

# CHURU. ●



# Küchenstudio Prühäuser



**Wegen Umbau  
Großer Muster-Küchen Abverkauf!**  
**Verfügen Sie sofort über Ihre Küche**

**ohne lange Wartezeit  
mit Musterküchenrabatt  
wahlweise mit Geräten**

**Unsere aktuellen Öffnungszeiten sind:  
Mo – Fr von 10:00 bis 18:00 Uhr  
Samstag nach Vereinbarung**



**Küchenstudio Prühäuser**  
Gewerbering 30  
91341 Röttenbach  
Tel. 09195 / 82 80  
[www.kuechenstudio-pruehaeuser.de](http://www.kuechenstudio-pruehaeuser.de)



## Sehen ohne Sehhilfe war schon immer Ihr Traum?

Kontaktlinsen oder Brille stören Sie im Alltag, bei Ihren Hobbies oder beim Sport? Wir beraten Sie gern zu den verschiedenen Methoden zur dauerhaften Korrektur von Sehfehlern, wie Hornhautverkrümmung, Weit- oder Kurzsichtigkeit.

## Vereinbaren Sie gleich einen unverbindlichen Beratungstermin!

Augenlaserzentrum Erlangen  
Nürnberger Str. 13  
91052 Erlangen

Tel: 0800 3 100 900  
E-Mail: [info@precisevision.de](mailto:info@precisevision.de)  
Web: [www.precisevision.de](http://www.precisevision.de)



Editorial



Daniel Schaub  
ELEMENTZ  
*„Wir machen Sie fit  
für den kommenden Winter.“*

Liebe Leserinnen und Leser,

In unserem aktuellen Magazin finden Sie viele nützliche Hinweise zum Thema „Gesundheit“.

In den letzten Jahren ist zunehmend der Begriff „Mikroplastik“ in unser Bewusstsein gelangt. Grund genug, ein paar Worte darüber zu verlieren! In vielen Produkten unseres Alltags verstecken sich diese Stoffe, wie in Kosmetika, Zahnpasta oder Duschgel, selbst im Bier befinden sich diese winzig kleinen Plastikteilchen. Gelangen sie in den Körper, können sie dort eine Vielzahl von Krankheiten verursachen.

Um Mikroplastik zu vermeiden, sollte man keine Pflegeprodukte mit Mikroplastik kaufen oder auf jeden Fall Plastikverpackungen vermeiden. Jedes Jahr gelangen bis zu 10 Millionen Tonnen Plastik ins Meer und bereiten nicht nur vielen Tieren Probleme, sondern von dort aus gelangen sie auch in die Nahrungskette und so zum Menschen.

Schwierig ist, dass diese Stoffe nicht schnell abbaubar sind!

Aber es zeigt sich am Horizont ein Lichtblick, denn die Vereinten Nationen haben im März 2022 beschlossen, das weltweite Plastikproblem anzugehen. Wünschen wir ihnen dafür eine glückliche und auch schnelle Hand!

Ihr Redaktionsteam



Patrick und Walter Mair  
Haustechnik Mair  
*„Heizen und Kühlen,  
das können wir!“*



Julia Belch-Köbe  
Diplom-Psychologin „Herzensecke“  
*„Ich begleite Sie professionell  
durch schwierige  
Lebenssituationen.“*



**Rundum-Sortiment für  
gesundes, natürliches Genießen**

Reformhaus® Dorweiler in neuen Räumen mit noch größerer Produktvielfalt

Seite 6

**Wohlbefinden für ein  
gesundes und glückliches Leben**

Sport bei beneVital mit gutem Gefühl

Seite 8

**Wohlbefinden, Fitness und Lebensfreude**

Verena Teuber bietet im BIRD OF PARADISE Yoga, Pilates, Gymnastik, Dance und Physiotherapie

Seite 9

**Fit und entspannt durch die kalte Jahreszeit**

Das ELEMENTZ – Ihr Studio für Gesundheit und Lifestyle – nutzt die natürliche Heilkraft der Elemente

Seite 10

**Hilfe in allen Lebenslagen**

in der Privatpraxis für Psychotherapie und Coaching „Herzensstätte“

Seite 11

**Mehr Nähe und Geborgenheit**

Individuelle Beratung im Babyladen Erlangen für Tragesysteme

Seite 11

**„Alles, was warm macht“ und  
noch vieles mehr bei den Experten**

Haustechnik Mair begann im Jahre 1990 und hat sich zwischenzeitlich zu einen stattlichen Betrieb entwickelt

Seite 14

**Individuell – fantasievoll – außergewöhnlich**

Franken Carving schafft fabelhafte Kunstwerke aus Eis und Holz

Seite 15

**Werde Erlanger Styling Star  
und gewinne 1.000 Euro\***

City-Management Erlangen sucht Modebegeisterte für TV-Format

Seite 17



**Printmedien contra Online**

Was ist besser für die Umwelt?

Seite 21

**Gesünder leben**  
*spezial*

Seite 12

**Immer wieder**

REGIONAL  
*entdecken*

Seite 16

REGIONAL  
*beworben*

Seite 18

REGIONAL  
*erraten*

Seite 22

**Editorial**

Seite 3

**Partnerverzeichnis**

Seite 23

**Impressum**

Seite 23



**„Feiern und Schenken“**

Unser Special in der nächsten Ausgabe im November



### Gut zu wissen

Am Pink Friday, dem 25.11. und Samstag, dem 26.11.2022 erwarten Sie im Reformhaus® Dorweiler viele interessante Aktionen! Das Reformhaus® hat am 25.11.2022 bis 20 Uhr geöffnet. Frau Dorweiler und ihr Team freuen sich auf Sie!



## Rundum-Sortiment für gesundes, natürliches Genießen Reformhaus® Dorweiler in neuen Räumen mit noch größerer Produktvielfalt

Ursula Dorweiler ist mit ihrem Reformhaus® seit 23 Jahren eine feste Größe in Herzogenaurach und nicht nur den Ortsansässigen ein Begriff. Kompetenz und ausführliche Beratung rund um die Themen Ernährung, Gesundheit, Naturarznei und Naturkosmetik steht für sie und ihr Team an erster Stelle. Nach über 20 Jahren in der Hauptstraße 20 befindet sich das Reformhaus® seit August nur ein paar Meter weiter in der Hauptstraße 31 und damit nach wie vor in der „ersten Reihe“ der schönen Stadt an der Aurach. Die neuen Räume in der ehemaligen Beyschlag'schen Apotheke sind größer und übersichtlicher, die Einkaufsatmosphäre ist hell und freundlich. „Unser Kundenstamm

wächst stetig. Deshalb haben wir uns noch einmal räumlich verändert und unsere Kompetenzen mit einem beträchtlich verbreiterten Sortiment noch vertieft“, erzählt Ursula Dorweiler, „jetzt können wir unseren Kunden eine noch größere Produktvielfalt bieten!“

### Gesund leben mit Naturarznei

„Der Herr lässt die Arznei aus der Erde wachsen und ein Vernünftiger verachtet sie nicht“ – so ein weiser, alter Spruch, der die Bedeutung von Naturarzneimitteln als natürliche Alternative zu konventionellen Mitteln deutlich macht. Im Reformhaus®

Dorweiler findet man eine große Vielfalt an Naturarzneimitteln für alle möglichen Indikationen, u. a. Produkte von Alsitan, Salus, Hübner, Jenschura und der österreichischen Firma SonnenMoor. „Ob Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt ausgleichen, Ihr Immunsystem stärken oder eine gesunde Darmflora aufbauen wollen – wir bieten Ihnen ein reichhaltiges Sortiment und gute Beratung!“, betont Frau Dorweiler. Fragt man Frau Drebingler, eine langjährige, verdiente Mitarbeiterin im Reformhaus®, warum sie dort so gerne arbeitet, antwortet sie: „Ich bin einfach happy, wenn ich Menschen helfen kann. Dabei spielt die Naturarznei mit ihren natürlichen Inhaltsstoffen eine

entscheidende Rolle. Das Beste an meiner Arbeit ist, wenn Kunden nach der Einnahme unserer Naturarznei zu uns kommen und sagen ‚Vielen Dank, es hat super gewirkt!‘“ Perfekt ergänzt wird das Sortiment mit einem umfangreichen Angebot an verschiedenen Teesorten, u. a. vom Teehaus Ronnefeldt.

