wichtigste Sicherheit ist das Objekt an sich, das mit einer entsprechenden Grundschuld belastet wird. Außerdem muss bei Bestandsimmobilien und bei Neubauten nach Fertigstellung immer eine Objektbesichtigung mit den Kreditnehmern stattfinden.

### Worauf achtet man da genau?

Vor allem ist es wichtig zu sehen, in welchem Zustand das Objekt ist. Um beurteilen zu können, wie hoch der nachhaltige Wert der Immobilie ist, falls der Kreditnehmer in eine finanzielle Schieflage gerät.

### Gibt es Objekte, bei denen diese Gefahr besonders besteht?

Es wird immer beliebter, alte Immobilien zu renovieren. Da unterschätzen potenzielle Käufer häufig die Kosten, die im Lauf der Renovierung auf sie zukommen. Bei solchen Objekten ist es von Nachteil, wenn der Kreditnehmer weder einen Eigenkapitalpuffer noch kaum Liquiditätsüberschuss hat, weil er sich dann leicht übernimmt. Auch Zwangsversteigerungen sind mit Vorsicht zu genießen, weil man die Objekte oft vor dem Kauf nicht besichtigen kann.

### Welche Objekte werden gerade häufig finanziert?

Das kommt auf den Standort des Beraters und die Lage des Objekts an. Bei mir im städtischen Umfeld liegt der Schwerpunkt auf dem Kauf von Wohnungen und Häusern. In ländlichen Gegenden überwiegen die Neubauten. Auch Zwischenfinanzierungen sind oft ein Thema.

### Was versteht man darunter?

Jüngere Menschen besitzen immer häufiger schon eine Wohnung, bevor sie sich für einen Hausbau entscheiden. In diesen Fällen streckt die Bank Geld zur Finanzierung der neuen Immobilie vor, bis die alte veräußert werden kann. Ältere Leute entscheiden sich manchmal für eine Zwischenfinanzierung, wenn sie ihr Haus nach der Familienzeit verkaufen wollen, um zu zweit in eine Eigentumswohnung zu ziehen.

### Ist ein Beratungsgespräch bei Ihnen sinnvoll, wenn man noch kein konkretes Objekt im Auge hat?

Ja, ich rate generell jedem, der sich überlegt, eine Immobilie zu kaufen oder zu bauen, sich vorab beraten zu lassen. Danach weiß er sicher, was er sich leisten kann, und kann nach einem geeigneten Objekt in dieser Preisklasse suchen.

**Schneller ins eigene Zuhause mit dem Käuferzertifikat!**

Erhöhen Sie Ihre Chancen beim Immobilienkauf

- Probe-Baufinanzierung mit unseren Baufinanzierungsspezialisten vereinbaren – persönlich vor Ort oder per Videoberatung
- Individuelles Käuferzertifikat erhalten
- Eigenheim-Vorsprung bei der Besichtigung sichern

[vr-teilhaberbank.de/vorsprung](http://vr-teilhaberbank.de/vorsprung)



**VR Bank**  
Metropolregion Nürnberg eG

# 8 Bezahlbarer Wohnraum für die Region

## Rund tausend neue, geförderte Wohnungen

Bilder: Alexander Tschopff, Anna Seibel

Als Top-Adresse für hochwertiges Wohneigentum ist die Schultheiß Projektentwicklung AG in der Metropolregion seit Jahren etabliert. Weniger bekannt ist, dass sich das Unternehmen bereits seit 2018 zusätzlich im geförderten Wohnungsbau engagiert. Damit hat der Bauträger eine enorm wichtige Funktion in der Region inne – schließlich ist der Bedarf an neuem Wohnraum für kleinere Einkommen riesig, Tausende Berechtigte stehen dafür allein in Nürnberg auf den Wartelisten.

Von Anfang an betreut Dr. Hermann Ruttmann als Bereichsleiter den geförderten Wohnungsbau bei der Schultheiß Projektentwicklung AG. Seine Bilanz der letzten vier Jahre: Neubauprojekte mit rund 1.000 geförderten Mietwohnungen wurden unter seiner Leitung in Nürnberg auf den Weg gebracht. Das sind knapp 1.000 Familien, die ihre häufig beengten Wohnverhältnisse gegen eine hochwertige und ausreichend große Neubauwohnung tauschen können.



Wörnitzstraße im Stadtteil Röttenbach

### Fest definierte Miete

Für eine Wohnung, die der einkommensorientierten Förderung (EOF) unterliegt, erhalten Mieter vom Freistaat Bayern einen monatlichen Zuschuss, um eine zumutbare, einkommensabhängige Miete zu erreichen. Dank staatlicher Vorgaben ist die Höhe der Miete für 25 oder 40 Jahre fest definiert.

Ein Gefühl der Sicherheit vermittelt die barrierefreie Gestaltung der Wohnräume, die das Leben im eigenen Zuhause auch mit körperlichen Einschränkungen bis ins hohe Alter ermöglicht. Auf sie wird daher ein besonderes Augenmerk gelegt. Explodierende Energiepreise machen Mietern immer mehr zu schaffen, weshalb die Schultheiß



Zweigstraße im Stadtteil Sündersbühl



Brunecker Straße im Stadtteil Lichtenreuth

Während des gesamten Prozesses pflegt die Schultheiß Projektentwicklung AG engen Kontakt zu den Bewilligungsbehörden wie dem Stab Wohnen in Nürnberg und der Regierung von Mittelfranken in Ansbach. Um den Genossenschaftscharakter im geförderten Wohnungsbau aufzugreifen, hat der Nürnberger Bauträger mit den regionalen VR-Banken sogar eine Wohnungsgenossenschaft gegründet.

### Angesehener Partner in der Branche

Dank verlässlicher Planung und Ausführung hat sich die Schultheiß Projektentwicklung AG bereits viel Vertrauen und Expertise in der Branche erworben. Der hohe Qualitätsstandard der geförderten Wohnbauprojekte stößt auf großes Interesse bei Investoren, die nachhaltig und sozial investieren möchten. Daher hat der Nürnberger Bauträger seine Projekte bereits an große Namen wie Bayern-Heim (Projekt Innstraße im Stadtteil Maiach), Allianz Real Estate (Projekte Kollwitz-, Zweig- und Wörnitzstraße in den Stadtteilen Sündersbühl und Röttenbach) und INDUSTRIA WOHNEN (Projekt Krügelpark in Stein) veräußert.

### Größtes Projekt im neuen Stadtteil Lichtenreuth

Ihr bislang größtes Projekt im geförderten Wohnungsbau entwickelt die Schultheiß Projektentwicklung AG aktuell im neuen Nürnberger Stadtquartier Lichtenreuth. Hierfür hat sie ein rund 14.800 Quadratmeter großes Grundstück an der Brunecker Straße von der Aurelis Real Estate Service GmbH erworben, auf dem dringend benötigte Mietwohnungen der EOF-Stufe I entstehen werden. Der Baukunstbeirat der Stadt Nürnberg hebt vor allem vier geplante Sonderbauten des Bauvorhabens hervor: „Hier werden große, für eine mehrköpfige Familie sehr schöne Wohnungen entstehen.“

### Dr. Hermann Ruttmann

Vielseitig ist fast eine Untertreibung für ihn: Als evangelischer Theologe und Soziologe aus Westmittelfranken, der seine Magisterarbeit zu japanischen Konzernen verfasst hat, verantwortet der ehemalige Liegenschaftsreferent der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern heute mit Herz und Seele den Bereich des geförderten Wohnungsbaus bei der Schultheiß Projektentwicklung AG.



### Das schnelle Naturgrün



www.noris-rollrasen.de

**städler**  
FACHHANDEL GARTEN & LANDSCHAFTSBAU



**STILVOLLE PFLASTER-IDEEN**  
Ideal für Einfahrten, Wege und Höfe

Besuchen Sie unsere Musterausstellung  
in der Kilianstr. 114 · 90425 Nürnberg

www.noris-pflaster.de  
Tel. 0911/36 10 222

# URBAN GARDENING, die moderne Fortsetzung des Schrebergartens

## Die Natur kehrt in die Stadt zurück

Text: Peter Murrmann

Bilder: Adobe Stock

Grün in seinen vielen Facetten ist in den Städten unaufhaltsam auf dem Vormarsch. Ob Dach- und Fassadenbegrünung oder andere Ausprägungen grüner Gestaltung, die Bürgerinnen und Bürger haben die Transformation hin zu einem besseren und lebenswerteren Umfeld verstanden. Traditionelle Grünanlagen oder Parks, auch Gärten von Einfamilienhäusern erfüllen nur zum Teil die Zielsetzungen für eine grüne Stadt, weil sie im Vergleich zur Gesamtstadt zu wenig Flächen einnehmen. Der grüne Gedanke geht unkonventionelle Wege, er umfasst auch die gärtnerische Nutzung von Flächen, die vom Grau des Pflasters oder Asphalts durchzogen und der Lebensqualität nicht unbedingt förderlich sind. „Urban Gardening“ heißt das Schlagwort und ist eine Erscheinung, die die Gärten und die Beschäftigung mit Pflanzen in die Städte zurückbringen will. Auf kleinen und kleinsten Flächen werden gemeinsam Gemüse, Kräuter, Obst und Blumen angebaut, gepflegt und geerntet (Gemeinschaftsgärten). Urbanes Gärtnern reiht sich nahtlos in andere aktuelle grüne Initiativen ein. Auch Nürnberg und andere Städte der Region sind von dieser Bewegung des städtischen Gärtnerns erfasst. Diese Bewegung bekommt immer größeren Zulauf und die Initiative hat weltweit eine beachtliche Zahl von Anhängern hinter sich gebracht.

### Was ist Urban Gardening?

Urban Gardening stützt sich weitgehend auf den Gedanken der Nachhaltigkeit, um einerseits Städte grüner und lebenswerter zu machen, andererseits die eigene Selbstversorgung mit Nahrungsmitteln, die man kennt und von denen man weiß, woher sie stammen, sicherzustellen. In diesem Zusammenhang sollen unter anderem Kontrapunkte gegen eine weitere unnötige Versiegelung von Flächen gesetzt werden.



Die Idee des städtischen Gärtnerns hat einen sehr vielfältigen und unkonventionellen Ansatz. So kommen als Anbauflächen für Nutz- und Zierpflanzen in erster Linie nicht größere Garten- oder Acker- und Grünflächen in Betracht, sondern kleinteiliges Gärtnern beginnt schon, wenn ein brauchbarer Pflanzkübel, ein Blumenkasten oder eine alte Kiste zum Bepflanzen vorhanden sind. Urban Gardening ist mobil und nicht standortgebunden. Das unterscheidet es von den Schrebergärten. Viele Beispiele in deutschen Städten, auch in Nürnberg, zeigen, dass die Pflanzelemente und Behälter für die gärtnerische Nutzung jederzeit an andere Plätze in der Stadt verlegt werden können. Das ist ein Riesenvorteil, denn wenn Flächen im öffentlichen Raum zu einem anderen Zweck gebraucht werden, ist der Umzug meist kein Problem. Und so eignet sich Urban Gardening ideal für Zwischennutzungen.

### Der Ansatz und die Ziele

Der Grundgedanke sowohl bei den Schrebergärten als auch bei Urban Gardening ist der gleiche: die eigene Selbstversorgung und der Zugang zur Natur in den Stadtteilen. Urban Gardening stellt die Fortentwicklung der Kleingärten dar. Denn ein ganz wichtiges Ziel ist die Eigenversorgung der „Gärtner“ mit regionalen Nahrungsmitteln, die man aus angebauten Nutzpflanzen gewinnt.

Die Vielfalt der Pflanzen, die Biodiversität, zu erhalten, ist ein weiteres Ziel, und dabei werden häufig Pflanzen angebaut, die sonst wirtschaftlich von den Lebensmitteläden nicht rentabel vermarktet werden können. Die Stärkung der Mikroklimas, verbunden mit dem Artenschutz, die Insekten eingeschlossen, ergibt sich dabei von selbst.

Alleiniges oder gemeinschaftliches Gärtnern inmitten der Stadt auf kleinen privaten oder öffentlichen, oft vernachlässigten Flächen oder sogar auf Balkonen und Terrassen sind die typischen Erscheinungsformen. Aber auch auf Gemeinschaftsflächen von Wohnanlagen ist Urban Gardening zu Hause. Dabei spielt für die engagierten Gärtner der Kommerz keine Rolle.

Es wäre allerdings zu kurz gegriffen, wenn man Urban Gardening auf den Anbau von Pflanzen und deren Verwertung reduzieren würde. Das Areal des städtischen Gärtnerns, wo immer es sich auch befindet, ist ein Treffpunkt für Interessierte. Es bietet Platz für Begegnungen und für ein Miteinander im Stadtteil und fördert so die Kommunikation und das Verständnis untereinander. Man kann dort neben Toleranz auch den sorgsamsten Umgang mit Flächen in der Stadt erleben und lernen. Das ist besonders wichtig in dicht bebauten Stadtteilen mit wenig Grünflächen oder Parks.

Dieser breite Ansatz zu einer Veränderung der Lebensweise in Städten beantwortet die Frage, warum sich viele Menschen der Bewegung anschließen. Der Wunsch, die Stadt zu begrünen, spielt dabei ebenso eine Rolle wie die Suche nach einem Naturzugang mitten in der Stadt für sich und die Kinder. Auch die Ablehnung des Einsatzes von Pestiziden bei Gemüse- und Obstbau kann durchaus ein Motiv sein. Dem Urban Gardening zugrunde liegende Idee ist also sehr vielschichtig, sie folgt aber fast immer einer gesellschaftlichen und politischen Grundüberzeugung: die Herausforderungen unserer Zeit aufzugreifen und pragmatisch mitten in der Stadt umzusetzen. Der Klimawandel mit all seinen negativen Erscheinungen und Folgen ist der Motor, der das städtische Gärtnern antreibt. Das Fehlen von ausreichend Grün- und Freizeitflächen, oder das geringe Sortiment an Obst und Gemüse in den Läden sind nur ein paar Beispiele.

### Was braucht man zum urbanen Gärtnern?

Zuerst benötigt man selbstverständlich eine Fläche, auf der man seine Gartenarbeiten durchführen kann. Jede Fläche ist dafür geeignet, ob im privaten oder öffentlichen Raum, ob groß oder klein,

ob gepflegt oder vernachlässigt. Man braucht aber für die Nutzung nicht eigener Flächen die Zustimmung des Eigentümers oder der öffentlichen Verwaltung. Soll ein Gemeinschaftsgarten betrieben werden, dann werden sich öffentliche Flächen oder Flächen bei Wohnanlagen anbieten. Balkone oder Terrassen werden meist von Einzelpersonen gärtnerisch genutzt werden.

Für das urbane Gärtnern sind ganz unterschiedliche Pflanzbehälter für die Bepflanzung sinnvoll einsetzbar. Abhängig von der Größe der Fläche sind Pflanzkübel oder Blumenkästen, Körbe oder Kisten geeignet. Mit viel Kreativität lassen sich die Anforderungen bei kleinen Flächen leicht lösen.

Ist dagegen der Platz für das Gärtnern einigermaßen ausreichend, dann erfüllen Hochbeete nahezu alle Voraussetzungen für ein gutes, erfolg- und ertragreiches Gärtnern und sind deshalb auch sehr beliebt. Sie kommen besonders auf öffentlichen Flächen zum Einsatz und bieten genügend Raum für viele Pflanzen. Hochbeete sind der perfekte Ort für die Kultivierung von Gemüse

und Kräutern. Insbesondere Gemüse findet in Hochbeeten optimale Bedingungen vor. In den unteren Schichten sorgen Gartenabfälle für einen natürlichen Dünger und etwas erhöhte Bodentemperatur. Die Ummantelung kann sowohl aus witterungsbeständigem Holz als auch aus Stein sein. Ob man die Innenwände des Hochbeets mit Folie auskleidet, ist Geschmackssache. Aber einen Maschendrahtzaun über die gesamte Innenfläche anzubringen ist sinnvoll, weil er das Eindringen von Wühlmäusen verhindert. Nicht zuletzt ist die Arbeit an Hochbeeten rückschonend.

Und was baut man in den Hochbeeten, Kübeln, Kästen oder Kisten an? Diese Frage muss jeder für sich selbst beantworten. Es gibt dazu sehr viele Vorschläge und Empfehlungen in den entsprechenden Internetseiten. Den Anbau kann man in Form von Saatgut oder Jungpflanzen vornehmen. Beim Ausbringen des Saatgutes oder beim Anpflanzen sollte selbstverständlich heimisches Gemüse dabei sein, beispielsweise Gurken, Tomaten, Spinat, Mangold, aber auch Wirsing, Lauch, Kohlrabi und Kartoffeln – eben alles, was man an regionalen Produkten gerne isst. Nicht zu vergessen die vielfältigen Salatsorten.

Für den Anbau von Kräutern ist die Kräuterspirale sehr zu empfehlen, denn sie schafft Klimazonen auf kleinem Raum. In der Anordnung ganz unten liegt der Nassbereich, dort gedeihen Brunnenkresse und Wasserminze. Darüber befindet sich der Feuchtbereich für Basilikum, Bärlauch, Dill, Kerbel oder Schnittlauch. Im sogenannten Normalbereich wachsen Boretsch, Kapuzinerkresse, Koriander und Petersilie, auch

