

GUNZENHAUSEN UNDERGROUND MAGAZIN

Das kostenlose Kultur- und Trendmagazin für Gunzenhausen



Ausgabe #8 | Dezember 2025

EISBADEN AM ALTMÜHLSEE

Eiskalt, gesund und voller Gemeinschaft: Bernd und Bettina Hoyer erzählen, wie sie die „Eisbären“ ins Leben gerufen haben.

DIE KULTBAND SHARKS

Seit Jahrzehnten prägen sie unsere Musikszene. Wir haben mit den Kulturpreisträgern über ihre Bandgeschichte gesprochen.

FREIZEITBAD JURAMARE

Ein Blick hinter die Kulissen: Saunaprofi Ronja im Interview über Wasserwelten und Wellness.

...außerdem Römermuseum, Standortfaktoren, Akt und Unverpackt.

Weihnachtsmarkt in Gunzenhausen



vom **11.** bis **14.**
Dezember 2025

im Markgräflichen
Hofgarten

Öffnungszeiten:

Do & Fr:	16:00 bis 21:00 Uhr
Samstag:	14:00 bis 21:00 Uhr
Sonntag:	14:00 bis 20:00 Uhr

HEISSKALT IN DEN WINTER!

Wart ihr schon mal eisbaden? Ich gestehe, dass ich mich bislang nicht überwinden konnte. Aber was nicht ist... Falls ihr selbst noch ein paar Argumente dafür brauchen solltet, dann blättert direkt zu unserem großen Titelinterview mit Bernd und Bettina Hoyer. Als überzeugte „Eisbären“ treffen sie sich im Winter jeden Sonntag mit Gleichgesinnten am bzw. im Altmühlsee. Brrr. Doch die Gesundheitseffekte sind enorm und der Spaß kommt ebenfalls nicht zu kurz, wie wir lernen durften.

Wer es lieber kuschelig mag, muss unser Heft 8 trotzdem nicht aus der Hand legen. Wir haben uns, quasi als Gegenstück zum Eisbaden, das Gunzenhäuser Juramare angeguckt, wo Hallenbad und Sauna die Gäste ordentlich schwitzen lassen. Außerdem wird bei der Kultband The Sharks heiß gerockt, die Getränke im AuszeitHaus am Altmühlsee und SAN-shine-CAMP am Brombachsee wärmen von innen und unser Posterthema „Aktfotografie“ sorgt bei dem einen oder der anderen sicherlich auch für eine Erhöhung der Körperkern-temperatur.

Da ist man fast froh, wenn man mit einem „hüllenlosen“ Einkauf im Unverpackt-Laden oder einem Blick auf den tollen Römerschatz in Weißenburg wieder runterkommen kann. Ansonsten möchten wir euch als Kulturmagazin noch ein nicht alltägliches Gespräch ans Herz legen, bei dem drei Kulturförderer unserer Stadt und unseres Landkreises den Stellenwert von Kunst und Kultur in der Standortpolitik beleuchtet haben.

Und damit nun viel Freude beim Lesen und Schmökern.

Kristy Husz
Chefredakteurin

INHALT

Kulturpreisträger und Kultband The Sharks im Interview	4	Unverpackt Gunzenhausen	40
korridor.art – Art-Nights 2026	8	Treuchtlinger Schlossweihnacht mit historischem Mittelaltermarkt	45
Skulpturenweg: Wassermännchen	10	„Wallesau“ in der Kulturfabrik Roth	46
Eisbaden im Altmühlsee	12	Winterzeit in Gunzenhausen	48
Auszeithaus am Altmühlsee	18	vhs-Programm 	50
Römerschatz im Weißenburger Museum	20	In Gunzenhausen wimmelt es wohl...	54
Kunst und Kultur als Standortfaktor	24	Kolumne: „Arbeit und Kultur“	56
Brombachseer Winterspiele im SAN-shine-CAMP	29	Zu Besuch im Juramare inkl. Rundgang durch die Sauna	58
Akt ist nicht gleich nackt!	30	Impressum	67
Lost Place Mogetissa-Therme	38		

Wir machen nicht
weniger als die

Krone
für Deine
Augen.



COBLENS

Nachhaltige Brillen-Liebevoll designt-Excellently gefertigt.
Das besondere an einer Coblen sind ihre idealen Proportionen, die
Deine Eigenheit unterstreichen. Du wirst sehen.

FOR ALL YOU KINGS AND QUEENS AND IN-BETWEENS

Brillen
Contactlinsen

brillerie
Göhm

Sonnenstraße 2 · 91710 Gunzenhausen · Telefon: (0 98 31) 8 88 08

Interview mit der Kultband

DER WEISS(HAARIG)E HAI HAT IMMER NOCH BISS

Haifische gehören zu den ältesten bekannten Lebewesen unseres Planeten. Passenderweise sind The Sharks die dienstälteste Band Gunzenhausens. Vor über sechzig Jahren brachten sie den Rock 'n' Roll in die Region, wofür sie im März mit dem städtischen Kulturpreis ausgezeichnet wurden. Wir haben uns mit den spitzbübischen „Rock-Opas“ Gerd, Erich, Reinhard und Herwig – der per Videotelefonie aus seinem Haus nahe Flensburg zugeschaltet war – unterhalten.

GUM: Mick Jagger wurde 2003 zum Ritter geschlagen, die Sharks erhielten heuer den Kulturpreis der Stadt Gunzenhausen. Gehört der Rock 'n' Roll jetzt endgültig zum Establishment?

Reinhard: Musik versuchte oft, etwas zu verändern. Leider funktioniert das nie. Joan Baez hat es probiert, Wolf Biermann, Franz Josef Degenhardt, Bob Dylan... Am ehesten erreichte vielleicht Biermann was.

Herwig: Der hat hier ein Ferienhaus... (Gelächter) In den Sechzigern haben wir alle die Sharks bewundert. Die tragenden Säulen waren damals Bernd, Harry und Gerd. Gerd hat die Band überregional bekannt gemacht. Ich war zwei Jahre zu jung, um dabei sein zu können. Daher freute ich mich sehr, als ich 1983 gefragt wurde, ob ich mitmachen möchte.

Reinhard: Das war dein persönlicher Ritter Schlag.

Gerd: Zu dem Zeitpunkt hatten wir keinen

richtigen Sologitarristen. Herwig eignete sich perfekt.

Reinhard: Als die Stones nach dem Tod von Brian Jones einen neuen Gitarristen suchten, stand in der Annonce, dass er nicht größer als eins siebzig sein darf. Um Mick Jagger nicht zu überragen.

Herwig: Da hätte ich auch nicht Nein gesagt, wenn sie mich gefragt hätten. Haben sie aber nicht.

GUM: Die Sharks wurden 1963 gegründet. Wie erklärt ihr euch den beständigen Erfolg bei Jung und Alt, und geht man nach so vielen Jahren eigentlich noch mit Lampenfieber auf die Bühne?

Gerd: Schon ein bisschen. Man macht sich immer Gedanken, wie es klingt, ob das Wetter hält etc.

Reinhard: Uns ist jedoch klar, was das Publikum von uns erwartet. Wer um acht Uhr kommt, weiß deshalb bereits, was wir um neun Uhr spielen werden.

Gerd: Richtiges Lampenfieber hatten wir 1963. Ich erinnere mich, wie wir im Brauhaus Müller auftraten. Der Jugendschutz war sehr streng: Um Punkt zehn spazierten zwei Polizisten rein und forderten alle Jugendlichen unter achtzehn auf, den Saal zu verlassen. Ich war fünfzehn und musste die entsprechende Durchsage machen... Ein paar Mädels versteckten sich schnell auf der Toilette.

Reinhard: Also hattet ihr Groupies!

Herwig: Das Geheimnis, warum wir nicht nur unsere Generation erreichen: Man merkt, dass uns die Sache echt Spaß macht und wir sie nicht aus finanziellen Gründen betreiben. Alte Musik wie die der Beatles und Stones begleitet uns schon das ganze Leben und diese Liebe stößt auf Resonanz.

GUM: Was war jeweils euer schönster Moment in der Geschichte der Band?

Gerd: Oh, es gab viele. In den Sechzigern durften

wir mal als Vorgruppe für Achim Reichels Rattles spielen. Bei einem Beatband-Wettbewerb in der Nürnberger Messehalle traten wir vor dreitausend Leuten auf. Und dreimal umrahmten wir musikalisch den „Gottesdienst für Ausgeschlafene“ in der Stadtkirche – ebenfalls ein Highlight.

Herwig: Es war stets schön. Im Strandhotel Seehof am Brombachsee hat es mir auch immer gefallen.





Erich: Ich muss mich Herwig anschließen.

Reinhard: Die Verleihung des Kulturpreises war die nachträgliche Krönung. Ein toller Augenblick.

GUM: Wie sieht es mit größeren Pannen aus?

Gerd: Vor ein paar Jahren war es bei einem Freiluftkonzert im Sommer so kalt, dass die Leute Glühwein tranken. Manchmal kamen je nach Wetter weniger Zuhörer. Aber wir wurden nie ausgepiffen oder so was. (lacht)

Erich: Die Technik spinnt schon mal. Glücklicherweise kennt sich Reinhard da sehr gut aus.

GUM: Ihr seid keine Berufs-, sondern Hobbymusiker. Welche Rolle spielt Musik in eurem Alltag und was bedeutet sie euch generell?

Gerd: Ich gehe gerne zu Konzerten, etwa zur Spider Murphy Gang, zu Bryan Adams, Bruce Springsteen, Peter Maffay...

Reinhard: Die Tickets sind allerdings zu teuer.

Erich: Es ist so: Wenn man sich einmal in Musik verliebt hat, lässt sie einen nie mehr los.

Herwig: Ein Leben ohne Musik kann ich mir nicht vorstellen. Das gilt nicht bloß für meine Zeit bei den Sharks. Seit ich mit zehn, zwölf mit der Gitarre anfang, ist sie ein ganz wichtiger Faktor. Ich befasse mich auch mit Jazz, Country-Rock, Klassik etc.

Reinhard: Selbst wenn ich kein Fan bin, finde ich beeindruckend, was im Metal möglich ist. Oder beim Sänger- und Musikantentreffen, das der Bayerische Rundfunk live übertragen hat. Hut ab.

GUM: Neben einigen eigenen Liedern besteht der Großteil eures Repertoires aus Coverversionen. Nach welchen Kriterien wählt ihr die Songs aus?

Gerd: Jeder bringt Vorschläge ein. Einfache Songs wie „Hang On



Sloopy“ oder „Sweets For My Sweet“ kommen auf der Bühne am besten an.

Erich: Natürlich orientieren wir uns nicht gerade an der neuesten Hitparade. Der computergenerierte Einheitsbrei auf Antenne Bayern ist unhörbar.

Reinhard: Wir nehmen Sachen, die uns gesänglich liegen. Damit scheidet Queen zum Beispiel aus...

Gerd: Reinhard singt mit Inbrunst die Joe-Cocker-Sachen.

Reinhard: Die Triebfeder von allem waren die Beatles und die Stones. Ich weiß noch, wie ich mir auf meinem kleinen, mit Kunstleder bezogenen Kofferradio erstmals „I Want To Hold Your Hand“ anhörte und mein Vater sagte: „So ein Geschrei.“ Die Beatles galten



seinerzeit als Teufelswerk.

Gerd: Wir trugen Anzüge und Schuhe wie die Beatles und wollten die gleichen Instrumente haben. Ich war Lehrling beim Altmühl-Boten und musste lange sparen. Für den Gegenwert eines halben Autos kaufte ich mir in München eine Gretsch, wie sie George Harrison besaß.

GUM: Keith Richards hat mal gesagt, dass er die Rolling Stones nur im Sarg verlassen wird... Nach mehreren Umbesetzungen ist Gerd euer letztes verbliebenes Gründungsmitglied. Wird die Marke „Sharks“ für immer fortgeführt werden, oder ist irgendwann Schluss?

Reinhard: Der schönste Exitus: im Falkengarten tot von der Bühne fallen...

Erich: ... a drumma Stromschlag...

Gerd: Wir würden selbst mit einem Sauerstoffzelt hinter den Kulissen spielen. Mir macht es einfach furchtbar viel Spaß. Aber mein Sohn Tino, der inzwischen das Schlagzeug übernommen hat, würde ohne mich vermutlich mit den Sharks aufhören.

Herwig: Solange es gesundheitlich klappt, lassen wir alles open end auf uns zukommen. Vielleicht gibt's ja irgendwann neue Sharks. Ich bin froh über den Einstieg von Oli, so könnte es weitergehen.

GUM: Danke für das kurzweilige Interview – wir freuen uns auf die nächsten sechs Jahrzehnte mit den Sharks...! [kh]



ÜBER THE SHARKS

Die „Beatlemania“ brachte 1963 auch in der fränkischen Provinz den Stein ins Rollen: In der Federputzhalle von Gerd Vorbruggs Tante Lina gründete sich die Band The Sharks, die bis heute nicht aus der hiesigen Musikszene wegzudenken ist. 2026 rocken sie u.a. beim Windsbacher Kellerfest, beim Gunzenhäuser Bürgerfest und bei den Sommerkonzerten im Falkengarten. Die aktuelle Besetzung besteht aus Erich Neidhardt, Tino Vorbrugg, Gerd Vorbrugg, Dr. Herwig Högner, Reinhard Seubert (v.l.n.r.) und Oliver Langer (nicht im Bild).

DEZEMBER

- 01.12. Frau Holle - Erlebnis für die ganze Familie!
- 10.12. Tanznachmittag
- 13.12. Bayerische Rauhacht - Das Original
- 15.12. Joe Bausch - Verrücktes Blut
- 17.12. The Best of Black Gospel
- Joy to the World Tour

JANUAR

- 16.01. Viva Voce - Dito! Tour 2026
- 18.01. Alexander Boldachev, Harfe
- 24.01. Magic Maxl - Zaubern verboten!
Ich tu's trotzdem
- 28.01. Tabaluga und Lilli - Das drachenstarke
Musical für die ganze Familie

FEBRUAR

- 08.02. Tanzfasching für Senioren
- 15.02. ABBA - Mamma Mia and much more
- 17.02. Faschingskonzert für Kinder
- 25.02. Tanznachmittag



Infos und Tickets unter
www.stadthalle-gunzenhausen.de

SCAN ME



SO ERREICHEN SIE UNS:

Tel. 09831 508340

Instagram: @stadt.gunzenhausen

Mail: stadthalle@gunzenhausen.de

Anzeige

Die Kunstgalerie korridor.art präsentiert:

ART-NIGHTS 2026 – DAS NEUE PROGRAMM

Pünktlich zur aktuellen Ausgabe steht das neue Jahresprogramm der Art-Nights in der Galerie korridor.art fest und kann sich sehen lassen.

Den Auftakt machen im Januar Gerhard Postler und im Februar Wladimir Barantshikov, zwei lokale Größen. Danach kehrt der Weißenburger Irish-Pub-Betreiber und Künstler Christoph Ottinger zurück mit Whiskey-Tasting und Live-Musik. Im Mai zeigt die Gunzenhäuser Autorin, Künstlerin und Chefredakteurin Kristy Husz ihre „Grenzgänger“ zwischen Kunst und Literatur. Im Sommer folgt Alexandra Hiltl aus Neumarkt an der Oberpfalz mit ihrer Art-Night „Hautnah“, in der sie samt Model Einblicke in den Entstehungsprozess ihrer Bilder gewährt. Wer Anfang August noch nicht im Urlaub ist, kann sich auf „Momoshi's Mojotopia“ freuen. Der Künstler, inzwischen auf Teneriffa zu Hause, reist eigens an und bringt Publikums- liebling Helena für das Bodypainting mit. DJ Casmo sorgt für den passenden Sound mit Feel-Good- und Summer-Beatz. Zum Kultur-

Herbst 2026 findet die fünfte Auflage der Ausstellung „Gunzenhausen Underground“ statt. Alle Künstlerinnen und Künstler aus Gunzenhausen sind eingeladen, sich zu beteiligen. Newcomer sind ausdrücklich willkommen. Den Jahresabschluss gestaltet Isabell Heusinger, Kollegin von Alexandra Hiltl aus Neumarkt. Ihre Werke erzählen von Reisen rund um die Welt, einschließlich der legendären schwimmenden Schweinchen.

Die genauen Termine finden sich im Programm. Interessierte Besucher und Künstler erreichen die Galerie unter galerie@korridor.art, gerne nehmen wir euch in den Verteiler auf. Die Öffnungszeiten bleiben wie gewohnt Dienstag bis Donnerstag, 13:00 bis 17:00 Uhr. Das gesamte Team freut sich auf ein inspirierendes Ausstellungsjahr mit vielen Besuchern.

[ga]



Ausstellung: 10.01. - 19.02.2026

„Mut zur Farbe“ | Gerhard Postler

Samstag, 10. Januar 18:00 Uhr

Live-Musik



Ausstellung: 21.02. - 02.04.2026

„Alchemie der Farben und Formen“ |
Wladimir Barantschikov

Samstag, 21. Februar 18:00 Uhr

Live-Sketching



Ausstellung: 04.04. - 14.05.2026

„Selbstgespräche“ | Christoph Ottinger

Samstag, 4. April 18:00 Uhr

Whiskey-Tasting mit Live-Musik



Ausstellung: 16.05. - 25.06.2026

„Grenzgänger“ | Kristy Husz

Samstag, 16. Mai 18:00 Uhr

mit Lesung der Künstlerin und Live-Musik



Ausstellung: 27.06. - 06.08.2026

„Hautnah“ | Alexandra Hiltl

Samstag, 27. Juni 18:00 Uhr

Live-Painting mit Model



Ausstellung: 08.08. - 08.10.2026

„Momoshi's Mojotopia“ | Momoshi

Samstag, 8. August 18:00 Uhr

Body-Painting feat. Helena & Summer-Beatz mit DJ Casmo

Ausstellung: 10.10. - 12.11.2026

„Gunzenhausen Underground – Vol. 5“

Samstag, 10. Oktober 18:00 Uhr

Kultur-Treff mit Lesung & Tasting



Ausstellung: 14.11. - 23.12.2026

„Fernweh“ | Isabell Heusinger

Samstag, 14. November 18:00 Uhr

mit Reiseberichten der Künstlerin



Art-Night

korridor.art

korridor.art

Dr.-Martin-Luther-Platz 13 | 91710 Gunzenhausen
galerie@korridor.art | 09831 / 879 08 09



KUCKS KÜCHEN

GUNZENHAUSEN

0171 / 761 97 39

WWW.KUCKS-KUECHEN.DE



Küchen aus Leidenschaft



Anzeige

Spotlight Skulpturenweg

WASSERMÄNNCHEN

Zwischen Altmühlpromenade und Altmühlsee passen Geschichten von kleinen magischen Wesen ganz hervorragend und eine Skulptur mit dem Namen „Wassermännchen“ regt da schier die Fantasie an.

Herbert Deiss, der die Plastik „Wassermännchen“ für den Gunzenhäuser Skulpturenweg geschaffen hat, ist ein vielseitiges Talent. Der freischaffende Bildhauer und Maler widmet sich seit den 1970er Jahren insbesondere der Skulptur und Plastik sowie der großformatigen Malerei. Viele seiner Werke finden sich in privaten wie öffentlichen Sammlungen. Den Gunzenhäusern ist es übrigens dem Ornbauer Künstlerkollegen Johannes Vetter zu verdanken, dass der Aschaffener an der Ausschreibung teilgenommen hat. Herbert hatte sich bereits zuvor intensiv mit dem Phänomen „Wasser“ beschäftigt und erste Ideen mit unterschiedlichen Materialien entwickelt. Das Ergebnis ist das „Wassermännchen“, das an der Promenade direkt den Start des Skulpturenwegs markiert.