### Wohlfühl-Oase Naturkosmetikstudio

Neben den Naturarzneimitteln und dem Teesortiment ist die Naturkosmetik einer der Schwerpunkte im Reformhaus®. „Wir führen das Vollsortiment von Annemarie Börlind, Arya Laya und Dr. Hauschka sowie viele Produkte von Dr. Grandel“, sagt Ursula Dorweiler. Auch das Naturkosmetikstudio wurde mit dem Umzug erweitert. Dort stehen jetzt 2 geschmackvoll eingerichtete Kabinen für medizinische Fußpflege und Gesichtsbildungen zur Verfügung. Wer sich und seiner Haut eine Auszeit vom Alltagsstress gönnen will, kann

sich von den beiden sehr erfahrenen Kosmetikerinnen mit einem individuellen Schönheitsprogramm verwöhnen lassen. Selbstverständlich wird auch in den Kabinen ausschließlich Naturkosmetik verwendet. „Wir behandeln mit den Produkten von Annemarie Börlind, aber auf Kundenwunsch auch mit anderen Marken aus unserem Reformhaus®.“ Lassen Sie sich vom kompetenten Fachpersonal in der „Reformhaus-Wohlfühl-Oase“ verwöhnen! Frau Dorweiler und ihr Team freuen sich auf Ihre Anmeldung zu einem Kennenlern-Termin!

### Manuka Honig – Wunderwerk der Natur

Viele haben sicher schon von den besonderen Eigenschaften von Manuka Honig gehört, vor allem von seiner antibakteriellen und heilenden Wirkung. Die Wirksamkeit konnte in wissenschaftlichen Studien bewiesen werden. Im Reformhaus® findet man ein umfangreiches Sortiment an Manuka

Honig für die ganze Familie, auch zu attraktiven Aktionspreisen!

### Viele Aktionen

Qualifizierte Beratung in freundlicher, individueller Einkaufsatmosphäre sowie ein qualitativ hochwertiges Sortiment – dafür steht das Reformhaus® Dorweiler seit vielen Jahren. Nicht umsonst gab es dafür schon mehrere Auszeichnungen der Reformhaus-Fachakademie. Darüber hinaus bietet Frau Dorweiler ihren Kunden regelmäßig besondere Aktionen: so sind z. B. Themenabende zusammen mit einer Heilpraktikerin geplant. Die entsprechenden Termine werden auf der Homepage veröffentlicht, die Kunden erhalten eine Benachrichtigung per E-Mail. Die monatlich erscheinenden Handzettel enthalten viele attraktive Aktionen, und an den Naturarzneiwochen im Oktober sind viele Artikel aus dem Naturarzneiprogramm im Angebot!



Barbara Legiersky



Cornelia Drebingler



Katja Nickel



Manuela Butzbacher



Ursula Dorweiler



Eva-Maria Schnepensiefen



Alex Benedikt und Niklas Schneider



## Wohlbefinden für ein gesundes und glückliches Leben Sport bei beneVital mit gutem Gefühl

Kennen Sie das? Sie fühlen sich richtig gut – jetzt nach dem Spaziergang, zu dem Sie sich zuerst aufrufen mussten, nach dem Tennismatch, das eigentlich abgesagt werden sollte, oder nach dem Besuch im Fitnessstudio, den Sie doch verschieben wollten. Das wundervolle Gefühl nach einer sportlichen Betätigung – genau das ist es, was Menschen motiviert, (wieder) mehr für sich und seinen Körper zu tun. Man freut sich bei beneVital darauf, die Mitglieder und vor allem aber neue Kunden begrüßen und zu Sport und Wellness animieren zu dürfen. Viele sehnen sich auch danach, die lästigen Corona-Pfunde endlich wieder loszuwerden. Jetzt ist der ideale Zeitpunkt, dieses Vorhaben in die Tat umzusetzen.

### Training ohne Einschränkungen

Umfangreiche Maßnahmen und Investitionen haben dafür gesorgt, dass sich Trainierende absolut sicher füh-

len können, so Alex Benedikt, Inhaber des Herzogenauracher Fitness- und Gesundheitsparks. Gleich neben dem Studioeingang besteht die Möglichkeit, sich direkt vor Trainingsbeginn testen zu lassen. Der kontaktlose Check-in Point, großzügige Abstände zwischen verschiedenen Trainingsbereichen und vor allem im ganzen Studio verteilte hochwertige Luftreiniger sorgen für ein Gefühl der Sicherheit.

### Verlockende Angebote zum Einstieg

Trainieren mit und bei Freunden – dieses Credo ist bei beneVital schon seit langem gelebte Realität. Ob man sich für Geräte-Training, EMS oder den Flex-Zirkel entscheidet oder beim Reha-Sport aktiv ist, die vielfältige Auswahl im Studio lässt keine Wünsche offen. Im Bereich Wellness sind nach wie vor natürlich die Sauna, BrainLight oder der Hydrojet verlockende Angebote, die den Studiobesuch abrunden

und zu einem richtig angenehmen Erlebnis machen. Alex Benedikt und der stellvertretende Geschäftsführer Niklas Schneider tragen mit ihren Aktionen der Veränderung der gesellschaftlichen Situation Rechnung. Man will oder kann sich nicht festlegen und findet trotzdem mit dem Flex-Tarif oder besonderen Konditionen bei einem Vertrag beste Möglichkeiten zum sportlichen Einstieg. Worauf warten Sie also noch?

