

**KOSTENLOS
ZUM MITNEHMEN**

jUHU

DAS JUNGE MAGAZIN FÜR SENIORENKULTUR IM REMS-MURR-KREIS



AKTIVES LEBEN IM ALTER

Backnanger Wonnemar ... wunderbar!?

„Tour de Rems“ – zahlreiche Aktionen und Attraktionen

Gedanken um die Fünfzig: „War's das jetzt?“

Viele Gründe, in die Ferne zu schweifen



**AKTIVES LEBEN
IM ALTER**

SEEGUTHALLE
WEISSACH IM TAL
17. MÄRZ 2013



Schön, wenn man das Alter sorglos genießen kann.

 **Kreissparkasse Waiblingen**

Wer in jungen Jahren etwas auf die hohe Kante gelegt hat, kann es sich später gut gehen lassen – und sich zum Beispiel wieder sein erstes Auto leisten. Das soll aber auch so bleiben. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Ersparnis sicher und ertragreich anlegen. Nähere Infos in unseren Geschäftsstellen, unter Service-Telefon 07151 5050 oder unter www.kskwn.de. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**

Diakonie 
Ambulant

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

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

- **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 aus** 071 92/909 100

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 Törl 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
krdc.pscheidl@arcor.de

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

www.ksr-rems-murr.de

Liebe Leserin,
lieber Leser,



Gedanken um die Fünfzig: „War's das jetzt?“ oder: „Es muss noch mal los gehen.“ Der Artikel über Hans Felger aus Großhöchberg, einem Menschen, einem „Schaffer“, der sich immer wieder neuen Herausforderungen stellt, hat mich nachdenklich gestimmt. Im Alter den Lebensabend genießen, das hat mittlerweile schon etwas mit Postkartenidylle zu tun. Die Realität ist längst eine andere. Die Generation 55plus ist aktiv und sie wird gefordert! Ich denke beispielsweise an die Kreis-Seniorenmesse, die am 17. März im Weissacher Tal stattfindet. Das Motto „Aktives Leben im Alter“ bestätigt diese Entwicklung nicht nur nachdrücklich. Die Vielseitigkeit der Aussteller und deren Angebote für ein attraktives, aktives und eigenständiges Gestalten haben mich im Vorfeld beeindruckt. Die Seniorinnen und Senioren nur mit „Einsteigegehilfen für Badewannen“, einem „schwebenden Treppenlift“ oder einem „superleichten Rollator der neuen Generation“ zu „beglücken“, diese Zeiten sind vorbei.

Die Senioren 55plus sind eine Wirtschaftskraft, die längst nicht mehr alles schicksalsergeben akzeptiert, vielmehr zu einem kritischen Verbraucher werden. – Und das ist auch gut so. Zertifikate wie „ServicePlus“ sind immer mehr gefragt. Handwerk und Handel haben das längst erkannt.

Übrigens: Dass bei der Kreis-Seniorenmesse Schülerinnen und Schüler des Bildungszentrums Weissacher Tal sich ebenso engagieren wie der Verein Sternentraum e.V., unterstreicht, dass die Generation 55plus in vielen (Alters-) Schichten unserer Gesellschaft nicht nur wahrgenommen, sondern als verlässlicher Partner angenommen wird.

Das JUHU-Magazin bietet Ihnen auch in dieser Ausgabe wieder einen Querschnitt über zahlreiche Themen. Dabei wollen wir informieren, animieren und auch für Unterhaltung sorgen. Für Ideen und Anregungen sind wir immer offen.

Ihr

Roland Schlichenmaier, Herausgeber

Bühendes Madeira mit Feuerwerk 11.–18. Juni 2013

Amigos Reisen
MIT FREUNDEN NEHM ERLEBEN

ab 1215,- Euro p.P.
im DZ/HP

Amigos Reisen Roland Schlichenmaier e. K.
Stuttgarter Straße 72 | 71554 Weissach im Tal
Tel. 07191.3556.14 | Fax 07191.3556.10
rs@schlichenmaier.de | www.amigos-reisen.de

INHALT

- | | |
|---|---|
| 04 Murrbäder Backnang
Wonnemar ... wunderbar!? | 24 Der Haghof erstrahlt in
neuem Glanz –
mit vier Sternen |
| 06 „Tour de Rems“ ist für
große und kleine Pedalritter
eine Herausforderung | 26 Viele Gründe, in die Ferne
zu schweifen |
| 08 Gedanken um die Fünfzig:
„War's das jetzt?“ | 28 Wegweiser durch die
digitale Welt |
| 10 Aktiv im Alter – Engagement
im Ehrenamt | 29 Pedelec-Training für
Senioren sowie
„Wiederaufsteiger“ |
| 12 Aktives Leben im Alter –
Kreis-Seniorenmesse
am 17. März in Weissach
im Tal | 30 Seniorenfreundlicher
Einkauf in Backnang |
| 14 Weiterbildung für
Handwerker mit dem
Zertifikat ServicePlus | 32 Neue Medien –
warum nicht? |
| 16 Wolle Kriwanek Memorial-
Konzert im Bildungszentrum
Weissacher Tal | 33 ÖkoStrom – Natur Pur und
aktiver Umweltschutz |
| 18 Papier dient als
„Modeschöpfer“ | 34 Schimmelbefall –Gefahr für
die Gesundheit |
| 20 Homöopathie Heute
„Die Biochemie der
Schüßler-Salze | 35 Nie wieder Angst vorm
Ausrutschen |
| 22 Neues vom Sanofakter | 36 Satire – Wetten und
verzocken |
| | 37 Gedanken zur Medienwelt |
| | 38 Hajo kocht: Maultaschen
in der Brühe |

IMPRESSUM

ISSN 2191-009X

Herausgeber:
Roland Schlichenmaier

Redaktion:
Jürgen Klein
Eichendorffweg 14
71554 Weissach im Tal
E-Mail: presseagenturjuek@gmx.de
Mobil 01 60 | 96 28 68 96
Fax 071 91 | 34 30 67

Anzeigenleitung:
Horst Rauhut
Plochinger Straße 1
71522 Backnang
Tel. 071 91 | 6 45 12
Fax 071 91 | 7 36 76
Mobil 01 60 | 96 28 68 96
E-Mail: horst.rauhut@t-online.de

Mitarbeiter dieser Ausgabe:
Jürgen Klein (Weissach im Tal),
Dr. Helmut Ehleiter (Backnang), Gün-
ter Deyhle (Spiegelberg), Horst Rau-
hut (Backnang), Hans-Jörg Haug (Alt-
hütte), Cora Schroeder (Backnang),
Klaus A. Werner (Weissach im Tal),
Ursula Hegelmaier (Backnang).