Das Kunstwerk geht auf Herberts Kindheit am Main in der Gegend von Offenbach zurück. Dort faszinierte ihn das Wasserspiel in den Kiesgruben und Basaltsteinbrüchen, wenn Regentropfen ins Wasser fielen und sich die sogenannten „Wassermännchen“ bildeten. Die Skulptur ist dabei eigentlich eine physikalisch unmögliche Gestalt: Der

untere Teil zeigt einen Einschlagtrichter auf einer Wasseroberfläche, bei dem ein Kronenmuster aus verdrängtem Wasser entsteht. Die eigentliche Wassersäule stellt nach oben fließendes Wasser dar, das in einer großen Wasserkugel mit Spritzern nach außen mündet. All diese Elemente sind stark überspitzt dargestellt und treten in der Natur so nicht bzw. nicht gemeinsam auf. Dennoch ist es ein faszinierendes Schauspiel, im metallenen Moment festgehalten. Gerade diese Mischung aus Fantasie und physikalischer Unmöglichkeit macht den besonderen Reiz des Werks aus.

Leider wurde das „Wassermännchen“ schon kurz nach der Eröffnung des Skulpturenwegs Ziel von Vandalismus. Die oberen Zacken der Skulptur wurden mutwillig mit roher Gewalt abgebrochen. Ein trauriges Zeichen dafür, dass manche Menschen keinen Respekt vor Kunstwerken haben. Umso wichtiger ist es, solche Arbeiten zu schützen und gemeinsam Verantwortung für unser kulturelles Erbe zu übernehmen. Das „Wassermännchen“ ist seit den Attacken leider nicht mehr dasselbe. [ga]



ÜBER HERBERT DEISS

Herbert Deiss, 1952 in Mühlheim am Main geboren, studierte Malerei, Grafik und Kunsttheorie an der renommierten Städelschule in Frankfurt am Main. Nach freischaffender Tätigkeit als Grafiker, Maler und Bildhauer, unter anderem für Museen im Bereich Vor- und Frühgeschichte, lehrte er an der Meisterschule für Steinmetze und Steinbildhauer in Aschaffenburg. Seit 2003 arbeitet er als freier Bildhauer und Maler in Aschaffenburg. Seine Werke, von plastischen Wandgestaltungen bis hin zu Skulpturen im öffentlichen Raum, sind in zahlreichen Ausstellungen sowie privaten und öffentlichen Sammlungen vertreten.

www.herbert-deiss.de

DANKE
für Ihr
Vertrauen!

Wir fördern Kultur und
unterstützen unsere Region.

Morgen
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

☎ 09141-9700

✉ info@vr-sf.de

💻 vr-sf.de

VR Bank
im südlichen Franken eG



Interview mit Bernd und Bettina Hoyer

„FÜR KALTES WASSER BIN ICH GEBOREN!“

Es ist wieder „Eisbären“-Saison am Altmühlsee: Jeden Sonntag im Winter stürzt sich eine unerschrockene Gruppe Eisbader im Seezentrum Schlungenhof in die frostigen Fluten. Wir haben uns mit dem „Eisbären“-Rudelführer Bernd Hoyer und seiner Frau Bettina über das Phänomen unterhalten – und so nicht nur erfahren, warum er ohne sie vielleicht nie mit dem außergewöhnlichen Hobby begonnen hätte.

GUM: Mal ganz ehrlich: Wie kommt man dazu, mitten im Winter in den eiskalten Altmühlsee zu springen?

Bernd: Ganz einfach: Weil's im Sommer zu warm ist. (lacht) Früher war aber auch ich ein Warmduscher. Mit 20 hatte ich einen schweren Autounfall – trotz 41 Operationen habe ich seitdem chronische Schmerzen und alle Schmerzmittel durch. Zufällig erfuhr ich, dass Eisbaden schmerzlindernd sein kann. Ich informierte mich im Internet über das Thema, entdeckte dabei den „Iceman“ Wim Hof und schaute mir YouTube-Videos an. Dann erzählte ich meiner lieben Frau von der Sache...

Bettina: Er hat ein Jahr recherchiert. In der Zeit bot Christina Schock, die durch ihren Papa mit Eisbaden aufgewachsen ist, einen vhs-Kurs am Brombachsee an und ich meldete uns kurzerhand dafür an.

Bernd: „Übrigens, wir haben am 6. Oktober einen vhs-Kurs Eisbaden“, das waren die Worte, mit denen Bettina mich vor vollendete Tatsachen stellte. Ich hatte gemischte Gefühle und machte mir Gedanken, ob ich das schaffe. Am Kurstag stiegen wir bei 25 Grad Luft- und 19 Grad Wassertemperatur bei Pleinfeld in den Großen



Brombachsee. Ich dachte, mich holt der Teufel, so kalt war das. Zurück an Land zitterte ich fünf Minuten lang – was allerdings eine völlig normale Reaktion ist. Die Wassertemperatur bestimmt die Badezeit, wir blieben also für 19 Minuten drin und ich war danach tatsächlich für zwei Stunden komplett schmerzfrei. Beim zweiten Mal habe ich fast nicht mehr gezittert. Und da wusste ich, dass ich für kaltes Wasser geboren bin! Ich kaufte mir einen Bottich zum Eisbaden im Garten und bin mittlerweile dreimal wöchentlich drin.

Bettina: Jedes Mal zum See zu fahren, ist aufwendig. Man muss alles einpacken, hat im Nachgang ewig Sand zwischen den Zehen und so weiter.

GUM: Eisbaden wirkt für Außenstehende oft wie eine extreme Einzelaktion. Ihr habt aber eine ganze Community aufgebaut. Wie organisiert ihr euch und wie viele Mitglieder zählt ihr inzwischen?

Bernd: Wir haben eine WhatsApp-Gruppe mit aktuell 39 Mitgliedern, von denen mindestens 70 Prozent Frauen sind. Generell begegnet man beim Eisbaden mehr Frauen. Die sind

viel härter im Nehmen als Männer. Unsere „Eisbären“ treffen sich sonntags um zehn Uhr am Spielplatz neben dem Badestrand in Schlungenhof, und zwar von November bis zum letzten Sonntag im März. Später ist mir persönlich das Wasser zu warm. Es gibt zuerst ein paar Informationen für die Neulinge und ab halb elf steigen wir in den Altmühlsee.

Bettina: Die Neulinge nimmt Bernd immer an die Hand. Er hält Augenkontakt, leistet Hilfestellung bei der richtigen Atmung... Niemand wird alleingelassen.

Herbert Gutmann

Euer Bürgermeister 2026



Authentisch.

Aufrichtig.

Aktiv.

**HIER FÜRS
WIR**

Wahlprogramm



**BÜNDNIS 90
DIE GRÜNEN**
GUNTZENHAUSEN



Anzeige

Bernd: Unsere stolze Eisbaderin Dunja hat bei 3,2 Grad Wassertemperatur mitten in der Saison angefangen. Andere wie Robert, mein Kollege und Ausbilder auf der MS Altmühlsee, haben sich ab Herbst langsam an die Kälte herangetastet. Alle sind willkommen – wir haben Teilnehmer von acht bis fast 80 Jahren.

GUM: Viele sprechen beim Eisbaden von positiven Effekten auf Immunsystem, Kreislauf und Psyche. Was steckt wirklich dahinter? Kommen die meisten wegen der gesundheitlichen Aspekte oder geht es eher um Erlebnis und Gemeinschaft?



Bernd: Beides. Bei mir war der Auslöser zu 90 Prozent die Schmerzreduktion und ansonsten die Wirkung aufs Herz-Kreislaufsystem. Unbeschreiblich ist der Einfluss der Neurotransmitter: Adrenalin und Noradrenalin machen den Geist hellwach, Endorphine lindern Schmerzen und senken Entzündungswerte, und vom körpereigenen Glücksbotenstoff Dopamin wird zweieinhalbmal mehr ausgeschüttet als beim Konsum von Kokain... Das ist ideal für Menschen mit Depression, die auch von der Schulmedizin ins kalte Wasser geschickt werden. Wir haben eine depressive Person in der Gruppe, die durch das Dopamin





und das Gemeinschaftsgefühl viel weniger Medikamente braucht als vorher.

Bettina: Christina bestätigt das. Den Leuten geht's durchs Eisbaden psychisch deutlich besser. Und dann sind da noch diejenigen, die primär etwas für ihr Immunsystem tun wollen. Bernd hat im Winter stets kurze Hosen an und wird nie krank. Seine Kollegen kontrollieren mittlerweile seine Kleidung und schließen Wetten ab, ob und wann er in langer Hose erscheint. (lacht)

Bernd: Was die Gemeinschaft betrifft: Wir „Eisbären“ sind eine lustige Truppe ohne irgendeine Agenda. Unser einziges Thema ist der Spaß an der Sache. Oft besuchen wir danach noch das AuszeitHaus von Alica und Martin. Die Gruppe sorgt für Motivation und gleichzeitig für Sicherheit. Man sollte nämlich niemals allein eisbaden.

GUM: Was würdet ihr jemandem raten, der neugierig ist und vielleicht zum ersten Mal mit euch ins kalte Wasser steigen möchte?

Bernd: Wer unsicher wegen des Herzkreislaufsystems ist, sollte sich unbedingt ärztlich durchchecken lassen. Im Vorfeld kann man mit kalten Duschen die Toleranz gegenüber niedrigen Temperaturen trainieren. Dazu haben wir zwei Dokumente auf unserer Website, einmal eine Checkliste mit Dingen, die man beim Eisbaden gut gebrauchen kann, und einmal eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für den Einstieg ins Abenteuer. An Tagen, an denen man sich körperlich oder mental geschwächt fühlt, würde ich vom Eisbaden abraten. Da fehlt die Kraft für so was.

Bettina: Wenn man nicht fit ist, merkt man das im Wasser sofort.

Bernd: Man darf nicht vergessen, dass die

Kälte den gesamten Kreislauf hochfährt. Das Herz schlägt plötzlich äußerst schnell. Klassisches Eisbaden bedeutet, dass die Wassertemperaturen zwischen 2 und 5 Grad liegen. Alles darunter gilt als sibirisches Eisbaden. Extremer ist nur das Eisschwimmen, durch das man noch schneller auskühlt. Beim Baden bildet sich nach 60 Sekunden eine Wärmeschicht um den Körper. Am empfindlichsten sind dabei immer die Finger und Zehen. Für die Füße bieten sich deshalb Neoprenschuhe an, für die Hände kann man Thermohandschuhe verwenden oder sie einfach aus dem Wasser halten bzw. sich unter die Achseln klemmen. Empfehlenswert ist außerdem eine Mütze. Hinterher vermischt sich das kalte Blut aus den Extremitäten mit dem wärmeren im Körperkern und die Körperkerntemperatur sinkt. Das nennt sich „Afterdrop“. Zittern ist die natürliche Folge. So wärmt der Körper sich schonend von innen auf. Unterstützen kann man das mit einem heißen Getränk und sportlicher Betätigung.

Bettina: Es ist nicht verkehrt, sich schon ab Herbst vorzubereiten. Ein Beginn ist aber jederzeit möglich. Bei unseren Terminen zum Vollmondbaden waren bereits Leute aus dem Ries oder aus Bechhofen hier, ganz spontan.

GUM: Euer großes Highlight ist das Dreikönigsbaden. Könnt ihr uns erzählen, was es so besonders macht, und schon einen

Seit über 40 Jahren

**HÖRGERÄTE, BERATUNG
UND SERVICE SO INDIVIDUELL
WIE IHRE OHREN**



Bis zu
500.-€
**AKTIONS-
RABATT***
sichern!

Gültig bis 31.12.2025

**Vereinbaren Sie einen kostenlosen
und unverbindlichen Ersttermin:**

GUNZENHAUSEN Bahnhofstraße 15 | Tel. 09831 809 82

Öffnungszeiten: Mo-Fr 9-12:30 Uhr und 13:30-17:30 Uhr

Terminanfrage online: hoergeraete-eisen.de/kontakt

* Aktion gültig bis 31.12.2025 - Keine Barauszahlung -
Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen



Anzeige



Ausblick auf den 6. Januar 2026 geben?

Bernd: Das Dreikönigsbaden am Brombachsee fand nach Corona nicht mehr statt. Bettina und ich verfolgten unser Hobby in der Zeit allein. In der Gruppe ist es jedoch spaßiger, deshalb fragte ich auf Instagram, wer Lust hätte, uns am 6. Januar 2024 in den Altmühlsee zu begleiten. Zu meiner Überraschung erreichten mich haufenweise Antworten. Am Ende waren 42 Personen mit uns im 4,7 Grad kalten Wasser und circa 80 Personen schauten zu. Der Spielplatz war voll. Daraufhin beschloss ich, das Ganze für 2025 professionell aufzuziehen, mit Ehrenabzeichen für alle Eisbader. Ich erhielt 80 Anmeldungen und bestellte sicherheits halber 100 Medaillen. Letztlich waren dann 169 Leute im Wasser, 300 bis 500 Zuschauer standen am Strand, das Fernsehen berichtete, der Instagram-Account explodierte... Nun bin ich an der Planung für 2026. Als Anreiz für

Trophäensammler soll die Medaille jährlich eine andere Farbe besitzen und die jeweilige Jahreszahl tragen. Die Anmeldung wird ab acht Uhr geöffnet sein und wir rechnen damit, dass die Zahl der aktiven Teilnehmer diesmal mit einer Zwei anfängt.

Bettina: Bernd hat vorab viel telefoniert und organisiert das Event selbst. Wichtig sind Sponsoren und Partner. Der Zweckverband stellt Strom und Bierzeltgarnituren, der Obst- und Gartenbauverein Schlungenhof, wo ich Mitglied bin, übernimmt das Catering. Ergänzend gibt es eine Feuershow und eine mobile Sauna.

GUM: Falls ihr weitere Sponsoren braucht, könnt ihr das **GUNZENHAUSEN UNDERGROUND** Magazin gern für einen Aufruf nutzen.

Bernd: Wir sind kein Verein und wollen die Sache nicht kommerzialisieren. Darum freuen wir uns über alle, die den Kauf der

Medaillen etc. bezuschussen wollen. Sehr schön wäre auch ein aufblasbarer Bogen als Einlauftrichter für die Eisbader. Vielleicht hat ja eine der Banken oder einer der Autohändler so was und leiht es uns. 2026 werden wir den Strand für Zuschauer absperren, weil sonst vor lauter Menschen keiner mehr was sieht. Für die Eisbader-Gruppen und die Presse markieren wir einen Durchlaufbereich. Drei Tage vor der Veranstaltung werden wir wieder den See frei schlagen. Wir arbeiten inzwischen ratzfatz und schieben die ausgesägte Eisplatte unter die restliche Schicht. Je dicker das Eis, desto besser, denn dann schneidet man sich nicht.

GUM: Was war bisher euer eindrucksvollstes Erlebnis beim Eisbaden? Und wie seht ihr die Zukunft: Bleibt es ein Nischensport oder entwickelt es sich zu einem echten Gesundheitstrend?

Bernd: Mein Traum ist es, einmal im Eibsee zu baden und einmal im See im Hintertuxer Gletscher. Dessen Wasser ist so rein, dass es nicht gefriert. Die Eisschwimmer rund um Christof Wandratsch trainieren dort. Nach zwei Minuten Eisbaden ist der maximale Benefit der Hormonausschüttung erreicht. Aber um Kreislauf und Immunsystem optimal anzuregen, verweilen wir als Gruppe bei Temperaturen unter fünf Grad mindestens fünf Minuten im Wasser. Ich multipliziere das aus reinem Spaß an der Freude noch mit dem

Faktor 3. Ohne Hype um irgendeine Atemvorbereitung greifen wir auf die mentale Stärke der Gruppe zurück – und mit Verstand, Vorsicht und ein paar Regeln bietet das Eisbaden für die Gesundheit nur Vorteile. Zusätzlich zu den bereits genannten sind das zum Beispiel straffere Haut, ein verbessertes Selbstwertgefühl und die Bildung von braunem Fett, das zur Wärmeerzeugung Kalorien verbrennt. Und das alles völlig unabhängig von dem Trend, der sich durch Social Media entwickelt hat.

Bettina: Schon früher hat man gemerkt, dass kaltes Wasser den Menschen guttut. Davon zeugen in vielen Städten die Kneipp-Anlagen, die ich noch aus meiner Kindheit kenne. Auch während meiner Migräne-Reha war ich jeden Morgen im Kneipp-Becken. Insofern ist der See vor unserer Haustür ein großes Privileg. Er steht allen offen und im Winter ist er sauber. Wer ihn zum Eisbaden nutzt, kann im Urlaub später locker in Gebirgsbäche und -seen steigen. Mein bisheriges Highlight? Als ich zum ersten Mal in einem zugefrorenen Gewässer stand und Eisbrocken in den Händen hielt... Und natürlich das Dreikönigsbaden 2025.

GUM: Vielen Dank für den Einblick in euer nicht alltägliches Hobby! Wir werden uns auf jeden Fall das Dreikönigsbaden 2026 anschauen und vielleicht trauen wir uns ja auch ins Wasser...

[kh]



ÜBER BERND & BETTINA HOYER

Die beiden Schwaben wohnen seit 2021 im Fränkischen Seenland – ihrer Wunschheimat – und sind begeistert von der hiesigen Lebensqualität. Bettina, Mutter dreier Kinder und Tomatenexpertin mit etwa 140 bis 150 Sorten im eigenen Garten, kümmert sich um die Ferienwohnungen im „Seehaus Hoyer“ in Schlungenhof. Bernd, der in seiner Freizeit gerne Fahrrad und Fitnessstudio beachtet, ist stellvertretender Werkleiter in einem Langlauer Chemiewerk sowie einer der Kapitäne der MS Altmühlsee. Gemeinsam hat das Ehepaar Hoyer das Eisbaden für sich entdeckt und schon etliche Menschen damit angefixt.

www.eisbaden.bayern
Instagram: @eisbaden.bayern

ALLES AUS EINER HAND

WEIL **DEIN KOPF** SCHON VOLL GENUG IST



BACKOFFICE

BUCHHALTUNG

BERATUNG

GRAFIKDESIGN

MARKETING

WEBSITES

VIELE AUFGABEN - EINE LÖSUNG



Erfahre mehr auf:
www.OTERLA.de

Ulrike Bertz
Lexware Coach
Industriestraße 8 · 91710 Gunzenhausen
info@oterla.de · 09831 / 684967-0



Anzeige

Gastronomie in Gunzenhausen

EINE ALLTAGSPAUSE AM ALTMÜHLSEE

Das AuszeitHaus im Seezentrum Schlungenhof ist einer der wenigen Gastronomiebetriebe an unseren Seen, die tatsächlich ganzjährig geöffnet sind. Mit selbstgebackenen Köstlichkeiten, einem originellen Kultur- und Kursprogramm und freundlichem Service trotz man hier erfolgreich dem Winterblues.

Es stürmt und schneit am Altmühlsee. Laut murmelnd klatschen die Wellen an die Mauern der Schiffsanlegestelle, während das winterliche Zwielficht und die Flocken alle Konturen weichzeichnen. Wir verfolgen das Treiben allerdings von drinnen: Neben einem behaglich warmen Kamin, mit einer Tasse Cappuccino in der Hand und zarten Klavierklängen auf den Ohren lässt sich der garstige Alltag wunderbar ausblenden, ohne sich allzu weit aus der Stadt herausbewegen zu müssen.

