

# Natur erleben – für jeden

**AUSGEZEICHNET** Wie die Nürnbergerin Andrea Koch-Plank Menschen mit und ohne Behinderung aus dem ganzen Land ins Pegnitztal lockt.

VON TIMO SCHICKLER

**NÜRNBERG** - Der Waldboden knirscht unter Andrea Koch-Planks Wanderschuhen. Ohne lange hinzusehen, steigt sie über die Baumwurzeln hinweg. Sie ist den Weg schon unzählige Male gegangen. Hin zum kleinen Wasserfall, ein paar Minuten von der Harnbachmühle entfernt. Zu hören ist hier nur das Rauschen des Wassers und das Rascheln der Blätter. Natur pur. Manche haben ein solches Idyll gerne für sich alleine. Andrea Koch-Plank will es teilen. Sie will allen einen Zugang zur Natur ermöglichen. Ob jung, alt, klein oder groß. Ob ohne Behinderung oder mit. Dafür hat sie vor 15 Jahren den Verein Mühlenkraft mitgegründet.

Den größten Teil ihres Lebens hat die Ergotherapeutin mit Menschen verbracht, die ein Handicap haben. Schon als Jugendliche packt sie auf einem Hof im mittelfränkischen Velden mit an, wo Menschen mit Hilfsbedarf integriert werden. Inzwischen arbeitet die 57-Jährige im Wichernhaus der Rummelsberger Diakonie in Altdorf. Dort kommen Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Behinderung zusammen. Sie gehen in die Grundschule im Förderzentrum, die Realschule oder das Gymnasium. Bei den Hausaufgaben werden sie in der Heilpädagogischen Tagesstätte unterstützt. Ältere arbeiten im Wichernhaus in Werk- oder Förderstätten.

## EhrenWert

Andrea Koch-Plank begegnet den Menschen auf Augenhöhe. Für sie ist das der Schlüssel zum Erfolg. „Viele denken: O je, die armen Behinderten.“ Für sie aber sind es „Menschen wie du und ich“. Deshalb gibt sie seit 25 Jahren Kletterkurse für Menschen mit Behinderung. „Es ist einfach cool, ihnen etwas zu ermöglichen, wozu sie sonst nicht kommen.“

Koch-Plank und zwei anderen Mitarbeiter aus Altdorf ist das nicht genug. Sie wollen mehr. Erst recht nach einer Reise nach England. Dort besuchen sie eines der „Adventure for all“-Zentren. Ein Ort, an dem jeder Abenteuer erleben kann, egal ob behindert oder nicht. „Wir wussten sofort: Das brauchen wir auch.“

Der Verein Mühlenkraft findet bald im Pegnitztal ein Zuhause, zwischen Enzendorf und Rupprechtstegen. Die Mitglieder nehmen einen Kredit auf und kaufen die alte Harnbachmühle. Ein großer, vor allem zu



Hier fühlt sich „EhrenWert“-Preisträgerin Andrea Koch-Plank wohl: in der Natur.

Beginn mutiger Schritt, „aber es hat einfach alles perfekt gepasst“, sagt die 57-Jährige.

Andrea Koch-Plank sitzt auf einer Bank unter einem Baum auf dem Zeltplatz neben der Mühle und blickt über das Gelände. Sie schaut auf die Scheune, die Dutzende Zimmerleute gebaut haben. „Das war wie Woodstock“, erinnert sich Koch-Plank an die riesige Sommerbaustelle. Wo damals die Wandergesellen gezeltet haben, steht nun ein Holzstapel neben einer großen Jurte. In der essen die Gruppen, die Ausflüge zur Mühlenkraft machen. Danach gibt es oft ein Lagerfeuer. Daneben stehen kleine Hütten, in denen die Teilnehmer, meistens sind es Kinder oder Jugendliche, aber auch Erwachsene, übernachten können.

Wenn sie ihren Schlafsack nicht doch nach draußen legen, um die sternenklaren Nächte lieber unter freiem Himmel zu verbringen. „Für viele ist das das Highlight“, weiß Andrea Koch-Plank. Dabei sind Freizeiten hier im Pegnitztal reich an Höhepunkten. „Wir klettern, wandern im Wald, fahren mit dem Rad oder paddeln die Pegnitz entlang“, zählt Koch-Plank auf.