### Gut zu wissen

beneVital startet mit einer besonderen Aktion sportlich in den Herbst. „Mit dem neuen Flex-Tarif, der monatlich kündbar ist, sind Sie nicht mehr über einen längeren Zeitraum gebunden. Als Aktion bieten wir 50 Mal diesen Flex-Tarif im ersten Monat beitragsfrei an und Sie zahlen nur für den Comfortcheck.“



## Wohlbefinden, Fitness und Lebensfreude Verena Teuber bietet im BIRD OF PARADISE Yoga, Pilates, Gymnastik, Dance und Physiotherapie

„Es ist mir eine Herzensaufgabe, Menschen zu helfen, kraftvoller, beweglicher, entspannter und gesünder zu leben – durch Yoga, Achtsamkeitspraxis, Gymnastik, Pilates, Tanz und Physiotherapie“, erzählt Verena Teuber. Die ausgebildete Physiotherapeutin, Gymnastik- & Yogalehrerin hat im Mai ihr Studio BIRD OF PARADISE in Weisendorf eröffnet. Zuvor hat sie mehrere Jahre in Reha-Kliniken gearbeitet und Gymnastik in verschiedenen Einrichtungen unterrichtet. „Ich liebe, was ich tue – nämlich ganz nah an den Menschen zu sein – sei es 1:1 in der Physio bzw. beim Personal Training oder in kleinen Gruppen beim Pilates, Yoga & Co. Von meinen Erfahrungen der Manuellen Therapie können meine Teilnehmer\*innen im Unterricht super profitieren, genau wie ich durch Gymnastik & Yoga die Physiotherapie bereichern kann.“



### Yoga verjüngt Körper und Geist

Sie denken Yoga ist nichts für Sie? Sie glauben zu unbeweglich zu sein? „Wer atmen kann, kann auch Yoga praktizieren. Es gibt keine Voraussetzungen, die man erfüllen muss – Yoga ist die Reise zu sich selbst. Zu einem entspannten, zufriedenen und freudvollen Leben! Auch Anfänger brauchen absolut keine Bedenken zu haben“, so Verena Teuber. Sie bietet verschiedene Yoga-Stile für alle Level an. Auch für Männer, Kids, Senioren, Schwangere und junge Mamas bzw. Papas mit Baby ist etwas dabei!

### SHiNE Dance Fitness – Party & Workout

Tolle Musik und viel Spaß, das ist SHiNE Dance Fitness. Dieses moderne Ganzkörper-Workout basiert auf Hip Hop, R'n'B und Popmusik mit Elementen von Jazz, Ballett und Aerobic. „Die Choreografien sind leicht zu erlernen. Einsteiger sind jederzeit willkommen. Aber auch Geübte lieben dieses tolle Power-Workout“, verrät Verena Teuber. „Lassen Sie sich von der Musik und der Bewegung mitreißen. Sie werden sich voller Freude auspowern und strahlen (shine).“



### Gut zu wissen

Verena Teuber bietet im BIRD OF PARADISE in Weisendorf ein vielseitiges Yoga-, Pilates-, Gymnastik- und Dance Fitness-Kursangebot. Buchen Sie eine kostenlose Probestunde oder nutzen Sie das Schnupperpaket: 3 verschiedene Klassen für insgesamt 15 Euro testen.

Der Pilates-Präventionskurs wird von den Krankenkassen bezuschusst und startet am 19.10.2022.



### Gut zu wissen

Das ELEMENTZ im Herzen Erlangens ist ein ganz besonderer Ort der Entspannung und des Wohlbefindens.

Termine für die Salzgrotte, die Höhenluftbehandlung und die Kryotherapie können Sie online unter [www.elementz.de](http://www.elementz.de) oder telefonisch unter 09131 / 82 91 293 vereinbaren.

Tun Sie sich selbst etwas Gutes oder verschenken Sie einen ELEMENTZ-Gutschein.



## Fit und entspannt durch die kalte Jahreszeit

### Das ELEMENTZ – Ihr Studio für Gesundheit und Lifestyle – nutzt die natürliche Heilkraft der Elemente

„Erleben Sie in unserem Studio im Herzen von Erlangen die Heilkraft von Luft, Wasser, Salz und Kälte. Für Ihr Wohlbefinden bieten wir außergewöhnliche, innovative Anwendungen, wie die Salzgrotte, die Höhenluftbehandlung und die Kryotherapie“, so ELEMENTZ-Gründer Daniel Schaub. Der 30-jährige hat Gesundheitsmanagement studiert und absolviert eine Heilpraktikerausbildung.

#### Höhenlufttraining – ganz bequem

Sie müssen nicht extra in die Berge auf 4000 m Höhe zum Training, sondern Sie können die positiven Effekte des Höhenlufttrainings bequem bei ELEMENTZ erreichen. Entspannt liegend atmen Sie künstlich erzeugte Höhenluft ein. Dadurch wird u. a. die Neubildung von Mitochondrien und roten Blutkörperchen angeregt. „Die Mitochondrien werden auch die Kraftwerke in den Zellen genannt. 2019 wurde der Nobelpreis für Medizin drei Zellforschern verliehen, die entdeckt haben, wie Zellen



den Sauerstoffgehalt in der Umgebung wahrnehmen und sich daran anpassen. Diese Erkenntnis liegt unserer Höhenluftbehandlung zu Grunde“, erklärt Daniel Schaub. „Vor der Anwendung ermitteln wir in einem persönlichen Beratungsgespräch Ihren aktuellen Gesundheitszustand. Unsere Körperanalysewaage gibt vor und nach den Anwendungen Auskunft über Zellqualität, Körperfett, Phasenwinkel und vieles mehr. So können wir die Behandlungserfolge eindeutig messen.“

#### Positive Effekte der Kryotherapie

In der Kryokabine wird die Temperatur auf ca. -130 Grad gesenkt. Der Kopf schaut heraus. Durch das Absenken



der Körpertemperatur wird in nur 3 Minuten Ihr Organismus und der Körper schnell wieder in Schwung gebracht. Profisportler nutzen den Effekt der Kältesauna schon lange zum schnellen Regenerieren. Auch kommt die Kälte-therapie seit vielen Jahren in Kliniken und Rehazentren in Deutschland zum Einsatz für Schmerz-, Rheuma- und Hautpatienten.

#### Wohltuende Erholung in der Salzgrotte

Seit Jahrtausenden ist die natürliche Heilkraft des Salzes bekannt. ELEMENTZ hat eine wunderschöne Salzgrotte für Sie. Tonnenschwere uralte Salzbrocken aus dem Himalaya, ein Gradierwerk und ein Solevernebler verwöhnen Ihre Atemwege, Ihre Haut und Ihr Immunsystem.

Holen Sie sich neue Energie und bleiben Sie fit in Grippe- und Corona-Zeiten mit den Anwendungen im ELEMENTZ, dem Studio für Gesundheit und Lifestyle.



## Hilfe in allen Lebenslagen in der Privatpraxis für Psychotherapie und Coaching „Herzensstätte“

Das kennen viele von uns: Es geht einem nicht gut, man hat das Gefühl, der Akku ist leer, man leidet unter Kopfschmerzen oder Schlafstörungen. Corona, Homeoffice und Homeschooling waren extrem fordernd für viele Familien, der Krieg in der Ukraine mit seinen wirtschaftlichen Auswirkungen machen uns Angst. „Irgendwann kommt der Punkt, an dem wir nicht mehr selbst aus dem „Hamsterrad“ herausfinden. Ich kann dann helfen, die eigenen Ressourcen zu stärken und setze den Fokus auf das gemeinsame Finden von Lösungen“, erzählt Julia Belch-Köbe.

Was so einfach klingt, erfordert eine exzellente Ausbildung und eine hohe Qualifizierung, über die Julia Belch-Köbe verfügt. Sie ist Diplompsychologin mit systemischer Ausrichtung, Traumatherapeutin (EMDR), Heilpraktikerin für Psychotherapie (HeilprG) und in naher Zukunft auch approbiert in systemischer Psychotherapie.

Als ehemalige Leistungssportlerin weiß sie, was man durch das Aktivieren der eigenen Ressourcen erreichen kann. „Man muss aber immer das ganze System betrachten, z. B. die gesamte Familie bei Paartherapien, um die Situation wirklich beurteilen zu können. Daneben stehen uns mit EMDR, wingwave®, Visualisierungsarbeiten und Entspannungsverfahren Methoden zur Verfügung, die effizient und schnell unterstützen können“, so Belch-Köbe. Einen Termin bekommt man in ihrer Praxis in Herzogenaurach und Erlangen innerhalb von 4 – 6 Wochen, im Notfall schneller. Selbstverständlich ist alles absolut vertraulich und diskret. Nach einem persönlichen Kennenlernen können Termine auch online wahrgenommen werden.

