

# SERVICE



Gesundes Essen bringt's - ob zum Abnehmen oder für die Fitness.

Foto: AOK Mediendienst

## ERNÄHRUNG

### AOK gibt Tipps zur Fastenzeit

**Kronach** – Während der Fastenzeit üben viele Menschen bewussten Verzicht, oft aus religiösen Motiven. Andere nutzen sie fürs Abnehmen, sofern sie nicht schon zum Jahreswechsel begonnen haben, ihre guten Ernährungsvorsätze in die Tat umzusetzen. Fachleute empfehlen eine bewusste, nachhaltige Veränderung statt eines radikalen kurzzeitigen Verzichts. Die Fastenzeit kann so zum schrittweisen Einstieg in die angestrebte Lebensweise werden, egal welches Ziel man verfolgt.

„Aktuellen Forschungsresultaten zufolge verspricht den größten Erfolg, das erwünschte einfach zu tun und es sich möglichst rasch zur Gewohnheit zu machen“, berichtet Yvonne Müller, Ernährungsexpertin der AOK in Kronach. So gibt es für diejenigen, die sich in den Wochen zwischen Aschermittwoch und Ostern von überflüssigen Pfunden trennen wollen, eine gute und eine schlechte Nachricht. Die schlechte zuerst: „Wer während der Fastenzeit auf schnelle Diäten setzt, hat meist

nach kurzer Zeit das verlorene Gewicht wieder drauf. Denn auf Abmagerungskuren reagiert der Körper meist mit dem Jojo-Effekt. Sobald die Diät zu Ende ist, legt der Körper umso schneller wieder zu – vor allem unerwünschtes Fettgewebe.“

Und die gute Nachricht?

„Abnehmwillige brauchen sich nicht zu kasteien, weil das ohne-

hin nichts bringt“, so Yvonne Müller. Wer schrittweise neue Gewohnheiten schafft und die Ernährung dauerhaft umstellt, habe die besten Aussichten, das erreichte Gewicht zu halten. Müller: „Eine große Hilfe zum Einstieg ins Abnehmen kann ein Ernährungstagebuch sein. Das hilft dabei, den Überblick über das Essen zu behalten.“ red

#### Rezept

##### Egerlinge mit Gemüse

**Zutaten (2 Personen):**  
1 kleine gekochte Kartoffel, 10 große Egerlinge, 1 kleine Zwiebel, 1 gelbe Rübe, 50 g Sellerie, 1 EL Olivenöl, Pfeffer, Kräutersalz, 100 ml kräftige Gemüsebrühe, 1 EL Olivenöl oder 10 g Butter

**Zubereitung:** Kartoffel mit der Schale garen und schälen. Pilze putzen, Stiele entfernen und – ebenso wie Zwiebel, gelbe Rübe, Sellerie und Kartoffel – in kleine

Würfel schneiden. Würfel in 1 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze 3 Minuten lang dünsten. Mit Pfeffer und Kräutersalz würzen. Die Pilzhüte mit der Gemüsemischung füllen und in eine feuerfeste Form setzen. Mit Öl übergießen oder mit Butterflockchen belegen, die Gemüsebrühe dazugießen und etwa eine Viertelstunde bei 200 Grad im Ofen backen. Dazu passen Pellkartoffeln, Hirse oder Couscous. red

## NOTDIENSTE

### ÄRZTE

Rettungsdienst/Feuerwehr:

112

Ärztlicher Bereitschaftsdienst:

116 117

Bereitschaftspraxis an der Helios-Frankenwaldklinik, Friesener Straße 41 in Kronach:

Geöffnet von 18 bis 21 Uhr.

Ohne telefonische Anmeldung.

### APOTHEKEN

Notdienst ab 8 Uhr für 24 Stunden

**Teuschitz:** Stadt-Apotheke Teuschitz, Hauptstraße 45, 09268/

9595.

**Kronach:** Bären-Apotheke, Kulmbacher Straße 4, 09261/4424.

**Apotheken-Notruffinder:**  
Handy: 22833 (max. 69 ct/Min)  
Festnetz: 0800/0022833 (kostenlos)  
SMS: apo an 22833 (max. 69 ct/SMS), Internet: www.blak.de

### WEITERE HILFE

Telefonseelsorge:

0800/1110111 und 1110222

**Weißer Ring Kronach/Lichtenfels:**

09573/331139

**Frauenhaus Coburg:**

09561/861796

**Tierärztlicher Notdienst**

0900 5911 000 (1,99 Euro/min) oder auf [www.tbvoberfranken.de](http://www.tbvoberfranken.de)