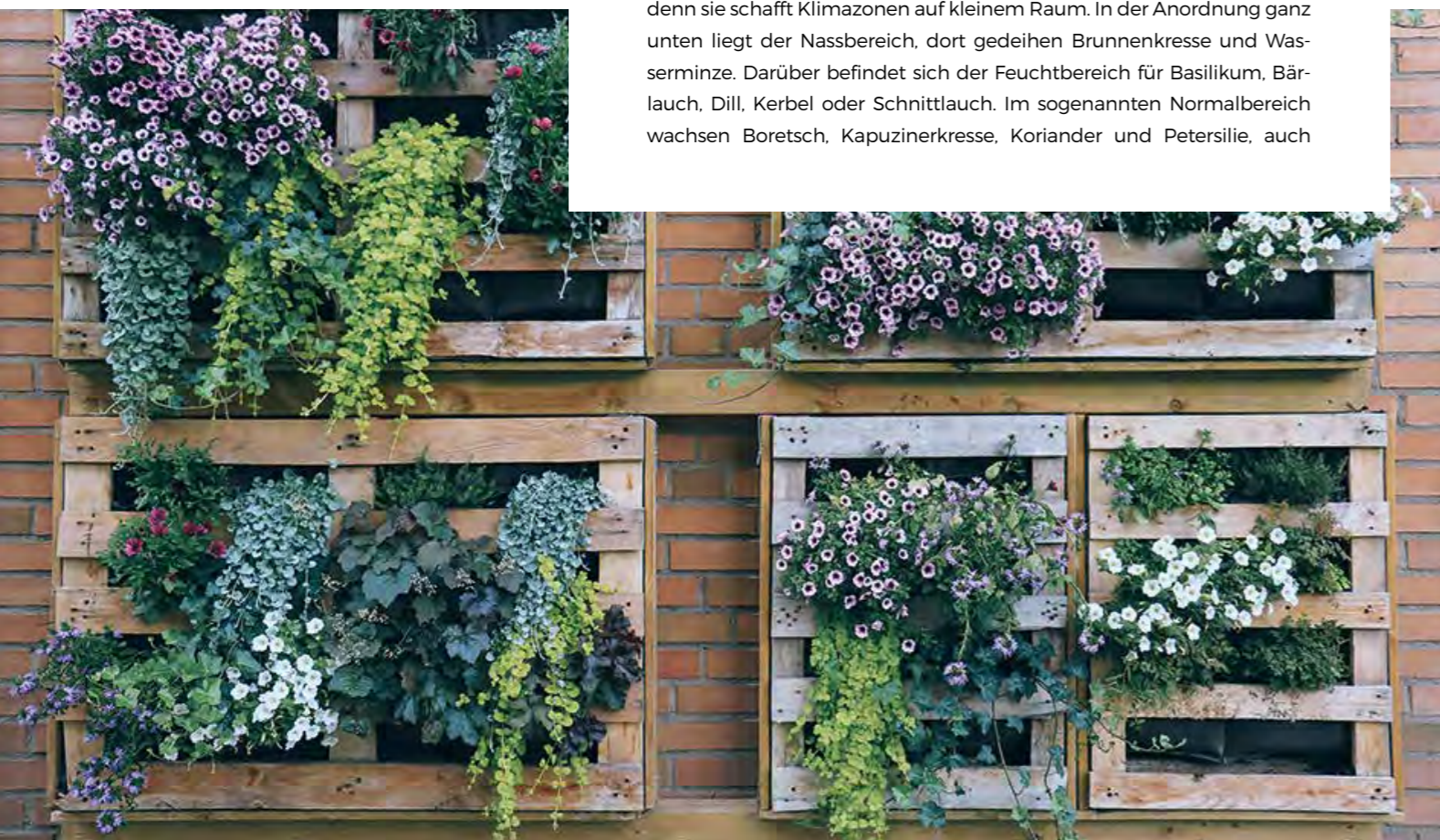
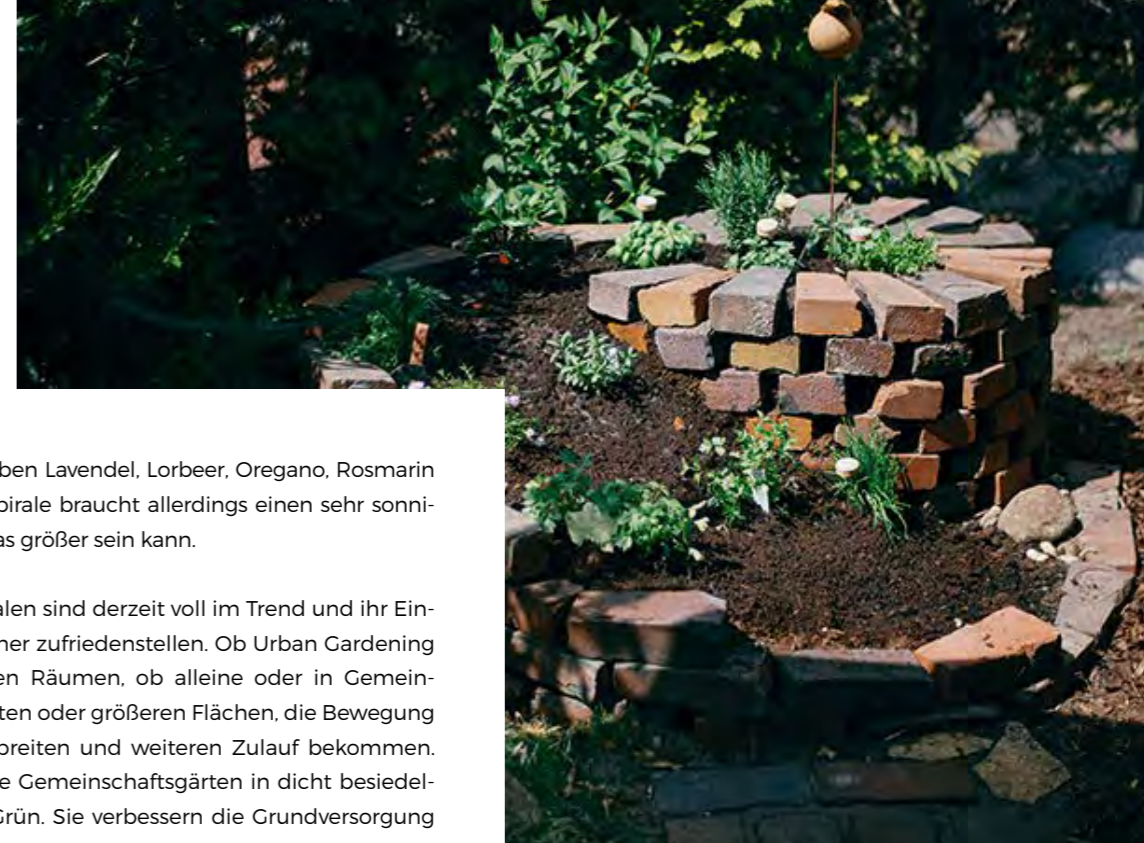
Zitronmelisse und ganz oben Lavendel, Lorbeer, Oregano, Rosmarin und Thymian. Eine Kräuterspirale braucht allerdings einen sehr sonnigen Platz, der durchaus etwas größer sein kann.

Hochbeete und Kräuterspiralen sind derzeit voll im Trend und ihr Einsatz wird den urbanen Gärtner zufriedenstellen. Ob Urban Gardening in privaten oder öffentlichen Räumen, ob alleine oder in Gemeinschaft, ob auf kleinen, kleinsten oder größeren Flächen, die Bewegung wird sich immer mehr ausbreiten und weiteren Zulauf bekommen. Das gilt insbesondere für die Gemeinschaftsgärten in dicht besiedelten Stadtteilen mit wenig Grün. Sie verbessern die Grundversorgung des Quartiers und die Lebensqualität. Allerdings wird der Einfamilienhausbesitzer, der einen Garten sein eigen nennt, sich kaum für urbanes Gärtnern interessieren, geschweige denn daran teilnehmen.

Die häufig gestellte Frage, ist Urban Gardening eine Eintagsfliege oder eine modische Randerscheinung, ist eine rein rhetorische. Das urbane Gärtnern beruht bei uns auf dem Gedanken der Nachhaltigkeit, stellt im Kleinen ein probates Mittel gegen den Klimawandel dar, und man betreibt es meist aus gesundheitlichen und sozialen Gründen. In anderen Ländern kann Urban Gardening allerdings eine existenzielle Bedeutung haben. Das macht zwar einen großen Unterschied, ist aber für die Zukunft des urbanen Gärtnerns nicht unbedingt entscheidend.

Es handelt sich bei Urban Gardening um ein Phänomen, das in unsere heutige Zeitströmung passt und für eine Transformation hin zu einer nachhaltigen und offenen Gesellschaft steht. Gerade die junge Generation hat gar keine andere Wahl, den Gedanken der Nachhaltigkeit fortzuführen und zu zementieren. Das zeigen die Ergebnisse der Bundestagswahl 2021 bei den jüngeren Jahrgängen.

Die Uhr lässt sich nicht mehr zurückdrehen und der Klimawandel erfordert einen neuen Lebensstil, der Naturerfahrung einschließen muss. Die Produktion von Lebensmitteln muss nicht automatisch mit der Ausbeutung von Menschen und Tieren einhergehen. Wie es anders gehen kann, wird in den urbanen Gärten erprobt, mit den eigenen Händen und in der Gemeinschaft. In den dicht besiedelten Städten, in Stadtteilen mit sozial schwacher Bevölkerung, in Zeiten, da die Preise für Nahrungsmittel explodieren, sehnen sich die Menschen nach sozialen Kontakten verbunden mit der Möglichkeit, sich selbst zu versorgen. Und diese Wünsche kann Urban Gardening erfüllen.



# 14 So entsteht ein Stück Lebensqualität

## Die Planung von Außenanlagen in Wohnneubauten

Bilder: Anna Seibel, Adobe Stock

**Das Leben in der Stadt ist angenehm. Die Wege sind kurz, die Vielfalt enorm. Ob Läden, Kinos und Kneipen – alles ist schnell erreichbar. Gleichwohl wünschen sich die meisten Menschen ein Zuhause „im Grünen“. Verständlich, denn es ist nachgewiesen, dass allein der Blick auf Bäume und Grünflächen wohltuend und entspannend ist und zum Beispiel in Krankenhäusern zu einer schnelleren Heilung beiträgt. Da ein großer grüner Garten in der Stadt eine Seltenheit ist, ist die durchdachte Planung der Außenanlagen von Mehrfamilienhäusern umso wichtiger.**

### Mehr als nur Grün

„Freiflächen um Wohngebäude müssen weit mehr als schön und grün sein“, stellt Landschaftsarchitektin Daniela Bock, Inhaberin des Planungsbüros Grosse-Seeger & Partner, fest. „Sie erfüllen zahlreiche zusätzliche Funktionen: Wege müssen zu den Eingängen führen, es braucht Flächen und Nebengebäude für Fahrräder, Müll und E-Ladestationen, vermutlich auch oberirdische PKW-Stellplätze, Feuerwehrezufahrten, Spielplätze und Versickerungsflächen für Regenwasser.“



**DANIELA BOCK** hat an der TUM Weihenstephan Landespflege studiert, gefolgt von einem MBA-Abschluss in General Management an der FAU Erlangen-Nürnberg. Schon während des ersten Studiums gründete sie Grosse-Seeger & Partner, ihr Büro für Landschaftsarchitektur und Stadtplanung, das über die Jahre in Nürnberg auf eine Partnerschaftsgesellschaft mit über zwanzig Mitarbeitern angewachsen ist. Sie betätigt sich auch ehrenamtlich, z.B. als Aufsichtsrätin in Wohnungsbau-gesellschaften oder als Vereinsvorsitzende (FEA Nordbayern e.V., Grünclusiv e.V.), hält Vorträge, veröffentlicht Beiträge in Print-, Rundfunk- und TV-Medien und hat Lehraufträge an bayerischen Hochschulen übernommen. Ihre persönlichen Schwerpunkte sind nachhaltige, klimaangepasste Regenwasser- und Begrünungskonzepte.

Die Herausforderung dabei: Viele dieser Funktionen brauchen eine feste Belagsfläche oder ein Dach. Bei den heute immer kleiner werdenden Grundstücken (Stichwort Nachverdichtung) drängen sich sehr schnell kontrovers geführte Diskussionen auf. Oft ist es nicht möglich, den auf dem Grundstück befindlichen Baumbestand zu erhalten, weil er schlicht dem neuen Gebäude im Wege ist. Und die neu gepflanzten Bäume beanspruchen dann wieder ihre Zeit, bis sie eindrucksvoll wirken.

### Landschaftsarchitekten – von Anfang an dabei

Früher galten Landschaftsarchitekten als die Verschönerer, die man gegen Ende der Planungszeit mit ins Team holt, damit sie die Restflächen begrünen. Das hat sich seit vielen Jahren schrittweise verändert. Mit dem steigenden Bewusstsein um die Wichtigkeit und den Wert von Freiflächen über die pure Dekoration hinaus, modifizierten sich Gesetze und Verordnungen. Die Planungen wurden anspruchsvoller und Schnittstellen zu den anderen Planern im Team immer gravierender. So rückte der Einstiegszeitpunkt für die Landschaftsarchitekten stetig weiter nach vorne.

„Mittlerweile ist es nicht ungewöhnlich, dass der Investor zuerst die Bepflanzung des Grundstücks mit uns bespricht, weil viele Untersuchungen und Konzepte vorlaufend gestartet oder beantragt werden müssen“, erklärt Daniela Bock. Das betrifft rechtliche Fragen zu Baum- und Artenschutz, Lärm, Bodenbeschaffenheit, den Auflagen für Spiel- und Ausgleichsflächen und vieles mehr. Wenn diese Themen nicht ausreichend geklärt und bearbeitet sind, kann das Bauvorhaben nicht genehmigt werden und es käme zu Zeitverzögerungen.

### Viel Vorarbeit bei der Gestaltung von Freiflächen

Als Nächstes wird der Baumbestand kartiert und bewertet, zudem wird geprüft, ob die Fläche als Lebensraum für Eidechsen, Vögel, Insekten oder seltene Pflanzen dient. Anschließend wird die Gebäudeplanung detaillierter unter die Lupe genommen: Steht das Haus an der richtigen Stelle und auf der tatsächlichen Höhe? Welche Funktionsflächen für Müll, Fahrräder und Spielgeräte ergeben sich aus der

Gebäudenutzung und der Menge an Bewohnern? Was ist im Hinblick auf die Barrierefreiheit zu erwarten?

Erst wenn alle funktionalen und rechtlichen Fragen geklärt sind, beginnt die Gestaltung der Freiflächen. „Wir machen uns Gedanken zu Bodenbelägen, Ausstattungsgegenständen, dem Verlauf der Wege und der passenden Bäume und Blühpflanzen. Also gewissermaßen erst die Pflicht und dann die Kür“, fasst Daniela Bock zusammen.

### Die Tücken des Grundstücks

Ob eine Grünfläche attraktiv und gut nutzbar ist und darüber hinaus einen positiven Beitrag für das Stadtklima liefert, hängt von ihr selbst, aber auch von ihrem Umfeld ab. Das Gebäude und seine Freifläche müssen darauf reagieren, ob ein Gelände geneigt oder flach ist, ob Lärmquellen vorhanden sind und einiges mehr. So sind geneigte Gelände bei lang gezogenen Gebäuden ein Problem für die Barrierefreiheit, weil sich eigentlich Abstufungen oder Mauern ergeben. Zudem versickert hier Regenwasser schlechter – dafür sind flache Bereiche geeigneter. Andererseits sind flache Grundstücke weniger reizvoll und für Überflutungsschäden bei Starkregen anfälliger. Vor allem im Hinblick auf Grünverbindungen und Baumbestand können Grundstücke sehr stark von ihrer Umgebung profitieren, weil alle neu gepflanzten Strukturen erst wachsen müssen.

### Stadt versus Land

Ist die Freiflächenplanung auf dem Land anders als in Städten wie Nürnberg? In ländlichen Gebieten und kleinen Städten gibt es zunächst deut-



lich weniger Satzungen und Vorgaben, weil die Bautätigkeit geringer ist und Konflikte spezifisch vom politischen Gremium wie dem Stadt- oder Gemeinderat gelöst werden. In großen Städten mit wenig Platz und hoher Bautätigkeit ist das nicht möglich, daher gibt es für fast alle Eventualitäten Regeln und Satzungen, die verpflichtend einzuhalten sind.

„Das hat aber selten mit überbordender Bürokratie, sondern mit der Idee von Gerechtigkeit zu tun“, merkt Daniela Bock an. „Denn es gilt gleiches Recht für alle: Niemand soll die Ressourcen auf seinem Grundstück rücksichtslos ausbeuten dürfen. Deshalb gibt es eine Satzung zum Schutz von Bäumen, zur Höhe von Einfriedungen oder zum Erhalt und Ausgleich von Lebensräumen.“

Vordergründig könnte man meinen, dass das Bauen außerhalb der großen Städte einfacher ist. Andererseits gelten auf dem Land höhere Ansprüche an die Unterbringung des Individualverkehrs, an Aufstellflächen für Müll oder den Lärmschutz. In den Städten ist man hingegen bereit, dichter und moderner zu bauen. „Plakativ könnte man sagen, dass manche Neubauviertel in der Stadt grüner und nachhaltiger sind als gesichtslose Schlafstädte auf dem Land“, ergänzt Daniela Bock.

### Innovative Gestaltungsideen

Abgesehen davon, dass sie für die Regenwasserbewirtschaftung wichtig sind, spielen begrünte Dächer eine immer größere Rolle als Aufenthaltsbereiche und Lebensraum – schließlich wird der Platz am Boden immer knapper. Auf dem Dach ist es meist ruhiger und man hat ungewohnt spannende Ausblicke. „Durch ausgeklügelte Substrate, Pflanzenverwendung und Bewässerung kann man hier tolle grüne Oasen schaffen“, weiß Daniela Bock aus Erfahrung.

Ein weiteres Trendthema ist die Fassadenbegrünung, obwohl viele Standorte nicht besonders gut für das Wachstum von Pflanzen geeignet sind oder Jalousien und Regenrohren dem Vorhaben im Weg stehen. Ebenso steigt die Nachfrage nach Bewässerungsanlagen für Bäume, Sträucher und Stauden. Diese sind deutlich wassersparender und kostengünstiger als das Gießen von Hand und daher klar auf dem Vormarsch.

Bei den Materialien geht der Trend eindeutig zu warmen Farben und natürlichen Strukturen wie Klinker, Holz und Sand- oder Kalkstein. Als Pflanzgefäße werden gern solche aus Cortenstahl genutzt oder welche in Anthrazit- bzw. Grautönen. Leuchtende Farben setzen vereinzelte Highlights. Gerade im öffentlichen Raum gibt es einen großen

Bedarf an mobilen Begrünungselementen, wie Kübel und andere Gefäße, die eine flexible Flächengestaltung ermöglichen.

### Herausforderung Klimawandel

Die Auswirkungen des Klimawandels auf die Arbeit der Landschaftsarchitekten sind massiv. In einem Jahr gibt es zu reichlich Regenwasser, im nächsten viel zu wenig. Hinzu kommen Hitzewellen im Sommer und Spätfröste im Winter. Allein dadurch müssen in der Nürnberger Region mittlerweile manche Gestaltungslösungen und Pflanzen komplett ausgeschlossen werden.

Zahlreiche Baum- und Staudenarten kommen mit hohen Temperaturen und Trockenheit leider nicht zurecht. Die Folge: Sie sterben ab oder wachsen gar nicht erst an. „Hier arbeiten wir mittlerweile mit Pflanzen aus dem Mittelmeerraum, aus dem Raum um das Schwarze Meer oder gleich aus Nordamerika oder Asien“, erklärt Daniela Bock. Zudem versucht man mit Ansaaten und Extensivierung dafür zu sorgen, dass sich die geeignetsten Pflanzen an einem Standort durchsetzen und eine stabile Gemeinschaft bilden.

Die Beschäftigung mit dem Wasserrückhalt auf dem Grundstück nimmt ebenfalls sehr großen Raum ein. Anhand umfangreicher Tabellen muss ein Überflutungsnachweis für jedes Grundstück berechnet werden. Es besteht vor allem die Sorge, dass Wasser im Ernstfall über Lichtschächte oder Türen in das Gebäude eindringen könnte. Wiederholt entstehen schwere Konflikte zwischen der Barrierefreiheit und dem Schutz vor Überflutung, die gestalterisch attraktiv gelöst werden wollen.

### Naturschutz immer wichtiger

Das wachsende Bewusstsein für den Wert von Pflanzen und Tieren stellt den Natur- und Artenschutz stärker in den Fokus. Viele Tiere und Pflanzen rücken mittlerweile in die Städte vor, die ihnen vielfältigere Lebensräume bieten als die ausgeräumte Agrarsteppe. Das Insektensterben ist ein gutes Beispiel dafür. In blütenreichen Gärten und Parks finden Bienen heutzutage mehr Futter als auf dem Acker. Viele seltene Vögel, Fledermäuse, Eidechsen und Kröten tummeln sich mitten in unserer Stadt und können nicht einfach verdrängt werden, indem man ihren Lebensraum durch Bebauung zerstört. Meist ist es gar nicht besonders schwierig, ihnen Ersatzquartiere in Form von Nistkästen, Strukturen oder Totholz zu bauen oder sie umzusiedeln. Auch die Wahl der richtigen Lichttemperatur von Leuchtmitteln schützt das Leben von Insekten, unsichtbare Markierungen auf großen Glasflächen das von Vögeln. „Oft sind es schon kleine Maßnahmen, die einen großen Effekt erzeugen“, resümiert Daniela Bock.