„Eine Krise bietet auch die Chance, ein Wendepunkt in Ihrem Leben zu sein“, verrät uns Julia Belch-Köbe ihren Leitsatz, der sicher viele hoffen lässt.



## Individuelle Beratung im Babyladen Erlangen für Tragesysteme: Mehr Nähe und Geborgenheit

Das Fachgeschäft für Baby- und Kinderausstattung bietet eine große Auswahl an Tragetüchern, RingSlings, Komforttragen, Mei Tais, Tragehilfen, Tragejacken usw. Damit Sie die richtige Tragehilfe für sich und Ihr Kind finden, ist eine individuelle Trageberatung unerlässlich. Für diese Beratung gibt es im Babyladen einen separaten Bereich. Damit die zertifizierten Tragespezialistinnen Sie ungestört beraten können, sollten Sie unbedingt einen Termin reservieren. Die Trageberatung ist erst dann sinnvoll, wenn Ihr Kind schon geboren ist. Schließlich soll sich auch Ihr kleiner Schatz in der Trage wohl fühlen. Babys mit orthopädischen Hüftschiennen oder besonderen Bedürfnissen empfehlen viele Ärzte den Babyladen Erlangen. Grundsatz ist: Beim Tragen darf nichts wehtun. Auch für Zwillinge oder Drillinge gibt es Tragemöglichkeiten.

ten. „Getragene Kinder sind zufriedene Kinder. Tragen ist Liebe und Geborgenheit. Der Körperkontakt fördert die gesunde Entwicklung Ihres Kindes. Und Sie haben trotzdem die Hände frei, was den Alltag enorm erleichtert“, erklärt Martina Frisch und Andrea Leprich ergänzt: „Und bringen Sie unbedingt den Papa mit, damit wir ein Tragesystem finden, das für alle optimal passt. Tragen ist das Stillen des Papas!“



Die Adressen unserer Partner finden Sie auf der Seite 23

Erholsamer Schlaf ist die Voraussetzung, um am Morgen ausgeschlafen und leistungsfähig zu sein. Wir haben die passenden Schlafsysteme!

**Stefan Dörr** Ihr Fachberater bei Möbel Fischer



**MÖBEL FISCHER**  
Herzlich. Fränkisch. Nah.

**HERZOGENAURACH**  
Möbel Fischer GmbH  
Rathgeberstr. 45  
91074 Herzogenaurach  
Tel. (09132) 78 14-0

**FORCHHEIM**  
An der Regnitzbrücke 5  
Tel. (09191) 73 86-3

**ÖFFNUNGSZEITEN** Montag-Freitag 10-19 Uhr Samstag 9:30-18 Uhr [www.moebel-fischer.com](http://www.moebel-fischer.com)



**NATURHEILPRAXIS DENISE SEIBERT**

- Dorn-Breuss-Therapie
- Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht
- Klassische Homöopathie
- Phyto- und Mykotherapie
- Autogenes Training und Muskelentspannung nach Jacobson
- Kinderwunsch & Geburtsentspannung
- Darmaufbau
- Blutuntersuchung & Vitalstoffauffüllung

91074 Herzogenaurach  
Am Schloßgraben 1  
Tel: 0 91 32-73 24 89  
[www.naturheilpraxis-denise-seibert.de](http://www.naturheilpraxis-denise-seibert.de)




**HOSPIZVEREIN HERZOGENAURACH e.V.**  
vorm. Verein für ambulante Krankenpflege

Sie möchten Ihren schwerstkranken und sterbenden Angehörigen oder Zugehörigen am Ende des Lebens zu Hause oder in einer Pflegeeinrichtung begleiten?

**Sie müssen nicht alles allein leisten:**  
Wir beraten, unterstützen und entlasten Sie gerne. Unsere ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind gut geschult und unterliegen der Schweigepflicht.  
Wir sind da, rufen Sie uns einfach an!  
Gemeinsam finden wir einen Weg, Sie in dieser Zeit zu unterstützen.

**Telefon: 0179-9292888 · [info@hospizverein-herzogenaurach.de](mailto:info@hospizverein-herzogenaurach.de)**



**CLARINS**  
**GOLD PARTNER 2022**  
Auszeichnung für die besten Clarins Institutspartner in Deutschland

Genießen Sie individuell abgestimmte Pflegebehandlungen nach der exklusiven La Méthode Clarins. Vereinbaren Sie Ihren Verwöhntermin bei uns:

**VISAGE & RELAX**  
DAY SPA & WELLNESS SPA

Goethestraße 6  
91074 Herzogenaurach  
Tel. 09132 - 5559  
[www.visage-relax.de](http://www.visage-relax.de)

**NORBERTMINGE**   
PRAXIS FÜR ZAHNHEILKUNDE

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir ab sofort **Zahnmedizinische Fachangestellte (m/w/d) für Assistenz und Prophylaxe in Voll- oder Teilzeit**

Es erwartet Sie ein sympathisches, qualitätsorientiertes Team mit familiärem Arbeitsklima.

Bewerbungen bitte an ZA Norbert Minge,  
Ohmstr. 6, 91074 Herzogenaurach  
oder an [minge@praxis-minge.de](mailto:minge@praxis-minge.de)

# Gesünder Leben

**Das beste Anti-Aging-Programm heißt Kieser Training.**



**Kieser Training Erlangen**  
Telefon (09131) 610 18 40  
[kieser-training.de](http://kieser-training.de)

**KIESER TRAINING**  
JA ZU EINEM STARKEN KÖRPER



**Husten, Schnupfen, Heiserkeit.** Jetzt beginnt ihre Hochsaison, denn wenn es kälter wird, verbreiten sich Erkältungsviren rasant. Von daher braucht Ihr Immunsystem Unterstützung, auch wenn es noch den einen oder anderen „goldenen Oktobertag“ geben wird, Schirm, Pullover und dicke Jacken sind jetzt angesagt. Die Witterung ist schuld an den ersten Infekten und Erkältungen.

**Aber dagegen können wir etwas tun!**

Ausreichend Schlaf oder Bewegung an der frischen Luft stärken zwar unser Immunsystem, aber oftmals reicht es nicht aus, Erkältungssymptome wirksam zu bekämpfen. Das können wir mit ausgewählten Mitteln unterstützen, wie z. B. durch Vitamine oder durch Zink. Vitamin C ist an zahlreichen Stoffwechselabläufen beteiligt, wehrt Viren ab und ist lebenswichtig für die Zellen im Körper, welche eindringende Mikroorganismen bekämpfen. Auch Zink hilft bei der Aktivierung der Immunzellen. Darüber hinaus ist Zink wichtig zur Erhaltung sämtlicher Körperfunktionen.