**Krisendienst Oberfranken**

bei psychischen Krisen

0800/6553000 (kostenfrei)

**Giftnotruf** 089/19240

**Kinder- & Jugendtelefon**

116111

**Telefonseelsorge**

evang. 0800/1110111

kath. 0800/1110222

### Corona-Informationen

**Corona-Hilfe:**  
**LGL-Hotline:** 09131/68085101  
(Landesamt für Gesundheit).

## VORTRAG

### „Todesmärsche durch den Frankenwald“

**Wallenfels** – Franz Behrschmidt und Horst Mohr halten bei der Volkshochschule Kreis Kronach den Vortrag „Todesmärsche durch den Frankenwald – KZ-Häftlinge von SS auf Gewaltmärschen getrieben“. Termin ist am Freitag, 4. März, von 19 bis 20.30 Uhr im Pfarrsaal der St.-Thomas-Kirche in Wallenfels, Am Schlossberg 4. Anmeldung unter Telefon 09261/6060-0 oder online unter [www.vhs-kronach.de](http://www.vhs-kronach.de).

**Mit Augenzeugen gesprochen**

Martin Clemens Winter schreibt im Historischen Lexikon Bayern folgendes zu den Todesmärschen: „1945 räumte die SS fast alle Konzentrationslager und die angeschlossenen Außenlager, um eine Befreiung ihrer Insassen durch die vorrückenden Alliierten zu verhindern. Die KZ-Häftlinge wurden auf Gewaltmärschen und mit Zugtransporten zunächst in Lager im Reichsinnen, später zunehmend zielloos über die Landstraßen und durch Ortschaften getrieben. Zahlreiche Gefangene starben dabei infolge von Hunger, Erschöpfung und Krankheiten oder wurden ermordet. Ihre Leichen wurden in Wallenfels fliegen. Das lang aber nur wenigen.

Manfred Henschel, als

Flüchtlingskind nach Wallenfels gekommen und 1952 in Steinwiesen konfirmiert, schildert in einem Brief an Ortsheimatpfleger Franz Behrschmidt: „Mein Bruder Peter war im April 1945 gerade einmal fünfeinhalb Jahre alt. Wie auch ich ist er wegen eines durchdringenden menschlichen Geschreies in der Nähe der Schwedenbrücke dorthin geeilt und hat gesehen, wie Menschen beiderlei Geschlechts weinend und schreiend im Laufschritt von Soldaten über die Hauptstraße getrieben wurden. Eine Wallenfelerin wollte einer geschundenen Frau einen Becher Wasser geben. Einer der Bewacher hat der Frau den Becher aus der Hand geschlagen (...). Wir, meine Mutter und wir drei Geschwister, waren gerade einmal zwei Monate nach der schlimmen Odyssee der Flucht in Wallenfels etwas zur Ruhe gekommen, als wir wiederum Zeuge menschlicher Tragödien geworden waren. Leider wurde dieses Ereignis auch später nicht, weder in der Schule noch im Elternhaus, noch im Freundes- und Bekanntenkreis jemals thematisiert. Eigentlich ist es buchstäblich verdrängt worden.“ red

In einer Meldung an das Landratsamt Kronach schreibt Erster Bürgermeister Heinrich Mähringer am 3. April 1947 von zwei Transporten bei Tag und einem bei Nacht.

Elisha Rubinovich, geboren am 1. Januar 1912 in Poddebice in Polen, war Häftling und Todesmarschteilnehmer. Er konnte in Wallenfels fliegen. Das lang aber nur wenigen.

Manfred Henschel, als

## „STRUWWELPETER“-VERANSTALTUNG

### Kinder- und Jugendflohmarkt

**Kronach** – Am Sonntag, 10. April, veranstaltet der Jugend- und Kulturtreff „Struwwelpeter“ auf seinem Außengelände zum zweiten Mal einen Kinder- und Jugendflohmarkt. Von 10 bis 16 Uhr können Kinder und Jugendliche Bücher, Kleidung, Spielsachen, Konsolenspiele und auch sonst alles verkaufen, was sie nicht mehr benötigen, und damit ihr Taschengeld verbessern.

„Nach dem schönen Erfolg des Flohmarktes im September möchten wir den Flohmarkt nun zweimal im Jahr anbieten“, sagt Samuel Rauch, Leiter des

„Struwwelpeter“ Kronach. Die Kinder und Jugendlichen sollen dabei selbst die Preise festlegen und die Verhandlungen führen. Eltern können als Aufsicht gerne mitkommen, die Stände sollen aber von Kindern und Jugendlichen nach Möglichkeit selbst gestaltet werden.