CONTAINER  
ENTSORGUNG  
BAUSTOFFE

**SCHUTT  
KARL**  
ENTSORGUNG GMBH



Tel. 0911 - 424 828 80  
[www.schuttkarl.de](http://www.schuttkarl.de)

# 18 Kontrollierte Wohnraumlüftung im Check

## Bessere Luft für mehr Wohlbefinden

Text und Bilder: Pluggit GmbH



**Ohne sie geht es einfach nicht – schließlich ist Luft unser wichtigstes Lebensmittel. Doch wussten Sie, dass wir durchschnittlich 90 Prozent unserer Zeit in geschlossenen Räumen verbringen? Warum nicht einfach die Fenster öffnen, denken Sie? Das ist eine Möglichkeit. Doch es geht noch viel besser! Denn gerade in unseren Wohnräumen sollte auf eine besonders gute Luftqualität geachtet werden.**

Durch alltägliche Aktivitäten wie Kochen, Duschen oder einfaches Atmen entstehen CO<sub>2</sub> und Feuchtigkeit, die nach außerhalb abgeführt werden müssen. Wenn wir längere Zeit ohne Lüften in der Wohnung verbringen, empfinden wir die Luft als unangenehm stickig. Nicht selten führt das dazu, dass wir uns unwohl fühlen und zugleich die Konzentration leidet. Nicht konstant abtransportierte Feuchtigkeit verursacht im schlimmsten Fall Schimmel und schädigt so die Bausubstanz.

Die Schultheiß Projektentwicklung AG bietet ihren Kunden daher ein innovatives und durchdachtes Komplettpaket der Firma Pluggit für die Wohnraumlüftung mit Wärmerückgewinnung an – mit folgenden Vorteilen:

### 1 Immer frische Luft

Mit frischer Luft lebt man gesünder – das gilt besonders für das eigene Zuhause. Eine Wohnraumlüftung sichert nutzerunabhängig den erforderlichen Mindestluftwechsel. Denn wer kann schon eine Fenster-Stoßlüftung alle zwei Stunden – auch nachts – für zehn Minuten gewährleisten?

### 2 Gesundes Raumklima

Verbrauchte, feuchte und schadstoffhaltige Luft führt schnell zu Müdigkeit und Kopfschmerzen. Eine Wohnraumlüftungsanlage garantiert ein gesundes und spürbar angenehmes Wohnklima – und das ohne störende Geräusche und Zugscheinungen.

### 3 Linderung für Allergiker

Fast jeder Dritte reagiert allergisch auf Hausstaub, Milben, Pollen oder andere Stoffe in der Luft. Eine Wohnraumlüftung hilft Allergien vorzubeugen bzw. deren Symptome zu lindern.



**4 Vermeidung von Schimmel**  
In Vier-Personen-Haushalten fallen täglich bis zu 15 Liter Wasserdampf in der Raumluft an, die heutzutage wegen der dichten Bauweise nicht entweichen können. Eine Wohnraumlüftung sichert den Abtransport feuchter Luft und beugt daher wirksam und dauerhaft der Entstehung von Schimmel vor.

**5 Vermeidung von äußeren Störfaktoren**  
Mit einem Wohnraumlüftungssystem können Fenster geschlossen bleiben. So dringt weniger Lärm ins Hausinnere. Ein weiterer positiver Effekt ist der Schutz vor Einbrechern – sie können sich nicht durch offene oder gekippte Fenster leichten Zutritt verschaffen.

**6 Einsparung von Heizenergie**  
Der Einbau einer effizienten Wohnraumlüftung mit Wärmerückgewinnung garantiert auch eine Senkung der Heizkosten. Der Wärmetauscher im Lüftungsgerät nutzt ca. 90 Prozent der Abluftwärme, um die von außen einfließende frische Luft vorzuwärmen.

**7 Reduktion von CO<sub>2</sub>**  
Mit einer Wohnraumlüftung wird durch Einsparung der Heizkosten weniger Öl verbraucht, zudem werden klimaschädliche CO<sub>2</sub>-Emissionen verringert.

**8 Werterhalt und -steigerung der Immobilie**  
Eine Wohnraumlüftungsanlage ist eine Investition in die Zukunft. Denn sie steigert den Wert einer Immobilie nachhaltig, nicht nur aufgrund der positiven Bewertung im Energieausweis, sondern auch, weil sie Bauschäden vorbeugt.

## Wohnraumlüftung und Fensterlüftung im direkten Vergleich

### Fensterlüftung:

- Es gelangt kalte Luft stoßweise in großer Menge in den Wohnraum.
- Für eine ausreichende Luftqualität müsste alle zwei Stunden gelüftet werden, das ist tags wie nachts kaum zu realisieren.
- Bei staubiger Luft können Allergieprobleme auftreten (Pollen).
- Die in der Abluft enthaltene Wärme kann nicht genutzt werden und strömt einfach nach draußen – Energieverschwendung!
- Bei offenen Fenstern entsteht eine Belästigung durch Lärm und Insekten.
- Es ist keine kontinuierliche Raumentfeuchtung möglich – es droht Schimmelpilzgefahr.
- Blumen müssen vom Fensterbrett weggeräumt werden.
- Es besteht Einbruchgefahr.

### Kontrollierte Wohnraumlüftung:

- Es gelangt angewärmte, behaglich warme Luft in den Wohnraum.
- Frische Luft wird dem Wohnraum kontinuierlich und in geringerer Menge zugeführt (keine Zugluft).
- Gefilterte Luft bedeutet eine geringere Staubbelastung aller Räume. Auch Allergiker atmen auf, da Pollen gefiltert werden (Feinfilter, elektrostatische Filter).
- Durch Wärmerückgewinnung wird die Energie der Abluft genutzt.
- Es entsteht keine Belästigung durch Lärm und Insekten, da bei geschlossenem Fenster über die Luftanlage gelüftet wird.
- Es findet eine kontinuierliche Raumentfeuchtung statt.
- Blumen können am Fenster stehen bleiben.
- Es besteht keine Einbruchgefahr.

## Wohnraumlüftungen mit Wärmerückgewinnung



Frische Luft, mehr Ruhe,  
mehr Gesundheit  
in Ihrem Zuhause

PlugGuide  
Das Info-Tool für  
die Wohnraumlüftung



- Technologieführer für Wohnraumlüftungssysteme mit Wärmerückgewinnung
- Mehr als 25 Jahre Lüftungskompetenz
- Hohe Kompatibilität und Flexibilität der Systeme
- Lösungen für nahezu alle Gebäudetypen und Grundrisse
- Effizienteste Montage durch Pluggit-Technologie
- Hohe Nutzerakzeptanz durch geräusch- und zugfreie Funktion

# 20 Nachhaltiger Leben

## Acht schnell umsetzbare Tipps für den Alltag

Bilder: Adobe Stock

Quellen: Umweltbundesamt, bvse, BDEW, WWF, Utopia



**Sorgsam mit unseren natürlichen Ressourcen umzugehen, nicht mehr zu verbrauchen, als nachwachsen bzw. regeneriert werden kann, und Entscheidungen immer mit Blick auf nachfolgende Generationen zu treffen – das verstehen wir im Kern unter Nachhaltigkeit. Ein Begriff in aller Munde. Was Sie konkret tun können, um Ihren Alltag in den eigenen vier Wänden nachhaltiger zu gestalten, wollen wir Ihnen mit diesen acht Tipps zeigen:**

**Richtig lüften:** Ja, bereits beim Öffnen Ihrer Fenster können Sie sich mehr oder weniger nachhaltig verhalten. Viele Menschen kippen ihre Fenster gern an – nachts beim Schlafen, aber auch tagsüber für eine konstante Zufuhr von Frischluft. In den warmen Monaten mag das auf Energieverbrauch und -kosten keinen Effekt haben. Sobald die Temperaturen wieder sinken, jedoch umso mehr. Die Heizung fährt hoch, um den Temperaturverlust auszugleichen. Dadurch kühlen die Wände aus und Schimmelbildung wird begünstigt. Öffnen Sie Ihre Fenster mehrmals am Tag vollständig für einige Minuten und schon wird das Lüften ein Stück nachhaltiger.

**Strom sparen:** Energiesparlampen und den A+-Kühlschrank haben die meisten von Ihnen bereits in Ihrem Zuhause. Dennoch liegt der Stromverbrauch in Deutschland aktuell auf ähnlichem Niveau wie Anfang der 90er-Jahre. Den Löwenanteil tragen Industrie und Gewerbe. Doch auch Privathaushalte sind mit gut 25 Prozent ein gewichtiger Faktor. Noch wird ein großer Teil unseres Stroms aus fossilen Energieträgern gewonnen, sodass im eigenen Stromverbrauch genügend Potenzial für mehr Nachhaltigkeit schlummert. Am meisten Strom verbrauchen wir zu Hause durch Elektrogeräte wie Herd oder Waschmaschine, gefolgt von Unterhaltungselektronik. Hinterfragen Sie am besten Ihr eigenes Verhalten: Müssen Laptop, TV und Router immer im Stand-by laufen oder können sie abends per Steckdosenleiste ausgeschaltet werden? Ist der Waschgang bei 40 Grad



wirklich nötig oder reichen 30 Grad? Welche Apps auf dem Smartphone laufen konstant im Hintergrund und sorgen dafür, dass der Akku nach kurzer Zeit geladen werden muss?

**Plastikfreies Bad:** Jede Minute landet eine LKW-Ladung voll Plastik in den Meeren unserer Welt. Mit unseren tagtäglichen Kaufentscheidungen kann jeder von uns einen Teil dazu beitragen, diese unvorstellbare Menge an Plastikmüll zu reduzieren. Zum Beispiel im Bad: Zahnbürsten aus Holz, festes Shampoo in Papierverpackungen, wiederverwendbare Watte pads – die Auswahl nachhaltiger Produkte in den Drogerie-Regalen steigt stetig. Wenn das Duschbad in der Plastikflasche aufgebraucht ist, probieren Sie beim Neukauf doch einfach das nachhaltige Pendant!

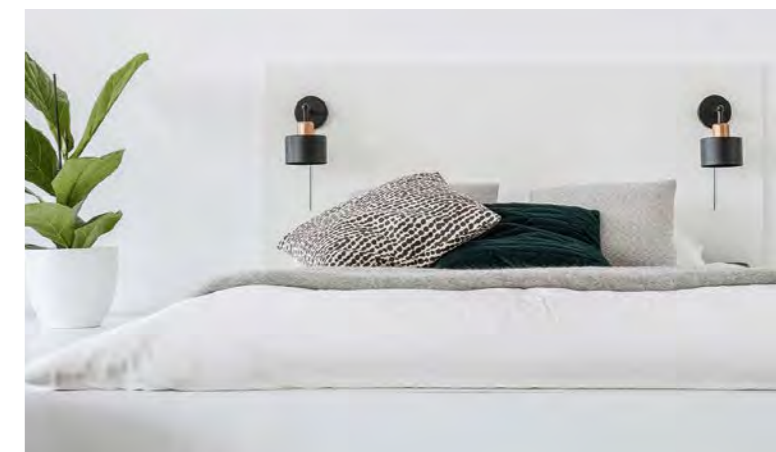
**Putzen wie früher:** Essig, Zitrone und Natron sind die nachhaltigen Alleskönner unter den Hausmitteln. Einen Spritzer Essig ins Wasser geben und schon werden Spiegel, Oberflächen und Fenster streifenfrei sauber. Ebenso lässt Zitrone Kalkflecken wie von Zauberhand verschwinden. Ergänzend kann Natron den üblichen Backofenreiniger ersetzen. So sparen Sie sich den Kauf verschiedener Reinigungsmittel mit häufig umweltschädlichen Inhaltsstoffen.

**Natürlich schlafen:** Man kauft sie zwar nur alle paar Jahre neu, dennoch landen jährlich 30 Millionen Matratzen in Europa auf dem Müll. Das Problem daran: Der Großteil von ihnen weist einen hohen Kunststoffanteil auf. Hergestellt auf Basis von Erdöl, lassen sich diese Kunststoffe nur als Sondermüll entsorgen. Bei der Verbrennung alter Matratzen wird entsprechend viel CO<sub>2</sub> freigesetzt. Unser Tipp: Informieren Sie sich beim Kauf einer neuen Matratze über nachhaltige Modelle, zum Beispiel aus Naturlatex oder Kokosfasern. Diese sind biologisch abbaubar und stehen klassischen Modellen in puncto Komfort in nichts nach.

**Gartenpflege:** Er sieht schön aus, aber als nachhaltig kann man einen englischen Rasen nicht bezeichnen. Es braucht viel Wasser und Energie, um ihn gepflegt aussehen zu lassen. Ein kleiner Tipp für mehr Nachhaltigkeit im Garten: Falls möglich, lassen Sie einen Teil Ihres Rasens einfach ungemäht – das spart nicht nur Energie beim Gebrauch des Rasenmähers, sondern bietet auch Bienen, Schmetterlingen und Co. ein unberührtes Stück Lebensraum.

**Nachhaltige Vase:** Der Verkauf von Blumen und Zierpflanzen boomt seit Jahren. Doch wussten Sie, dass für den Anbau einer einzelnen Rose fünf Liter Wasser verbraucht werden? Hinzu kommen lange Transportwege aus Holland und Kenia, den Hauptimporteuren von Schnittblumen. Häufig werden die Blumen mit reichlich chemischen Pflanzenschutzmitteln behandelt. Während Bio bei Lebensmitteln bereits etabliert ist, steckt das Segment in der Floristik noch in der Nische. Wenn Sie auf einen frischen Strauß in Ihrem Zuhause nicht verzichten möchten, halten Sie beim nächsten Kauf nach nachhaltig gehandelten Blumen oder solchen aus der Region Ausschau.

**Einfach wiederverwenden:** Zum Abschluss haben wir noch einen generellen Tipp: Schauen Sie künftig ruhig zweimal hin, wenn Sie etwas wegwerfen oder neu kaufen möchten. Aus alten Marmeladengläsern lassen sich zum Beispiel hübsche Windlichter basteln, aus einer leeren Flasche wiederum eine Blumenvase – alles echte Unikate. Wenn Sie gern zur Nähmaschine greifen, heben Sie das alte Hemd vielleicht auf und zaubern daraus ein neues Deko-Kissen fürs Sofa. Für einen kleinen Kräutergarten eignen sich Eierkartons bestens, und Ihre Kinder freuen sich, wenn sie das verkratzte Muffinblech als Farbmischpalette nutzen dürfen. Sie sehen – mit einfachen Ideen lässt sich viel bewirken!



# Neubau in Nürnberg am Marienbergpark

## Nachhaltige Eigentumswohnungen mit ein bis vier Zimmern



GROSSREUTHER STRASSE

Bilder: Alexander Tschopff, Anna Seibel

Sie wohnen gerne in Nürnberg, jedoch ein wenig abseits vom Trubel? In der Großreuther Straße 165 bauen wir für Sie das perfekte Zuhause! Am Rande des Knoblauchslandes wohnen Sie in einer überschaubaren Wohnanlage mit 42 neuen Eigentumswohnungen. Die Nachbarschaft? Beinahe dörflich geprägt. Hier ist der Verkehr der Innenstadt weit weg und dennoch ist die City binnen weniger Minuten erreichbar. Stattdessen liegt Ihnen die größte Parkanlage Nürnbergs vor der Haustür zu Füßen. Ob zum Joggen, Gassigehen oder Entspannen – freuen Sie sich auf unzählige Freizeitmöglichkeiten im nahe gelegenen Marienbergpark!

**Große Auswahl: 28 bis 144 Quadratmeter**  
 Von außen überzeugen die beiden Gebäudekörper des Bauvorhabens mit einer klaren, modernen Architektursprache. Innen halten sie vielfältige Grundrisse und spannende Details bereit. Vielleicht möchten Sie sich vom zu großen Haus etwas verkleinern oder künftig dauerhaft im Homeoffice arbeiten? Auch eine Kapitalanlage könnten Sie sich vorstellen? Der Mix aus 1- bis 4-Zimmerwohnungen bietet dafür beste Voraus-



EINHEITEN

42



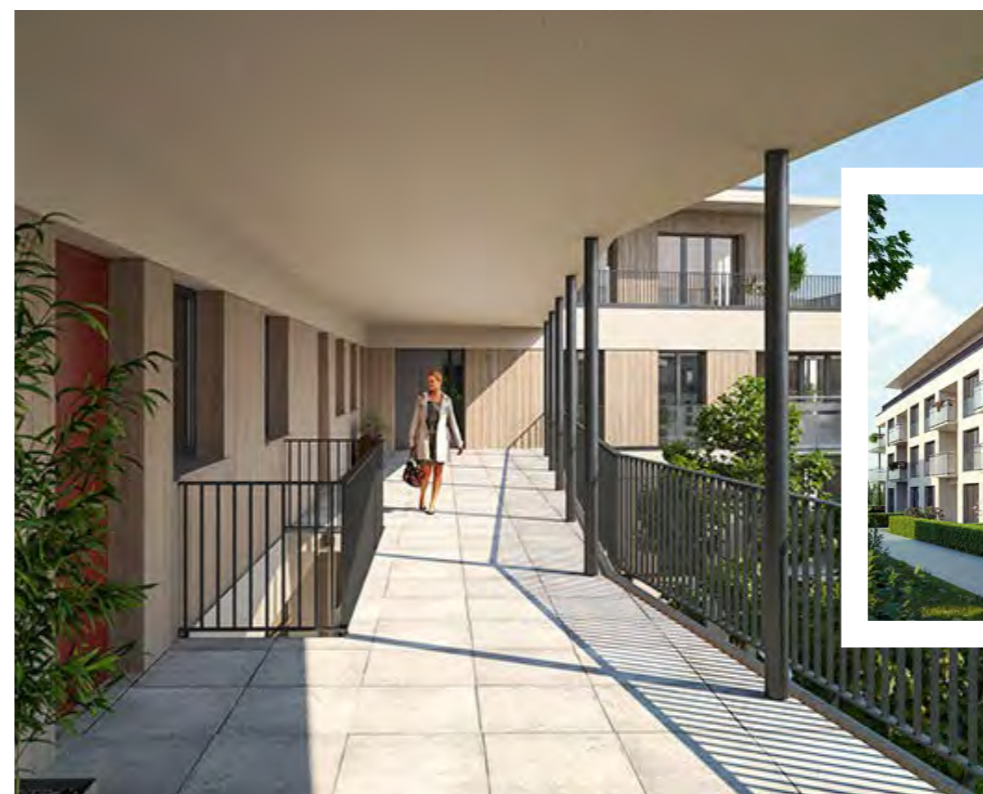
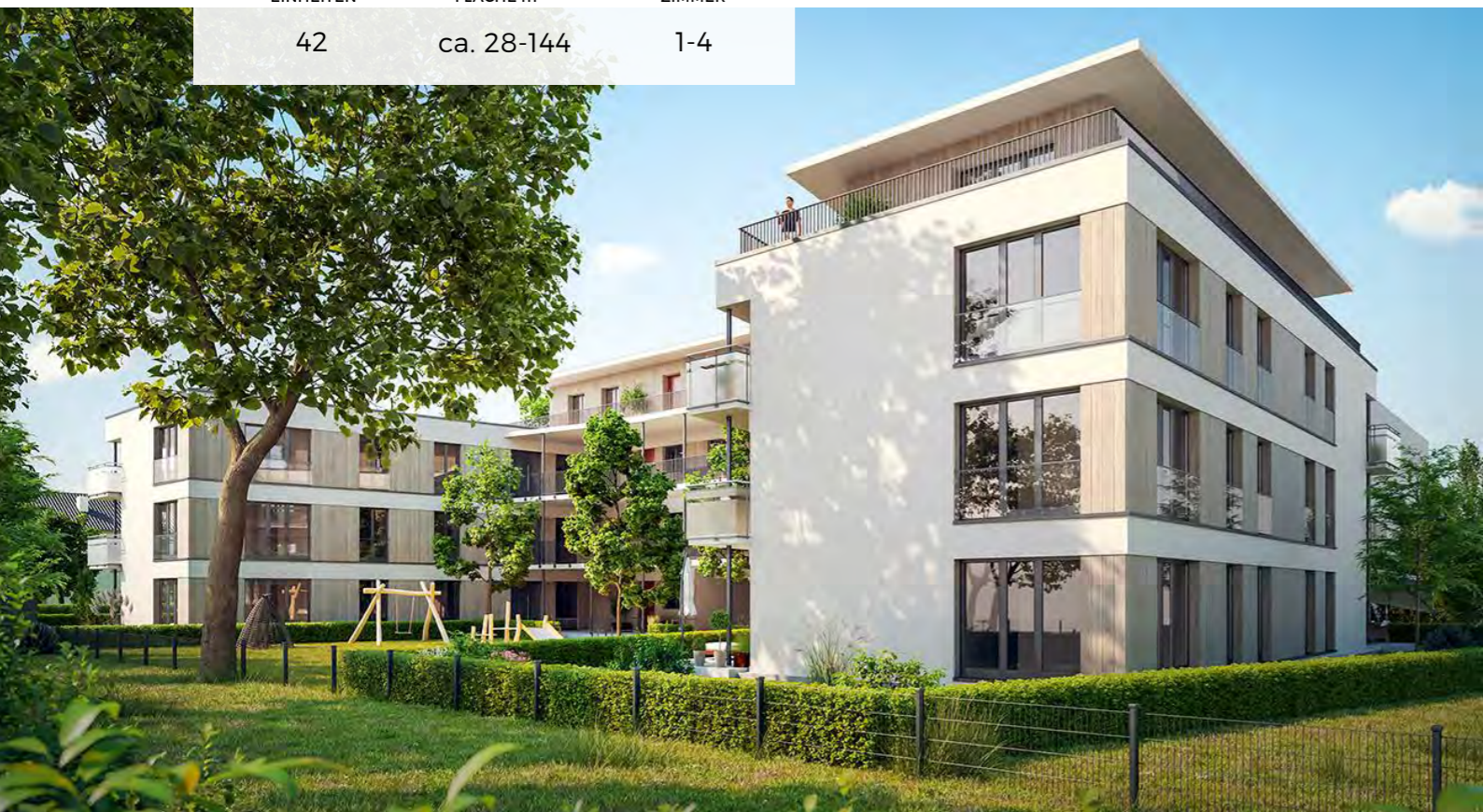
FLÄCHE m<sup>2</sup>

ca. 28-144



ZIMMER

1-4



setzungen. Rund ein Viertel der begehrten Wohnungen sind bereits verkauft. Noch verfügbar sind 2- bis 4-Zimmerwohnungen mit Wohnflächen von 55 bis 104 Quadratmetern.

