

**KOSTENLOS  
ZUM MITNEHMEN**

# jUHU

DAS JUNGE MAGAZIN FÜR SENIORENKULTUR IM REMS-MURR-KREIS



**SOMMERGENUSS**

Schön, wenn man das Alter  
sorglos genießen kann.



Wer sich in jungen Jahren etwas auf die hohe Kante gelegt hat, kann es sich später gut gehen lassen. Das soll aber auch so bleiben. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Ersparnis sicher und ertragreich anlegen, damit Sie auch in Zukunft die Sonnenseiten des Lebens genießen können. Nähere Infos in allen SWN-Geschäftsstellen, unter Tel. 0180 1 602500\* oder unter [www.swn-online.de](http://www.swn-online.de). **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**

\* 3,9 ct/Min. aus dem dt. Festnetz

# jUHU

Ihre Anzeige  
für die attraktivste Zielgruppe Deutschlands.  
**FÜR IHRE WERBUNG: TEL. 07191/355614**

das junge Magazin für Seniorenkultur im Rems-Murr-Kreis

## WICHTIGE ADRESSEN DES KREISSENIORENRATS REMS-MURR

[www.ksr-remm-murr.de](http://www.ksr-remm-murr.de)

### FÜHRUNGSTEAM DES KREISSENIORENRATS

#### VORSITZENDER

Heinz Weber  
Freibergstr. 3  
70736 Fellbach  
Tel. 07 11/51 37 26  
[hhweber1@gmx.de](mailto:hhweber1@gmx.de)

#### STELLV. VORSITZENDE

Waltraud Bühl  
Nonnenbergstr. 19  
71384 Weinstadt  
Tel. 071 51/6 81 80  
[wu.buehl@t-online.de](mailto:wu.buehl@t-online.de)

#### STELLV. VORSITZENDER

Falk Dieter Widmaier  
Dürerweg 30  
73614 Schorndorf  
Tel. 071 81/6 43 91  
[mfd.widmaier@arcor.de](mailto:mfd.widmaier@arcor.de)

#### SCHATZMEISTER

Roland Hassler  
Silcherstr. 3  
71546 Aspach  
Tel. 071 91/2 07 93

### SCHRIFTFÜHRER

Gerhard Dannwolf  
Lutherweg 45  
71522 Backnang  
Tel. 071 91/90 83 88  
[gerhard.dannwolf@t-online.de](mailto:gerhard.dannwolf@t-online.de)

### PRESSEREFERENT

Roland Schlichenmaier  
Stuttgarter Str. 72  
71554 Weissach im Tal  
Tel. 071 91/35 56 14  
[rs@schlichenmaier.de](mailto:rs@schlichenmaier.de)

### KASSENPRÜFER

Heidrun Klemke  
Stuttgarter Straße 63  
73630 Remshalden  
Tel. 071 51/7 46 71  
[h.klemke@t-online.de](mailto:h.klemke@t-online.de)

Horst Zwicker  
Höhenstraße 17  
71364 Winnenden  
Tel. 071 95/7 48 03  
[h.zwicker37@web.de](mailto:h.zwicker37@web.de)

### BEISITZER

Werner Geiser  
Alter Postplatz 10, Landratsamt  
71328 Waiblingen  
Tel. 071 51/50 15 06  
[w.geiser@remm-murr-kreis.de](mailto:w.geiser@remm-murr-kreis.de)

Christa Benseler  
Schwalbenweg 8  
73614 Schorndorf  
Tel. 071 81/6 31 37  
[hans.benseler@t-online.de](mailto:hans.benseler@t-online.de)

Heinz Dengler  
Seestraße 7  
71364 Winnenden  
Tel. 071 95/39 49  
[heinzdengler@web.de](mailto:heinzdengler@web.de)

Alfred Sparhuber  
Göhrumstraße 6  
71332 Waiblingen  
Tel. 071 51/5 25 03  
[alfred.sparhuber@gmx.de](mailto:alfred.sparhuber@gmx.de)

Gerd Volk  
Eichenstraße 14  
71384 Weinstadt  
[utagerd@aol.com](mailto:utagerd@aol.com)

Günter Haußmann  
Falkenstraße 29  
71394 Kernen  
[guenter\\_haussmann@gmx.de](mailto:guenter_haussmann@gmx.de)

Heinz Bartelmess  
Mozartstraße 47  
70734 Fellbach  
[heinz@bartelmess.eu](mailto:heinz@bartelmess.eu)

### GAST

Hans-Jörg Eckardt  
Silcherstraße 6  
71409 Schwaikheim  
[HJEckardt@web](mailto:HJEckardt@web)

Liebe Leserin,  
lieber Leser,



„Wenn einer eine Reise tut, dann kann er viel erleben“ oder „Reisen bildet“ – Volksweisheiten über Reisen gibt es zu genüge. Reisen ist für manche Zeitgenossen nicht unbedingt ein Vergnügen. Geschäftsreisen erfreuen sich beispielsweise nicht immer großer Beliebtheit, eben so wie manche sogenannte Pflichtreisen zu Verwandten und Bekannten. Und überhaupt: Wenn das lästige Kofferpacken und die Unterbringung des Haustieres nicht wäre...

„Gute“ Gründe findet jeder genug, um sich das (Ver-) Reisen zu vermiesen. Schließlich verlangt das Reisen viel Eigeninitiative und (Eigen-) Verantwortung statt Bequemlichkeit und einfach laufen lassen.

Vieles ist dabei eine Einstellungssache. Mit positiven Gedanken und einer gehörigen Portion Vorfreude lässt sich die dadurch gewonnene Motivation in Energie umwandeln. Und aus manchem gedanklich hoch aufgebautem Problem wird ein Problemchen. Positive Gedanken sind der Antrieb für Aktivitäten. Damit fängt der Urlaub schon zu Hause an. Der Urlaub wird dann wirklich zu einer Erholung. Vieles vorab in Gedanken durchspielen bringt eine positive Stimmung.

Selbst bei einer Bildungsreise ist die Erholungsphase, sind die freien Tage, sprich: der Urlaub, entscheidend, ob die Bildungsreise tatsächlich Spaß gemacht hat oder lediglich eine – auch gedankliche – Hetze gewesen ist. Wer nicht ausreichend ausruht, der kann auch nicht aufnehmen. Entspannung ist daher gefragt. Dazu soll wieder das jUHU-Magazin beitragen, das mit vielfältigen Berichten eine interessante Lektüre ist.

Sollte Ihnen ein Thema besonders am Herzen liegen, freut sich das jUHU-Magazin über eine Wortmeldung oder eine direkte Kontaktaufnahme.

Eine gute Zeit wünscht Ihnen  
Jürgen Klein

## INHALT

- |   |   |
|---|---|
| <b>04</b> Ehre und Wertschätzung ist die Währung des ehrenamtlichen Engagements   | <b>22</b> Ein Kleinod inmitten des Naturparks Schwäbisch-Fränkischer Wald   |
| <b>06</b> Eine 70tägige Abenteuerreise, mit dem Wohnwagen bis nach St. Petersburg | <b>24</b> Reiseberichtfortsetzung: Land der Gegensätze                      |
| <b>08</b> Sport in jedem Alter  | <b>26</b> Küchen – zukunftsorientiert planen                                |
| <b>08</b> Ein gesunder Schlaf ist die halbe Miete                                 | <b>27</b> Immer auf Hörweite der Kunden                                     |
| <b>08</b> Gehinjogging  | <b>28</b> Herbstgold – Ein liebevoller Film über Seniorensport              |
| <b>09</b> Seniorenfreundlicher Einkauf in Backnang                                | <b>29</b> Das Wasser genießen – Hygiene mit Spaß                            |
| <b>10</b> Seniorenfreundlicher Einkauf in Weinstadt                               | <b>30</b> Die Seite des Rechts  |
| <b>12</b> Jungbrunnen Freizeitpark „Heut ist so ein schöner Tag“                  | <b>32</b> jUHU-„Meine Geschichte“   |
| <b>14</b> Meerschweinchen und Kaninchen haben ihre Eigenarten                     | <b>34</b> Selbstständig, Gesund und Fit bis ins hohe Alter                  |
| <b>16</b> Auf Schusters Rappen das Römische Weltreich erobern                     | <b>35</b> jUHU-Veranstaltungskalender                                       |
| <b>18</b> Homöopathie heute   | <b>36</b> Ein Waldlauf für Schauspieler und Publikum im Großhächberger Wald |
| <b>19</b> Infos vom Sanofakter  | <b>37</b> Krimi-Lesung im Räuberlager                                       |
| <b>20</b> Johannes-Brenz-Haus   | <b>38</b> jUHU-Preisrätsel-Gewinner   |
|   | <b>38</b> jUHU-Lieblingsrezept  |

## IMPRESSUM

**Herausgeber:**  
Roland Schlichenmaier

**Titelbild:**  
© gwimages - Fotolia.com

**Redaktion:**  
Jürgen Klein  
Eichendorffweg 14  
71554 Weissach im Tal  
E-Mail: presseagenturjuek@gmx.de  
Tel. 071 91 | 34 30 67  
Fax 071 91 | 34 30 93

**Verlag:**  
RSW Verlag GmbH  
Stuttgarter Str. 72 | 71554 Weissach i. T.  
E-Mail: rs@schlichenmaier.de  
Tel. 071 91/3556-0 | Fax 071 91/3556-10

**Mitarbeiter dieser Ausgabe:**  
Günter „Gitze“ Deyhle (Großhöchberg), Petra Pfeifgfer (Backnang), Marisol Simon (Kernen), Jürgen Klein (Weissach im Tal), Helmut Schock (Auenwald), Heinz Weber (Fellbach), Corinna Bäuerle (Auenwald), Horst Rauhut (Backnang), Dr. Helmut Ehleiter (Backnang), RA Gunnar Stuhlmann (Weissach im Tal), Roswitha Morlok-Harrer (Fellbach), Christa Stein (Fellbach).

**Gestaltung:**  
Timon Schlichenmaier  
Theodorstr. 41k | 22761 Hamburg  
E-Mail: timon@timonverlag.de  
Tel. 040/18034925

**Marketing + Anzeigen:**  
RSW Verlag GmbH  
Telefon 071 91/3556-14  
rs@schlichenmaier.de

**Druck:**  
Medienwelt Schlichenmaier  
Weissach im Tal

**-fingerle** raumausstattung

**VIelen DANK FÜR IHR VERTRAUEN!**

**in Backnang:**  
Fingerle bei Sorg Wohnen  
Stuttgarter Straße 135  
D-71522 Backnang  
Tel: 07191.711 11



raumausstattung-fingerle.de

# EHRE UND WERTSCHÄTZUNG IST DIE WÄHRUNG DES EHREN- AMTLICHEN ENGAGEMENTS

Interessantes Referat der Altenfachberaterin Inge Hafner im Rahmen der Mitgliederversammlung des Kreissenioresrates

**K**urz und knapp informierten Heinz Weber, erster Vorsitzender, sein Stellvertreter Falk Dieter Widmaier, Schriftführer Gerhard Dannwolf und Schatzmeister Roland Hassler in der Seniorenbegegnungsstätte in Weissach im Tal anlässlich der Mitgliederversammlung des Kreissenioresrates (KSR) Rems-Murr über die Tätigkeiten auf ihren jeweiligen Gebieten im vergangenen Jahr. Diese Arbeitsbilanz spiegelte insgesamt die Aktivitäten des Gremiums wieder.

Unter anderem wurde das Gemeinschaftsprojekt Service plus des KSR mit der Kreishandwerkerschaft und den Landkreisen Esslingen und Reutlingen gestartet. Es gab ein Seminar für Heimbeiräte, man war beim Landesseniorentag und einem Seminar des Landessenioresrates dabei. Angeregt wurde, weitere Seniorenvereine in den Kommunen zu gründen. Man trieb die Idee eines altersmedizinischen Zentrums am entstehenden Klinikum in Winnenden voran und wird die Arbeit des KSR verschiedenen Kreistagsfraktionen vorstellen. – Die Anerkennung blieb nicht aus: Einstimmig wurde das Vorstandsteam entlastet.

Monika Amann gab in ihrem Kurzreferat einen Überblick über neue Aktionen im Kreis. Von betreuender Seite tue sich sehr viel, so die Demenzfachberaterin. Doch das Leben von Demenzkranken habe noch andere Seiten: „Wir wollen Demenz wirklich mit hineinnehmen in unseren Alltag.“ Deswegen sei man auf Ebene der Kommunen zusammengekommen, um etwas zum Lebensalltag der Erkrankten auf den Weg zu bringen. Beispielsweise durch spezielle Gottesdienste für Demenzkranke oder besondere Angebote von Vereinen oder von Apotheken. Unter diesem Aspekt stehen auch kreisweite Aktionswochen, deren Auftakt am Welt-Alzheimerstag (21. September) im Backnanger Bürgerhaus stattfindet. Als Gastredner spricht Professor Reimer Gronemeyer über Demenz und Zivilgesellschaft.

Der FDP-Bundestagsabgeordnete Hartfried Wolff stimmte in seinem Grußwort schon auf das ein, was Altenfachberaterin Inge Hafner vom Landratsamt Esslingen später in ihrem Referat ausführte. „Sich für etwas zu engagieren, ist etwas ganz Besonderes“, betonte Wolff und ergänzte: „Wir brauchen ein Miteinan-



Stellte in ihrem Vortrag die Vorteile des ehrenamtlichen Engagements heraus: Altenfachberaterin Inge Hafner.



Aufmerksame Besucher bei der Mitgliederversammlung des Kreissenioresrates.



Auch der KSR-Vorstand, von links: Falk Dieter Widmaier, Heinz Weber, Roland Hassler und Waltraud Bühl, zeigte sich aufmerksam beim Grußwort von Hartfried Wolff.

der in der Gesellschaft. Und dafür ist Engagement wichtig.“ In gefühlter Windeseile verging der einstündige Vortrag „Engagement macht reich“ von Inge Hafner, der quirlig, klug, in Teilen philosophisch und voller Denkanstöße war. Die Altenfachberaterin schilderte zunächst die schwierige Situation des Landkreises Esslingen vor 15 Jahren, als viele Ehrenamtliche in den zweiten Ruhestand gingen, sprich: Mit um die 80 Jahren aus ihren jeweiligen Ämtern ausschieden. Seitdem sei der Begriff Ehrenamt, gegen den viele allergisch und mit Vorbehalten reagierten, durch „bürgerschaftliches Engagement“ oder „Volunteer“ ersetzt worden und systematisch wäre an „Volunteer-Projekte“ herangegangen worden.

Doch die Kernfragen sind geblieben. – Wie kann es gelingen, Menschen für Engagement zu gewinnen? Was macht denn heute Reichtum aus?

Was bedeutet es, sich ohne Geld zu engagieren? Fragen wie diese hat Inge Hafner sich und ehrenamtlich Engagierten gestellt. Die Idee der Bürgergesellschaft sowie Erkenntnisse aus der Existenzanalyse, der Verhaltensbiologie und der Hirn- und Glücksforschung zog sie zum Beantworten dieser Fragen heran. Und: Macht Ehrenamt reich?

Die facettenreichen Antworten lassen sich laut Inge Hafner im Grunde auf einen Nenner bringen: Der Gewinn vom Engagement liegt im Glück, das das menschliche Miteinander bereitet. Dazu kommt das Gefühl, gebraucht und gefordert zu werden. Der Mensch brauche immer etwas, das seinem Leben einen Sinn gebe. Nach der Pension müssten 20 bis 30 Jahre Ruhestand gestaltet werden. Das sei eine echte Herausforderung. Engagement zwingt, die Woche zu strukturieren. Es ermögliche darüber hinaus, neue Leute kennenzulernen und Nähe in einer Gruppe mit gleichen Werten zu erfahren. Außerdem betonte die Altenfachberaterin: „Der Mensch ist auf Anstrengung programmiert und wird dafür mit Lust belohnt.“ Das heißt, wer sich engagiere, also anstrengt, würde die Lust der Anerkennung empfinden. Ehre und Wertschätzung seien die Währung des Engagements.

Weil das Zwischenmenschliche im Mittelpunkt steht, würden viele Ehrenamtliche für ihr Engagement eine höhere Anerken-

nung empfinden als im bezahlten Job. „Ich bekomme oft mehr zurück, als ich geben kann“, äußerte sich mal eine Engagierte gegenüber Inge Hafner. Nur, das auch so zu empfinden, darauf ist die heutige Gesellschaft laut der Altenfachberaterin nicht so geicht: „Glück muss man wahrnehmen, sonst nähert es sich uns nicht.“ ● Heinz Weber



**Vollstationäre Pflege  
Betreuer Demenzbereich  
Kurzzeitpflege  
Tagespflege  
Verhinderungspflege  
Betreutes Wohnen**

**Kompetenzen, die sich  
sinnvoll ergänzen**

**SENIORENZENTRUM  
BETHEL WELZHEIM gGmbH**

**Telefon 0 71 82 / 8 01-0**

# EINE 70TÄGIGE ABENTEUERREISE MIT DEM WOHNWAGEN BIS NACH ST. PETERSBURG

Statt im „Betreuten Wohnen“ in Backnang-Waldrems sind Hildegard und Rolf Gerstenberger aktiv – Überwintern im sonnigen Spanien

Größer könnte ein Widerspruch kaum sein. „Für den Rest unseres Lebens wollen wir noch etwas erleben“, erklären Hildegard und Rolf Gerstenberger. Dabei leben die beiden seit 2008 im Betreuten Wohnen im Pflegestift „Am Langenbach“ in Backnang-Waldrems. Das allerdings nur bedingt. Das Ehepaar ist mit dem Wohnwagen viel auf Achse. Ob Überwintern in Spanien oder eine 70tägige Abenteuerreise mit dem rollenden Eigenheim bis St. Petersburg, die Gerstenbergers sind dabei, mit viel Begeisterung. Die beiden haben in ihrem Leben immer etwas geändert. Der frühere Versicherungskaufmann Rolf Gerstenberger ist heute 67 Jahre und in Rente, Gattin Hildegard ist nun 58 Jahre und hat ihren Beruf als Büroangestellte aufgegeben. Und sie war es, die diese Veränderungen insgesamt zunächst mit Skepsis verfolgte, hatte das Ehepaar doch ein schönes Mehrfamilienhaus in Großaspach und lebten dort recht zufrieden. Rolf Gerstenberger war früher zwar beruflich viel auf Reisen und meint zurückblickend: „Außer den Hotels habe ich von den Städten eigentlich gar nichts gesehen.“

1997 war's, als erst der Wohnwagen gekauft wurde. Für Hildegard Gerstenberger eher ein Kompromiss. „Mein Mann ist kein Hausmann. Als wir jedoch den Wohnwagen angeschafft haben, war die Absprache klar, dass er unterwegs und auf dem Campingplatz mithilft. Und das tut er auch“, schmunzelt die agile 58-Jährige. Sie traten dem Camping-Club (CC) Waiblingen bei und erhielten hier manche interessanten Tipps. „Wir wussten beide nicht, wie schön Deutschland ist“, versichern sie heute mit dem Brustton der Überzeugung. Deshalb werden Landstriche oder Städte gezielt ausgesucht und sich vorab über Interessantes informiert. Unvorbereitet wird keine Reise angetreten.