Titelbild:
© InterSPA Gruppe

Verlag:
RSW Verlag GmbH
Stuttgarter Str. 72
71554 Weissach i. T.
E-Mail: rs@schlichenmaier.de
Tel. 071 91 | 35 56-0
Fax 071 91 | 35 56-10
www.rsw-verlag.de

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

Druck:
Medienwelt Schlichenmaier
Stuttgarter Str. 72
71554 Weissach im Tal
www.schlichenmaier.de

www.juhu-magazin.de

MURRBÄDER BACKNANG WONNEMAR... WUNDERBAR!?



© FOTOS: INTERSPA GRUPPE



Ein wahres Erlebnisbad der Extraklasse ist das neue Familien- und Sportbad in Backnang geworden. Geplant und projektiert von der InterSPA Gruppe, die ihre Erfahrung aus fünf bereits betriebenen Bädern einbringen konnte, wird die Investition der Stadt in dieses Mineralbad bisher sehr gut angenommen.

Jung, aber schon weit bekannt. Den Eindruck hat man beim Besuch dieser Anlage. Die Gäste nehmen lange Anfahrtszeiten in Kauf, um dieses Angebot zu nutzen. Weit angereiste Besucher loben immer wieder die Familienfreundlichkeit, preislich günstig, viele Beschäftigungsmöglichkeiten für Kinder, und sie dürfen auch in die Sauna. Nicht minder gelobt wurde aber auch die gut durchdachte Anordnung der einzelnen Bereiche, das Außenbecken mit Mineralwasser, die gute Gastronomie und die absolut interessante Sauna-Landschaft.

Der Eingangsbereich ist großzügig und beherbergt Verkaufsflächen für Badeartikel und kleine Snacks. Badbesucher, die Erfahrung mit unterschiedlichen Einrichtungen haben, stellen fest, dass es in Backnang preisgünstig sei. Im Wonnemar wird kein Bargeld benötigt. Alle Leistungen werden auf einen Chip-Coin aufgebucht und beim Verlassen des Bades bezahlt.

Die Hanglage begünstigte eine zweigeschossige Bauweise. Auf der Grundebene sind Eingang und der gesamte Badebereich, während auf der Galerieebene Sauna, Wellness und die Gastronomie untergebracht sind. Beide Bereiche haben getrennte Umkleide- und Sanitärzonen. Zwischen den einzelnen Bereichen kann mit dem Chip über ein Drehkreuz gewechselt werden.

Das Sportbad auf der Nullebene besitzt ein 25-Meter-Becken mit sechs Bahnen für Wettkämpfe und Wasserball. Für Schulen und Vereine gibt es einen separaten Sanitär- und Vorreinigungsbereich. Zum Freizeit- und Erlebnisbereich gehört ein Lehrschwimmbecken, das Erlebnisbecken mit Wasserfall, Strömungskanal, ein 32 °C warmes Sole-Außenbecken mit Sprudelliegen, Massagedüsen und Unterwasserbeschallung. Zum Eltern-Großeltern-Kind-Bereich gehören neben einer Spielrutsche und dem Planschbecken auch ein Wickelraum und das Kinder-WC. Mutige können auf der vom Rutschenturm ausgehenden ca. 70 Meter Großrutsche ihren Spaß finden. Auf der Galerie stehen Liegen zur Entspannung bereit, oder man kann sich im Restaurant stärken und die Aussicht auf die Murr-Auen genießen.

Nach der zentralen Kassenanlage kommen die Saunagäste ebenerdig in die Saunaumkleide, und von dort über eine Treppe auf die Galerieebene mit Saunalandschaft, Wellnessoase sowie Sauna-Gastronomie. Für Gehbehinderte steht ein Aufzug zur Verfügung. Es ist immer gemischte Sauna und textilfrei. Ab dem 4. März 2013 wird auf vielfachen Wunsch jeden Montag eine reine Damensauna testweise angeboten.

Die Sauna gliedert sich in den Saunainnenbereich und den Saunagarten, der in die Natur eingefügt wurde. Im dortigen Blockhaus werden die Backnanger Aufgussauna mit herrlichem Ambiente, sowie eine Erdsauna, die wohl älteste Saunafarm, offeriert. Im Ruhehaus stehen Duschen und WCs zur Verfügung. Der Freiluftbereich lädt erfahrene Besucher dazu ein, sich im Saunabecken oder im Naturbadeteich abzukühlen.

Der Innenbereich der Sauna präsentiert sich als wahre Wohlfühlwelt. Mitarbeiter stehen zur Verfügung, um unerfahrenen Besuchern die unterschiedlichen Möglichkeiten zu erklären. An einer großen Holzwand mit Wechselschildern werden die verschiedenen Saunen vorgestellt und darüber informiert, wann und wo die Aufgüsse zelebriert werden.