### Hochwertige Ausstattung mit durchdachten Details

Die Terrassen, Balkone und Dachterrassen sind großzügig geschnitten und dienen Ihnen als Ruheinsel unter freiem Himmel. Ihre Wohnräume verwöhnen Sie zudem mit viel Komfort – vom eleganten Echtholzparkett mit Fußbodenheizung über elektrische Rollläden bis hin zur Marken-Einbauküche. Das moderne Wohlfühlbad glänzt mit Ausstattungskomponenten von Keuco und burgbad. Ein Großteil der Grundrisse bietet neben dem Bad auch ein Gäste-WC und einen Abstellraum. Der Traum vom Bad en suite wird in ausgewählten Einheiten ebenfalls erfüllt.

### Beispielwohnung Erdgeschoss

4-Zimmer-Wohnung mit Terrasse  
 ca. 102 Quadratmeter Wohnfläche



**Beispielwohnung 2. Obergeschoss**

3-Zimmer-Wohnung mit Loggia  
ca. 83 Quadratmeter Wohnfläche



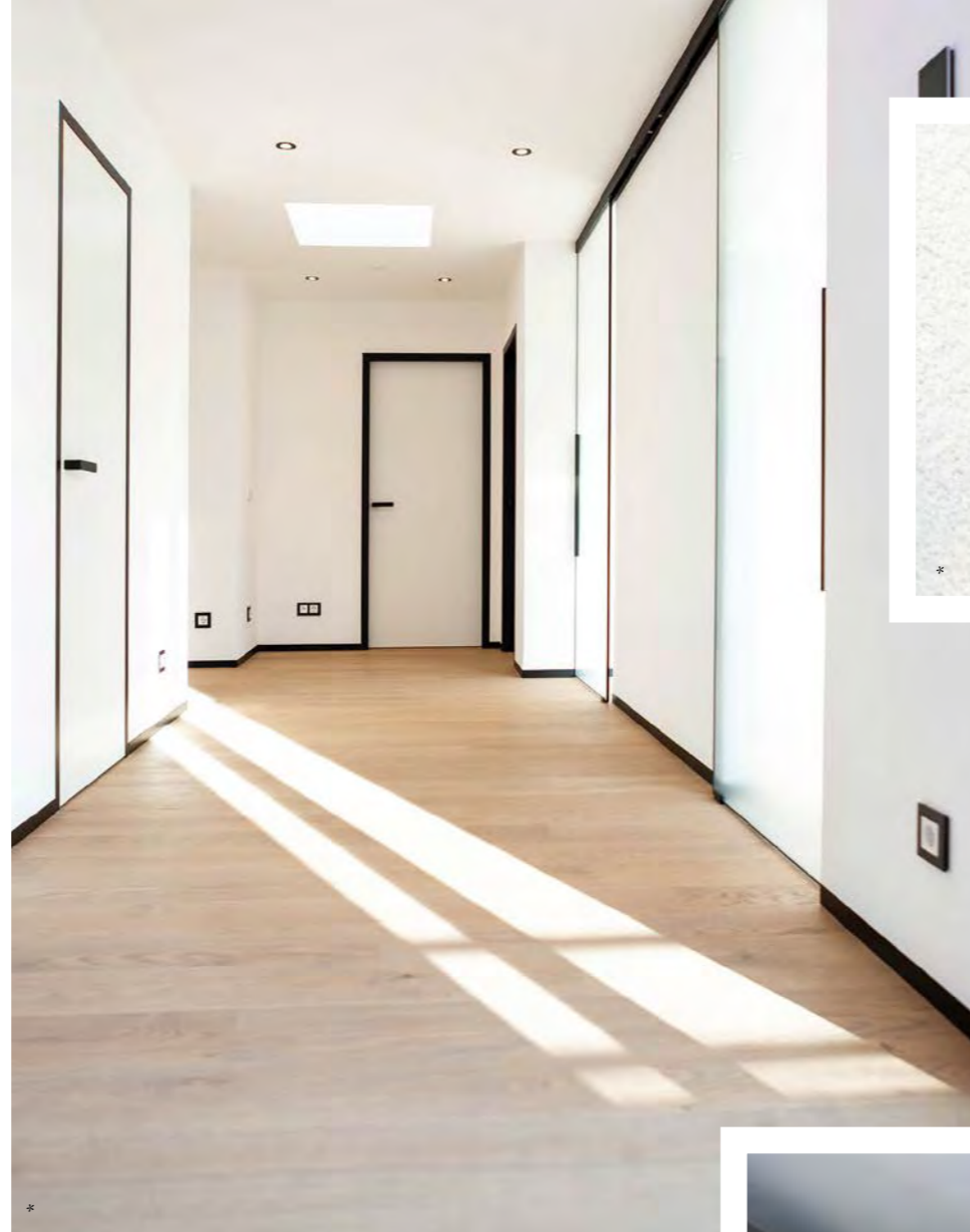
**Nachhaltig wohnen und Energiekosten sparen**

Ein großer Vorteil des Neubaus ist die nachhaltige Bauweise, denn errichtet wird im Standard eines Effizienzhauses 40 EE mit Luft-Wasser-Wärmepumpe und automatischer Wohnraumlüftung mit Wärmerückgewinnung. Damit werden die Energiekosten Ihrer neuen Wohnung sehr gering ausfallen.

Kapitalanlegern bieten wir übrigens einen Komplettservice: Sie erhalten eine garantierte Miete von 14,00 €/m² inklusive Tiefgaragen-Stellplatz. Alles andere übernehmen wir für Sie: Mieter finden, Bonität prüfen, Mietverträge schließen und die Wohnung übergeben. Auch die Überwachung der Mieteingänge, die Kautionsverwaltung und die Nebenkostenabrechnung übernehmen wir für Sie. Sprechen Sie uns gerne an.

**Volle Punktzahl auch bei Anbindung und Nahversorgung**

Nur hundert Meter vor unserem Neubau hält der Linienbus, der Sie in fünf Minuten zum Nordostbahnhof bringt. Autofahrer gelangen über die Erlanger Straße, den Nordring und die Äußere Bayreuther Straße zügig in Richtung City und nach Erlangen. Auch sonst genießen Sie die vielen Vorteile einer gut vernetzten Stadt und finden Kindertagesstätten, Schulen, Apotheken, Ärzte und Supermärkte im nahen Umkreis.



**Großreuther Straße, 90425 Nürnberg**

- 42 Eigentumswohnungen, 1- bis 4-Zimmer, 28 bis 144 Quadratmeter
- Begehrte Wohnlage im Nürnberger Norden
- Natur vor der Haustüre durch den Marienbergpark
- Ländliche Atmosphäre mit Top-Infrastruktur
- Nachhaltige Bauweise in der Effizienzhaus-Stufe 40 EE

**Infos unter:**

**Stefanie König**  
Telefon 0911 934 25 - 309 | [sk@schultheiss-projekt.de](mailto:sk@schultheiss-projekt.de)  
**Günther Weyermann**  
Telefon 0911 934 25 - 302 | [gwe@schultheiss-projekt.de](mailto:gwe@schultheiss-projekt.de)  
[www.schultheiss-projekt.de](http://www.schultheiss-projekt.de)



\* Beispielbilder Bauvorhaben Lottertsgarten

Energiebedarfsausweis: Haus A: B, Strom-Mix, 18,8 kWh/(m²a), Eff. Kl. A+, Bj. 2022; CO<sub>2</sub>-Emissionen 8,4 kg/(m²a). Haus B: B, Strom-Mix, 17,5 kWh/(m²a), Eff. Kl. A+, Bj. 2022; CO<sub>2</sub>-Emissionen 8,7 kg/(m²a). Bezugfertigkeit: vsl. 31.10.2023. Vollständige Fertigstellung: vsl. 31.12.2023. Bezugs- und Fertigstellungstermine vorbehalten der Rechtebeständigkeit der Baugenehmigung bis zum 30.05.2022. Baugenehmigung wurde noch nicht erteilt. Grundrisspläne sind nicht zur Maßentnahme geeignet. Änderungen vorbehalten. Illustrative Darstellungen. Endgültige Bauausführung kann von Darstellung abweichen.

# Ein Naturparadies vor der Haustür

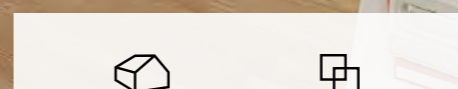
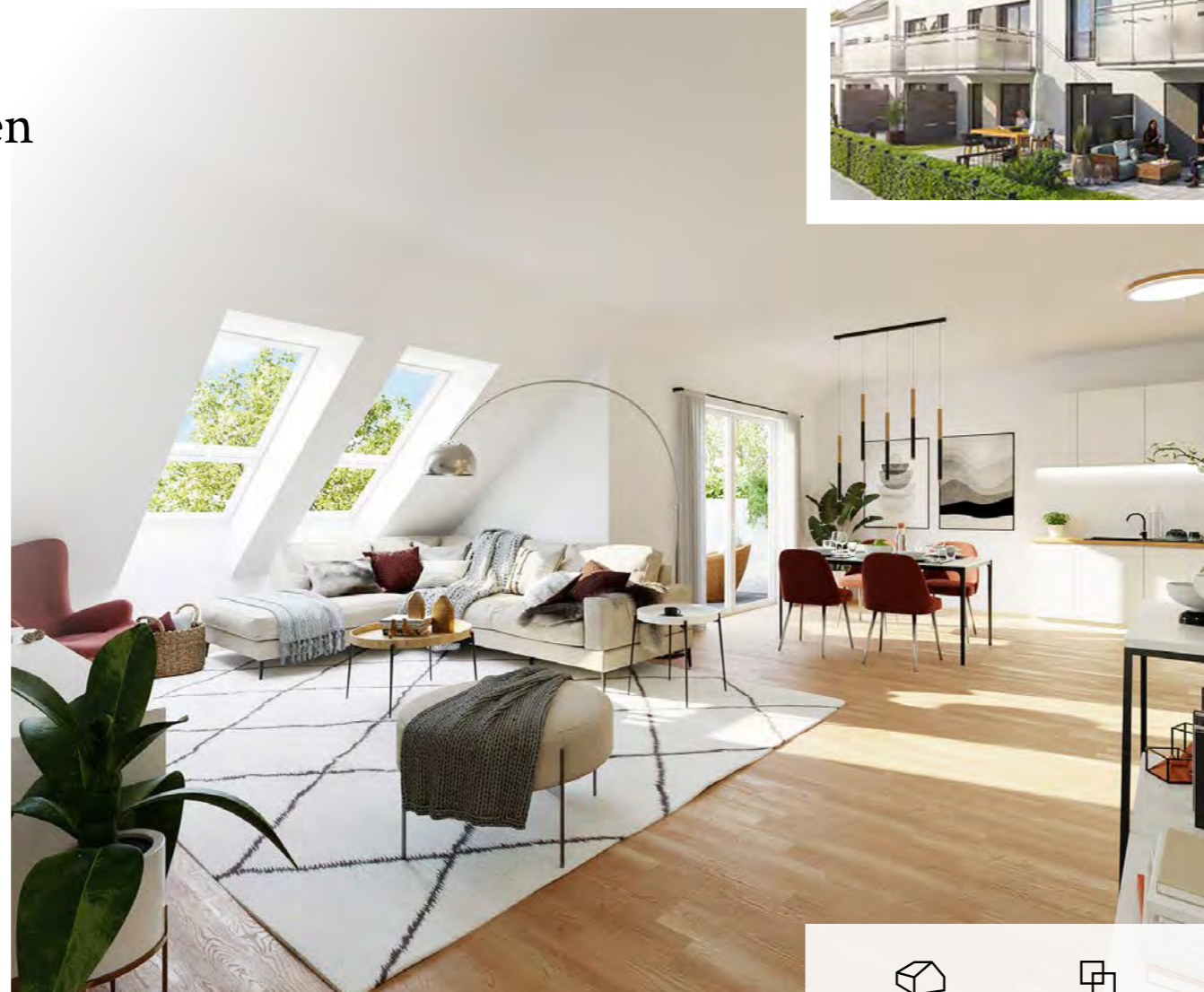
## Neue Eigentumswohnungen am Dechsendorfer Weiher

Bilder: Alexander Tschopff, Anna Seibel, RomeoAndJulia

Haben Sie schon einmal am Dechsendorfer Weiher die Seele baumeln lassen? Gerade im Sommer lädt er in der Metropolregion Nürnberg zum Baden, Surfen, Segeln und Sonnenbaden ein, im Herbst und Winter zu langen Spaziergängen. Wie wäre es, dieses Naturidyll quasi vor der Haustür zu haben? Wir machen für Sie den Traum von einem Zuhause im Grünen wahr: Am ruhigen Ortsrand von Erlangen errichten wir in der Bischofsweiherstraße – nur ca. 10 Minuten zu Fuß vom Weiher entfernt – 14 moderne Eigentumswohnungen.

### Top: Küche bereits im Kaufpreis enthalten

Mit 52 bis 97 Quadratmetern Wohnfläche eignen sich die 2- bis 4-Zimmer-Wohnungen für Singles, Paare und Familien – freuen Sie sich auf eine bunt gemischte Nachbarschaft! Die Wohneinheiten verteilen sich auf zwei Mehrfamilienhäuser und begeistern mit Terrassen, Balkonen und Loggien als Ruhe-Oase an der frischen Luft. Vielleicht möchten Sie sich vom großen Haus trennen und die Vorzüge einer kleineren, modernen Wohnung genießen? Oder künftig verstärkt im Homeoffice arbeiten? Die größeren Wohneinheiten sind ideal, um sich etwas außerhalb vom Stadtzentrum ein gemütliches Arbeitszimmer einzurichten.



EINHEITEN

14



FLÄCHE m<sup>2</sup>

ca. 52-97



ZIMMER

2-4

### Bischofsweiherstraße, 91056 Erlangen

- 14 Eigentumswohnungen, 2 bis 4 Zimmer, 52 bis 97 Quadratmeter
- Begehrte Wohnlage im Nordwesten Erlangens
- Natur pur: Dechsendorfer Weiher direkt vor der Haustür
- Keine nervige Parkplatzsuche: eigener Stellplatz in der Tiefgarage
- Ideale Anbindung: A3 und A73 wenige Autominuten entfernt

Infos unter:

Katrin-Karolin Gebicke

Telefon 0911 934 25 - 311 | kkg@schultheiss-projekt.de

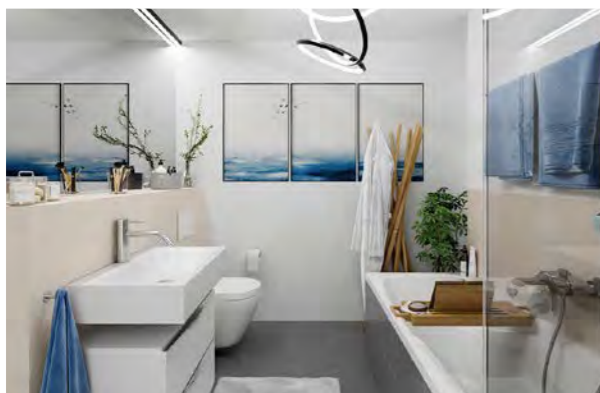
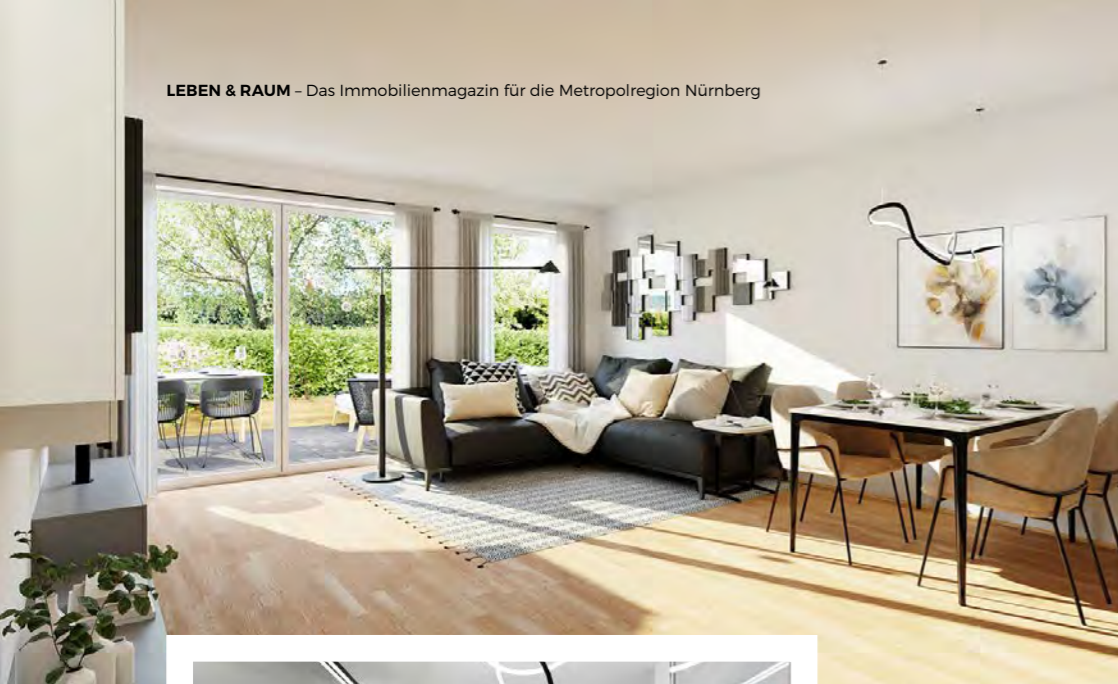
www.schultheiss-projekt.de

### Beispielwohnung 2. Obergeschoss

3-Zimmer-Wohnung mit Loggia  
ca. 85 Quadratmeter Wohnfläche



Energieausweis: B, dezentrale KWK, 47,8 kWh/(m<sup>2</sup>a), Eff. Kl. A, Bj. 2022; 8,5 kg CO<sub>2</sub>-Äquivalent/(m<sup>2</sup>a). Vollständige Fertigstellung: vsl. 31.12.2023. Bezugs- und Fertigstellungstermine vorbehaltlich der Rechtebeständigkeit der Baugenehmigung bis zum 31.07.2022. Baugenehmigung wurde noch nicht erteilt. Grundrisspläne sind nicht zur Maßentnahme geeignet. Änderungen vorbehalten. Illustrative Darstellungen. Endgültige Bauausführung kann von Darstellung abweichen.