Eine perfekte „Auszeit“ eben, die dem liebevoll renovierten Haus zwischen Römerbootwerft und Seebühne schließlich den Namen verliehen hat. Alica Zahn-Behrens, die in Gunzenhausen geboren wurde, im Harz Tourismus studierte und zuletzt in einem Klosterhotel bei Wernigerode arbeitete, schreibt Gastlichkeit groß. Immer dienstags lädt sie zum Auszeitkurs und kredenzt Achtsamkeitsübungen, meditative Bewegung, Naturerfahrungen und vieles mehr. Der Donnerstag steht im Zeichen des neuen



Formats „Happy Dance“ und sagt trüber Stimmung und Energietiefs den Kampf an.

Alicas Ehemann Martin Behrens stammt aus Wernigerode und ist gelernter Bäcker und Einzelhandelskaufmann. Die leckere Kuchenvielfalt und die herzhaften Häppchen gehen auf sein Konto und machen den Besuch in dem maritim eingerichteten Café auch kulinarisch zum Genuss. Ebenfalls sehen lassen kann sich der Event-Kalender: Von Piano-Musik mit Claudia Schlegel über einen Weihnachtsbäckerei-Vortrag und einen Hildegard-von-Bingen-Stammtisch bis hin zu Speed-Dating und Handlettering-Workshops sollte für jeden Geschmack etwas dabei sein.

Mit dem ruhigen Nebenraum ist ein Ort für Tagungen, Familienfeiern und Co. gegeben; bei milden Temperaturen empfiehlt es sich außerdem, einen Tisch auf der wohnlichen Außenterrasse mit Seeblick zu wählen. Und dank mobiler Rollstuhlrampe, Wickelmöglichkeit, Hundehütte und anderem Equipment dürfen sich im Auszeithaus wirklich alle Menschen samt tierischen Begleitern willkommen fühlen.

Besonders schön ist ab Ende November das „Winterwunderland“: Unzählige Lämpchen und beleuchtete Deko-Elemente tauchen die kleine Oase am Altmühlsee in feierliches Licht und sorgen ab Einbruch der Dämmerung weithin für Sichtbarkeit. Wer also beim spätnachmittäglichen Wochenendspaziergang, bei der Fahrradtour oder auf der Gassirunde ein gemütliches Plätzchen zum Einkehren sucht, wird hier garantiert fündig.

Im Winter öffnen Alica und Martin donnerstags bis sonntags von 12 bis 17 Uhr die Pforten – und zwar ganz egal, ob die Sonne scheint, es stürmt oder schneit!

www.auszeithaus-am-almuehlsee.de

Instagram: [@auszeithaus_am_almuehlsee](https://www.instagram.com/auszeithaus_am_almuehlsee)

Kursanmeldung: Tel. **0151/40323151** (gern auch per WhatsApp) [kh]

Anzeige

CSU 

KOMMUNALWAHL

8. MÄRZ 2026

MATTHIAS
HÖRR

BÜRGERMEISTERKANDIDAT

ZUKUNFT GEMEINSAM GESTALTEN

FÜR GUNZENHAUSEN

FÜR UNS

#MH4GUN

WWW.MATTHIAS-HOERR.DE

U.S.P. CSU Ortsverband Gunzenhausen, Minard Blank, Böhlinger Straße 1, 91236 Gunzenhausen

Ab ins Museum!

RömerMuseum | Kastell Biriciana
Bay. Limes-Informationszentrum
Römische Thermen | Wülzburg
ReichsstadtMuseum



MUSEEN
WEISSENBURG

Geschichte erleben!



UNESCO-Welterbe Limes
Antike Badekultur | Kostümführungen
Weißenburger Schatzfund
Kindergeburtstag im Museum
Workshops | Doku Drama
„Macht, Pracht und Untergang“

Museen Weißenburg
09141- 907 189 | museum@weissenburg.de
www.museen-weissenburg.de



Anzeige

Interview mit Museumsleiter Simon Sulk

RÖMERSCHATZ IN WEISSENBURG

Das heutige Weißenburg i. Bay., das am UNESCO-Welterbe „Obergermanisch-Raetischer Limes“ liegt, war den Römern vor knapp 1.900 Jahren als „Biriciana“ bekannt. Wir haben uns das RömerMuseum samt Bayerischem Limes-Informationszentrum in der Altstadt angesehen und mit Museumsleiter Simon Sulk über die alten Römer gesprochen.

GUM: Lass uns mal einen Blick in die nähere Vergangenheit wagen: Wann und wie ist das RömerMuseum in Weißenburg entstanden?

Simon: Die Geschichte der Weißenburger Museen geht zurück auf das Jahr 1890 und den Weißenburger Altertumsverein, der die Ausgrabung des römischen Kastells übernahm. Im Jahr 1925 wurde daraufhin das Weißenburger Heimatmuseum gegründet, das somit heuer sein 100-jähriges Bestehen feiert. Der große Römerschatz wurde jedoch erst 1979 von einer Privatperson gefunden und daraufhin an den Freistaat Bayern verkauft – allerdings unter der Auflage, dass er in Weißenburg ausgestellt werden muss. So wurde im Jahr 1983 aus dem Heimatmuseum heraus das RömerMuseum gegründet, das seither ein Zweigmuseum der Archäologischen Staatssammlung München ist. Zwischen 2014 und 2017 wurde die Ausstellung neu konzipiert und das Museum umfassend modernisiert.

GUM: Lass uns noch ein paar Jahrhunderte zurückgehen. Aus welcher Zeit stammt der große Fund – und was kannst du uns über die damalige Zeit erzählen?

Simon: Der Römerschatz besteht aus insgesamt 114 Einzelstücken. Es handelt sich meist um Alltagsgegenstände, aber auch um militärische Objekte wie Reitermasken oder sakrale Gegenstände,

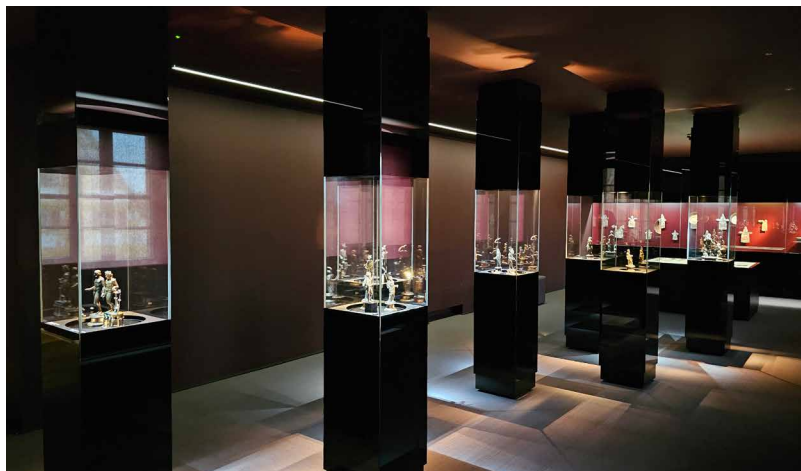
darunter die 15 gefundenen Götterfiguren aus dem 2. und 3. Jahrhundert n. Chr. Einige Objekte stammen vermutlich sogar aus Rom. Der gesamte Schatz stammt nicht aus einer einzigen Quelle, sondern wurde um das Jahr 254 n. Chr. – was aus dem Kontext der Zerstörung der Siedlung zu schließen ist – von jemandem zusammengetragen und verborgen. Grund hierfür war wahrscheinlich eine größere Katastrophe, etwa ein Angriff der Germanen. Dafür spricht eine großflächige Zerstörungsschicht im Kastell und in der Siedlung. Wer auch immer den Schatz, der damals etwa drei Monatssolde eines Soldaten wert gewesen sein dürfte, versteckte, hat es offenbar nicht mehr geschafft, ihn nach dem Angriff wieder abzuholen. So konnte der Schatz bis in unsere Zeit überdauern.

GUM: Was sind die Highlights in der Weißenburger Ausstellung? Gibt es Objekte, die weniger bekannt sind, dir aber besonders am Herzen liegen?

Simon: Natürlich ist der gesamte Fund mit seinen 114 Objekten ein Highlight – insbesondere die Götterfiguren. Die beliebteste darunter ist die Herkulesfigur mit dem Fell des Nemeischen Löwen, der Keule, den goldenen Äpfeln der Hesperiden in der Hand und dem etwas zu klein geratenen erymanthischen Eber. Mein persönliches Highlight sind jedoch die hölzernen, außergewöhnlich gut erhaltenen Dambacher Votive. Diese symbolischen Opfergaben wurden bisher nur in Dambach und an zwei Fundorten in Frankreich entdeckt.

GUM: Das Thema „Römer in Weißenburg“ beschränkt sich nicht nur auf das RömerMuseum. Was gehört darüber hinaus zu deinem Verantwortungsbereich?

Simon: Neben dem RömerMuseum gehören auch das Kastell „Biriciana“ mit Nordtor, die Römischen Thermen, der Vicus sowie das Bayerische Limes-Informationszentrum dazu. Das Ganze lässt sich mit dem Begriff „Leben am Limes“ zusammenfassen. Im Weißenburger Kastell waren damals rund 400 bis 500 Reitersoldaten stationiert, woraus man schließen kann, dass sich um das Kastell



SIE WÄREN ECHT GERN WIEDER AM STEUER?

Mit professioneller Kompetenz
sicher zurück zu Ihrem Führerschein
in ganz Bayern und auch in Ihrer Nähe!

mpubereit.de
...gemeinsam vorbereiten!

Kostenfreies Erstgespräch - Seriös und zuverlässig
Diskret und vertraulich - Einzelsitzungen - Auch online
kontakt@mpu-bereit.de | 0981 - 97 77 39 77

etwa 2.000 bis 3.000 Menschen ansiedelten – darunter viele Dienstleister, die von den Soldaten und deren Sold lebten, aber auch Familienangehörige. Ein Soldat in der römischen Armee diente im Regelfall 25 Jahre und wurde im Anschluss römischer Bürger. Das Kastell in Weißenburg war das zweitgrößte am Limes in der Provinz Raetien. Zum Vergleich: Das Kastell in Gunzenhausen beispielsweise beherbergte nur etwa 160 Soldaten.

GUM: Wann lohnt sich ein Besuch im RömerMuseum? Was kannst du uns zu den Besucherzahlen im Allgemeinen sagen?

Simon: Dieses Jahr ist ein Besuch noch bis zum 30. Dezember möglich, danach gehen wir bis Mitte März in die Winterpause. In dieser Zeit wird die Archäologische Staatssammlung aktiv, kümmert sich um die Reinigung der Vitrinen und um Renovierungsarbeiten an der Ausstellung. Auch die Thermen und das ReichsstadtMuseum sind in dieser Zeit geschlossen. Ein Besuch bis Ende Dezember lohnt sich besonders, weil man das Museum dann in Ruhe erkunden kann. Hochsaison haben wir zwischen Juni und September, insbesondere, weil in diesem Zeitraum viele Schulklassen unser Museum besuchen. Die Besucherzahlen sind in den letzten Jahrzehnten zurückgegangen, was jedoch einen allgemeinen Trend vieler Museen



widerspiegelt. Während die Spitzenzahlen in den 1980er Jahren noch bei rund 45.000 Besuchern jährlich lagen, hat sich diese Zahl heute etwa halbiert. Gründe dafür sind unter anderem die vielen neuen Freizeitangebote, die im Laufe der Zeit entstanden sind. Heute ist es wichtiger denn je, auf Didaktik und Storytelling zu setzen und einen Bezug der Ausstellungstücke zur Gegenwart herzustellen.

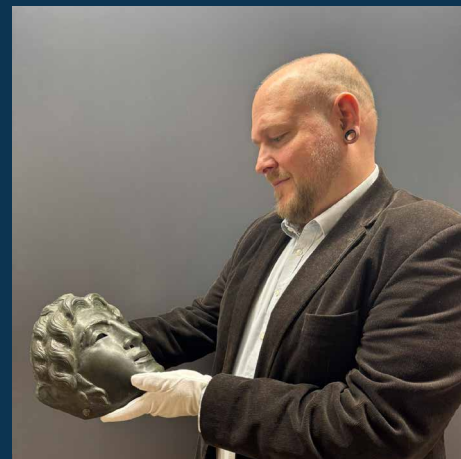
GUM: Was fasziniert dich an deiner Arbeit bzw. an der Römerzeit am meisten?

Simon: Ich wollte seit meinem sechsten Lebensjahr Archäologe werden. Meine

erste Ausgrabung machte ich bereits mit 15 Jahren. Zunächst galt mein Interesse dem alten Ägypten, später aber schlug mein Herz für die Römer. Mich faszinieren das damalige Leben und die Frage: „Wie könnte es damals gewesen sein?“ Und ich mag es, diese Faszination in Form von Vorträgen oder Führungen weiterzugeben – was manchmal bei Schulklassen gar nicht so einfach ist. (lacht)

GUM: Wow, vielen Dank für die wirklich spannenden Einblicke. Wir können einen Besuch im RömerMuseum jedem nur empfehlen.

[ga]



ÜBER SIMON SULK

Simon studierte in Mainz und Frankfurt Archäologie und Geschichte der römischen Provinzen (Provinzialrömische Archäologie) – ein Studiengang, der nur fünfmal in Deutschland angeboten wird. Vor neun Jahren verschlug es ihn ins römische Weißenburg, wo er zunächst zwei Jahre im Museum arbeitete. Erfahrungen in den Bereichen Kulturmanagement, Tourismus und Marketing sammelte er zwischenzeitlich unter anderem im Kulturrat und Stadtmarketingverein, bevor er 2025 in das Museum zurückkehrte, das er seither leitet.

www.museen-weissenburg.de

gemütliche Sessel ZUM VERLIEBEN!



mit motorischer Verstellung
ab 1.190,-



**MÖBEL
RACHINGER
SOLNHOFEN**



Industriestraße 1 | 91807 Solnhofen | moebel-rachinger.de
DI-FR 9-18 Uhr | DO 9-20 Uhr | SA 9-16 Uhr | Tel. 09145/467

Podiumsdiskussion über Kunst und Kultur als Standortfaktor

RÄUME, SCHWELLEN, STRUKTUREN, ODER: KULTUR IST NICHT ALLES, ABER OHNE KULTUR IST ALLES NICHTS

Im Oktober trafen sich im Rathaus Karl-Heinz Fitz, Dr. Karl-Friedrich Ossberger und Holger Pütz-von Fabeck zu einer von unserem Magazin moderierten Diskussionsrunde. Als städtische, private und ehrenamtliche Kulturförderer erörterten sie die Rolle, die Kunst und Kultur in der Standortpolitik spielen – und debattierten darüber, wie das Kulturangebot einer Region begünstigt und gesichert werden kann.

GUM: Wir wollen heute darüber sprechen, welchen Stellenwert Kunst und Kultur für den Standort Gunzenhausen und den Landkreis haben. Dazu bitten wir zunächst jeden, sich unseren Lesern kurz vorzustellen, inklusive des eigenen Bezugs zu Kunst und Kultur.

Ossi: Mein Name ist Karl-Friedrich Ossberger. Ich wohne in Weißenburg und außer, dass ich Jurist und Unternehmer bin, habe ich schon immer ein Faible fürs Theater. Ob als Mitglied der Kulturinitiative Altmühlfranken, als Inhaber der Firma Ossberger oder jetzt mit unserem Stiftungshaus: Ich glaube, dass Kunst und Kultur essentiell für die Bedeutung eines Standorts sind. Wer hierherzieht, will wissen, was kulturell geboten ist, und wer hier wohnt, bezieht daraus ein Wir-Gefühl. Das ist kein weicher Standortfaktor mehr. Das ist ein großer wirtschaftlicher und gesellschaftlicher Faktor, stiftet Identität und wirkt auf die gesamte Wertschöpfungskette vor Ort.

Karl-Heinz: Als Erster Bürgermeister der Stadt Gunzenhausen habe

ich Pflicht- und freiwillige Aufgaben. Mittlerweile ist das Freiwillige oft verpflichtend, sonst verödet eine Kommune. Ich halte mich daher für verpflichtet, Raum für Kultur zu schaffen. Reale Räume wie die Stadthalle oder den Falkengarten. Aber ebenso strukturellen Raum, mit dem Schaffen vielfältiger Angebote und mit dem Unterstützen der Akteure, die auf die Stadt zukommen. Am Beispiel des Bürgerfests: Die Stadt organisiert es und bietet verschiedenen Gruppen wie den Balletttänzern oder dem TV zugleich eine Plattform. Das ist eine freiwillige Leistung, doch ich sehe den Mehrwert und genieße selbst, wie die Stadt dadurch lebt und sich weiterentwickelt. In den vergangenen zehn Jahren ist sie um über tausend Einwohner gewachsen, das hängt auch mit der Kultur zusammen.

Holger: Ich bin Holger Pütz-von Fabeck, gebürtig aus Krefeld, aufgewachsen in Regensburg und seit 1997 in Gunzenhausen daheim. Meine Devise: Nicht jammern, dass es nichts gibt, sondern was machen, damit es was gibt. Seit über einem Vierteljahrhundert gehöre ich dem Vorstand des Kunstforums Fränkisches Seenland an, außerdem bin ich im Kunstbeirat des Stadtmarketingvereins und Veranstalter von Kulturevents zusammen mit der Kanzlei Meyerhuber. Gleichzeitig habe ich wie Ossi eine Unternehmerperspektive, als Partner der Kanzlei Meyerhuber

Rechtsanwälte. Kultur ist für mich Vielfalt, von Sportkultur über Theater bis Blasmusik. Wir Menschen lieben es, Vielfalt zu erleben. Es muss nicht alles genutzt werden – es zählt das Gefühl, dass man es könnte. Wenn die kulturelle Vielfalt weg wäre, würde jeder sie vermissen.

GUM: Was genau ist denn alles Teil der Kultur – und was ist vielleicht wichtiger als anderes?

Holger: Wertung wäre ein Fehler. Es gibt bloß ein Miteinander. Das Netzwerk muss funktionieren. Sonst hat man singuläre Standorte, die lediglich für eine Sache bekannt sind.

Ossi: Man kann Kultur nur sehr breit definieren. Sie ist das, was insgesamt bindet, was die Gesellschaft zusammenbringt. Bei den Theaterbürgern in Weißenburg bespielen Laien und Profis gemeinsam das Bergwaldtheater. Alle Leute, bis zum Stadtstreicher, werden ein bisschen in die Kultur mit reingezogen. Die Hemmschwellen sind dort ganz niedrig. Beim Konzert in der Stadthalle habe ich eher eine Schwelle. Die muss mehr eingeegnet werden.

Holger: Ein sehr gutes Stichwort. Die Kulturabgrenzung ist ein Problem. Die Blasmusik will nichts mit dem Kunstverein machen – warum eigentlich nicht? Draußen ist die Schwelle weg: bei den Verkehrsschildern der Gerechtigkeit, bei den Strickhäusern wider das Vergessen auf dem Marktplatz, beim



Im Bild: Dr. Karl-Friedrich Ossberger, Karl-Heinz Fitz und Holger Pütz-von Fabeck (v.l.n.r.)

KulturHerbst, beim Skulpturenweg... Aufgabe eines Standorts ist es, das Aufeinander-zu-Gehen zu fördern. Mit Karl-Heinz habe ich einen Mitspieler erlebt, der immer bereit war, Kunst und Kultur von der intellektuellen

Schwelle herunterzuheben und mit in die Öffentlichkeit zu tragen. Deshalb die Frage an ihn: Wie steht es momentan mit der Durchsetzungsfähigkeit kultureller Förderung?

Karl-Heinz: Manches wird im Stadtrat akzeptiert, manches wird kritisch gesehen. Das finde ich schade, denn manches braucht vielleicht einfach Zeit, bis es angenommen wird. Was mich immer negativ berührt, ist diese Kostenargumentation, dass man sich etwas nicht leisten könne. Das kommt stets von denen, die die Zahlen gar nicht kennen, und betrifft auch andere Projekte wie eine Radfahrbrücke. Es scheint eine gewisse Angst zu geben, Dinge anzugehen.