Für Neueinsteiger sind das milde Aroma-Dampfbad oder die Biosauna ideal. Die klassische finnische Sauna unterscheidet sich durch eine hohe Temperatur bei geringer Luftfeuchtigkeit. In der Infrarotkabine sorgen mehrere Strahler für schonendes Schwitzvergnügen. Ein Highlight zum Entspannen ist das Warmbecken mit ca. 32 °C. Es sollte aber nicht direkt nach einem Saunagang benutzt werden und ersetzt auch keine Abkühl- und Ruhephase. Neben dem Dampfbad kann sich der Saunafreund pure „Gänsehaut“ im Kälteraum holen.

Eine Kaltwasseranwendung gehört zur Saunaaanlage. Verschiedene Erlebnisduschen, ein Kneippbecken zum Wasser treten und andere Kaltwassereinrichtungen sorgen für einen neuen Frischekick. Zwischen den Saunagängen sollte immer wieder Entspannung in den verschiedenen Rückzugsbereichen genutzt werden.

Für ein Schwätzchen zwischendurch, einen Drink zur Kompensierung des Flüssigkeitsverlust oder um etwas zu essen, lädt das Saunabistro mit seiner romantischen Kaminlounge ein. Das Angebot ist umfangreich und die Speisen sehr gut zubereitet.

Der Wellnessbereich ist ein in sich abgeschlossener Bereich und stellt schon etwas ganz Besonderes dar. Das Angebot umfasst Massage, Softpack, Rasul (orientalisches Pflegebad) und bietet sogar eine Paar-Suite. Für diesen SPA-Bereich ist eine Terminvereinbarung empfehlenswert.

Der Bauherr, die Stadt Backnang, legte schon bei der Ausschreibung größten Wert darauf, dass die gesamte Anlage umfassend und familienfreundlich, auch im Preisniveau, geplant wird. Das spürt der Besucher überall und ganz besonders auch bei den Eintrittspreisen. Der Preis von € 14,- für die Tageskarte eines Erwachsenen ist genau so als günstig zu bezeichnen, wie der für die Tageskarte einer Familie mit Kindern bis zu 17 Jahren von € 39,90; statt der Eltern können es auch die Großeltern sein. Für das Sportbad gibt es verschiedene Sondertarife. Jeden Mittwoch ist Vitaltag für die Generation 50+, die Besucher zahlen dann für vier Stunden € 9,50. Alle Sondertarife gelten nicht an Feiertagen und in den Ferien von Baden-Württemberg.

Aktiv im Alter, ein Besuch dieser neuen Einrichtung lohnt sich für die Gesundheit und für den Geldbeutel. Urteilen Sie selbst.

● Horst Rauhut

Informationen:
Murrbäder Backnang Wonnemar
Martin-Dietrich-Allee 10
71522 Backnang
Tel.: 0 71 91/9 10 19 - 0
E-Mail: backnang@wonnemar.de
Internet: www.wonnemar.de

Die „Tour de Rems“ ist für große und kleine Pedalritter eine Herausforderung

Zahlreiche Aktionen bei „RemsTOTAL-Genuss am Fluss“ am Sonntag, 5. Mai, dem „Tag des Remstals“

18 Kommunen im Remstal. Ein großes Fest. Über 200 Aktionen auf 80 Kilometer Flusslauf. Und für begeisterte Fahrradfahrer: Die Tour de Rems. Am Sonntag, 5. Mai, dem „Tag des Remstals“ präsentieren sich die Städte und Gemeinden im Remstal in ihrer ganzen Vielfalt und Attraktivität. Geboten werden zahlreiche Veranstaltungen und Aktionen, von Kunst und Kultur über Messen, Feste und kulinarischen Highlights bis zu sportlich-aktiven Herausforderungen zu Lande und zu Wasser. Ob sportlich ambitioniert oder gemütlich: Geführte Erlebnistouren/Familioutouren mit dem Fahrrad oder Pedelec (E-Bike), Segway-Touren oder Segway-Parcours sowie Familien-Bootstouren, Kajak-Touren, Kanu-Fahrten, Holzboot bauen – Holzboot-Rennen, Papp-Boot-Regatta, Wettpaddeln, - das Angebot ist vielfältig.

Erstmalig bei „RemsTOTAL-Genuss am Fluss“ findet die „Tour de Rems“, eine Fahrradtour durchs gesamte Remstal über knapp 90 Kilometer statt. Die „Tour de Rems“ führt von Remseck a.N., also da wo die Rems in den Neckar mündet, bis zum Remsursprung bei Essingen und weiter nach Aalen. Die Tour dauert, je nachdem in welcher Leistungsgruppe – „sportlich“, „durchschnittlich“ oder „gemütlich“ – gefahren wird, zwischen fünf und acht Stunden. Die Startgebühr beträgt 14 Euro, wobei eine Voranmeldung zwingend notwendig ist. Jeder Teilnehmer erhält dafür unter anderem ein hochwertiges RemsTOTAL-Radtrikot. Projektleiterin Ulrike Schwebel: „Ich stell mir schon die Bilder vor, wenn die Fahrer der ‚Tour de Rems‘ gemeinsam im RemsTOTAL-blauen Radtrikot starten“, denn: Alle Tourenfahrer werden gebeten, ihr RemsTOTAL-Radtrikot überzuziehen.

Für Ulrike Schwebel ist die „Tour de Rems“ eine weitere Aktion im Rahmen von RemsTOTAL, die beweist, dass hier im Tal alle an einem Strang ziehen. Das Radtrikot würde es ohne die Begeisterung und dadurch finanzielle Unterstützung von AOK Ludwigsburg-Rems-Murr und den Kreissparkassen im

Remstal nicht geben. Die Planung und Ausführung der Veranstaltung wäre ohne die geballte Kompetenz der Radclubs im Remstal überhaupt zudem nicht möglich. Mit dabei sind Mitglieder des ADFC Kreisverband Rems-Murr, des RTC '84 Weinstadt, der Radsportabteilung Skiclub Plüderhausen, der ADFC Ortsgruppe Remseck und der ADFC Ortsgruppe Schwäbisch Gmünd.

