

KOSTENLOS  
ZUM MITNEHMEN

# jUHU

DAS JUNGE MAGAZIN FÜR SENIORENKULTUR IM REMS-MURR-KREIS



# GESELLIGKEIT & REISEN

Zum Reisen ist man nicht zu alt!  
Geochaching – eine moderne Schatzsuche  
Tipps zu Gesundheit – Recht – Steuern  
Was ist für Sie/mich unbezahlbar?

**Keramische Fliesen natürlich und zeitlos**

Eine gestalterische Grundlage bieten Fliesen in natürlichen hellen Farben



Keramische Fliesen bieten eine hervorragende Grundlage für ein hygienisch angenehmes Wohnen. Speziell bei Fußbodenheizung empfiehlt sich ein Fliesenbelag. Natürliche zeitlose Farben bieten ein weites Spektrum zur Gestaltung der Innenausstattung.

Qualität durch Tradition - Vorsprung durch Innovation



**FEUCHT**  
since 1927

www.feucht24.de

Baustoffe & Fliesen  
Fliesenverlegung  
Natursteine  
Blumenstr. 12  
71522 Backnang  
Tel.: 07191/807-0  
Fax: 07191/807-25  
info@feucht24.de



**GESUNDHEITSDIENSTE OBERES MURRTAL E.V.**  
Partner für Therapie und Pflege

- **Alten- und Krankenpflege** 071 92/909 104
- **Praxis für Physiotherapie** 071 93/82 82
- **Praxis für Ergotherapie** 071 93/931 401
- **Praxis für Logopädie** 071 92/936 013
- **Familienpflege** 071 92/909 100
- **Wir bilden Altenpflegefachkräfte aus** 071 92/909 100

Blumstraße 20 | 71540 Murrhardt | Telefon 071 92/909 100 | Telefax 071 92/909 105  
www.diakonie-ambulant.info | E-Mail info@diakonie-ambulant.info

**WICHTIGE ADRESSEN DES KREISSENIORENRATS REMS-MURR**

**FÜHRUNGSTEAM DES KREISSENIORENRATS**

**VORSITZENDER**  
Heinz Weber  
Freibergstraße 3  
70736 Fellbach  
Tel. 0711/513726  
ksr-remsmurr@gmx.de

**STELLVERTRETENDE**

**VORSITZENDE**  
Waltraud Bühl  
Nonnenbergstraße 19  
71384 Weinstadt  
Tel. 07151/68180  
wu.buehl@t-online.de

**STELLVERTRETENDER**

**VORSITZENDER**  
Falk Dieter Widmaier  
Dürerweg 30  
73614 Schorndorf  
Tel. 07181/64391  
mfd.widmaier@arcor.de

**SCHRIFTFÜHRER**

Gerhard Dannwolf  
Lutherweg 45  
71522 Backnang  
Tel. 07191/908388  
gerhard.dannwolf@t-online.de

**PRESSEREFERENT**

Roland Schlichenmaier  
Stuttgarter Straße 72  
71554 Weissach im Tal  
Tel. 07191/355614  
rs@schlichenmaier.de

**SCHATZMEISTER**

Christa Cepa-Reizel  
Meißner Straße 23  
70736 Fellbach  
Tel. 0711/5782610  
christareizel@t-online.de

**KASSENPRÜFER**

Heidrun Klemke  
Stuttgarter Straße 63  
73630 Remshalden  
Tel. 07151/74671  
h.klemke@t-online.de

**Horst Zwicker**

Höhenstraße 17  
71364 Winnenden  
Tel. 07195/74803  
h.zwicker37@web.de

**BEISITZER**

Werner Geiser  
Alter Postplatz 10  
Landratsamt  
71328 Waiblingen

Tel. 07151/501506  
w.geiser@rems-murr-kreis.de

Dieter Schenkel  
Im Törle 9  
71570 Oppenweiler  
Tel.: 07191/4136  
dieter.schenkel@web.de

Klaus Werner  
Kelterweinberge 24  
71554 Weissach im Tal  
Tel. 07191/300625  
wn.kj1970@googlemail.com

Heinz Dengler  
Seestraße 7  
71364 Winnenden  
Tel. 07195/3949  
heinzdengler@web.de

Rüdiger Deike  
Fuchsgrube 21  
71332 Waiblingen  
Tel.: 07151/28180  
deike.wn@online.de

Gerd Volk  
Eichenstraße 14  
71384 Weinstadt  
Tel.: 07151/61923  
utagerd@aol.com

Jürgen Hepperle  
Rosenacker 36  
71394 Kernen im Remstal  
Tel.: 07151-480777  
vorstand@seniorenrat-kernen.de

Heinz Bartelmess  
Mozartstraße 47  
70734 Fellbach  
Tel.: 0711/586388  
heinz@bartelmess.eu

Gudrun Hanel  
Lessingweg 4  
71549 Auenwald  
Tel.: 07191/53028  
gudrun.hanel@gmx.de

Karl-Heinz Pscheidl  
Tulpenweg 22  
71549 Auenwald  
Tel.: 07191/52565  
karlheinz.pscheidl@t-online.de

**GAST**

Hans-Jörg Eckardt  
Silcherstraße 6  
71409 Schwaikheim  
Tel.: 07195/51428  
HJEckardt@web.de

www.ksr-rems-murr.de

*Liebe Leserin,  
lieber Leser,*  
*„Es ist einfacher, sich einzubilden, dass man über einen Berg schwebt, der ganz in der Ferne liegt, als in Wirklichkeit seinen Fuß zu heben, um über ein Steinchen zu treten.“*



Das Zitat stammt von Mulatuli (1820-1887), eigentlich Eduard Douwes Dekker, einem niederländischer Schriftsteller. Alte Gewohnheiten beibehalten ist einfach. Änderung in den Alltag einzubringen, ist dagegen schwer. Selbst wenn diese etwas Positives bewirken, bleibt die Angst vor Veränderungen.

Träume sind etwas Schönes, was man sich auch im Alter bewahren sollte. Trotzdem sollte immer wieder der Versuch gestartet werden, einen Traum umzusetzen. Sich beispielsweise einen Ausflug oder Urlaub zu gönnen, auch wenn das mit (Start-)problemen verbunden sein könnte. Mut zu Änderungen kann jeder aufbringen. – Was bin ich mir selbst wert? Die Antwort auf diese Frage kann zu einer neuen Triebfeder werden.

Vieles kann gekauft werden. Doch manches, was das Leben erst lebenswert macht, gibt's im Geschäft nicht zu kaufen oder bei eBay im Internet zu ersteigern: Menschlichkeit, Freundschaft oder Gefühle. Diese sind unbezahlbar. Unbezahlbar ist im Leben vieles, manchmal muss man nur darauf gestoßen werden. Sich selbst etwas Gutes zu tun, kann auch darin liegen, anderen zu helfen. Oft kann ein offener Kontakt zur Nachbarschaft schon die erste Brücke dazu sein. Nur muss ich wollen und sehen, was sich in meiner Nähe abspielt. Nicht anonym bleiben, sondern aktiv werden.

Geteiltes Leid ist halbes Leid – und geteilte Freude ist doppelte Freude. – Diese Volksweisheiten haben weiter ihre Gültigkeit. – Wenn wir wollen!

Das Leben ist bunt und vielfältig. So wie diese Ausgabe Ihres jUHU-Magazins. Im diesen Sinne eine gute Zeit und viel Vergnügen beim Lesen.

Jürgen Klein, Redaktionsleitung

**GERIATRISCHE REHA-KLINIK  
BETHEL WELZHEIM**

**PFLEGEDIENST  
BETHEL WELZHEIM**

**SENIORENZENTRUM  
BETHEL WELZHEIM**

Schorndorfer Straße 81 · 73642 Welzheim  
Telefon 0 71 82 / 8 01 - 0



NETZWERK FÜR MENSCHEN  
DIAKONIEWERK BETHEL

www.BethelNet.de

**INHALT**

- |   |  |
|---|--|
| 04 Zum Reisen ist man nie zu alt  | 22 Mitgliederversammlung des Kreis-Senioren-Rates                              |
| 05 Attraktive Wanderungen am Korber Kopf  | 24 Zum vierten Mal. Verleihung des Zertifikates „Seniorenfreundlicher Service“ |
| 06 Hallo Oma – ich brauche Geld   | 25 Fellbacher Seniorenseminare starten wieder                                  |
| 08 Ich will Dinge machen die es Wert sind gemacht zu werden   | 26 Mit großem Engagement ein Ausrufezeichen gesetzt                            |
| 10 Ehrenamt – unbezahlbar   | 27 Zweitagestour begeisterte die Pedalritter                                   |
| 12 Die Seite des Rechts: Ausgleichsansprüche nach Scheitern einer nichtehelichen Lebensgemeinschaft | 28 Auch die Königin der Gartenpflanzen kann krank werden                       |
| 14 Steuertipp: Scheidung tut weh, auch finanziell   | 29 Singstunde mit Prof. Bengtson-Opitz   |
| 16 Seniorenfreundlicher Einkauf in Backnang   | 30 Neue Medien, warum nicht: Geocaching – eine moderne Schatzsuche             |
| 18 Seniorenfreundlicher Einkauf in Schorndorf   | 31 Neues vom Sanofakter  |
| 19 Viel Spaß im Internet: Senioren erobern das Internet   | 32 Satire: Hurra! Endlich passt die Einkommensteuer auf den Bierdeckel         |
| 20 Hörsysteme mit besonderem Komfort – Multimedia pur   | 33 Hajo kocht: Pfannkuchen zum Füllen, Umhüllen oder nur so                    |

**IMPRESSUM**

ISSN 2191-009X

**Herausgeber:**

Roland Schlichenmaier

**Redaktion:**

Jürgen Klein  
Eichendorffweg 14  
71554 Weissach im Tal  
E-Mail: presseagenturjuek@gmx.de  
Tel. 071911343067  
Fax 071911343093

**Anzeigenleitung:**

Horst Rauhut  
Plochinger Straße 1  
71522 Backnang  
Tel. 07191164512  
Fax 071911733676  
Mobil 0160196286896  
E-Mail: horst.rauhut@t-online.de

**Mitarbeiter dieser Ausgabe:**

Jürgen Klein (Weissach im Tal), Dr. Helmut Ehleiter (Backnang), Horst Rauhut (Backnang), Hans-Jörg Haug (Althütte), Helmut Schock (Auenwald), Prof. Bengtson Opitz (Hamburg), RA Herbert Bailer (Backnang), Stb. Meike Michelsohn (Backnang), Heinz Bartelmess (Fellbach), Roswitha Morlok-Harrer (Fellbach).

**Titelbild:**

© Roland Schlichenmaier (Wanderung am Ätna)

**Verlag:**

RSW Verlag GmbH  
Hölderlinstraße 13  
71549 Auenwald  
E-Mail: rs@schlichenmaier.de  
Tel. 0719111873186  
www.rsw-verlag.de

**Herstellung:**

Timon Schlichenmaier  
Theodorstr. 41k  
22761 Hamburg  
www.typowerkstatt.com

**Druck:**

Druckerei Henkel GmbH  
Motorstraße 36  
70499 Stuttgart

www.juhu-magazin.de

**Mit Freunden mehr erleben!**

**www.amigos-reisen.de**

# Zum Reisen ist man nie zu alt: Neues „Senior Comfort“-Markenzeichen gibt Orientierung bei der richtigen Hotelauswahl

## Innovatives Logo kennzeichnet Hotels mit besonderem Komfort für Senioren

**V**erreisen gerne, wohin ist auch kein Problem. Doch ist die Unsicherheit groß. Was erwartet mich da? Komme ich ins Bad ohne Stolperfallen? Ist das Bett so niedrig, dass das Aufstehen schon am Morgen die Urlaubsstimmung versaut? Gibt's in dem Hotel überhaupt einen Aufzug? – Viele Fragen, die für manche Ängste im Vorfeld sorgen. Und dann wird der Urlaub vielleicht komplett abgesagt. Im Internet werden viele Reisen angeboten. Auch da ist nicht alles Gold was vollmundig versprochen wird.

Ein wachsender Anteil der älteren Internetnutzer, etwa 30 Prozent, bucht seine Reisen bereits im Internet, so eine aktuelle Studie der Arbeitsgemeinschaft Online Forschung (AGOF). Doch häufig ist es im unübersichtlichen Reisedschungel World Wide Web eine Herausforderung, das richtige Hotel zu finden. Woher bei der Online-Hotelbuchung wissen, ob das Haus über besonderen Komfort wie einen Gepäckträger-Service oder lesefreundliche Speisekarten verfügt?

Beispielsweise bietet Europas führendes Hotelportal HRS hierfür einen innovativen Service: Das neue „Senior Comfort“-Label hebt Hotels hervor, die sich auf die speziellen Anforderungen vieler älterer Kunden und einiger jüngerer Kunden einstellen. Nutzer können nun auf [www.HRS.de](http://www.HRS.de) ganz gezielt nach „Senior Comfort“ Hotels filtern. Dafür einfach das Reiseziel und den gewünschten Reisezeitraum eingeben, Hotels suchen und auf der Suchergebnisseite unter dem Reiter „Zimmerausstattung“ entsprechend filtern.

Die Kriterien für das neue Label entwickelte das Hotelportal gemeinsam mit der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) und dem Kuratorium Deutsche Altershilfe (KDA). Dazu wurden mehr als 500 Personen im Seniorenalter befragt. Auf Basis der Studienergebnisse wurden Merkmale für die Hotel- und Zimmerausstattung sowie die gewünschten Gastronomie- und Serviceleistungen festgelegt: Neben Barrierefreiheit etwa durch stufenlos erreichbare Aufzüge und Toiletten, Spiegel in Augenhöhe oder Sitzmöglichkeiten im Bad, gehört zusätzlicher Komfort für Senioren dazu

wie Gepäckträger-Service, lesefreundliche Speisekarten oder Restaurantservice am Platz.

„Der Anteil der über 60-Jährigen wird in den nächsten Jahren weiter stark zunehmen. Sie sind heute deutlich konsumfreudiger, geben wesentlich mehr für ihren Hotelaufenthalt aus als andere Altersgruppen und verfügen über genügend Zeit. Immer mehr Hotels stellen sich daher auf die veränderte Altersstruktur und die hohen Komfortansprüche der Senioren ein. Da kommt das neue ‚Senior-Comfort‘-Label genau zur richtigen Zeit, um bei den Silver Travellern noch besser wahrgenommen zu werden“, erläutert Tobias Ragge, Geschäftsführer von HRS. Zusätzlich bieten rund 10.000 Hotels bei HRS spezielle Rabatte für Senioren an.

Auch Dr. Peter Michell-Auli, KDA Geschäftsführer, zeigt sich erfreut über das neue Markenzeichen: „Der Anteil älterer Urlaubsgäste wächst stetig und stellt den Tourismus vor neue Herausforderungen. Vor diesem Hintergrund ist es notwendig diese Zielgruppen systematisch in den Blick zu nehmen. Mit dem gemeinsam mit HRS entwickelten Label wird ein wichtiger Schritt vollzogen und Barrierefreiheit, die für alle Hotelkunden einen zusätzlichen Komfort darstellt, zu einem zentralen Thema gemacht. Damit wird auch ein Anreiz gesetzt, Hotels barrierefrei umzubauen.“ ● pm

**Unsere Spezialität:  
naturtrübes selbstgebrautes Bier**

Wir freuen uns auf  
IHREN BESUCH



barrierefrei

Brauhaus am Schlossle  
WOHLSEIN FÜR GENERATIONEN  
Backmanger Str. 76/2, 71560 Sulzbach/Würt.  
Tel. 071939330707 / [www.brauhaus-am-schlossle.de](http://www.brauhaus-am-schlossle.de)

kleine Portionen  
möglich

**Brauereiführungen für  
Gruppen ab 10 Personen buchbar.**

## Attraktive Wanderungen auch um den Korber Kopf

**A**usgangspunkt für die drei Rundwanderungen ist der Hanweiler Sattel mit Wandererparkplatz auf der Gemarkung Korb. Diesen erreicht man von Korb aus zu Fuß über den Seeplatz, Rosenstraße, neue Kelter nach rund 1,5 Km oder mit dem Fahrzeug über die Kirchstraße, Matreier Straße in Richtung Hanweiler.