**Beispielwohnung 1. Obergeschoss**

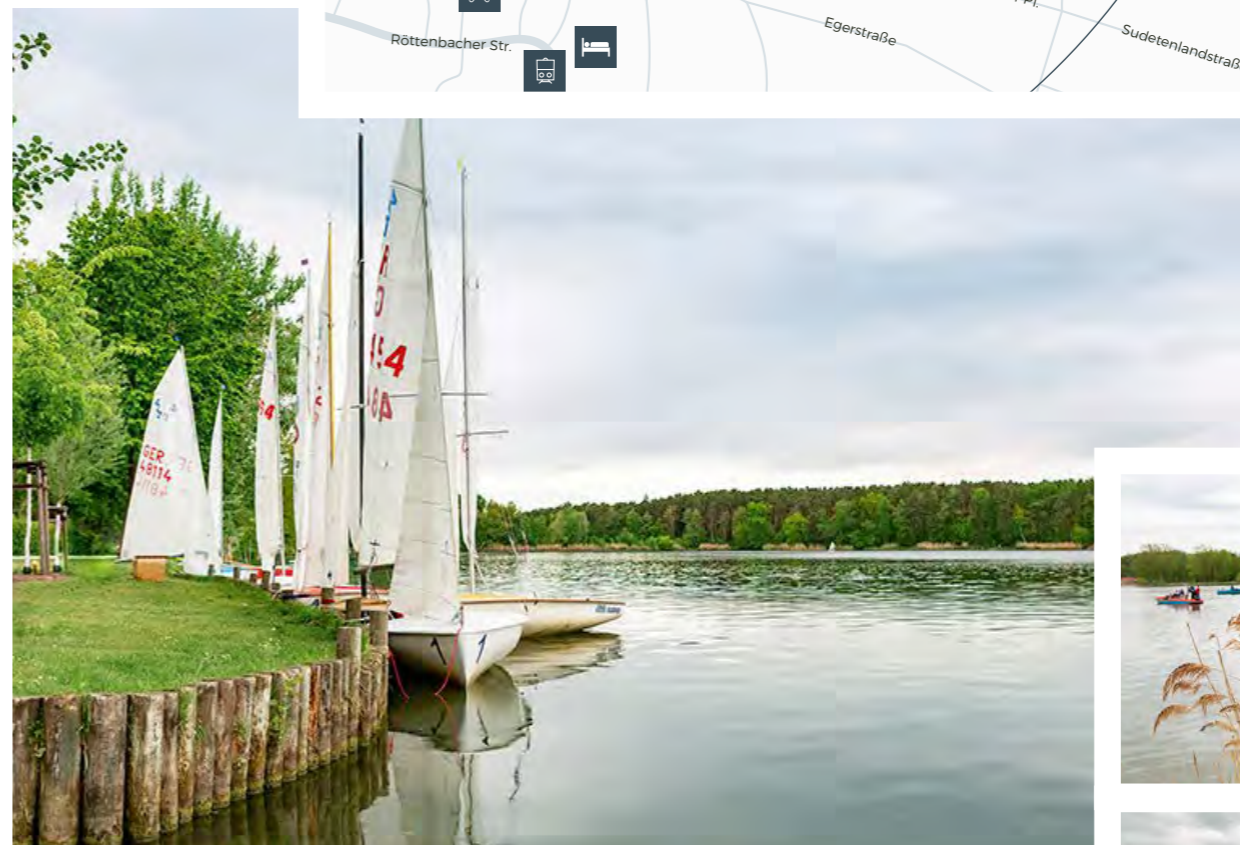
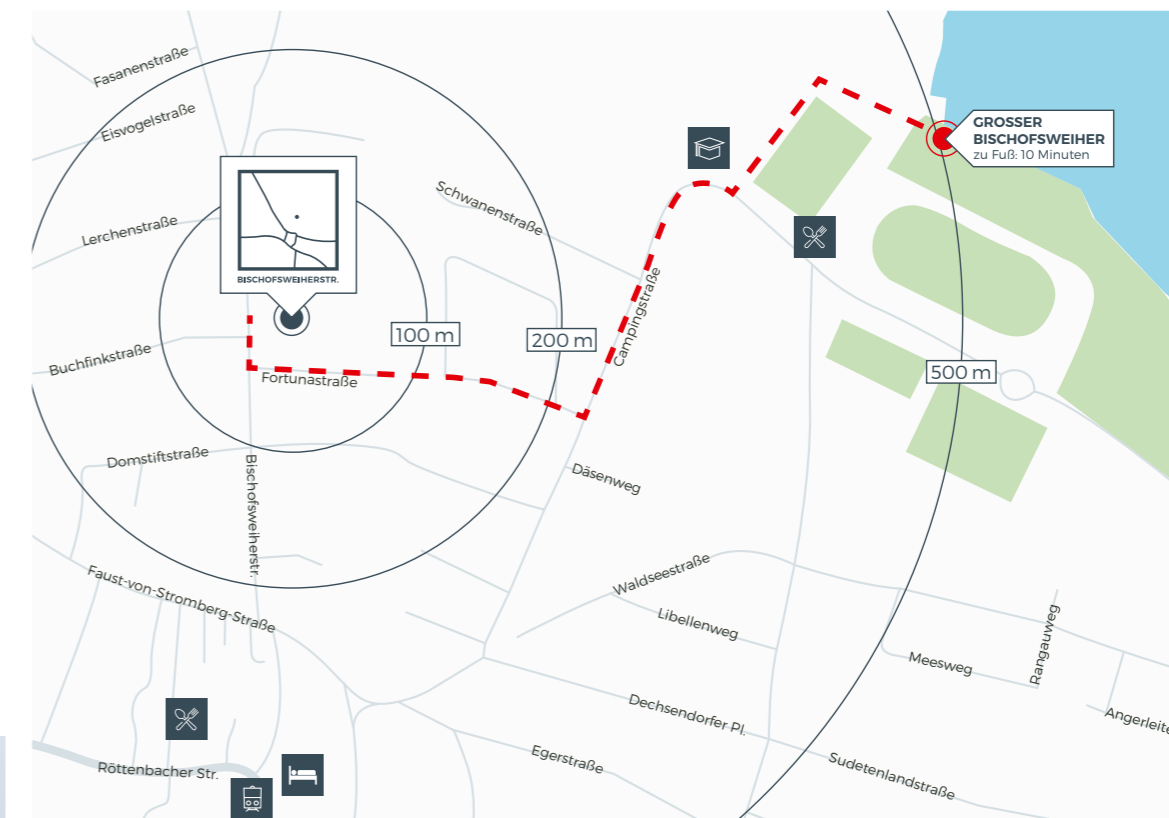
2-Zimmer-Wohnung mit Balkon  
ca. 52 Quadratmeter Wohnfläche



Die Ausstattung der Wohnungen bietet Ihnen modernen, hochwertigen Komfort. Stilvolles Echtholzparkett mit Fußbodenheizung, elektrische Rollläden und das smarte Multimedienpaket „homeway“ sind nur einige der Ausstattungshighlights. Verlassen Sie sich auch im Bad auf eine qualitativ hochwertige Auswahl der verbauten Komponenten, u.a. von Keuco und burgbad. Dazu zählen zum Beispiel die bodengleiche Dusche mit Echtglas-Abtrennung, der Handtuchheizkörper, ein großer Kristallspiegel und vieles mehr. Ein weiterer Pluspunkt: Eine neue Marken-Einbauküche ist im Kaufpreis bereits enthalten!

**Im Grünen und dennoch gut angebunden**

Der Erlanger Ortsteil Dechsendorf bietet Ihnen ein ruhiges Leben am Stadtrand mit kurzen Arbeitswegen nach Nürnberg oder Fürth. Wälder und Felder prägen die unmittelbare Umgebung der Bischofsweiherstraße und laden zum Verweilen oder Sporttreiben in der Natur ein. Für Familien wichtig: Spielplätze, eine Kita und eine Grundschule befinden sich in direkter Nähe. Zwar sind die A3 und A73 für Pendler zügig zu erreichen, dank des dazwischenliegenden Waldes müssen Sie jedoch keine Angst vor Autobahnlärm haben. Ihre Frühstücksbrötchen können Sie zu Fuß oder mit dem Rad beim ortsansässigen Bäcker abholen, während der nahe gelegene Gewerkepark Heßdorf viele Geschäfte für die tägliche Versorgung bereithält.



**DECHSENDORFER  
WEIHER**

# Bemusterung im Nürnberger Bauzentrum

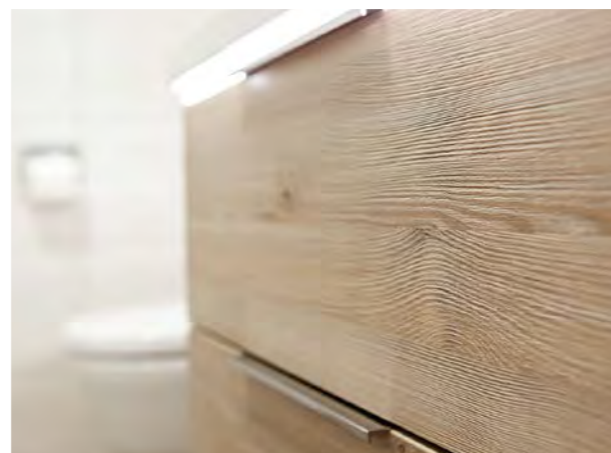
## Hier entstehen Lebens(t)räume

Bilder: Anna Seibel

Als Bauträger errichtet die Schultheiß Projektentwicklung AG moderne Wohnungen und Häuser für ihre Kunden. Architektenpläne werden detailgenau auf den Baustellen umgesetzt, der Rohbau schreitet voran und nach dem Richtfest geht es mit dem Innenausbau weiter. Ab diesem Zeitpunkt wird es individuell – die Wandlung hin von Räumen aus Beton und Stein zu echten Lebensräumen beginnt.

Vom Bauträger wird zunächst eine standardisierte Ausstattung für Böden, Fliesen und Sanitär festgelegt. Erfolgt die Bemusterung durch den Kunden in dieser frühen Phase des Innenaubaus, besteht die Möglichkeit, durch zusätzliche Upgrades das absolute Traumzuhaus zu kreieren.

Dafür steht den Kunden der Schultheiß Projektentwicklung AG – egal, ob Privatperson, Kapitalanleger oder Globalinvestor – nicht nur ein gewöhnlicher Bemusterungsraum zur Verfügung, sondern ganz exklusiv eine umfassende Ausstellung auf 1.800 Quadratmetern: das Nürnberger Bauzentrum. Dieses einzigartige Alleinstellungsmerkmal unter den Nürnberger Bauträgern ist ein echter Mehrwert für Kunden. Eine Vielzahl namhafter Markenhersteller aus der Region präsentiert in dem Neubau an der Kilianstraße auf drei Etagen ihr breites Produktspektrum. Das Angebot umfasst vielfältige Wand- und Bodenbeläge, alles rund um die Sanitäreinrichtung, Küchentrends, Lichtkonzepte und vieles mehr – bis hin zum perfekt passenden Türgriff. Einige der Firmen finden Sie mit ihren aktuellen Ausstattungstrends auf den folgenden Seiten im Magazin. Neben dem visuellen Erlebnis steht im Nürnberger Bauzentrum vor allem das haptische im Mittelpunkt. Küchenschubladen dürfen geöffnet. Materialien gefühlt und das Zusammenspiel einzelner Komponenten begutachtet werden.



Erfahrene Interior-Designer nehmen sich im Rahmen der Bemusterung ausreichend Zeit, um gemeinsam mit den Kunden ein stimmiges Ausstattungskonzept zu definieren, das auf die verschiedenen Bedürfnisse der künftigen Bewohner abgestimmt ist. Die bereits im Kaufpreis enthaltene Grundausstattung einer Schultheiß-Immobilie kann vor Ort in Augenschein genommen und auf Wunsch durch individuelle Ausstattungswünsche ergänzt werden. Dafür erhalten die Kunden ein detailliertes Angebot über die zu erwartenden Zusatzkosten. Schwarze Türrahmen und Armaturen, eine High-End-Küche mit Kochinsel oder angesagte Metrofliesen sind nur einige denkbare Beispiele. Vieles ist möglich und kaum ein Wunsch nicht realisierbar.



## 32 Wohnraum gestalten mit stilvollen Systemmöbeln Cleverer Lösung für die Zukunft

Text und Bilder:  
Swissmobilia GmbH

Gehören Sie zu den Menschen, die Abwechslung in den eigenen vier Wänden lieben? Neue Kissen fürs Sofa, vielleicht ein anderer Farbanstrich oder ein größerer Teppich? Was häufig nicht so leicht verändert werden kann, ist die Auswahl der Möbel. Wäre es nicht toll, auch beim Kauf von Regalen, Schränken und Kommoden flexibel bleiben zu können?

Systemmöbel heißt die Lösung! Das sind Einrichtungsstücke, die mit ihren einzelnen Bestandteilen beliebig kombinierbar sind. Mit ihnen können Sie Ihr Interieur jederzeit verändern und erweitern. Mit toll aussehenden Anbau- und Zubehörteilen realisieren Anbieter wie die Nürnberger Firma Swissmobilia für jede Zielgruppe die passende Einrichtungslösung.

### Individuelle Auswahl im Konfigurator

Swissmobilia unterstützt Sie bei der Planung und Zusammenstellung ihrer neuen Möbel mit einem eigenen Konfigurator. In wenigen Minuten können Sie so das perfekte Möbelstück planen – ganz nach Ihren persönlichen Bedürfnissen. Neben zahlreichen Standard-RAL-Farben stehen Ihnen Sondereditionen zur Verfügung – die Swissmobilia LINE Farben. Diese orientieren sich an den Trendfarben der Modeindustrie.

### Lassen Sie die Farben spielen

Sollte sich Ihr Geschmack ändern, kann selbstverständlich eine farbliche Umgestaltung erfolgen. Sie mögen es bunt? Dann kreieren Sie einen Farbmix und bringen Sie Schwung in Ihr Interieur! Zusätzlich kann eine farblose Variante aus hochwertigem Glas gewählt werden – die perfekte Bühne,



um Ihre Deko gekonnt in Szene zu setzen. Vielfältige Zubehörelemente wie Schubladen, Regalböden oder Glasböden ermöglichen die maximale Ausnutzung des Stauraums. So verschenken Sie nie wieder wertvollen Platz!

### Zeitloses Design für mehr Flexibilität

Systemmöbel sind dank ihrer Schlichtheit und dem klaren Design mit nahezu jedem Stil kombinierbar. Ganz gleich ob als metallischer Kontrast im naturverbundenen Japandi-Style, als stylischer Mittelpunkt im Office-Stil oder als schlichter Ausgleich im Maximalismus. Der subtile Glanz der verchromten Metallelemente aus dem Hause Swissmobilia verleiht Ihren Räumen einen besonderen Charakter.

Unser Einrichtungstipp: Lassen Sie schimmernde Kissenbezüge aus Samt mit dem Glanz Ihres Systemregals verschmelzen oder kombinieren Sie Ihre neuen Systemmöbel mit Naturtönen und Holz für eine wohnliche Atmosphäre!

### Kinderzimmer nachhaltig einrichten

Keine anderen Zimmer müssen im Laufe des Lebens so oft verändert werden wie Schlaf-, Spiel- und Lernräume für Kinder. Die Bedürfnisse wechseln ständig. Häufig ist die gestern noch heißgeliebte Farbe nach kurzer Zeit wieder alles andere als angesagt. Damit Sie den Wünschen Ihrer Kinder gerecht werden können, empfiehlt es sich, beim Kauf darauf zu achten, dass die Möbel dem Wachstum der Kleinen gewachsen sind.

Eine multifunktionale Einrichtung, die sich den Entwicklungsstufen der Kinder anpasst, ist die optimale Lösung. Die Systemmöbel von Swissmobilia sind hervorragend geeignet als Kindermöbel, denn sie begleiten Ihre Kinder in allen Lebensphasen und können bis in die Teenagerzeit ergänzt werden. So wird aus einem Würfel zur Spielzeugaufbewahrung nach einigen Jahren ein schickes Bücherregal. Oder sie verwandeln den Nachttisch zu einem Sideboard mit mehr Platz. Änderungswünsche im Konstrukt und in der Farbe lassen sich jederzeit verwirklichen – flexibel und ganz im Sinne der Nachhaltigkeit!

Swissmobilia ist Ihr Ansprechpartner für qualitativ hochwertige und modulare Produkte, die in den Bereichen Home-Interieur und Office ihre Anwendung finden. Die SYSTEM 01 Systemmöbel erfüllen Ihre Ansprüche, die Sie an langlebige Möbel und an ein gemütliches Zuhause haben. Dank ihrer hohen Qualität in Material und Verarbeitung sind sie eine Anschaffung fürs Leben und ermöglichen somit eine kompromisslose Zufriedenheit.



## 34 Kleiner Balkon ganz groß

### So wird es auch bei wenig Platz gemütlich

Bilder: Adobe Stock

Beine hochlegen, tief einatmen und den Geräuschen der Großstadt lauschen: Ein Balkon, sei er noch so klein, bietet ein großes Plus an Lebensqualität. Insbesondere in Städten und nach unseren Erfahrungen mit Corona wissen wir diesen Rückzugsort im Freien zu schätzen. Selbst wenn es sich nur um einen vergleichsweise kleinen Balkon handelt, kann dieser mit einigen Tricks in einen echten Wohlfühlplatz verwandelt werden. Wir zeigen Ihnen, wie Sie das Beste aus Ihren vorhandenen Quadratmetern herausholen.



#### Welcher Balkontyp sind Sie?

Nutzen Sie Ihr Freiluftwohnzimmer hauptsächlich zum Entspannen und Lesen? Dann wird Ihr Fokus auf bequemen Möbeln zum Sitzen und Ausstrecken liegen. Eine kleine Sitzcke oder eine Hängematte finden mit Sicherheit Platz. Günstig und leicht selbst anzufertigen sind Sitzmöbel aus Euro-Paletten. Der Vorteil: Sie sind mit 120 Zentimetern oft genau passend für kleine Balkone. Sollte selbst das zu groß sein, können Sie mit einer stabilen Holzkiste einen ähnlichen Effekt erzielen. Mit weichen Kissen und Decken schaffen Sie so schnell und günstig Ihre eigene kleine Lounge. An dieser Stelle darf gerne Farbe ins Spiel kommen! Falls Sie einen Tisch nicht mehr unterbringen – lassen Sie ihn doch einfach weg! Kleine Hocker oder Beistelltische zum Abstellen des Drinks sehen stilsicher aus und reichen meistens.