In der Anmeldegebühr ist neben dem Radtrikot auch das VVS-TagesTicket mit erweiterter Gültigkeit bis Aalen beinhaltet. Für die Rückfahrt können neben dem Regelzugverkehr auch die eingesetzten Sonderzüge mit Fahrradwägen genutzt werden. Natürlich sind auch Versorgungsstationen eingerichtet. Da sorgen die AOK Ludwigsburg-Rems-Murr und die AOK Ostalb wie Urbacher Mineralquellen für sportgerechte Verpflegung. Zudem erwartet die Teilnehmer die eine oder andere Überraschung in den verschiedenen Remstal-Kommunen wie in der Zielstadt Aalen.

Für alle, die es ein bisschen gemütlicher wollen, gibt's die „Pedelec-Tour de Rems“, das ist eine kombinierte Bus-/E-Bike-Tour mit Leih-Pedelecs von der Quelle bis zur Mündung der Rems. Eine weitere Idee der Organisatoren ist der Touren-Bündel. Alle, die ein Aktivangebot am „Tag des Remstals“ nützen, egal ob mit Fahrrad, Pedelec, Segway oder Boot, erhalten ein Armbändchen. Auf dessen Besitzer wartet in allen 18 Kommunen des Remstals kleine, kostenfreie Überraschungen.

Anmeldungen sind bis spätestens 8. April möglich über das Internet unter www.remstotal.de. Außerdem liegt das Anmeldeformular im RemsTOTAL-Flyer aus, der bei allen teilnehmenden Kommunen und bei den RemsTOTAL-Partnern zu finden ist oder direkt beim Tourismusverein Remstal-Route, Endersbacher Bahnhof, Bahnhofstraße 21, 71384 Weinstadt.

● jüK/pm



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





since 1927

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

www.feucht24.de



Wohn- und Pflegezentrum Haus Hohenstein

Leben in Gemeinschaft
Altern in Würde



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

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

Haus Hohenstein GmbH,
Hohenstein 16, 71540 Murrhardt
Tel.: 0 71 92 / 92 29-0 Fax: 0 71 92 / 92 29-30
info@haushohenstein.de www.haushohenstein.de





Gedanken um die Fünfzig: „War's das jetzt?“

Hans Felger aus Großhöchberg übergibt seine Demeter-Gärtnerei an die nächste Generation, baut ein Haus und bietet zukünftig mobile Gärten an

Der Tunnel ist geöffnet, es geht dem Ende zu.“ und du fragst dich: „War's das jetzt?“, so beschreibt Hans Felger die Gedanken, die er sich „so um die Fünfzig rum“ gemacht hat. Heute ist der rotblonde Gärtnermeister und Landwirt 58 Jahre alt und die beschriebenen Gedanken haben ihn in den vergangenen Jahren einfach nicht mehr losgelassen. „Du hast dir etwas aufgebaut und das funktioniert auch. Aber, es erfordert enormen körperlichen Einsatz.“, sagt Felger und, „du weißt dann: es muss nochmal los gehen – du startest nochmal etwas Neues.“

Die jahrzehntelange Arbeit in der Landwirtschaft und auf dem Bau haben ihre Spuren hinterlassen. Gebrechen wie es Leute haben, die sitzenden Tätigkeiten nachgehen, hat der hochgewachsene und drahtige Endfünfziger zwar nicht. Es ist eher etwas Ermüdung, durch die andauernde Schwere der körperlichen Belastung.

Was sich Hans Felger in Großhöchberg aufgebaut hat, ist schon bemerkenswert: eine große 3,5 Hektar umfassende Demeter-Gärtnerei mit dazugehöriger mobiler Abo-Gemüsebox, die den Kunden im Raum Backnang-Murrhardt seit über zehn Jahren wöchentlich saisonales, heimisches Frisch-Gemüse direkt vom „Kulturbucket“ frei ins Haus liefert.

Die Demeter-Gärtnerei betreibt mittlerweile Hans Felgers älteste Tochter Johanna Enssle zusammen mit der befreundeten Familie Florian Keimer. Die beiden jungen Familien sind nun auch in Großhöchberg ansässig geworden, konnten sie doch jüngst endlich das gemeinsam erbaute Natur-Haus beziehen. Felgers Kinder aus erster Ehe Johanna (33), Kathrin (31) und Jonas (27) sind zwangsläufig alle sehr naturverbunden aufgewachsen – Johanna hat sogar Landwirtschaft studiert.

Studiert hat Hans Felger, dessen Vater früh verstarb, nach dem Abitur auch: „Volkswirtschaftslehre – das hat mich interessiert, aber das Fach Statistik war einfach nicht mein Ding.“ Also gibt er das VWL-Studium auf und landet dort, was man in den 70er Jahren als die „Alternativ-Szene“ bezeichnet. „Zurück zur Natur“ ist hier der Konsens für alle - die „Grünen-Bewegung“ und die Zeit der Wohngemeinschaften hält Einzug. In der damaligen Zeit ist es äußerst schwierig einen Ausbildungsplatz in der Landwirtschaft zu bekommen, mit dem Ziel einen Biologischen Hof aufzubauen. Hans Felger gelingt es: er macht eine Landwirtschaftslehre in einem biologisch geführten Betrieb in der Nähe von Bremen. „Häns“, wie ihn heute auf dem „Kulturbucket“ Großhöchberg auch viele nennen, ist in dieser Zeit auch viel auf Reisen: mit dem Rucksack und per Anhalter – das Geld ist knapp. Ende der 70er Jahre bleibt er auf einer dieser Reisen zunächst in einer Landkommune bei Gaildorf hängen, lernt dort seine erste Ehefrau kennen und lässt sich im Herbst 1979 mit ihr in Großhöchberg nieder. Im Alten Schulhaus (heute Dorfgemeinschaftshaus), in einer Wohngemeinschaft! Von „Kulturbucket“ ist zu dieser Zeit in Großhöchberg noch in keinster Weise die Rede: „Wir waren junge Leute, die etwas anderes wollten als die Alteingesessenen und sowas wie die ersten Freaks im Dorf. Sieht man von der Familie Weisensee ab, die davor schon den Klosterhof übernommen hatte, lebten und arbeiteten damals hier ausschließlich kernige Eingeborene.“

Die Dorfgemeinschaft verändert sich, anfängliche Ressentiments verschwinden nach und nach. Heute ist Großhöchberg, der „Kulturbucket“, ein weltoffenes Dorf.