### Rund um den Korber Kopf

Vom Hanweiler Sattel auf dem mit rotem Kreuz bezeichneten Weg um den Korber Kopf und über den Hüttlesrain zur Hanweiler Kelter. Von dort geht es über die Weinberge zurück zum Hanweiler Sattel (Länge: 4,5 Kilometer).

### Rund um den Hörnleskopf

Vom Hanweiler Sattel führt die Wanderung durch den Wald über das Rotsteigle zur Kreuzeiche mit Spielplatz und Grillstelle. Von dort aus führt der Weg zum Immerich und über den Hörnleskopfweg oder direkt über den Hörnleskopf zurück zum Hanweiler Sattel (Länge: 4,5 Kilometer).

### Über den Hörnleskopf zum Kleinheppacher Kopf ins Rebgebiet

Die Wegstrecke führt wie beim vorherigen Vorschlag bis zum Immerich, von dort aus durch den Wald zum Beinstener Seele (Spielplatz und Grillstelle) und weiter zum Kleinheppacher Kopf mit Grillstelle und Schutzhütte. Von dort geht es über die Flurbereinigungsauffahrt runter in Richtung Kleinheppach (ein Abstecher ins Steinzeitmuseum ist interessant) und über den Flurbereinigungsrandweg nach Steinreinach. Über das Hörnlesbachtal aufwärts erreicht man wieder den Hanweiler Sattel (Länge: 8 Kilometer).

## Betreute und begleitete Reisen speziell für die Generation 55+

### Dezember 2013



05.-08.12.2013  
Advent im Nationalpark Bayerischer Wald ab 389,- €



26.12.2013 bis 09.01.2014  
Silvester auf Madeira ab 1457,- €

### Mai/Juni 2014



24.-31.05.2014 / 31.05.-07.06.2014  
Wanderreise La Rioja ab 1725,- €

### August/September 2014



30.08.-08.09.2014  
Hurtigruten Preis auf Anfrage

### September/Oktober 2014



28.09.-05.10.2014  
Wanderwoche in Oberösterreich Preis auf Anfrage

### November 2014



26.-30.11.2014  
Advent in den Bergen von Windischgarsten ab 519,50 €

Änderungen vorbehalten.


  
 MIT FREUNDEN MEHR ERLEBEN

Amigos Reisen Roland Schlichenmaier e. K.  
 Hölderlinstraße 13 | 71549 Auenwald  
 Tel. 07191.1873186 | [rs@schlichenmaier.de](mailto:rs@schlichenmaier.de) | [www.amigos-reisen.de](http://www.amigos-reisen.de)

# Hallo Oma – ich brauche Geld!

Theater, Unterhaltung und Information zum Schutz vor falschen Enkeln und anderen Betrügern

Eine besonders hinterhältige Form des Betrugs nennt die Polizei „Enkeltrick“: Gauner rufen bei älteren Menschen an, geben sich als Verwandte, Enkel oder gute Bekannte aus und erschleichen sich - meist unter Vortäuschung eines finanziellen Engpasses oder anderer Lügen - größere Mengen Bargeld. Oft nutzen sie dabei die Hilfsbereitschaft ihrer Opfer schamlos aus. Der Kreisseniorenrat (KSR) Rems-Murr warnt davor, auf diese geldgierigen Betrüger hereinzufallen. „In Kooperation mit der Initiative ‚Sicherer Landkreis‘ und der Stiftung der Sparkasse Waiblingen wurde ein Theaterprojekt im Kreis gestartet, das auf unterhaltsamer Art auf diese kriminellen Machenschaften eingeht. Die Resonanz ist gerade bei den älteren Bürgern hervorragend. „Diese Maßnahme zur Prävention haben den kritischen Geist geweckt“, zieht KSR-Vorsitzender Heinz Weber ein erstes positives Fazit..

Mit dem Theaterprojekt „Hallo Oma - ich brauche Geld!“ hilft der Kreisseniorenrat zusammen mit dem freiberuflichen Theaterpädagogen Allan Mathiasch, die Täuschung zu erkennen, über die Gefahr und das richtige Verhalten im Ernstfall informieren, um solche Betrügereien zu verhindern. Die Schirmherrschaft für diese Veranstaltungsreihe im Rems-Murr-Kreis hat Landrat Johannes Fuchs übernommen. Vertreter von der Polizei sind bei den Theateraufführungen regelmäßig dabei, beantworten Fragen und berichten aus der Praxis. „Alle Seniorinnen und Senioren sind zu dieser interessanten Theateraufführung eingeladen. Denn angebliche Verwandte müssen am Telefon nicht tatsächlich Verwandte sein“, fordert KSR-Vorsitzender Weber zum differenzierten Denken und zum Besuch der Veranstaltungen auf.

Folgende Veranstaltungen der Theatergruppe mit dem Stück „Hallo Oma, ich brauche Geld“ finden noch statt: Oppenweiler: 10. September, 15 Uhr Gemeindehalle (Vereinszimmer), Jahnstraße 12; Schorndorf: 11. September, 14.30 Uhr, Künkelnhalle; Backnang, 24. September, 14 Uhr

Bürgerhaus (Fritz-Schweizer-Saal); Rudersberg: 25. September, 14 Uhr, Gemeindehalle (Vereinsraum) Bronnwiesenweg; Fellbach: 9. Oktober, 14.30 Uhr, Fellbach-Oeffingen, Katholisches Gemeindezentrum, Hauptstraße 23; Urbach, 17. Oktober, 14.30 Uhr, Auerbachhalle, Auenwald und Weissach im Tal: 21. Oktober, 14.30 Uhr, Unterweissacher Seniorenbegegnungsstätte, In den Brüdenwiesen 5; Waiblingen: 22. Oktober, 15 Uhr, WN-Bittenfeld, „Zehntscheuer“, Alemannenstraße 4; Kernen: 4. November, 15 Uhr, Evangelisches Gemeindehaus Kernen-Stetten. ● Kreisseniorenrat Rems-Murr



Hallo Oma, ich brauch Geld!

Theater, Unterhaltung und Information zum

**Schutz vor falschen Enkeln und anderen Betrügern**

## Geschulter Fachbetrieb Serviceplus



Wir beraten  
• Senioren 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

Lehnen Sie sich ganz zurück, wir bringen Farbe, Formen, neues Glück.



Zauberei mit Form und Farbe

Maler Stelzle GmbH  
Lange Äcker 15 · 71522 Backnang  
Tel. 07191/82467 · Fax 88693  
www.maler-stelzle.de

DRK-Kreisverband Rems-Murr e.V.



Hausnotruf. Lange gut leben.



Infos bundesweit: 08000 365 000

DRK-Kreisverband Rems-Murr e.V.

Henri-Dunant-Str. 1 · 71334 Waiblingen  
Tel. 07151 / 2002-25 oder -27

mathias.kress@kv-remmurr.drk.de  
www.kv-remmurr.drk.de



Mallorca Special – Wandern mit Genuss

z.B. mit Wikinger Reisen

**7 Nächte Standortwanderreise**

Unterbringung im hochwertigen Landhotel Can Xim in Alaro. 5 Wanderungen in kleiner Gruppe inkl. Flug ab/bis Stuttgart. Preis pro Person im Doppelzimmer mit Halbpension. ab € 1.248,-

**HOLIDAY LAND**

Reisebüro Schroeder  
Im Biegel 14, 71522 Backnang  
Tel.: 07191 61494  
info@reisebuero-schroeder.de  
www.reisebuero-schroeder.de

Gebrauchtwaren aller Art

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

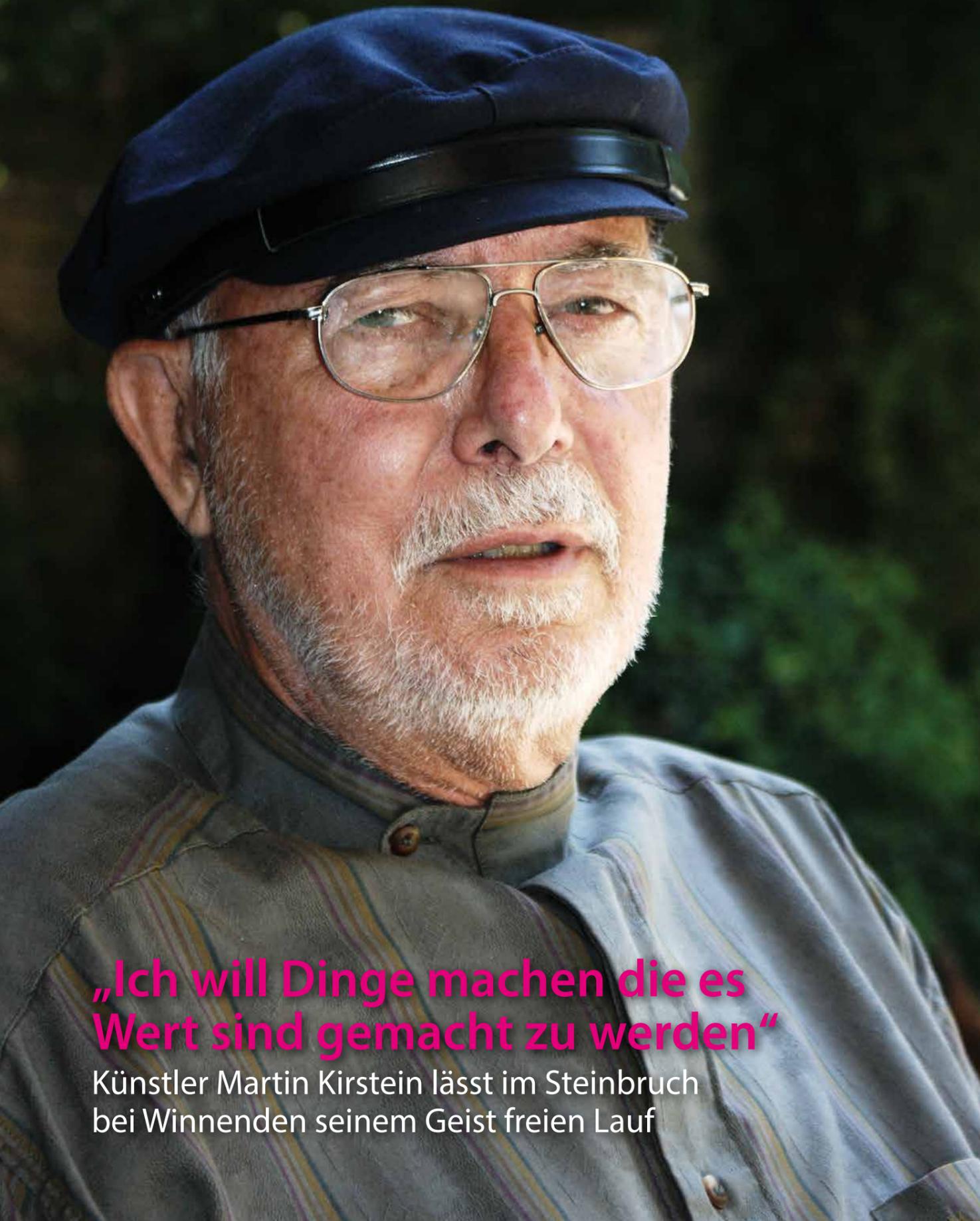


Kühnle GmbH

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

Ein Freigeist:  
Martin Kirstein



**„Ich will Dinge machen die es Wert sind gemacht zu werden“**

Künstler Martin Kirstein lässt im Steinbruch bei Winnenden seinem Geist freien Lauf

„Ja“. – Die Antwort kommt ohne zu überlegen. Er sieht sich als Freigeist. Jedoch ohne jedes Anspruchsdenken. Martin Kirstein kämpft wohl den größten Kampf seines Lebens. Er hat vor gut einem halben Jahr seine Lebensgefährtin durch einen Blutsturz verloren, sie ist in seinen Armen gestorben. Es will ihm nicht aus dem Kopf, und es hat den 74-Jährigen noch nachdenklicher gemacht. „Ich dachte, ich hätte ein anderes Verhältnis zum Tod. Weil ich schon so viele Grabdenkmäler kreiert und erstellt habe. Immer ganz individuell.“ Der in Winnenden lebende Kirstein liebt und lebt vor allem in seinem Steinbruch bei Höfen-Baach. Er sucht die Stille und Ruhe, will aber nicht einsam sein.

Plastiker, Bildhauer, Steinmetzmeister und Kalligraph dazu. Malerei, Religionsgeschichte, Lyrik und passionierter Motorradfahrer – so wird der Künstler und Autor Martin J.J. Kirstein beschrieben. Fast alle aufgeführten Berufszweige hat der gebürtige Hamburger von der Pike auf gelernt. Die Ausbildung mit Abschluss als Bildhauer-Modelleur hat er beim Bildhauer Richard Kuöhl in seiner Geburtsstadt gemacht. Begleitend besuchte er die Kunstschule am Lerchenfeld. Danach war er unter anderem Landessieger als Steinbildhauer und besuchte die Meisterschule für Maler in Altona. Bei der Fachschule für Steinbildhauer in Aschaffenburg war er eingeschrieben, war freier Mitarbeiter von Professor Kurt Schwerdtfeger in Hildesheim.

In Winnenden übernahm Martin Kirstein 1970 die Werkstatt Diener mit dem dazugehörigen Steinbruchgelände als Sommerwerkstatt. Lange Aufenthalte in Griechenland als Designer und Ausbilder in einem Marmorbetrieb in den 1970er Jahren prägten den Künstler. Vom Bundesinnungsverband des Deutschen Steinmetz-, Stein- und Holzbilderhandwerks erhielt er 2006 den Grabmal-Innovationspreis. Nur ein Jahr später wurde die Qualitätsmarke MEMOart für seine friedhofsbezogenen Arbeiten geschaffen. Vor allem die Verwirklichung seiner Idee, die fast vergessenen Totenbretter wieder „zum Leben zu erwecken“ fand großen Anklang.

„Moment, ich setze mir besser eine Kappe auf. Habe einen zu breiten Scheitel“. Es ist heiß im Steinbruch bei Höfen-Baach. Als die Augen des Besuchers fast automatisch an dem fast schon wie ein Oldtimer wirkenden Motorrad hängen bleiben das neben der Werkstatt steht, schweift auch der Blick von Kirstein über das Zweirad und leise kommt der Satz: „Ja, das war einmal.“ Wer sich hier in seinem Steinbruch umscha

ahnt, was diesen Mann bewegt. Überall stehen Kunstwerke: Vor allem aus Stein. An der Seite dann Grabmäler aus Holz oder Metall. Zu sehen und vor allem zu spüren ist, dass Martin Kirstein etwas (Er)schaffen will. „Arbeiten, an ein Werk ohne Eitelkeit herangehen“, ist seine Einstellung, die sich nach dem schmerzlichen Verlust seiner Lebensgefährtin verstärkt hat: „Man lebt anders. Ich will Dinge machen die es Wert sind gemacht zu werden.“

Kunst von der Stange ist ihm ein Greul. Grabmäler nur aus kommerzieller Sicht – nicht seine Welt. Ein Verkaufslager hat er nicht. Für einen wie ihn zählt der Individualismus, gerade bei den Grabdenkmälern. Seine Neigungen zur Religion und Geschichte kommen dabei immer wieder zum Ausdruck. Deshalb mit dem erhobenen Zeigefinger umher zu laufen, kä-



**Kreativität in verschiedensten Formen: Im Steinbruch von Künstler Kirstein stehen die verschiedensten Kunstwerke.**

me Kirstein nicht in den Sinn. Im Gegenteil. Ein Besserwisser will er nicht sein, ist er auch nicht. Das merkt jeder schnell, der sich mit ihm unterhält. Der 74-Jährige befasst sich viel mit dem Leben, will lernen. Ein Freigeist eben. Das zeigt eine Aussage von ihm zur Religion, die ihm wichtig ist: „Besser als immer nur zu beten ist, auch mal inne zu halten und nachzudenken.“

Martin Kirstein hat manche Talente. Auch der „Winnender Mops“ hat’s ihm angetan. Man erzählt, dass der Vierbeiner einst von Belgrad nach Winnenden rannte. Dort hatte er seinen Herrn im Getümmel des Türkenkrieges aus den Augen verloren. Für den Prinzen Carl Alexander von Württemberg wurde der Hund zum Talisman... – Einen Mops-Kalender hat Kirstein bereits erstellt, an einem „Mops-Buch“ arbeitet der vielseitige Künstler. – Mehr davon in der nächsten Ausgabe des JUHU-Magazins. ● Jürgen Klein

## Ehrenamt – unbezahlbar

Was die Mitarbeit der Ehrenamtlichen für die Evangelische Heimstiftung bedeutet, wurde beim Dankeschöntag der Region Rems/Neckar/Alb in Reichenbach unter Beweis gestellt. Alle waren gerufen, aus Alfdorf, Backnang, Bad Boll, Lorch, Plochingen, Reichenbach, Schorndorf, Uhingen und Winnenden, und sehr viele kamen. Sie alle wurden von der Regionaldirektorin Karin Stiebler herzlich begrüßt. Es herrschte Hochsommerwetter nicht nur im Außenbereich, nein, auch aus den Herzen und Gesichtern strahlte Zufriedenheit und freudiges Erwarten. Die Hausdirektorinnen und Direktoren hatten mit viel Kreativität den Eingangsbereich und die Tische dekoriert. Für den Kuchen sorgte die Einrichtung in Uhingen und für den Service ein fleißiges Team aus den Häusern in Alfdorf und Lorch, denn Sie sind die naheliegenden Häuser gegenüber dem Veranstaltungsort.