Absoluter Höhepunkt war 2004 allerdings die 70tägige Gemeinschaftsfahrt „Russland“ mit dem Deutschen Camping-Club bis nach St. Petersburg. 9154 Kilometer wurden zurückgelegt, mit acht Grenzübertritten in sieben Ländern der ehemaligen Sowjetunion. 32 Führungen und 21 Busausflüge sowie eine acht-tägige Flusskreuzfahrt wurden mitgemacht. Folgte die Hinfahrt mit dem Wohnmobil durch Polen, führte der Weg zurück zum Ausgangspunkt Berlin noch über Finnland. – Eine Reise, von der manche nur träumen, die Gerstenbergers aber erlebt haben. Drei dicke Ordner mit 2.500-Fotos und vielen Texten sind eine bleibende Erinnerung. „Das macht meine Frau mit Hingabe“, freut sich Ehemann Rolf und ergänzt: „Dieses Erlebnis und die Erinnerung kann uns niemand nehmen. Wir haben nicht nur unheimlich viel gesehen, sondern auch viele tolle Kulturen und Menschen kennengelernt.“

Menschen kennen lernen ist für die beiden eine Selbstverständlichkeit. Wie auf dem Campingplatz Lesmedes an der Costa Brava in Spanien. Nach den Weihnachtstagen brechen die beiden

Vor ihrem rollenden Eigenheim:  
Hildegard und Rolf Gerstenberger.





regelmäßig in Richtung Süden und Sonne auf. Hier ist dann für einige Monate ihre zweite Heimat. „Auf diesem Campingplatz passt einfach alles. Ganz in der Nähe ist ein Hallen- und Solebad mit Sauna. Es gibt wunderbare Wandermöglichkeiten direkt am Meer und auch die in Deutschland bekannten Supermärkte sind vertreten“, sind die Gerstenbergers begeistert und fügen an: „In Spanien lässt es sich prima aushalten. Zudem haben wir hier Freunde gefunden, die aus allen möglichen Ländern zum Wintercamping an die Costa Brava kommen. Auch besuchen wir noch zweimal in der Woche einen Sprachkurs.“

Begeisternd, wie die beiden erzählen können. Hildegard (58 Jahre) und Rolf (67) stehen voll im Leben, sind aktiv. Dabei ist ihr Rezept einfach. „Jeder sollte Entscheidungen treffen. Auch im Alter. Bei uns war's erst die Anschaffung des Wohnwagens. Dann der Kauf der Wohnung im Betreuten Wohnen hier im Pflegestift ‚Am Langenbach‘ in Waldrems. Wir haben uns das alles gut



überlegt. Es war unsere eigene Entscheidung, die anfangs kaum einer verstanden hat. Nun sieht jeder, dass wir Recht hatten“, erklärt Rolf Gerstenberger zufrieden. Und die beiden treffen weiter ihre Entscheidungen: Die nächste Reise ist schon in der Planung. Diesmal nicht nach St. Petersburg, die Reiselustigen bleiben in Deutschland. ● Jürgen Klein

**AMS GMBH**



**BEI UNS ZÄHLEN  
QUALITÄT UND SERVICE.**



Egal, ob Unfallreparatur oder Autopflege – wir bringen immer volle Leistung. Für mehr Qualität bei Karosserie und Lack. Mit glänzendem Service. Wir halten Sie mobil.

Das ist das IDENTICA Prinzip. Ganz in Ihrer Nähe.

**IDENTICA – anerkannt  
bei führenden Versicherungen**



AMS GmbH  
Sulzbacher Str. 197 · 71522 Backnang  
Tel. 071 91/732 740 · Fax 071 91/732 741  
www.identica-ams.de

**DIE KAROSSERIE- UND LACKEXPERTEN** 



**Stationäre Rehabilitation  
Ambulante Therapien  
mit Rezept (Kasse/privat):  
Ergotherapie  
Krankengymnastik,  
Logopädie,  
Med. Bäder**

**Kompetenzen, die sich  
sinnvoll ergänzen**

**GERIATRISCHE REHA-KLINIK  
BETHEL WELZHEIM gGmbH**

**Telefon 0 71 82 / 8 01-0**

## Sport in jedem Alter

Zum Sporttreiben ist es nie zu spät. Denn Studien haben ergeben, dass sportlich aktive Menschen nicht nur eine höhere Lebenserwartung haben, sondern dass bei sportlichen Aktivitäten auch Endorphine, also Glückshormone, ausgeschüttet werden. Körperlich aktive weisen zudem schnellere Reaktionszeiten sowie eine verbesserte Gedächtnisleistung auf. Das wiederum reduziert das Risiko für eine Alzheimer- oder Demenzerkrankung.

Sportmediziner stellten fest, dass regelmäßige Bewegung chronischen Krankheiten wie Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen, Arthrose, Osteoporose, Adipositas und Diabetes vorbeugt.

Allerdings sind es nicht kurzfristige Aktivitätsschübe, die den Körper in Form bringen. Besser ist vielmehr eine längerfristige Betätigung ohne dauernde Unterbrechung. Wer längere Zeit keinen Sport getrieben hat, sollte langsam anfangen.

Für Einsteiger eignen sich besonders Ausdauersportarten wie Wandern, Nordic Walking, Schwimmen und Radfahren. Wenn's geht, sollte man sich zwei Mal pro Woche zum Sport aufraffen, noch besser sind drei bis vier Einheiten von jeweils bis zu 45 Minuten.

Die Übungseinheit sollte so aufgebaut sein, dass man sich dabei noch unterhalten kann und nicht keuchen muss. Eines darf bei körperlicher Aktivität aber nie vergessen werden: das Trinken. Zwei Liter täglich sollten es sein, am besten Mineralwasser. ● pm

Das Juhu im Internet:  
www.juhu-magazin.de

## Ein gesunder Schlaf ist die halbe Miete

Knapp ein Drittel seiner Lebenszeit verbringt der Mensch schlafend. Im Schlaf kann er Erholung und Regeneration finden. Der gesunde Schlaf ist die Energietankstelle für Körper, Geist und Seele. Dennoch wird dieses lebenswichtige Grundbedürfnis des Menschen häufig unterschätzt.

Dabei kann gestörter Schlaf schwere gesundheitliche Folgen haben, z.B. Herz-Kreislaufbeschwerden, Kopfschmerzen, Bluthochdruck, ein geschwächtes Immunsystem sowie eine verminderte geistige Leistungsfähigkeit. Zudem ist Übermüdung eine der Hauptursachen für Unfälle.

Eine erholsame Nachtruhe lässt sich in den meisten Fällen mit wenig Aufwand realisieren.

Dazu gehört ein ausreichend großes Bett mit punktelastischen Matratzen, zum Beispiel aus Latex, Schaumstoff oder mit Taschenfederkern, die das Körpergewicht gleichmäßig verteilen. Im Schlafzimmer sollte es ein wenig kühler sein als im Rest der Wohnung.

Telefon oder Computer haben im Schlafzimmer nichts verloren. Auch sollte man nicht unmittelbar bis zum Zubettgehen vor dem Fernseher sitzen. Denn die bewegten Bilder sorgen weniger für Entspannung als vielmehr für Unruhe. Viel besser zum Abschalten eignet sich ein abendlicher Spaziergang. Laufen an frischer Luft macht müde und lockert die Muskeln. Ein heißes Bad hat den gleichen Effekt. Zusätzlich für Entspannung sorgt leise Musik hören oder ein Hörbuch auflegen. Wer allerdings unter hartnäckigen Schlafstörungen leidet, sollte sich unbedingt in ärztliche Behandlung begeben. ● pm

## Gehirnjogging

Es gilt als erwiesen, dass das Gedächtnis bei vielen Menschen bereits ab dem 20. Lebensjahr nachlässt. Um das Gehirn fit zu halten gibt es eine Reihe einfacher Möglichkeiten. Je mehr Gehirnjogging betrieben wird, desto besser für unsere grauen Zellen. Neue Aufgaben haben, Herausforderungen meistern oder das Erlernen einer Fremdsprache tragen deutlich zur Fitness im Kopf bei.

Geistig fit bleibt auch, wer sich ausreichend bewegt – unabhängig vom Alter. Spaziergehen, Wandern oder joggen steigern die Hirndurchblutung und regen die Bildung neuer Blutgefäße und Nervenzellverbindungen an.

Unabdingbar für einen gesunden Geist ist eine gesunde Ernährung. Wer sich von Obst, Gemüse, Fisch, Hülsenfrüchte und Getreide ernährt, bleibt länger gesund. Darüber hinaus sollte jeder genug trinken. „Flüssigkeitsmangel führt zu Konzentrationsstörungen“, betont Silke Restemeyer von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung: „Nur wer ausreichend trinkt, kann geistige Höchstleistungen bringen.“

Und schließlich sollte der Schlaf nicht zu kurz kommen. Denn Schlafmangel wirkt sich negativ auf die Lernleistungen aus. (Quelle: Forum für Senioren) ● pm

### Literaturtipps:

- 222 Übungen fürs perfekte Gedächtnis: Gehirn-Jogging für unterwegs. Jeden Tag ein bisschen schlauer (Broschiert) von Martin Simon
- Gehirnjogging für kluge Köpfe 01: Spannende Rätsel und Knocheien (Broschiert) von Marvin H. Albert
- Gedächtnistraining für Senioren von Moses Verlag
- Gedächtnistraining für Senioren: Methoden und Spiele (Taschenbuch) von Gisela Schmidt

# SENIOREN- FREUNDLICHER SERVICE IN BACKNANG



Als Partner der württembergischen Versicherungsgruppe bieten wir Ihnen Halt und Sicherheit ohne Kompromisse.

**Ebelen** GmbH  
Ihr Versicherungspartner

- Versichern
- Vorsorgen
- Bausparen
- Finanzieren
- Kapitalanlagen

Wir beraten und beraten auch bei den wichtigsten des württembergischen Gewerbevereins und des Stadtmarketing.

Burgplatz 8  
71522 Backnang  
Tel.: 07191/9567-0  
Fax: 07191/9567-10

PARTNER DER württembergischen und württemberg

Ob Kfz-Versicherung, Baufinanzierung oder persönliche Vorsorge in allen Versicherungsbereichen – wir sind für Sie da.  
Sicher ist sicher!

## Johannes-Apotheke

Thomas Förster  
Burgplatz 3 · 71522 Backnang  
☎ 0 71 91/6 85 08 Fax 7 21 67  
[www.johannes-apotheke.eu](http://www.johannes-apotheke.eu)

## BRÜCKEN APOTHEKE

A. Gerlach  
Sulzbacher Straße 21 · 71522 Backnang  
Tel. 07191/65133 · Fax 07191/979813

## Küche &... Design

Ihr Küchenfachgeschäft mit 20-jähriger Erfahrung bei Planung und Einbau von Küchen- und Badmöbeln, Küchenrenovierungen und der Umsetzung von barrierefreien Küchenlösungen.

Adenauerplatz 3 + 4 • 71522 Backnang • Telefon: 07191 33 31 0 • Telefax: 07191 33 31 29  
mail@kuecheunddesign.eu • www.kuecheunddesign.eu

## SORG 150 JAHRE

### WOHNEN & KÜCHEN

Ihr Stressless-Partner in Backnang

Sunrise  
ab **1.395,- €**  
statt 1.695 EUR UVP d. Herst.

Stuttgarter Straße 135, D-71522 Backnang  
Telefon: 07191/9575-0, [www.sorg-wohnen.de](http://www.sorg-wohnen.de)  
Geöffnet: Mo. - Fr. 9.30 - 19 Uhr, Sa. 9 - 16 Uhr

## Umzug

Ostsee oder Bodensee?

Wir bringen Sie hin.

Trostel GmbH  
Im Mühlgrund 8  
71522 Backnang  
Tel. 07191/3200-0  
Fax: 3200-29  
info@trostel.info  
[www.trostel.eu](http://www.trostel.eu)

**Trostel**  
• Umzug • Spedition • Lagerung

## Volksbank Backnang eG

# SENIORENFREUNDLICHER SERVICE IN WEINSTADT



## Kompressionsstrümpfe Basistherapie bei

- Venenleiden
- Besenreiser
- Krampfadern
- chron. Venenschwäche
- Venenentzündung
- tiefe Beinvenenthrombose
- offene Beine



**Kompressionsstrümpfe  
Lip- und Lymphödemtherapie  
Flachstrick Maßanfertigung**

**BERND ENTENMANN**  
Orthopädie-Schuhtechnik

Orthopädie-Schuhtechnik Bernd Entenmann  
Strümpfelbacher Str. 21 Tel: 07151 61044-0  
71384 Weinstadt-Endersbach info@schuhtechnik-entenmann.de  
www.schuhtechnik-entenmann.de

Wir messen mit dem modernen Medi E-System



ich fühl mich besser.



Theodor-Heuss-Straße 18  
Telefon 07151 / 9640 - 0  
www.vrbank-weinstadt.de



Ganzheitskosmetik von Dr. Baumann  
und med. Fußpflege-Fachinstitut  
Permanent-Make-up



Massagen · Nagelstudio  
Fußreflexzonenmassage  
[www.kosmetik-ragati.de](http://www.kosmetik-ragati.de)

**Fam. Ragati** Tel. 07151-6 79 44  
Schorndorfer Str. 7 · Weinstadt- Endersbach



Sichern  
Sie sich den  
"Ratgeber für  
Ihr Zuhause"!  
(Wert: 39,90 €)

## BarriereFrei Plus

Damit ich Omi wieder  
mein Zimmer zeigen kann!

Das günstige Sonderkreditprogramm für  
altersgerechten Umbau mit **1,90%** p.a.  
Festzins für 10 Jahre\*

\*effektiver Jahreszins 1,91 % nach PAngV gültig, Auszahlung 100 %, Wohnraum modernisieren / altersgerecht umbauen, Programm (155) der KfW-Förderbank, Bedingungen erhalten Sie bei unseren Baufinanzierungsspezialisten oder unter [www.kfw-foerderbank.de](http://www.kfw-foerderbank.de), Stand: 01.04.2010, freibleibend.

[www.volksbank-rems.de](http://www.volksbank-rems.de)

Volksbank Rems

Sind Ihre Film-  
**Erinnerungen sicher?**



**WIR ÜBERSPIELEN:**  
Super-8 (Normal 8)  
auf DVD

**PELZ**FOTO  
*Life*

Strümpfelbacher Straße 29  
71384 Weinstadt - Endersbach  
Tel. 07151 / 61876  
Fax 07151 / 609160  
www.pelzfoloife.de  
info@pelzfoloife.de

## SENIORENFREUNDLICHER EINKAUF, SERVICE BEIM EINZELHANDEL UND DIENSTLEISTER.

Die Seniorenräte in Baden-Württemberg zertifizieren Geschäfte, die einen besonderen seniorenfreundlichen Service bieten. Mit folgenden einheitlichen Kriterien werden Geschäfte begutachtet und bewertet:

**Waren-/Dienstleistungsangebot:** gut lesbar  
ausgeschildert, seniorenrechtliches Angebot,  
Erreichbarkeit der Produkte.

**Serviceverhalten des Personals:** freundlich/  
hilfsbereit/geduldig, verständliche Sprache,  
fachlich kompetent, Personal erreichbar.

**Geschäftsräume:** leichter Zugang, Hilfe beim  
Türöffnen und Einkauf, Sitzge-  
legenheit, ausreichende Gang-  
breite, Toilettenbenut-  
zung möglich.

Die ausgezeichneten  
Geschäfte erhalten ein  
Zertifikat und ein Logo,  
das sie ausweist,  
diese Kriterien erfüllt  
zu haben. Nach zirka  
zwei Jahren wird neu  
überprüft.



# Umzug

## Ostsee oder Bodensee?



Wir bringen Sie hin.

**Trostel**

• Umzug • Spedition • Lagerung

Trostel GmbH · Im Mühlgrund 8 · 71522 Backnang  
Telefon: 07191/3200-0 · Fax: -29 · Email: info@trostel.info

[www.trostel.eu](http://www.trostel.eu)



Zentrum für alternative Schmerztherapie

**BACKNANG**

**Zentrum für alternative  
Schmerztherapie Backnang**

Ärztlicher Leiter: Dr. med. Uwe H. Kühnle

Im Hofgut Hagenbach 1

71522 Backnang

Telefon 07191 87457

Telefax 07191 899665

E-Mail: [uwe.kuehnle@t-online.de](mailto:uwe.kuehnle@t-online.de)

Internet: [www.myoreflextherapie.de](http://www.myoreflextherapie.de)



## JUNGBRUNNEN FREIZEITPARK – „HEUT IST SO EIN SCHÖNER TAG“

Der Schwabenpark im Welzheimer Wald eignet sich für jede Generation bestens zu einem Ausflug mit vielen Höhepunkten

„**H**eut ist so ein schöner Tag...“, so heißt der Mallorca-Hit von Tim Toupet: „Und ich flieg, flieg, flieg wie ein Flieger, bin so stark, stark, stark wie ein Tiger...“. Wenn man sich wieder so leicht, jung und unbeschwert fühlen will, sollte man einmal einen Freizeitpark besuchen. Und nicht nur mit den Enkeln.