Hans Felger wird zunächst belächelt, als er damit beginnt, in Kurzach biologisch Gemüse anzubauen. 1980 tritt er in den Großhöchberger Singkreis e.V. ein und ist heute noch als aktiver Sänger dabei. Es folgt der ortsinterne Umzug in ein großes Bauernhaus, das zuvor von einem Lehrerehepaar gekauft wurde. Es entsteht die nächste Wohngemeinschaft. Hans Felger kann nach und nach Ackerland in Großhöchberg erwerben, schafft „wie a Bronnabutzer“ und wird mit Familie und Gärtnerei richtig heimisch.

Der Bio-Anbau wächst und gedeiht – seit 1984 mit Demeter-Anerkennung. Das Lehrerehepaar trennt sich irgendwann und plötzlich steht das große Bauernhaus zum Verkauf. Der Rest der Wohngemeinschaft möchte hier bleiben. Hans Felger kauft das Fachwerk-Gebäude mitten im Ort. Ein hohes Risiko. „Es war ein großes Wagnis für mich, zum ersten Mal in mei-

nem Leben so richtig Schulden zu machen“, sagt er zurückblickend. „Wir mussten notgedrungen sehr viel selber machen. Die Landwirtschaft erfordert ja schon ein hohes Maß an Flexibilität und Vielseitigkeit, aber ein altes Haus in Schuss zu halten, das ist dann noch eine ganz andere Herausforderung. Ich weiß noch wie ich hier in Ess- und Wohnzimmer gestanden bin und mich gefragt habe: schaff ich das, die Wände verputzen?“. Hans Felger schmunzelt sichtlich zufrieden: „Ich habe damals ganz neue Talente an mir entdeckt und der Innenputz gefällt uns heute noch.“ Uns, das sind Hans Felger und seine Ehefrau Fanie, mit der er seit knapp zehn Jahren verheiratet ist.

Heute besitzt das Anwesen immer noch diesen WG-Charme. Es hat zwar jede der drei hier lebenden Parteien ihre eigene Wohnung, aber das Flair ist geblieben und für Gäste ist auch immer noch ein Platz da. Der hölzerne Felgersche Esstisch ist riesengroß und auch für unverhoffte Gäste zaubert Fanie stets noch etwas Leckeres herbei. Die beiden erwachsenen Kinder von Fanie kommen ebenso oft vorbei, wie Hans' Kinder und Enkelkinder. Familie, Freunde, Nachbarn, Erntehelfer. Es kommt ganz schön was zusammen, an Felgers Esstisch.

Seine „So-um-die-Fünfzig“-Gedanken hat Hans Felger in seiner offenen Art mit seiner Frau Fanie (eine begnadete Schneiderin, Köchin, Bäckerin und Jazzsängerin) geteilt: „Wir haben festgestellt, dass es uns ein großes Bedürfnis ist, jetzt etwas nur für uns beide zu machen und dass wir uns als Paar etwas zurückziehen wollen. Die Zeit der Kinder – die sind längst aus dem Haus und stehen auf eigenen Füßen – und die Zeit der Wohngemeinschaften ist vorbei.“

„Die Abo-Gemüsebox machen wir noch weiter und ansonsten geht es auf zu neuen Ufern.“, so der gemeinsame Tenor. Und diese neuen Ufer sind gar nicht mal so weit weg: das eine ist das neue Einfamilienhaus direkt am Ortseingang, mit sehr, sehr viel Eigenleistungen erbaut und voraussichtlich im Mai bezugsfertig – das für zwei Personen überdimensionierte Bauernhaus wird verkauft. Was das Berufliche betrifft, hat es natürlich wieder mit Hans Felgers Passion zu tun: Gemüse!

„Die Zukunft ist am Entstehen und ich möchte in dieser Zukunft den Menschen vor Ort mein Wissen über den gesunden Gemüse-Anbau vermitteln. Mit allem Drum und Dran: welche Gerätschaften werden benötigt, was wird wann und wie angepflanzt und wie pflege ich mein Gemüsegärtle? In den Ziergärten der Wohngebiete kann man einen kleinen Teil für den eigenen Gemüse-Anbau anlegen, der nicht nur etwas für Selbstversorger-Freunde hergibt, sondern auch zur optischen Bereicherung beiträgt. Hochbeete sind eine weitere Option für Ernährungsbewusste im Kampf „Against Fast Food“ – eine sinnvolle Bewegung, die sich durch alle Altersklassen und soziale Schichten zieht. Auch mobile Gemüseboxen sind in der Planung: Holzkübel in Paletten-Größe, die zum Beispiel für ein Jahr auf Freiflächen in Wohngebieten aufgestellt werden und in denen Gemüsekulturen gezogen werden. Es ist be-



Der Felgersche Esstisch – Treffpunkt für Generationen.



Ein Paar mit vielen Talenten und gemeinsamen Visionen: Hans und Fanie Felger.

stimmt noch genügend ungenutzter Platz frei. Bei Privatleuten, Unternehmen, Gaststätten oder auf Dachgärten.“ Und was ist, wenn die Kundschaft aus zeitlichen oder körperlichen Gründen, den Gemüsegarten nicht selbst pflegen kann? In Solchen Fällen übernimmt Hans Felger die Pflege vor Ort und bringt damit ein gutes Stück „Kulturbucket“ in die heimischen Gärten.