Nach der sommerlich fröhlichen Begrüßung durch die Regionaldirektorin stellten alle Hausdirektorinnen und Hausdirektoren sich und ihre Einrichtungen vor. Das anschließende geistliche Wort sprach Pfarrer Dr. Thomas Mäule, als Gesamtverantwortlicher für Theologie und Ethik im Gesamtunternehmen. Auch ihm hatte es der wundervolle Tag, die strahlende Sonne, der Sommer mit seiner farbenprächtigen Natur angehtan. Er setzte auf die Aussage von Frau Karin Stiebler, dass alle Ehrenamtlichen einen besonderen Auftrag erfüllen, „eins“ drauf, in dem er betonte „Was Sie leisten, ist unbezahlbar!“ Damit leitete Dr. Mäule zum nachfolgenden Ereignis über.

„Unbezahlbar“, hieß eine Kunstaktion, die sich Johannes Volkmann ausgedacht hatte. Am 16. Mai 2009, einem sonnigen Samstagvormittag, als alle beim Wochenendeinkauf unterwegs waren, fing alles an. Mitten auf dem Nürnberger Hauptmarkt – direkt vor dem Rathaus – baute er einen riesigen Tisch von 50 Meter auf, den er mit weißem Papier deckte.



Er stellte darauf hunderte von Teller, dazu Messer und Gabeln, ganz ordentlich links und rechts vom Teller. Alle Teile waren ebenfalls in weißem Papier verpackt. Bald näherten sich die ersten Neugierigen. Sie bekamen einen dicken roten Stift in die Hand gedrückt und wurden gebeten, auf einem der mit Papier verkleideten Tellern zu schreiben, was für sie ganz persönlich unbezahlbar ist.

Die ersten zögerten noch, aber dann machten sich Hunderte von Menschen den ganzen Tag lang an die Arbeit, dachten nach, beugten sich über die mit Papier bedeckten Teller und schrieben, sie lachten miteinander, redeten mit ihren Nachbarn und gingen von Teller zu Teller, um zu sehen, was andere geschrieben hatten.

Unbezahlbar: Das Lächeln meiner Enkelin. Unbezahlbar: Jeder Moment meines Lebens. Unbezahlbar: Dass Freunde mich nicht alleine lassen. Unbezahlbar: Der liebevolle Blick meines Mannes kurz vor dem ewigen Abschied.

Was jeder zunächst für eine kluge Werbung eines jungen Künstlers hielt, war beim Mitmachen auf einmal etwas ganz anderes: Es wurde ein Gespräch über die eigenen Bedürfnisse eröffnet. Es offenbarte sich die Sehnsucht nach Kontakt, nach Gemeinschaft. Die Beiträge zeigten: keiner will einfach für sich ganz alleine sein, sich alleine freuen, alleine seinen Hunger stillen. Es geht den Menschen darum, sich als Teil einer großen Tisch-Gemeinschaft zu erleben, miteinander teilen, wonach sich jeder einzelne sehnt und ihn satt macht. Keiner von uns wird für sich alleine zur Quelle gerufen. Keiner von uns kann alleine satt werden.

Mit diesem Tisch ist Johannes Volkmann in den letzten Jahren rund um die Welt gezogen. Er hat die Völker an seinen Tisch gezogen. Er stand im palästinensischen Bethlehem, im israelischen Akko, im indischen Bombay und im chinesischen Shenzhen, in einem Land, in dem es schwer ist, seine Meinung frei zu äußern. Auch in Alexandria, bewegt durch den Aufbruch des arabischen Frühlings und mitten in der Wirtschaftskrise im irischen Galway, kamen die Menschen. Und überall dieselben Erfahrungen: Menschen kamen miteinander ins Gespräch über das, was für sie unbezahlbar war. Über das, was sie in den kostbarsten Momenten des Lebens geschenkt bekommen, vollkommen gratis, einfach umsonst, unbezahlbar und mit keinem Geld der Erde zu kaufen.

Unbezahlbar: Das Gefühl einen traurigen Menschen zum Lachen gebracht zu haben. Unbezahlbar: Palästinensische Gäste schrieben in Bethlehem „Frieden, Gerechtigkeit und keine Mauern“ auf die Teller. Unbezahlbar: Der Mut anders zu sein. Und im israelischen Akko schrieb jemand auf den Tisch: Unbezahlbar: Zu bekennen, dass der Gott aller derselbe Gott ist. Die Sehnsucht der Menschen war überall gleich – egal in wel-



cher Sprache oder in welchen Schriften – Kontakt zu einander finden, Freiheit, Gedanken und Träume miteinander zu teilen. Ja, alle sind eingeladen, das bedeutet, dass wir es ertragen müssen, dass auch Fremde an unseren Tisch kommen, mit anderen Essgewohnheiten und für uns vielleicht seltsamen Tischmanieren, und vor allem werden auch Vorstellungen von Gemeinschaft dabei sein, die das, wovon ich überzeugt bin, in Frage stellen.

Beim Ehrenamt wachsen Beziehungen, vielleicht sogar Freundschaften. Die einen entdecken, dass sie viel zu geben haben, sie sind wertvoll für andere und dabei werden auch sie selbst beschenkt. Ehrenamtliche sind in allen Bereichen ein Segen, denn sehr viele Angebote könnten in den sozialen Einrichtungen von Hauptberuflichen nicht geleistet werden, oder die Kosten würden ins Unermessliche steigen. Dr. Mäule sprach nochmals seinen Dank an alle aus, die ihre Zeit an die Einrichtungen und ihren Bewohnern verschenken und somit zu einer tollen Gemeinschaft beitragen.

Die darauf folgende Kaffee und Kuchenrunde gab Gelegenheit für Gespräche und zum Gedankenaustausch. Für das anschließende kulturelle Programm sorgte das Frauentertett „Dreist“, drei charmante und pffiffige weibliche Stimmen, die männliche Unterstützung von einem Bassisten und einem spritzigen Keyboard-Spieler erhielten. Von der Einrichtung gecharterte Busse brachten danach alle Teilnehmer wieder sicher an die Heimateinrichtungen zurück. Es war für alle ein Erlebnis, ein Zusammenkommen, ein sich Kennenlernen, einfach Gemeinschaft Gleichgesinnter, die ehrenamtlich anderen Menschen Freude bringen. In ein Ehrenamt kann sich jeder nach seinen Möglichkeiten sinnvoll einbringen und auch im Alter noch zur Freude für andere werden. Eines ist gewiss, es ist nicht zu unterschätzen, was dabei auf jeden einzelnen wieder zurückfließt.

Unbezahlbar: Denken Sie einmal darüber nach, was für Sie unbezahlbar ist! ● Horst Rauhut

**Über 100  
Marken-  
sonnenbrillen**  
bis zu  
**50%**  
reduziert

**4X IN IHRER NÄHE!**

**Optik Stroh**

Backnang · Grabenstraße 7 · Telefon 07191 87173  
Winnenden · Marktstraße 12 · Telefon 07195 5886112  
Rudersberg · Backnanger Str. 30 · Telefon 07183 3073055  
Sulzbach/Murr · Haller Straße 15 · Telefon 07193 320

Optik Stroh, alle Filialen: Inhaber Jochen Stroh e.K. Grabenstr. 7, 71522 Backnang, HRA 720691

[www.optik-stroh.de](http://www.optik-stroh.de)

# Ausgleichsansprüche nach Scheitern einer nichtehelichen Lebensgemeinschaft

In meinem letzten Artikel hatte ich schon darauf hingewiesen, dass bei einem Scheitern einer nichtehelichen Lebensgemeinschaft Ansprüche möglich sind.

Der BGH hatte neulich (Urteil v. 08.05.2013) folgenden Fall zu entscheiden (der Sachverhalt ist verkürzt von mir dargestellt): Die Parteien lebten von 1995 an in nichtehelicher Lebensgemeinschaft. Ende 1996 erwarb die Frau eine Immobilie (stark renovierungsbedürftig) und nahm einen Kredit von 80.000,00 DM auf. Nach der Renovierung, an der der Mann durch seine Arbeit mitwirkte, zogen sie 1998 in das Haus ein. Die Kreditraten, die monatlich umgerechnet ca. 400,00 € betragen, hat der Mann bezahlt, obwohl das Haus allein auf die Frau eingetragen war und diese auch allein Kreditnehmerin war. Dies war deshalb so geregelt, weil der Mann einen Schufa-Eintrag hatte.

Anfang 2005 trennten sich die beiden. Der Mann verlangte nun Ausgleichszahlungen für

- a) die Kreditraten, die er bezahlt hatte und
- b) für seine Beteiligung an den Renovierungsarbeiten, die die Immobilie aufgewertet hätten.

Der BGH prüft 3 mögliche Anspruchsgrundlagen, wonach der Mann möglicherweise einen Ausgleichsanspruch hätte, nämlich:



**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

**Herbert Bailer & Petra Bonse**  
Rechtsanwälte



1. Ansprüche aus gesellschaftsrechtlichen Grundsätzen (§§ 730 ff BGB)
2. Ansprüche nach den Grundsätzen über den Wegfall der Geschäftsgrundlage (§ 313 BGB)
3. Ansprüche nach den Grundsätzen des Bereicherungsrechts (§ 812 BGB)

Zu 1.

Die Ansprüche nach gesellschaftsrechtlichen Normen hat der BGH abgelehnt, weil der Mann und die Frau bewusst die Alleineigentümerstellung der Frau akzeptiert haben und so gewollt haben, da wegen des Schufa-Eintrags des Mannes auch die Finanzierung über ein von der Frau allein aufgenommenes Darlehen erfolgt ist. Etwas anderes wäre es gewesen, wenn die Parteien ausdrücklich oder durch schlüssiges Verhalten einen Gesellschaftsvertrag geschlossen hätten, was der BGH in diesem Fall verneinte.

Zu 2.

Die Ansprüche aus § 313 BGB, Wegfall der Geschäftsgrundlage, hat der BGH ebenfalls abgelehnt und zwar aus Billigkeitsgesichtspunkten. Der BGH hat ausgeführt, dass Ausgleichsansprüche wegen der Kreditraten des einen Partners für Erwerb und Umbau grundsätzlich dann nicht in Betracht kommen, wenn die Leistungen nicht deutlich über die Miete hinausgehen, die für vergleichbaren Wohnraum aufzuwenden gewesen wären. Denn in dieser Größenordnung sind Wohnkosten zum Aufwand zu rechnen, den die Gemeinschaft Tag für Tag benötigt und der deshalb von einem Ausgleich auszunehmen sei.

Wegen der Arbeitsleistung hätte der BGH dem Mann einen Ausgleichsanspruch zugesprochen, wenn er beweisen kann, dass die Arbeitsleistungen, die er erbracht hat, erheblich über bloße Gefälligkeiten oder über das, was das tägliche Zusammen-

leben erfordert, hinausgehen und zu einem noch messbaren und noch vorhandenen Vermögenszuwachs des anderen Partners geführt haben.

Zu 3.

Hier sagt der BGH, es könne ein Bereicherungsanspruch in Betracht kommen, soweit Leistungen in Rede stehen, die über das hinausgehen, was das tägliche Zusammenleben erst ermöglicht und die bei einem Partner zur Bildung von nach der Beendigung der Lebensgemeinschaft überdauernden Vermögenswerten geführt haben.

Da dies vom Vorgericht nicht geprüft worden war, wurde der Fall zur Prüfung an das Vorgericht (OLG) zurückverwiesen.

Ob und wie viel der Mann also bekommt, hängt von der Tatsache ab, was er tatsächlich noch nachweisen kann und ob tatsächlich ein Vermögenszuwachs bei der Frau festzustellen ist.

Dieser Fall lehrt wieder: Wenn Sie gemeinsam mit einem nichtehelichen Lebenspartner ein Grundstück oder eine Immobilie erwerben, dann in jedem Fall tatsächlich gemeinsam kaufen und darauf achten, dass jeder zu 1/2 im Grundbuch eingetragen wird. Wenn dies aus irgendwelchen Gründen nicht möglich ist, schriftlich festhalten, was mit dem Grundstück/Wohnung und damit verbundenen Zahlungen geschehen soll, wenn die Lebensgemeinschaft auseinander geht. Bei Arbeitsleistungen ist es in jedem Fall empfehlenswert, Stunden und Tage aufzuschreiben.

Die Facetten bei Ausgleichsansprüchen sind vielfältig. Bei Streitigkeiten ist es daher in diesen Fällen immer ratsam, anwaltlichen Rat einzuholen. ● *Herbert Bailer, Rechtsanwalt*



**Tanz mit Gerhard**  
Tanz und gute Laune bei Kaffee und hausgemachtem Kuchen oder herzhaftem Vesper

Mittwoch ab 15 Uhr

**Betriebsferien vom 2.9.-19.9.2013 einschl.**

*Familie Haug mit Team*

Backnanger Str. 19  
71566 Althütte - Lutzenberg  
Tel.: 071 83 / 42373

großer Parkplatz und Bushaltestelle direkt am Haus.



**Hilfe annehmen!**

vermitteln gutes + bezahlbares deutschsprach. Pflegepersonal für eine menschliche 24 Std.-Rund-um-die-Uhr-Betreuung in Ihren eigenen vier Wänden.

Daheim statt Heim!

- > keine separaten Vermittlungs- und Betreuungsgebühren.
- > und mit Sitz in Auenwald im Rems-Murr-Kreis sind wir als Ihr Ansprechpartner immer nah und erreichbar!