Wie jeder weiß, ist das Glückliche der richtige Weg zur Gesundheit und zum Wohlbefinden. Warum sich also nicht einmal wieder etwas Gutes tun, etwas trauen, richtig freuen, laut lachen, staunen und glücklich sein wie damals als Kind auf der Kirmes. Die Gelegenheit dazu liegt vor der Haustüre. Der Schwabenpark gehört zu den besten Freizeitaktivitäten im Umland. Viele kennen ihn schon lange, den früheren Safaripark, und waren bereits mit ihren Kindern und Enkelkindern da. Vielleicht sind die aber jetzt zu groß und möchten nicht mehr mitgehen? Dann bietet sich nun die gute Gelegenheit, den Schwabenpark einmal für sich selbst neu zu entdecken. Genießen, einmal ohne quengelnden Anhang durch zu schlendern. Durch den Charme der besonderen Lage in Kaisersbach im Welzheimer Wald umgeben von blühenden Streuobstwiesen, ist er als Ausflugsziel

ideal. Auch für ganz große Kinder, Erwachsene genannt, hat der Schwabenpark eine Erlebnisgarantie, denn die über 50 Attraktionen sind nicht nur für kleine Leute erfunden. Wer gut zu Fuß ist, kann den Besuch mit einer kleinen Wanderung verbinden. Zum Beispiel mit Freunden oder einer Gruppe.

Das Highlight im Schwabenpark, sind die weltbekannten Schimpansen. Nicht ohne Grund nehmen die Schimpansen mit ihrem Gehege und der Show seit jeher die Hauptrolle im Schwabenpark ein. Fast 40 dieser Tiere, viele handaufgezogen und dressiert, zeigen im Schimpansen-Theater filmreife Tricks.

Die niedlichen Affen sind die internationalen Stars des Freizeitparks und regelmäßig bei Fernsehauftritten im In- und Ausland, u.a. bei Ronnys Popshow und Stern-TV, zu bewundern. Die Familie Hudelmaier als Betreiber des Schwabenparks steht bis heute für die Aufzucht und Dressur der Tiere. Die tierischen Stars leben direkt vor unserer Haustüre und erfreuen mit ihren tollen Shows und spektakulären Vorführungen groß und klein. Schimpansen beim Dreiradfahren, Schimpansen beim Zähneputzen, Schimpansen bei Ausflügen mit dem Kinderwagen, Schimpansen an denen man sich nicht satt sehen kann. Die Schimpan-

senshow lässt das Stimmungsbarometer sprunghaft in die Höhe schnellen und garantiert köstliches Vergnügen.

Viele der Tiere des Parks, die in zahlreichen Gehegen und Freigeläufen zu bewundern sind, arbeiten aktiv im Showgeschäft. In einer Papageien-Dressur zeigen beispielsweise Aras und Kakadus „Rechenkünste“, fahren Fahrrad, Tretroller oder Feuerwehrauto. Bei der Haustier-Show stehen Ziegen, Schweine und Hunde im Mittelpunkt. Sie laufen über Wippen, bewältigen einen Springparcours und laufen Slalom. Tierfreunde fühlen sich im Streichelzoo zu Hause. Unter den tierischen Attraktionen zählt ebenfalls ein Tigergehege.

Aber was wäre ein Freizeitpark ohne Fahrgeschäfte? Das Schönste am Schwabepark ist dabei die große Auswahl. Am besten ist, man verschafft sich zuallererst einen Überblick bei der Fahrt mit der Parkeisenbahn über das ganze Gelände, um eine Vorauswahl zu treffen. Glanzpunkt ist die erst Mitte Mai eröffnete High-Tech-Achterbahn „Force One“. Schwindelfreie erleben bei 530 Meter Schienenlänge, einer Lifthöhe von 22 Metern und einer Maximalgeschwindigkeit von 85 km/h wahre und dank einer neuen Technik auch geräuscharme Höhenflüge mit einem Höchstmaß an Sicherheit. Wer einmal die eigenen Grenzen testen und sich frei wie ein Vogel fühlen will, kann seinen Adrenalinspiegel bei einer Fahrt mit „Force One“ kräftig in die Höhe schnellen lassen und sich durch den freigesetzten Endorphine um viele Jahre jünger fühlen.

Eine weitere Attraktion ist die Go-Kart-Bahn. Auf den Karts braust man auf einer kniffligen Strecke mit einigen Kurven und Winkeln zur Zielgeraden. Bei schönem Wetter und sommerlicher Hitze ist die Wildwasserbahn eine tolle Erfrischung mit Spritzwasser-Garantie.

Mit das Schönste am Schwabepark ist die Abwechslung in ländlichem Ambiente. Hier darf's auch noch etwas beschaulicher zugehen. Nicht nur höher, schneller, weiter ist gefragt. Wer sich doch von den Enkeln begleiten lassen will: Ohne Reizüberflutung zu riskieren, ist man hier gut mit kleinen Kindern aufgehoben, für die es eine Menge an Fahrgeschäften gibt.

Auto-Scooter im Wasser kann man in Bumper-Booten spielen. Eine Wildwasserbahn speziell für die Kleineren, die Kinderachterbahn „Crazy Worm“ und jede Menge Karussells sowie eine wellenförmige Super-Rutsche lassen Kinderherzen höher schlagen. Für die mutigsten Kids gibt es einen Kinder-Freefall-Tower. Eine Augenweide ist der „Bayern-Express“, eine Lokomotive mit Waggons. Das Gefährt saust vor- und rückwärts und überwindet die eine oder andere Steigung auf diese Weise. Niedlich sind auch die Traktor- und die Oldtimerbahn. Hier dürfen die Kinder selbst fahren, natürlich auf Schienen.

Bei so viel Wirbel bekommt man auch Hunger und Durst. Die leiblichen Bedürfnisse befriedigen kann man im Schwabepark gut und günstig, beispielsweise Schnitzel mit Pommes oder Spätzle für 6,90 Euro. Kuchen, Torten, Eis und Waffeln können am Kiosk gekauft werden. Wem es am Ende des Tages ein wenig zu viel des Guten wird, kann sich ein schattiges Plätzchen

suchen. Es gibt eine Menge von schönen Sitzgelegenheiten, um dem Trubel von etwas Abseits zuzuschauen. Es lohnt sich, mit Rückblick auf einen vergnügten und gelungenen Tag noch ein wenig die Seele baumeln zu lassen. ● Petra Pfeiffer

Bis zum 7. November 2010 hat der Park in diesem Jahr täglich von 9–18 Uhr geöffnet. Für Kinder von 4–11 Jahren sowie für Senioren ab 60 Jahren und Schwerbehinderte ab 80 % kostet der Eintritt € 14,50. Der normale Erwachsenenpreise für Leute ab 12 Jahren ist € 17,00.

Für Rollstuhlfahrer und blinde Menschen sowie für Geburtstagskinder ist der Eintritt frei. Für Kindergeburtstage gibt es Sonderpreise.

Freitags ist Familientag. Der Eintritt kostet dann für alle Personen jeweils € 14,50.

Swabepark; Hofwiesen 11

73667 Kaisersbach-Gmeinweiler

Info-Telefon: 0180-3232390;

Homepage: [www.swabepark.com](http://www.swabepark.com)



**Ambulante Pflege  
Nachbarschaftshilfe  
Familienpflege  
Demenzbetreuung**

**Kompetenzen, die sich  
sinnvoll ergänzen**

**DIAKONIASTATION  
BETHEL WELZHEIM  
im Diakoniewerk Bethel e.V.**

**Telefon 0 71 82 / 25 48**

# MEERSCHWEINCHEN UND KANINCHEN HABEN IHRE EIGENARTEN

Gesellschaft ja, aber dann von jeder Rasse mindestens zwei Exemplare – Auch für Privatsphäre sorgen

Oftmals ist es der Wunsch von Kindern oder Enkeln ein Haustier zu bekommen. Oft fällt dabei die Wahl auf ein Meerschweinchen oder auf ein Kaninchen. Sie sind mit die am beliebtesten Haustiere. Oftmals stellt sich die Frage, ob sich beide Arten miteinander vertragen, sie miteinander gemischt werden können. Auf den ersten Blick scheint nichts dagegen zu sprechen. Meerschweinchen und Kaninchen fühlen sich in Gesellschaft am wohlsten.

Die Hauptnahrung dieser possierlichen Nager ist Heu. Zudem sollte für jedes Tier ausreichend Platz zur Verfügung stehen. Beide Rassen sind jedoch keinesfalls als Kuschel- oder Streicheltiere geeignet. Besonders toll finden es die Tiere, wenn sie im Sommer einen geeigneten Auslauf haben. Dieser sollte sicher vor Katzen, Marder und Raubvögel sein.

Trotzdem bleibt die Frage ob es ratsam ist, Meerschweinchen und Kaninchen zusammen zu tun. Neueste Erkenntnisse sagen, dass das scheinbar harmonische Miteinander beider Tierarten nur eine erzwungene Zweckgemeinschaft ist. Bei ungewollten Berührungen wissen sich Kaninchen energisch zur Wehr zu set-

zen. Meerschweinchen hingegen fügen sich stumm und tatenlos in solch eine für sie unangenehme Situation. Kaninchen haben außerdem die Eigenschaft sich gegenseitig zu putzen. Werden ein Meerschweinchen und ein Kaninchen in einem Stall gehalten, betrachtet das Kaninchen das Meerschweinchen als seinen Partner und Artgenossen. Fängt dann das Kaninchen in seiner Eigenart an, seinem vermeintlichen Partner, in dem Fall jedoch den fremden Artgenossen zu putzen, dann leidet das Meerschweinchen. Wenn es keine Möglichkeit zum Ausweichen hat, hält es still und lässt die Prozedur über sich ergehen.

Wenn Kinder ein Meerschweinchen zum Streicheln auf den Arm nehmen, verhält es sich ähnlich. Es duckt sich und macht sich flach. Sogar eine Schreckstarre ist möglich. Wenn dabei ein leises Gurren zu hören ist, so ist dies ein Beschwichtigungslaut und keinesfalls mit dem genießerischen Schnurren einer Katze zu vergleichen.

Ein Zusammenleben tut nicht. Das Meerschweinchen lebt in dauernder Angst und das Kaninchen dagegen schiebt Frust, weil sein Mitbewohner nicht auf seine Pflegegewohnheiten eingeht und sie nicht erwidert. Eine tiergerechte Lösung des Problems wäre die Haltung von jeweils zwei Tieren der gleichen Gattung. Jeweils ein männliches und ein weibliches Tier. Wer nicht ständig Zuwachs im Gehege haben will, sollte das Männchen kastrieren lassen (beim Kauf schon danach fragen). Meerschweinchen müssen in einem gemeinsamen Gehege dennoch ausreichend Rückzugsgebiete haben, die von den Kaninchen nicht zu erreichen sind. Dies kann beispielsweise ein Häuschen mit kleinen Ein- und Ausgängen oder ein abgetrennter Bereich des Geheges mit einem kleinen Durchschlupf für die Meerschweinchen sein, durch den die Kaninchen nicht durchkommen. Sollte kein entsprechender Platz vorhanden sein, dann sollte zum Wohle der Tiere nur eine Art gehalten werden.

Weitere Auskünfte erteilt Helmut Schock, Futter- und Gartenmarkt in Auenwald-Mittelbrüden, unter Telefon: 071 91/5 47 65. Internet: [www.helmut-schock-garten.de](http://www.helmut-schock-garten.de) ● Helmut Schock

Eine tierisch gute Wahl

Tier Total

**Draft Einstreu**  
für alle Nager, ca. 60 l (1 l = 0,025 €)

je 1,49

**TRIXIE**  
Schwimmendes Hundespielzeug  
Aqua Toys, Doggy Disc, Fun Mot,  
Fußball am Seil

je 2,99






**Ferplast Transportbox**  
"ATLAS CAR"  
für versch. Autotypen, z.B. Box Mini

47,90

**Draft Teichsticks**  
Hauptnahrung für  
alle Teichfische,  
7 l im Beutel (1 l = 0,57 €)

3,99

**sera vipan**  
Hauptfutter für alle Zierfische  
1.250 l Sondergröße (100 ml = 0,56 €)

6,99

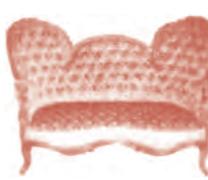


HELMUT SCHOCK

Auenwalder Futter- und Gartenmarkt

Im Anwänder 15 · 71549 Auenwald-Mittelbrüden  
Telefon 071 91 / 5 47 65 · [www.helmut-schock-garten.de](http://www.helmut-schock-garten.de)

Tier Total



Dieter Blind GmbH

Polsterei - Fachbetrieb

Heinkelstraße 2 · (Industriegebiet)  
71384 Weinstadt-Großheppach

- Neubezug und Reparaturen von Polstermöbeln aller Art
- riesige Auswahl an Möbelstoffen- und Leder
- Neu- und Sonderanfertigungen - kostenlose + unverb. Beratung

Tel. (07151) 6 1564 · Fax (07151) 96 1671

www.polsterei-blind.de · info@polsterei-blind.de

# Spass für die ganze Familie



# Schwaben Park



www.schwabepark.de 07182/936100

**Schwaben Park - Hofwiesen 11- 73667 Kaisersbach**



Der Umzugsservice  
für Singles,  
Senioren und  
Menschen mit Handicap

- Umzugsarbeiten
- Wohnungssuche
- Renovierungsarbeiten
- Behördengänge
- Einrichten der Wohnung
- Einlagerungen
- Haushaltsauflösung
- National, international
- Transporte

**Ganz ohne  
Hektik & Streß  
umziehen.**

**Wir beraten Sie  
gerne kostenlos.**

**Einer für  
alles!**



**Komfortabel wohnen ohne Grenzen**

Entwicklung und Gestaltung attraktiver Badlösungen nach Ihren Wünschen,  
komplett mit Fliesen-, Licht-, Farb- und Wohnberatung.  
Die Ausführung erledigen wir sauber und termingerecht.

**Auf Ihren Besuch freuen wir uns!**

bad & n Heizung®

.....Maier

Liststraße 15 · 71336 Waiblingen-Neustadt · Telefon (0 71 51) 9 89 17-0



Horst Hoffmann

Rudolf-Diesel Str. 6  
71088 Holzgerlingen  
Tel. 0 70 31 / 43 66 90  
Fax 0 70 31 / 43 66 91  
info@diehelfendehand.com  
www.diehelfendehand.com



# AUF SCHUSTERS RAPPEN DAS RÖMISCHE WELTREICH EROBERN

Eine spannende und attraktive Wanderung über den obergermanischen Limes lohnt sich

**D**er obergermanische Limes entstand vor fast 1900 Jahren und markierte die Außengrenze des Imperium Romanum. Auf dem Gebiet des Rems-Murr-Kreises steht ein Teil der imposanten und damals nahezu unüberwindbaren Barriere mit Überresten von 70 römischen Anlagen des obergermanisch-rätischen Limes. Mit einer interessanten Wanderung kann ein Ausflug in das Römische Weltreich gestartet werden. – Das Fazit kann schon vorweg genommen werden: Eine solche Wanderung lohnt sich.

Früher stellte diese kerzengerade Grenze vermutlich weniger eine militärische Zone als eine überwachte Wirtschaftsgrenze mit regem Warenaustausch zum germanischen Volk dar. Teilweise noch erhalten und restauriert, kann der Limes mit seinen Wachtürmen und Wachposten auf dem 45 Kilometer langen Limeswanderweg zwischen Grab und Alfdorf „erobert“ werden. So kann man im Schwäbischen Wald per pedes entlang der bedeutenden Grenze mit Erdwall, Graben und Palisadenzaun, vorbei an Türmen und Kastellen den Spuren der Römer folgen, zumal zahlreiche Informationstafeln aufgestellt sind.

Das Grenzland der Römer kann auf eigene Faust oder im Rahmen einer Füh-

rung mit den Limes-Cicerones entdeckt werden. Diese Gästeführer am UNESCO Weltkulturerbe Limes sind vom Archäologischen Landesmuseum ausgebildet und geprüft. Die Führungen sind informativ und wertvoll und lassen sich gut mit der Wanderung kombinieren. Aber egal wie man sich entscheidet, es wird auf jeden Fall ein interessanter Ausflug in die Vergangenheit, als Rom die Welt regierte und der römische Kaiser die Geschicke des Römischen Imperiums lenkte.

Als Start auf eigene Faust kommen diverse Parkplätze an den Ausgangspunkten in Frage. Am besten ist, man wandert der Reihe nach und kann sich so seine Etappen zielgerichtet einteilen. Beginnt man am rekonstruierten Wachturm auf dem Heidebuckel, etwa einen Kilometer südlich von Grab, gibt es auch schon eine Parkmöglichkeit direkt beim Wachturm, einem original nachgebauten Steinturm. Ein Schlüssel zum Turm kann in verschiedenen Graber Gaststätten ausgeliehen werden. Von hier aus wandert man dann weiter durch Wald und Flur und über den Ortsbindungsweg Sommerhaus, Winterhaus nach Steinberg. Im Mischwald geht's dann ab dem Bärleshof bergabwärts. Zwischen dem Spechthof und dem idyllisch gelegenen Siegelsbach hat man die Gelegenheit, eine

restaurierte Turmanlage zu bewundern. Am Ende von Siegelsbach kommt man auf eine Forststraße, der man durch den Wald folgt. Nach Überqueren der K1806 kommt man den Berg ein steiles Stück aufwärts zur restaurierten Wachturmrinne auf dem Heidenbühl.

Der Weg führt von hier an zur Linderst-Ebene mit einem der damals größten Wachtürme am gesamten Limes. Hier wurden ungewöhnlich viele Funde gemacht. Darunter Münzen, Tonscherben, eine bronzene Gewandnadel mit einem Widderkopf, ein Grillgestell mit Ösen samt Drehspieß, der darin eingehängt wurde und sogar ein Schuhlöffel. Möglicherweise war hier ein Grenzdurchgang, also eine Grenz- und Zollstation aus dem freien Germanien zum Kastell Vicus Murrensis Wer will, kann hier an der offenen Grillhütte, der Lindersthütte, eine zünftige Rast einlegen.