Vielleicht lieben Sie es hingegen, in der Morgensonne zu frühstücken und den Abend bei einem guten Essen und einem Glas Rotwein ausklingen zu lassen? Hier gilt es, eine ausreichend große Essecke einzurichten. Es gibt zahlreiche

Funktionsmöbel für kleine Balkone, die sich gut kombinieren lassen. Halbrunde Tische am Geländer, praktische Klappische oder Stühle zum Stapeln nehmen nicht viel Platz ein, können bei Bedarf aber nahezu verschwinden. Mediterranes Flair wird durch einen schönen Sonnenschirm versprüht, der einfach am Geländer befestigt werden kann.

#### Tipp: Vertikaler Garten

Und dann wären noch diejenigen unter Ihnen, die mit grünem Daumen wahre Kleingärten zaubern. Das ist bei einem geringen Platzangebot ambitioniert, aber nicht unmöglich. Hier kommen wieder die Euro-Paletten ins Spiel: Am Geländer befestigt, eignen sie sich ähnlich wie Rankgitter an der Wand als Pflanzregal für Kräuter oder Blumen, das wenig Platz in Anspruch nimmt.

Was können Sie noch tun, um aus ihrem kleinen Balkon den ultimativen Lieblingsplatz zu machen? Schauen Sie doch mal nach unten!

Denn häufig wird der Bodenbelag eines Balkons gar nicht in Frage gestellt – ist so, bleibt so. Oder besser nicht? Viel gemütlicher als blanker Estrich wirken Holzdielen. Dazu ein Outdoor-Teppich als Blickfang, und schon ist eine enorme Verwandlung zu beobachten.

#### Effektvolles Licht

Weitere Wow-Effekte erzielen Sie mit der richtigen Beleuchtung. Hier gilt dasselbe Prinzip wie in Wohnräumen – mit dem richtigen Licht kann ein kleiner Balkon deutlich größer erscheinen. Falls keine Steckdose auf dem Balkon vorhanden ist, eignen sich Solarleuchten, mit Batterie betriebene oder per USB-Anschluss aufladbare LED-Lampen für den Außenbereich. An Hauswand und Geländer sorgen Lichterketten und Wimpel für Harmonie. Windlichter oder eine schöne Feuerschale auf dem Beistelltisch verwandeln laue Sommernächte in ein zauberhaftes Lichterfest.

35



WIR SCHAFFEN WOHLFÜHLKLIMA FÜR

## PRIVAT UND GEWERBE IN NÜRNBERG

Seit 1967 ist die Horst Zimmermann GmbH kompetenter und anerkannter Partner, wenn es um Kälte- und Klimatechnik geht. Als Familienbetrieb sind wir heute weit über die Grenzen Nürnbergs hinaus bekannt. Fragen Sie uns an. Wir freuen uns auf Sie!

[klima-zimmermann.de](http://klima-zimmermann.de)

Beratung • Planung • Verkauf • Montage  
Service • Wartung • seit 1967



**zimmermann**  
kälte- und klimatechnik

Tel. (0911) 32 28 32 0

# Lieblingsstücke für Ihr Zuhause

## Einrichtungstipps von Profis

Text und Bilder:  
Höffner Möbelgesellschaft GmbH & Co. KG

Homeoffice hat sich als essenzieller Bestandteil unserer Arbeitswelt entwickelt. Um produktiv arbeiten zu können, sollte gleichermaßen eine hochwertige und funktionale Arbeitsumgebung zur Verfügung stehen. Geeignet sind daher praktische und zugleich schick aussehende Möbel.

Ein eigenes Arbeitszimmer ist natürlich die ideale Lösung. Hier können Sie ohne Ablenkung konzentriert arbeiten und werden nicht dazu verleitet, andere Dinge nebenbei zu erledigen. Selbst wenn Sie nur wenig Platz für einen Schreibtisch haben, gibt es perfekte Lösungen, um einen kleinen Bereich in der Wohnung als Homeoffice auszustatten.



Das **Standregal Style** passt sich harmonisch jeder Umgebung an. Mit der Kombination aus Holz und Metall setzt es einen besonderen Akzent im Arbeitszimmer. Die Regalfächer können gerade oder versetzt angebracht werden, so dass man spannende Varianten schaffen kann. Style ist ebenfalls als Serie verfügbar, und bietet viele weitere Möbel, vom praktischen Schreibtisch bis zum Aktenschrank.



Die **Serie Vils** im modernen und zeitlosen Landhausstil überzeugt mit eleganten Rahmenfronten sowie der gelungenen Kombination aus Asteiche und dem Dekor in Weiß. Der Schreibtisch ist als Einzel- oder Eckschreibtisch verfügbar.

**HOME STORY Tischleuchte**  
Der extravagante Sockel in Gold und der schmale Lampenschirm in Weiß vereinen sich bei dieser Tischleuchte zu einem echten Blickfang – für das gewisse Etwas im Homeoffice!



Mit dem Sofa **Olivia von SOHO** zieht Landhaus-Flair bei Ihnen ein. Es hat ein elegantes, geschwungenes Design in Weiß. Der helle Stoffbezug ist mit einem dezenten romantischen Blumenmuster verziert.

### Vase mit Steinboden

Blumen, ob frisch oder getrocknet, bringen Leichtigkeit an Ihren Schreibtisch und regen die Kreativität an – zum Beispiel in dieser hübschen Vase mit gemustertem Steinboden.



Stylisches Design und natürlicher Charme vereinen sich im **Schreibtisch Treene**. Tischplatte und Front bestehen aus massiver Wildeiche. Die ausgeprägte Maserung mit Strukturunterschieden verleiht Treene einen rustikalen Look. Das Kufengestell setzt wiederum einen modernen Kontrast.



**Drehsessel Ahr**

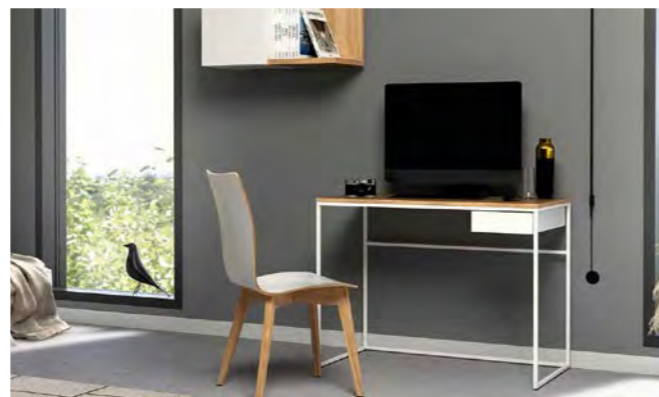
Nicht nur optisch ein Highlight in Ihrem Arbeitsbereich: Der komfortable Drehsessel wirkt nicht wie ein gewöhnlicher Drehsessel und integriert sich somit stilvoll in Ihr Zuhause.

**Pendelleuchte**

So schaffen Sie ausreichend Licht an einem langen Tag im Homeoffice - Ihre Augen werden es Ihnen danken.



Minimalistisch, stylisch und elegant kommt der schmale **Schreibtisch von hülsta** daher. Er fügt sich flexibel in seiner Umgebung ein und ist der ideale Schreibtisch für die Arbeit im Homeoffice, wenn der Wohnraum sehr begrenzt ist.



Regal und Tisch - **Ciron** ist beides. Das stabile Metallgestell trägt den langen Regalboden und die Tischplatte. Mit einer Breite von nur 74 Zentimetern passt Ciron in fast jeden Wohnbereich. Wer etwas mehr Platz hat, kann passend dazu das Regal Ciron aufstellen, auf dem auch der ein oder andere Ordner Platz hat.

**Handgewebter Naturteppich Pantin**

Mit diesem braunen, handgewebten Teppich im Karodesign kehrt eine große Portion Gemütlichkeit in Ihr Homeoffice ein.



Skandinavischer Style und Gemütlichkeit machen das **Sofa Candy von switch** zum Highlight in Ihrem Homeoffice.. Dank der Schlaffunktion können Sie Candy für eine kurze Ruhepause am Mittag nutzen. Auch ein praktischer Bettkasten ist vorhanden.

**Höffner**  
Wo Wohnen wenig kostet!



**Höffner**

**Der**

**Sommer**

**kommt**

Gartenmöbel und Deko für die wohl schönste Zeit des Jahres! Die Gartenmöbelsaison ist eröffnet! [www.hoeffner.de](http://www.hoeffner.de)



## 40 Fliesentrends 2022 Von dezent bis Glanz und Gloria

Bilder: Fliesenhaus Christ GmbH



Den einen Megatrend gibt es in der Welt der Fliesen aktuell nicht. Dezent puristisch und auffallend sind Fliesen immer noch eine Klasse für sich. Grauer Boden und weiße Wände sind zeitlos, aber das Angebot mit aktuellen Farben, Formaten und Strukturen demonstriert die Vielfalt der Fliesen. Das Fliesenhaus Christ, das eine Ausstellung im Nürnberger Bauzentrum der Schultheiß Projektentwicklung AG führt, kennt die Wünsche der Kunden und gewährt einen Einblick in die Trends 2022. Neben absoluten Designklassikern sind glänzende Oberflächen, Strukturen und Dekore angesagt.

### Der Renner: Natursteinoptik

Weiterhin ungebrochen im Trend liegen Fliesen in Natursteinoptik - sie sind einfach zeitlos und in modernen Bädern vielseitig einsetzbar. Moderne Drucktechniken sorgen dafür, dass Feinsteinzeug-Fliesen mit Natursteinanmutung kaum noch von echten Natursteinen zu unterscheiden sind. Damit sind sie nicht nur schön anzusehen, sondern gleichermaßen praktisch in der Pflege.

Unter den Natursteinen erlebt insbesondere Marmor seit einiger Zeit eine Renaissance. Das begehrte Baumaterial mit seinen charakteristischen Äderungen fasziniert die Menschen seit Jahrtausenden und ist Sinnbild für Wohlstand und Extravaganz. Marmordekore werden nicht nur



in klassischem Weiß, sondern in verschiedenen Farbnuancen angeboten und bedienen somit jeden Geschmack. Sie passen hervorragend sowohl in ein gemütlich wohnliches Ambiente als auch in ein Wohnkonzept mit klaren Formen und Linien sowie kühlen Farbtönen.

### Industrial Look weiter top

Ähnlich stabil halten sich Fliesen in Betonoptik in den Bestenlisten. Der lässige und zugleich elegante Industrielook kreiert mit seiner Schlichtheit ein individuelles und zugleich behagliches Ambiente, das aus deutschen Bädern gar nicht mehr wegzudenken ist. Die eher zurückhaltenden Farben erden und bieten den Möbeln im Bad ausreichend Platz zu wirken. Mit sichtbarer Struktur erzeugen Fliesen in Betonoptik zusätzlich eine spannende Raumwirkung.

### Glänzende Aussichten

Matte Fliesen dominieren seit vielen Jahren unsere Wände und Böden. Doch mittlerweile lässt sich eine Rückbesinnung auf glorreiche Zeiten beobachten, in denen Wände prunkvoll glitzerten und glänzten. Als Gegenpol zu puristischen Fliesen mit matten Oberflächen und gedeckten Grau- oder Beigetönen werden zunehmend solche mit sanft schimmernden Oberflächen nachgefragt. Der sanft so entstehende Glanz ist ein faszinierender Blickfang im Raum und lässt ihn besonders elegant wirken.

### Verspielte Dekore

Einher mit der Nachfrage nach außergewöhnlich auffallenden Fliesen geht der Trend zu verspielten Dekoren, mit denen ein Hauch von Nostalgie ins Badezimmer einzieht. Hier reicht die Bandbreite der Fliesenhersteller vom romantischen Blumenmuster bis zu historisch inspirierten Verzierungen. Ganz individuell können damit Akzente im Bad gesetzt werden.



Nordbayerns Nr. 1 in Fliesen und Naturstein.

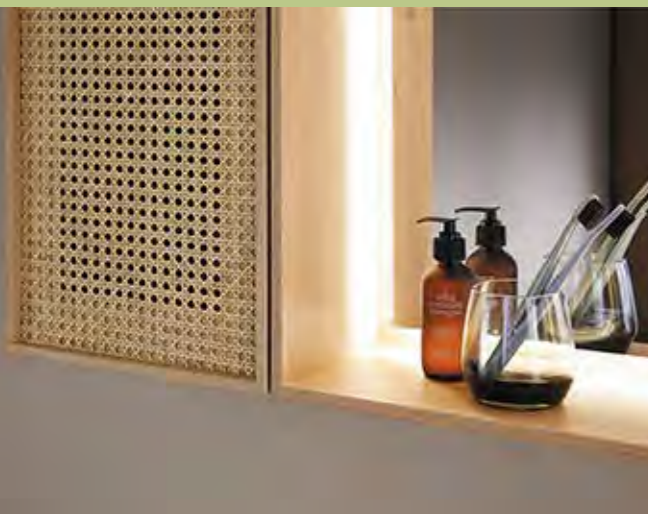
Heinrich Christ GmbH & Co. KG  
Hamburger Straße 32  
90451 Nürnberg  
Tel.: 0911 / 64 31 80  
Fax: 0911 / 64 31 880  
E-Mail: [info@fliesenhaus-christ.de](mailto:info@fliesenhaus-christ.de)  
Web: [www.fliesenhaus-christ.de](http://www.fliesenhaus-christ.de)

Öffnungszeiten Ausstellung Hauptstandort  
Mo-Fr 9.00-18.00 Uhr  
Sa 9.00-14.00 Uhr

# Mehr Nachhaltigkeit und Individualität im Bad

## Jetzt kommt Farbe ins Spiel

Bilder: Richter+Frenzel Nürnberg GmbH



**Weiß und Chrom sind gesetzt – oder kommt Ihnen anderes in den Sinn, wenn es um die Wahl der passenden Keramik und Armatur im Bad geht? Doch dieser Standard wankt. Mehr Mut zur Farbe lautet die Devise. Die Wünsche der Kunden gehen hin zu mehr Individualität im Bad. Immer stärker nachgefragt wird die Farbe Schwarz für Armaturen an Waschtisch, Dusche und Badewanne. Die Hersteller reagieren entsprechend und nehmen immer mehr variantenreiche, farbige Produkte ins Angebot. Gerade die Kombination aus mattschwarzen Armaturen und weißer Keramik wirkt besonders edel.**

Neben Schwarz verleihen Armaturen in Gold und Edelstahl jedem Bad einen außergewöhnlichen und eleganten Look. Oder wie wäre es mit einem zarten Rosé? Vieles ist inzwischen möglich und in puncto Preisgestaltung erschwinglich. Lag das Preisniveau für schwarze Armaturen in der Vergangenheit sehr deutlich über dem Durchschnitt, sorgt das größere Angebot nun dafür, dass die Preise sinken und sich zunehmend mehr Kunden den neuen Trend im Bad leisten können. Maßvoll eingesetzt, kann schwarze Keramik in kleinen Bädern reizvolle Akzente setzen – andernfalls wirkt es schnell erdrückend.

### Das Bad als Wohnraum

Ganz allgemein lässt sich beobachten, dass das Bad zunehmend mehr als nur ein Zweckraum in den eigenen vier Wänden ist. Körperhygiene und Wäschesachen – mehr gibt ein Bad nicht her? Mitnichten. Kunden wollen in ihrem Bad verwöhnt werden und es unvergleichlich wohnlich haben – eine Entwicklung, die im Zuge von Corona und der vielen Zeit, die wir in unserem Zuhause verbringen mussten, noch einmal an Bedeutung gewonnen hat. Jeder Moment im Bad soll Freude machen. Mehr Zeit wird daher investiert in die Ausstattung, mehr Liebe zum Detail verwendet, wenn es um die Dekoration geht. Bäder werden zweifelslos zu Wohnräumen, die an das Schlaf- oder Wohnzimmer angepasst werden.



### Natur pur dank Echtholz Möbel

2021 brachte einen weiteren Trend in die Sanitärbereiche: Natürlichkeit wird großgeschrieben. Wand- und Bodenfliesen in warmen Erdtönen und reichlich Holz verwandeln das Bad in ein kleines Wohlfühlparadies. So gibt es nun eine schöne Auswahl an Schränken aus Echtholz für das Bad, zum Beispiel von den Anbietern Keuco und burgbad. Neben Unter- und Hochschränken, Waschtischen, Sideboards und Spiegelschränken kommt massives Holz bei Accessoires wie dem Toilettenpapierhalter zum Einsatz. Wer sich für die Themen Nachhaltigkeit und Natürlichkeit im Alltag begeistert, kann dies jetzt in seinem Bad zum Ausdruck bringen. Abschließend ein kleiner Tipp: In Kombination mit den eingangs erwähnten mattschwarzen Armaturen sind Vollholzmöbel im Bad eine stilsichere Wahl.

Als Großhändler stellen Richter+Frenzel für den gesamten Sanitärbereich ein umfassendes Sortiment zur Verfügung, das selbst bei spezifischen Ansprüchen und gehobenen Bedürfnissen keinerlei Wünsche offenlässt – ganz gleich, ob es um eine Ausstattung anhand unterschiedlicher Raumkonzepte oder Stilpräferenzen geht. Ob einfach oder luxuriös ausgestattet – das bestimmen Sie.



**YEAH!**

**IHR**

**BAD**

**IST JETZT**

**MOBIL**

VR+360°

**MIT REALITYMOBILE**

**HABEN SIE IHR GEPLANTES**

**TRAUMBAD IMMER**

**UND ÜBERALL DABEI.**

Vereinbaren Sie noch heute Ihren persönlichen Beratungstermin:

Richter+Frenzel Nürnberg GmbH  
Donaustraße 125  
90451 Nürnberg  
Tel.: 0911 9688-0

[www.r-f.de/realityMobile](http://www.r-f.de/realityMobile)

**RICHTER+FRENZEL**

# Eine Küche ohne Griffe

## Zeitlose Leichtigkeit

Bilder: DIE KÜCHENPLANER habicht + sporer GmbH

**Der Kauf einer neuen Küche ist ein aufregendes Projekt. Hat man sich auf die Art und Anzahl der Schränke und die Farbe von Front und Korpus geeinigt, stehen bei der Wahl der Küchengeriffe erneut große Fragezeichen auf der Stirn. Die Auswahl ist immens, man möchte nichts falsch machen. Welcher Griff liegt gut in der Hand und welche Form ist die schönste? Bügel oder Knopf, matt oder glänzend, weiß oder Edelstahl – es ist die sprichwörtliche Qual der Wahl!**

### Mehr Pfiff ohne Griff

Wie wäre es, diesen Schritt bei der Küchenplanung einfach zu überspringen und auf Griffe komplett zu verzichten? Tatsächlich ist die grifflose Küche aktuell überaus gefragt. Kein Wunder, birgt das Weglassen der Griffe doch gleich eine ganze Reihe an Vorteilen. Da wäre zum einen der ästhetische Aspekt: Fronten ohne Griffe wirken sehr elegant und zeitlos. Kein Griff unterbricht die edle Ausstrahlung der Fronten und alles wirkt wie eine glatte, hochwertige Einheit. Wer beim Rest seiner Wohnung Wert auf Schlichtheit und klare Formen setzt, macht mit einer Grifflos-Küche alles richtig. In gleichem Maße wie in Wohnräumen gilt bei der Küche, dass weniger oft mehr ist und eine reduzierte Einrichtung den Raum um ein Vielfaches großzügiger erscheinen lässt.

### Praktische Lösung für Familien

In der Küche spielt sich in vielen Haushalten ein großer Teil des Alltags ab. Das Fehlen der Griffe hat gerade für Familien mit kleinen Kindern daher praktische Vorteile: Es gibt keinen Vorsprung, und die Gefahr, sich an einem der Griffe zu stoßen, ist gebannt. Zudem ist die Messer-

schublade ohne einen Griff gar nicht mehr so leicht zu öffnen, so dass Mama oder Papa in der Regel noch rechtzeitig eingreifen können.