Für Teilnehmer mit einer körperlichen oder geistigen Behinderung gibt es spezielle Boote und Räder. Oft sind mehrere Klassen oder Gruppen gleichzeitig auf dem Gelände. Für Andrea Koch-Plank sind es die schönsten Momente, wenn etwa eine Förderklasse auf eine Regelschul-

klasse trifft. „Anfangs gibt es Berührungsängste, doch die legen sich irgendwann.“ Sie erinnert sich an eine Gruppe der Jugendhilfe, schwererziehbare junge Menschen. Ein Junge, der oft Ärger macht, will nicht mit wandern gehen und bleibt auf dem Gelände. Dort freundet er sich mit einem Kind mit Gehbehinderung an. „Sie haben den ganzen Nachmittag zusammen Fußball gespielt, es war unglaublich.“

### Hier wird Inklusion gelebt

Während andere von Inklusion reden, wird sie hier gelebt. Das spricht sich herum, aus ganz Deutschland kommen Klassen und Gruppen zur Mühlenkraft. Auch um etwas zu erleben, was viele der Kinder so nicht kennen: die Natur.

Bei manchen lässt ihre Behinderung das nicht zu. Bei anderen der Wohnort mitten in der Stadt. Auch Andrea Koch-Plank ist urban aufgewachsen, mitten in der Nürnberger Südstadt. Doch von klein auf ist ihr Drang rauszukommen groß, sie will ins Grüne, in die Berge, Höhlen erforschen, klettern. Dort fühlt sie sich frei, ist völlig bei sich, blüht auf. „Das sehe ich auch in unseren Jugendlichen“, sagt sie und strahlt. Ihnen dieses Erlebnis zu ermöglichen, das „macht mich glücklich“.

Dafür investiert Andrea Koch-Plank viel. Längst arbeitet sie in ihrem eigentlichen Job nur noch vier Tage, um für den Verein da zu sein. Seit kurzem ist sie Erste Vorsitzende,

jede Anfrage, jede Terminanfrage läuft über sie. „Mühlenkraft ist für sie eine Herzensangelegenheit“, sagt Mac. Das ist der Spitzname von Stefan Seuberth, der ebenfalls im Vorstand des Vereins ist. „Selten habe ich eine Person erlebt, die sich mit so viel Ehrlichkeit und Tatendrang engagiert“, sagt er über seine Kollegin. Dabei bleibe sie dennoch bescheiden und für neue Projekte offen.

Das größte Vorhaben des Vereins: der Bau eines neuen Sanitärgebäudes. Das soll endlich die Bauwagen ersetzen, die aktuell als Duschen und Toiletten genutzt werden. Doch dafür benötigt der Verein Hilfe. „Wenn wir aber Zuschüsse beantragen, sind wir nicht frei darin, die Anlage so zu bauen, wie wir wollen.“ Zum Beispiel mit recyceltem Material. Deshalb will der Verein es aus eigener Kraft schaffen. Mit Spenden. Und mit der Energie seiner Gäste, die beim Projekt mit anpacken sollen. Und zwar jeder. Wie immer bei Mühlenkraft.

### INFO

Infos über Mühlenkraft e. V. finden Sie unter [www.muehlenkraft.de](http://www.muehlenkraft.de). Dort können Sie auch spenden. Den „EhrenWert“-Preis vergeben die Stadt Nürnberg und die Universa-Versicherungen jeden Monat an einen engagierten Menschen aus dem Verbreitungsgebiet unserer Zeitung. Der Preis ist mit 1000 Euro dotiert. Vorschläge können laufend eingebracht werden – per Mail an [ehrenwert@stadt.nuernberg.de](mailto:ehrenwert@stadt.nuernberg.de) oder unter der Rufnummer (0911) 2313326.

## Sanierung: Staugefahr in Nürnbergs Süden

**NÜRNBERG** - Da drohen Staus! Eine der wichtigsten Straßen in der Nürnberger Südstadt wird saniert. Der Verkehr muss teils umgeleitet werden. Und auch nicht alle Bushaltestellen können angefahren werden.