Nach dem steilen Abwärtsgehen ins Murratal verlässt man den Wald bei Murrhardt-Alm, überquert die Fornsbacher Straße und wandert auf dem Limeswanderweg in Richtung Köchersberg. Nach Erreichen der Köchersberger Ebene genießt man zuerst einmal einen herrlichen Ausblick, bei schönem Wetter bis in die Löwensteiner Berge. Beim Durchqueren des Köchersberger Feldes passiert man

zwei Wachtürme. Ebenso wie bei den anderen Wachposten wurden hier Reste von Messern, Wetzsteinen und Geschirrscherben sichergestellt. Auch hier gibt es wieder eine Parkmöglichkeit.

Über Sauerhöfle führt der Weg am Waldrand bergab zur K 1900. Diese überquert man und kommt über Forstwege und Straßen durch Mischwälder nach Schlosshof und über Weidenhof bis nach Kaisersbach. Die beiden ehemaligen Limestürme sind aber bis auf einen geringen Rest, einem hohen Schutthügel, nicht mehr sichtbar.

Etwa 300 Meter südöstlich des Spatzenhofs (Ebnisee-Kreuzung) und an der Landesstraße 1120 befindet sich ein restaurierter Wachposten. Es handelt sich um den bei 561 Metern höchstgelegenen Turm im gesamten vorderen Limes und war damals ein bedeutender Hauptvermessungspunkt. An dieser Stelle steht die Nachbildung eines römischen Limes-Meilensteins. Dem Turm gegenüber befindet sich ebenfalls ein Parkplatz.

Eine Meisterleistung antiker Vermessungskunst kann man zwischen Spatzenhof und Königseiche näher betrachten. Hier ist eines der besterhaltenen Teilstücke des Limes-Walls zu finden. Über 80 Kilometer verläuft der Limes hier schnurgerade über Klingen und Steilstücke. Wenn man die Königseiche erreicht, überquert man die Straße und folgt dem Weg am Waldrand, und dann durch den Wald, bis zum Ortsrand Eckertsweiler. Scharf nach links gewendet, spaziert man hinab zum Aichstruter Stausee mit Bade- und Grillmöglichkeiten.

Von dort aus gelangt man am See entlang zum römischen Kleinkastell Rötelsee am östlichen Stadtrand von Welzheim. Welzheim gehörte zu den wichtigsten Truppenstandorten und kann gleich zwei Kastelle aufweisen: Das Ost- und das Westkastell. Zum Ostkastell und archäologischen Park geht es bergauf über die Lein. Hier gibt es die phantastische Möglichkeit, sich real durch das Kastell zu bewegen. Im Park sind eine Vielzahl von Originalfunden, Steinfunden und Kopien ausgestellt. Durch diese werden Einblicke in das Leben der Römer geworfen. Insbesondere das Thema der römischen Religion tritt in den Mittelpunkt: Durch Kultbilder von Jupiter, Mars und Co, Epona, Fortuna oder auch des Mithraskult, lässt sich manch interessante Einsicht gewinnen.

Auf dem Limeswanderweg wieder hinunter zur Lein und rechts ab durch den Wald, kommt man dann zu den restaurierten Grundmauern des „Göckelerturm“. Vom Wachturm östlich des Birkachhof ist wiederum nur ein Schutthügel sichtbar. Am Trimm-Dich-Pfad führt der Limes-Wanderweg aus dem Wald heraus und über eine Wiese zur Lein. Über einen Steg und durch den Wald kommt man am Golfplatz Haghof vorbei.

Nachdem das Hotel Haghof passiert ist und man die L1155 auf dem Wanderweg überquert hat, marschiert man weiter über den Petershaldenhof nach Pfahlbronn und Brech. Auf dem Kreuzbühl ist auch schon der nächste Wachturm zu sehen. Auf dem weiteren Weg ist erneut ein vermutlich weiteres Überbleibsel der Römerzeit erkennbar: „Die Rinnen am Limes“ deuten auf eine sogenannte „Geleisestraße“ hin. Wandert man weiter, kommt man zum letzten restaurierten Turmrest im Rems-Murr-Kreis, dem „Bemberlesstein“. Hier wurden mehrere Tonscherben und

ein Teil der Statue gefunden, von der man glaubt, daß es sich um die Göttin Fortuna handelt.

Nachdem sich der Wanderer bis hier in eine wichtige vergangene Epoche der örtlichen Geschichte hinein versetzt hat, soll jetzt der Ausflug in die Vergangenheit enden. Der Wanderweg führt weiter zu den zahlreichen historischen Orten im Ostalbkreis. Einen Teil des Römischen Weltreichs auf Schusters Rappen zu erobern, kann durchaus Spaß und außerdem Stolz machen (weitere Infos unter [www.welzheim.de](http://www.welzheim.de)) ● Petra Pfeiffer

 **stiftung  
altenheime**  
Backnang  
und Wilberg

**Staigacker 3, 71522 Backnang**  
**Tel. 07191/146-0**  
**[www.staigacker.de](http://www.staigacker.de)**



  
  
Bürgerheim  
  
am Langenbach

**Evang. Diakonie**   
**Station Backnang**

**Staigacker 12, 71522 Backnang**  
**Tel. 07191/146-800**  
**[www.diakoniestation-backnang.de](http://www.diakoniestation-backnang.de)**

**Krankenpflege**  
**Nachbarschaftshilfe**  
**Mobiler Kochtopf**

# HOMÖOPATHIE HEUTE

Liebe Leserinnen und Leser,

heute möchte ich Ihnen über **Allium cepa, die Küchenzwiebel** berichten. Die ältesten Nachweise für die Kultur der Zwiebel stammen aus dem alten Ägypten 3000–2100 v. Chr. in Form von bildlichen Darstellungen. Pflanzenfunde aus Grabkammern aus der Zeit um etwa 1550–1085 v. Chr. Die Zwiebel enthält verschiedene schwefelhaltige Senföle. Die Thiosulfinate wirken antibakteriell.

Als Ursprungszentrum der Küchenzwiebel wird Mittelasien, genauer NW – Indien und Afghanistan angenommen. Von dort verbreitet sie sich nach Vorderasien und ins Mittelmeergebiet. Heute wird sie weltweit in zahlreichen Sorten kultiviert.

Diese seit Jahrtausenden als Gewürz, Nahrungs- und Heilmittel im Einsatz stehende Pflanze wird in der Homöopathie fast ausschließlich zur Behandlung von Schnupfen und Heuschnupfen verwendet. Die in der Zwiebel enthaltenen Schwefelverbindungen stechen sogleich in die Nase und lassen unsere Augen triefen.

Wenn man weiß, wie viel Symptome die Arzneimittelprüfung von Sulfur ans Licht gebracht hat, kann man sich vorstellen, dass das doch sehr begrenzte Einsatzgebiet dieser Pflanze kaum gerecht wird. Die Tatsache, dass *Allium cepa* in der Lage ist, Phantomschmerzen nach Amputationen zu beseitigen, zeigt, dass die Küchenzwiebel mehr als nur ein Schnupfenmittel ist.

Einige Gemütssymptome von *Allium cepa* sind mittlerweile bekannt. Es geht dabei vor allem um Trägheit, Abneigung gegen Arbeit, Zerstretheit, Konzentrationsprobleme und Schwermut. Diese Zustände werden meistens im Zusammenhang mit Schnupfen, Wein oder Kaffee erwähnt.

Einen *Allium cepa* – Schnupfen können wir leicht an der auffällig geröteten Oberlippe oder an den roten, wunden Naseneingängen erkennen.

Manchmal stopfen sich die Patienten sogar Watte in die Nasenlöcher, weil die Nase wie ein Wasserhahn läuft. Stirnkopfschmerzen treten meist als Begleiterscheinung auf. Wie beim Zwiebel schneiden tränen oftmals zusätzlich die Augen, allerdings sind die Tränen mild und nicht etwa wund machend. Trotzdem können die Augen brennen, jucken oder gerötet sein. Wenn das scharfe Nasensekret den Hals hinunterfließt, rutschen die ganzen Symptome eine Etage tiefer: schmerzhafter Husten, Heiser-



keit und rohes Gefühl im Hals bis zum Bronchialkatarrh mit reichlicher Schleimabsonderung sind die Folgen. Der Husten kann durch Einatmen von kalter Luft ausgelöst werden, obwohl der Aufenthalt im Freien Schnupfen und Husten lindert.

Wenn die oben beschriebenen Symptome bei Heuschnupfen auftreten, kann *Allium cepa* ebenfalls sehr hilfreich sein. Typisch bei allergischem Schnupfen ist das Niesen beim Betreten des warmen Zimmers und die Verschlimmerung durch Blumen – oder Pfirsichduft.

Es liegt nahe, dass auch Störungen im Verdauungstrakt zum Wirkungspotential der Zwiebel gehören.

*Allium* hat sich bewährt bei Blähungskoliken und bei Beschwerden durch Gurken oder Gurkensalat.

## Modalitäten

Besser durch → frische Luft, kühles Zimmer, Bewegung

Schlimmer durch → warme Räume, abends, nasse Füße, Feuchtigkeit, linke Seite, August

(Heuschnupfen)

Abneigung: Gurken

Verlangen nach: Zwiebeln (rohe)

## Das Wichtigste für die Praxis

- Schnupfen und Heuschnupfen mit wund machenden Absonderungen aus der Nase und milden Tränen.
- „dummer“ Kopf bei Schnupfen
- besser im Freien, schlimmer im warmen Zimmer
- Amputationsschmerz (fadenförmig)

Liebe Leserinnen und Leser, ich hoffe, ich konnte Ihnen einen kleinen homöopathischen Einblick in die etwas andere Welt der Küchenzwiebel vermitteln.

Ich freue mich heute schon Ihnen in der nächsten Ausgabe etwas über den *Rhus toxicodendron*, den Giftsumach berichten zu dürfen. Es bleibt also spannend. Bis zum nächsten Mal, bleiben Sie mir wohl gesonnen .

Herzlichst Ihre  
Corinna Bäuerle  
Masseurin und klassische Homöopathin,  
Auenwald-Oberbrüden

# INHALT VOM SANOFAKTER



Liebe Leserin,  
lieber Leser,

haben Sie schon einmal über das Wunderwerk der Leber nachgedacht? Neben all ihren anderen Funktionen schützt sie uns durch ihre Entgiftungsleistung in dieser durch verschiedene Stoffe hochbelasteten Umwelt. Um sie zu unterstützen und ihre Gesundheit zu fördern, hat uns die Natur die Mariendistel geschenkt.

Die Mariendistel finden wir bereits in der Literatur vor allem der griechischen Medizin, in der sie als allgemeine Heilpflanze eine Bedeutung hatte. Interessanterweise wurde sie am häufigsten bei längerdauernden Blutungen verwendet. Erst im Mittelalter wurde die Anwendung bei Schäden oder Erkrankungen der Leber, der Galle und der Milz erwähnt. Die eigentlichen Forschungsarbeiten über die wirksamen Inhaltsstoffe der Mariendistel begannen Mitte der sechziger Jahre. Inzwischen ist die Mariendistel (oder besser das Silymarin, das der entscheidende Inhaltsstoff ist) zum bestdokumentierten Naturstoff geworden.

Die Anwendungsgebiete von Silymarin sind toxische (also durch Gifte erzeugte) Leberschäden, aber auch chronisch entzündliche Lebererkrankungen und die Leberzirrhose.

Das am häufigsten vorkommende Lebergift ist der Alkohol, der zunächst eine normal funktionierende Leber in eine Fettleber überführen kann. Durch eine alkoholbedingte verstärkte Blutgerinnung in der Leber entsteht eine Leberentzündung, wie sie auch durch Bakterien, Viren und Einzeller ausgelöst werden kann. Unbehandelt führt dann diese Leberentzündung (medizinisch: Hepatitis) zur Leberzirrhose, also zur Vernichtung von einzelnen Leberzellen. Nach statistischen Erhebungen sind toxische Leberschäden zu über 70 % alkoholbedingt. Der Rest hat entweder medikamentöse und/oder entzündliche Ursachen.



Die Mariendistel hat drei entscheidende Wirkungsmechanismen, was sie auch zur Wiedergesundung bei anderen Erkrankungen als der der Leber befähigt.

1. Die sogenannte Membranwirkung: Diese beruht auf der Fähigkeit von Silymarin, die Aufnahme bestimmter Gifte in die Leberzelle zu verhindern. Silymarin dringt in die Zellwand ein und beeinflusst so die Abwehrkraft der Zelle. So konnte auch nachgewiesen werden, dass bestimmte Blutzellen in Gegenwart von Silymarin eine erhöhte Widerstandskraft gegenüber zellschädigenden Giften erlangen.
2. Die Radikalfängerfunktion: Silymarin geht mit den freien, aggressiven und zellzerstörenden Sauerstoffradikalen eine Verbindung ein, wodurch Zwischenprodukte entstehen, die keine zellschädigende Wirkung haben. Der Organismus besitzt zwar auch körpereigene Radikalfänger, die sich aber bei Krankheiten, durch das Alter und bei Fremdstoffbelastungen total erschöpfen, sodass also Radikalfänger von außen zugeführt werden müssen.
3. Die Regenerationsfunktion: Silymarin hat einen Einfluss auf die Bildung der kernständigen Ribonukleinsäure (RNS). Die wichtigste Funktion der RNS ist die Regulation der Eiweißbildung. Je mehr Ribosomen gebildet werden, desto mehr Eiweiß kann auch gebildet werden, was zur Wiederherstellung einer normal funktionierenden (Leber-)Zelle von großer Bedeutung ist. Damit erholt sich auch der Zellstoffwechsel, der wiederum zur Entgiftung beiträgt.

Auch wenn es um die Leber geht – kritisch nachdenken, sich informieren, abwägen, Sie haben die Wahl: entweder die Leber gar nicht erst schädigen oder etwas für ihre Stärkung tun – oder beides!

In diesem Sinne  
bis zum nächsten Mal  
herzlichst Ihr

**SANOFAKTER**  
Dr. Helmut Ehleiter

# JOHANNES-BRENTZ-HAUS

Eine Heimat für jüngere MS-Kranke und ähnlich Körperbehinderte



**M**it dieser Namensgebung wollte die Stiftung Altenheime Backnang und Wildberg an den Württembergischen Reformator und Schüler Martin Luthers bewusst erinnern. Er öffnete sich neuen Wegen und das tat auch das Alten- und Pflegeheim Staigacker, als es sich zum Neubau dieses Hauses entschied. In Zusammenarbeit mit dem Amsel-Landesverband erfolgte die Planung. Bisher wurden Menschen mit diesen Erkrankungen zusammen mit Senioren betreut, was durch die Altersunterschiede oft zu Konflikten führte. Denn es ist bekannt, dass Multiples Sklerose in jungen Jahren auftritt, das heißt normalerweise bis zum Alter von 40 Jahren.

Es entstand ein Haus, das nach allen diakonischen Grundsätzen jüngeren Menschen ein zu Hause bieten soll. Ein Haus das vollkommen eigenständig und bisher im Rems-Murr-Kreis einmalig ist. 16 Bewohnern bietet es, in großzügig geschnittenen Zimmern mit geräumigem, behindertengerechtem Bad, Platz. Alle haben freien Ausblick auf die schöne, umliegende Natur und den Schwäbischen Wald. Um auch gerade auf die Bedürfnisse dieser jüngeren Bewohner einzugehen, haben alle Zimmer einen Internetanschluss, Telefon und Fernsehen. Das Gebäude ist mit einer Gemeinschaftsküche ausgestattet, in der die MS-Kranken auch mit ihren Besuchern zusammen kochen können. Die allgemeine Versorgung erfolgt über die Küche des Alten- und Pflegeheims Staigacker.

Eine solide Finanzierung der 1,6 Millionen Euro Baukosten war die Grundvoraussetzung, um dieses Projekt zu erstellen. Dabei konnte mit 60 % Zuschuss aus öffentlichen Mitteln gerechnet werden. Hinzu kamen eine großzügige Unterstützung durch die ARD-Fernsehlotterie „Ein Platz an der Sonne“ in Höhe von 362.000,00 € und andere Spenden. Dadurch konnte dieses Haus auch wie vorgesehen eingeschossig gebaut und der typische Heimcharakter vermieden werden.

Wie bei allen diakonischen Einrichtungen, steht der Mensch absolut im Vordergrund. Jeder Bewohner soll sich wohlfühlen, Gemeinschaft erleben und sich soviel Selbstständigkeit wie mög-



lich erhalten. Das ist das Grundprinzip zur Steigerung der Lebensqualität. Dafür sind Tag und Nacht erfahrene Mitarbeiter nötig, die eine spezielle Schulung erhalten haben, ständig Weiterbildungen durchlaufen und vor allem bereit sind ein hohes Maß an Engagement, Verständnis und christliches Empfinden einzubringen.

Im großen Gemeinschaftsraum werden Spiele, kreative Tätigkeiten, Gespräche und vieles mehr angeboten; aber auch Feiern und Feste werden hier organisiert. Gemeinsames Singen und Musizieren wird von allen gerne angenommen. Alle Angebote im Alten- und Pflegeheim Staigacker, wie Konzerte, Vorträge und Gottesdienste können auch von den Bewohnern des Johannes-Brenz-Hauses besucht werden. Gerne nehmen die MS-Kranken auch an auswärtigen Veranstaltungen in Begleitung von Betreuern des Hauses teil und können so auch ihren eigenen Hobbys und Wünschen nachkommen.