Holger: Das kulturelle Selbstverständnis einer Stadt zeigt sich nicht zuletzt im täglichen Miteinander im Straßenverkehr. Man sieht grade in Städten, in denen Vielfalt präsent ist, viel mehr Fußgänger

und Radfahrer, viel mehr Orientierung an den Bedürfnissen der Menschen und weniger Blechkolonnen.

Ossi: Und man darf Kultur nicht vom Stadtrat vorschreiben lassen. Es muss etwas Graswurzelbewegung und privatwirtschaftliches Engagement dabei sein. Die Politik kann nur verstärkend wirken.

Holger: Wichtig sind die Rückendeckung und das Vertrauen zwischen Politik und ehrenamtlichen Machern. Der finanzielle Rahmen ist das Schwierige. Karl-Heinz, wenn es früher knappe Kassen gab, wurden Kunst und Kultur oft als Erstes als überflüssig angesehen. Ist das noch so?

Karl-Heinz: Würde ich so pauschal nicht sagen. Das Bewusstsein, dass man Kunst und Kultur braucht, ist da. Und das Bewusstsein, dass das Geld kostet, ist ebenfalls da. Vieles lässt sich ehrenamtlich machen. Aber es gibt Projekte, bei denen man zur personellen und finanziellen Ausstattung einfach Strukturen wie einen Verein braucht.

Ossi: Ohne Struktur geht's nicht. Erst die Struktur und dann das Geld.

Holger: Struktur und Geld ohne zündende Idee dahinter bringen jedoch überhaupt nichts. Kunst und Kultur sind geprägt von Menschen, die sich mit Strukturen, mit Verwaltungsapparaten, Satzungen etc. schwer tun. Man sollte aufpassen, dass man sich nicht zu Tode strukturiert und dabei die Idee vernachlässigt. Wir erleben häufig, dass die Besetzer der Struktur meinen, sie hätten auch die Idee. Und dann ist die Kultur wieder tot. Du brauchst immer Freiraum für das kreative Element.

GUM: Das heißt, eine Stadt muss fördern, aber gleichzeitig selber Ideen umsetzen.

Holger: Was Politik machen kann, ist, die Möglichkeit der Förderungen auszuschöpfen, von denen die Künstler und Vereine oft



Herzog
Bäckerei • Konditorei • Café

Handwerk & Regionalität aus Leidenschaft!

Wir empfehlen hausgemachte Stollen vom Meisterbäcker,
in liebevoller Handarbeit gefertigte Plätzchen,
fruchtiges Hutzelbrot und handgemachte Elisenlebkuchen.

www.cafe-herzog.com Tel. 09831-88 30 77 0  /CafeHerzog  /cafeherzog

Anzeige

gar nicht wissen. Die ISEK-Förderung beim Gunzenhäuser Skulpturenweg ist ein gelungenes Beispiel.

Ossi: Es braucht eine zentrale Anlaufstelle, die zu den Fördermöglichkeiten berät. Ohne dass sie das Ehrenamt und den künstlerischen Impuls des Einzelnen unterdrückt.

Holger: Im Endeffekt ist das die Grundidee der Kulturmacherei, 2015 gegründet und aktuell unter der Leitung von Markus Hofer...

Karl-Heinz: Die Kulturmacherei bietet eine organisatorische Plattform, die aus dem Bedürfnis nach Vielfalt auf die Beine gestellt wurde. Inzwischen sind alle stark vernetzt – von den Bürgern über die Unternehmer bis zu den politischen Vertretern – und kommunizieren viel miteinander.

Holger: Ein wunderbares Beispiel ist das Altmühlflimmern. Da spielte alles perfekt zusammen: Idee, Kulturmacherei als Struktur, Unterstützung durch das Kunstforum und die Politik, Förderung, Einbezug der örtlichen Wirtschaft. So kann es funktionieren und ins nächste Jahr weitergeführt werden.

GUM: Was braucht eine Stadt mindestens, um kulturell gut aufgestellt zu sein? Ist es Theater, sind es Mallorca-Partys? Oder anders: Wenn gewisse Akteure, etwa in der Kulturmacherei oder im Kunstforum, wegfallen, fallen gewisse Angebote weg. Wird es dann gefährlich für einen Standort?

Karl-Heinz: Es gibt kein Basisangebot nach dem Motto, das und das musst du mindestens haben, damit du als Kulturstadt zählst. In jeder Stadt ist das unterschiedlich. Und wenn was wegfällt, kann es durch etwas kompensiert werden.

Holger: Es ist ein Automatismus. Wenn das Umfeld mit Stadt, Politik und Struktur offen für Ideen ist, kommen die Ideengeber von selber.

Ossi: Ideen haben ihre Zeit. Die vhs in Weißenburg veranstaltet Klassikkonzerte, weil ihr Vorsitzender Dr. Andreas Palme die tief und innig liebt. Irgendwann macht ein anderer was anderes.

Holger: Gleichwohl sollte jeder, der sich mit seinen Vorlieben einbringt, schauen, was dem Standort fehlt. Angelehnt an den banalen Spruch: Frage nicht, was dein Städtchen für dich tun kann, sondern frage, was du für dein Städtchen tun kannst.

Karl-Heinz: Wenn man hier als Stadt Nährboden schafft, ergeben sich Möglichkeiten, die eigentlich immer zur Region passen.

Ossi: Beschäftigt man sich mit regionalen Bezügen, mit den großen Köpfen einer Stadt – wie J. D. Salinger in Gunzenhausen, Ludwig Fels in Treuchtlingen oder Karl Hemmeter in Weißenburg –, erreicht man die Leute sehr erfolgreich und niederschwellig. So müssen wir weitermachen.

Holger: Da schlafen noch viele. Man sollte solche Köpfe bewusst vermarkten. Der Heimatbezug macht die Menschen stolz und die Hemmschwelle verschwindet, wenn man sich mit Kultur identifiziert.

Ossi: Die Leute, die sich beim Hemmeter über die Schwelle trauten, waren bei der nächsten Ausstellung wieder da. Ein tolles Ergebnis. Es geht aber nur, wenn man es gemeinschaftlich macht, in der Zusammenarbeit zwischen Stadt, Kulturschaffenden und ehrenamtlich kulturell Tätigen.

Holger: Ich würde sogar weitergehen. Du brauchst an der Stadtspitze eine Person, die das Selbstverständnis von Kultur nicht infrage stellt. Es gibt Politiker, die sich in Reden positionieren, jedoch bei keinem Event zu sehen sind oder bloß die Eröffnungsrede halten und verschwinden. Und es gibt Politiker, die bis zum Schluss bleiben und mit den Leuten reden. Solche Menschen braucht es auf politischer Ebene. Sie müssen nicht die größten Fans von etwas sein, aber sie müssen Flagge zeigen dafür. Das stärkt die, die es umsetzen, stärkt die Ehrenamtlichen und auch die Struktur.

GUM: Sagen wir, wir hätten die Struktur, die Förderer, die passende Stadtverwaltung nicht. Was passiert dann?

Ossi: Dann geht das Licht langsam aus. Es muss in der Politik schon eine Figur geben, die das priorisiert. Die sagt: Es gibt neben

den Pflichtaufgaben den Faktor Kultur – einen Bestandteil des Menschseins – und den vertrete ich politisch.

Karl-Heinz: Man braucht den Willen und die Fähigkeit, sich durchzusetzen. Ohne Zaudern einfach anfangen und machen, wider die Bedenkenträger. Häufig sind Leute gegen Projekte, und sobald es gemacht wurde, sind sie dafür.

Holger: Frustration ist etwas ganz Gefährliches für Kunst und Kultur. Wenn du permanent gegen Mauern rennst, wirst du die Stadt emotional verlassen. Du wirst dich dort nicht mehr engagieren. In solchen Regionen sind die Häuserwände wieder grau statt bunt. Für unsere Region, die hart kämpft, aber durch unterstützende Politiker und Unternehmer einiges erreicht hat, wäre das Ende Gelände!

GUM: Das heißt, dass man überall dort, wo Kultur gefördert wird, keine Angst haben muss, dass sie nicht sprießt?

Holger: Die Blumen kommen von selber. Ganz sicher.

Karl-Heinz: Mir ist noch ein Aspekt wichtig: der Unterschied zwischen Kernstadt und Ortsteilen. In der Stadt baue ich ein Jugendhaus. In den Ortsteilen sagen sie, dass sie keine Jugendarbeit brauchen, weil Fußball, Posaunenchor und Feuerwehr die Aufgabe übernehmen. Dieser Teil der Kultur wird durch eine Einbindung der Jugendlichen, wie man sie in den Städten nicht hat, per se gelebt. Bei der Unterstützung muss ich folglich anders ansetzen als ich der Kernstadt.

Holger: Auch ländliche Jugendzentren sind Kultur. Wir dürfen nicht nur hochnäsiger über Galerien, Konzerte etc. reden. Kultur findet ebenso am Rasen statt – und der Raum muss von der Politik geschaffen werden. Wir können Struktur und Ideen zusammenbringen, aber der Raum muss da sein.

Ossi: Und einer weiteren Gruppe muss die Teilhabe an Kultur ermöglicht werden: Menschen, die nicht mehr mobil sind. Etwa mit

Angeboten wie dem Theaterbus.

Holger: Ältere Menschen hatten wir noch gar nicht im Fokus. Schönes Beispiel: Aus dem Wunsch eines Altenheimbewohners entwickelte sich eine erfolgreiche Reihe, bei der Schriftsteller im Altenheim lesen. Alle dürfen zuhören. Da gehen jetzt Literaturinteressierte von außerhalb ins Altenheim, hören gemeinsam mit den alten Menschen, mit denen sie sonst keine Schnittstellen haben, die Lesung und sitzen danach zusammen und diskutieren. Eine fantastische kulturelle Veranstaltung, die ein Netzwerk geschaffen hat, Raum geschaffen hat.

Ossi: Einfach mal Dinge zusammenzubringen, die nicht zusammengehören. Ähnlich macht das der Verein „So fremd? So nah?“: Ausländische Mitbürger veranstalten im Sinn der Völkerverständigung Lesungen und vierzig Leute hören sich Fluchtgeschichten, aber auch verbindende Geschichten an. Und es werden wieder Schwellen überschritten. Wunderbar.

GUM: Die Überschreitung von Schwellen ist ein wiederkehrendes Bild, das sich hoffentlich viele Förderer, Impulsgeber und Kulturinteressierte aus diesem Gespräch mitnehmen werden. Herzlichen Dank, dass ihr, initiiert von Holger, an dieser Runde teilgenommen und so viele Denkanstöße eingebracht habt.

Holger: Solche Diskussionen geben Karl-Heinz' Nachfolgern und unseren Mitunternehmern und Mitakteuren was mit. Man muss die Leute permanent wachrütteln, denn den Verlust von Kultur merken wir eben erst, wenn sie weg ist. Karl-Heinz, lieben Dank, dass du dich als Bürgermeister zur Teilnahme bereiterklärt hast. Das ist genau das Signal, das Kunst und Kultur brauchen.

Ossi: Ich habe mich außerordentlich gefreut, dass ich eingeladen wurde. Großes Lob an den Standort Gunzenhausen und den Chef der Stadt für die tolle Entwicklung. Ich bin glücklich, dass wir in dieser Region eine Stadt wie Gunzenhausen haben!

[kh]

SAN-shine-CAMP / Bادهalbinsel Absberg

BROMBACHSEER WINTERSPIELE

Schnauz, Mensch ärgere Dich nicht und Darts statt Ski und Biathlon. In den Monaten Dezember bis März veranstaltet SAN-aktiv-TOURS in den Brombachseer Winterhütten eine Reihe an vergnüglichen Spielen, bei denen jeder von 6 bis 99 Jahren mitmachen kann.

Spielstart ist immer um 15 Uhr und bei der Teilnahmegebühr von 8 Euro sind ein Heißgetränk und ein Gebäckstück inklusive. Die Teilnahme ist ideal kombinierbar mit einer Wanderung bzw. Winterbiken am Kleinen Brombachsee.

Termine der Brombachseer Winterspiele:

- Schnauz-Cup | Sa, 27.12.2025
- Dart-Cup für Kinder und Jugendliche (bis 15 J.) | So, 28.12.2025
- Lattl-Stockschießen (wetterunabhängig) | Sa, 03.01.2026
- Dart-Cup für Paare | So, 04.01.2026
- Mensch-ärgere-Dich-nicht-Turnier | Sa, 10.01.2026
- Memory-Turnier | Sa, 17.01.2026
- „Kaddl“-Nachmittag (kostenfrei) | Sa, 24.01.2026
- Schnauz-Cup zu Lichtmess | Sa, 31.01.2026
- Dart-Cup für Singles | So, 08.02.2026
- Bogenschieß-Turnier (wetterunabhängig) | Sa, 28.02.2026
- Übungswochenende Schafkopf | Fr-So, 06.–08.03.2026

Die **urige Brombachsee-Alm** liegt nur einen Steinwurf vom Kleinen Brombachsee entfernt und bietet im Winter täglich ab 11 Uhr rustikale Gemütlichkeit mit Holzofenknistern und Wohlfühlatmosphäre. Hier treffen sich Einheimische und Gäste zum Aufwärmen, Vespers und Mitmachen bei den Brombachseer Winterspielen oder dem Schafkopf-Übungswochenende. Weitere Infos und Termine unter www.brombachseer-winterhütten.de

[ga]

Anzeige

ABSBERG

Täglich geöffnet

Brombachseer Alm

Winterspiele

im SAN-shine-CAMP
91720 Absberg Bادهالbinsel 1a
info@san-aktiv-tours.de

www.brombachseer-winterhütten.de

Winter-Biken





Interview mit Günther Ullmann und Ivan Horvat

AKT IST NICHT GLEICH NACKT!

Wir hatten das großartige Privileg, gleich zwei begnadete Aktfotografen aus unserer Region bei einem gemeinsamen Fotoshooting begleiten zu dürfen. Günther Ullmann und Ivan Horvat, beide aus Weißenburg und Mitglieder des Fotostammtischs Weißenburg e.V., haben uns Einblicke in die Entstehung der Kunstform „Aktfotografie“ gewährt. Bei der Gelegenheit konnten wir auch den beiden Models Katherinne und Sandra einige Fragen stellen. Als weiteres Highlight fand das mehrstündige Shooting samt Interview in der ehemaligen Mogetissa-Therme in Weißenburg – einem echten „Lost Place“ – statt.

GUM: Was hat euch ursprünglich zur Aktfotografie gebracht und was fasziniert euch heute noch an diesem Genre? Gibt es Vorbilder oder künstlerische Strömungen, die euch geprägt haben oder bis heute beeinflussen?

Günther: Meine Eltern waren mit mir schon als Kind viel in Museen und auf Ausstellungen unterwegs. Dort lernte ich den Akt als zeitlose Kunstform kennen und dass jeder Körper ein Kunstwerk ist. Die Ästhetik des Körpers hat mich schon immer fasziniert. Der Akt ist sehr ehrlich, da mit der Kleidung auch immer eine Verkleidung fällt. Die Aktfotografie betreibe ich nun bereits seit Mitte der 90er Jahre sehr intensiv. Künstlerisch fasziniert und beeinflusst haben mich vor allem die Fotografen Jeanloup Sieff und Man Ray, aber ich könnte noch etliche weitere aufzählen.

Ivan: Die Motivation ist bei mir eine ähnliche. Der nackte Körper stellt das Ursprüngliche dar, unbefleckt vom Mantel der Zivilisation. In meinen Werken ist der Körper aber eher ein Medium, um eine Geschichte zu erzählen, und nicht das Zielobjekt selbst. Bei meinen Shootings plane ich nicht viel im Voraus, sondern habe lediglich

eine grobe Idee im Kopf. Der Rest ergibt sich gemeinsam mit dem Model. Ich selbst habe mit dem Fotografieren zu den Weißenburger Fototagen 2019 intensiv begonnen. Als Fotograf hat mich schon immer Helmut Newton fasziniert. Meine Arbeit ist jedoch auch stark von Edgar Allan Poe und den Surrealisten wie Salvador Dalí geprägt. Man findet in meinen Werken immer wieder entsprechende Motive und Symbole.

GUM: Aktfotografie bewegt sich zwischen Kunst, Intimität und manchmal auch Tabus. Wie navigiert ihr persönlich in diesem Spannungsbereich?

Ivan: Für mich gibt es hier keinen Span-

nungsbereich. Man steckt gemeinsam mit dem jeweiligen Model die Grenzen ab und schaut, was sich entwickelt. Jedes Shooting ist sehr individuell und somit auch die Ergebnisse.

Günther: Wichtig ist, dass das Model mit den Bildern zufrieden ist, diese gerne zeigen möchte und sich nicht für irgendetwas schämen sollte. Beim Akt befindet man sich manchmal auf einer Gratwanderung zur Erotik. Zwar darf man heutzutage mehr zeigen als früher, jedoch geht es in erster Linie um Ästhetik und das Sexuelle rückt in den Hintergrund.

Ivan: Für die meisten Betrachter leider nicht! Viele können nicht zwischen nackt und Akt differenzieren.

Günther: Vor allem sehr konservative oder religiöse Menschen denken da ganz anders. Jedoch müssen die Bilder in erster Linie mir und vor allem dem Model gefallen. Insbesondere bei TFP-Shootings. (Anm. d. Red.: TFP steht für „time for pictures“, eine Vereinbarung, bei der die Models nicht mit einer Gage, sondern den Aufnahmen entlohnt werden. Es ist heutzutage ein gängiges Modell, von dem alle Beteiligten profitieren.)