**Health Care**  
by Patricia Schneider

Praxis für Naturheilkunde & Osteopathie

- Darmfachberatung
- Osteopathie & Naturheilkunde
- Gesundheitscoach/
- Persönlichkeitscoach

**NEU ab 2022**

- Traumabehandlung
- Burn-Out
- Energieschulungen
- Chakra- & Aura-Behandlung
- Karmaauflösung

*Ich kümmere mich um Dich!*  
Praxis in Erlangen - Büchenbach

[www.healthcare-schneider.com](http://www.healthcare-schneider.com)  
Tel: 09131 - 6247645

Terminbuchung unter:  
[www.healthcare-schneider.as.me](http://www.healthcare-schneider.as.me)



**WIGWAM** ...dein Outdoor-Shop

**Freizeit Wandern Pilgern Camping**

**Wigwam Höchststadt**  
Hauptstraße 26  
91315 Höchststadt  
Telefon: 09193 5034134

**Wigwam Bamberg**  
Laubanger 23  
96052 Bamberg  
Telefon: 0951 59192

[www.wigwam-outdoor.de](http://www.wigwam-outdoor.de)



## „Alles, was warm macht“ und noch vieles mehr bei den Experten Haustechnik Mair begann im Jahre 1990 und hat sich zwischenzeitlich zu einen stattlichen Betrieb entwickelt

Begonnen hat Walter Mair 1990 in der Gartenstraße in einer unterkellerten Garage „praktisch bei Null“, wie er rückblickend sagt. Mittlerweile hat sich „Haustechnik Mair“ zu einen stattlichen mittelständischen Betrieb mit 12 Beschäftigten entwickelt. Vor sechs Jahren wurde in der Straße Dorfäcker eine Halle angemietet, man wurde dort ansässig und hat aber dieses Gebäude dann im Januar dieses Jahres gekauft. Die Geschäfte laufen vielversprechend, die Auftragsbücher sind gut gefüllt, Kapazitäten sind aber trotzdem noch vorhanden, verrät Juniorchef Patrick Mair. Einziges Manko ist, wie auch bei anderen Firmen, der Fachkräftemangel. Dennoch blicken Vater und Sohn optimistisch in die Zukunft. Denn gerade das Thema Heizung bewegt derzeit die Menschen und sie investieren in die neuen Technologien.



### Fußbodenheizung gefragt

Der Heizungssektor ist ein wichtiges Standbein von „Haustechnik Mair“. Im Angebot sind u. a. Wärmepumpen („unabhängig von Öl und Gas“), Klimaanlage und natürlich die Fußbodenheizung. „Also alles, was warm macht und was kühlt“, sagt Patrick Mair. Dabei ist die Fußbodenheizung eigentlich erste Wahl. Hier kommt man laut Juniorchef mit niedrigeren Temperaturen aus, weil es sich um eine Flächenheizung handelt. Nicht nur derzeit ist das besonders vorteilhaft.

### Mehrere Kompetenzfelder

Mit im Angebot sind auch thermische Solaranlagen, welche die Heizkörper unterstützen, aber auch Photovoltaik. Patrick Mair listet noch weitere Felder auf, in denen die Firma Kompetenz hat. Dazu gehören zum Beispiel auch Badsanierungen und Fliesen. Versteht sich, dass bei Mair auch ausgebildet wird und zwar zum SHK-Anlagenmechaniker (Sanitär-, Heizung- und Klimatechnik). Vier Auszubildende sind derzeit bei den Aurachtalern tätig, wo sie sich innerhalb von dreieinhalb Jahren ihren Gesellenbrief nach bestandener Prüfung „verdienen“. Wer den qualifizierenden Hauptschulabschluss oder die Mittlere Reife vorweisen kann,



der hat gute Chancen, hier einen anspruchsvollen Beruf mit guten Zukunftsaussichten zu erlernen. Das Niveau ist, so Patrick Mair, ständig gestiegen. Und das Handwerk hat, wie es heißt, goldenen Boden, zumal sich die Großindustrie derzeit, was die Ausbildung anbelangt, etwas zurückhält. Wer in seiner Wohnung oder in seinem Haus einmal einen Schaden hat, der kann sich getrost an den Haustechnik-Betrieb wenden. Denn es ist ein Notdienst eingerichtet, der die ganze Woche über rund um die Uhr erreichbar ist. In der 890 qm großen Halle mit Büros und einer Ausstellung ist auch eine Wärmepumpen-Demo zu sehen. Wer sich da umsehen möchte, sollte sich aber zuvor anmelden. Großgeschrieben wird bei Mair übrigens auch der Zusammenhalt in der Mannschaft. Es gibt Grillabende und gemeinsame Treffs, um das Teamgefühl zu stärken.

### Gut zu wissen

Wärmepumpen können energieeffizient nicht nur in Neu-, sondern auch in Altbauten betrieben werden. Die Experten bei Mair beraten hier gerne und zeigen Lösungsmöglichkeiten auf. Außerdem gibt es derzeit noch 35 Prozent Fördermittel bei einer Investition.



## Individuell – fantasievoll – außergewöhnlich Franken Carving schafft fabelhafte Kunstwerke aus Eis und Holz

Sein Lebensweg führt Stefan Steinbrich über seine jahrelange Selbstständigkeit als Garten- und Landschaftsbauer mit dem Schwerpunkt Baumfällung und Grünpflege zu dem Material Holz. Als European Tree Worker und Baumwart ist er auch für Ihr Vorhaben der richtige Ansprechpartner.

Dem Material Holz verleiht er ganz neue Formen. So gestaltet er, der stets von seiner Lebensgefährtin Daniela unterstützt wird, beachtliche Kunstwerke. Mit absoluter Begeisterung berichtet der Holzkünstler, dass er bei Baumfällungen oft spürt, dass Emotionen der Besitzer mit dem Baum verbunden sind. Auf Wunsch nimmt er eine Baumstumpfveredelung im Garten vor oder schafft eine schöne Erinnerung durch ein Unikat aus dem eigenen Baum.

### Nützliches und Schönes

Mittlerweile hat er 35 verschiedene Holzarten auf Lager, aus denen der „Tausendsassa“ mit seinen Motorsägen unterschiedlichster Größe je nach Kundenwunsch Schönes und Nützliches herstellt. Der Fantasie sind dabei fast keine Grenzen gesetzt. Es entstehen Unikate wie ein Schwertfisch, ein Koalabär, eine ausgefallene Skulptur oder auch Gebrauchsgegenstände wie eine Bank, eine Garderobe oder Schalen. Die Ideen gehen Stefan Steinbrich scheinbar nie aus, diese kann er auch in seinem anderen Faible, der Eisbearbeitung, verwirklichen. Auf seine Kunstfertigkeit greifen z. B. Wintersportorte zurück, um die Saison spektakulär zu eröffnen.

### Teambuilding mal auf ganz neue Art

Neben den Werkzeugen wie Stemmeisen und Sägen hat sich Stefan Steinbrich mittlerweile eine Gefrierzelle zugelegt, um das Eis für die Aufträge sofort verfügbar zu haben. Seine Kreativität spürt man regelrecht, wenn er von seinen Plänen erzählt, wo wir erfahren, dass das Eis ganz ohne Lärm bearbeitet werden kann. Es eignet sich hervorragend für spezielle Events wie z. B. Schauvorführungen auf Weihnachtsmärkten oder kann als sicherlich einzigartige Teambuilding-Aktion von Firmen oder Organisationen gebucht werden. Aus den Eisblöcken können die Mitarbeiter gemeinsam das Logo oder die Buchstaben des Firmennamens schnitzen. Ein phänomenaler Moment, wenn das eisige Gebilde dann in entsprechenden Farben erstrahlt!