Alle angebotenen Zimmer sind im Moment vergeben, dabei ist der jüngste Bewohner 20 Jahre alt, das Gros liegt aber zwischen 35 und 50 Jahren. Sie fühlen sich in dieser Gemeinschaft wohl, haben weitestgehende Freiheiten ihr Leben selbst zu bestimmen, und können all ihren körperlichen, kulturellen, geistigen, sozialen und seelischen Bedürfnissen nachkommen. Hier wurde eine Einrichtung geschaffen, die Menschen nicht ausgrenzt, sondern integriert, ihnen Lebensqualitäten bietet und auch wirklich ein zu Hause sein kann. ● Horst Rauhut



# Herbert Bailer & Petra Bonse Rechtsanwälte

## Herbert Bailer

Zivilrecht  
Handels-/Gesellschaftsrecht  
Erbrecht  
Verkehrsrecht

## Petra Bonse

Familienrecht  
Arbeitsrecht  
Mietrecht  
privates Bau-/Architektenrecht

Am Schillerplatz 11 - 71522 Backnang

**Telefon 0 71 91 - 81 34, 8135**

Telefax 0 71 91 - 71051

Mail 071918134@t-online.de  
Internet www.bailer-bonse.de

## WIRKUNG OHNE NEBENWIRKUNG

Wenn Sie auf Pharmazie keine Lust haben  
bieten wir Ihnen Hilfen für viele Probleme  
ohne belastende Nebenwirkungen.

Wir beraten Sie gerne.



Dieter Taschner



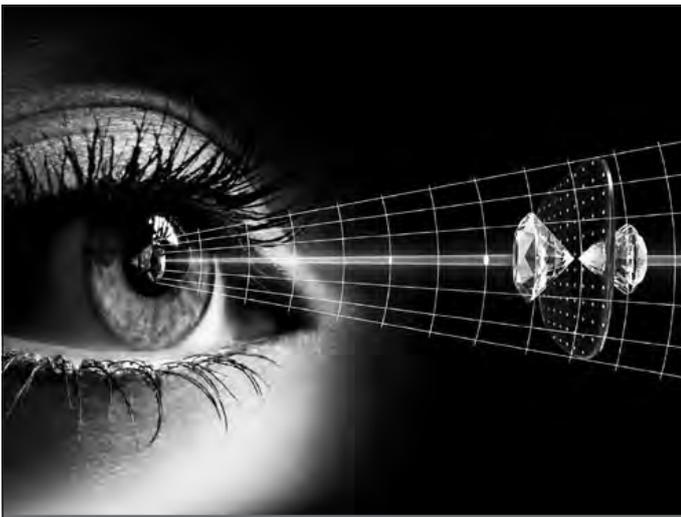
Frank Schaal



## SANITÄTSGESCHÄFT

# SCHAAL GMBH

Eugen-Adolff-Straße 1 · 71522 Backnang  
Telefon 0 71 91/9 04 69-0 · Telefax 0 71 91/6 94 59



**Varilux® Physio™:**  
Das erste Gleitsichtglas für  
Hochauflösendes Sehen™.



Essilor, der Erfinder des Gleitsichtglases, hat eine neue,  
bahnbrechende Innovation entwickelt: Varilux® Physio™ ist  
das erste Gleitsichtglas, das Hochauflösendes Sehen™ im  
Nah-, Mittel- und Fernbereich ermöglicht. Es bietet Ihnen  
deutlich verbesserte Sehschärfe auf allen Entfernungen.

**Erleben Sie den Unterschied selbst und schauen Sie  
bei uns vorbei! Wir beraten Sie gern.**

# SCHMIDT OPTIK

Brillen-Design • Kontaktlinsen

71522 Backnang · Im Biegel 12  
Tel. 0 71 91/8 57 55

# Tierisch gute Angebote!

20.000 Artikel  
auf 2.000 qm

- Vögel
- Fische
- Nager
- Alles für Hunde
- Alles für Katzen
- Alles für Tierliebhaber

Kostenfrei  
parken  
direkt vor  
dem Haus.

S-Bahn nur  
4 Gehminuten  
entfernt.



## Zoo-Markt Finkbeiner

Weinstadt-Großheppach, Benzstraße 4  
(Gewerbegebiet / Direkt an der B29)  
Telefon (07151) 9 69 17-0, Fax (07151) 9 69 17-50  
www.zoofinkbeiner.de

# EIN KLEINOD INMITTEN DES NATURPARKS SCHWÄBISCH-FRÄNKISCHER WALD

Der Klosterhof in Großhöchberg bietet Kunst, Kultur und Kulinarisches



**Der Klosterhof in Großhöchberg – Refugium im Grünen: ein außergewöhnlich restaurierter Lehenhof aus dem 16. Jahrhundert, bestehend aus vier charakteristischen Häusern, umgeben von einem großzügigen, traumhaften Garten. Sonnenverwöhnt und wunderbar still.**

**H**eute ist der Klosterhof zwischen dem Klostergässle und Hinter den Gärten im Südosteck des Spiegelberger Fleckens Großhöchberg ein malerisches Anwesen. Ohne Zaun liegen die Wiese mit Quitten und Birnen, der Rasen mit der Feuerstelle und offen steht das Tor zu den einladenden Gebäuden: Ein altes Fachwerkwohnhaus mit einem rätselhaften Lüftelbild von Edwin Faiss, in der ehemaligen Scheune eine Halle und ein ausgebauter Kuhstall daneben, ein Fest- oder Tagungsraum im früheren Schweinestall – wie vieles hier: rot gestrichen.

Die jetzt offene Tenne ist ein gepflasterter Hof mit Tischen und Sesseln, einer Hortensienlaube und üppigen Blumenkörben. Die Hausdächer überwipfelt ein kurzstämmiger, aber weit ausladender Walnussbaum: der Hüter des Hofes. Quer steht das Gartenhäuschen, vormals Garage und Hühnerstall, mit Sitzplätzen unter Glyzinien und Rosen mit Abendblick.

Vor 35 Jahren war hier Hühnermist. Zwei Autositze an der Südwand mit einem am Seil herabhängenden Bierflaschenöffner zeugten von der Feierabenderbauung der beiden Vorbesitzer. Als sie gesundheitshalber Haus und Garten im Jahr 1975 an Uta und Rainer Weisensee verkauften, hinterließen sie Hunderte von Mülltüten um den Schweinestall und darin Reste eines Kaninchenzuchtversuchs, unter den Küchenfenstern einen Scherbenwall von Chiantiflaschen, den Kuhstall voll Gerümpel aus der Auflösung ihres Geschäfts und kaputte Dächer. Der Regen lief

im Wohnhaus die Treppe herunter. Nie waren Schindeln unter den Biberschwänzen nachgeschoben worden, also faulten Latten und Sparren.

Klar, dass die neuen Hofbesitzer Geld und viel Arbeit in die Häuser stecken mussten. Jahrelang machten sie keinen Urlaub; was bei Lehrern etwas heißt! Aber der Garten und die Umgebung Großhöchbergs waren ihnen der schönste Urlaubsort. Wohnen sie doch vorher mitten in Heilbronn, wo Uta Weisensee eine Schule für Bewegung, Malen und Musik gegründet hatte und Rainer Weisensee Lehrer gewesen war. Diese Tätigkeit setzte er an der Sulzbacher Realschule bis zur Pensionierung fort, um sich danach verstärkt häus- und gärtlichen Arbeiten, Wanderspaziergängen und dem Dichten zu widmen.

Uta Weisensee entfaltete gastgeberische Talente: Freunde und Fremde wurden bewirtet und Kinderfreizeiten abgehalten. Hochzeiten und Taufen, Vorträge und Tagungen fanden statt, unter anderem des Malers Alfred Bast aus Abtsgemünd. Der rumänische Skulptör Constantin Granguré und die Waiblinger Malerin Sibylle Bross stellten aus und immer wieder trug ihr Mann Veit Utz Bross mit seinem Puppenspiel zu Fest und Feier bei; ebenso wie Frieder Nögge, der vier Jahre auf dem Klosterhof wohnte.

Johanni wird jedes Jahr mit Tanz und Liedern ums Feuer begangen und oft gibt es gemeinsame oder ergänzende Programme mit Thomas Webers Theater KABIRiNETT.

25 Jahre lang leitete Uta Weisensee den „Förderverein kulturel-

ler Veranstaltungen auf dem Lande e.V.“. Das beinhaltete unter anderen vier klassische Konzerte im Jahr. Stücke von Violeta Di-nescu, Stephan Storck und Ernst-Lothar v. Knorr wurden dabei uraufgeführt.

Die von Götz Engelhardt verantworteten Konzerte werden seit einigen Jahren von Musikern des Württembergischen Kammer-orchesters Heilbronn ausgeführt und jetzt von der Gemeinde Spiegelberg veranstaltet.



Klosterhof Großhöchberg  
 Jutta Scheuthle  
 Klostergässle 8  
 71579 Spiegelberg-Großhöchberg  
 Telefon: 07194 – 95 48 76  
 Email: kontakt@kultur-klosterhof.de  
 www.kultur-klosterhof.de



**Gastgeberin Jutta Scheuthle versteht es, besondere Akzente zu setzen und mit kulinarischen Gaumenfreuden aufzuwarten. Highlights sind die Sonntags-Matineen und das Mittwochsmenü.**

Klosterhofkonzerte finden unter anderem am 3. Oktober und 28. November statt.

Altershalber haben Uta und Rainer Weisensee vor einem Jahr auch alle anderen Klosterhof-Aktivitäten an Jutta Scheuthle übergeben, die sie in gewohnter Weise weiterführt. Wie beispielsweise Sonntägliche Matineen und das Mittwochsmenü, bei dem Jürg Löw, Harald Immig, Sebastian Scheuthle & Frank Tischer, Wolfgang Höper, Kaspar & Gaya auftraten: der Kulturbüchel Großhöchberg verpflichtet! ● Jürgen Klein

**Gebrauchtwaren aller Art**

- Entrümpelungen
- Haushaltsauflösungen
- Teppichentfernung
- Demontagen
- Holzmontagen
- II.-Wahl-Möbel
- Küchen- & Kleinumzüge
- An- & Verkauf



**Kühnle GmbH**  
 Heinkelstraße 32  
 71384 Weinstadt-Beutelsbach  
 Telefon (0 71 51) 60 95 27  
 Telefax (0 71 51) 99 68 22  
 www.rumpelkammer.de

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 10.00 - 19.00 Uhr, Samstag 9.00 - 16.00 Uhr



**BÄDER UND MEHR**  
 Sanitär  
 Installation  
 Flaschnerei

Däferenstraße 5  
 71549 Auenwald  
 Telefon 0 71 91 / 35 51-0  
 Telefax 0 71 91 / 35 51-10  
 post@boehret.de  
 www.boehret.de

*Ihr Partner  
 in Ihrer  
 Nähe*

**Mit einem  
 barrierefreien Bad  
 mobil und selbstständig  
 Sicherheit zum  
 Wohlfühlen**







Abbrennen eines Zuckerfeldes

## LAND DER GEGENSÄTZE

### Eine Reise durch Australien – Teil IV

**T**urbulenter kann es doch wirklich in einem Land nicht zugehen. Während im Südosten die größten Buschbrände der letzten 100 Jahre toben, ertrinkt der Norden und Nordosten fast in einem lange nicht erlebten Hochwasser. So etwas gibt es in Australien, extremer kann es nicht sein.

Der Nordosten von Australien, also der Bundesstaat Queensland, war das nächste große Ziel unserer Reise. Hier, im tropischen Teil des Kontinents, war normalerweise die Regenzeit abgeschlossen. Nicht so in unserem Reisejahr. Die klimatischen Veränderungen lassen die Witterungsabläufe unberechenbarer werden. Über Australien befindet sich übrigens das größte Ozonloch. So erlebten wir teils lange anhaltende Platzregen mit unvorstellbaren Wassermassen. Dazwischen schien die Sonne und wir hatten dann eine Luftfeuchtigkeit von 97 % zu ertragen. Das war ein Gefühl, als ob man unter Wasser atmen müsste. Besonders prekär wurde es immer dann, wenn wir das gekühlte Hotel verließen, und dann ins Freie traten. Sofort lief uns der Schweiß aus allen Poren. Wie schon früher erwähnt, es war Herbst in Australien.

#### Der Regenwald

Es gibt kein schlechtes Wetter, nur falsche Kleidung. Mit dieser Einstellung konnten wir die geplanten Erkundungen trotzdem durchführen. Im Raum Cairns gibt es eine Vielzahl von Regenwäldern, die zwischenzeitlich zum Naturschutzgebiet erklärt

wurden. Es ist schon überwältigend, wenn man vor Eukalyptusbäumen steht, die eine Höhe von mehr als 100 Metern erreicht haben. Die Dichte und Vielfalt des Baumbestandes und des Unterholzes ist beeindruckend. Riesenfarn, Stammfarn, armdicke Lianen, unbekannte Gummibaumgewächse (zur Familie der Eukalypten gehörend) mit prächtigen Blüten, unterschiedlichste Palmen und Akazien gehören genau so dazu wie Geckos in verschiedenen Varianten, Eidechsen, Schlangen und Riesenspinnen. Schaut man von der Höhe über den Regenwald, sieht man vor sich weit ausladende Waldflächen, über die ein ständiger Dunst zieht. Es ist etwas Geheimnisvolles auf Naturwegen durch diesen unbekanntem Wald zu ziehen und ständig gespannt zu beobachten, was wieder neu zu entdecken ist. Von Schlangen blieben wir verschont, Riesenspinnen in einem dichten Netz zwischen den Bäumen, Eidechsen auf den Wegen und Geckos an den Baumstämmen zeigten sich ohne Scheu.

#### Das Great Barrier Riff

Vor Wochen füllte es unsere Zeitungen und Nachrichtensendungen, als ein Tanker sich verfahren hatte und die Gefahr einer Ölpest bestand. Das Great Barrier Riff ist das größte Riff der Welt und steht als Weltnaturerbe & Meeresspark unter dem Schutz der UNO. Mehr als 450 Korallenarten, 1.500 verschiedene Fische und 4.000 unterschiedliche Muscheln, Venusmuscheln und Tintenfische bereichern hier das Meer. Meeresflora und -fauna sind

gesetzlich geschützt, entsprechend streng sind die Kontrollen. Wir setzten mit dem Schiff „Big Cat“ rüber zur Insel „Green Island“, die sich auf einem Korallenplateau durch Anschwemmungen von Sand und Muschelabfällen gebildet hat. Es ist auch die einzige Sandinsel auf der ein Regenwald wächst.

Während wir mit einem Glasbodenschiff die Meereswelt betrachteten, wollten unsere Enkelin und unser Schwiegersohn schnorcheln, um ganz nah bei Korallen, Fischen und Muscheln zu sein. Ein Schiff, bei dem man unter dem Meeresspiegel sitzen konnte aus Witterungsgründen leider nicht starten, denn das wäre wesentlich interessanter. Beim Glasbodenschiff, läuft der Boden nach kurzer Zeit schon grün an. Man sieht nur von oben auf das Meeresgeschehen, dadurch kommen die Farben nicht richtig zur Geltung. Gesehen haben wir aber alles, Fische in den unterschiedlichsten Größen und Formen, Korallen als kunstvolle Gebilde, Muscheln und Schildkröten. Es ist schade, dass die Zivilisation immer mehr diese Naturschönheiten zerstört. Jeder sollte dazu beitragen, dass diese Wunder der Natur auch unseren Nachkommen erhalten bleiben.

### Die Regenwald Vogelwelt im Park Kuranda

Der Regenwald ist ein Vogelparadies. In diesen naturbelassenen Wäldern tummelt sich eine farbenprächtige Vogelwelt. Wellensittiche in den schönsten Farbkombinationen, Australiens Favoriten sind die unterschiedlichsten Kakadus, Galahs, Papageien, stattliche Helmkasuar, Nymphensittiche, Lorikeets in ihrer vielfältigen Farbenpracht und vieles mehr. In den Wäldern bekommen die Besucher diese Vögel nur selten zu Gesicht. Der Park „Vogelwelt Kuranda“ bietet den Interessierten die ganze austra-

lische Vogelvielfalt in einem großen Freigehege an. Kinder und Erwachsene haben ihre Freude, diese Vögel zu streicheln oder zu füttern. Sie sind mit den Menschen vertraut und lassen sich gerne mit ihnen zusammen fotografieren. Es gibt regelrechte „Stars“, die sich richtig in Pose setzen, damit sie auch nicht übersehen werden. Leider vertrieb uns ein wieder stark einsetzender Regen aus dem Park, in dem wir uns sonst noch lange aufgehalten hätten.

### Für das süße Leben - Zuckerrohr

Auf unseren Fahrten fielen uns die großen Plantagen mit Mangobäumen auf, deren Erntezeit leider vorbei war. Andere, für uns exotische Früchte, wurden aber gerade geerntet. Besonders stachen uns aber die riesigen Zuckerrohrfelder ins Auge. Endlose Flächen, zu denen Bahngleise führten, auf denen teils die Waggons für die nächste Ernte standen. Wer den Film „Dornenvögel“ gesehen hat, kann sich gewiss an diese großen Felder erinnern, die von Hand im Akkord geschnitten wurden. Zuckerrohr war vor der Züchtung der Zuckerrübe einzige Quelle, um Zucker zu gewinnen und somit heiß begehrt. Es war ein kostspieliges Süßungsmittel. Die Pflanze ähnelt dem Mais oder Bambus, wird aber bis zu 4 Meter hoch. Nur das Rohr selbst enthält den Zucker. Die Anpflanzung erfolgt über Stecklinge. Es dauert 9-24 Monate, je nach Reifegrad, bis die erste Ernte erfolgen kann. Dann wird das Rohr knapp über dem Boden abgeschnitten. Die Rohrstümpfe schlagen wieder aus und nach 12 Monaten kann wieder geerntet werden. Bis zu 8 Ernten können auf einer Zuckerrohrplantage wachsen. Die Blätter enthalten keinen Zucker und sind somit für die Zuckerrohrbauer nutzlos.