„Sich mit den eigenen Nahrungsmitteln zu versorgen, ist für mich die erste Form der Kultur.“, sagt der im hessischen Limburg geborene Hans Felger. Im Bewusstsein, dass die erste Form der Kultur auch für ihn weiterhin mit sehr viel Engagement und Schweiß verbunden sein wird. Wenn das keine urtypische schwäbische Charaktereigenschaft ist: Man(n) will es eigentlich ruhiger angehen, aber... „es gibt halt immer noch ein bisschen vom Schaffal!“ Heute, mit Ende Fünfzig, erübrigt sich für Hans Felger die Frage: „War's das jetzt?“. Und das ist gut so. ● Günter Deyhle

Kontaktdaten:

Abo-Gemüse-Box und mobile Gärten Hans und Fanie Felger
Hauptstraße 12 (bald 32) | 71579 Spiegelberg-Großhöchberg
Telefon: 0 71 94/83 33 | Fax: 0 71 94/91 16 85
E-Mail: bioanbau@t-online.de | www.kulturbucket.de



Aktiv im Alter – Engagement im Ehrenamt

Wer sagt denn, dass man mit dem Beginn der Rentezeit nicht mehr gebraucht wird! Ganz im Gegenteil, es beginnt ein neuer Lebensabschnitt, in den man sich selbst mit seinen eigenen Neigungen und Kenntnissen in ein Ehrenamt einbringen kann.

Das hat die Geschäftsführung der Evangelischen Heimstiftung klar erkannt und ein Ehrenamtskonzept entwickelt, unter dem Motto „Da wird auch dein Herz sein...“. Immerhin bringen mehr als 2.500 freiwillig Aktive Zeit und Erfahrung in die Arbeit der EHS ein. Dieses Engagement soll nicht zufällig „am Herzen vorbei“ geschehen, sondern für alle ein Gewinn sein. Jeder soll spüren, dass seine Ideen und Vorschläge ernst genommen werden, denn die Arbeit dieser Menschen ist von unschätzbarem Wert. Bewohner und auch die Einrichtung selbst profitieren von diesem Einsatz. Für Hauptgeschäftsführer Bernhard Schneider ist die Umsetzung des Ehrenamtskonzeptes ein Herzensanliegen. So soll es künftig in jeder Einrichtung Ehrenamtsbeauftragte geben, Leute

die kontaktfreudig sind, Spaß an der organisatorischen Arbeit haben und als Bindeglied zwischen Haupt- und Ehrenamtlichen fungieren. Sie kommen aus dem Kreis der freiwillig Engagierten, sind Ansprechpartner für Fragen, Anregungen und Probleme. Ein bis zwei Mal im Jahr treffen sich die Ehrenamtsbeauftragten aller 9 Einrichtungen in der Region Rems-Neckar-Alb zum Gedanken- und Erfahrungsaustausch. Auf Trägerebene tagt ein Ehrenamtsbeirat aller 96 Einrichtungen und vertritt die Interessen der Ehrenamtlichen gegenüber der Geschäftsführung.

Das „Haus am Aspacher Tor“ gehört zu den ganz jungen Einrichtungen der EHS und ist daher noch beim Aufbau des ehrenamtlichen Bereichs. Viele Frauen und Männer können sich unter dem Ehrenamt noch keine klaren Vorstellungen machen. Aus diesem Grund wird am 21. März 2013 um 18 Uhr im Café am Aspacher Tor ein Ehrenamts-Abend stattfinden, zu dem alle Interessierten, ob Jung, ob Alt, herzlich eingeladen sind. Als Referenten werden die hauptamt-

Information:
Evangelische Heimstiftung
Haus am Aspacher Tor
Nikolaus König
Friedrichstraße 26
71522 Backnang
Tel. 07191/34101-120

lich Verantwortlichen diesen Abend unterstützen und Rede und Antwort stehen. Der Hausdirektor Nikolaus König und sein Team werden angedachte Ehrenamtsprojekte vorstellen. Das Café in Verbindung mit öffentlichen Kunstausstellungen, Musikabenden, Männerstammtischen, Kaffeerunden und Vorlesungen, aber auch Besuchsdienstmöglichkeiten, Spaziergänge mit Bewohnern usw. werden ein Thema sein. Die zuständige Regionaldirektorin Karin Stiebler wird ihre Erfahrungen aus anderen EHS Einrichtungen im Rems-Murr-Kreis und darüber hinaus einbringen. Kornelia Ehm-Widmann, die die Freiwilligenarbeit für die gesamte Heimstiftung koordiniert, wird mit Rat und Tat das Treffen und die nächsten Schritte begleiten.

Die Leitung des Hauses freut sich über jeden Interessierten der auch neue Ideen gerne einbringen darf. Ehrenamt hat in der Evangelischen Heimstiftung Tradition, es wird durch die neue Struktur aufgewertet und auch nach außen hin kommuniziert. Mit „Ehrenamt aktiv“, dem Magazin, das nur über die Arbeit der Ehrenamtlichen berichtet und von Freiwilligen gestaltet wird, besteht ein eigenes Sprachrohr im Ländle. Frauen und Männer können hier sinnvoll ihre neu gewonnene Zeit einbringen und „Aktiv im Alter“ sein. Am 21.03. kann jeder Informationen aus erster Hand erhalten und sich überlegen ob, wie, was und wann ein Engagement möglich ist. ● *Horst Rauhut*

ERFÜLLT MIT LEBEN

Die Zieglerschen

Unsere Einrichtungen im Rems-Murr-Kreis

- Evangelisches Marienstift Schorndorf
- Karlsstift Schorndorf
- Seniorenzentrum Plüderhausen

WWW.ZIEGLERSCHE.DE

MICHELSONN
STEUERBERATUNG

Meike Michelsohn
Steuerberater
Dipl.-Betriebswirt (BA)
Lerchenstraße 6
71522 Backnang
Tel. 071 91/32 42-0