Stefan Steinbrich und Daniela Hauser

### Gut zu wissen

Ein ganz besonderer Clou für Weihnachtsmärkte, Hochzeiten, Firmenevents oder andere außerordentliche Ereignisse stellen die Eis-Kunstwerke dar. Ob Beteiligung am Teambuilding-Workshop oder Ihr Firmenlogo in faszinierender Illumination, diese Glanzstücke werden unvergleichliche Erinnerungen hinterlassen.



## Jetzt Obstbäume pflanzen!

Obstbäume werden am besten jetzt gepflanzt. Dann haben sie ausreichend Zeit bis zum nächsten Frühjahr neue Wurzeln zu bilden und Sie haben früher Freude daran.

Wir haben die passenden Pflanzen und beraten Sie gerne.

Baumschule Michael Popp  
Fliederweg 11  
90617 Puschendorf  
Tel. 09101 / 21 21  
www.baumschule-popp.de



## Bike Center Schreiber: Wir nehmen uns 1 – 2 Stunden Zeit für eine kompetente E-Bike Beratung

- Auswahl aus 1000 Fahrräder und 700 E-Bikes
- Probefahrt unter realen Bedingungen
- Ausführliche E-Bike Übergabe.

Bike Center Schreiber e.K.  
Alter Markt 2 a  
91056 Erlangen  
Tel. 09131 / 99 31 71  
www.bike-center-schreiber.de



## Wineo PURLINE BIOboden

- Strapazierfähig
- Pflegeleicht
- Fusswarm
- Geruchsneutral
- Wundervolle Optik

Beste Zutaten für gesundes LEBEN.  
Wir liefern und verlegen  
Ihren neuen BIOboden!

Raumausstattung Drebingler  
Hauptstraße 44  
91074 Herzogenaurach  
Tel. 09132 / 46 44  
www.drebingler.de



## Wohnen wo andere Urlaub machen

Mitten in den fränkischen Weinbergen in Ipsheim entstehen barrierefreie, moderne und hochwertige 2- und 3-Zimmer-Wohnungen. Durch die Nähe zu Bad Windsheim und Neustadt a.d. Aisch ist alles in Reichweite, was man zum Leben braucht.

Weitere Informationen und Preise erhalten Sie bei uns:  
RE/MAX, Würzburger Str. 15a, 91074 Herzogenaurach  
Tel. 09132 / 750 830



Gewinne  
1000 €\*  
\*in Erlanger City-Gutscheinen

ERLANGER  
STYLING  
STAR

Jetzt bewerben unter [www.erlangen.info](http://www.erlangen.info)

## Werde Erlanger Styling Star und gewinne 1.000 Euro\* City-Management Erlangen sucht Modebegeisterte für TV-Format

Du bist modebewusst und liebst neues Styling? Du gehst gerne shoppen und entdeckst aktuelle Modetrends? Dann bist du prädestiniert dafür, der erste Erlanger Styling Star zu werden. Das City-Management Erlangen organisiert im November zum ersten Mal dieses an eine bekannte TV-Sendung angelehnte Format in der Hugentottenstadt.

Unter allen Anmeldungen werden sechs Kandidat\*innen gewählt, die sich bei einem kleinen Online-Kennenlernen kurz vorstellen. Mit etwas Glück gehörst du dann zu den drei Personen, die sich in ausgewählten Erlanger Geschäften mit Begleitung ein neues Outfit mit passenden Accessoires im Gesamtwert von 500,- Euro zusammenstellen dürfen. Du bekommst davor auch etwas Zeit zum Stöbern. Das Outfit darf übrigens am Ende behalten werden! Das Motto lautet: „Stylisch durch den Winter“. Hier werden sicher alle fündig.

Zum Schluss fällt die Entscheidung, wer der erste Erlanger Styling Star wird. Für den ersten Platz winken City-Gutscheine im Wert von 1000,- Euro. Um zu gewinnen, musst du nur mit deinem Outfit eine Modeexpertin überzeugen. Sie ist als Fashion Bloggerin auf den Social-Media Kanälen aktiv und wird deinen Style ganz genau unter die Lupe nehmen.

### Der Erlanger Styling Star im Franken Fernsehen

Gemeinsam mit dem Franken Fernsehen bietet das City-Management Erlangen dir eine einmalige Chance. Es winkt nicht nur ein phänomenaler Gewinn, zusätzlich begleitet das Franken Fernsehen eure Shopping-Tour durch Erlangen. Der Erlanger Styling Star wird anschließend im TV sowie auf den Social-Media Kanälen von @mein.erlangen ausgestrahlt.

### Gut zu wissen

Der Erlanger Styling Star richtet sich an alle modeaffinen Personen ab 18 Jahre.

Die Bewerbung erfolgt bis spätestens 31. Oktober 2022 über [www.erlangen.info/styling\\_star/](http://www.erlangen.info/styling_star/)

Übrigens: Unter allen Anmeldungen gibt es nochmal zusätzlich die Chance, einen von 25 x 20,- Euro City-Gutscheinen zu gewinnen. Also – mitmachen kann sich in jedem Fall lohnen!



**SOLDAN**  
ERLEBNISWELT

**JETZT PROBIEREN!**



Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag 8:00 – 17:00 Uhr  
Freitag 8:00 – 16:00 Uhr

Dr.-Carl-Soldan-Platz 1 • 91325 Adelsdorf • Telefon: +49 (9195) 808-0  
[www.soldan-erlebniswelt.de](http://www.soldan-erlebniswelt.de)  
@soldan\_erlebniswelt  
Soldan Erlebniswelt

TRAUM-  
KÜCHEN MIT  
UNSEREM TOP-  
SERVICE!

**KÜCHEN VON KLEIN BIS OHO!**  
INKLUSIVE INDIVIDUELLER BERATUNG, PLANUNG  
UND PROFESSIONELLER MONTAGE!

KÜCHE&CO HESSDORF  
Im Gewerbepark 6  
91093 Heßdorf  
Telefon 09135/735 6030  
[www.kueche-co.de/hessdorf](http://www.kueche-co.de/hessdorf)

Impressum: Inh. Thomas Kruse, Im Gewerbepark 6, 91093 Heßdorf

**Wir suchen Sie!**

In unseren Apotheken sind interessante Stellen frei für  
**Apotheker (m/w/d), PTA (m/w/d)** sowie  
**PKA (m/w/d)** hier ist der Quereinstieg aus anderen kaufmännischen Berufen denkbar.

Wenn Sie in unserem netten Team mitarbeiten und uns bei der Betreuung unserer Kundinnen und Kunden aktiv unterstützen möchten, sprechen Sie uns einfach an! Auch andere Tätigkeitsbereiche (Verblistern, Sterilherstellung, Rezeptur usw.) bieten Beschäftigungsmöglichkeiten für Sie. Flexible Arbeitszeitmodelle sind möglich, von Teil- bis Vollzeit, ab sofort oder ab später.

Herz Apotheke

Städt. Apotheke  
am Ansbacher Tor

Ohmstr. 6  
91074 Herzogenaurach  
Tel. (0 91 32) 7 41 59 59  
Fax (0 91 32) 7 41 59 60  
info@herz-apo-herzo.de

Öffnungszeiten:  
Mo, Di, Mi, Fr 8.30 - 19.00 Uhr  
Do 8.30 - 20.00 Uhr, Sa 8.30 - 15.00 Uhr

Hauptstr. 36  
91074 Herzogenaurach  
Tel. (0 91 32) 80 00  
Fax (0 91 32) 6 06 50  
info@stadt-apo-herzo.de

Öffnungszeiten:  
Mo, Di, Do, Fr 8.00 - 18.30 Uhr  
Mi 8.00 - 18.00 Uhr, Sa 8.00 - 13.00 Uhr

**Weller**  
Ideen zur Perfektion

Unser modernes Küchenhaus ist bekannt für hochwertige Einbauküchen und besonders guten Service.