Aus diesem Grunde wird heute die Ernte in Australien wesentlich vereinfacht. Wenn der Reifegrad erreicht ist, werden die Zuckerrohrfelder kontrolliert abgebrannt. Das trockene Blattwerk verbrennt. Nur das Rohr bleibt stehen. Das ermöglicht eine einfache, maschinelle Ernte. Über 5.000 Km Bahngleise sind in Australien zwischen Zuckerrohrfeldern und Zuckerfabriken verlegt. Es erspart enorme Kosten, wenn nur noch das Rohr transportiert wird, auch die Weiterverarbeitung wird dadurch erleichtert. Ja, in Australien ist eben manches ganz anders, als wir uns das vorstellen. Im nächsten Bericht werden wir das Welt-Surf-Paradies besuchen. ● Horst Rauhut



**Unsere Stars**

**Diesen Herbst werden Sie nie vergessen. Schicken Sie ihre Sinne auf Reisen, und kommen Sie gleich mit.**

Verwöhnurlaub auf ZYPERN, die Insel der Aphrodite

z.B. \*\*\*\* RIU Hotel Cypria Maris in Paphos  
Doppelzimmer mit Meerblick und All Inklusiv

1 Woche  
im Nov./Dez.  
inkl. Flug ab/bis  
Stuttgart  
pro Person

ab € **567.-**

HOLIDAY LAND Reisebüro SCHROEDER  
Im Biegel 14 · 71522 Backnang · Tel.: 07191/61494 · Fax: 07191/88625  
info@reisebuero-schroeder.de · www.reisebuero-schroeder.de

**HOLIDAY LAND**

# KÜCHEN – ZUKUNFTSORIENTIERT PLANEN

**D**ie Planung einer neuen Küche hängt von zwei Grundfaktoren ab, handelt es sich um eine Mietwohnung oder soll die Küche in die eigenen vier Wände eingebaut werden. Bei Letzterem findet der Kunde im Studio von Küche & Design GmbH auf dem Adenauer Platz in Backnang, alles was eine moderne und qualitativ hochwertige Küche zu bieten hat. Das auch zu Preisen im mittleren

Einen Schwerpunkt setzen beide Geschäfte auf den Sektor Umbau und Renovierung. Gerade hier haben die Kunden große Sorgen. Welche Handwerker benötige ich um eine Küche neu zu gestalten und nicht nur zu möblieren, Installateure, Fliesenleger, Maler, Elektriker und wer weiß schon, was sonst noch alles auf einen zu kommt. Das ist kein Problem, dafür bietet Küche & Design sein Sorglospaket. „Wir kümmern uns um alles was zu bewerkstelligen ist“, sagt Georg Hopp. Vor Ort wird mit dem Kunden, den Handwerkern und den Fachleuten der Firmen Bad + Küche oder Küche & Design alles durchgesprochen. Der Hausbesuch und die Planung sind kostenlos. Es werden Fixpreise und Fixtermine vereinbart und es wird alles koordiniert. Nur die Abrechnung erfolgt von den verschiedenen Handwerkern aus Kostengründen, zu den vereinbarten Fixpreisen, direkt mit dem Kunden. Es gibt einige Kunden, die ihren Urlaub vor dem Umbaubeginn antreten und in ihre saubere Wohnung zurückkommen. Dieses Angebot gilt für alle Preissegmente.

Aber was bedeutet heute „zukunftsorientiert planen“? Die Küche & Design – Kaiga GmbH gehört zum Kompetenzverbund PO:IPSO, der sich für die Beratung und den Verkauf von barrierefreien Küchen deutliche Richtlinien gibt. Danach müssen folgende Kriterien erfüllt werden: perfekte Erreichbarkeit aus jeder Position, individuelle Höheneinstellung der Arbeitsflächen, diagonal nach vorne absenkbare Oberschränke, die Möglichkeit zum nachträglichen Einbau von Höhenverstellungssystemen und Individuelle Gestaltungsmöglichkeiten.

Das heißt im Einzelnen, dass es keine Türen und Böden gibt, sondern Vollauszüge. Backofen und Kühlschrank kommen auf Augenhöhe (evtl. kann das vorgesehen und später geändert werden). Auch ein Geschirrspüler gehört 30–40 cm vom Boden angehoben und alles was oft benötigt wird sollte auf Augenhöhe. Damit die Küche rollstuhlgerecht ist, müssen Herd, Spüle, Ober- und Unterschränke elektrisch verstellbar und wo benötigt unterfahrbar sein. Alles dies kann in der Planung so vorgesehen werden, dass es später ohne großen Aufwand entsprechend geändert werden kann. Sowohl optisch, wie auch materialmäßig ist das ohne Einschränkung möglich.

Um diesen Ansprüchen gerecht zu werden, arbeitet Georg Hopp nur mit erfahrener Fachpersonal. Die eigenen Monteure sind ohne Ausnahme gelernte Schreiner und werden durch Weiterbildungen fachlich immer auf dem neuesten Stand gehalten. Übrigens, Küche & Design hat auch die KOCHGALERIE Hofgut Hagenbach in Backnang ausgestattet und ist dort Kooperationspartner. Haben Sie demnächst vor, ihre Küche zukunftsgerichtet umzubauen oder neu einzurichten, dann lassen sie sich fachmännisch bei Georg Hopp und seinem Team beraten. ●

Horst Rauhut



**Behindertengerechte Küche, höhenverstellbare Spüle und diagonal nach vorne absenkbare Oberschränke.**

Segment. Für den Kunden, der für eine Küche in der Mietwohnung nicht zu viel Geld ausgeben möchte, hat das Tochterunternehmen Bad + Küche in der Stuttgarter Straße in Backnang die richtige Antwort. „Hier können Kunden mit jedem Geldbeutel fachgerecht und komplett bedient werden“, so Geschäftsführer Georg Hopp.



**Blick ins Küchenstudio.**

## Familienunternehmen Akustik Lindacher ist immer auf Hörweite der Kunden



Als familiengeführtes Akustikunternehmen beschäftigt sich der Hörberater Lindacher Akustik seit über 50 Jahren damit, wie Menschen mit einer Hörminderung bestmöglich geholfen werden kann. Diesem Auftrag folgten bereits die gebürtigen Stuttgarter Otto und Ottokar Lindacher, Großvater und Vater des heutigen Vorstands und Hörakustikmeisters Eckehard Lindacher. Auf die lange Firmengeschichte und die mittlerweile 100 Mitarbeiter ist Lindacher besonders stolz. Das versteht sich als vertrauensvoller und kompetenter Partner. Maximale Qualität der Beratungsleistungen, umfassender Service und zuverlässigste technologische Lösungen sind fest in der Unternehmensphilosophie verankert. Insgesamt verfügt das Unternehmen über 32 Filialen in ganz Deutschland. Beispielsweise in Schorndorf in der Johann-Philipp-Palm-Straße 13 (Bild links). In Backnang in der Marktstraße 26 und in Waiblingen in der Bahnhofstraße 7. Auch hier werden die Kunden freundlich und fachkundig informiert. ● pm

# Renovierung **ohne** Reibungsverluste, Stress und Ärger



Elektro



Heizung



Ökologische Energiesysteme · Klima



Sanitär · Bäder

Mit gebündelter Kraft zur optimalen, kostengünstigen Lösung. Zukunftorientiert. Garantierte Meisterleistung aus einer Hand. Zuverlässige Technik. Rundum-Service. Termingerecht.

**DÖRR & röger**

Führend in Gebäudetechnik



# HERBSTGOLD – EIN LIEBEVOLLER FILM ÜBER SENIORENSPORT

Der besondere Dokumentarfilm läuft bundesweit in allen Kinos

**U**nd wieder flimmert ein gelungener Film über die dritte Lebenshälfte über die Leinwand. Der Dokumentarfilm „Herbstgold“ von Regisseur Jan Tenhaven wirft einen liebevollen, neugierigen und respektvollen Blick auf die Welt des Seniorensports. Der Streifen startete im Juli bundesweit in den Kinos.

Frei nach dem Motto „Kopfstand statt Ruhestand“ wollen Ilse, Alfred, Jiří und Gabre auch über 80-jährig noch hoch hinaus. Alfred, der 100-jährige Diskuswerfer aus Wien, Jiří, der 82-jährige Hochspringer aus Tschechien, Ilse, die 85-jährige Kugelstoßerin aus Kiel und Herbert (93) aus Stockholm – als Lebensmittelpunkt verbindet sie alle der Sport. Oder besser: der Leistungssport. Ihr großes Ziel: Die Qualifikation für die Weltmeisterschaft im finnischen Lahti, der Olymp des Seniorensports.

Beim Hochsprung, Diskuswerfen und Kugelstoßen laufen sie zur Hochform auf und fürchten weder Tod noch Teufel bei dem Versuch, das Siegertreppchen zu erklimmen. Mit Schicksalsergebenheit aber auch mit Trotz nehmen sie den Kampf gegen den eigenen Körper auf, gegen die Zeit und vor allem gegen die Konkurrenz!

„Herbstgold“ erzählt von der Erfüllung eines Traums. Regisseur Jan Tenhaven wirft einen herzlichen, neugierigen und respektvollen Blick auf die Welt des Seniorensports. Er porträtiert die bewährten Akteure, die es auf der Zielgeraden des Lebens noch

einmal wissen wollen und mit Ehrgeiz und Humor der eigenen Vergänglichkeit trotzen.

„Herbstgold“ ist eine lebensbejahende Hommage an das Leben, wie es sein kann: nicht glatt und faltenfrei, aber voller Humor und Willenskraft.

Das Alter mit all seinen Widersprüchen ist für den Film nicht nur Anlass zu Sorge, pessimistischen Zukunftsaussichten und Statistiken, sondern auch Gelegenheit, sich zentralen Tabus auf witzige und selbstironische Art zu nähern.

Die fünf Protagonisten treten vor allem mit Ehrgeiz aber auch mit einer guten Portion Humor bei den Leichtathletik Weltmeisterschaften der Senioren an. Jeder will sein Bestes geben, doch der Weg zum Erfolg ist nicht immer leicht. „Herbstgold“ begleitet sie auf diesem Weg und zeigt das Leben, wie es ist: Facettenreich, voller Leidenschaft und manchmal unberechenbar.

„Herbstgold“ ist eine Geschichte vom Verlieren und Gewinnen, von Rückschlägen und kleinen Triumphphen sowie ein ermutigender Beitrag dazu, dass man bis ins hohe Alter gesund, vital und sogar sportlich aktiv sein kann. ● Marisol Simon



» Bei mir kommt nur **Kühnle-Fleisch** in den Topf. Da stimmt die Qualität, der Preis und beim Einkaufen der Service! «



*Qualitäts  
Garantie*

Wir verarbeiten nur Fleisch aus der Region im eigenen Schlachthof. Das garantiert höchste Qualität, spart uns Zeit und Ihnen somit Geld.



Metzgerei Kühnle im Rems-Murr-Kreis auch in Ihrer Nähe.

Wir wurden ausgezeichnet! Als **seniorenfreundliches Fachgeschäft**. Das freut uns sehr und wir sagen Danke!



# DAS WASSER GENIESSEN – HYGIENE MIT SPASS.

**W**er sagt denn, dass Reinlichkeit zur Qual wird, wenn man alt oder gehandikapt ist. Rechtzeitig und richtig geplant ist ein erfrischendes Bad in jeder Situation ein Genuss und der WC-Besuch muss nicht zum Problem werden.

Selbst wenn man noch jung an Jahren ist, kann es durch eine Krankheit oder einen Unfall passieren, dass man feststellt: „Da fehlt mir doch manches bei meinen sanitären Einrichtungen!“ Diese Kundenerfahrung war für Frau Dorothea Maier von der bad & heizung, Maier Haustechnik GmbH in Waiblingen-Neustadt mit ein Grund, einen Fachlehrgang zur Qualifikation als „Fachkraft für barrierefreies Bauen“ zu belegen. 160 Stunden harte Arbeit waren bei der Handwerkskammer in Düsseldorf zu absolvieren. Jeder Teilnehmer musste zunächst selbst in die Rolle eines Gehandikaptten schlüpfen. Plötzlich ergeben sich andere Blickwinkel, wenn man selbst längere Zeit in einem Rollstuhl sitzt damit durch die Räume fährt oder mit verbundenen Augen, nur mit einem Blindenstock ausgestattet, sich orientiert. Auf diese Erfahrungen konnten dann medizinische Grundkenntnisse über die typischen gesundheitlichen und körperlichen Einschränkungen der Senioren und behinderten Menschen aufgebaut werden, bis hin zu den entsprechenden Fördermöglichkeiten im privaten und öffentlichen Bereich. Um diese Abschlussurkunde zu erreichen, wurde also wirklich ein hohes Engagement der Beteiligten erwartet. Damit ist es aber nicht getan, ständige Weiterbildungen und die Kenntnisse der neuesten gesetzlichen Vorschriften sind unabdingbar.

Die Firma Maier Haustechnik GmbH engagiert sich daher intensiv um die barrierefreie Ausstattung von Privatwohnungen, bei Renovierungen und Umbauten. Im Vordergrund steht der Wunsch der Menschen, so lange wie möglich in den eigenen Räumen zu bleiben. Dazu sind oft umfangreiche Umbauten nötig, die sehr gut durchgeplant sein müssen. Für viele entsteht schon bei dem Gedanken daran ein Gefühl, als ob sie vor einer undurchdringlichen Wand stehen. Hier hilft die Firma Maier mit ihrem Angebot „Umbau ohne Stress“. Ein Ansprechpartner vom ersten Besuch und der Beratung, über die Planung, dem Angebot, die Auftragserteilung und die fachliche, sowie terminliche Koordination, bis hin zum Abschluss des Projektes. Gehen sie in ihren wohlverdienten Urlaub. Wenn sie zurückkommen, ist alles fertig und die Wohnung wieder absolut sauber.

Eine gute Beratung ist das A und O bei der Vorplanung. Es gibt heute unendlich viel Möglichkeiten sich das Leben zu erleichtern und für das Alter oder eventuelle Behinderungen vorzusorgen. Es fängt schon in der Küche an. Das gute Wasser der Region kann genutzt werden, es ist kein Problem eine Armatur zu installieren, die das Wasser filtert und, wenn gewünscht, auch mit



**Dusch-Badewanne:**  
bequemer Einstieg,  
ansprechendes  
Design, geringer  
Platzbedarf,  
Dusch- und  
Badewanne  
zugleich.

Kohlensäure versetzt. Das erspart das Schleppen von schweren Getränkeboxen und erhöht die Lebensqualität.

Gerade bei den Armaturen und Zusatzteilen muss immer auch an nachlassende Handkräfte gedacht werden. Eventuell muss die Schönheit dem Praktikablen weichen. Gerade wenn die körperliche Beweglichkeit nachlässt wird es oft mit der persönlichen Hygiene schwierig. Es ist bekannt, dass Wasser gründlicher und schonender reinigt als Papier. Besser als ein herkömmliches Bidet ist auf jeden Fall ein Dusch-WC. Ein wohltemperierter Duschstrahl reinigt gründlich, ein angenehmer Warmluftföhn und eine Geruchsabsaugung sorgen für persönliches Wohlbefinden. Ist eine Neuinstallation nicht möglich, gibt es Dusch-WC-Aufsätze, die auf alle herkömmlichen WC's montiert werden können. Der Einstieg in eine normale Badewanne oder eine Dusche ist oft mühsam. Spezielle Kombi-Duschwannen sind hier eine ideale Lösung und bringen auch noch Platzersparnis. Der flache Einstieg wird durch eine seitlich aufzuschiebende Badewannentür oder durch eine Glastür absolut dicht verschlossen. Ein elektronischer Schutz sorgt dafür, dass die Türen nicht versehentlich geöffnet werden können. Durch einen einhängbaren Sitz ist bei jedem Handikap eine bequeme Körperreinigung möglich. Nicht zu vergessen sind die bodengleichen Duschen, rutschsicher gefliest. Es gibt heute ein riesiges Angebot, mit dem jeder in die Lage versetzt wird, sich das Leben im Alter zu erleichtern und seine Lebensqualität zu erhöhen. Also anpacken und sich beraten lassen, das Handwerk herausfordern. Die Möglichkeiten sind gegeben. ● Horst Rauhut

# SEIT JAHRESBEGINN GILT NEUES IM PFLICHTTEILSRECHT

## ENTZIEHUNG DES PFLICHTTEILS:

Ganz wesentlich ist es für den Erblasser, dass er im Testament frei ist und selbst bestimmt, wer seinen Nachlass erhält. Diese Bestimmung nimmt der Erblasser in dem Testament vor. Abkömmlinge und der Ehegatte können normalerweise nicht von der Erbschaft in Gänze ausgeschlossen werden. Abkömmlinge und Ehegatten erhalten den sogenannten Pflichtteil. Dieser beträgt die Hälfte des gesetzlichen Erbteiles.

Der Erblasserwille, beispielsweise seine Kinder von der Erbschaft auszuschließen, hat meist einen guten Grund. Je nachdem wie das familiäre Verhältnis gestaltet ist, hat der Erblasser aber auch Grund dazu, seinen Abkömmlingen/Ehegatten den Pflichtteil zu entziehen. Das heißt, die Kinder und der Ehegatte bekommen nichts. Die Entziehung des Pflichtteils ist neu geregelt.

Der Pflichtteil kann entzogen werden, wenn der Pflichtteilsberechtigte dem Erblasser oder einer ihm nahe stehenden Person nach dem Leben getrachtet hat oder der Pflichtteilsberechtigte sich sonst eines schweren Verbrechens gegen den Erblasser schuldig macht. Oder gar wenn der Pflichtteilsberechtigte wegen einer vorsätzlichen Straftat zu einer Freiheitsstrafe von mindestens einem Jahr ohne Bewährung rechtskräftig verur-



**Ein Geschenk der Natur – für ein gesundes Leben.**

Unter diesem Motto stellen wir auf schonende Weise Fruchtsäfte für Sie her. Verarbeitet werden Früchte aus heimischen Streuobstwiesen. Natürlich stellen wir auch exotische Säfte, Nektare und Fruchtsaftgetränke her.

Fragen Sie Ihren Getränkeshändler nach den leckeren Streker Natursäften!