Beratungsschwerpunkt medizinische Berufe

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)

Ab sofort haben wir jeden

1. Sonntag im Monat unsere Ausstellung
sowie unser Café von 10:00 Uhr - 17:00 Uhr geöffnet

(Keine Beratung und kein Verkauf).

schober
Schlosserei • Metallbau

Telefon 0 71 91 / 3 43 56-0 • Fax 0 71 91 / 3 43 56-66
rbschober@web.de • www.schober-schlosserei.de

schober
Café und Deko

Telefon 0 71 91 / 3 43 56-20 • Fax 0 71 91 / 3 43 56-66
rbschober@web.de

In unserer Ausstellung in der Gutenbergstraße 21, in
71549 Auenwald-Mittelbrüden, finden Sie alles rund um Schlosserei/Metallbau/
landwirtschaftliche Kleinmaschinen sowie Garagentore. In unserem
gemütlichen Café bieten wir Ihnen ein zweites Frühstück, Kaffee & Kuchen,
kleine Snacks sowie alkoholische und nichtalkoholische Getränke.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Aktives Leben im Alter

Aktives Leben im Alter, unter diesem Motto präsentieren sich zahlreiche Aussteller im Rahmen der Kreis-Senioren-Messe, die am Sonntag, 17. März, von 11 bis 17 Uhr in Weissach im Tal in der Seeguthalle am Bildungszentrum stattfindet. Über 50 Firmen, Institutionen und Vereine informieren über die verschiedensten Angebote für die Generation 55plus, dessen Wirtschaftskraft mittlerweile einen hohen Stellenwert erreicht hat.

Die Besucher können sich über vielfältige Möglichkeiten für ein attraktives Leben in einem immer interessanteren Lebensabschnitt ein Bild machen, wie beispielsweise altersgerechtes und barrierefreies Wohnen inklusive Badeinrichtungen, über Themen wie Gesundheit und Dienstleistungen aller Art. Ein Schwerpunkt ebenfalls sind Freizeitgestaltung, Reisen, Sport oder die neue Elektro-Zweiradgeneration. Alles was das Leben leichter macht, vom Hörgerät bis zum betreuten Wohnen, gehören ebenso dazu wie Informationen über Recht und Vererben, sowie Beratung über soziale Einrichtungen und verschiedene soziale Dienste.

Diese Messe, die alle zwei Jahre wechselnd im Rems-Murr-Kreis stattfindet, soll nicht zuletzt Anreize geben, vielmehr auch um das Altern als Teil eines erfüllten Lebens und als Chance zur eigenen Verwirklichung zu verstehen.

Begegnung zwischen Alt und Jung ist ein weiteres Thema, das die Kreis-Seniorenmesse kennzeichnen wird. Der Ortsseeniorenrat Weissach im Tal kooperiert seit Beginn des Schuljahres 2012/13 im Bildungszentrum Weissacher Tal mit Schülern der Realschule im Projekt BIZEPOLO.

Jung und Alt werden sich auf der Messe unter anderem kulinarisch begegnen. Für das leibliche Wohl sorgt deshalb das BIZEPOLO-BISTRO-TEAM des Bildungszentrums.

SchülerInnen der Klasse 9G werden die Messebesucher mit kulinarischen Kleinigkeiten frisch aus der Schulküche bewirten und diverse Getränke anbieten.

Gedanken zum Thema „Alt werden im Weissacher Tal“ haben sich die Schüler der Klasse 10F gemacht und präsentieren mit ihrer Lehrerin Frau Monika Nuszpl Auszüge der Facharbeiten. Der Verein Sternentraum ist ebenfalls mit einem Stand ver-

An der Kreis-Seniorenmesse am 17. März in Weissach im Tal beteiligen sich über 50 Aussteller

treten. Der Verein Sternentraum 2000 e.V. erfüllt Träume und Wünsche von kranken und behinderten Kindern im Rems-Murr-Kreis. Die Verantwortlichen können sich gut vorstellen, dass SeniorInnen den Verein ehrenamtlich unterstützen.

Eröffnet wird die Messe um 11.00 Uhr mit einem Referat zur Lage älterer Menschen von der Leiterin im Sozialministerium Baden-Württemberg Maria Diop. Mit Grußworten von Heinz Weber, dem Vorsitzenden des Kreisseeniorenrates im Rems-Murr-Kreis, und dem Hausherrn, Bürgermeister Ian Schölzel, wird die Ausstellung eröffnet.

Musikalisch wird die Eröffnung umrahmt von den vier „Alten Schachteln“ die auch den ganzen Tag über für musikalische Abwechslung sorgen.

Im angrenzenden Pavillon erwartet die Besucher ein vielfältiges Rahmenprogramm. Ein sicher interessantes Thema ist die Aktion „Fahrsicherheitstraining für Senioren“. In der Zeit zwischen 13 und 14 Uhr referiert Dr. med. Hans-Günther Ulfert über „Tabletten, Sehvermögen und Hörstärke“. Klaus Ebner, Kriminal- und Verkehrsprävention von der Polizeidirektion Waiblingen spricht über das Thema „Älterer Verkehrsteilnehmer aus Sicht der Polizei“. Fahrschullehrer Walter Ginter wird über „Erfahrungen mit der Wiedererlangung des Führerscheins als älterer Verkehrsteilnehmer und neue Verkehrsregeln“ referieren.

Ab 14.15 Uhr bis 15 Uhr spricht Falk Dieter Widmaier, Vorstandsmitglied vom Kreisseeniorenrat und ausgewiesener Fachmann auf dem Gebiet „Altersgerechtes/Barrierefreies Wohnen“, zu einem Thema das immer aktueller wird.