Der Servicebetrieb Öffentlicher Raum Nürnberg (SÖR) saniert von Montag, 20. Juni, bis Freitag, 1. Juli, die südliche Richtungsfahrbahn der Ulmenstraße zwischen Dianaplatz und Markgrafenstraße. Der Verkehr in Richtung Dutzensteich wird am westlichen Baufeldende auf die nördliche Fahrbahn geführt. Dort wird er auf einer Fahrspur pro Richtung am Baufeld vorbeigeleitet. Die Vogelweiherstraße wird sowohl nördlich als auch südlich der Ulmenstraße abgehängt und in Fahrtrichtung Baufeld jeweils zur Sackgasse.

### Bauarbeiten bremsen auch den Nahverkehr aus

Ein Abbiegen aus der Ulmenstraße in die Vogelweiherstraße oder umgekehrt ist nicht möglich. Die Vogelweiherstraße kann südlich der Ulmenstraße über die Nimrodstraße sowie die Erlenstraße erreicht werden, im Norden über die Pfälzer Straße. Die Ampelanlage an der Kreuzung Ulmenstraße/Vogelweiherstraße wird abgeschaltet und durch eine temporäre Fußgängerampel ersetzt. Die Eschenstraße ist über die Löffelholzstraße und die Erlenstraße erreichbar, die Einbahnstraßenregelung in der Eschenstraße wird für die Dauer der Baustelle aufgehoben.

Aufgrund der Bauarbeiten können nicht alle Bushaltestellen zwischen Dianaplatz, Frankenstraße und Nimrodstraße angefahren werden. Die VAG richtet Ersatzhaltestellen ein. Die Busse in Fahrtrichtung Osten halten in Höhe Vogelweiherstraße an der Mittelinsel, die Linksabbiegespur in die Vogelweiherstraße wird zur Busspur. Die Fahrgäste können dort warten und ein-beziehungsweise aussteigen und das Baufeld an der danebenliegenden Fußgängerampel kreuzen. Die Bushaltestelle an der Markgrafenstraße wird hinter das östliche Baufeldende gegenüber dem Anwesen Frankenstraße 91 versetzt.

### Lösungen für Fußgänger und Radfahrer

Die Fußgängerampel in Höhe Platenstraße wird abgeschaltet. Fußgänger werden gebeten, die Ampelanlage am Dianaplatz zu nutzen. Die Signalanlage an der Einmündung Markgrafenstraße wird so geändert, dass alle Fahrbeziehungen aufrechterhalten bleiben. Die Geh- und Radwege sind während der gesamten Sanierungsmaßnahme für den Fuß- und Radverkehr nutzbar. **hol**

Schwere, geschwollene Beine?

**Lip-/Lymph-#1**  
**AKTIVWORKSHOP**  
am 25. Juni 2022  
im PARKS Nürnberg (Stadtpark)

Fachvorträge & Aktivworkshops zur Lip- und Lymphödemversorgung

- Therapiemöglichkeiten
- Hormonelle Einflussfaktoren
- Erfahrungen anderer Betroffener
- Taped & Lymph
- Übungen auf dem bellicon

Anmeldung & Informationen:  
[www.riedel-gruppe.de/aktivworkshop](http://www.riedel-gruppe.de/aktivworkshop)



Einem Teil unserer heutigen Ausgabe liegt ein Prospekt von der Firma ebl bei.

## GESUNDHEIT & FITNESS

### Massagen

Wohlfühlmassage ☎0911/5979799

### Wellness

Ganzkörpermassage ☎ 9891618

## PARTNERSUCHE

### Freizeit & Reisen

Su. begeisterte Tanzpartnerin für Schloßgartenfest am 25. 6. 2022. Bin 185 u. tanzerfahren. Kontakt unter ☎0175/2918612



**KRIEGEN WIR SCHON HIN!**

Du sorgst Dich um Deine Gesundheit? Deine Apotheke hilft mit Rat und Beistand. Wir Apothekerinnen und Apotheker wissen, wie wichtig eine sichere Arzneimitteltherapie und persönliche Begleitung sind.