**W. Streker Natursaft GmbH** – 71546 Aspach,  
Tel.: 07191 919200, Email: [info@streker.de](mailto:info@streker.de), Internet: [www.streker.de](http://www.streker.de),



Das seniorenrechtliche Bad



**Schneider** SANITÄR  
BAUFLASCHNEREI  
INDIVIDUELLE  
BADEINRICHTUNGEN

Wir bieten Ihnen attraktive Badlösungen. Da fühlen Sie sich sicher entspannt. Individuelle Planung und Ausführung.\*

\*In Zusammenarbeit mit Partnerfirmen.



**Mobiler Seniorenservice**

**Hilfe für Menschen mit Demenz**  
und deren Angehörige  
Qualifizierte Betreuung und Beratung, stundenweise Entlastung pflegender Angehöriger  
**Tel. 0 71 81 - 496 19 22**  
[www.mseniorenservice.de](http://www.mseniorenservice.de)

teilt worden ist. Die Teilhabe des Abkömmlings am Nachlass kann für den Erblasser aus diesem Grunde unzumutbar sein.

Der Erblasser muss allerdings darauf achten, dass die Erben die Entziehungsgründe im Zweifel auch beweisen können. Die bloße Behauptung, der Pflichtteilsberechtigte habe im Gefängnis gesessen, genügt nicht. Ort, Zeit und Straftat müssen belegbar sein.

Eine gefährliche Körperverletzung nur zu behaupten im Testament ist zu wenig. Prügelt der Sohn den Erblasser, so ist dies mit Zeugenangaben oder eine Anzeige bei der Polizei zu dokumentieren.

### **STUNDUNG DES PFLICHTTEILS:**

Der Erbe kann die Stundung des Pflichtteils verlangen, wenn die sofortige Erfüllung des gesamten Anspruches für den Erben wegen der Art der Nachlassgegenstände eine unbillige Härte wäre, insbesondere wenn sie ihn zur Aufgabe des Familienheimes oder zur Veräußerung eines Wirtschaftsgutes zwingen würde, dass für den Erben und seine Familie die wirtschaftli-

che Lebensgrundlage bildet. Die Interessen des Pflichtteilsberechtigten sind angemessen zu berücksichtigen.

Damit ist die Stundung bei Auszahlung des Pflichtteils erweitert worden. Das Familienheim ist nunmehr besser geschützt vor dem Zugriff der Pflichtteilsberechtigten.

### **AUSSCHLUSSFRISTEN:**

Bezüglich des Pflichtteilergänzungsanspruches findet nunmehr Schenkung in der letzten zehn Jahre weniger Berücksichtigung, je länger sie die Schenkung zurückliegt.

Die Schenkung wird innerhalb des ersten Jahres vor dem Erbfall im vollen Umfang, innerhalb jeden weiteren Jahres, vor dem Abfall um jeweils ein Zehntel weniger berücksichtigt. Sind zehn Jahre seit der Leistung des verschenkten Gegenstandes verstrichen, wird die Schenkung nicht berücksichtigt. ● Gunnar Stuhlmann



© FOTO: BIGSTOCKPHOTO.COM



**Gunnar Stuhlmann**  
Rechtsanwalt

**Ihr Ratgeber Recht**

# ERBEN & VERERBEN

Gerne informieren wir Sie über die nächste kostenlose Veranstaltung zum Thema „Erben & Vererben“.

Den Abschnitt per Post versenden oder per Fax an **071 91/31 88 22**, telefonische Auskünfte unter **071 91/31 88 20** oder per email an [seminare@ra-stuhlmann.de](mailto:seminare@ra-stuhlmann.de)

Bitte füllen Sie aus:



\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße

\_\_\_\_\_  
PLZ/Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
E-Mail

**Kanzlei Unterweissach**  
Marktplatz 4 • 71554 Weissach i.T.

**Kanzlei Allmersbach a.W.**  
Angerweg 24 • 71546 Aspach

# Meine Geschichte



## Nex für o'guat!

Es war Mittagszeit. In einem liebenswerten Städtchen im Hohenlohischen parkte ich meinen Wagen ein. Zwei Plätze weiter tat eine Frau dasselbe. Ich schloss gerade meinen Wagen ab, als ich von der Frau angesprochen wurde, wobei sie mich und meinen Wagen abschätzend betrachtete, ehe folgender Dialog begann.

Send sia direkt aus Schtuagerd?

Noi, i ben net aus Schtuagerd.

Des isch doch aber a Schtuagerder Nommer an ihrem Auto.

Des isch a G'schäftswaga, deshalb hat er die Nummer.

Ja, wohnt sia no uffem Land?

Ja, so halb ond halb.

No v'rstandet sia au ebbes von d'r Landwirtschaft?

I denk scho, i ben jo schließlich uffama Baurahof uffg'waxsa.

I komm jetzt grad vom Viehmarkt.

(Deshalb wohl der abschätzende Blick)

Send sia v'rheiratet?

Ja.

Hend sia au Kender? (Hohenlohisch: Häwese a Kinner?)

Ja, vier.

I hab zwoi Buaba. Der Jüngere soll jetzt a Lehr' a'fanga bei dr Firma D. in H.

I ben mir aber gar net sicher, ob des au s' richtige isch.

Ben voller Zweifel. Ond dann dia Fahrerei.

I kenn die Firma D. in H., des isch a Kunde von mir, do kennetse ganz beruhigt sei, do isch er guat uffg'hoba.

Ond fahra kann er dia zwanzig Kilometer mit em Zug.

Sehnse, des isch oifach guad wenn mr äbber froga ka.

Mei Ma isch vor zwoi Jahr g'storba ond jetzt muaß i alloi den Hof omtreiba.

Ond wie i sia jetzt han aussteiga seh, han i denkt, jetzt frogsch oifach mol den Ma, ond jetzt ben i froh, dass i des g'macht han.

Eigentlich isch des schad, sia hättet so guad zu ons nei passt.

Also nex für o'guad, ade, machet ses guad.

Ich aber war ein bisschen stolz über das mir entgegen gebrachte Vertrauen.

Auch finde ich es immer gut, wenn ein Mensch über seinen Schatten springt und sein Inneres nach außen kehrt. Aber aus den Worten dieser Frau hörte ich auch ein Stück Verzweiflung heraus.

Ich wünsche ihr, unbekannterweise, alles Gute.

**Heinz Häussermann, Backnang**

## Die Ballade von der Oma auf Reisen

Oma wollt' ne Reise machen in die Slowakei ihren Pass, den hatte sie natürlich auch dabei ganz fidel sitzt unsre Oma im Bus auf ihrem Platz ja, die alte Dame ist ein richtig lieber Schatz 92 Jahre, in Ehren sie ergraut alle Achtung was im Alter die Oma sich noch traut.

Schaut da, die Grenze naht, es wird jetzt kontrolliert den abgelauf'nen Pass zeigt Oma ungeniert der Grenzer ist verwundert, er glaubt das Datum nicht „das stimmt“ sagt Oma freundlich und lacht ihm ins Gesicht „Ach, nehmt die Oma weiter auf eure Reise mit bringt sie gesund nach Hause, darum ich euch sehr bitt'.“

In Pressburgs Kathedrale die Oma steht und staunt „so viele schöne Dinge“ Oma ist gut gelaunt und von den vielen Heiligen fühlt Oma sich beschützt das Feuer der Begeisterung ihr in den Augen blitzt dann sieht sie all' die anderen langsam zum Bus hingeh'n sie hätte sich so gerne noch vieles angeseh'n.

Besuchen Sie uns in unserer neuen Praxis!

## PHYSIOTHERAPIE

AM ASPACHER TOR

Krankengymnastik · Manuelle Therapie  
Klassische Massage · Lymphdrainage  
Anti-Stress- & After-Work-Massage · Sportmassage  
Aroma-/Algenölmassage · Hot Stone Massage  
Fussreflexzonenmassage · Dorn Breuss Massage

Hier finden Sie uns:  
Aspacherstraße 31 · 71522 Backnang · Telefon 07191/908580  
[www.therapiezentrum-am-aspacher-tor.de](http://www.therapiezentrum-am-aspacher-tor.de)

Hier kommen Sie zu Wort! Schicken Sie uns Ihre Geschichte oder Ihr Gedicht. Vielleicht gehören Sie zu den Glücklichen, deren Text veröffentlicht wird. Wir freuen uns auf Ihre Einsendungen!

Ein kleines Mittagsschläfchen wie sie es macht zu Haus' und bald ist auch schon wieder das Ruhepäuschen aus, Oma reibt sich die Augen, nun ist sie richtig wach schaut fröhlich in die Runde, dann gibt es Weh und Ach „Oje, oje, ojemineee, das ist gar nicht mein Bus halt an, das Taxi drüben mich dorthin bewegen muss“ der Taxifahrer wusste wo die Touristen sind und fuhr die Oma hin zu diesem Ort geschwind.

In Oma's Gruppe unterdessen die Aufregung war groß „die Oma ist verschwunden, was machen wir denn bloß?“ die Botschaft und die Polizei die wurden informiert doch plötzlich hält ein Taxi, Oma kommt raus marschier den Chauffeur von dem Taxi hat fürstlich sie belohnt den Fahrer ihres Busses, den hat sie nicht geschont sie einfach zu verlieren, das hat sie streng getadelt das durfte nicht passieren, das Alter sie doch adelt! Die Reise geht dann weiter, es gibt noch viel zu seh'n Oma ist wieder heiter, bleibt nirgends einsam steh'n.

Am Ende dieser Reise ist Oma heimgekehrt man hat sie abgeliefert, ganz heil und unversehrt die Oma von der Reise noch ganz beglückt erzählt in ihrem Kaffeekränzchen hell entzückt doch ihren Reisekoffer hat sie nicht weggeräumt ihr ganzes Leben hat sie von China schon geträumt.  
**von Marlene Rzehak, Backnang**

<b>Leben Sie.</b>	<b>Wir kümmern uns um Ihr Zuhause.</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Malerarbeiten und Raumgestaltung</li> <li>• Lieferung und Verarbeitung von Tapeten und Bodenbelägen aller Art</li> <li>• Auf Wunsch Komplettservice mit »Möbelrücken« inkl. Ein- und Ausräumen und Schlussreinigung</li> <li>• Senioren- und behindertengerechte Umbauten</li> <li>• Persönliche Betreuung durch den Meister</li> <li>• Langjährige Erfahrung</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wärmedämmung für Fassaden &amp; Innenräume</li> <li>• Ausbau von Keller und Dachgeschoss zu Wohnräumen</li> <li>• Vermittlung von qualifizierter Energieberatung</li> <li>• Schimmelsanierung</li> <li>• Auf Wunsch Komplettservice »Aus einer Hand«</li> <li>• Tapeten, Bodenbeläge und Zubehör auch für Hobby-Handwerker</li> </ul>
 <p><b>sehr gut</b> ✓                  Innungsfachbetrieb                  ausgezeichnet vom Kunden                  neutral überwacht</p>	   <p><b>Ihr Maler                  Oliver Eckstein</b></p>
Freihof 14 • Aspach: Tel.: 07191/23268 Backnang: Tel.: 07191/3689454	
Qualität aus Prinzip!	

## Fitness für Senioren

- ✓ professionelle Einweisung
- ✓ Umbauten, Pedalverkürzungen
- ✓ Liefer- und Aufbauservice

**Heimsportgeräte und vieles mehr:**





Winterbach · Remsstr. 2 (an der Remsbrücke)  
 Tel. 07181 485536 · [www.kuenzler.de](http://www.kuenzler.de)  
 Mo - Fr 9 - 12 + 14 - 19 Uhr / Sa 9 - 14 Uhr



## Fitnessmarkt

# KUNZLER



Bei uns u.a. erhältlich:













# SELBSTSTÄNDIG, GESUND UND FIT BIS INS HOHE ALTER

**D**er demografische Wandel wird unsere Gesellschaft nachhaltig verändern. Es wird bereits in naher Zukunft mehr ältere als junge Menschen geben.

Sportliche Betätigung ist eine der besten Möglichkeiten, ein gesundes und selbstständiges Leben bis ins hohe Alter zu fördern. Ohne sportliche Betätigung lassen im Laufe des Älterwerdens die wichtigsten körperlichen Funktionen nach, die Muskeln werden schwächer, die Gelenke werden unbeweglich, die Standsicherheit lässt nach und oft sind dann Stürze nicht zu vermeiden. Irgendwann kann man den Alltag, wie z.B. Einkaufen, Putzen, Kochen, nicht mehr allein bewältigen und wird pflegebedürftig.

Doch diese Prozesse laufen nicht automatisch ab, sie lassen sich durch gezielte sportliche Betätigung zeitlich verschieben, teilweise sogar verhindern. Und das steigert nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit und die Fähigkeit, den Alltag selbstständig zu bewältigen, sondern es verbessert auch die Lebensqualität nachhaltig und macht Lust zu leben und Lust darauf, älter zu werden.

Aus diesem Grund hat der TSV Schmiden sein vereinseigenes Fitnessstudio activity - Der Freizeit Sportclub um eine Ebene für Senioren- und Rehasport erweitert. Mit dem Ausbau von ca. 800 qm bietet das activity nun viele neue Sportangebote für Senioren an, um ihnen genau diese Lebensqualität und die Lust am Älterwerden zu erhalten.

Ein Beispiel hierfür ist der Kurs Sturzprophylaxe. Ziel dieses Kurses ist es durch gezieltes Gleichgewichts-, Kraft- und Multi-Tasking-Training (= mehrere Dinge gleichzeitig machen) Stürze zu vermeiden und somit auch die Möglichkeit zu bieten, den Alltag selbstständig zu bewältigen. Auch soll einem der Spaß an sportlicher Betätigung näher gebracht werden und durch das gemeinsame Gruppentraining ist es einfach neue soziale Kontakte zu knüpfen und sich untereinander auszutauschen. Sportliche Betätigung kann auch ein Schutzfaktor vor Altersdemenz sein. Herr Doktor Rott, Dozent an der Universität Heidelberg informiert am Mittwoch, 29. September 2010, ab 18.30 Uhr im activity zum Thema „Hohe Lebensqualität im Alter – Vorbeugung von Demenz und Mobilitätsverlust“ über verschiedene Möglichkeiten, die es gibt, Sport zu treiben, um sich am Besten vor Mobilitätsverlust und Demenz zu bewahren. Sie sind herzlich dazu eingeladen. Der Eintritt ist frei. ● pm

## Geschulter Fachbetrieb Serviceplus



**Wir beraten**

- ältere und behinderte Menschen über die bedarfsgerechte Veränderung der Wohnung sowie Normen und Gesetze.

Vereinbaren Sie einen Termin mit uns!



Stuttgarter Straße 66  
71554 Weissach im Tal  
Fon: 0 71 91 / 35 33-0  
Fax: 0 71 91 / 35 33-30  
www.Lutz-shk.de

## Neueröffnung des Reha- und Seniorensportzentrums seit November 2009

**Es erwarten Sie:**

- ein geschultes Personal, freundliche Trainer und Physiotherapeuten
- ein spannendes und abwechslungsreiches Kursangebot
- freundliche und helle Räumlichkeiten, die Lust auf Sport machen
- individuelle und ausführliche Beratungsgespräche vorab
- eine Bar mit gemütlichen Sitzmöglichkeiten für den gemeinsamen Austausch nach dem Training
- und vieles mehr...

**Unsere Öffnungszeiten:**

Mo, Mi	07.30 - 22.30 Uhr
Di, Do, Fr	09.00 - 22.30 Uhr
Sa	09.00 - 18.30 Uhr
So	09.00 - 18.00 Uhr

**Kommen Sie doch mal vorbei.  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**



# Kunst, Kultur, Sport und Kulinarisches Juli bis September 2010

## Veranstaltungen und Veranstaltungsorte im Rems-Murr-Kreis

**Theater KABIRiNETT –  
die Probierröhre a.d.L.  
Kleinhöfcher Weg 1,  
71579 Spiegelberg-Großhöfcher  
Telefon: 07194 - 91 11 40  
www.kabirinet.de**

„Katz‘ im Sack“ –  
**Jubiläums-Überraschungsprogramm:**  
am Samstag, 31. Juli (20:00 Uhr)  
„Räuber. Wege.“ – Ein Waldlauf:  
am Freitag, 16. Juli (19:30 Uhr)  
am Samstag, 17. Juli (19:30 Uhr)  
am Sonntag, 18. Juli (14:30 Uhr)  
am Freitag, 23. Juli (19:30 Uhr)  
am Sonntag, 25. Juli (14:30 Uhr)  
am Freitag, 30. Juli (19:30 Uhr)  
am Sonntag, 1. August (14:30 Uhr)  
am Freitag, 6. August (19:30 Uhr)  
am Samstag, 7. August (19:30 Uhr)  
am Sonntag, 8. August (14:30 Uhr)  
am Donnerstag, 12. August (19:30 Uhr)  
am Freitag, 13. August (19:30 Uhr)  
am Samstag, 14. August (19:30 Uhr)  
am Sonntag, 15. August (14:30 Uhr)  
am Freitag, 20. August (19:30 Uhr)  
am Samstag, 21. August (19:30 Uhr)  
am Sonntag, 22. August (14:30 Uhr)  
am Freitag, 27. August (19:30 Uhr)  
am Samstag, 28. August (19:30 Uhr)  
am Sonntag, 29. August (14:30 Uhr)  
„Lümmelpicknick“ – ... immer wieder sonntags:  
am Sonntag, 18. Juli (17:00 Uhr):  
Hitboutique  
am Sonntag, 25. Juli (17:00 Uhr):  
Roland Baisch  
am Sonntag, 1. August (17:00 Uhr):  
Los Santos  
am Sonntag, 8. August (17:00 Uhr):  
Christof Altmann-Trio  
am Sonntag, 15. August (17:00 Uhr):  
Die Kleine Tierschau  
am Sonntag, 22. August (17:00 Uhr):  
Mike Janipka  
am Sonntag, 29. August (17:00 Uhr):  
The Beez

**Klosterhof Großhöfcher – Jutta Scheuthle  
Klostergässle 8,  
71579 Spiegelberg-Großhöfcher  
Telefon: 07194 - 95 48 76  
www.kultur-klosterhof.de**

Das „Mittwochs-Menü“ –  
**Kunst, Kultur & Kulinarisches:**  
am Mittwoch, 15. September (19:00 Uhr) mit dem  
Kabarettisten Ernst Mantel

„Sonntägliche Matinee“ – Kunst-Kloster-Ge-  
spräch mit Alfred Bast „Vier gleich Eins“:  
am Sonntag, 26. September  
(10:00 bis 15:30 Uhr): „Herbst“ – Frucht und Fülle,  
geäußertes Innen.