Doch das ist noch nicht alles: Eine grifflose Küche lässt sich dank ihrer glatten Oberflächen mit wenig Aufwand reinigen. Zwar befinden sich Gebrauchsspuren wie Fingerabdrücke bei einer grifflosen Küche natürlich oft direkt auf den Fronten statt an den Griffen. Mit der richtigen Wahl einer matten Front lässt sich diesem Problem jedoch gut vorbeugen.

### Im Trend: Beleuchtete Griffleisten

Wie lassen sich Schränke und Schubladen ohne Griff denn nun überhaupt öffnen? Da gibt es gleich mehrere Möglichkeiten: durch einfaches Antippen mit



dem Finger, der so genannten Push-to-Open-Technologie, oder mittels Griffmulden und Griffleisten. Wenn Schubladen und Auszüge nach einer Berührung wie von Zauberhand nach vorne gleiten, wird der ein oder andere künftig bestimmt lieber zweimal im Schrank nach dem verschollenen Salzstreuer suchen – zu faszinierend ist der Anblick!

Der Vorteil der Variante mit Griffmulde ist vor allem ein optischer: Dank integrierter LED-Leisten in den Mulden kann die Küche indirekt beleuchtet werden. Gerade bei offenen Grundrissen trägt die Küche so zu einem tollen Ambiente im gesamten Wohnbereich bei. Meist lässt sich das Licht sogar dimmen und man kann zwischen kaltem und warmem Weiß wechseln. Farbige LEDs in blau oder grün sind ebenso möglich und machen die Küche zu einem echten Hingucker.

**Wow! So leicht geht's zu Ihrer Traumküche!**

**In unserem Showroom im Nürnberger Bauzentrum, Kilianstraße 119.**

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

#### Ihre Ansprechpartnerin:

Lenka Pejman • lenka.pejman@diekuechenplaner.de  
Tel 0151 615 783 32

#### Filiale in Nürnberg:

Laufamholzstraße 116 • 90482 Nürnberg  
Tel (0911) 95496-0  
nuernberg@diekuechenplaner.de

**DIE KÜCHEN  
PLANER**  
habicht + sporer



# Schmerz als frühzeitiges Alarmsystem

## Faszinierender Therapieansatz nach Liebscher & Bracht

Bilder: Adobe Stock, Anna Seibel

**Er hat eine kleine Revolution in der Schmerztherapie ausgelöst: der Therapieansatz nach Liebscher und Bracht. Im Kern werden Schmerzen nicht als Krankheit, sondern als Alarmsignal des Körpers betrachtet. Wenn Rücken oder Nacken nach einem langen Tag am Schreibtisch schmerzen, ist das eine Warnung unseres Gehirns: „Achtung, hier stimmt etwas nicht. Wenn du so weitermachst, kann es unangenehm werden!“**

Dieser von Roland Liebscher-Bracht und seiner Frau Petra Bracht entschlüsselte Alarmschmerz soll verhindern, dass einseitige Bewegungen oder Positionen auf Dauer Schäden am Bewegungssystem anrichten. „Diese Schmerzen sind als Vorwarnsystem unseres Körpers zu verstehen. Sie möchten uns vor Schlimmerem bewahren, wie dem Verschleiß an Knochen, Bandscheiben oder Knorpeln“, erläutert Schmerzspezialistin Marekh Giurbino, Leiterin der Physiotherapie Nürnberg Nord, den Grundgedanken der Schmerztherapie.

### Zu viele einseitige Bewegungen

Auslöser für diesen Alarmschmerz sind verkürzte Muskeln und verklebte Faszien, die schützende Muskelhaut. Wie es dazu kommt, lässt sich anhand eines Beispiels veranschaulichen: Stellen Sie sich vor, Sie sitzen acht Stunden an Ihrem Schreibtisch und haben kaum Zeit für eine kurze Pause. Um Energie zu sparen, speichert unser Gehirn das Bewegungsmuster des Sitzens am Schreibtisch ab, ähnlich der Memory-Funktion beim Autositz. Mit der Zeit passen sich die Muskeln in diesem Zustand Ihrer üblichen Sitzposition an – mit dem Ergebnis, dass sie sprichwörtlich verkümmern, weil sie nicht ausreichend im Einsatz sind. Bei bestimmten Bewegungen kann es im Folgenden jedoch zur Überspannung von Muskeln und Faszien in Bereichen des Körpers kommen, die dem entgegensteuern wollen. Wird dabei ein bestimmter Grad überschritten, drückt das Gehirn den Knopf für Alarmschmerzen.

### Drei Bausteine im Kampf gegen den Schmerz

Die Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht kann selbst Patienten mit langjährigen chronischen Schmerzen helfen. Im Wesentlichen beruht sie auf drei Säulen: dem Wegdrücken des Schmerzes mittels Osteopressur, den Engpassdehnungen und Massagen mit Faszien-Rollen.

Die Osteopressur ist eine manuelle Therapie, bei der gezielt Punkte am Knochen (Osteo) gedrückt (Pressur) werden. Ziel ist es, das im Gehirn gespeicherte Bewegungsmuster zu lösen, das die Fehlspannungen in Muskeln und Faszien verursacht hat – in unserem Beispiel die anhaltende Sitzposition am Schreibtisch. Gelingt dies, beendet das Gehirn die Aussendung des Alarmschmerzes.



Die Schmerzlinderung ist jedoch nur der erste Schritt. Vorbeugung der zweite. Um keine erneuten Alarmschmerzen zu provozieren, müssen die schädlichen Bewegungsmuster durchbrochen werden – Stichwort Schreibtisch. „Der normale Berufsalltag bietet dafür nur wenig Spielraum“, weiß Marekh Giurbino. „Daher haben Liebscher und Bracht spezielle Übungen entwickelt, um die verkürzten Muskeln und Faszien wieder in

Form zu bringen.“ Diese Engpassdehnungen werden anfangs durch den Therapeuten vorgenommen. Später kann der Patient sie regelmäßig zu Hause anwenden, um weiterhin schmerzfrei zu bleiben.

Die dritte Behandlungssäule sind Faszien-Rollmassagen. „Sie helfen dabei, die Schmerzfreiheit langfristig sicherzustellen“, erklärt Marekh Giurbino. Faszien-Rollen bestehen aus Hartschaumstoff und werden zur gezielten Massage des Körpers genutzt. Verklebte Faszien sollen gelöst und Muskeln gut durchblutet werden. Durch den Druck auf das Gewebe werden Zwischenzellflüssigkeiten in Bewegung gebracht. In der Folge fließen Stoffwechsel-Abfallprodukte ab und frische, nähr- und sauerstoffhaltige Flüssigkeit strömt nach. Im Gehirn gespeicherte Blockaden lösen sich und die Überspannung der Muskeln wird abgebaut.

### Nicht ohne Therapeut oder Arzt

„Zusammenfassend eignet sich die Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht bei Schmerzzuständen, die vom autonomen Nervensystem erzeugt werden. Das kann bei Über- oder Fehlbelastungen sowie Abnutzung oder Verschleißerscheinungen der Fall sein“, erklärt Schmerzexpertin Marekh Giurbino. Bei Krankheitsbildern wie Migräne, Tinnitus, Bandscheibenvorfällen, Arthrose, Rheuma und vielen weiteren Beschwerden kann die Schmerztherapie spürbare Verbesserungen bewirken. Wichtig ist, die Behandlung mit einem gut geschulten Therapeuten oder Arzt vorab zu besprechen.

*Sie haben Schmerzen und möchten wissen, ob Schmerztherapie auch Ihnen helfen kann? Kontaktieren Sie uns gerne – wir nutzen all unser Wissen und unsere Erfahrung, um Ihnen zu alter Stärke und einem schmerzfreien Leben zu verhelfen.*



**Marekh Giurbino**  
Leitung Physiotherapie  
Sportwissenschaftlerin  
& Schmerzspezialistin

**PHYSIO THERAPIE**  
Nürnberg Nord

Kilianstraße 119  
90425 Nürnberg  
0911 93425-575  
info@physiotherapie-nuernberg-nord.de  
www.physiotherapie-nuernberg-nord.de

**Öffnungszeiten**  
Montag & Freitag 09:00-18:00 Uhr  
Dienstag-Donnerstag 09:00-19:00 Uhr





# 48 Frühlingsrezepte

## Erfrischend leichte Küche

Bilder: Adobe Stock, Anna Seibel

Es ist Mai und der Frühling steht in voller Blüte. Auf unseren Tellern haben nun frisches Gemüse und aromatische Kräuter ihren großen Auftritt. Der Chefkoch des Servento, Martin Förtsch, hat ein köstliches Frühlingmenü rund um Mairübchen, Rhabarber und Co. für Sie zusammengestellt – Nachkochen absolut erwünscht! Wir wünschen dabei viel Freude.



Kochzeit



Schwierigkeit

## GEMÜSE MIT KRÄUTERN IN BRICKTEIG



Joghurt-Limettendip

Für 4 Personen

**500g Sticks von Karotte, Frühlingszwiebel, Paprika, Zucchini (Pommes-frites-Größe)**  
**300g Brickteig (Hauchdünner Teig aus Mehl und Wasser – Fertigteig aus dem Orientladen)**  
**100g Gemüsepüree aus Gemüseabschnitten und Sahne als Püree eingekocht, gewürzt mit Salz, Pfeffer und Ras el Hanout**

**2 Eiweiß**

**250g Joghurt 10%**

**2 Limetten**

**2 EL Olivenöl**

**Salz, Pfeffer**

Den Brickteig mit Eiweiß bestreichen, einen Streifen Gemüsepüree aufspritzen, mit Gemüsestick belegen, einpacken und frittieren.

Aus Joghurt, Limettenabrieb, Salz und Pfeffer zusammen mit dem Olivenöl einen Dip herstellen. Mit Salz, Pfeffer, Ras el Hanout und Limettensaft abschmecken.



## ROSA GEBRATENE LAMMHÜFTE

unter der Dijonsenf-Kräuterkruste mit Rosmarinjus, glasierten Mairübchen und geschichtetem Apfel-Kartoffelauflauf



Für 4 Personen

**100g Mirepoix (Röstgemüsemischung mit 1/3 Zwiebel, 1/2 Lauch, Karottel, Sellerie)**  
**4 Stück Lammhüfte a 200g**  
**20g Tomatenmark**  
**40g Dijonsenf**  
**80ml Rotwein**  
**1 Eigelb**  
**50g Butter**  
**100g Mie de pain (das Weiße vom Weißbrot ohne Kruste gerieben)**  
**4 Stück Mairübchen a ca. 180g**  
**1 Apfel**  
**400g gegarte Kartoffeln in Scheiben**  
**50ml Sahne**  
**1 Ei**  
**Salz, Pfeffer, Thymian, Rosmarin, Knoblauch**

Die Lammhüftstücke zuputzen (Sehnen entfernen), mit Salz und Pfeffer würzen und rundum scharf anbraten. Die Butter schaumig rühren und das Eigelb nach und nach zugeben (Bindung). Das Mie e pain zugeben und verkneten. Ca. 30g gehackte Kräuter zugeben und verkneten, zur Rolle formen und kaltstellen. Aus den Abschnitten der Lammhüfte zusammen mit Mirepoix, Tomatenmark und Rotwein einen Saucenansatz herstellen. Ca. 1 Stunde köcheln lassen.

Die Mairübchen schälen und in Segmente schneiden. In Butter, Zucker, Salz, Pfeffer und Muskat mit wenig Flüssigkeit glasieren.

Den Apfel schälen und in Scheiben schneiden (ca. 3 mm). In einer Auflaufform im Wechsel mit den Kartoffelscheiben schichten. Aus dem Ei zusammen mit dem restlichen Eiweiß und der Sahne eine Royale herstellen (vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken).

Die Auflaufform damit bedecken und bei 160 °C für 40 Minuten backen. Die Jus passieren und abschmecken. Die Kräuterkruste auf das Fleisch geben und im Rohr gratinieren. Dabei im Kern eine Temperatur von 55 °C erreichen. Anrichten.

## WALDMEISTERCREME MIT BISQUIT UND RHABARBER



### Für 4 Personen

300g Rhabarber

100g Waldmeister

4 Eier

375g Zucker

75g Mehl

75g Stärke

10g Backpulver

100ml Apfelsaft

3 Blätter Gelatine

1 Eigelb

250ml Sahne

4 Eiweiß mit 80g Zucker sehr steif schlagen (Schnittprobe). 4 Eigelb mit 70g Zucker im Wasserbad schaumig schlagen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Mehl, Stärke und Backpulver auf das Eiweiß geben, Eigelb dazu und unterheben. Auf ein Backblech mit Backpapier streichen und bei 160°C 12-14 Minuten backen.

80g Zucker mit 100ml Apfelsaft aufkochen. Den gewaschenen, in Stücke geschnittenen Rhabarber zugeben, aufkochen, kaltstellen.

Die Sahne mit dem restlichen Zucker aufkochen. Gelatine und den Waldmeister zugeben, für eine Stunde ziehen lassen und passieren. Das Eigelb unterrühren, kaltstellen.

Das Waldmeister-Sahnegemisch mit dem Handrührgerät schaumig rühren. Auf den ausgestochenen Bisquit dressieren und auf dem Rhabarberragout anrichten.



# WIR SIND SPEZIALISTEN

für hochwertige Immobilienprojekte in der Metropolregion

UND SUCHEN:

**Schultheiß**  
Projektentwicklung AG

FÜR UNSERE  
ABTEILUNG TECHNIK EINE/N:

## Landschaftsarchitekt

(in Vollzeit und als Werkstudent)

(m/w/d)



FÜR UNSERE  
ABTEILUNG TECHNIK EINE/N:

## Haustechniker

(in Vollzeit und als Werkstudent)

(m/w/d)



### WAS WIR IHNEN BIETEN:

- ✓ Unbefristete Festanstellung in einem internationalen und aufgeschlossenen Team
- ✓ Überdurchschnittliches Einkommen
- ✓ Attraktive Entwicklungs- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- ✓ Gastrobereich mit kostenlosem Mittagessen
- ✓ Kostenfreie Wellnessbehandlung im hauseigenen Recreationbereich
- ✓ Erfolge feiern wir gemeinsam: Zahlreiche Teamevents, Betriebsausflug u.v.m.
- ✓ Top ausgestattetes und modernes Arbeitsumfeld

### Benefits und Betriebsklima haben Sie überzeugt?

Weitere Informationen zu den offenen Stellen finden Sie auf unserer Karriereseite:

[www.schultheiss-projekt.de/karriere](http://www.schultheiss-projekt.de/karriere)



Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung an:

**Frau Ann-Kathrin Burger**

per Post oder per Mail an:

[job@schultheiss-projekt.de](mailto:job@schultheiss-projekt.de)



**S**ERVENTO



Die Location in Nürnberg für Tagungen und Firmenevents.



- 9-160 Gäste
- Schultheiß-Cuisine
- Parkhaus
- Service & Organisation
- Moderne Konferenztechnik
- Klimatisierung

# To-do-Liste

## Das müssen Sie gesehen, gehört und gelesen haben!

Text: Peter Murrmann

### Buchtipps

**Dieses Mal stellen wir Ihnen zwei neue Bücher von Klaus Schamberger vor, dem fränkischen Schriftsteller, der weit über die Region hinaus bekannt und beliebt ist.**

**Er ist ein waschechter Nürnberger und viele Jahre war als Journalist und Redaktionsleiter, heute sagt man Chefredakteur, bei der Nürnberger Abendzeitung tätig. Er hat sich aber auch als Schriftsteller, Humorist und als begeisterter Kleinkunstdarsteller einen Namen gemacht. Seine zahlreichen Bücher erfreuen sich nicht nur in der Region großer Beliebtheit, auch seine Auftritte haben legendäres Format erreicht.**

#### Klaus Schamberger Um'schaut

2

60 ausgewählte Geschichten aus der populären Um'schaut-Reihe.

Seit 2014 verfasst Klaus Schamberger wöchentlich eine Kolumne für die Nürnberger Zeitung, in der er sich in seiner Heimatstadt und deren Umgebung „umschaut“ und festhält, was neben ihm auch viele andere bewegt. Ohne Angst vor der Konfrontation und mit genauem Blick, aber mit ebenso viel Verstand wie Verständnis entstehen dabei Geschichten über regionale Besonderheiten, menschliche Schwächen und politische Missstände, voller Sprachwitz und Humor, moralisch im besten Sinne. Ein Buch nicht nur zum Schmunzeln.

Preis: 15,00 €; ISBN: 978-3-7472-0310-1

#### Klaus Schamberger

##### Wie ich einmal nicht der Morlock geworden bin

Wenn in einem Roman der Name Max Morlock vorkommt, liegt der Verdacht nahe, es handelt sich um ein Buch über Fußball. Und ganz am Rand ist es das auch. Vor allem aber ist Klaus Schambergers Roman ein Buch über seine Kindheit in Nürnberg, die im Kriegsjahr 1942 beginnt und 1957 im fernen Saloniki endet. Sie ist geprägt von Spielen in geheimnisvollen, gruseligen Ruinen und übrig gebliebenen Bombentrümmern, von zwei Großvätern, von denen der eine im Konzentrationslager Dachau interniert und der andere ein früheres NSDAP-Mitglied war. Es handelt vom dringenden Wunsch, mindestens weltberühmt zu werden – als Fußballspieler oder als Indianerhäuptling oder als Kapitän – und von der Entdeckung der Liebe und der Lust.

Erzählt mit gewohnt lakonischem Humor und bitterbösem Sarkasmus, mit unvergleichlichem Witz und fränkischer Zärtlichkeit. Das Buch ist als Lesestoff für die heutige Jugend und als Zeitdokument sehr zu empfehlen.

Preis: 20,00 €; ISBN: 978-3-7472-0353-8

© Ars Vivendi

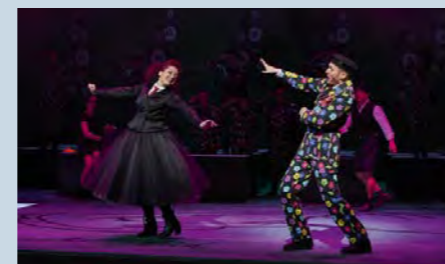


### Oper

#### Gaetano Donizetti Der Liebestrank

Dienstag, 24.5.2022, 19.30 Uhr  
im Nürnberger Opernhaus

© Björn Hickmann



„Una furtiva lagrima“ entdeckt Nemorino im Augenwinkel seiner angebeteten Adina; eine verstohlene Träne, die ihm Hoffnung macht, dass die reiche Gutsbesitzerin doch nicht so hartherzig ist, wie sie sich gibt. Zum Glück hat ihn der zwielichtige Quacksalber Dulcamara für sein letztes Geld einen Liebestrank verkauft, der ihm unwiderstehlichen Charme verleihen soll. Der Charme von Donizetti liegt im Nebeneinander von urkomischen und zart romantischen Szenen. Der permanente Wechsel von Perspektiven und Atmosphären hält Donizettis Musik mit dem melodischen Reichtum des Belcanto und begründete so, der den anhaltenden Erfolg dieser Oper.

## Musiktipps

### Rock und Pop

#### Toy von David Bowie

1

Am 10. Januar 2016 ist David Bowie gestorben. Nun wurde aus seinem künstlerischen Nachlass ein neues Album veröffentlicht: „Toy“. Dieses Album hat der Popstar bereits im Jahr 2000 aufgenommen.

Wer Bowies Musik gerne hört und sich von ihr begeistern lässt, der sollte eigentlich dieses neu erschienene Album sein eigen nennen.

### Klassik

#### Encounter von Igor Levit

2

Igor Levit, weltbekannter Pianist, in der Saison 2020/2021 Artist in Residence beim Symphonieorchester des Bayerischen Rundfunks, hat, wie die meisten Künstler, während des coronabedingten Lockdowns nicht öffentlich auftreten können. Stattdessen spielte er Hauskonzerte und nahm im Mai das Album „Encounter“ auf. Es steht unter dem Eindruck dieses verordneten Rückzugs und der Einsamkeit des Künstlers, dem auf einmal die Freude für seine Aufgaben und das Publikum fehlten.