Deshalb suchen wir zum Januar 2023 einen erfahrenen  
**Schreiner/ Küchenmonteur**  
(m/w/d) in Vollzeit (38,5 Std. Woche)

Wir erwarten sympathisches Auftreten, Zuverlässigkeit und selbstständiges Arbeiten.

Wir bieten einen abwechslungsreichen, sicheren Arbeitsplatz mit überdurchschnittlicher Bezahlung.

Margeritenstraße 15 91074 Herzogenaurach  
Tel: 09132 / 9269 [www.kuechenexperte.de](http://www.kuechenexperte.de)

**HOLZMANN**  
DRUCK

[www.holzmann-druck.de](http://www.holzmann-druck.de)  
Gewerbestraße 2 Postfach 1361  
D - 86825 Bad Wörishofen  
Telefon + 49 (0) 82 47 / 9 93 - 0  
Telefax + 49 (0) 82 47 / 9 93 - 208  
Email [contact@holzmann-druck.de](mailto:contact@holzmann-druck.de)

**IN TOPFORM  
GEHT'S  
SCHNELLER  
NACH OBEN.**

**Die Blätter fallen –  
unsere Preise auch!**

**Raymon TourRay E 6**

Das R Raymon TourRay E 6.0 630Wh Yamaha Elektro Trekking Bike 2022 ist ausgestattet mit einem R Raymon 6061 Aluminium Rahmen, einem Yamaha PW-ST 70Nm Motor mit leistungsstarkem 630Wh Akku und einer 10-Gang Shimano Deore LG Kettenschaltung.

~~3.499,- €~~  
**3.299,- €**

Viele 2022 Modelle unterschiedlicher Marken gerade erst frisch eingetroffen – zu spitzen Sonderpreisen!

KTM, GIANT, VELOVILLE, FALTA, MORRISON, HUSQVARNA, SCOTT, GUDEREIT, RAYMON, KLZVZF, myBoo

**RADSPORT  
NAGEL**

Einsteinstraße 13  
91074 Herzogenaurach  
Tel. 09132 / 94 77  
[www.radsport-nagel.com](http://www.radsport-nagel.com)

Tagesticket 10€ statt 12€  
Promotion-Code: CHURU22CO  
\*Rabatt nur gültig im Online-Ticketshop

# Consumenta

Mi 26. - So 30.10.  
Messe Nürnberg  
consumenta.de

# MEHLER GmbH

Aus Leidenschaft zur Farbe

## Malermeisterbetrieb & Fachhandel

Einsteinstraße 15b 91074 Herzogenaurach www.maler-mehler.de

Ihr Fenster klemmt oder ist undicht? Höchste Zeit für unseren Fenster-Check!  
Reparatur statt Austausch!

- Wartung & Instandsetzung
- Umlaufende Dichtigkeit
- Reparaturverglasung, Erneuerung & Silikonfuge
- Einbruch-/ Insektenschutz
- Rollo-Reparatur
- Erneuerung verwitterter Teilbereiche
- Dachflächenfenster

... Lösungen mit Augenmaß und Sachverstand

### holzhandwerk

SCHREINEREI Augustin

91086 Münchaurach  
Tel. 09132 / 74 64 80  
augustin-holzhandwerk.de

# BRUNNER Immobilien

## 40 Jahre

Immobilienkompetenz

Spardorfer Straße 37  
91054 Erlangen  
Telefon 09131/88 30-0  
info@brunner-immobilien.de  
www.brunner-immobilien.de

# Gerüsthandel Zeilinger

UG & Co. KG (haftungsbeschränkt)

91448 Emskirchen, Rennhofen 1b  
Telefon: 0 91 04/82 61 57, Mobil: 01 70/3 52 42 81  
info@geruesthandel-zeilinger.de  
www.geruesthandel-zeilinger.de

Mo.-Fr. 7-18 Uhr  
Sa. 7-16 Uhr

# Sonnen PV GmbH

Die Kraft der Sonne nutzen...

Großenseebach  
Tel: 09135 73 57 775

## Mit Energie in die Zukunft

www.sonnen-pv.de

## Printmedien contra Online: Was ist besser für die Umwelt?

Papier und Printprodukte stellen eine nachhaltige Form der Kommunikation dar. Elektronische Medien haben einen beachtlichen Energieverbrauch und negative Umweltauswirkungen, die oft unterschätzt werden.

Mit rund 1 % der weltweiten Treibhausgasemissionen trägt die Zellstoff-, Papier- und Print-Wertschöpfungskette nur wenig zum weltweiten CO<sub>2</sub>-Ausstoß bei.

Durchschnittlich verbraucht ein Europäer jährlich 200 kg Papier. Für die Herstellung dieser Menge Papier werden ca. 500 Kilowattstunden Strom benötigt. Das ist vergleichbar mit einer Autofahrt von Wien nach Hamburg. Die Papierindustrie ist der größte Nutzer erneuerbarer Energien. 54 % der in Europa für die Papierherstellung verwendeten Energie basiert auf Biomasse – mehr als in jeder anderen Branche. Zudem speichert Papier den Kohlenstoff aus den Holzfasern über seine gesamte Lebensdauer – und das, solange das Papier wiederverwertet werden kann.

Elektronische Medien brauchen Strom und tragen damit zum globalem CO<sub>2</sub>-Ausstoß bei.



Das Versenden einer E-Mail mit einem 400 Kilobyte großen Anhang an 20 Personen entspricht der Nutzungsdauer einer 20 Watt Energiesparlampe von 1 Stunde und 40 Minuten.

Der durchschnittliche Energieverbrauch bei der typischen Nutzung der Google-Suchmaschine beträgt ca. 180 Wattstunden pro Monat. Dies entspricht dem Brennen einer 20 Watt Energiesparlampe für 10 Stunden.

Seiten wie Amazon Prime und Netflix verursachten 2017 über 100 Millionen Tonnen CO<sub>2</sub>-Equivalent – also so viel, wie ganz Griechenland in diesem Jahr ausgestoßen hat.

Elektro- und Elektronikabfall ist eine der am schnellsten wachsenden Abfallfraktionen und wegen des Gehalts an giftigen Inhaltsstoffen oft Sondermüll. Wie immer lohnt sich also das genaue Hinsehen, um die richtigen Schlüsse zu ziehen.

## Gardinen Fabrics ist umgezogen!!!

Seit Juli 2022 finden Sie Designerstoffe zu unglaublichen Preisen in den neuen Geschäftsräumen von Gardinen Fabrics am Martin-Luther-Platz 4 in 91054 Erlangen.  
Tel. 09131 / 20 20 03  
www.gardinen-fabrics.de

# NEUER LADEN

ehem. Sparkasse

ab Juli / August 2022

## CHURU verlost 3 x einen Aktionsmonat im spezial Flextarif + Comfortfitnessstest im Wert von je 180,00 €

Einfach eine E-Mail an info@churu.de schreiben. Bitte die vollständige Adresse angeben.

**Gewinne einen Monat das komplette Angebot im beneVital.**

Entdecke das vielfältige Kursangebot, entspanne in der Sauna oder trainiere deinen Körper im großzügigen Gerätepark.