**Klassik-Konzert der Gemeinde Spiegelberg  
im Klosterhofgarten (bei schlechtem Wetter im  
Dorfgemeinschaftshaus)  
Klostergässle 8,  
71579 Spiegelberg-Großhöfcher  
Telefon: 07194 - 91 11 40  
www.gemeinde-spiegelberg.de**

„Klosterhof-Konzert“ der Gemeinde  
Spiegelberg:  
am Sonntag, 11. Juli (16:00 Uhr):  
mit dem Amir-Quartett Stuttgart

**Krimi-Lesung mit Musik  
am „Original-Schauplatz“  
im „Räuberlager“ (bei schlechtem Wetter  
in der „Forsthütte“).  
Treffpunkt ist der Parkplatz an der  
Köhlerei in Spiegelberg-Großhöfcher  
(an der Ortszufahrt).  
Telefon: 07194 - 95 010  
www.gemeinde-spiegelberg.de**

„Krimi-Lesung“ der Gemeindebücherei Spiegel-  
berg unter Schirmherrschaft der  
Gemeinde Spiegelberg:  
am Donnerstag, 22. Juli (19:30 Uhr):  
„Räuberblut“ mit dem Krimi-Autor Oliver von  
Schawen – musikalische Umrahmung: Wendersonn  
(Trio-Besetzung).

**Theater unterm Regenbogen  
Veit Utz Bross  
Lange Straße 32,  
71332 Waiblingen - direkt am Marktplatz  
Telefon: 07151 - 90 55 39  
www.veit-utz-bross.de**

„Backe, backe Kuchen...“ – Geschichten und  
Lieder aus dem Goldenen Buch für  
Erwachsene und Kinder ab 3 Jahren:  
am Samstag, 10. Juli (15:00 Uhr)  
am Sonntag, 11. Juli (15:00 Uhr)  
am Samstag, 17. Juli (15:00 Uhr)  
am Sonntag, 18. Juli (15:00 Uhr)

„Wenn mir au nex midanander schwäzede“ –  
Schwäbische Dialögle mit Stabfiguren:  
am Freitag, 25. September (20:00 Uhr)  
„Der Bibabutzemann“ – Geschichten  
und Lieder aus dem Goldenen Buch für  
Erwachsene und Kinder ab 3 Jahren:  
am Mittwoch, 29. September (15:00 Uhr)

# Senioren erobern das Internet



- Wir beraten
- Wir installieren
- Wir schließen an
- Schulung für  
Windows  
Office  
Internet



# Computer nach Maß seit 1991



Beratung - Qualität - Service

**Prisma Elektronik GmbH**  
Max-Eyth-Str.25  
71332 Waiblingen  
Tel: 07151/18660  
[www.prisma-waiblingen.de](http://www.prisma-waiblingen.de)  
Mo.-Fr. 10:00 Uhr - 18:30 Uhr  
Sa. 10:00 Uhr - 14:00 Uhr

# Ein Waldlauf für Schauspieler und Publikum im Großhöchberger Wald

Natur-Theater im KABIrINETT: „Räuber. Wege.“

**E**ine kleine Wanderung durch den Sperrbezirk gefällig? Gefährlich – denn dort haust die berühmtberüchtigte, raue Räuberbande vom Spiegelberger Wald. Eine messerwetzende Alte, zwei Tölpel die sich (noch nicht) gewaschen haben, eine Frau in Hosen und ein verpiffener Hauptmann lagern im Sperrgebiet an den Wegen und lauern auf leichte Beute. In einer großartigen Kulisse werden übermütig schauerliche Lieder angestimmt, sich nach Herzenslust geprügelt und ein üppiges Räubermahl eingenommen. Bis zum Schluss... naja, die Liebe. In Anlehnung an Szenen aus Schillers Räufern und vielen anderen Räubergeschichten und -schicksalen entstand im Theater KABIrINETT in Spiegelberg-Großhöchberg das Stück „Räuber. Wege.“. Die Freunde gehobener Theaterkunst dürfen sich dabei auf ein spannendes und spaßiges Natur-Theater-Erlebnis freuen. „Räuber. Wege.“ – Ein Waldlauf mit Silvia Holzhäuser, Kira Thomas, Marc Bernhard, Alexej Boris und Thomas Weber ist am Freitag, den 16. Juli, Samstag, den 17. Juli, Sonntag, den 18. Juli, Freitag, den 23. Juli, Sonntag, den 25. Juli, Freitag, den 30. Ju-



li, Sonntag, den 1. August, Freitag, den 6. August, Samstag, den 7. August, Sonntag, den 8. August, Donnerstag, den 12. August, Freitag, den 13. August, Samstag, den 14. August, Sonntag, den 15. August, Freitag, den 20. August, Samstag, den 21. August, Sonntag, den 22. August, Freitag, den 27. August, Samstag, den 28. August und am Sonntag, den 29. August zu erleben. Der Beginn dieses außergewöhnlichen

Theaterspaßes unter freiem Himmel ist jeweils auf 19:30 Uhr angesetzt außer sonntags, da startet das Räuber-Spektakel bereits um 14:30 Uhr - Treffpunkt ist an der Köhlerlei Großhöchberg (an der Ortszufahrt).

Die Vorstellungen finden bei jedem Wetter im Freien statt. Die Kleidung sollte der Witterung entsprechen und festes Schuhwerk wird unbedingt empfohlen. Der Weg ist nicht für Kinderwagen und Gehhilfen geeignet. Der Eintrittspreis, in dem ein sättigendes Räubermahl enthalten ist, beträgt 32,- Euro / ermäßigt 19,- Euro – Kinder unter 6 Jahren bezahlen nur 12,- Euro. Karten-Vorverkauf und Informationen unter Tel.: 071 94/91 11 40 und im Internet auf der Seite [www.kabirinett.de](http://www.kabirinett.de).



## Wohn- und Pflegezentrum Haus Hohenstein

Leben in Gemeinschaft  
Altern in Würde



- ❖ Wunderbare Lage im Schwäbisch-Fränkischen Wald
- ❖ Ganzheitliche, individuelle Pflege und Betreuung
- ❖ Überwiegend lichtdurchflutete Süd-Zimmer mit Balkon
- ❖ Eigene persönliche Zimmergestaltung möglich
- ❖ Vielfältige therapeutische und Betreuungsangebote
- ❖ Bioküche / Parkanlagen / Bibliothek

**Neubauprojekt! Bitte Prospekt anfordern!**  
Gerne senden wir Ihnen auch unsere  
sonstigen detaillierten Informationen zu!

Haus Hohenstein GmbH,  
Hohenstein 16, 71540 Murrhardt  
Tel.: 0 71 92 / 92 29-0 Fax: 0 71 92 / 92 29-30  
[info@haushohenstein.de](mailto:info@haushohenstein.de) [www.haushohenstein.de](http://www.haushohenstein.de)



Ein Brückenschlag in die Zukunft  
Neubau Haus Hohenstein

Wohn- und Pflegezentrum  
**Haus Hohenstein**  
Leben in Gemeinschaft  
Altern in Würde

## Krimi-Lesung im Räuberlager

Oliver von Schaewen liest in Großhöchberg aus seinem neuen Krimi – Wendrsonn musiziert dazu



Überzeugt mit seinem Krimi und der Lesung: Oliver von Schaewen

**E**in kulturelles Highlight steht am Donnerstag, 22. Juli, auf dem „Kultur-buckel“ in Spiegelberg-Großhöchberg an: Der Gmeiner-Krimi-Autor Oliver von Schaewen liest quasi am „Originalschauplatz“ aus seinem neuen Roman „Räuberblut“. Der Westfale Oliver von Schaewen, Jahrgang 1965, lebt seit 14 Jahren im Schwabenland und ist Redakteur der Marbacher Zeitung.

Mit Peter Struve, seinem kauzigen westfälischen Kommissar im Schwabenland, hat von Schaewen bereits bei seinem erfolgreichen Krimi-Debüt „Schillerhöhe“ eine Kultfigur geschaffen.

In seinem neuen Roman „Räuberblut“ verarbeitet der Journalist mit den „Räubern“ erneut Stoff des Dichters Friedrich Schiller. In diesem modernen Krimi-Remake fischt Kommissar Struve zunächst im Trüben, nachdem eine Leiche im See des Schlosses Monrepos in Ludwigsburg aufgetaucht ist. Welche Rolle Spiegelberg bei den Ermittlungen spielt, wird von Schaewen im Verlauf der Lesung, die von der Triobesetzung der Mundart-Band Wendrsonn musikalisch umrahmt wird, sicherlich aufklären. Als passendes Ambiente für diese einmalige Krimi-Lesung hat sich die veranstaltende Gemeindebücherei Spiegelberg unter Schirmherrschaft der Gemeinde Spiegelberg das „Räuberlager“ ausgesucht, wo auch das Theater KABIRiNETT den Abschluss des Stückes „Räuber. Wege.“ spielt. Die Gäste werden um 20 Uhr auf dem Parkplatz an der Köhlerlei in Spiegelberg-Großhöchberg (an der Ortszufahrt) abgeholt und zum „Räuberlager“ (bei schlechtem Wetter zur „Forsthütte“) begleitet. Auf festes Schuhwerk und

witterungsangepasste Kleidung ist dabei zu achten. Der Eintritt ist frei! Nähere Informationen: [www.gemeinde-spiegelberg.de](http://www.gemeinde-spiegelberg.de) und Telefon 0 71 94/9 50 10.

Gute Qualität  
und guter Preis:  
Ihr Preisvorteil

33,3%



Gleitsichtbrille  
mit Premium-Gleitsichtgläsern:  
Superentspiegelt, gehärtet und  
mit AntiSchmutz-Beschichtung  
„Clean Coat“.

Hervorragendes Sehen in allen  
Entfernungsbereichen – ohne  
störende Übergänge.  
Stroh-Komplettpreis

399.-

~~599.-~~

oh!  
Stroh

Backnang · Grabenstraße 7 · Telefon 07191 87173  
Winnenden · Marktstraße 12 · Telefon 07195 5886112  
[www.optik-stroh.de](http://www.optik-stroh.de)



email: [info@loeffler-rad.de](mailto:info@loeffler-rad.de)

Victoria-Elektorräder  
vom Fachmann  
Wir beraten Sie gern!

Postweg 2, 73642 Welzheim Tel. 0 71 82 / 80 42 82

Besuchen Sie  
auch unser Cafe

Cafe

am See

Ihr Cafe in Welzheim

täglich geöffnet  
von 9 – 18.00 Uhr

# jUHU Preisrätsel

Das Lösungswort unseres Preisrätsels  
der „jUHU“ Ausgabe Nr. 5/04-06 2010  
lautete „Tafelhaus“

Die Auslosung erfolgte unter anwaltlicher Aufsicht.

## Wir gratulieren herzlich den Gewinnern:

- 1. Preis:** 1 Menü für 2 Personen  
gewann Frau Brigitte Quast-Haas, Großerlach
- 2. Preis:** 1 Buch „Anti-Aging für die Stimme“  
gewann Herr Rainer Schäfer, Murrhardt
- 3. Preis:** 1 Buch „Die Reise mit dem Sonnenwagen“  
gewann Frau Ingeborg Pfaff, Backnang

Wir danken den vielen Einsendern und freuen uns, wenn  
Sie bei unserem Preisrätsel im nächsten „jUHU“ wieder  
dabei sind.

## LASER ZENTRUM

INSTITUT FÜR WEINSTADT  
COSMETISCH-ÄSTHETISCHE  
LASERBEHANDLUNG



Dauerhafte Haarentfernung  
Gesicht · Damenbart  
Achseln · Bikinizone · Bein  
Altersflecken · Wangen-Cuperose  
Blutschwämmchen · Besenreiser  
Warzenentfernung

Behandlung durch  
erfahrenen Facharzt  
mit universitärem  
Diplom in Laser-  
Medizin (DALM)  
Über 1000 Be-  
handlungen im Jahr  
Seit 1997 für Sie da.  
Modernste  
Lasersysteme

Ultratone · Botoxbehandlung · Faltenunterspritzung

**NEU** Fettwegspritze, Lipolyse

Lassen Sie sich kostenlos beraten.  
Weitere Infos unter:

[www.laserzentrum-weinstadt.de](http://www.laserzentrum-weinstadt.de)



Strümpfelbacher Str. 21 · 71384 Weinstadt-Endersbach · Tel. 07151 - 96 79 52

# jUHU Lieblingsrezept

Zusammengestellt von Roland Schlichenmaier, nach  
Rezepten aus dem Buch „So schmeckt's bei ons drhoim“

## BUNTER SOMMERSALAT

Zutaten: 1 Kopf Eissalat (klein geschnitten)  
1 Salatgurke gehobelt  
1 großer Bund Radieschen gehobelt  
4 hartgekochte Eier (gehackt)  
200 gr gehackter Schinken oder Fleischwurst geschnitten  
Salatsoße

Zubereitung: 2 große Zwiebel in Ringe schneiden, salzen,  
pfeffern und mit Kräuternessig übergießen, ziehen lassen. Den  
Essig wieder abgießen und mit einem Becher Magermilch-Jo-  
ghurt, Sauerrahm und Creme fraiche mit dem Schneebeesen  
glatt rühren.

Zum Schluss noch etwas gehackten Dill untermischen, frisch  
oder getrocknet. Die Zwiebelringe mit etwas Wasser und Öl  
als Zwiebelsalat gesondert servieren.

## GESCHNETZELTES

Ca. 300 gr Schweinegeschnetzeltes, Kalbgeschnetzeltes oder  
Putengeschnetzeltes.

Fleisch in großer Pfanne kurz anbraten, leicht mit Mehl be-  
stäuben und aus Pfanne nehmen. Gehackte Zwiebel andün-  
sten und mit Weißwein ablöschen. Wasser dazu geben und  
Fleisch unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und ge-  
schnetzelte Champignons dazu geben. Die Soße sollte nicht zu  
dick sein. Kurz vor dem Servieren Rahm dazu geben, mit dem  
Rahm nicht mehr aufkochen. Mit Rösti und Salat servieren.

## ROTE GRÜTZE

Zutaten: 1 Glas Sauerkirschen  
200 ml Wasser  
3 geh. Esslöffel Sago

450 gr. tiefgefrorene Beeren  
Zucker nach Geschmack

Zubereitung: Saft von den Kirschen mit dem Wasser (evtl.  
Zucker) zum Kochen bringen. Dann Sago dazugeben und  
15–20 Min. sprudelnd kochen lassen (Sago darf nicht mehr  
weiss aussehen). Topf vom Herd nehmen und die gefrorenen  
Beeren, sowie die Kirschen unterheben.

Im Kühlschrank starr werden lassen und mit flüssiger Sahne  
oder Vanillesoße als Dessert servieren.

„Endlich macht es wieder Spaß,  
mit Gisela zu tuscheln.“

Kommen auch Sie  
zum kostenlosen  
Hörtest!

## Hörwünsche gehen in Erfüllung.

Wir laden Sie herzlich auf einen Besuch in eines unserer Fachgeschäfte ein. Warum? Weil es um Sie geht. Getreu unserem Motto „Hörwünsche gehen in Erfüllung“ sind wir Ihr Ansprechpartner bei all Ihren Hörwünschen.

Kommen Sie einfach vorbei und lassen Sie sich kostenlos zu Ihrer aktuellen Hörsituation beraten. Ihr Lindacher Akustikerteam freut sich auf Ihren Besuch in einem unserer Fachgeschäfte.

Lindacher Fachgeschäfte im Rems-Murr-Kreis:

Backnang · Markstraße 26 · Telefon (07191) 49 46 12

Schorndorf · Johann-Philipp-Palm-Straße 13 · Telefon (07181) 92 97 92

Waiblingen · Bahnhofstraße 7 · Telefon (07151) 9 45 37 60

Weinstadt-Endersbach · Strümpfelbacher Straße 4 · Telefon (07151) 9 94 83 33

Winnenden · Wallstraße 1/1 · Telefon (07195) 1 37 69 10

**LINDACHER**  
akustik



[www.lindacher.de](http://www.lindacher.de)

Ihr Hörberater für mehr Lebensqualität.

# Gute Pflege 70 mal im Ländle ... und 4 mal in Ihrer Nähe



## ■ Stiftungshof im Haubenwasen

73553 **Alfdorf-Pfahlbronn** · Haubenwasenhof 2

- Dauer- und Kurzzeitpflege
- Mobiler Mittagstisch
- Betreutes Seniorenwohnen
- Café am Teich

*Ihre Ansprechpartnerin:*  
Jutta Zimmermann  
Hausdirektorin

☎ (0 71 72) 9 27 17-0



## ■ Haus am Aspacher Tor

71522 **Backnang** · Friedrichstraße 26

- Dauer- und Kurzzeitpflege
- Betreutes Seniorenwohnen
- Seniorenmittagstisch
- Cafeteria

*Ihre Ansprechpartnerin:*  
Heike Munz  
Hausdirektorin

☎ (0 71 91) 3 41 01-0



## ■ Spittler-Stift

73613 **Schorndorf** · Ebersbacher Weg 30

- Dauer-, Kurzzeit-, Tagespflege
- Beschützender Wohnbereich
- Seniorenmittagstisch
- Café am Teich

*Ihre Ansprechpartnerin:*  
Michaela Salenbauch  
Hausdirektorin

☎ (0 71 81) 60 04-0



## ■ Haus im Schelmenholz

71364 **Winnenden** · Forststraße 45

- Dauer- und Kurzzeitpflege
- Mobile Dienste
- Betreutes Seniorenwohnen
- Seniorenrestaurant

*Ihr Ansprechpartner:*  
Peter Hettig  
Hausdirektor

☎ (0 71 95) 91 50-0

Sicherheit und Geborgenheit im Alter