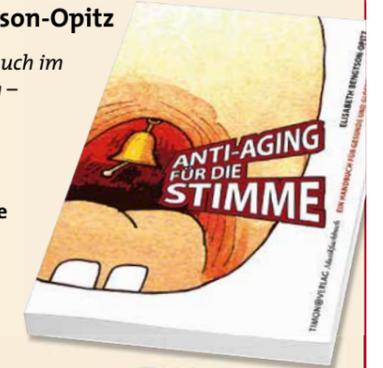
**Tel. 07191 / 933 70 80**  
www.senioren-service-provita24.de

## ANTI-AGING FÜR DIE STIMME

**Prof. Elisabeth Bengtson-Opitz**

*Der Ratgeber für alle, die auch im Alter noch singen möchten – mit einer gesunden und glockenreinen Stimme!*

**E. Bengtson-Opitz: Anti-Aging für die Stimme**  
ISBN 978-3-938335-20-8  
18,- €

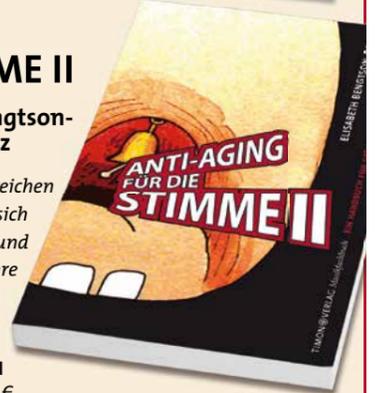


## ANTI-AGING FÜR DIE STIMME II

**von Prof. Elisabeth Bengtson-Opitz und Sophie Opitz**

*Band II baut auf dem erfolgreichen ersten Band auf und richtet sich wieder an alle Sängerinnen und Sänger, die aktiv etwas für ihre Stimme tun wollen.*

**Bengtson-Opitz/Opitz: Anti-Aging für die Stimme II**  
ISBN 978-3-938335-21-5 | 18,- €



**ONLINE-SINGSTUNDE MIT PROF. BENGTSON-OPITZ AUF WWW.BENGTSON-OPITZ.DE**

www.timonverlag.de **TIMON VERLAG** www.bengtson-opitz.de

13. September bis 6. Oktober 2013

## Remstal Schlemmer-Menü

Hochgenuss in 4 Gängen für 34,- Euro  
Passende 3er-Weinprobe (à 0,1 l) für 9,- Euro

**Köstliche Genüsse der besten Gasthäuser und Restaurants im Remstal.**

**Informieren Sie sich unter [www.remstal-route.info](http://www.remstal-route.info) – mit Flyer zum Download.**



**Tourismusverein Remstal-Route e.V.**  
Tel. 0 71 51/2 76 50 47  
www.remstal.info

REMSTAL  
ROUTE



## Steuertipp

# Scheidung tut weh, auch finanziell



**T**rennen sich Ehepartner, so hat dies nicht nur emotionale Auswirkungen, sondern auch erhebliche steuerliche Konsequenzen. Obwohl zunehmend empfohlen wird, bei Beginn der Ehe durch notariellen Ehevertrag Vorsorge für den Scheidungsfall zu treffen, wird von dieser Möglichkeit immer noch viel zu selten Gebrauch gemacht. Dies hat zur Folge, dass weitestgehend Regelungslücken bestehen. Umso wichtiger ist es zu wissen, welche Kosten in diesem Zusammenhang steuerlich relevant sein können.

### 1. Veranlagung zur Einkommensteuer

Den meist günstigeren Splittingtarif kann das Ehepaar in der Regel bereits vor der Scheidung nicht mehr beanspruchen. Denn Voraussetzung für die Zusammenveranlagung ist, dass die Partner nicht dauernd getrennt leben.

#### Hinweis

Ehepaare, die nach einer Trennung einen Versöhnungsversuch starten, kommen für dieses Jahr erneut in den Genuss der Zusammenveranlagung.

Dabei ist lediglich eine Mindestfrist von einem Monat für das erneute Zusammenleben zu beachten. Dies gilt sogar dann, wenn sich dieser Versuch im Nachhinein als erfolglos erwiesen hat und die Scheidung ausgesprochen wird.

### 2. Wahl der Lohnsteuerklassen

Sofern ein Paar bereits das gesamte Jahr **dauernd getrennt lebte**, hat es **keinen Anspruch** mehr auf die **Steuerklassen für Ehegatten**.

#### Hinweis

Getrenntlebende oder bereits geschiedene Partner können sich auch bereits vorab einen Freibetrag auf der Steuerkarte eintragen lassen, wenn sie Unterhaltsleistungen zahlen müssen, einen vollen Kinderfreibetrag beanspruchen oder die Scheidungskosten bereits vorab geltend machen möchten. Die Freibetragseintragung führt dann aber zur zwingenden Einkommensteuerveranlagung.

### 3. Steuerbescheide und Zahlungspflichten

Im Fall der Zusammenveranlagung erhält jeder ein Exemplar mit gleichem Inhalt. Bei der getrennten Veranlagung, welche bei getrennt lebenden Ehegatten durchgeführt wird, ergehen zwei separate Bescheide mit jeweils individuellen Berechnungen. In diesem Fall zahlt also jeder Partner seine eigene Steuerlast bezogen auf sein eigenes Einkommen.

**Vorsicht:** Bei der **Zusammenveranlagung** hingegen gilt das Paar als **Gesamtschuldner**. Das bedeutet, dass sich das **Finanzamt wegen seiner kompletten Nachforderung an beide Partner** wenden kann – eine unerwünschte Regelung, wenn sich die Ex-Gatten wegen der Finanzen ohnehin schon streiten. Dies lässt sich durch ein **Schreiben (Antrag) an das zuständige Finanzamt** vermeiden, mit dem eine Aufteilung der Steuerschuld begehrt wird. Dann werden beide Partner so behandelt, als hätten sie separate Steuerbescheide erhalten.

### 4. Kosten des Scheidungsverfahrens

**Die Kosten einer Ehescheidung sind steuerlich als außergewöhnliche Belastungen zu berücksichtigen.** Dabei spielt keine Rolle, wer an der Trennung Schuld trägt oder die Scheidung eingereicht hat.

Der Abzug hat allerdings einen Nachteil: Er ist nämlich nicht unbegrenzt möglich. Steuerzahler müssen je nach Einkommen und familiärer Lage einen bestimmten Betrag als **zumutbare Eigenbelastung** selbst tragen. Nur was darüber hinausgeht, wirkt sich steuermindernd aus. Dabei sind die Kosten jeweils **in dem Jahr** absetzbar, in dem sie **gezahlt** werden.

#### Tipp

Aufwendungen für Krankheit, Kur, Rezepte, Praxisgebühr oder zur Beseitigung von Schäden aus Hochwasser oder Brand gelten ebenfalls als außergewöhnliche Belastung. Auch wenn diese Beträge oft nicht die zumutbare Eigenbelastung übersteigen, sollte dies bei einer Scheidung anders sein. Denn sämtliche Kosten werden addiert und wirken sich daher in einer Summe aus. Daher sollten für dieses Jahr auch Kleinstbelege gesammelt werden.

### 5. Unterhaltsleistungen

Die geleisteten Unterhaltszahlungen an den geschiedenen oder dauernd getrenntlebenden Ehepartner darf der Zahlende pro Jahr als Sonderausgaben bis zu 13.805 € oder als außergewöhnliche Belastungen bis zu 8.004 € abziehen. Die Sonderausgaben können sich noch erhöhen für die Übernahme von Krankenversicherungsbeiträgen in der Grundversorgung und Pflegeversicherungsbeiträge für den geschiedenen oder dauernd getrenntlebenden Ehegatten.

Ob die Unterhaltszahlungen als Sonderausgaben oder außergewöhnliche Belastungen behandelt werden sollen, muss mit dem Formular „Anlage U“ im Rahmen der Einkommensteuererklärung beantragt werden.

### 6. Auswirkungen des Zugewinnausgleichs

Die meisten Ehen bestehen im gesetzlichen Güterstand der Zugewinnngemeinschaft. Der seit der Hochzeit angesammelte Zugewinn wird im Falle einer Scheidung unter den Partnern ausgeglichen.

Dies beurteilt das Finanzamt zwar nicht als Schenkung und die Zahlung von Geld unterliegt auch nicht der Einkommensteuer, dennoch können sich gravierende Steuerfolgen ergeben, wenn der Ausgleich nicht in Geld, sondern z.B. durch Übertragung von Immobilien oder Firmenanteilen erfolgt. Dann kann

- ein Spekulationsgewinn entstehen,
- sich der betriebliche Gewinn erhöhen oder
- eine neue Bemessungsgrundlage für die AfA entstehen.

### Beispiel

Der Ehemann hat ein Miethaus 1999 für 500.000 € erworben. Bislang hat er das Gebäude auf einen Wert von 400.000 € abgeschrieben. Seine Ex-Frau erhält das Haus zum Ausgleich des Zugewinns in 2008, muss aber noch 50.000 € zuzahlen.

Das Finanzamt setzt einen Spekulationsgewinn von 150.000 € fest, denn Verkehrswert (500.000 €) und Zahlung (50.000 €) gelten als Verkaufserlös und werden mit dem Wert (400.000 €) verrechnet.

### 7. Auswirkungen eines Versorgungsausgleichs

Die Regelung über den Versorgungsausgleich bei Scheidung kann entweder zwingend erfolgen oder von den Parteien vereinbart werden, was steuerliche Auswirkungen hat.

Gleicht der Verpflichtete seine verminderte Rentenanwartschaft wieder durch zusätzliche Beiträge aus, kann er sie als Sonderausgaben geltend machen.

### Wir helfen Ihnen

Die vielfältigen Aspekte einer Ehescheidung unter steuerlichen Aspekten können hier nur andeutungsweise skizziert werden. In der Praxis sind sie, insbesondere wenn Immobilien, sonstige Vermögenswerte oder Betriebsvermögen anfallen, oft nicht in allen Folgen durchschaubar. Deshalb empfiehlt es sich, unseren Rat einzuholen... ● *Meike Michelsohn, Steuerberaterin*



**MICHELSONN**  
STEUERBERATUNG





**Beratungsschwerpunkt medizinische Berufe**

**Meike Michelsohn**  
Steuerberater  
Dipl.-Betriebswirt (BA)

Lerchenstraße 6  
71522 Backnang  
Tel. 07191/3242-0

Unsere Kanzlei hat sich auf die Beratung von medizinischen Berufen spezialisiert. Unsere Mandanten schätzen unsere Kompetenz und langjährige Erfahrung bei allen Fragen der **Steuerberatung, ärztlichen Kooperationsformen, Betriebswirtschaft und Erbschaftsteuer**. Unser hochmotiviertes und freundliches Kanzleiteam freut sich auf Sie und Ihre Fragen.

Gerne beraten wir Sie.  
**Meike Michelsohn**, Steuerberater, Dipl.-Betriebswirt (BA)

# SENIORENFREUNDLICHER SERVICE IN BACKNANG

*Fühlen Sie sich bei*  
**UNS**  
*wie*  
**ZUHAUSE.**



ENTSPANNUNG IST DIE WICHTIGSTE VORAUSSETZUNG FÜR EINEN ERLEBNISREICHEN EINKAUF. FÜHLEN SIE SICH IN UNSEREM SCHUHHAUS WIE ZUHAUSE. SEIEN SIE UNSER GAST!

**Schaal**

Fachgeschäft für bequeme Schuhe  
71522 Backnang · Eugen-Adolf-Str. 1  
Telefon 071 91 / 6 51 01 · Fax 0 71 91 / 6 94 59  
kostenlose Parkplätze direkt am Haus

**ams** GmbH  
Karosserie & Lackierung

Karosserie- und Unfall-Instandsetzung  
Smart- und Spot Repair  
Fahrzeugaufbereitung  
Hagelschaden  
Kfz-Restaurierung

**0 71 91 / 73 27 40**  
Sulzbacher Str. 197 · 71522 Backnang  
www.ams-backnang.de

**BARRIEREFREIE KÜCHENLÖSUNGEN**  
Ihr Küchenfachgeschäft mit über 20-jähriger Erfahrung in **BERATUNG, PLANUNG UND AUSFÜHRUNG.**



**Küche & Design**

Adenauerplatz 3+4 · 71522 Backnang  
Tel. 07191 33 31 0  
[www.kuecheunddesign.eu](http://www.kuecheunddesign.eu)

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



Seniorenfreundlicher Service®  
Seniorenbeirat der Stadt Backnang  
In Zusammenarbeit mit  
BDS-Gewerbeverein Backnang und  
STADTMARKETING BK



**Volksbank Backnang eG**

**Johannes-Apotheke**

Thomas Förster  
Burgplatz 3, 71522 Backnang  
Telefon (0 71 91) 6 85 08  
www.johannes-apotheke.eu

*Gut, dass wir da sind...*

**Apotheke im Gesundheitszentrum**

Thomas Förster  
Karl-Krische-Straße 4  
71522 Backnang  
Telefon (0 71 91) 343 100



**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 Getränkehändler nach den leckeren Streker Natursäften!

**W. Streker Natursaft GmbH** – 71546 Aspach,  
Tel.: 07191 919200, E-Mail: info@streker.de,  
Internet: [www.streker.de](http://www.streker.de), [www.facebook.com/strekernatursaft](http://www.facebook.com/strekernatursaft)



württembergische  
Partner von Württemberg

Seit 1960

**Eblen** GmbH  
Ihr Versicherungspartner



Büro: Burgplatz 8 · 71522 Backnang  
Tel.: 07191 / 95 67-0 · Fax: 95 67-10  
E-Mail: [eblen.gmbh@wuerttembergische.de](mailto:eblen.gmbh@wuerttembergische.de)

**Umzug**  
Ostsee oder Bodensee?



**Wir bringen Sie hin.**

A. Trostel Umzugslogistik 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

**BRÜCKEN APOTHEKE**



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

Ihre Anzeige für die attraktivste Zielgruppe Deutschlands.  
FÜR IHRE WERBUNG: TEL. 071 91/6 45 12

**jUHU**  
das junge Magazin für Seniorenkultur im Rems-Murr-Kreis

# SENIOREN-FREUNDLICHER SERVICE IN SCHORNDORF



## Viel Spaß im Netz: Senioren erobern das Internet

Wettbewerb unter Schirmherrschaft des Bundesinnenministeriums prämiert die besten Beiträge der Generation 60plus

Die älteren Internetnutzer sind im Kommen, mittlerweile verzeichnet die Gruppe der über 60-Jährigen den größten Zuwachs, die Hälfte von ihnen ist bereits online. Der Wettbewerb „Wir zeigen es Euch – Die schönen Seiten des Internets“ wendet sich direkt an sie: Bis zum 15. September 2013 kann die Generation 60plus Beiträge einsenden, die zeigen, wie sie online netzwerkt, das Internet für ihr Hobby oder ihr freiwilliges Engagement nutzt und wie sie sicher surft. In einer weiteren Kategorie können sich Multiplikatoren, die Seniorinnen und Senioren in Computerkursen schulen, mit ihrem Konzept als „IT-Trainer des Jahres“ bewerben. Der Wettbewerb steht unter der Schirmherrschaft des Bundesinnenministers Dr. Hans-Peter Friedrich.

„Zu Beginn waren alle Anfänger, doch mittlerweile ist das Internet bei uns nicht mehr wegzudenken“, betont die Preisträgerin des vergangenen Jahres, Roswitha Busch, vom Surf-Treff Auguste – fünf Seniorinnen, die sich gegenseitig das Internet erklären. Weitere Prämierte waren Antonie Dell, die einen eigenen Blog zum Thema Internet betreibt, Margret Budde, die in einem Film Tipps zum sicheren Surfen gibt sowie Uta Kroppe, die sich mit anderen zu Videochatkonferenzen trifft. Ältere Menschen, die sich mit dem Internet befassen, sind eingeladen, den Vorjahressiegern folgend, ihre guten Beispiele einzureichen.

Schon die ersten Beiträge zum diesjährigen Wettbewerb zeigen, wie kreativ Senioren das Internet nutzen: vom sorgfältig gepflegten Blog über witzige Erfahrungsberichte in Gedichtform, Präsentationen mit den wichtigsten Sicherheitstipps, Online-Galerien von Hobby-Fotografen bis hin zu kurzen Filmbeiträgen.

### Internetkompetenz Älterer angesichts des demografischen Wandels immer wichtiger

Professor Dr. Ursula Lehr, BAGSO-Vorsitzende und Mitglied der Jury, betont die Bedeutung des Wettbewerbs: „Gerade angesichts des demografischen Wandels wird ein kompetenter Umgang mit dem Netz für eine aktive gesellschaftliche und berufliche Teilhabe der älteren Generation immer wichtiger. Mit dem Wettbewerb möchten wir sie erreichen und sie mit guten Beispielen ermutigen, die Vielfalt des Internets zu nutzen.“

Zu der hochkarätigen Jury gehören außerdem Professor Dr. Herbert Kubicek, wissenschaftlicher Direktor und Vorstandsvorsitzender der Stiftung Digitale Chancen, und Dr. Wieland Holfelder, Leiter der Entwicklung bei Google Deutschland sowie Vorstandsmitglied von Deutschland sicher im Netz.