Sandra: Man wird zwar hin und wieder auf



Ingenieur- und Kfz.-Sachverständigenbüro

 **Ladenburger & Gregor**

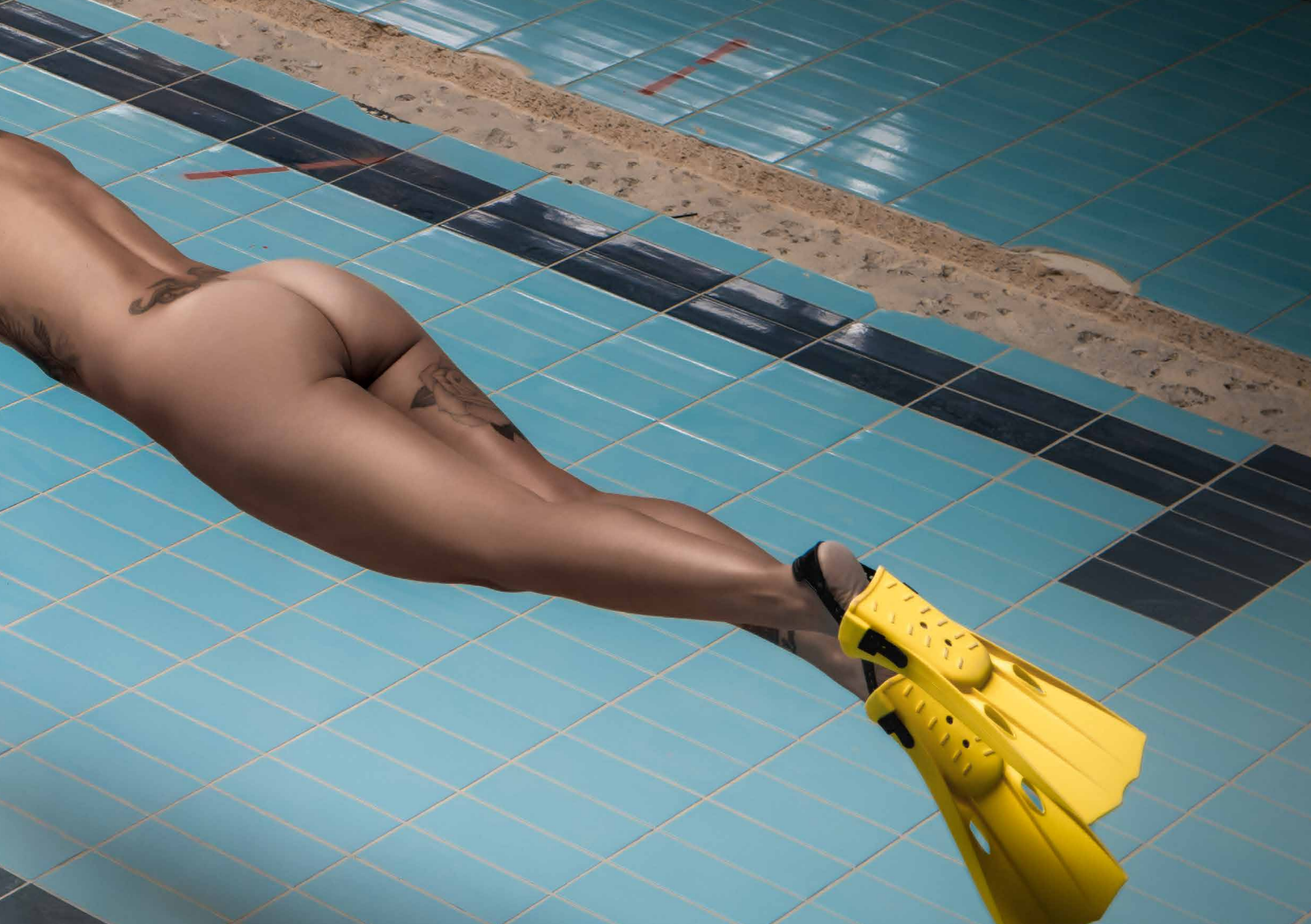
- Unfallanalysen, -simulation und -animation
- Schadensgutachten, Wertgutachten
- Lack- und Motorgutachten

*Ihre
kompetenten
Partner!*



In Gunzenhausen und Dinkelsbühl
09851 / 55 9 77 • ladenburger.info







seine Bilder angesprochen, jedoch sind viele eher stille Bewunderer und empfinden es als mutig, sich nackt vor die Kamera zu stellen. Es gibt aber auch Neider. Einige stecken einen sehr schnell in eine Schublade, nach dem Motto, „nackt ist gleich Sex“.

Günther: Die stark amerikanisch geprägten sozialen Medien tragen wesentlich zur Prüderie bei. Selbstverständlich hinterfrage ich immer meine Arbeiten. Ich möchte meine Models nicht zu reinen Objekten degradieren oder irgendeine Form von Bodyshaming auslösen.

Kathe: Ich komme ursprünglich aus Kolumbien. Dort ist man sehr konservativ und es gibt auch so etwas wie FKK nicht. Für mich war der Einstieg dadurch etwas schwieriger, aber ich habe mich von der offenen Kultur in Deutschland motivieren lassen und bin sehr froh, diesen Schritt gegangen zu sein.

GUM: Was ist für euch Fotografen wichtiger: die technische Perfektion eines Fotos oder das Motiv und die Geschichte dahinter?

Ivan: Definitiv Motiv und Story. Die Technik beherrsche ich nur so weit, wie es nötig für meine Arbeit ist. Schließlich bleiben die bekanntesten Fotoarbeiten nicht wegen der technischen Perfektion in den Köpfen der Menschen.

Günther: Die Technik ist nur Mittel zum Zweck, das Ziel ist das Bild. Für mich steht auch immer die Interaktion mit dem Menschen im Fokus. Die Kamera ist da Nebensache.

GUM: Shootet Ihr lieber im Studio oder outdoor?

Ivan: Outdoor und indoor, aber nicht Studio.

Günther: Im Winter bevorzuge ich das Studio, und im Sommer bin ich mehr outdoor unterwegs. Außerdem shoote ich gerne in „Lost Places“, also verlassen Orten.

GUM: Lieber schwarz-weiß oder in Farbe?

Günther/Ivan: Definitiv schwarz-weiß.

Kathe: Ich bin ein bunter Mensch, mag aber gerne beides.

Sandra: Beides, manchmal kann man sich einfach nicht entscheiden.

GUM: Arbeitet ihr lieber mit weiblichen oder männlichen Models?

Günther/Ivan: Weibliche Models.

Günther: Den weiblichen Körper empfinde ich als ästhetischer. Sogar viele Frauen sehen das so wie ich. Außerdem ist der männliche Akt aufgrund des „kleinen Unterschieds“ schwieriger umzusetzen. Im Outdoor-Bereich wird es dann auch noch rechtlich relevant. Während bei Frauen im schlimmsten Fall maximal von einer „Erregung öffentlichen Ärgernisses“ gesprochen werden könnte, kann bei Männern der Straftatbestand des „Exhibitionismus“ angewandt werden – eine Besonderheit im deutschen Rechtssystem und somit wird jedes Outdoor-Shooting für männliche Models zum Risiko.

Ivan: Der weibliche Akt genießt eine deutlich höhere Akzeptanz in unserer Gesellschaft. Dennoch bin ich offen für beides.

GUM: Wie finden Models und Fotografen zusammen? Gibt es dafür bestimmte Plattformen, Netzwerke oder persönliche

Kontakte? Und wie läuft das Organisatorische ab?

Sandra: Ich werde sehr oft über Instagram angeschrieben, da ich dort auch mein Portfolio zeige. Meistens ist genau das ausschlaggebend bei der Suche. Man schaut auf das jeweilige Portfolio von Model und Fotograf. Nachwuchsfotografen haben es da eher schwer, da sie noch kaum etwas vorzuweisen haben.

Günther: Es gibt zwar Plattformen, jedoch werden Social-Media-Kanäle wie Instagram immer wichtiger, und das trotz zunehmender Zensur. Ein Grund, warum viele Fotografen und Künstler aktuell auf Bluesky umschwenken. Mit der Zeit entwickelt man aber viele persönliche Netzwerke und generiert ausreichend Kontakte. Auch Aktionen und Events, wie die Weißenburger Fototage, sind gute Möglichkeiten zum Zusammenfinden. Hier haben auch Anfänger gute Chancen. Ich arbeite mittlerweile fast ausschließlich mit Stammmodels zusammen, wie beispielsweise mit Karry, mit der ich demnächst wieder shoote und die zwischenzeitlich meine beste Freundin geworden ist.

Kathe: Es gibt zudem viele Facebook-Gruppen. Ganz am Anfang





habe ich Fotografen angefragt, mittlerweile ist es genau umgekehrt. Außerdem hat man mit der Zeit seine Stammfotografen.

Ivan: Ich werde viel angeschrieben, auch über Instagram. Leider fehlt mir einfach die Zeit, um mit allen shooten zu können. Auf meiner Wunschliste stehen einige Models, mit denen ich gern arbeiten würde, doch die Entfernung macht es leider schwierig. Was das Organisatorische angeht, empfehle ich immer einen Vertrag zwischen Fotograf und Model. Einen solchen findet man auch auf meiner Website.

GUM: Wie gelingt es euch, eine vertrauensvolle Atmosphäre mit dem Model aufzubauen?

Günther: Eigentlich sind es die Grundregeln des menschlichen Miteinanders und ein wertschätzender Umgang miteinander. Dazu gehört beispielsweise, dem Model einen geschützten Raum zum Umziehen anzubieten, Posen verständlich zu erklären und das Model nicht einfach anzufassen. Im Grunde: Respekt zeigen und Raum lassen. Man sollte nie vergessen, dass man einen Menschen vor der Kamera hat.

Sandra: Ein kleines Lob tut auch mal gut. (lacht) Feedback ist sehr wichtig. Das löst die Anspannung.

Ivan: Man sollte sich am Anfang eines Shootings viel Zeit für das Zwischenmenschliche nehmen, vor allem bei neuen Models. Meine Devise ist, „Kaffee trinken, reden und Zeit nehmen“.

GUM: Frage an die Models: Wie seid ihr Akt-Model geworden?

Sandra: Das war 2019. Eine Model-Kollegin hat mir ihre Bilder gezeigt und der Nürnberger Fotograf „Schattenkünstler“ hat mir damals für ein Shooting zugesagt. Aktuell mache ich etwa vier bis fünf Shootings pro Jahr.

Kathe: Ich probiere sehr gerne Dinge aus und so bin ich vor etwa zwei Jahren zur Aktfotografie gekommen. Damals habe ich eine

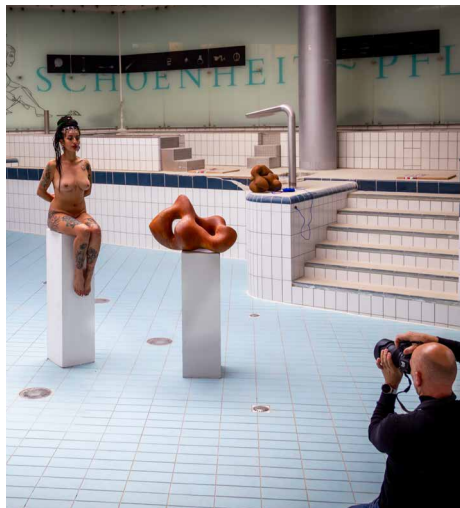
Fotografin direkt angeschrieben, die über die Plattform Threads einen Aufruf gestartet hatte. Sie hat mich super angeleitet und ich hatte ein tolles erstes Akt-Shooting.

GUM: Wie fühlt es sich für euch an, nackt vor der Kamera zu stehen?

Kathe: Es ist immer leicht aufregend. Natürlich fragt man sich, „Wie sehe ich aus?“ oder „Wie komme ich rüber?“, jedoch ist das Nacktsein kein Problem für mich, da ich mich in meinem Körper sehr wohl fühle.

Sandra: Ja, man sollte mit sich und seinem Körper im Reinen sein.

GUM: Zurück zu den Fotografen. Aktfotografie polarisiert: Kunst oder Provokation? Wie positioniert ihr euch und was möchtet



ihr mit euren Bildern beim Betrachter auslösen?

Ivan: Kunst durch Provokation. Ich wähle bewusst Motive aus, die polarisieren. Wenn ich ein schlechtes Bild zeige, finden es die Leute ganz nett. Gute Bilder hingegen lösen zu 50 Prozent begeisterte Reaktionen und zu 50 Prozent Hater-Kommentare aus.

Günther: Meine Bilder müssen nicht provokant sein. Trotzdem freut es mich immer sehr, wenn meine Hater sich aufregen.

GUM: Vielen Dank für die tollen Einblicke in eure Arbeit und das Vertrauen, das ihr uns entgegengebracht habt, während wir euch über die Schulter schauen durften. Wir sind auch schon gespannt auf die fertigen Fotos.

[ga]



ÜBER DIE BETEILIGTEN

Die beiden Fotografen Günther Ullmann (rechts) und Ivan Horvat (links) haben sich auf die Aktfotografie spezialisiert. Während Günther eher den klassischen, oft skulpturalen Akt favorisiert, realisiert Ivan im künstlerisch-surrealen Bereich sein Konzept des „Poetischen Akts“. Beide sind Mitglieder des Fotostammtischs Weißenburg e.V. Die Krankenschwester Katherinne (links) und die sportbegeisterte Sandra (rechts) arbeiten regelmäßig mit Ivan und Günther zusammen und bringen dabei viel Erfahrung mit.

Günther Ullmann: sinnliche-fotos.de

Ivan Horvat: ivan-in-abstracts.com

Kathe (Instagram): [@katheklee](https://www.instagram.com/katheklee)

Sandra (Instagram): [@zzandreaa_fit](https://www.instagram.com/zzandreaa_fit)



Mogetissa-Therme Weißenburg

Ein Lost Place für Kunst und Kultur

Bekanntlich hat die Römerstadt seit einigen Jahren kein Hallenbad mehr. Die bereits begonnene Sanierung der Mogetissa-Therme geriet zu teuer, der Stadtrat legte sein Veto ein, die Badegäste müssen sich seitdem andere Orte zum Schwimmen, Planschen und Entspannen suchen. Der Abriss der verlassenen Badeanstalt – schon länger in einen Dornröschenschlaf verfallen – wurde damals für den Sommer 2024 angesetzt.

Auftritt des lokalen Künstlerkollektivs AEK: Mit der Performance *Via:Valorum* hatte man 2023 das Sigwart-Areal belebt, 2024 wollte man erneut einen Lost Place bespielen. Verschiedene Leerstände in Weißenburg wurden ins Auge gefasst, bis sich als gewünschte Räumlichkeit die Mogetissa-Therme herauskristallisierte.

Obwohl der Plan wenig Chance auf Realisierung zu haben schien, meldete sich die Kunstfotografin Doree Richtown, eine der Mitwirkenden des Kollektivs, beim Geschäftsführer der Stadtwerke. Doch diesem gefiel die Idee, den Künstlern die Thermen-Baustelle für ein paar Wochen zu überlassen, so gut, dass er sogleich zu einer gemeinsamen Begehung einlud. Um dem drohenden Abriss zuvorzukommen, stellten die AEK-Mitglieder anschließend innerhalb kürzester Zeit die Performance *Expedition:Arkadien* auf die Beine. Dann traf eine erlösende Nachricht ein: Der Abrisstermin war auf Anfang bis Mitte 2027 verschoben worden.

In Absprache mit den Weißenburger Stadtwerken erreichte Doree, dass das alte Hallenbad nun, bis zum endgültigen Anrücken der Abbruchmaschinen, als Begegnungsraum für Kunst und Kultur genutzt werden darf. Ihre kreativen Visionen in Anlehnung an die Nürnberger „Kulturwerkstatt Auf AEG“ stießen auf solche Begeisterung, dass Doree zur „Hüterin der Therme“ ernannt wurde. Sie organisiert und koordiniert Veranstaltungen, Ausstellungen und Workshops und hat sich vor Ort ein Atelier eingerichtet.

Neben der AEK-Performance in den Katakomben fanden schon mehrere Events auf dem Gelände der Mogetissa-Therme statt: etwa die Weißenburger Literaturnacht 2024, die beiden Ausstellungen für das „Aller.Land“-Kulturförderprogramm sowie zuletzt die Kunsttage, für die die ehemaligen Eingangs- und Beckenbereiche zur Galerie umgestaltet wurden. Anfragen von Fotografen, die hier einen Lost Place für ein Shooting suchen, von Musikern, die hier auftreten wollen, oder



von Künstlern, die hier ebenfalls ausstellen möchten, sind willkommen. Kulturschaffende, die sich für den Ort interessieren, sollten allerdings wissen, dass sämtliche Infrastruktur fehlt. Strom ist nur sehr eingeschränkt vorhanden, eine Heizung gibt es überhaupt nicht mehr. Immerhin wurde auf Dorees Anfrage hin wieder Wasser angeschlossen und eine der Toiletten nutzbar gemacht. Wer die jeweilige Jahreszeit einkalkuliert, viele Meter Verlängerungskabel besitzt und etwas Technikwissen und Kreativität mitbringt, dürfte jedoch keine Probleme haben.

Ob 2027 tatsächlich der Abriss der Therme erfolgen wird? Das wäre äußerst schade, denn in Eigeninitiative wurde der Lost Place zu einem lebendigen Platz für Kunst und Kultur umfunktioniert, wie er zunehmend schwer zu finden ist. Underground-Aktionen wie die von AEK machen Städte bunt und dynamisch, wirken sich positiv auf den gesellschaftlichen Zusammenhalt einer Kommune aus und sollten unterstützt statt eingeebnet werden...

Kontakt und Infos: per E-Mail an doree.richtown@web.de oder telefonisch unter **01520/8425590** (Rückruf nur bei Nennung des Namens und Grundes).

[kh]

Anzeige



Werde Teil
unseres Teams
und bewirb
dich jetzt



IHR STARKER PARTNER FÜR SERVICE UND VERKAUF WÜNSCHT FROHE WEIHNACHTEN

5.000 Fahrzeugangebote unter **WWW.BIERSCHNEIDER.DE**

Bierschneider



SEAT CUPRA



SKODA
Service



Nutzfahrzeuge

Nürnberg Str. 94
91710 Gunzenhausen
Tel. 09831 880996-0

Nürnberg Str. 40
91781 Weißenburg
Tel. 09141 8599-0

Dettenheimer Str. 23
91781 Weißenburg
Tel. 09141 99559-0

Dettenheimer Str. 17
91781 Weißenburg
Tel. 09141 8770-0

Ansbacher Str. 64
91757 Treuchtlingen
Tel. 09142 9605-0

und viele weitere Standorte
in der Region...



Interview mit Daniela Gutmann

REGIONAL, BIO UND HÜLLENLOS

Schon beim Betreten des neuen Unverpackt-Ladens am Marktplatz fällt auf: Hier riecht es lecker. Einzigartig sind auch die Geräusche, die beim Einfüllen der losen Waren erklingen und nichts mit dem Plastikgeraschel in konventionellen Supermärkten gemein haben. Hinter dieser anderen Art des Einkaufens steckt die Weißenburgerin Daniela Gutmann, die erfolgreich einen Unverpackt-Laden in ihrer Heimatstadt betreibt und im Mai dieses Jahres den Schritt nach Gunzenhausen wagte. Wir haben uns mit ihr unterhalten und festgestellt, dass eine nachhaltige Lebensführung einfacher und entspannter ist als gedacht.

GUM: Wie kam's zum Thema „unverpackt“?

Daniela: Vor acht Jahren hielt die plastikfrei lebende Autorin Nadine Schubert einen Vortrag in Weißenburg, der mich beeindruckte. Damals hatte ich gerade mein erstes Kind bekommen und mit Kindern setzt man sich automatisch mit Lebensmitteln auseinander. Außerdem wird mir schnell langweilig. Ich konnte nicht nur zu Hause sitzen und Windeln wechseln. Also habe ich in Weißenburg einen Unverpackt-Laden eröffnet, weil ich selbst gern in so was einkaufen wollte. Solche Läden gab es zu der Zeit in vielen größeren Städten, aber Weißenburg liegt „im Mittelpunkt von nix“ – große Städte wie Augsburg, Ingolstadt oder Nürnberg sind eine Stunde Fahrt entfernt. Das Problem ist: Wenn ich mal alt bin, möchte ich weiterhin unverpackt einkaufen können. Ich hoffe also sehr, dass bis dahin irgendwer die Geschäfte übernehmen wird. (lacht)

GUM: Den Laden in Weißenburg hast du mithilfe einer Crowdfunding-Kampagne gestartet. Woran machtest du fest, dass es in Gunzenhausen ebenfalls ein tragfähiges Potenzial gibt?

Daniela: In Weißenburg hatte ich auch Kunden aus Gunzenhausen, die jedoch nicht regelmäßig rüberfahren. Als der Unverpackt-Laden in Ansbach schloss, entstand eine Versorgungslücke, denn die Ansbacher fahren erst recht nicht bis Weißenburg. Ich hatte bereits mit Gunzenhausen geliebäugelt und merkte, dass es nun eigentlich sinnig wäre. Innerhalb von drei Wochen baute ich alles auf und Ende Mai wurde eröffnet. In Weißenburg dauerte die Vorbereitung ein Jahr – da suchte ich schließlich noch Lieferanten, arbeitete in anderen Unverpackt-Läden zur Probe etc. Im Übrigen ist eine zweite oder dritte Unverpackt-Filiale das Beste, was aus Kundensicht passieren kann:



Wir haben viele große Gebinde und die bringen wir jetzt zur Hälfte nach Gunzenhausen. Das ermöglicht einen schnelleren Durchlauf in den Behältern und die Lebensmittel sind so garantiert frisch.

GUM: Welche Vorteile jenseits der Müllvermeidung hat das Unverpackt-Konzept?