Igor Levit spielt, angetan von der geistlichen Musik, auf seinem neuen Album Stücke von Johann Sebastian Bach und Johannes Brahms. Er führt darin durch eine bewusst gebaute Dramaturgie, bei der Levit seine Hörer in eine „langsame Rückzugsbewegung von außen nach innen“ versetzt. Corona hat den nachdenklichen Künstler noch grüblerischer und sensibler gemacht. Deshalb seine Hinwendung zur geistlichen Musik. Er lässt die Musik darüber sprechen, wie es einem Künstler ergeht, der auf einmal von seiner Außenwelt, heißt: Publikum, abgeschnitten ist. Die Grundstimmung der Stücke ist in Moll gehalten und spiegelt die Situation wider, die uns alle in der Corona-Situation erfasst hat.



© Sony Classical

## Schauspiel

### Elfriede Jelinek

#### Wolken.Heim./Rechnitz (Der Würgeengel) / Das schweigende Mädchen

Samstag, 14.5.2022, 18.30 Uhr – 21.45 Uhr;  
Einführung: 18.00 Uhr im Schauspielhaus

1

In der Nacht zum 25. März 1945 feiert man auf Schloss Rechnitz ein rauschendes Fest. Als Höhepunkt werden gegen Mitternacht an die 200 jüdische Zwangsarbeiter von einer Schar Gäste in Partylaune erschossen. Die Gastgeber fliehen kurz darauf ins Ausland, das Schloss geht in Flammen auf. Nach dem Krieg verschwinden Zeugen, Strafverfahren verlaufen im Sand, es herrscht Schweigen. Knapp 60 Jahre später zieht eine rechtsextreme Terrorzelle quer durch Deutschland und ermordet Menschen. Mehr als dreizehn Jahre lang unbehelligt. Ein missglückter Banküberfall führt zur Enttarnung, die Täterwohnung geht in Flammen auf, zwei Täter fliehen in den Selbstmord. Im Strafprozess bleiben

Zeugen blind und stumm, Beweismaterialien verschwinden, es herrscht Schweigen. „Rechnitz (Der Würgeengel)“, das zentrale Werk Jelineks zu den Nazi-Verbrechen und unserem Umgang damit, wird in Verbindung gebracht mit dem „schweigenden Mädchen“, Jelineks großformatiger Auseinandersetzung mit den NSU-Morden und -Prozessen. Die Linie von der Vergangenheit in die Gegenwart wird umspielt von Jelineks „Wolken.Heim.“, einer Kolportage deutscher Geistes- und Seelenbilder, die nach dem Verhältnis des Beschriebenen zu Nation und Nationalismus fragt.

Nicht nur weil die Theaterkritiker von diesem Stück voll des Lobes sind, sondern besonders deshalb, weil hier uns ein Ausschnitt aus der Zeitgeschichte vorgehalten wird, sollte man es auch unbedingt gesehen haben.

NOVA DRUCK BEDEUTET

**REGIONALITÄT**  
UNSERE HERZENSANGELEGENHEIT

**NACHHALTIGKEIT**  
UNSERE VERANTWORTUNG

**QUALITÄT**  
UNSER ANSPRUCH

**Nova Druck**  
Goppert GmbH  
Ihre Nr. 1 für individuelle Drucksachen

Andernacher Straße 20  
90411 Nürnberg

Tel. +49(0)911 5805467-0  
Fax +49(0)911 5805467-29

info@nova-druck24.de  
www.nova-druck.de

# Konzerte

54

## Klassik

**Nürnberger Symphoniker: 20. Symphonisches Konzert EINFACH FANTASTISCH!**

**Giuseppe Martucci**  
Klavierkonzert Nr. 1 d-Moll op. 40

1

**Hector Berlioz**  
Symphonie Fantastique op. 14  
Solist: Federico Nicoletta, Klavier  
Dirigent: Vincenzo Milletari  
Samstag, 7.5.2022, 20.00 Uhr in der Meistersingerhalle

Im ersten Konzert des Dirigenten Vincenzo Milletari mit den Nürnberger Symphonikern erwartet Sie eine echte Entdeckung: das 1. Klavierkonzert von Guiseppe Martucci, einem großen romantischen Stimmungsmusiker aus dem Italien des späten 19. Jahrhunderts. Danach hören Sie ein Schlüsselwerk der Musikgeschichte: die Symphonie Fantastique von Hector Berlioz. Sie handelt davon, wie der junge, noch völlige unbekannte Komponist seine vermeintlich unerreichbare Traumfrau mit der magischen Macht seiner Musik für sich gewann.



© JKO Artworx Shooter Promotions GmbH

**Rock und Pop**  
**Manfred Mann's Earth Band**

2

Sonntag, 22.5.2022, 19.00 Uhr im Serenadenhof

Wer kennt sie nicht, die Hits „Blinded By The Light“, „Davy's on the road again“, „Mighty Quinn“, „I came for you“? Sie alle besitzen Klassik- und Kultstatus! Vor ca. 40 Jahren gegründet, oft in den Charts, ist Manfred Mann's Earth Band seit 2011 mit neuer Stimme unterwegs. Dank Robert Hart ist das Programm der Band wieder rockorientiert. Es ist besser denn je und rockiger denn je.

Und noch ein Schmäckerl:  
Am 1.9.2022 spielt Haindling um 19.30 Uhr im Serenadenhof.

# Kino

1

## Drama

**Die Königin des Nordens**

Dieser Film ist ein Biopic über die dänische Königin Margarethe I., die zu den beliebtesten Frauen der Weltgeschichte gehörte und die Reiche Schweden, Norwegen und Dänemark zu einem Großreich einte. Umgeben von machtbesessenen Männern führte sie die verschiedenen nordischen Völker gegen alle Widerstände diplomatisch zum Frieden.

Dieser Film ist aktueller denn je und ein grandioses Plädoyer für die Gleichberechtigung.



© SF Studios

# Ausstellungen

1

Zuerst möchten wir auf die **Bayerische Landesausstellung** in diesem Jahr in Ansbach hinweisen. Sie wird auf den eigens dafür eingerichteten Internetseiten beworben. Es gibt viele interessante Projekte und Aktivitäten.

2

**Die Welt neu denken. Karikatur trifft Zukunft.**  
Eine Ausstellung im Museum Industriekultur vom 5.7.-9.10.2022

Karikaturen sind geradezu prädestiniert, den Weg in die Zukunft zu illustrieren, in der sich Hoffnung, Unsicherheit und Spekulation spiegeln. Die Karikatur muss weder objektiv berichten noch dokumentieren. Sie kann der Fantasie bis hin zu Utopie und Grotteske freien Lauf lassen. Sie begegnet mit humoriger und satirischer Leichtigkeit der mitunter bedrohlichen Wucht des Blicks in die Zukunft.

Die Karikaturen dieser erfolgreichen Wanderausstellung denken die Welt von morgen jeweils auf ihre ganz eigene Art. Sie bieten viel Düsteres, Fantastisches, Utopisches und auch Kauziges. In den Zukunftsszenarien wird der Betrachter viele Anregungen zum Nachdenken finden.



Unsere Standorte sind immer für Sie da:  
Mo.-Fr. 7.00-18.00 Uhr (November-März)  
Mo.-Fr. 6.30-18.00 Uhr (April-Oktober)  
Sa. 7.30-15.00 Uhr

<b>Nürnberg-Hafen</b> Hamburger Str. 98 (0911) 6425-0	<b>Nürnberg-Nord</b> Am Wegfeld 30 (0911) 93409-0
<b>Forchheim</b> Daimlerstr. 1 (09191) 6506-0	<b>Weißenburg</b> Arthur-Aurnhammer-Str. 3 (09141) 3034
<b>Langenzenn</b> Nürnberger Str. 50 (09101) 90878-0	<b>Ansbach</b> Wüstenbruck 16 (0981) 46164-0

www.baustoffunion.de

# MIT UNS ZUM SICHEREN ERFOLG BEIM BAUEN!

# Kreuzworträtsel mit tollen Preisen

Testen Sie Ihr Wissen rund um die Metropolregion Nürnberg und gewinnen Sie tolle Preise!

Beantworten Sie alle Fragen unseres Kreuzworträtsels und finden Sie das Lösungswort mit den Buchstaben in den nummerierten Kästchen! Senden Sie uns das Lösungswort zusammen mit Ihrem Namen und Ihrer Anschrift auf dem Postweg oder per E-Mail zu. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Wir sind gespannt und drücken allen Teilnehmern die Daumen!

Freuen Sie sich auf diese Preise:

## WEITERE PREISE



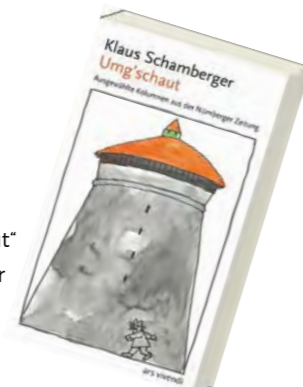
25-Euro-Gutschein für Motel a Miio in Nürnberg



25-Euro-Gutschein für das Restaurant Arizona Bar & Grill in Erlangen



Zwei Exemplare „Wie ich einmal nicht der Morlock geworden bin“ des Autors Klaus Schamberger



Zwei Exemplare „Umg'schaut“ des Autors Klaus Schamberger

**Und so geht's:**  
Einfach die richtigen Begriffe in das Rätsel eintragen und die nummerierten Buchstaben in die Lösungsfelder übertragen. Wenn Sie alle Begriffe erraten haben, entsteht unser Lösungswort!

## HAUPTPREIS

Rowenta Staubsauger im Wert von ca. 90 Euro von Möbel Höffner



### Einsendeschluss: 30. Juni 2022

Postkarte an:  
Schultheiß Projektentwicklung AG  
Großreuther Str. 70  
90425 Nürnberg  
Kennwort: Gewinnspiel  
oder per E-Mail an:  
redaktion@schultheiss-projekt.de

**Teilnahmebedingungen:**  
Die Gewinner werden binnen 7 Tagen nach Gewinnspiel-Ende nach dem Zufallsprinzip ermittelt und schriftlich informiert. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Durch die Teilnahme am Gewinnspiel erkennt der Teilnehmer diese Teilnahmebedingungen an. Sollten einzelne Punkte dieser Bedingungen unwirksam sein, bleibt die Gültigkeit der übrigen Teilnahme- und Durchführungsbedingungen hiervon unberührt. Teilnahmeberechtigt sind Personen, die ihren ständigen Wohnsitz in Deutschland haben und mindestens 18 Jahre alt sind. Nicht teilnahmeberechtigt sind Mitarbeiter der Schultheiß Gruppe sowie ihre Angehörigen und sämtliche am Gewinnspiel beteiligten Personen, insbesondere die, die an der Konzeption und Umsetzung dieses Gewinnspiels beteiligt sind.

**Lösungswort:**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

- Welche vier deutschen Städte haben eine „richtige“ U-Bahn?
- 1.-4. Tragen Sie die Namen der vier Städte ein
  5. Welche besondere Eigenschaft trug 2008 dazu bei, in Nürnberg eine Weltneuheit im U-Bahnverkehr vorzustellen?
  6. Wie wurde dieses Projekt genannt?
  7. Das älteste Fachwerkhaus der Stadt steht in welcher Straße?
  8. An welcher Erhöhung befindet sich der Nürnberger Tiergarten?
  9. Zu welchem Erlanger Gewässer muss man fahren, um einmal im Jahr bei „Klassik am See“ dabei zu sein?
  10. Wie alt wurde die Erlanger Bergkirchweih 2005? (Zahl ausgeschrieben)
  11. Welchen Namen trägt Nürnbergs neu entstehender Stadtteil, bei dem die Schultheiß Projektentwicklung AG mit einem ihrer großen Projekte mitwirken wird?
  12. Wo steht der Nürnberger Gänsemännchenbrunnen?

# Überzeugende Benefits

## Mitarbeiterbindung bei der Schultheiß Projektentwicklung AG

Bild: Anna Seibel

13 Jahre nach ihrer Gründung hat sich die Schultheiß Projektentwicklung AG als führender Bauträger der Metropolregion Nürnberg etabliert. Die Garanten des Erfolgs sind die mittlerweile 150 Mitarbeiter der Unternehmensgruppe. „Wer in unser Team kommt, wird Teil der Erfolgsgeschichte“, resümiert Dr. Gunter Krämer, Vorstand Personal und Finanzen. Vom Grundstückseinkauf über die komplette Planung incl. Tragwerksplanung, Statik und Haustechnik bis hin zur schlüsselfertigen Realisierung und Verkauf der Immobilien bildet der Nürnberger Bauträger alle Prozesse intern ab. Klar, dass die Gewinnung von Fachkräften für den weiteren Expansionskurs unerlässlich ist.

### Herausragende Palette an Benefits

„Nur ein starkes Team erbringt auch starke Leistungen. Wir wollen, dass unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zufrieden und motiviert an die Arbeit gehen und langjährig für uns tätig sind“, erläutert Dr. Krämer. Neben einer überdurchschnittlichen Vergütung zahlt der Nürnberger Bauträger seinen Mitarbeitern ein 13. Monatsgehalt und gewährt einen überdurchschnittlich hohen Arbeitgeberzuschuss zur betrieblichen Altersvorsorge. Zu den Benefits zählen zudem ein großzügiger Mitarbeiterrabatt beim Kauf einer Schultheiß-Immobilie und das Angebot einer Mietwohnung aus dem Firmenbestand. Weiterbildungsmaßnahmen werden zum Teil im Haus angeboten, zusätzlich ist jeder Mitarbeiter dazu angehalten, durch externe Seminare und Schulungen den eigenen Kenntnis- und Wissensstand aufzufrischen. Diese Kosten werden selbstverständlich vom Unternehmen übernommen.

### Teamgeist als Erfolgsgarant

Der Firmensitz in der Großreuther Straße bietet moderne und offen gestaltete Arbeitsplätze mit viel Raum für Kommunikation – einem der wichtigsten Grundpfeiler für hervorragende Teamarbeit. Gestärkt werden Wir-Gefühl und Teamgeist zudem bei zahlreichen Events und Firmenfeiern, vom Betriebsausflug über den Firmenlauf bis hin zum Grillfest auf der Dachterrasse.

### Gratis Mittagessen & Wellness

Auf das leibliche Wohl und persönliche Wohlbefinden der Mannschaft wird viel Wert gelegt im Hause Schultheiß: Täglich serviert das hauseigene Restaurant ein kostenfreies Mittagessen für alle Mitarbeiter, Obst und Getränke stehen zudem jederzeit zur freien Verfügung. Sogar ein hauseigener Wellnessbereich steht dem Team zur Verfügung – einmal im Monat kann hier jeder eine kostenlose Wohlfühlbehandlung durch ausgebildete Physiotherapeuten in Anspruch nehmen.

Benefits und Betriebsklima haben Sie überzeugt? Die Schultheiß Projektentwicklung AG hat spannende Stellen zu besetzen: angefangen bei Architekten und Bauleitern bis zum Landschaftsarchitekten (alles m/w/d).



Bewerben Sie sich jetzt:  
[www.schultheiss-projekt.de/karriere](http://www.schultheiss-projekt.de/karriere)

### Dr. Gunter Krämer

Sein Motto: Das Gaspedal ist vorne rechts, immer Vollgas geben. Eintönigkeit ist nichts für den promovierten Diplom-Kaufmann. Was ihn antreibt? Neues aufbauen und mit Leidenschaft gestalten. Studium, nebenberufliche Promotion und eine klassische Bankkarriere führten ihn vor gut zehn Jahren in die Vorstandsetage der immer noch stark expandierenden Schultheiß-Gruppe, in der er die Bereiche Finanzen und Personal verantwortet. Immer mit vollem Engagement dabei!



# Starke Kooperationen

## Profis für jeden Fachbereich

Was die bewährte Schultheiß-Qualität auszeichnet? Dass wir in wirklich jedem Bereich auf das wertvolle Know-how und die langjährige Erfahrung absoluter Spezialisten zurückgreifen. Wir geben uns nicht damit zufrieden, Ihren Wohntraum dem Zufall zu überlassen. Aus diesem

Grund haben wir ein großes Netzwerk ausgewählter Experten aufgebaut, die Hand in Hand zusammenarbeiten, um ein Zuhause ganz nach Ihrem Geschmack und Ihren persönlichen Wünschen zu entwerfen.



**Herausgeber:**  
Schultheiß  
Projektentwicklung AG  
Großreuther Straße 70  
90425 Nürnberg  
Telefon: 0911 93425-0  
Telefax: 0911 93425-200  
[www.schultheiss-projekt.de](http://www.schultheiss-projekt.de)

**Vorstandsvorsitzender:**  
Michael Kopper

**Vorstand:**  
Frank Weber  
Dr. Gunter Krämer

**Aufsichtsratsvorsitzender:**  
Dr. Günther Beckstein Bayer.  
Ministerpräsident a. D.

**Stellvertretende Aufsichtsratsvorsitzende:**  
Kerstin Böhm

**Aufsichtsrat:**  
Prof. Dr. Siegfried Balleis  
Dr. Peter Pluschke  
Gerald Raschke  
Alexandra Schultheiß

**Redaktion:**  
Schultheiß  
Projektentwicklung AG  
Peter Murrmann

**Anzeigenannahme:**  
Anita Poxhofer  
Telefon: 0911 93425-555  
[apo@schultheiss-projekt.de](mailto:apo@schultheiss-projekt.de)

**Layout, Illustration, Satz:**  
Schultheiß  
Projektentwicklung AG

**Bilder:**  
Schultheiß  
Projektentwicklung AG.  
Anna Seibel Fotografie  
Alexander Tschopoff  
RoomeoAndJulia  
Space Renovator GmbH  
Adobe Stock

**Druck:**  
Nova Druck Goppert GmbH

**Verteilung:**  
Direktwerbung Franken GmbH

**Auflage:**  
16.000 Exemplare

**Erscheinungsdatum:**  
2 x jährlich  
Frühjahr  
Herbst

**Anzeigenschluss:**  
15.03. für Frühjahr  
15.06. für Herbst

**Druckunterlagenschluss:**  
15.04. für Frühjahr  
15.08. für Herbst

# UNSERE AKTUELLEN BAUVORHABEN

in der Metropolregion Nürnberg

**Schultheiß**  
Projektentwicklung AG



**ETW / DHH**  
Bischofsweiherstr.  
91056 Erlangen



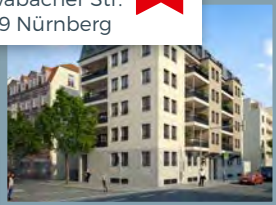
**ERLANGEN**

**ETW**  
Großbreuther Str. 165  
90425 Nürnberg



**FÜRTH**

**ETW**  
Schwabacher Str.  
90439 Nürnberg



**NÜRNBERG**

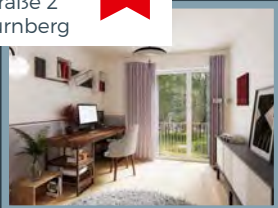


**Lassen Sie sich vormerken!**

**ETW**  
Am Sailersberg  
90552 Röthenbach a.d. Peg.

**Lassen Sie sich vormerken!**

**ETW**  
Härleinstraße 2  
90453 Nürnberg



**ETW**  
Neuendettelsauer Str.  
90449 Nürnberg



Sie wünschen sich mehr Informationen  
zu den aktuellen Bauvorhaben?

Alle weiterführenden Informationen sowie  
die aktuellen Besichtigungstermine der  
Bauvorhaben finden Sie unter:



[www.schultheiss-projekt.de](http://www.schultheiss-projekt.de)