Die Preisträger und Nominierten werden am 28. November in Berlin geehrt. Dabei werden Preise im Gesamtwert von 5.000 Euro vergeben. Die Verleihung bietet Vertretern aus Unternehmen, Politik, Seniorenverbänden und den Preisträgern die Möglichkeit, über Chancen und Hürden sowie über die Unterstützung für den Interneteinstieg der Generation 60plus zu sprechen.

Der Wettbewerb wird organisiert von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO), Deutschland sicher im Netz (DsiN), der Stiftung Digitale Chancen sowie Google Deutschland.

Die Anmeldung und weitere Informationen zu „Wir zeigen es Euch – Die schönen Seiten des Internets“ finden sich auf [www.sicher-im-netz.de](http://www.sicher-im-netz.de), [www.bagso.de](http://www.bagso.de) und [www.digitale-chancen.de/60plus](http://www.digitale-chancen.de/60plus) pm

Kostenlose Rückenvermessung

für das richtige Bett

**Betten Veil**  
...und Sie schlafen gesund!  
200 Jahre  
73614 Schorndorf  
Gottlieb-Daimler-Str. 22

**Gaupp'sche Apotheke**

Wir möchten, dass es Ihnen gut geht.

Gaupp'sche Apotheke  
Historischer Apothekenkeller  
Oberer Marktplatz 1  
73614 Schorndorf  
Telefon 07181.93981-0  
[www.gauppsche-apotheke.de](http://www.gauppsche-apotheke.de)

Montag-Freitag 8.00 - 18.30 Uhr  
Samstag 8.00 - 13.30 Uhr

Tee-Ecke im historischen Apothekenkeller

**SENIORENFREUNDLICH<sup>2</sup>**

„Liebe Seniorinnen und Senioren! SIE stehen bei uns im Mittelpunkt!“

Freundlichkeit Kompetenz  
Parkplätze am Haus  
Großes Warenlager Hol- und Bringdienst

Ihre Schorndorfer Apotheker  
Thorsten und Gerhard Leiter

**DAIMLER APOTHEKE** **UHLAND APOTHEKE**  
UNTERER MARKTPLATZ SCHORNDORF FEUERSEESTRASSE SCHORNDORF

Thorsten Leiter  
Gerhard Leiter

**IHRE ANZEIGE  
HIER  
ZU SONDER-  
KONDITIONEN.  
TEL. 07191/64512**

Ihre Anzeige für die attraktivste Zielgruppe Deutschlands.  
FÜR IHRE WERBUNG: TEL. 07191/64512

# Hörsysteme mit besonderem Komfort – Multimedia pur

Bei der Neueröffnung des zweiten Fachgeschäftes in Schorndorf der Lindacher Akustik GmbH im dortigen GeZe stellte das Team um Geschäftsführer Eckehard Lindacher und Fachgeschäftsleiter Daniel Kohl nicht nur die unterschiedlichsten Hörsysteme vor, auch der Hörkomfort wurde verstärkt herausgestellt.

Wer kennt sie nicht, die vielen unterschiedlichen Hörgeräte, die je nach Hörproblem oder ganz persönlichen Wünschen dem Träger angepasst werden können. Heute ist es auch möglich, mit einer Fernbedienung zusätzlich höchsten Komfort zu genießen. Völlig unauffällig kann die Lautstärke geregelt oder das Hörprogramm gewechselt werden. Zwischen linkem und rechtem Hörsystem kann ein Ausgleich erfolgen. Durch die gemeinsame Verarbeitung der Schallwellen besteht



sowohl eine bessere Sprachverständigung, als auch ein angenehmes räumliches Hören. Aber das ist längst nicht alles. Die bluetoothfähigen Fernbedienungen sind wahre mini Media-Center. Über den darin enthaltenen Transmitter (Sender) kommunizieren die Hörsysteme drahtlos mit Ihrem Fernseher, der Stereoanlage, dem Handy oder dem Festnetztelefon und anderen Audiogeräten. Störende Nebengeräusche werden weitestgehend vermieden und eventuelle Hörverluste ausgeglichen. Durch zusätzliche Kopfhörer kann das Hörvergnügen noch weiter gestärkt werden. Sie sehen, es gibt heute ungeahnte Möglichkeiten, um durch einen Hörverlust nicht abseits zu stehen, egal ob jung oder alt. Fachlich sehr gut geschulte Mitarbeiter stehen Ihnen in allen Lindacher Filialen mit Rat und Tat zur Seite. Wenden Sie sich vertrauensvoll an sie! Gutes Hören ist der Grundfaktor einer erstrebenswerten Lebensqualität. ● Horst Rauhut

**Leben Sie. Wir kümmern uns um Ihr Zuhause.**

- Malerarbeiten und Raumgestaltung
- Lieferung und Verarbeitung von Tapeten und Bodenbelägen aller Art
- Auf Wunsch Komplettservice mit »Möbelrücken« inkl. Ein- und Ausräumen und Schlussreinigung
- Senioren- und behindertengerechte Umbauten
- Persönliche Betreuung durch den Meister
- Langjährige Erfahrung

---

- Wärmedämmung für Fassaden & Innenräume
- Ausbau von Keller und Dachgeschoss zu Wohnräumen
- Vermittlung von qualifizierter Energieberatung
- Schimmelsanierung
- Auf Wunsch Komplettservice »Aus einer Hand«
- Tapeten, Bodenbeläge und Zubehör auch für Hobby-Handwerker

**Ihr Malermeister**  
FARB- GESTALTUNG BAUTENSCHUTZ

**sehr gut** ✓  
Innungsfachbetrieb  
ausgezeichnet vom Kunden  
neutral überwacht

**Geschullter Fachbetrieb**

**Service plus**

**Ihr Maler  
Oliver Eckstein**

Sulzbacher Straße 92 • 71522 Backnang  
Tel. 07191/23268 • E-Mail info@eckstein-maler.de

Qualität aus Prinzip!

**Ein Bad, aus einer Hand – für alle Generationen.**

sanitär-  
handwerk  
klima

DEUTSCHE  
GESellschaft FÜR  
GERONTECHNIK

Fachbetrieb für seniorenen- und behindertengerechter Installation

Geschullter  
Fachbetrieb

Service  
Rems-Murr-Kreis  
plus

- BADPLANUNG
- BADAUSFÜHRUNG
- BADMODERNISIERUNG

**Böhret**

BÄDER UND MEHR  
SANITÄR-INSTALLATION  
FLASCHNEREI

Däfernstraße 5 ~ 71549 Auenwald  
☎ 07191/35 51-0 ~ www.boehret.de

**Pflegedienst Del Vecchio**

Wir begleiten Sie durchs Leben!

**Ambulante psychiatrische Pflege**  
Psychiatrische Betreuung zu Hause (Medikamentengabe/-überwachung, Erarbeitung der Tagesstruktur, Gesprächsführung)

Wir sind berechtigt die ambulante psychiatrische Pflege/Soziotherapie abzurechnen.  
Diskretion ist unser oberstes Gebot.

**Somatische Pflege**  
- Körperpflege,  
- Mobilität u. Ernährung  
- Medikamentengabe,  
- Verbandswechsel  
- Hauswirtschaftliche Betreuung  
- Spezielle, individuelle Demenzbetreuung  
- Schulung für pflegende Angehörige  
- und vieles mehr

Informieren Sie sich kostenlos und unverbindlich über unsere Angebote. Wir lassen Sie nicht alleine. Profitieren Sie von unserer fachkompetenten unabhängigen Beratung in den oben genannten Bereichen Nehmen Sie Kontakt mit uns auf:  
Bernhaldenweg 3 · 71579 Spiegelberg-Jux · Telefon 07194 9537661

Evangelische Heimstiftung  
**Haus am Aspacher Tor**

Herzlich Willkommen im  
CAFÉ am Aspacher Tor

In unserem Café vereinen sich Stil und Charme mit Komfort und Genuss.

Hier können Sie Kaffee- und Teekultur auf hohem Niveau in einem freundlichen Ambiente genießen.

Wir freuen uns darauf, Sie als Gast zu begrüßen!

Friedrichstraße 26 · 71522 Backnang  
Telefon (0 71 91) 3 41 01-0  
www.haus-am-aspacher-tor.de

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

Ihre Naturheilpraxis:

- > Sauerstofftherapie
- > Colon-Hydro-Therapie
- > Dunkelfeldmikroskopie
- > Frauenheilkunde
- > Allergiebehandlung
- > Energetische Heilbehandlung
- > Darmsanierung

Heilpraktiker und  
Yogatherapeut

Oberer Marktplatz 3 · 73614 Schorndorf  
Tel. (0 71 81) 93 84 40

www.Gayer.de

**SIGRIST OBERFLÄCHEN**

BESCHICHTUNGSTECHNIK

Nie wieder ausrutschen!

Die farblose Beschichtung für optimale Sicherheit in **Duschen, Bädern** und auf allen **nassen Böden.**

Grip

AntiSlip®

Backnang, Tel. 07191/91248

www.sigrist-antirutsch-beschichtung.de

Greuthofer

Kurzzeit- und Vollzeitpflege

Sie pflegen Ihre Lieben?  
Brauchen auch mal Urlaub? Und jetzt?

Die Lösung: Kurzzeitpflege im Greuthofer.  
Nicht teuer aber wertvoll!

**Die Urlaubs-Hotline: 07130-40040**  
www.greuthofer.info

# Mitgliederversammlung des Kreissenorenrat Rems-Murr

**D**ass es im Rems-Murr-Kreis mittlerweile 14 Seniorenvertretungen gibt, ist für Heinz Weber nicht nur eine äußerst positive Entwicklung, sondern unterstreicht auch die unbedingte Notwendigkeit einer aktiven Interessensvertretung der Generation 55plus. Der Vorsitzende des Kreissenorenrates (KSR) betonte bei der Mitgliederversammlung in Fellbach jedoch ebenfalls, welch großes Engagement

wurden ausgerichtet und Schulungen besucht. Ein umfangreiches und offenes Gespräch mit Landrat Fuchs mit verschiedenen Punkten fand statt. Angefangen vom neuen Rems-Murr-Klinikum bis zu Barrierefreies Bauen in öffentlichen Gebäuden. Der Kontakt zu den Kreistagsfraktionen wurde verstärkt und Gesprächsrunden zu verschiedenen Problemen ausgerichtet. Das Projekt „Seniorenfreundliche Handwerker



vieler Mitstreiter nötig ist, um sich bei den entsprechenden Stellen, nicht nur in den Kommunen, sondern auch in der Wirtschaft sowie bei verschiedenen Institutionen, das nötige Gehör zu verschaffen. Ein Thema ist dabei der Verkehrs- und Tarifverbund Stuttgart (VVS).

Gerade für Senioren mit körperlichen Beeinträchtigungen sind manche VVS-Haltestellen problematisch. Nicht nur beim Ein- oder Aussteigen. Landrat Johannes Fuchs wurde diese Problematik ebenso wie den Fraktionen im Kreistag sehr deutlich gemacht. Auch für Fellbachs Oberbürgermeister Christoph Palm sind die Senioren längst ernsthafte Gesprächspartner: „Der erste Stadtseniorenrat im Rems-Murr-Kreis entstand 1993 in Fellbach. Mittlerweile sind es 450 Mitglieder, und wir sind laufend mit dem STR Fellbach im Kontakt.“ Palm hatte den KSR-Vorsitzenden und Fellbacher Bürger Heinz Weber für seine Verdienste um das Ehrenamt jüngst mit der Landesehrendnadel ausgezeichnet. Aktives Altwerden solle in Zukunft verstärkt unterstützt werden. „Allerdings haben noch nicht alle Kommunen im Kreis die Wichtigkeit der Seniorenarbeit erkannt“, kritisierte OB Christoph Palm.

Überrascht über den zahlreichen Besuch der Mitgliederversammlung und den vielen Aktivitäten des Kreissenorenrates zeigte sich der Landtagsabgeordnete Ulrich Goll, der sich für das große Engagement aller bedankte. Zuvor hatte KSR-Vorstand Weber über zahlreiche Tätigkeiten im Führungsteam berichtet. Viele Info-Veranstaltungen zu zahlreichen Themen

– Service Plus“ wurde vorangetrieben, auch eine Mitwirkung in verschiedenen Ausschüssen des Kreises fand statt. Auf einer 2-tägigen Klausurtagung des KSR wurden die Aufgaben der nächsten Jahre besprochen. – Die Liste der Aufgaben und Aktionen ließe sich noch wesentlich verlängern. Nicht zuletzt hat die erfolgreiche Seniorenmesse im Weissacher Tal mit ca. 5000 Besuchern gezeigt, dass die Generation 55plus in der Gesellschaft und für die Wirtschaft eine wichtige Rolle spielt Zeit und viel Kraft kostet dieser Einsatz. Deshalb fordert Heinz Weber zu mehr Unterstützung auf: „Es würde mich freuen, wenn sich weitere Personen für eine Mitarbeit im Kreissenorenrat entscheiden könnten.“ Zufrieden mit der Arbeit der Vorstandschaft und der Kassenführung sind die Mitglieder allemal, was durch die einstimmige Entlastung der gesamten Vorstandschaft deutlich wird.

Zuvor hatte Waltraud Bühl über den Bereich „Wichtige Qualitätsaspekte für ein Leben im Heim“ einen informativen Vortrag gehalten und darin verschiedene Grundlagen für einen angenehmen Aufenthalt erläutert. Auf ebenso großes Interesse stieß der Vortrag von Sylvia Kern von der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg. Ihr Credo: „Demente sind bis zuletzt über Gefühle erreichbar, ihre Gefühlswelt bleibt intakt.“ Für die musikalische Begleitung der Mitgliederversammlung sorgten Bent Lux, Thomas Engler, Maximilian Hammer und Manuel Koch von der Musikschule Fellbach. ● *Kreissenorenrat*

*Wir in Weinstadt ...  
... fünfmal vor Ort.*



Telefon (07151) 9640-0  
www.vrbank-weinstadt.de

## Schimmelbefall

**in den eigenen vier Wänden  
gefährdet Ihre Gesundheit**

**TÜV zertifizierter  
Schimmel-Sanierungsbetrieb**

- Befallanalyse
- Sanierung
- Vorbeugung
- Raumpflege

*Wir sind seit  
über 25 Jahren  
für Sie da!*



71397 Leutenbach  
Tel. 0 71 95 / 686 21  
www.malermeister-belz.de

**KEHRWOCHENSERVICE  
FENSTERREINIGUNG  
GARTENPFLEGE  
ALEXANDER**



Mozartstraße 6 · 71364 Winnenden  
Mobil 0160 92672703 · Telefon 07195 65732  
www.alexander-kehrwochenservice.de  
margitta.alexander@web.de

**GELLNER**

**„Faszination von  
Anfang an“**

**Stroh**

BACKNANGS ERSTE ADRESSE FÜR UHREN UND SCHMUCK  
Uhlandstr. 17-19 · Backnang · Tel. 07191 68637 · www.juwelier-stroh.de

**Gutschein über einen kostenlosen Schnupperkurs\***

**Die Kur für Atemwege  
und Immunsystem**

Atemprobleme? Allergien?  
Heuschnupfen?  
Hautprobleme? Abgespanntheit?

**45 Minuten in unserem  
Salz-inhalationsraum  
entspannen Geist und Seele**

Auch für Kinder gut geeignet!

**Salz-Vital-Zentrum Miller**  
Burgplatz 8 | 71522 Backnang  
www.salz-vital-miller.de  
Tel. 0 71 91/3 44 09 69

\*Gutschein für einen 20-minütigen Schnupperkurs.