Daniela: Ich kann wahnsinnig viel von regionalen Erzeugern anbieten. Mein Rübenzucker stammt zum Beispiel aus einer Manufaktur in Nördlingen. Verglichen mit Rohrohrzucker aus Indien spart das CO2 ein und die Herkunft ist transparenter. Wer unverpackt einkauft, verschwendet zudem keine Lebensmittel. Hier nimmt man bloß das mit, was wirklich benötigt wird, etwa bei Zutaten für ein bestimmtes Rezept oder als kleiner Haushalt. Etliche meiner Kunden sind allein lebende ältere Personen, die keine Familienpackungen brauchen. Dazu gehört auch, dass die Waren vorab probiert werden dürfen. Niemand muss bei mir die Katze im Sack kaufen, um hinterher fest-

Ihre Traumküche wird mit uns zur Realität.



**KÜCHENHAUS
HEIDECK**



Marktplatz 8 Di – Fr: 9 – 18 Uhr
91180 Heideck Samstag: 9 – 14 Uhr



Dein Bioladen im Herzen von Gunzenhausen

Bei uns findest du alles, was du im Alltag brauchst – in Bio-Qualität und, wo möglich, aus der Region.

Von Aufstrichen, Reis und Pasta bis zu Nüssen, Ölen und Trockenfrüchten. Auch Putzmittel, Kosmetik und Pflegeprodukte gibt's – zum Abfüllen oder im Pfandglas.



Marktplatz 39, 91710 Gunzenhausen
Mi–Fr 9:30–13:30 & 15–18 Uhr, Sa 9:30–13 Uhr

Anzeige

zustellen, dass er die wabbelige Konsistenz von Chiasamen gar nicht mag... Generell bedeutet „unverpackt“, dass man ehrliche Produkte erhält. Je unverarbeiteter etwas ist, desto gesünder. Ich habe zahlreiche unverarbeitete Lebensmittel in Bio-Qualität und sage immer, dass ich das Kleingedruckte für die Kundschaft schon gelesen und kontrolliert habe. Das gilt vom Ketchup, in dem tatsächlich vor allem Tomaten stecken, bis zum Steinsalz ohne Rieselhilfe oder palmölfreien Brotaufstrich. Preislich liegt vieles nicht so hoch, wie manche annehmen. Leider geben in der EU die Deutschen am wenigsten für Lebensmittel aus. Doch ich möchte niemanden bekehren.

GUM: Wie setzt sich dein Sortiment konkret zusammen?

Daniela: In Weißenburg habe ich ein Vollsortiment. In Gunzenhausen fehlt der Kühlschrank, da ich nicht gegen den Naturkostladen anstinken möchte. Bei den Trockenprodukten handelt es sich trotzdem um ein Vollsortiment: Ich habe Hülsenfrüchte, Nüsse, Gewürze, Nudeln, Getreide, Reis, Backzutaten, Müslis, Kaffee, Tee, Essig, Öl, Süßigkeiten, Säfte von der Mosterei Billing in Weißenburg... Es ist jedes Mal spannend für mich, wenn ich neue Sachen entdecke, die regional angebaut werden können. Kichererbsen wachsen zum Beispiel auch in Hessen. Leider ist das dem Klimawandel zu

verdanken, aber alles Negative hat immer eine positive Seite, man muss sie nur finden. Darüber hinaus umfasst mein Sortiment nachhaltige Geschenkartikel – wie Kerzen, die aus Wachsresten hergestellt wurden. Im Nebenraum findet man Hygieneartikel und Haushaltswaren: von Waschmittel und Seife über Shampoo und Duschgel bis hin zu Zitronensäure, Natron und Soda, dem Dreiergespann für umweltbewusstes Putzen. Was nicht vorhanden ist, kann bestellt werden, etwa Reismehl für Menschen mit Zöliakie.

GUM: Wie handhabst du Waren, die aus Haltbarkeitsgründen nicht offen abgefüllt werden können?

Daniela: Naturkosmetik, Pflanzendrinks, Wein, Ketchup oder Aufstriche sind problemlos im Pfandglas erhältlich. Ganz so, wie man es bereits von Joghurt, Kuhmilch oder Bier kennt. Der Unverpackt-Verband hat dafür sogar ein eigenes Label mit Pfandsystem entwickelt.

GUM: Wer unverpackt einkauft, legt meist ebenso Wert auf Fairtrade- und Bio-Siegel, regionale und saisonale Produkte. Beschreibe uns noch einmal genauer, wie du da aufgestellt bist.

Daniela: Wir sind ein offizieller Bio-Laden, der einmal jährlich von der Zertifizierungsstelle besucht wird. Fast die gesamte Ware erfüllt die Kriterien, also zeichne ich nicht alles explizit als bio aus. Das Fairtrade-Zertifikat ist

anstrengender zu erlangen, darauf verzichte ich. Dennoch habe ich fair Gehandeltes wie Schokolade, Kakao, Cashew-Kerne oder die Nüsse von fairfood Freiburg. Ich darf halt nicht mit dem Fairtrade-Siegel werben. In Bio-Läden sind bis zu fünf Prozent Nicht-Bio-Produkte erlaubt, darunter fallen bei mir die Walnüsse der Manufaktur Gelbe Bürg und die Nudeln von Altmühltaler Wiesen Ei. In solchen Fällen gebe ich hochwertigen regionalen und saisonalen Lebensmitteln den Vorzug vor Bio-Produkten von irgendwo. Beim Frischesortiment schicke ich Kunden und hiesige Erzeuger wie die Hofkaiserei deshalb ruhigen Gewissens zu MundArt und zum Käsladen.

GUM: Welche Art der Verpackung kommt innerhalb der Lieferkette zum Einsatz?

Daniela: Komplette ohne Kunststoff funktioniert es leider nicht, aber die entsprechenden Pfandbeimer sind lebensmittelecht und die Folien an den Paletten werden wiederverwendet. Vieles ist in Papiersäcken und -tüten verpackt, denen wir gemeinsam mit unseren Kunden ein zweites Leben als Einkaufstüte beim Bäcker oder als Kompostbeutel schenken. Und die Kartonagen kann mein Mann in seiner Firma gebrauchen. Im Monat entstehen uns so nur ein halber Gelber Sack und eine Altpapiertonne an Abfall. Jeder kann das alles selbst überprüfen, die Tür zu meinem Lager ist immer offen. Manchmal werde ich

gefragt, warum die Spender aus Tritan statt Glas sind. Ganz einfach: Es ist BPA-frei, leicht und bruchstest, so dass sich beim Umfüllen keinerlei Glassplitter in die Haferflocken etc. verirren können.

GUM: Das Einkaufen im Unverpackt-Laden entschleunigt. Erkläre bitte mal den Ablauf.

Daniela: Im Idealfall hat man eigene Gefäße wie Schraubgläser oder Tupperbehälter dabei. Bitte trotz Plastik keine Tuppercham! Es sollte in erster Linie das verwendet werden, was man eh schon daheim hat. Was anderes ist es, falls der Deckel klebt. Dann sind die Weichmacher raus und die Schüssel sollte bloß noch als Schraubenbehälter oder so was dienen. Im Laden gilt das Prinzip der Selbstbedienung: Nachdem man sein Gefäß gewogen hat, schreibt man das Tara drauf. Anschließend füllt man das ein, was benötigt wird, und ich ziehe das Tara an der Kasse ab. Mit der Kontrollwaage kann man selbst überprüfen, wie viel man eingefüllt hat – die Menge ist anfangs nicht so leicht einzuschätzen. Ich empfehle, für jedes Produkt stets dasselbe Glas zu nutzen. Alle Gläser werden, wenn sie leer sind und in der Spülmaschine waren, in einem Korb oder einer Tasche in der Küche gesammelt. Sobald die Tasche voll ist, kommt man wieder in den Unverpackt-Laden – am besten noch am gleichen Tag, damit sich eine Routine aus dieser Art des





ÜBER DANIELA GUTMANN

Die gelernte Heilerziehungspflegerin und Mutter dreier Kinder wurde in Weißenburg geboren und ist ein echtes Kleinstadtgewächs. Als sozialer und kommunikativer Mensch mag sie es, wenn in der Innenstadt „jeder jeden kennt“, und merkt sich auch ohne Weiteres Einkaufsverhalten und Produktvorlieben ihrer Kunden. Ende 2019 eröffnete sie den Unverpackt-Laden in Weißenburg, im Mai 2025 kam die Zweigstelle in Gunzenhausen dazu.

unverpackt-weissenburg.de
Instagram: @unverpacktgunzenhausen

Einkaufens entwickeln kann. Irgendwann braucht man gar keinen Einkaufszettel mehr, und man erwirbt auch nichts Unnötiges. Für umfangreichere Besorgungen biete ich Großpackungen an. Großfamilien und soziale Einrichtungen erhalten darauf zehn Prozent Rabatt.

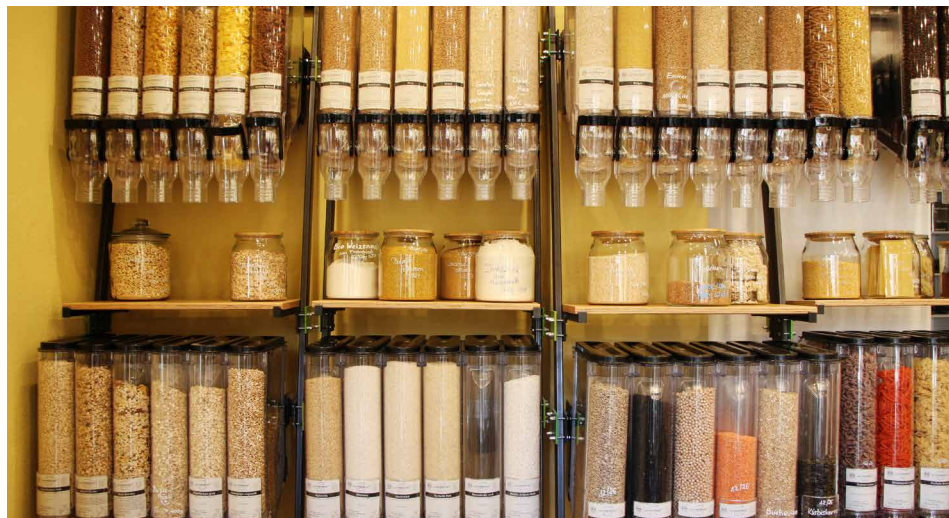
GUM: Sind auch spontane Besorgungen ohne mitgebrachte Behälter möglich?

Daniela: Ja, dafür haben wir so genannte Kunde-zu-Kunde-Gläser. Die werden von Kunden gespült bei uns abgegeben, wir spülen sie noch einmal, und dann sind sie bereit für den erneuten Einsatz. Diese Gläser wandern ohne Gewähr weiter, aber sie werden dankbar angenommen.

GUM: Was sind deine Tipps für allgemein mehr Nachhaltigkeit beim Shopping?

Daniela: Eigentlich hat die Tipps jeder, der sie hören will, schon überall gehört: mehr secondhand shoppen, immer einen Beutel dabeihaben, mit Tupperbehälter zum Metzger gehen... Am wirkungsvollsten finde ich es, wenn man bei sich zu Hause die zwei bis drei Produkte identifiziert, die am meisten Müll verursachen – und diese gegen nachhaltigere Versionen austauscht.

GUM: Herzlichen Dank für das Gespräch und deinen Einsatz für ressourcenschonendes Einkaufen! Wir wünschen dem Unverpackt-Laden in Gunzenhausen einen ebenso großen Erfolg wie dem in Weißenburg! [kh]



Am 2. und 3. Adventswochenende ist...

TREUCHTLINGER SCHLOSSWEIHNACHT MIT HISTORISCHEM MITTELALTERMARKT

Zu den malerischsten Weihnachtsmärkten der Region gehört der in Treuchtlingen. Das Stadtschloss – ein ehemaliges Wasserschloss im Stil der Renaissance – bildet die perfekte Kulisse für (vor-)weihnachtliche Traditionen. Nostalgiefans kommen ebenso auf ihre Kosten wie hungrige Mägen und die Jäger und Sammler von handgefertigten Schätzen. Mit Einbruch der Dämmerung wird es besonders stimmungsvoll, wenn der Lichterzauber die altherwürdigen Gebäude und urigen Hütten überzieht. Hier lässt sich hervorragend nach Holz-, Schmiede-, Keramik- und Strickwaren stöbern, mit Freunden ein Tässchen Glühwein

genießen und das eine oder andere deftige oder süße Schmankerl verschmausen.


Zwischen Lebkuchen und Plätzchen, regionalem Kunsthandwerk und majestätischen Mauern wartet noch ein weiteres Highlight: Im Schlosshof öffnet ein historischer Mittelaltermarkt seine Pforten. Umwabert vom Met-Duft und umringt von wärmenden, prasselnden Lagerfeuern unternehmen die Besucher eine schöne Zeitreise ins Reich der Ritter, Gaukler, Burgen und Fabelwesen.


Während des Weihnachtsmarkts gibt der Maler und Grafiker Willi Halbritter Einblicke in die Druckwerkstatt im „Blauen Haus“ des Museums. Außerdem können die historischen Schlossräume, die Volkskundesammlungen im Museum Treuchtlingen sowie die Ausstellungen des Naturparks Altmühltal und Geoparks Ries kostenfrei besichtigt werden. Musik und eine Märchenausstellung runden das Erlebnis ab.


Die Treuchtlinger Schlossweihnacht findet am 2. und 3. Adventswochenende (**5. bis 7. Dezember bzw. 12. bis 14. Dezember**) statt. Sie ist an den Freitagen und Samstagen von 15 bis 21 Uhr und an den Sonntagen von 14 bis 20 Uhr geöffnet.

[kh]

Anzeige

treuchtlingen.laetdichauf 

tourismus-treuchtlingen.de 

stadt.treuchtlingen 



05. – 07. DEZ 2025
12. – 14. DEZ 2025

TREUCHTLINGER
SCHLOSSWEIHNACHT

// MIT HISTORISCHEM
MITTELALTERMARKT





Kulturfabrik Roth

DER WINTER 2025 LÄSST DIE „WALLESAU“ RAUS

Premiere in der Rother Kulturfabrik: Am 13. Dezember heißt es erstmals „Wallesau macht KUFA blau“, wenn gemeinsam mit der Musikinitiative Wallesau e.V. ein Punk-Knaller der Extraklasse gezündet wird.

Der Rother Gemeindeteil Wallesau ist ein beschauliches mittelfränkisches Dörflein. Circa 150 Einwohner, umgeben von viel Wald, geprägt von viel Landwirtschaft – und damit ist im Prinzip alles gesagt. Im Prinzip. Denn jedes Jahr im August sieht die Idylle ganz anders aus: Das als Underground-Festival gestartete Open-Air „Wallesau ist blau“ hat sich in den letzten Jahren zum renommierten Szene-Event entwickelt und lockt inzwischen Heerscharen von Metal-, Punk- und Ska-Fans in den Ort.

Von den Anfängen als Geburtstagsparty mit Livemusik-Untermalung merkt man nichts mehr, die Ehrenamtler der Musikinitiative Wallesau ziehen das Ganze professionell auf. Besonders schön ist, dass auch regelmäßig Newcomerbands aus der Region den ersten großen Gig ihrer Geschichte hinlegen dürfen.

Nun finden solche Open-Airs ja aus gutem Grund im Sommer statt. Draußen bei Minusgraden abzurocken ist eher nicht so prickelnd. Aber in der Rother Kulturfabrik



hat man sich für den Winter etwas Spannendes einfallen lassen: Die blaue Wallesau darf sich am **13. Dezember** gemütlich drinnen suhlen, und zwar als Festival-Ableger mit exklusivem Punk-Aufgebot! „Wallesau macht KUFA blau“ nennt sich das Spektakel, das zusammen mit der Initiative „Roth ist bunt“ ein Zeichen gegen Hass und Gewalt und für ein friedliches Miteinander setzt.

Den Job als Headliner bestreitet **Ferris**. Das Wahnordlicht, bürgerlich Sascha Reimann, hat sich seit den Neunzigern einen Namen als Punkrapper, Electro-DJ, Schauspieler und Enfant terrible gemacht. Zehn Jahre prägte Ferris die Avantgarde-Pöbeleien von Deichkind mit und es besteht kein Zweifel dran, dass er die Kulturfabrik mächtig zum Schwitzen bringen wird.

Punkrock mit Ska- und Rap-Unterkellerung ist das musikalische Zuhause der Nürnberger Combo **33RPM**. Danny, Ändi, Tschögi und Leon sind „auf Mission gegen Spaltung, gegen Hass“ und haben auf ihr Debütalbum („nen Scheiß muss ich!“, 2023) den einen oder anderen Song von legendären Vorbildern wie den Broilers gepackt. Tanzbarkeit ist also garantiert.

Abgerundet wird das Line-up von **CLSTRFCK**, ebenfalls aus Nürnberg. Da drei der vier Jungs eigentlich aus unserem schönen Landkreis stammen, konnten wir sie bereits im Frühling für das GUNZENHAUSEN UNDERGROUND Magazin interviewen. Die EP „Links rein rechts raus“ (2023) war ein voller Erfolg; vor wenigen Tagen wurde mit „Trotzdem scheiße“ der erste Longplayer veröffentlicht.

CLSTRFCK sind beeinflusst vom Westcoast-Skatepunk und lassen, genau wie ihre Kollegen, die Füße des Publikums zappeln. Im Wallesau-Winterquartier ist das nicht uninteressant, denn für den (zugegeben unwahrscheinlichen) Fall, dass die Heizung in der Hütte streikt, gilt: Pogo hält kuschelig warm!

www.kulturfabrik.de

[kh]

Anzeige

PREMIUM-SHOPPING FÜR HERREN!



Entdecke
unser Premium
-Sortiment in unserer
neu gestalteten
Herrenabteilung
im 2. OG



CASA MODA

TOMMY HILFINGER



OLYMP

Marc O'Polo



uvm.

S Steingass

Marktplatz 2 | 91710 Gunzenhausen
www.modehaus-steingass.de



INGUNZENHAUSEN.DE

Leben und einkaufen

**Alle Informationen zu
Veranstaltungen und
Aktionen in der Winterzeit**



Kostenlose Broschüre

Veranstaltungskalender

Aktionen der Betriebe



@ingunzenhausen.de



@ingunzenhausen.de



www.ingunzenhausen.de



Anzeige

Gemütlich, besinnlich und aufregend zugleich

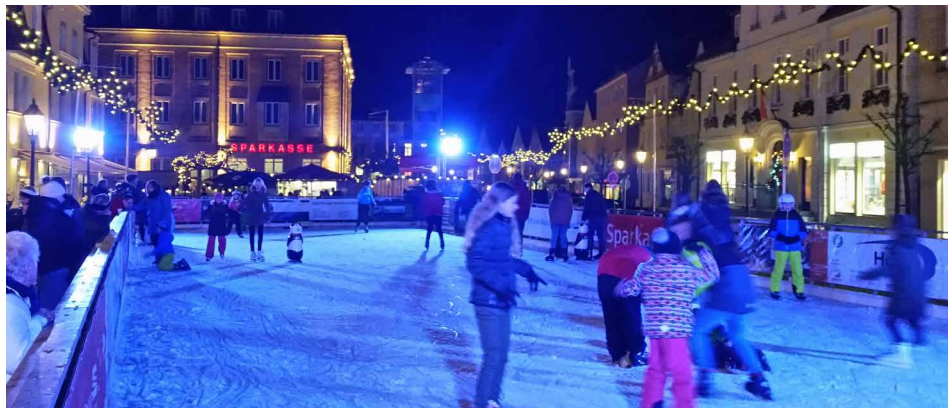
WINTERZEIT IN GUNZENHAUSEN

Nicht nur im Sommer ist in unserer kleinen beschaulichen Touristenstadt einiges los, sondern auch im Winter. Aber insbesondere kurz vor Weihnachten bis Anfang Januar dürfte bei den Gunzenhäusern und allen Besuchern kein Wunsch offen bleiben. Lasst uns einen Spaziergang durch die Stadt machen.