#### Maximal 30 Stände

Je nach Anmeldungen wird es bis zu 30 verschiedene Stände geben, die individuell von den Kindern und Jugendlichen betreut werden. Im Café gibt es Kaffee und Kuchen sowie Getränke und Speisen wie Pommes usw. Wer sein Kind anmelden möchte, kann das über einen Anmeldezettel tun, der im „Struwwelpeter“ Kronach ausliegt und auch auf der Homepage [www.struwwelpeters.de](http://www.struwwelpeters.de) zum Download bereitsteht. Sanitäre Anlagen und Parkmöglichkeiten im Parkhaus gegenüber sind vorhanden.

Hallenbad geöffnet, 18 bis 21 Uhr.



### Heute im Kino

**Filmkronach:** Clifford der große rote Hund, FSK: ab 0 J., 15 Uhr.

**Moonfall**, FSK: ab 12 J., 19.30 Uhr.

**Sing - Die Show Deines Lebens**, FSK: ab 0 J., 14.15 Uhr.

**Spider-Man: No Way Home**, FSK: ab 12 J., 16.30 Uhr.

**The Batman**, FSK: ab 12 J., 19.30 Uhr.

**Uncharted**, FSK: ab 12 J., 15.15, 17.30 und 19.45 Uhr.

**Wunderschön**, FSK: ab 6 J., 17 Uhr.

## Öffnungszeiten

### Caritasverband Kronach:

Das „Ländla“, Wachtersflurstraße 12a, 12.30 bis 15.30 Uhr.

### Caritasverband Kronach - Der mobile Sozialladen:

Weißenbrunn, Parkplatz Braustraße, 12.15 Uhr; Küps, Luthersaal Am Hirten-

graben, 13.30 Uhr, Oberlangenstadt, Alte Poststraße, 14 Uhr; Küps, Ecke am Bauhof/Kantstraße, 14.30 Uhr;

Mitwitz, Turnplatz an der Schlossallee, 15.15 Uhr.

### Erlebnisbad Crana Mare Kronach:

Hallenbad, 6.30 bis 7.45 Uhr und 10 bis 21 Uhr.

### Erlebnisbad Steinwiesen:

13 bis 19.30 Uhr. Saunazeit, 13 bis 16 Uhr (Damen) und 16 bis 21 Uhr (gemischt).

### Freizeit- und Tourismuszentrum Steinbach am Wald:

14 bis 19.30 Uhr.

### Generationen-Bad Steinbach am Wald:

14 bis 21 Uhr.

### Stadt Ludwigsstadt:

## mg° mediengruppe oberfranken

### Fränkischer Tag

Unabhängige Tageszeitung in Franken/Volksblatt

**Sie haben Ihre Zeitung nicht bekommen oder Fragen zum Abonnement?** Tel. 0951/188-199 (Mo-Fr 7-17 Uhr, Sa 7-11 Uhr); [www.kundenservice.infranken.de](http://www.kundenservice.infranken.de); E-Mail [kundenservice@fraenkischertag.de](mailto:kundenservice@fraenkischertag.de)

**Sie möchten eine Anzeige aufgeben?** Tel. 0951/188-388 (Fax -113); E-Mail [anzeigen@fraenkischertag.de](mailto:anzeigen@fraenkischertag.de)

**Sie haben Fragen oder einen Leserbrief zu nicht lokalen Themen?** Tel. 0951/188-209; E-Mail [redaktion@infranken.de](mailto:redaktion@infranken.de)

**Sie möchten einen Termin oder Veranstaltungshinweis melden?** Tel. 0951/188-215; E-Mail [redaktion.kronach@fraenkischertag.de](mailto:redaktion.kronach@fraenkischertag.de)

**Sie haben inhaltliche Anregungen oder einen Leserbrief für die Lokalredaktion Kronach?**

**Adresse**

Adolf-Kolping-Straße 16, 96317 Kronach

**E-Mail**

[redaktion.kronach@fraenkischertag.de](mailto:redaktion.kronach@fraenkischertag.de)

**Telefon** 09261/6255-0 (Fax -60)

Alexandra Dreers (Sekretariat)

6255-57

Marco Meißner (stv. Leitung)

6255-51

Karsten Babucke

-55

Daniela Podelicek

-53

Dominic Buckreus (Sport)

0951/188-310

**Herausgeber:** Mediengruppe Oberfranken GmbH & Co. KG, HRA 8435, vertreten durch den Geschäftsführer Walter Schweinsberg

**Chefredakteur (verantw. i.S.d.P.):** Boris Hächler. **Stellvertretender Chefredakteur:** Christian Holthut.