## Seniorenfreundlicher Service in Schorndorf

Zum vierten Mal trafen sich die Vertreter von 70 Unternehmen zur Verleihung der Zertifikate „Seniorenfreundlicher Service“ in der Schorndorfer Barbara-Künkelin-Halle. Die Aktion wird gemeinsam vom BDS e.V., dem Centro e.V. und dem Stadtseniorenrat getragen. Dr. Heinz-Jürgen Kopmann betonte bei seiner Begrüßung, dass dieses Zertifikat vom Landesseniorenrat aus der Taufe gehoben wurde, um auf die Bedürfnisse älterer und auch behinderter Menschen aufmerksam zu machen. Zwischenzeitlich zeigt sich aber, dass die Firmen, die sich die teilnehmenden Unternehmen selbst davon profitieren und auch alle jüngeren Kunden/Verbraucher daraus ebenfalls Vorteile ziehen. Die hohe Anzahl von Unternehmen bestätigt, dass es sich rentiert in die Zukunft zu schauen, denn die Veränderung in der Gesellschaft geht schneller voran, als der Politik recht ist.

Nach den Grußworten von Jürgen Linsenmaier, dem BDS-Vorsitzenden und Gerhard Nickel vom Verein für Citymarketing in Schorndorf, sprach die Demenzfachberaterin im Landratsamt, Monika Amann, zum Thema „Demenzranke im Dienstleistungsgewerbe“.

Sie wies darauf hin, dass in der kurzen Zeit, die ihr zur Verfügung steht, natürlich keine große Abhandlung zu diesem Thema möglich ist. Wichtig war ihr daher vor allem, die Früherkennung in den Vordergrund zu stellen. Im Magazin „JUHU“ sind diesbezüglich schon mehrfach Artikel erschienen

und das Thema wird auch in Zukunft immer wieder behandelt werden müssen.

Demenz ist ein allgemeiner, grober Sammelbegriff für gefäß- und altersbedingte Veränderungen und tritt heute wesentlich häufiger auf, weil die Menschheit erheblich älter wird als in früheren Zeiten. Damals hieß es dann einfach Oma oder Opa sind bisschen verkalkt. Vorsicht! Nicht außer Acht gelassen werden kann, dass dies auch bei jüngeren Menschen auftritt. Das ist jedoch sehr selten.

Auf jeden Fall ist eine deutliche Veränderung der Betroffenen festzustellen, das Kurzzeitgedächtnis und die Feinmotorik verändern sich, teils werden sie aufbrausend, wichtig ist dabei, dass schnellstens eine Diagnose erstellt wird, um sich auch entsprechend verhalten zu können. Die Krankheit ist nicht ansteckend, also sollte man sich auch von derartig kranken Personen nicht zurückziehen. Im Gegenteil, die Kommunikation ist wichtig, dabei sollte langsam und deutlich gesprochen werden, der zusätzliche Augenkontakt erleichtert den Umgang miteinander. Hier ist es auch für die Unternehmen wichtig, die Mitarbeiter zu schulen, das Erkennen solcher Krankheiten erleichtert den Umgang miteinander. Wenn beim eigenen Personal selbst oder in deren Familie solche Anzeichen auftreten, sollten die Firmen ganz bewusst damit umgehen. Eines ist sicher, Demenz stellt alles auf den Kopf.

Im Anschluss sprach Oberbürgermeister Matthias Klopfer noch ein Grußwort und verlieh den Vertretern der Unternehmen die Zertifikate. Im Schlusswort bedankte sich Falk Dieter Widmaier bei den Firmen für ihre engagierte Teilnahme, die langfristig gewiss von Erfolg gekrönt sein wird. Der anschließende Stehempfang gab die Möglichkeit zum regen Gedankenaustausch.

● Horst Rauhut



**Wir planen und realisieren gerne ihren Umbau:**

- bedarfsgerecht für jedes Alter
- staubfrei und termingerecht
- auf Wunsch Komplettservice aus einer Hand



**BÄDER WÄRME FLASCHNEREI**

Eberhard Mayer / Stuttgarter Straße 8 / 71554 Weissach im Tal / 07191 51259

## Fellbacher Seniorenseminare starten wieder

Umfangreiches Programm steht auch im September und Oktober an. Die Fellbacher Seniorenseminare starten am Mittwoch, 23. Oktober, im Treffpunkt Mozartstraße. Immer mittwochs können sich die Teilnehmer über gesellschaftliche, praktische, gesundheitliche und rechtliche Aspekte des Älterwerdens, rund um das Thema Wohnen im Alter und Unterstützung zu Hause sowie über kommunalpolitische Themen informieren.

Wer eine ehrenamtliche Aufgabe übernehmen möchte, kann einen Vormittag lang auf dem Markt der Möglichkeiten das für sich Passende aussuchen.

Neben den interessanten Themen mit Anregungen für den Alltag kommt auch die Kommunikation untereinander nicht zu kurz und neue Kontakte können geknüpft werden. Seminarleitung und Ansprechpartnerin ist Patricia Rehbein-Bönisch. Die Teilnahmegebühr für alle Einheiten beträgt 80 Euro. Seminarpläne, Anmeldungen und weitere Auskünfte im Treffpunkt Mozartstraße unter 0711-58 56 76 60.

Im Rahmen des Fellbacher Herbstes darf am Montag, 14. Oktober, ab 14.30 Uhr wieder das Tanzbein in der Schwabenlandhalle geschwungen werden.

### Parkett & Bodenbeläge Emil Schwarz GmbH

Ausstellung  
über 400 qm

Parkett, Kork, Teppich, PVC  
Alles aus einer Hand  
vom Meisterbetrieb

Rufen Sie uns an:  
**Telefon 07191 / 9 14 57 77**  
Isarstraße 3  
71522 Backnang-Waldrems  
info@e-schwarz-parkett.de  
www.e-schwarz-parkett.de

Unsere Öffnungszeiten:  
Mo.-Fr. 9-18 Uhr und Sa. 9-14 Uhr

#### Natürliche Fußböden zum Wohlfühlen

- Pflegefrei-, Gesund-, Flüsterparkett
- Holzboden färben
- Parkettböden für Bäder
- Parkett verlegen, schleifen, versiegeln und renovieren
- Holztreppe renovieren
- Verwendung hochwertiger, umweltfreundlicher Lacke + Öle
- Parkettpflegemittel



Weitzer  
Parkett

Gesellschafts- und Gruppentänze live und von der CD wechseln sich dabei ab. Auftreten werden die LFOe-Dancer, spielen wird das Duo Locher-Kirchen.

Hier noch das Dienstagprogramm im September und Oktober das im Treffpunkt Mozartstraße ab 15 Uhr stattfindet: Am 3. September gibt's Urlaubsgeschichten und ein Quiz rund um den Urlaub; am 10. September steht ein Bericht über eine Rundtour durch Lanzarote mit Dr. Theo Pfeiffer an; am 17. September steht das Thema Nahrungsergänzungsmittel mit Frauke Rückheim an; am 24. September folgt ein Bildvortrag von Wolfgang Most mit dem Titel „Inselhopping über die Kanarischen Inseln“; am 1. Oktober findet ein Ungarischer Nachmittag statt; am 8. Oktober steht ein Bildvortrag mit Jürgen Vierfuß über Costa Rica im Mittelpunkt; am 15. Oktober geht's um Biografiearbeit mit Demenziell Erkrankten mit Frau Amann; am 22. Oktober steht ein Dia-Vortrag mit Siegfried Okker über Südtirol an. ● pm

**„Sportliche Eleganz“**

„Willy Chronoscope“ Automatikwerk, Saphirglas	„Meister Handaufzug“ Handaufzugwerk, Plexihartglas	„Meister Chronoscope“ Automatikwerk, Plexihartglas
---	--	--

**Stroh**

BACKNANGS ERSTE ADRESSE FÜR UHREN UND SCHMUCK  
Uhandstr. 17-19 · Backnang · Tel. 07191 68637 · www.juwelier-stroh.de

## Mit großem Engagement ein Ausrufezeichen gesetzt

Fellbach ist der älteste Seniorenrat im Rems-Murr-Kreis und feierte jüngst sein 20-jähriges Bestehen



Mit Blumen und Wein wurden von Cäcilie Brüggling die früheren Verantwortlichen geehrt.

1000 Euro zur Anschaffung von zwei Ruhebänken verhilft Die Aufstellungs-orte werden noch in Schmiden und Oeffingen festgelegt.

Weitere 600 Euro überbrachte Rolf-Martin Klingler von der Kreissparkasse. Diese Spende geht zu je einem Drittel

Die Vorsitzende Cäcilie Brüggling ging in ihrer Begrüßungsrede darauf ein, was in den vergangenen Jahren alles für die Senioren getan wurde und dass der Mitgliederstand zwischenzeitlich auf 450 Einzelmitglieder und 28 Vereine angestiegen ist. Ein vollbesetzter Saal sowie zahlreiche Ehrengäste wie Minister Ulrich Goll FDP, Harald Rass von der SPD-Regionalfraktion und Hans-Jörg Eckhardt vom Landesseniorenrat sowie Frau Elvira Walter-Schmidt die die Arbeitsgemeinschaft Bürgerschaftliches Engagement vertrat.

Fellbachs Erster Bürgermeister Günther Geyer lobte in seinem Grußwort die seit Jahren gute Zusammenarbeit mit der Stadt und die Erfolge des Vereins. Das war auch Anlass für die großzügige Kaffee- und Kuchenspende der Stadt Fellbach, ergänzt mit Brezeln von Backwelten Grau und Wein von REWE-Märkten Aupperle.

Im Namen des Landesseniorenrates überbrachte Werner Schüle eine Urkunde und fand lobende Worte zu den Initiativen der aktiven Mitglieder. In Reimen brachte Heinz Weber als Vorsitzender des Kreis-Seniorenrates seine Anerkennung für die geleistete Arbeit zum Ausdruck, sehr zur Freude der Gäste. Dieser gesamte Block des Festprogramms wurde musikalisch umrahmt von Schülern der Musikschule Fellbach. Nicht vergessen wurden die früheren Verantwortlichen des Vereins. Sie wurden von Cäcilie Brüggling mit Blumen und Wein geehrt und erhielten viel Applaus für ihr gezeigtes Engagement.

Anschließend erfolgte die Spendenübergabe der Banken. Vorstandsmitglied Heinz Bartelmess begrüßte dazu von der Fellbacher Bank Herrn Ingolf Epple, der dem Seniorenrat mit

an die drei Begegnungsstätten der Teilgemeinden.

Nachdem Heinz Bartelmess eine Veranstaltung im Oktober unter dem Titel „Oma – ich brauche Geld“ angekündigt hatte, empfahl er den Gästen, nicht so lang zu warten, sondern lieber gleich das Geld hier zu lassen, da dieses ohnehin den Begegnungsstätten zu Gute kommt. Am Ende kam die stolze Summe von über 2000 Euro zusammen.

Nach einer kurzen Pause begann Festredner Dr. Gerhard Raff mit seinem Vortrag in schwäbischer Mundart. Diesen hielt er nicht nur unentgeltlich, vielmehr spendete der Redner noch Geld aus dem Verkauf seiner Bücher. Mit Beiträgen aus seinen Werken und launigen Zwischentexten begeisterte Dr. Raff zudem das Publikum. Damit hatte der Stadtseniorenrat Fellbach einen schönen und unterhaltsamen Ausklang des Festtages.

Tage später erfolgte die Spendenübergabe aus der Feier an die drei Begegnungsstätten. Die Vorsitzende Cäcilie Brüggling und die Geschäftsführerin Juliane Häußerman übergaben insgesamt 2005,00 Euro an die drei Leiterinnen Patricia Rehbein-Bönisch (Treffpunkt Mozartstraße Fellbach), Ingeborg Heeß (Dietrich-Bonhoeffer-Haus Schmiden) und Roswitha Morlok-Harrer (Katholisches Gemeindezentrum Oeffingen).

Die Empfängerinnen freuten sich ebenso über die beträchtlichen Einnahmen wie der Stadtseniorenrates Fellbach, der mit seiner Jubiläumsveranstaltung ein so gutes Ergebnis erzielen konnte. Ein Beweis, wie stark der Rat mit seiner Arbeit für die Senioren unserer Stadt verbunden ist. Er wird sich auch weiterhin für die Belange der älteren Bewohner engagieren.

● Heinz Bartelmess

## Zweitagestour begeisterte die Pedalritter

Aktive Fahrradgruppe des Seniorentreff Oeffingen mit weiteren Angeboten

Die Fahrradgruppe des Seniorentreffs startete unter der Leitung von Heiner Bucher und Albert Stocker zu einer interessanten Zweitagestour über insgesamt 110 Kilometern. Dabei wurde ab Dombühl auf der ehemaligen Bahntrasse bis nach Rothenburg ob der Tauber geradelt. In Rothenburg wartete eine informative Stadtführerin auf die Teilnehmer. Besonders zu erwähnen ist der sogenannte Meistertrunk: Altbürgermeister Nusch leert einen riesigen Humpen mit dreieinviertel Liter Frankenwein, während der kaiserliche Feldherr Tilly bewundernd dazu nickt. Die Stadt wurde dadurch vor der Zerstörung bewahrt (1631).

Nach der Stadtführung wurde weiter durch das liebe Taubertal gestrampelt bis die Gruppe das Nachtquartier, das Gasthaus Holdermühle, erreichte, wo der Abend einen gemütlichen Ausklang fand.

Der Besuch der Herrgottskirche von Creglingen mit dem bekannten Altar von Tilman Riemenschneider stand am nächsten Tag auf dem Plan. Anschließend führte der Weg nach Weikersheim zur Besichtigung des Schlossgartens. Über Markelfingen, Bad Mergentheim wurde das nächste Ziel – Lauda erreicht. Hier wurden die Fahrräder in den Zug untergebracht, denn die Rückfahrt erfolgte auf Schienen. Insgesamt war's eine von sehr viel wunderbarer Gemeinschaft geprägte Tour.

Am Dienstag, 20. August, findet eine Ganztagestour auf dem Radel-Thon statt. Treffpunkt um 08:30 Uhr auf dem Parkplatz beim Rathaus Oeffingen. Die Teilnehmer fahren mit der S-



Bahn bis Oberaichen und von dort geht es über Rohr, Katzenbacher Hof, Bärenschlössle, Schloss Solitude über Kornal, Stammheim, Zazenhausen, Mühlhausen, Hofen über 50 Kilometer wieder zurück nach Oeffingen. Eine Einkehr im Bärenschlössle ist vorgesehen. Die Kosten für Fahrt und Versicherung betragen 6,50 Euro. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Helm und gute Laune sind selbstverständlich. Halbtagestouren finden am Dienstag, 10. September, und Dienstag, 15. Oktober, statt. Treffpunkt ist jeweils um 13.30 Uhr auf dem Parkplatz beim Rathaus Oeffingen.

Weitere Informationen gibt Roswitha Morlok-Harrer, Telefon 0711 – 51 80 47 6 oder per e-mail: [roswitha.morlok-harrer@t-online.de](mailto:roswitha.morlok-harrer@t-online.de) ● Roswitha Morlok-Harrer

## Seniorentreff Oeffingen lädt zur Fahrt mit dem Räuberbus

Der Seniorentreff Oeffingen lädt zur Fahrt mit dem Räuberbus ein. Der Räuberbus startet in Sulzbach an der Murr und fährt bis Wüstenrot. Dort angekommen geht es auf Schusters Rappen zum Finsterroter See - einem einzigartigen Naturparadies. Auf dem Weg dorthin wird in einem Restaurant zu Mittag gegessen. Dann geht die Wanderung weiter bis wieder Wüstenrot erreicht wird. Die Wanderstrecke mit ei-

nigen Steigungen beträgt insgesamt zwölf Kilometer, gutes Schuhwerk ist erforderlich.

In Wüstenrot klingt der Tag bei Kaffee und Kuchen aus bis der Räuberbus und andere öffentliche Verkehrsmittel die Teilnehmer wieder zurück nach Oeffingen bringen. Treffpunkt zur Abfahrt ist um 9.30 Uhr die Bushaltestelle Rathaus Oeffingen, die Rückkehr ist für 18.15 Uhr geplant.

Die Kosten betragen acht Euro pro Person. Eine Anmeldung ist erforderlich. Diese erfolgt durch die Überweisung von den acht Euro pro Person auf das Konto 82595003, Fellbacher Bank, BLZ 60261329, Stichwort: Räuberbus.