Wir begeben uns mit unserem frisch gedruckten Magazin kurz vor Nikolaus auf den Weg in die Gunzenhäuser Innenstadt und möchten mit euch bummeln, einen Glühwein genießen und ein paar Weihnachtseinkäufe erledigen. Wer nicht in Laufweite von der Innenstadt wohnt oder von außerhalb kommt, sollte wissen, dass die Fahrt mit dem Stadtbus an den Adventsamtagen und -freitagen kostenlos ist. Als Erstes besuchen wir – da wir ausreichend Zeit haben – das ein oder andere Bekleidungsgeschäft und kaufen uns vielleicht einen schönen neuen Schal. Schließlich wird es ja immer kälter,

und man gönnt sich ja sonst nichts.

Nächster Halt ist ein kleines Café oder eine Gastronomie, wo wir uns je nach Gusto einen Kaffee, Cappuccino oder Kakao genehmigen und dazu vielleicht einen kleinen Snack oder Lebkuchen. Wer vom 11. bis zum 14. Dezember in Gunzenhausen unterwegs ist, sollte den direkten Weg zum Falkengarten nehmen. Hier findet alljährlich der Gunzenhäuser Weihnachtsmarkt statt – mit vielen kleinen Buden, in denen man sicherlich ein passendes Geschenk für die Liebsten findet, kulinarischen Lecker-



bissen und, weil's nirgends besser schmeckt als auf dem Weihnachtsmarkt, dem leckersten Glühwein der Winterzeit.

Nun aber zurück in die Innenstadt, weiter bummeln und shoppen, denn die Gunzenhäuser Geschäfte haben nicht nur tolle Angebote und Rabatte, sondern auch zahlreiche Aktionen zur Winterzeit. Die meisten Weihnachtseinkäufe kann man ganz entspannt an einem Ort – natürlich in Gunzenhausen – erledigen. Wer die Augen nach Kultur offenhält, wird auch so einiges an Kunst, Theater und Musik entdecken.

Jedoch ist eines der großen alljährlichen Highlights die Eisbahn direkt am Marktplatz. Bei gutem, vor allem kaltem Wetter leihen wir uns am Abend mit zunehmender Dunkelheit spontan Schlittschuhe aus und wagen uns aufs Eis für ein paar traumhafte, romantische Bahnen. Wir genießen das Kinderlachen, den Lichterglanz und spüren die Freiheit. Die Eisbahn kann übrigens bis zum 6. Januar 2026, dem Tag der Heiligen Drei Könige, genutzt werden.

Die Gunzenhäuser Winterzeit ist dank der Stadt Gunzenhausen samt Wirtschaftsförderung, des Stadtmarketings Gunzenhausen e.V., der Gunzenhäuser Unternehmen und der vielen weiteren Beteiligten möglich. Vielen Dank dafür. Und als Bonus gibt es für alle Ungeduldigen, die Weihnachten kaum noch erwarten können, wieder den preisgekrönten „Digitalen Adventskalender“ auf ingunzenhausen.de. Dort findet ihr nicht nur täglich ein Gedicht bzw. Video, vorgetragen von einem Unternehmen, einem Verein oder einer Gunzenhäuser Persönlichkeit, sondern auch ein tägliches Gewinnspiel mit Gutscheinen im Wert von bis zu 100 Euro. Mehr Infos zu alldem findet ihr auf ingunzenhausen.de oder in der aktuellen Winterzeit-Broschüre.

Wir wünschen euch eine schöne Winterzeit in Gunzenhausen und besinnliche Feiertage.

[ga]

Anzeige

HEISS auf **EIS**

GUNZENHAUSEN

300 qm Eisfläche
direkt am Marktplatz

21.11.25 bis 6.1.26

Lange Einkaufsnacht
21. November 2025 | bis 22:00 Uhr

Schlittschuhverleih,
Essen, Trinken
und vieles mehr...

Stadtmarketing Gunzenhausen

Verpalin®
Die Folie. The Film. Folie.

speedfitness

SCHAEFFLER

Steingass
www.madehaus-steingass.de

Huber & Riedel
Eisenstraße
Mit uns baut die Region. Seit 1949

radio 8

BG BOSCH GRUPPE
www.bosch-gruppe.de | #boschhouse

Stadt Gunzenhausen
ein Alltagsort

Geerdnet 1949



KURSPROGRAMM

Unser Programm wird verstärkt digital über Instagram und Facebook präsentiert, ist aber weiterhin in Printmedien vertreten. Eine Auswahl neuer Kurse erscheint regelmäßig im GUNZENHAUSEN UNDERGROUND Magazin. Flyer liegen u.a. in Stadtbücherei, Buchhandlung Fischer, Buchhandlung am Färberturm, Hanselmann, Raiffeisenbank, Sparkasse, Glaser, Foto Atelier Braun, Der Käsladen, Altmühl-Bote, Bäckerei Kleeberger, Café Lebenskunst und Movieworld aus. Auch auf Wochenmärkten und in weiteren Medien sind wir präsent. Alle Kurse mit Infos und Anmeldung finden Sie auf unserer Website. Vielen Dank für Ihr Vertrauen – wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Ihre vhs Gunzenhausen e.V.

Alle Kurse und
Informationen auf
unserer Website



vhs-gunzenhausen.de

KOCHKURSE

Ayurvedisch kochen

Leitung: Barbara Engerer, 24.01.2026

Semmeln, Fladen und was drauf

Leitung: Margit Eckert, 30.01.2026

Das ganze Jahr im Glas – Pickles und Kimchi

Leitung: Sandra Kretzer, 31.01.2026

Koch- und Gewürz-Workshop

Leitung: Sandra Kretzer, 07.02.2026

Brotbacktag

Leitung: Margit Eckert, 18.04.2026

Es grünt so grün... – Frühlingsküche

Leitung: Margit Eckert, 24.04.2026



BERUFLICHE BILDUNG

Fotokurs

Leitung: Julia Braun, 11.02.2026

JUNGE VHS

Kindertanz von 3 bis 6 und 6 bis 9 Jahren

Leitung: Bianca Sattich, ab 12.01.2026

Tanzkurs für Kinder „Ritmo Spaß“ von 6 bis 12 Jahren

Leitung: Olga Zhukova, ab 17.01.2026

1,2,3 Zauberei für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Leitung: Markus Kirschner, ab 14.03.2026

Ballon-Twisting für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Leitung: Inna Kutsenko, 21.03.2026

ENTSPANNUNG, WOHLBEFINDEN, NATURBEWUSSTSEIN

Yoga – verschiedene Kurse für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Leitung: Elena Müller / Nancy Könncke-Sprügel / Margit Bischoff, ab 08.01.2026

Yoga in der Schwangerschaft – ein Kurs für Mütter und werdende Mütter

Leitung: Jasmin Treiber-Meier, ab 13.01.2026

Gedanken bewusster lenken – innere Stärke entwickeln

Leitung: Birgit Stiegler, 14.03.2026

GESELLSCHAFT, POLITIK

Debattierclub

Leitung: Hubert Bauer, 14.01. | 04.02. | 25.02. | 18.03. | 22.04.2026

Morgenkaffee & Café femme: Frauen helfen Frauen

Leitung: Jacqueline Kühne-Hellmessen, 16.01. | 23.01. | 13.02. | 27.02. | 13.03. | 20.03.2026

Vortrag „Ist die EU noch zu retten?“

Referent: Georg Escher, 03.02.2026

Ausstellung „Frauen im geteilten Deutschland“

Eine Kooperation mit der Stadtbücherei Gunzenhausen, 10.03.-30.04.2026

Vortrag „Wie Reichtum die Gesellschaft zerstört“

Referent: Georg Escher, 18.03.2026

Vortrag „Vertrauenswürdige KI in der Landwirtschaft“

Referent: Dr.-Ing. Torben Töniges, Leiter AI / Analytics Products bei CLAAS, 24.03.2026

Vortrag „Wessi-Frauen arbeiten nicht!“ – Frauen in der DDR und ihr Bild von den Frauen aus der BRD

Referentin: Jacqueline Kühne-Hellmessen, 14.04.2026

Vortrag „Der globale Kampf um Rohstoffe“

Referent: Georg Escher, 23.04.2026

BEWEGUNG UND FITNESS

Piloxing SSP®

Leitung: Sabine Ballak, ab 12.01.2026

barre concept® – Das Workout an der Ballettstange

Leitung: Andrea Habicht, ab 13.01.2026

Zumba Fitness

Leitung: Marianna Popa, ab 13.01.2026

Computerarbeitsplatz Präventionstraining – Rückenschule

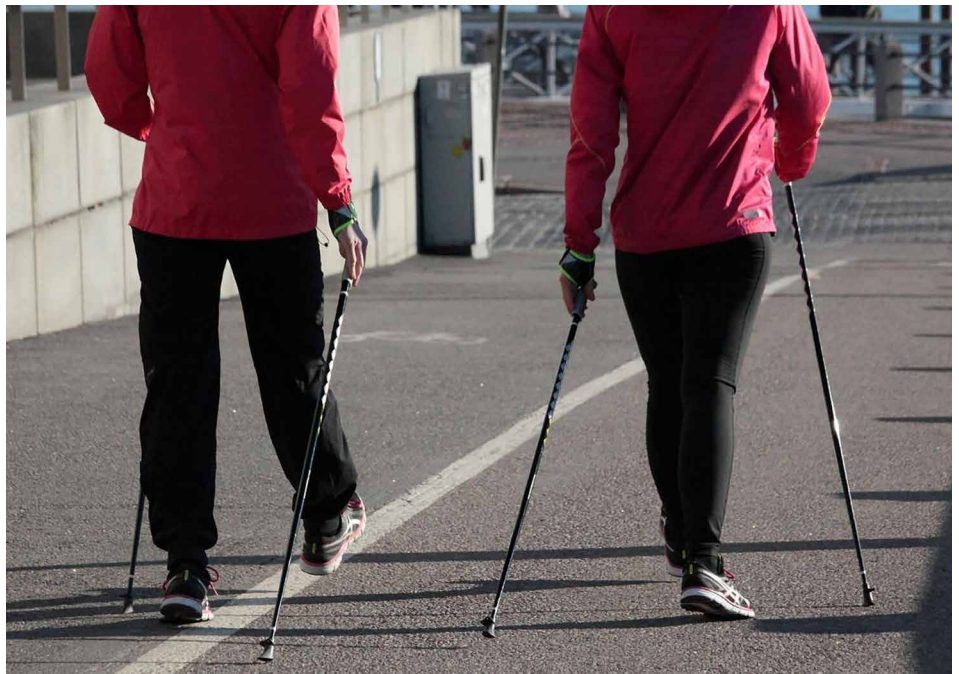
Leitung: Jochen Knauf, ab 12.01.2026

Bodyworkout – Fitness und Bodyforming

Leitung: Mirjam Haundel, ab 14.01.2026

Nordic Walking für Einsteiger und Wiedereinsteiger

Leitung: Jochen Knauf, ab 14.03.2026



SPRACHEN

Deutsch als Fremdsprache – Mittelstufe B1.1

Leitung: Josefine Guckenberger, ab 03.03.2026

Englisch – Anfänger A1.1

Leitung: Isabel Wittenberg, ab 09.01.2026

Englisch – Niveaustufen A2 bis B1+

Leitung: Erika Kneißl, ab 12.01.2026

Französisch – Niveaustufen A2 bis B2

Leitung: Catherine Singer, ab 12.01.2026

Italienisch – Niveaustufen A1 bis B2

Leitung: Susanne Lehner, ab 12.01.2026

Spanisch – Niveaustufen A1 bis A2 und Spanisch für die Reise

Leitung: Xenia Blümke, ab 12.01.2026

TANZ

Line Dance – Fortgeschrittene

Leitung: Tanja Reichelt-Lutz, ab 07.01.2026

Line Dance – Anfängerkurs

Leitung: Tanja Reichelt-Lutz, ab 08.01.2026

Kreistänze

Leitung: Veronika Weber, ab 12.01.2026

Tango-Abend – Intensiv-Workshop

Leitung: Martina Widuch, 13.01. | 20.01. | 27.01. | 03.02. | 10.02. | 17.02. | 24.03. | 31.03. | 07.04. | 14.04. | 21.04.2026

MAWIBA® – Pre/Baby/Solo Tanzkonzept mit Beckenbodentraining für vor und nach der Schwangerschaft

Leitung: Jasmin Treiber-Meier, ab 13.01.2026

Orientalischer Tanz – Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Bianca Sattich, ab 12.01.2026

FÜHRUNGEN

Führung im unterirdischen atombombensicheren Hilfskrankenhaus

Leitung: Elke Hartung, 21.02. | 06.04.2026

KULTUR UND GESTALTEN

Aquarellmalerei

Leitung: Karin Schäfer-Vanattia, ab 16.01.2026

Songs and Guitar I bis VI – Verschiedene Levels

Leitung: Eberhard Späth, Mo/Mi/Do ab 19.01.2026



Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Waltraut Heim, ab 23.01.2026

Drechselkurs für Einsteiger

Leitung: Steffen Moshhammer, 28.02. oder 28.03.2026

Grundlagen Point de Lille „Alle Jahre wieder“ und Torchon-Klöppelkurs

Leitung: Ute Klug, 25. & 26.04.2026

VERBRAUCHERBILDUNG

Whisky-Tasting „Whisky und Schokolade“

Leitung: Armin Schüssler, 10.01.2026

BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

Vortrag „Wie gestalten wir die Natur in unserem Dorf zukunftsfähig und nachhaltig?“

Referent: Gerd Meyer von Botanik Weißenburg, 04.02.2026

Fotoausstellung „Streifzüge am Altmühlsee“

Fotografin: Irmgard Eismann, 23.02.-27.03.2026

Vortrag „Heilsame Begegnungen mit der Natur“ – Begleitveranstaltung zur Fotoausstellung

Referent: Thomas Ullrich, 23.02.2026

Vortrag „40 Jahre Altmühlsee und Vogelinsel“ – Begleitveranstaltung zur Fotoausstellung

Leitung: Landesbund für Vogel- und Naturschutz (LBV), 25.03.2026

Obstbäume veredeln

Leitung: Karl Brandstätter, Ende April/Anfang Mai 2026



ONLINE

Servus KI! – Der Bayern-Dialog zu Künstlicher Intelligenz

Verschiedene Referenten: 16.12.2025 | 20.01. | 16.04. | 19.05.2026

Finanzen verstehen – Modul 1-7

Leitung: Leon Podian, ab 12.01.2026

Die Welt der Apps für Smartphones/ Tablets

Leitung: Thilo Herzau, 01.03. | 21.03. | 25.04.2026

KI im Alltag

Leitung: Thilo Herzau, 14.03. | 26.04.2026

Outlook beherrschen

Leitung: Thilo Herzau, 15.03.2026



Ein Wimmelbuch für Gunzenhausen ab Dezember 2025

IN GUNZENHAUSEN WIMMELT ES WOHL

Viele mittlere und große Städte in Deutschland haben bereits ihr eigenes Wimmelbuch für Kinder, in dem es allerhand Sehenswertes und manchmal auch Skurriles zu entdecken gibt. Besonders touristisch geprägte Orte setzen auf solche Mitbringsel für ihre Gäste. Nun ist es endlich soweit: Auch Gunzenhausen bekommt ein Wimmelbuch.

Die Idee dazu stammt von Carolin Föttinger, der Leiterin der Stadt- und Schulbücherei. Kinder sollen damit spielerisch Gunzenhausen, seine Geschichte und den Altmühlsee entdecken. Für Föttinger kam dafür natürlich nur das Buchformat infrage. Erster Bürgermeister Karl-Heinz Fitz war von der Idee sofort überzeugt, so dass die Stadt Gunzenhausen als Herausgeberin des Buches fungiert. Inhaltlich begleitet wurde das Projekt von Stadtarchivar Werner Mühlhäußer, der mit seinem umfassenden Wissen über die Stadt unterstützte.

Für die Illustrationen konnten Föttinger und Mühlhäußer Corinna Arauner gewinnen. Die junge Gunzenhäuserin arbeitet seit vielen Jahren als Kinderbuchillustratorin und hat bereits zahlreiche Bücher bei namhaften Verlagen veröffentlicht – zuletzt „Die große Tierzählerei“ bei arsEdition. Das Wimmelbuch für Gunzenhausen ist im traditionellen Stil illustriert, jedes Detail wurde liebevoll von Hand gezeichnet.

Fünf Doppelseiten laden in dem großformatigen Buch zu einer Entdeckungsreise durch die Stadt ein. Ein kleiner Storch führt dabei als „roter Faden“ durch die Geschichte und ist auf allen Seiten zu finden. Zusätzlich gibt es auf jeder Doppelseite vier weitere wiederkehrende Figuren zu entdecken. Thematisch erwarten die kleinen (und großen) Entdecker folgende Motive:

- der Marktplatz mit Glockenturm, Häusern und Geschäften und dem Treiben auf dem Wochenmarkt
- der Altmühlsee samt Schiff „Betty“
- Feste und Veranstaltungen wie Kirchweih, Weihnachtsmarkt und Bürgerfest
- Blick in die Geschichte: die Römer, Simon Marius, der Wilde Markgraf Carl Wilhelm Friedrich von Brandenburg-Ansbach und der Goldmacher Johann Reichardt
- ein Blick von oben auf die Einrichtungen der Stadt wie Feuerwehr, Polizei, THW und Krankenhaus



Das Günzenhäuser Wimmelbuch erscheint Anfang Dezember 2025. Produziert wird es vom Verlag Kangaroo Kinderbücher aus Allersberg. Dank der finanziellen Unterstützung der Sparkasse Mittelfranken-Süd und der VR Bank im südlichen Franken kann das Buch zu einem Preis von 13,95 Euro angeboten werden. Erhältlich ist es u.a. in der Stadt- und Schulbücherei, der Buchhandlung Fischer, der Buchhandlung am Färberturm sowie der Tourist-Information der Stadt Günzenhausen.

[ga]

Anzeige

speedfitness

in 20 Minuten zur Bestform EMS-Training

- ✓ Muskeln aufbauen
- ✓ Schmerzen lindern
- ✓ Abnehmen

hier scannen



Tel. 09831 6199710
RICHARD-STÜCKLEN STR. 8

DIE RUSH-HOUR DES LEBENS

Studieren? Heiraten? Ausbildung? Haus bauen? Lieber Stadtwohnung? Kinder kriegen?

Irgendwann ist man plötzlich mittendrin. Nicht mehr am Anfang, wo alles noch nach Abenteuer klingt, aber auch noch nicht da, wo man gemütlich vom Schaukelstuhl aus über „die Jugend von heute“ reden kann. Man steckt mitten in der Rush-Hour des Lebens.

Möchte ich Karriere machen? Möchte ich einen 9-to-5-Job? Möchte ich mich selbstständig machen? Möchte ich Nachwuchs haben? Möchte ich eine Ausbildung machen oder studieren gehen? Möchte ich heiraten? Wenn ja, darf es die Boho-Hochzeit sein oder doch lieber etwas Klassisches? Bauen wir ein Haus? Wenn ja, planen wir Kinderzimmer? Wenn ja, wie viele? Und welche Wandfarbe darf es sein? Oder doch lieber eine Stadtwohnung? Möchte ich in meiner Heimat bleiben oder woanders neu anfangen? Möchte ich Vollzeit

Die Kolumnistin Ariadna

Ariadna Hamberger bringt ihren beruflichen Hintergrund in Wirtschaftspsychologie und Human Resources in unsere aktuelle Kolumne „Arbeit & Kultur“ ein – und verknüpft dabei beide Themen auf spannende Art und Weise. Mehr über sie findet ihr auf ihrem Instagram-Kanal: [@ariadnaioana](https://www.instagram.com/ariadnaioana)



arbeiten oder mehr Freizeit haben? Möchte ich das, was ich tue, wirklich, oder mache ich es nur, weil man es so macht? Möchte ich irgendwann zur Ruhe kommen oder bin ich lieber ständig in Bewegung?