Das beneVital-Team steht dir beim Erreichen deiner Ziele mit seiner Expertise zur Seite.

Wenn nicht jetzt, wann dann?!

www.benevital-fitness.de



Einsendeschluss  
2. November 2022

Original



Finden Sie die 7 Fehler in unserem Fehlerbild...

Fehlerbild



Christian Weiß

Radsport Nagel  
Einsteinstraße 13  
91074 Herzogenaurach  
Tel. 09132 / 94 77  
www.radsport-nagel.com

Beantworten Sie folgende Frage:  
**In welcher Straße finden Sie in Herzogenaurach Radsport Nagel?**

und nehmen Sie an unserem Gewinnspiel teil.

Schicken Sie die richtige Antwort bis zum 02.11.2022 mit einer Postkarte an

CHURU  
Rathgeberstr. 43c  
91074 Herzogenaurach  
oder per E-Mail an info@ideeundlos.de

Bitte Absender nicht vergessen!

Gewinnen Sie einen  
**KED Helm**



**Wussten Sie schon, dass bei Radsport Nagel:**

- Jetzt erst viele Modelle 2022 eingetroffen sind!
- Sie diese Fahrräder und E-Bikes noch zum günstigen Preis 2022 erhalten?
- Im nächsten Jahr die Preise deutlich anziehen werden?
- Sie jetzt eine große Auswahl an Modellen erwartet?



S. 11

Der Babyladen Erlangen  
Obere Karlstraße 9  
91054 Erlangen  
Tel. 09131 / 9 29 65 80  
www.babyladen-erlangen.de



S. 8

beneVital  
Fitness- und Gesundheitspark GbR  
Schützengraben 20  
91074 Herzogenaurach  
Tel. 09132 / 65 00  
www.benevitalgesundheitspark.de



S. 9

BIRD OF PARADISE  
Verena Teuber  
Gewerbegebiet Ost 50 b  
91085 Weisendorf  
Tel. 0160 / 93 75 06 89  
www.verenateuber.de



S. 17

City-Management Erlangen e.V.  
Werner-von-Siemens-Straße 32b  
91052 Erlangen  
Tel. 09131 / 89 51 - 0  
www.erlangen.info



S. 10

ELEMENTZ  
Studio für Gesundheit und Lifestyle  
Gebbertstraße 62  
91052 Erlangen  
Tel. 09131 / 82 91 293  
www.elementz.de



S. 15

Franken Carving  
Stefan Steinbrich  
Mitteldorfer Weg 22  
91085 Weisendorf  
Tel. 09135 / 73 62 75  
kontakt@franken-carving.de  
www.franken-carving.de



S. 11

Herzensstätte  
Praxis für Psychotherapie & Coaching  
Zeppelinstraße 4  
91074 Herzogenaurach  
Rathsberger Straße 30  
91054 Erlangen  
Tel. 0177 / 24 95 635  
www.praxis-herzenstaette.de



S. 14

Mair Haustechnik  
Dorfäcker 1a  
91086 Aurachtal  
Tel. 09132 / 74 97 5 - 27  
www.mair-haustechnik.de



S. 6

Reformhaus und Naturkosmetikstudio  
Ursula Dorweiler  
Hauptstraße 31  
91074 Herzogenaurach  
Tel. 09132 / 73 55 45  
www.reformhausdorweiler.de

**DEIN KÜCHENTRAUM WIRD WAHR**

**OBI**  
KüchenPlaner

- ▶ Kostenlose Beratung im Küchenstudio oder bei dir zu Hause
- ▶ Planung der neuen Küche in 3D
- ▶ Rundum-Service bei der Umsetzung

**Erlangen, Neumühle 1**

Baumarkt Regnitztal GmbH & Co. KG, Neumühle 1, 91056 Erlangen

**Haarausfall**  
Ursachen und natürliche, ganzheitliche Lösungen

**Energetik Spa**  
Ursula Dorweiler  
Herzogenaurach, 09132-735545

**Wir kaufen Wohnmobile & Wohnwagen**

Kompetent und unkompliziert ☎ 03944 / 36 160

**WOHNMOBIL-CENTER**  
Am Wasserstern • www.wmc-erl.de

**IMMOBILIEN NICHT NUR VERKAUFEN. SONDERN IN GUTE HÄNDE GEBEN.**

Christine Vogel  
RE/MAX Solutions  
Würzburger Str. 15a  
91074 Herzogenaurach  
Tel.: 0 91 32 750 83 0  
www.remax-herzogenaurach.de

**Liebfrauenhaus**  
Charleston Wohn- und Pflegezentrum Herzogenaurach  
www.pflege-liebfrauenhaus.de

**Die November-Ausgabe von CHURU  
Unser Special: Feiern und Schenken**

Redaktions- und Anzeigenschluss: Freitag, 28. Oktober 2022  
Die November-Ausgabe erscheint am: Samstag, 19. November 2022

## IMPRESSUM

**Herausgeber** Idee und los GmbH  
Auflage 38.100 Stück  
**Redaktion**  
Ursula Dorweiler  
Tel. 0 91 32 / 791 88 10  
info@churu.de  
V.i.S.d.P.  
**Anzeigenannahme und Vertrieb**  
Ruthild Schrepfer  
Tel. 0 91 32 / 791 88 10  
Tel. 0171 / 5 42 62 78  
info@churu.de

**Redaktionsanschrift**  
Rathgeberstraße 43 c  
91074 Herzogenaurach  
Tel. 0 91 32 / 791 88 10  
Fax 0 91 32 / 791 88 11  
info@churu.de  
www.churu.de  
www.facebook.com/churu.de  
www.instagram.com/churu.de  
**Facebook/Instagram/Internet**  
Ines Geyer

**Text**  
Joachim Dorweiler, Cornelia Eybellein, Jutta Falk, Sylvia Herenz-Pflugbeil, Leo Hildel, Ingrid Hornof, Ruthild Schrepfer, Wolfgang Schrepfer, Oliver Timmermann  
**Bildnachweis**  
Rainer Krugmann, Blanca Melendez Pixabay, Fotolia, Shutterstock, Adobe Stock  
**Titelbild**  
Rainer Krugmann

**Satz- und Druckvorbereitung**  
Krugmann Werbeagentur  
**Druck**  
Holzmann Druck GmbH & Co. KG, Bad Wörishofen  
**Verteilung**  
Armin Diehl GmbH  
**Unsere CHURU-Medienberater:**  
Ruthild Schrepfer  
Ursula Dorweiler  
Birgit Reiners-Kursawe  
Simone Sommer  
Yvonne Kirsch-Breithaupt  
Stefan Hentschel

**Hier die Gewinner und Gewinnerinnen aus der CHURU 100:**

**Je 2 Eintrittskarten für die Consumenta haben gewonnen.**  
Stefan Schernich, Wachenroth  
Hannelore Meister, Langenzenn  
Monika Köhler, Oberreichenbach  
Roland König, Höchststadt  
Sabine Prütting, Hemhofen



**6. NOV.**  
13.00 – 18.00 Uhr  
Verkaufsoffener  
Sonntag

**herzo**

**Martinikirchweih**  
**vom 4. bis 7. November 2022**  
in der Herzogenauracher Innenstadt



[www.herzogenaurach.de/martini](http://www.herzogenaurach.de/martini)



STADT  
HERZOGENAURACH