Interessenten erhalten weitere Informationen unter den Telefonnummern 0711/51 14 11 oder Tel. 0711/51 80 47 6.

# Auch die Königin der Gartenpflanzen kann krank werden!

Die Rose ist ein wahrer Blickfang in jedem Garten. Die Rose bevorzugt in Ihrem Garten einen sonnigen bis halbschattigen Standort. Wichtig ist, dass der Standort eine gute Luftzirkulation gewährleistet und nicht zu nah an großen Bäumen und Sträuchern ist, damit sie sich optimal entfalten und wachsen kann. Im Sommer ist darauf zu achten, dass nach der ersten Rosenblüte nochmals eine Düngung erfolgt, damit die Rose Kraft hat, einen schönen zweiten Blütenflor zu bilden, der den Besitzer bis in den Herbst hinein mit Blüten erfreut.

Viele Rosenbesitzer können jedoch ein Lied davon singen, dass ihre „Königinnen“ ab August oftmals in einem erbärmlichen Zustand sind. Das heißt, sie haben zwar Blüten, aber oftmals ist fast kein Laub mehr vorhanden. Das noch vorhandene Laub ist übersät von violetten bis graubraunen Flecken, die später schwarz werden. Ursache ist der Sternrußtau. Der Sternrußtau ist neben dem Echten Mehltau die bedeutendste Pilzkrankheit an Rosen. Auf den Sternrußtau möchte ich in diesem Beitrag näher eingehen. Mehr oder weniger können alle Rosenarten von dieser Krankheit befallen werden.

Bei Neupflanzungen ist darauf zu achten, dass pilzresistente Sorten bevorzugt werden. Die stärksten Infektionen, verbunden mit starken Schäden an den Rosen, treten bei feuchter, regnerischer und kühler Witterung auf. Also Wetterperioden, wie sie jeden Sommer mehr oder weniger auftreten.

Begünstigt wird die Anfälligkeit der Rosen durch Unterernährung bzw. durch falsche Ernährung mit einem zu stickstoffhaltigen Dünger (z.B. Blaukorn). Die Krankheitsentwicklung stellt sich so dar, dass bereits ab Mai auf den bodennahen

Blättern sich wenige Millimeter kleine, bis 1 cm große, violette bis graubraune, später schwarze Flecken bilden. Die Flecken sind sternförmig mit einem gezackten Rand. Blätter, die von diesem Pilz stark gezeichnet sind, fallen ab, so dass, wie oben beschrieben, die Rosen zwar Blüten haben, aber fast kein Laub mehr. Durch diesen vorzeitigen Blattfall werden die Rosen stark geschwächt, was verhindert werden muss.

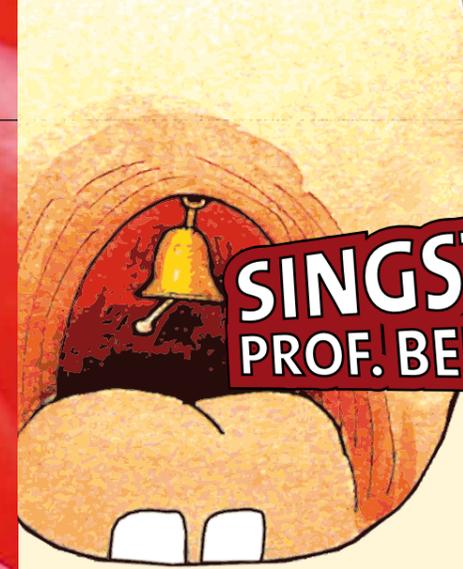
## Maßnahmen gegen Pilzkrankungen an Rosen.

Pilzinfiziertes Falllaub stellt im Frühjahr die bedeutendste Quelle für Neuerkrankungen unserer Rosen dar. Die Pilzsporen überwintern auf diesem Laub. Deshalb ist es unbedingt von den Rosenbüschen zu entfernen und zu entsorgen. Die erfahrungsgemäß Jahr für Jahr stark befallenen Rosen sollten, am besten schon ab April, mehrmals mit einem wirksamen Pilzbekämpfungsmittel behandelt werden. Bei starkem Befallsdruck sollte eine Spritzung mindestens im 14-tägigen Rhythmus durchgeführt werden. Bei der Spritzung wird ein Schutzbelag auf die Blätter gesprüht, der die Ansiedlung des Pilzes verhindert. Dieser Schutzbelag baut sich durch Sonnenlicht, Witterung usw. wieder ab, deshalb die erwähnten Folgespritzungen. Rosen sollten auch nicht übers Laub gegossen werden. Spritzmittel mit gleichzeitiger Rosenmehltau-, Rosenrost- und Sternrußtauwirkung sollten für die Anwendung bevorzugt werden. Hierüber und in allen anderen Fragen des Pflanzenschutzes berät sie der Verfasser dieses Beitrages bei Kauf ausführlich. ● *Helmut Schock*

**HELMUT SCHOCK** Tier Total  
Auenwalder Futter- und Gartenmarkt  
*Wir sind alles zufriedene Kunden!*



Im Anwänder 15 · 71549 Auenwald-Mittelbrüden  
Telefon 071 91 / 547 65 · www.helmut-schock-garten.de  
www.gartenundtierbedarf.yatego.com · www.gartenundtierbedarf.de



## SINGSTUNDE MIT PROF. BENGTON-OPITZ

**Sie haben Fragen zum Singen?**  
Dann fassen Sie sich ein Herz, und stellen Sie diese Frau Prof. Bengtson-Opitz. Einfach per Mail an [singstunde@bengtson-opitz.de](mailto:singstunde@bengtson-opitz.de). Ihre Antwort(en) werden dann hier an dieser Stelle veröffentlicht.

## DAS PROBLEM MIT DEM BAUCH: WANN SOLL ER REIN, UND WANN SOLL ER RAUS?

Grundsätzlich: bei der Einatmung geht er raus, und bei der Ausatmung geht er rein. Denken Sie einfach an einen Luftballon: wenn Sie Luft reinpusten, wird er groß; wenn Sie die Luft rauslassen, schrumpft er.

Wenn wir einatmen, senkt sich das Zwerchfell, damit der Brustkorb sich weiten und Luft in die Lungenflügel strömen kann. Bei der Senkung des Zwerchfells werden die Baucheingeweide zusammengedrückt. Sie weicht nach vorne aus, die Bauchmuskulatur muss nachgeben – der Bauch wölbt sich vor.

Bei der Ausatmung steigt das Zwerchfell, der Brustraum vermindert sich, die Bauchmuskulatur kontrahiert und der Bauch sinkt in seine Ausgangsposition ein.

Bei Säuglingen kann man diesen Vorgang in größter Perfektion beobachten. Und kleine Babys können ja eine erstaunliche Stimmkraft entfalten! Weil sie richtig atmen!

Leider atmen die meisten Menschen heute genau umgekehrt: Sie ziehen bei der Einatmung die Luft etwas geräuschvoll in den oberen Teil des Brustraums ein, die Schultern steigen Richtung Ohren und saugen dabei den Bauch nach innen. Beim Ausatmen, also beim Singen, fällt der Brustkorb runter und der Bauch wird nach vorne gedrückt. Man nennt dieses Paradoxe Atmung. Sie ist fürs Singen sehr ungeeignet, weil:

- weniger Luft eingeatmet wird;
- die Luft in den oberen Luftwegen gepresst wird – das gibt zu hohen Druck auf den Kehlkopf;
- die Luft sich nicht steuern lässt – dadurch ist wenig Dynamik möglich, Pianosingen fällt schwer, und die Intonation ist sehr gefährdet;
- der Ton eine unbefriedigende Qualität hat – er ist eng, manchmal mit Nebenluft und anderen unerwünschten Geräuschen;
- der Ton steif und ausdruckslos wird.

In „Anti-Aging für die Stimme“ wird die Atmung sehr ausführlich beschrieben. Es gibt auch hilfreiche Übungen, um seine Atemweise zu verbessern.

Vor allem muss man bedenken, dass das Zwerchfell nur für die Einatmung zuständig ist. Wir singen aber nicht mit der Einatmung, sondern mit der Ausatmung. Also muss die für Ausatmung zuständige Muskulatur trainiert werden. Das ist in erster Linie die Bauchmuskulatur.

Singen ist ein Spiel mit der Luft. Viel Spaß beim Spielen!  
● *Bengtson-Opitz*

Mehr zu Prof. Elisabeth Bengtson-Opitz und ihrer Arbeit finden Sie auf [www.bengtson-opitz.de](http://www.bengtson-opitz.de)

Prof. Elisabeth Bengtson-Opitz ist vielen Sängerinnen und Sängern, egal ob im Chor oder solo, seit vielen Jahren als qualifizierte Gesangspädagogin bekannt. Mit ihrem gesangspädagogischen Konzept „Anti-Aging für die Stimme“ hat sie schon viele Tausend Teilnehmer/innen ihrer Kurse und Leser/innen ihrer Bücher in die Lage versetzt, ihre Stimme lebenslang leistungsfähig zu erhalten.



# Neue Medien – warum nicht?

## Geocaching – eine moderne Schatzsuche!

**A**uf, auf, los geht's, mit Geocaching werden auch bewegungsfaule Enkelkinder wieder mobil gemacht. Aber was ist das eigentlich, „Geocaching“?

Erinnern Sie sich noch, wie früher Kinder und Jugendliche „Schnitzeljagd“ spielten oder später dann auch „Schatzsuche“? Es war ein beliebtes Spiel und oft ein Geburtstagsknüller. „Geocaching“ ist nichts anderes als eine moderne Schatzsuche, die weltweit Jugendliche und Erwachsene mit einer großen Leidenschaft zu Wanderern macht. Kaum zu glauben, aber es gibt weltweit Millionen von Teilnehmern, viele Großeltern mit ihren Enkeln sind mit einer riesigen Begeisterung auch dabei. Es genügt dafür ein Einsteiger Out-door-Navigationsgerät (GPS), das wetterfest und stoßgeschützt ist. Vorteilhaft wäre, wenn folgende Eigenschaften vorhanden sind: Die Möglichkeit zur Speicherung von Wegpunkten, Luftliniennavigation zu den gespeicherten Punkten und eine ordentliche Funktion auch bei geringer Bewegungsgeschwindigkeit. Nicht zu vergessen ist ein gutes Wanderschuhwerk, denn die Verstecke sind manchmal schon abenteuerlich.

Der ganze Spaß beginnt natürlich über das Internet. Kostenlos kann man sich unter [www.geocaching.com](http://www.geocaching.com) anmelden und die Heimatkoordinaten angeben, die man mit dem eigenen GPS vor seiner Haustür messen kann. Dabei kann auch gleich der Schwierigkeitsgrad angegeben werden, mit dem man beginnen will. Empfehlenswert ist, am Beginn niedrig anzufangen, damit die ersten Erfahrungen gesammelt werden können. Es werden die nächsten Caches (Schatzverstecke) rund um die eigenen Heimatkoordinaten aufgelistet. Wenn dann die Wahl getroffen wurde, ist diese anzuklicken, um die Koordinaten zu erhalten. Dazu gibt es ein kleines Rätsel, um die Suche etwas zu erschweren. Die Lösung kann aber auch eine Hilfe beim Finden des Schatzes sein.

Und dann geht es los! Je nach Vorgabe können Sie vielleicht von der Haustür aus starten, vielleicht muss aber der Startpunkt auch angefahren werden. Es ist eine Schatzsuche, erwarten Sie daher nicht, dass der Platz einfach zu erreichen ist, denn die Cacher (Schatzleger), die den Cache (Schatz) legen, sind sehr erfinderisch, wenn es darum geht, den genauen Ort etwas zu verschleiern. Auf die Kleinigkeiten in der Natur sollte man als Sucher achten: Ein Stein, der vor einem Baum liegt oder auf-

gestapelte Äste können ein Hinweis sein. Erwarten Sie jetzt aber bitte nicht riesige „Schätze“, es geht um Kleinigkeiten, die in wetterfesten Behältnissen versteckt sind, zusammen mit einem Logbuch (Zettel), in dem Details zum Cacher und dem versteckten Gegenstand vermerkt sind. Wenn der Cache gefunden wurde, sollte man das Logbuch mit den eigenen Daten ergänzen, dazu was man gefunden hat und welchen Schatz man selbst wieder in den Behälter legt. Denn neben der Bewegung ist es ja der Reiz und die Spannung, dass man etwas entnimmt und etwas anderes hineinlegt. Jeder kann auch selbst Verstecke einrichten, dort ein Cache hinterlegen und dies im Internet anmelden.

Bei dieser „Schatzsuche“ geht es nicht um Werte. Die Grundidee ist: „Der Weg ist das Ziel!“ Der Sport und die enorme Spannung machen diese Suche interessant. Es gibt dazu bereits Bücher und selbst im Fernsehen wurde dieses Thema schon behandelt. Weltweit gibt es ca. 5 Millionen eingetragene Cacher und dabei sind echte Profis, die ihre Cache in kleinen Dosen, Tuperschüsseln oder anderen wasserdichten Behältern an kaum zu erwartende Stellen verstecken. Dabei werden Aussichtstürme, Monumente, selbst der Kölner Dom und das Ulmer Münster nicht ausgelassen. Es soll doch tatsächlich schon passiert sein, dass ein Cache in einem alten Wrack am Meeresboden versteckt wurde. Der Kreativität sind bei diesem Vergnügen wirklich keine Grenzen gesetzt, wie gesagt von einfach und leicht bis zum Wahnsinn ist alles erlaubt.

Es wird aber erwartet, dass bei den Caches selbst Vernunft und Fairness im Vordergrund stehen. Lebensmittel oder stark riechende Gegenstände, die Tiere anlocken, aber auch Alkohol, Waffen oder Artikel, die nur für Menschen über 18 Jahre gedacht sind, eignen sich dafür nicht; eher Schlüsselanhänger, Matchboxautos, Murmeln, Bleistifte, kleine Werkzeuge oder andere Kleinteile sind erwünscht. Und wenn man nach der erfolgreichen Suche wieder nach Hause kommt, sollte im Internet noch das Logbuch ausgefüllt werden. Neben den Detailangaben könnte vielleicht noch von den Erlebnissen bei der Suche berichtet werden. Dann ist auch der Cacher, der das Versteck zunächst befüllt hatte, informiert. Aber Vorsicht, nicht zu viel verraten, damit die nächsten auch noch ihren Freizeitspaß beim Suchen haben, sei es Oma und Opa mit den Enkeln, sei es Mama und Papa mit den Kindern oder seien es Jugendgruppen, die Anzahl der Begeisterten ist riesig. Neugierig geworden? Über die E-Mail Adresse [joachim.knoedler@prisma-elektronik.de](mailto:joachim.knoedler@prisma-elektronik.de) erhalten Sie gerne weitere Informationen. ● *Horst Rauhut*



### INFORMATION:

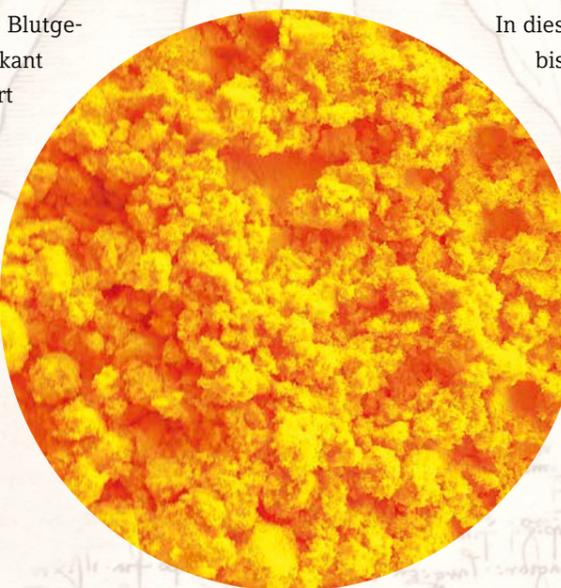
PRISMA Elektronik GmbH  
Max-Eyth-Straße 25 | 71332 Waiblingen  
Tel: 07151/186 60

Liebe Leserin,  
lieber Leser,

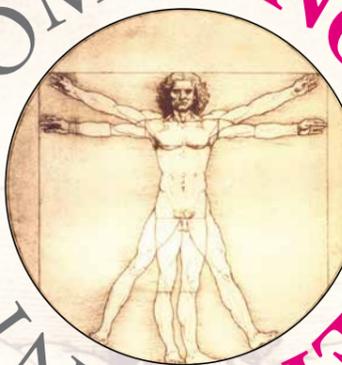
wer von Ihnen bereits seit Anfang Leser des jUHU-Magazins ist, kann sich erinnern, dass ich bereits im Heft 01/2009 auf die segensreichen Wirkungen von Co-Enzym Q10 hingewiesen habe. Was musste ich mir in der Folgezeit nicht alles anhören („dieser Vitamin-Spinner!“, „alles nur Geschäftemacherei“ und vieles andere mehr). Die Kritik kommt vor allem von denen, die, ohne selbst nachzudenken, auf die pharma-manipulierten Studien blind vertrauen! Dabei stützte sich mein Beitrag auf interessensneutrale Grundlagenforschung.