Puh, ganz schön viele Entscheidungen. Ganz schön was los. Die Rush-Hour (auf Deutsch Hauptverkehrszeit) ist eigentlich die Zeit am Tag, in der besonders viele Menschen gleichzeitig unterwegs sind, typischerweise morgens, wenn alle Menschen zur Arbeit oder Schule fahren, oder abends, wenn sie wieder nach Hause wollen. Der Begriff „Rush-Hour des Lebens“ wird aber auch für die Familienforschung genutzt. Es beschreibt die Lebensphase ungefähr zwischen Mitte 20 und Ende 30, also die Zeit, in der vieles gleichzeitig passiert. Berufseinstieg, Karriere, Partnerschaft, vielleicht Familiengründung, Wohnungssuche, erste größere Entscheidungen fürs Leben. Vor allem für Menschen, die später in den Beruf starten (Studium oder längere Ausbildung) verdichtet sich in dieser Phase vieles. In dieser Lebensphase scheint jeder Tag ein Bewerbungsgespräch fürs Erwachsensein zu sein. Wo siehst du dich in fünf Jahren? Was sind deine Stärken? Kurz am Rande: Wir stellen diese Fragen nicht im Vorstellungsgespräch, okay?

Alles passiert in einer sehr kurzen Zeit. Man jongliert Termine, Kinderwünsche, Karrierepläne und den Versuch, noch irgendwie achtsam zu sein, weil Self-Care auch wichtig ist. Zwischendurch soll man aber seine Learnings teilen und die sozialen Netzwerke auch mit Updates füttern. Familie und Beruf vereinbaren. Und nicht vergessen zu reisen, am besten mal wieder eine Fernreise einplanen. Oma mal wieder besuchen und regelmäßige Check-ups bei der Fachärztin. Netzwerken.

Ja, da ist was los. Wir treffen wichtige Entscheidungen und geben Antworten auf die Fragen, die unser Leben bestimmen werden. Was anstrengend klingt, ist es auch. Es kann überfordernd sein, es kann nervig sein und manchmal sind die Antworten auch nicht



leicht zu finden. An manchen Tagen mag das Gedankenwirrwarr nicht aufhören. Vielleicht hast du noch keine Antwort auf diese Fragen. Das ist okay. Vielleicht hast du die Antworten schon viel früher bekommen, auch das ist okay.

Und dennoch ist die Rush-Hour etwas Wundervolles. Weil wir Entscheidungen fällen. Weil wir uns bewusst für etwas entscheiden, was wir möchten oder eben nicht möchten. Ich wünsche uns allen, dass wir die Rush-Hour genießen. Dass wir diese Zeit wertschätzen und uns nicht hetzen. Dass wir uns bewusst machen, was wir für ein Privileg haben, uns diese Fragen zu stellen, denn

nicht jeder Mensch hat die Wahl, nicht jede:r kann frei entscheiden. Viele haben keine Möglichkeit, innezuhalten und zu überlegen, was sie wirklich wollen, sie müssen einfach funktionieren. Gerade deshalb sollten wir dankbar sein, dass wir wählen dürfen. Dass wir ausprobieren, neu anfangen, umdenken können. Dass wir Entscheidungen treffen dürfen, die unser eigenes Leben formen. Diese Phase ist laut, voll, anstrengend. Aber sie ist auch der Beweis, dass man mitten im Leben steht und in der Zeit etwas aufbaut, wovon wir vielleicht schon immer geträumt haben.

BEI VERPA RICHTIG SPASS HABEN.

SPITZENJOBS.
ZUKUNFTSSICHER.
KOMM ZU UNS.
BEWERBUNG@VERPA.DE

schau
doch einfach
mal rein
verpalin.
com



Verpa[®]
Folie

VERPA FOLIE
GUNZENHAUSEN GMBH
WWW.VERPA.DE



MOBILITÄTS- UND VERKEHRS-GMBH

MOBIL im Alltag

FLEXIBEL in der Freizeit

ZUVERLÄSSIG an Ihr Fahrziel



STADTBUS

immer da,
wenn man
ihn braucht

www.gunzenhausen-mobil.de

Interview mit Ronja Tremel

WOHLIGE ERHOLUNG UNTER EINEM DACH

Wenn es im Winter knackig kalt ist draußen, lockt ein Besuch in Hallenbad und Sauna. Im Gunzenhäuser Juramare kann beides nach Lust und Laune genutzt und genossen werden. Wir haben uns von Ronja Tremel, Fachangestellte für Bäderbetriebe bei den Stadtwerken Gunzenhausen, durch das Haus führen und das Wellnessangebot des Juramare vorstellen lassen.

GUM: Das Juramare ist das Gegenstück zum Waldbad am Limes – was zeichnet das Hallenbad und die Saunalandschaft besonders aus?

Ronja: Im Freizeitbad haben wir alles, was das Schwimmer- und Badeherz begehrt – u.a. ein 25-Meter-Becken, ein Außenbecken mit Massagedüsen, ein Kinderparadies, eine Black-Hole-Riesenrutsche und im Keller eine Salzgrotte mit Whirlpool und Dampfbad. Unsere Saunawelt bietet auf 2.200 Quadratmetern Erholung pur, etwa mit den vier unterschiedlichen Saunen im Saunadorf. Das Außenbecken mit Sprudelliegen, der Ruhestadt mit beheizten Wasserbetten und Infrarotwärmekabinen, die Ruheoase mit Ausblick auf den Saunagarten, der neu verpachtete Speiseraum und vieles mehr runden hier das Entspannungserlebnis ab. Mein persönliches Highlight ist die künstlerisch gestaltete Backstubensauna, wo zweimal täglich auch Brezen und Semmeln für unsere Gäste aufgebacken werden. Das Schöne am Juramare ist, dass wir eigentlich von allem

etwas haben und trotzdem alles übersichtlich ist und nahe beieinander liegt.

GUM: Welche Modernisierungen baulicher, technischer und konzeptioneller Art wurden in der jüngeren Vergangenheit durchgeführt?

Ronja: In den letzten Jahren haben wir viel in die Weiterentwicklung unserer Sauna investiert: 2013 kam die Backstube dazu, 2015 die Zunftstube und 2016 ein neues Ruhehaus. 2017/18 wurden die Hallenbad-Sanitärbereiche komplett saniert und modernisiert. Und in diesem Jahr erfolgte die Umgestaltung der Saunagastronomie – warme Holzelemente und eine stimmungsvolle Beleuchtung sorgen nun für noch mehr Privatsphäre und Behaglichkeit. Neu ist jetzt außerdem, dass manche Saunaaufgüsse von Musik begleitet werden. Da gehen wir ganz mit der Zeit und es wird gut angenommen.

GUM: Wie ist es um die Nachhaltigkeit und Energieeffizienz des Juramare bestellt?

Ronja: Unsere gesamte Anlage ist ener-

giefeffizient ausgerichtet. Mit moderner LED-Beleuchtung, Lüftungsanlagen mit Wärmerückgewinnung und einer Spülwasseraufbereitung minimieren wir den Wasser- und Energieverbrauch. Seit der Energiekrise halten wir das Bad während der Freibadsaison geschlossen, um spürbar Energie zu sparen. All diese Maßnahmen helfen uns, den Betrieb möglichst nachhaltig zu gestalten, ohne dass unsere Gäste auf Komfort verzichten müssen.

GUM: Welche Gäste bilden denn die Hauptzielgruppe des Juramare?

Ronja: Uns besuchen Familien, Sportswimmer und Saunagänger aller Generationen. Wir wollen für alle ansprechend sein und haben demnach für jeden das richtige Ticket, wie die Familientageskarte, die Frühschwimmerkarte oder unsere Geldwertkarten, die attraktive Vergünstigungen gewähren. Zudem ist es möglich, separate Karten für Hallenbad und Sauna zu erwerben – oder lieber die Kombikarte zu wählen, wenn man das volle Programm genießen möchte.

GUM: Gibt es spezielle Aktionen, um neue Besuchergruppen anzusprechen?

Ronja: Ein tolles Schmankerl sind unsere langen Saunanächte in den Herbst- und Wintermonaten. Diese finden immer an einem Freitag statt, dauern bis 24 Uhr und stehen jeweils unter einem spannenden Motto. Im



Dezember lautet es „Weihnachtsmarkt“, im Januar „Après-Ski“, im Februar „Fasching“ und im März „Mittelalter-Rock“. Das jeweilige Thema wird von unserem kreativen Team musikalisch, kulinarisch und mit passenden Aufgüssen in Szene gesetzt. Blendende Stimmung ist garantiert!

GUM: Welche Rolle spielt bei euch der Themenkomplex Gesundheit – in Form von Fitness, Prävention und Entspannung?

Ronja: Mit verschiedenen Kursen für alle Altersgruppen leisten wir wertvolle Arbeit im Gesundheitsbereich. Regelmäßig stehen im Freizeitbad Aquafitness, Wassergymnastik, Babyschwimmen und Schwimmtraining für Kinder und Erwachsene auf dem Plan.

Diverse Schulen und Sportvereine nutzen gerne unser Angebot. Wohltuend entspannend wirken die Massagen und kosmetischen Anwendungen in der Sauna, die ergänzend zu unseren hauseigenen Verwöhn-Möglichkeiten gebucht werden können.

GUM: Was sind deine Aufgaben im Jura-mare, insbesondere in der Sauna- und Wellnessbetreuung?

Ronja: Als Fachangestellte für Bäderbetriebe wurde ich in allen Juramare-Teilgebieten – Technik, Sauna, Schwimmkurse, Reinigung, Kasse, Beratung, Aufsicht etc. – ausgebildet, was meinen Beruf sehr abwechslungsreich macht. Aber die Saunabetreuung ist tatsächlich meine Lieblingsaufgabe. Hier bin ich in

erster Linie für die Aufgüsse zuständig, von der Vorbereitung über die Durchführung bis zum Aufräumen. Dazwischen unternehme ich Rundgänge durch die Saunawelt, kontrolliere den reibungslosen Betrieb der Duschen, mache Umkleiden sauber und kümmere mich um die kleinen Extras, die es zu manchen Aufgüssen gibt. Beim Früchteaufguss stellen wir zum Beispiel Schälchen mit frischem Obst bereit.

GUM: Wie wird die Atmosphäre gestaltet, damit sie sich nach „Kurzurlaub“ anfühlt?

Ronja: In unserer Sauna kann man sich einfach so richtig erholen. Handys sind dort wegen der Gefahr unerlaubter Film-aufnahmen verboten, was wesentlich zum



Gefühl der Auszeit vom Alltag beiträgt. Die Atmosphäre ist warm und gemütlich, mit schöner jahreszeitlicher Deko, mit den von uns freiwillig dazugelegten Bonbons wie dem Obst und den Brezen, mit dem Peeling im Dampfbad oder mit den heimeligen Wasserbetten im Ruhestadl. Nicht umsonst trägt unsere Saunaaanlage seit 2009 diverse Qualitätsauszeichnungen, die unterstreichen, dass wir weit über die Region hinaus als Premium-Freizeitanbieter wahrgenommen werden.

GUM: Kannst du uns die Auszeichnungen konkret aufzählen?

Ronja: Ja, seit 2009 tragen wir durchgehend das Zertifikat „SaunaPremium“, die höchste Qualitätsauszeichnung des Deutschen Sauna-Bunds. Der Saunaführer listet uns auf Platz 51 von bundesweit 800 Saunaaanlagen und würdigte uns deshalb im Sonderdruck



Anzeige

Badespaß in Gunzenhausen

Freizeitbad
juramare
MIT SOLEBAD

SAUNADORF
im juramare

SaunaPremium
ZERTIFIKAT VOM DEUTSCHEN SAUNA-BUND

SOLEBAD

SPASS + FAMILIENBAD

mit über 100 m langer
Black-Hole-Riesen-Rutsche,
attraktivem Kleinkinder-
bereich, Außenbecken mit
Wellnessbereich u.v.m.



SAUNADORF

Eine faszinierende
Anlage auf 2.000 m²
mit Bio-, Kelo- und
Finnischen Saunen,
Außenbecken im
Saunagarten,
Saunabar u.v.m.

Bahnhofplatz 16
91710 Gunzenhausen

Tel. 09831 8004-800
www.juramare.de



ÜBER RONJA TREMEL

Die 27-Jährige stammt aus Pfofeld, ist Mama eines Kleinkinds und hat sich in der Altmühltherme Treuchtlingen zur Fachangestellten für Bäderbetriebe ausbilden lassen. Nach einer Station in der Donautherme Ingolstadt und der Elternzeit ist sie seit Dezember 2024 in den Gunzenhäuser Bädern angestellt. Im Sommer wechselt sie ins Waldbad am Limes, im Winter arbeitet sie im Juramare und kümmert sich dort am liebsten um das Saunadorf.

www.swg-gun.de/Freizeitbaeder/Freizeitbad-Juramare

www.swg-gun.de/Freizeitbaeder/Saunadorf-im-Juramare

Instagram: @freizeitbad_juramare

„Die 100 beliebtesten Saunen Deutschlands“. Und ganz aktuell sind wir, beim Public Value Award 2025 der Deutschen Gesellschaft für das Badewesen, auf dem 1. Platz in der Kategorie Hallenbad gelandet. Diese bedeutende Ehrung wird nur alle zwei Jahre vergeben.

GUM: Beeindruckend! Was wünschst du dir persönlich für die Zukunft des Juramare – und was sollen Gäste mitnehmen, wenn sie das Haus verlassen?

Ronja: In einer Zeit, in der leider viele Bäder schließen müssen, hoffe ich, dass es uns noch lange geben wird. Die Gründung der Bäderallianz Altmühlfranken ist da ein positives Zeichen. Wir haben wirklich ein sehr schönes Bad, das gut ausgelastet und für jede Altersklasse geeignet ist: Auch meine Oma schwimmt hier in der Früh ihre Bahnen. Unsere Gäste sollen das Haus zufrieden verlassen, wiederkehren und weitererzählen, dass es ihnen gefallen hat. Das bestätigende Feedback, das uns erreicht, spricht dabei für sich. Und die Gäste merken, dass unser 35-köpfiges Team super zusammenarbeitet



und Freude an seinem Tun hat – ich gehe sehr gerne auf die Arbeit!

GUM: Herzlichen Dank für die spannenden Einsichten in deinen Arbeitsplatz und dem Juramare einen erfolgreichen Betrieb in der Saison 2025/26! [kh]

**Zwei Gutscheine à
100 Euro für das
Juramare gewinnen!**

Gemeinsam mit den Stadtwerken Gunzenhausen verlosen wir an unsere Leser zwei Juramare-Gutscheine im Wert von je 100 Euro, die sowohl im Freizeitbad als auch in der Saunawelt eingelöst werden können. Wer Lust auf Spaß im Wasser und maximale Erholung hat, schickt uns bis zum 12. Dezember 2025, 12:00 Uhr, eine E-Mail mit dem Stichwort „JURAMARE“ an:

gewinnspiel@gun-magazin.de

Die Teilnahme ist kostenlos. Jede Person kann pro Gewinnspiel nur einmal gewinnen. Eine Barauszahlung der Gewinne ist ausgeschlossen. Mit der Teilnahme erklären die Teilnehmer, dass sie unsere Datenschutzerklärung gelesen und akzeptiert haben. Diese ist unter <https://korridor.co/datenschutz> zu finden.

GUNZENHAUSEN UNDERGROUND MAGAZIN

Das kostenlose Kultur- und Trendmagazin für Gunzenhausen

Wir berichten über Kultur, Kunst, Musik, Literatur, Menschen, spannende Projekte und weitere interessante Themen aus und für Gunzenhausen. Das Magazin im kleinen Querformat erscheint regelmäßig alle drei Monate und wird herausgegeben von einem erfahrenen Redaktionsteam.

Das GUNZENHAUSEN UNDERGROUND Magazin wird in nahezu alle Haushalte mit der Postleitzahl 91710 ausgeteilt und an wichtigen Stellen ausgelegt. Die Auflage beträgt mindestens 8.000 Exemplare je Ausgabe. In der Regel hat eine Ausgabe etwa 60 Seiten und immer einen festen Werbeanteil. Wächst die Werbeteilnahme, wächst auch automatisch der Umfang einer Ausgabe! Genau wie bei den Inhalten, wird auch bei Werbung auf Qualität vor Quantität geachtet.

Mit Ihrer Werbung kommen Sie nicht nur in die Sichtbarkeit, sondern unterstützen aktiv die Kulturarbeit in Gunzenhausen! Werbung ganz einfach digital buchen unter

GUNZENHAUSEN-UNDERGROUND.DE/WERBUNG

oder per Mail an

WERBUNG@GUN-MAGAZIN.DE

korridor.co

Herausgeber:

George Arauner, Juliane Zeh
korridor.co | George Arauner
& Juliane Zeh GbR

📍 Dr.-Martin-Luther-Platz 13
91710 Gunzenhausen

☎ 09831 / 879 08 09

✉ redaktion@gun-magazin.de

🌐 gunzenhausen-underground.de

Auflage: 9.000 Exemplare

Redaktion: Kristy Husz M.A. (v.i.S.d.P.)
| George Arauner | Juliane Zeh

*Regional sowie energie- und
ressourceneffizient mit Biofarben auf
FSC-zertifiziertem Papier gedruckt.*

FRANKENPRINT

Bildnachweise: Cover/S. 1 Bernd und Bettina Hoyer; S. 5 Klaus Heger; S. 6 Stadt Gunzenhausen; S. 7 l. privat; S. 7 r. Stadt Gunzenhausen; S. 8 korridor.art; S. 11 Stadt Gunzenhausen / Stadtmarketing Gunzenhausen e.V.; S. 13-17 Bernd und Bettina Hoyer; S. 18 Alica Zahn-Behrens; S. 21-23 m. korridor.co; S. 23 r. Museen Weißenburg; S. 25 korridor.co; S. 29 SAN-aktiv-TOURS/Brombachseer Winterhütten; S. 30 Ivan Horvat; S. 32-34/35 r. Günther Ullmann; S. 35 l. korridor.co; S. 36 o./37 m. Ivan Horvat; S. 36 u./37 l./37 r. korridor.co; S. 38-39 Doree Richtown; S. 40-44 Kristy Husz; S. 45 Dietmar Denger; S. 46 l. Jan Karl; S. 46 r. 33RPM; S. 48 Stadt Gunzenhausen; S. 54-55 Stadt Gunzenhausen / Corinna Arauner; S. 56 Ariadna Hamberger; S. 57 Lisa Arauner; S. 59-62 r. Stadtwerke Gunzenhausen; S. 62 l. Kristy Husz | Co-Autorin dieser Ausgabe: Ariadna Hamberger | Dank an alle Werbetreibenden, die diese Ausgabe mit ihrem finanziellen Beitrag ermöglicht haben; Dank an die Stadtwerke Gunzenhausen / das Freizeitbad Juramare für die Bereitstellung der beiden Gutscheine für das Gewinnspiel; Dank an alle weiteren Unterstützer, Interviewpartner und unsere Leser.

DIE HOHE KUNST

MIT DEINEM HOBBY ETWAS GUTES TUN!



*Interesse an der Freiwilligen Feuerwehr?
QR Code scannen oder schreib
uns eine Whatsapp an*

0174/600 50 65




FEUERWIR.DE
Gemeinsam im Einsatz für Gunzenhausen