Da ist es schon eine gewisse Genugtuung, wenn ich im Juni 2013 in der Ärzte-Zeitung folgendes lesen kann: „Eine beim Kongress ‚Heart Failure 2013‘ (Übersetzung: Herzschwäche 2013) der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie (ESC) präsentierte Studie lässt aufhorchen“, und: „Die ESC würdigte Q10 in einer Pressemitteilung als ‚Erste Substanz, die seit über einem Jahrzehnt wieder die Mortalität (= Sterblichkeit) bei Herzinsuffizienz verbessert‘.“

Was ist an der Studie dran, dass die ESC aufhorcht? Es wurden 420 Patienten mit mittelschwerer bis schwerer Herzschwäche (Stadium III und IV) über 2 Jahre mit Co-Enzym Q10 behandelt. In diesem Zeitraum konnten schwerwiegende kardiovaskuläre (Herz und Blutgefäße betreffende) Ereignisse signifikant (= klinisch beweisend) vermindert werden und zwar um 48 Prozent. Damit nicht genug: Die Zahl der Todesfälle bei fortgeschrittener Herzinsuffizienz wurde halbiert, die Zahl der Klinikweisungen wegen Herzinsuffizienz wurde ebenfalls signifikant reduziert.



INFOS VOM **SANOFAKTER**



Ist jetzt damit zu rechnen, dass Co-Enzym Q10 in die Standardtherapie bei Herzinsuffizienz aufgenommen wird? Mit Sicherheit nicht! Der Bericht endete wie immer in solchen Fällen: Es müssen noch viel mehr Patienten untersucht werden, damit diese Ergebnisse bestätigt werden können. Diese Forderung zu erfüllen könnte aber

schwierig werden – ist Co-Enzym Q10 doch eine patentfreie Substanz, die einem Studiensponsor keine exklusive Vermarktung garantiert. Also bleibt alles beim Alten.

Es ist uns selbst überlassen zu erkennen: Unser Herz pumpt täglich etwa 7000 Liter Blut durch die Adern. Seine Muskelfasern sind dabei ständig in Aktion. Für die Energieproduktion in den Mitochondrien unserer Herzmuskelzellen wird so viel Co-Enzym Q10 benötigt, wie sonst nirgendwo. Deswegen ist das Co-Enzym für die Vitalität unseres Herzens immens wichtig. Deswegen auch solch ein Ergebnis bei dieser oben beschriebenen Studie.

Einmal mehr gilt: kritisch nachdenken, sich informieren, abwägen – Sie können für Ihre Herzgesundheit entscheiden und handeln!

In diesem Sinne  
bis zum nächsten Mal  
herzlichst Ihr  
**SANOFAKTER**  
Dr. Helmut Ehleiter



# Hurra! Endlich passt die Einkommenssteuer auf den Bierdeckel

**W**ir sind die Gefangenen der Uhrzeiger, die Sklaven der Terminkalender und die Dienstboten unserer Bankkonten. (Jean Anouilh, (1910–1987) französischer Autor und Dramatiker)

Immer die Franzosen. Als wenn wir das nicht selber wüssten. Und trotzdem: Stress bei Altersarmut in Deutschland. Für manchen jungen Alten ist die Ferienzeit verbunden mit Verdienstaustausch. In den Müll- und Papierkästen an den Schulen herrscht Flaute: Flasche leer und auch keine Dose. Heißt: Kein Pfandgeld! Harte Zeiten für immer mehr Sozialhilfeempfänger, Arbeitslose oder (Früh-)Rentner. Eben für alle, für die das Einkommen nicht zum Leben reicht.

An den Containern wird vielfach deutsch gesprochen, die Altersgrenze ist massiv steigend.

Wer Kasse machen will, muss früh aufstehen. Ab sieben Uhr lohnt sich das Kontrollieren in Schulanähe, anschließend werden die Discounter abgeklappert. Mittags wieder Schule. Weil die Konkurrenz immer mehr zunimmt, ist ein Fahrrad fast schon zwingend notwendig: Ausgerüstet mit Doppelseitentaschen am Gepäckträger mit Korb sowie eine Tasche in Mitte der Lenkstange angebracht.

Was kommt jetzt? – Richtig: Unsere Flaschen!

Leonart Kuckart (81), Vize der mächtigen Senioren-Union (57.000 Mitglieder) zu Bild: „Die Erhöhung des Flaschenpfandes von 25 auf 50 Cent wäre ein Anreiz, dass die Parks in unseren Städten sauberer werden und pfandwertiges Leergut nicht auf Wiesen verstreut herum liegt.“ Und der CDU-Mann (Bild vom 10. Juli 2013) macht auch einen besonderen sozialen Aspekt geltend: „Wenn Menschen bedürftig sind und zur Aufstockung ihrer Stütze schon früh morgens Leergut einsammeln, dann sollten sie davon auch finanziell etwas haben.“ (Zitat Ende)

Wer glaubt, dass dem 81-Jährigen der christliche Glaube durch Altersdemenz abhanden gekommen ist, der ist irre. Der Mann ist bei vollem Bewusstsein.

Auch der Bundestagsabgeordnete Michael Paul (49, CDU) fordert ein höheres Flaschenpfand für Ein- und Mehrweg-

Flaschen – als Zuverdienstmöglichkeit für sozial schwache Bürger. Der CDU-Politiker zu BILD (gleiche Ausgabe): „Viele Menschen kommen mit ihren Niedriglöhnen oder ihren geringen Renten nicht aus. Eine große Zahl davon bessert daher mit dem Sammeln von Pfandflaschen ihren Lebensunterhalt auf. Sie könnten von der Pfanderhöhung direkt profitieren.“ (Zitat Ende). – Der Mann ist erst 49, aber anscheinend schon verwirrt.

Oder anders: Da spiegeln sich wahre christliche Werte und Nächstenliebe wider. Bei diesen Experten lohnt sich bestimmt eine Flaschensammlung im Büro und Wohnhaus. Allerdings gibt's auf Schnaps oder Whiskybuddeln noch kein Pfand! Dafür denken die Herren umso hochprozentiger! Politik versaut offensichtlich doch Charakter und Moral – oder man versäuft beides.

Super aber ist, dass die fleißigen Flaschen- und Dosensammler ihre Einkommenssteuer wenigstens auf einen Bierdeckel machen können. Über eine Zusatzbesteuerung von Kronkorken wird allerdings nachgedacht, ein Ausschuss im Bundestag ist eingerichtet. Die Mitglieder wurden durch Flaschendreien ausgewählt, um Lobbyisten keine Chance zu geben.

Einig waren sich alle Parteien bei der Wahl des Vorsitzenden: Seine Feucht-Fröhlichkeit Rainer „Stolperfritz“ Brüderle von der liberalen blauen Partei ließ bei der Amtseinführung die Korken knallen und soff mit allen Beteiligten gleich Brüderschaft. Ernsthafte Kopfschmerzen bereitet den Experten die wiederverwertbaren Schraubverschlüsse von Weinflaschen nach EU-Richtlinien sowie die Abfüllung der Marke „Chateau Migraine“ aus Frankreich im umweltfreundlichen Tetra Pak inklusive Kotztüte.

Das bringt Vorfreude auf einen Wahlkampf, der bisher nicht stattgefunden hat. Miss Merkel mit buntem Euro-Cocktail „Angie“, der Hanseat Peer Steinbrück mit friesisch herben Pilsgenuss und einem Schuss roten Himbeersaft, weil er ja an die Partei denken muss, und Hupen-Horst Seehofer lässt sich mit bayrischem Bockbier nicht lumpen. Bei den Grünen gibt's dagegen grünen Mate-Tee zum fleischlosen Buffet, und Gregor Gisy ploppt ein Pülleken Radeberger. Mann,

dann wäre auch bei den Piraten wieder was los. – Diese Wahlplakate hätten jedenfalls Esprit(t). Da wird jede (Polit-)Talkshow mit Karl Moik und seinem Jagertee mit Strohrum und Strohalm zu einem echten Gassenhauer. Mei, hätt' der Franz-Josef Strauss a Freid...

Vielleicht geht in vernebelte und promillegeschwängerte Köpfe mancher Volksvertreter doch etwas rein, zur Bundestagswahl: Die Senioren stellen ein Drittel der Wahlberechtigten.

Die Wähler zwischen 60 und 69 Jahren sind die Gruppen mit der höchsten Wahlbeteiligung, rund 80 Prozent.

Was für ein Glück: Es sind Ferien. Die Zeit drängt nicht. Endlich Ausschlafen, kein Terminstress. Das Urlaubsgeld ist auf die Seite gelegt, das Konto im roten Promillebereich. Egal, heute wird sich was gegönnt. Am besten ist Bier. Da gibt's Pfand auf Flasche oder Dose.

Der Trinkspruch steht: Früher Lehre machen, heute Leergut sammeln!

● Jürgen Klein



ERFÜLLT MIT LEBEN



Unsere Einrichtungen im Rems-Murr-Kreis

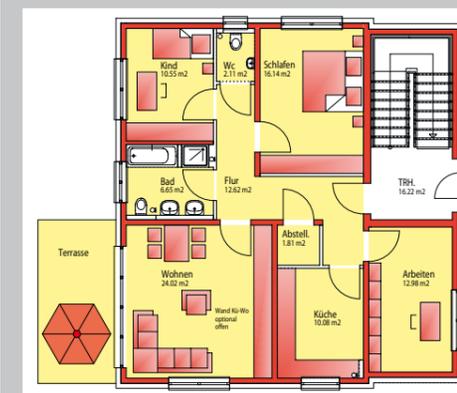
- Evangelisches Marienstift Schorndorf
- Karlsstift Schorndorf
- Seniorenzentrum Plüderhausen

WWW.ZIEGLERSCHE.DE

## Wohnen am Waldrand

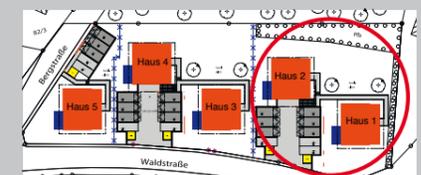
Waldstraße in Sachsenweiler  
Neubau von fünf Dreifamilienhäusern

Baubeginn  
Sommer  
2013



### Ihre Wohnvorteile:

- moderne, naturnahe 4-Zimmerwohnungen
- Einzelgaragen und Stellplätze
- geräumige Terrassen und Balkone
- schlüsselfertige Übergabe



Verkauf der Häuser 1 und 2  
Die Häuser 3 bis 5 verbleiben im Eigentum der Baugenossenschaft Backnang

### Preise:

EG: ca. 104 m<sup>2</sup> Wohnfl. € 265.200.-

OG: ca. 104 m<sup>2</sup> Wohnfl. € 260.000.-

DG: ca. 104 m<sup>2</sup> Wohnfl. € 265.000.-

Stellplatz: 5.000.- €, Garage: 15.000.- €

Vor Baubeginn sind noch Ausstattungswünsche möglich!

**Fordern Sie unser Exposé an!**



Baugenossenschaft Backnang eG  
Am Schillerplatz 5 • 71522 Backnang  
☎ 07191 3335-0 • www.baugeno.de

## Pfannkuchen zum Füllen, Umhüllen oder nur so

Mann oder Frau nehme so man hat:

Zutaten für eine Person:

- 3 Eier ca. Größe M
- 2 gehäufte Esslöffel Mehl (ca. 70-80g)
- ca. 1/8 l Milch
- 1 Prise Salz
- Öl zum Ausbacken

- Käse, Schinken, Salami
- Frischkäse, Räucherlachs
- Kartoffelsalat, Kopfsalat
- Petersilie, Schnittlauch
- Puderzucker, Zimtucker
- Kompott, Marmelade
- Schokoladensoße, Vanilleeis

Das Mehl mit Salz und Milch glatt rühren, so dass keine Klümpchen mehr zu sehen sind. Die Eier dazugeben und gut durchrühren. Bei einer größeren Menge Pfannkuchenteig schlägt man die Eier wegen eventueller Schalenstückchen separat auf. Anschließend den Teig etwas ruhen lassen. Nun in einer Pfanne etwas Öl gut erhitzen. In das heiße Öl gibt man einen Schöpfer Teig und lässt ihn gleichmäßig in der Pfanne fließen. Wenn der Teig anfängt zu stocken, wiederum etwas Öl um den Pfann-

kuchen geben und diesen mit einer langen Palette wenden.

Der Pfannkuchenteig kann als Kräuterpfannkuchen mit Schnittlauch und Petersilie gemischt werden oder man gibt Schinken oder Käse oder Salami in den Teig; vielleicht auch alles miteinander. Dazu passt prima ein Kartoffel- und Kopfsalat. Alternativ kann der Pfannkuchen auch mit Kompott und Zimtucker serviert werden oder gefüllt mit Vanilleeis und Schokoladensoße darüber.

Guten Appetit.  
Hajo Haug



Hajo kocht

exklusiv fürs jUHU



# jUHU

das junge Magazin für Seniorenkultur im Rems-Murr-Kreis

Ihre Anzeige für die attraktivste Zielgruppe Deutschlands.  
FÜR IHRE WERBUNG: TEL. 07191/645 12

Lieber Opa,  
hier kannst du  
kostenlos Dein  
gehör testen.



Jetzt kostenlosen Hörtest machen.

## Gut hören statt Lippen lesen!

Genau wie die Sehkraft verändert sich auch Ihre Hörfähigkeit mit zunehmendem Alter. Tun Sie etwas dagegen! Warum? Weil gut zu hören viel einfacher ist als das Lippenlesen!

Lassen Sie Ihr Gehör kostenfrei überprüfen. Ihre Hörberater von Lindacher Akustik geben Ihnen gerne Tipps, wie Sie Ihren Hörsinn langfristig „fit“ halten.

Wir sind gerne für Sie da. Unsere Fachgeschäfte in Ihrer Nähe:

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

Fellbach · Bahnhofstraße 21 · Telefon (0711) 58 39 99

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

GeZe Schorndorf · Schlichtener Straße 105 · Telefon (07181) 9 94 01 97

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  
über 30 mal in Deutschland.

Mehr Information und unsere Fachgeschäfte  
unter [www.lindacher.de](http://www.lindacher.de)

 [www.facebook.com/lindacher.akustik](https://www.facebook.com/lindacher.akustik)

**LINDACHER**  
akustik 

Ihr Hörberater für mehr Lebensqualität.

# Gute Pflege — 78 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:  
 Gudrun Latzko  
 Hausdirektorin

Tel. (0 71 72) 9 27 17-0



## ■ Haus am Aspacher Tor

71522 **Backnang** · Friedrichstraße 26

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

Ihr Ansprechpartnerin:  
 Heike Munz  
 Hausdirektorin

Tel. (0 71 91) 3 41 01-0



## ■ Spittler-Stift

73614 **Schorndorf** · Ebersbacher Weg 30

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

Ihre Ansprechpartnerin:  
 Michaela Salenbauch  
 Hausdirektorin

Tel. (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

Tel. (0 71 95) 91 50-0

Sicherheit und Geborgenheit im Alter