Ab 15.15 bis 16 Uhr informiert Sie Frau Ingrid Haag vom Evang. Blinden- und Sehbehindertendienst Baden-Württemberg über das Thema „Sehbehinderung im Alter“. Besonders die altersbedingte Macula Degeneration (AMD), bei der man im Zentrum nichts mehr sieht, ist sehr weit verbreitet. Sie erhalten hierbei nicht nur Informationen sondern auch Tipps für Hilfsmittel.

Die Kreis-Senioren-Messe 55plus in Weissach im Tal (Seeguthalle am Bildungszentrum) ist von 11 bis 17 Uhr verkaufsoffen, der Eintritt ist frei. ● pm

KREIS-SENIOREN-RAT REMS-MURR

KREIS-SENIOREN-MESSE 2013

AKTIVES LEBEN IM ALTER

SEEGUTHALLE WEISSACH IM TAL 17. MÄRZ 2013

11-17 UHR EINTRITT FREI!

WIR DANKEN UNSEREN UNTERSTÜTZERN:

Kreissparkasse Waiblingen **ZWEIRADCENTER** **JUHU Seniorenmagazin** **Medienwelt Schlichenmaier**

© FOTOS: FOTOLIA.COM - NYUL, YURI ARCURS, MITARART, JD-PHOTOESIGN, KURHAN, GÜNTER MENZL

Diese Aussteller freuen sich auf Sie:

- Amigos-Reisen
- AugenOase & Die Hörinsel
- Bader Elektrotechnik
- Böhret Bäder und mehr
- Bäckerei-Konditorei Heinz Stark
- Bestattungshaus „Zur Ruhe“
- Betz Tours
- Bildungszentrum Weissacher Tal
- Diakoniestation Weissacher Tal
- „Die Familienbetreuerinnen“
- Erich-Schumm-Stift
- Fliesen Hess
- Fußpflegepraxis Flora Salzer
- Gartengestaltung Volkar Bläske
- Getränke- und Weinmarkt Kugler
- Gemeinde Auenwald
- Gemeinde Weissach im Tal
- Helfende Hände - Umzugsservice
- Hospizstiftung Rems-Murr-Kreis
- Insektenschutzgitter Hans Müller
- Kreis-Seniorenrat Rems-Murr
- Lindacher Akustik, Hörberater
- malu GmbH Sanitär und Heizung
- Mayer Bäder, Sanitär, Flüssiggas
- MediSports Gesundheitssportstudio
- Ortsbücherei Weissach im Tal
- Ortsseeniorenrat Auenwald
- Ortsseeniorenrat Weissach im Tal
- Oslow Vertrieb, U. Wilborn
- Polizeidirektion Waiblingen
- Pflegestützpunkt/Demenz Rems-Murr
- Physiopraxis Schauer-Seitter
- Pbinnova, Neuheiten
- Raiffeisenbank Weissacher Tal eG
- Rechtsanwälte Stuhlmann
- Rheuma-Liga Baden-Württemberg
- Rolf Lehr, Sicherheitsvorrichtungen
- RSW-Verlag/
- jUHU Seniorenmagazin
- reha team Nordwürttemberg
- Sanitätshaus Gunser
- Seniorenclub 55+ Weissach im Tal
- Schlienz Reisen
- Schwabenkoffer.de
- Senioren/Haushalts-Dienstleistungen
- Stadtwerke Backnang GmbH
- Sternentraum 2000 e.V.
- TIS-Service / BB Fotostudio
- VdK, Ortsverband Weissacher Tal
- Weissacher Tal Apotheke
- Apotheke „Am Markt“
- Weissacher Reisewelt
- Ziegler Rollläden und Markisen
- Zweirad-Center Urban

Weiterbildung für Handwerker mit dem Zertifikat ServicePlus



Der demografische Wandel lässt sich nicht aufhalten und ist zu einem Thema geworden, dem sich Dienstleister, Handel, Handwerk und Industrie nicht mehr entziehen können. Viele reden darüber, aber nur wenige setzen die Ideen in Handlungen um. Die Kreissenorenräte und die Kreishandwerkerschaften Rems-Murr, Esslingen und Reutlingen haben vor einiger Zeit gemeinsam dieses Problem aufgegriffen und Handwerker geschult, damit sie in der Lage sind, ihre älteren Kunden und Menschen mit Einschränkungen richtig zu beraten und ihnen zeigen können, dass sie deren Bedürfnisse kennen. Alle Aufträge werden nach diesen Kriterien gewissenhaft ausgeführt. Über die Details wurde schon mehrfach in unserem Magazin berichtet. Nach wie vor besteht in der Öffentlichkeit diesbezüglich ein großer Informationsmangel. Nicht nur Unternehmen, nein auch Betroffene selbst ignorieren immer noch die demografische Entwicklung. Um das zu verbessern, trafen sich Verant-

wortliche von Fachbetrieben mit dem Zertifikat ServicePlus zu einem Workshop zum Thema Marketing und Werbung im Haus des Handwerks in Waiblingen. Bei vielen Unternehmen wird die Stimmung schlechter und trotzdem wollen sie die Möglichkeiten nicht erkennen, die in dieser demografischen Entwicklung stecken. Das wurde durch die Referentin Gabriele Heyd mit den Teilnehmern herausgearbeitet. Die Wichtigkeit eines klaren Marketingkonzepts wurde dabei sehr deutlich und vor allem auch die Tatsache, dass diese Informationen seriös, klar, leicht verständlich und gut lesbar zu formulieren sind. Die Handwerker und Dienstleister konnten an diesem Tag wichtige Anregungen für ihr Unternehmen mit nehmen und werden damit die Möglichkeiten des Zertifikates ServicePlus intensivieren. Die PR-Beraterin Gabriele Heyd, die diesen Marketing-Workshop leitete, arbeitet gerne mit den ServicePlus Handwerkern zusammen, denn sie weiß, dass Informationen und Inhalte direkt in Handlungen umgesetzt werden und behinderten und alten Menschen, sowie deren Angehörigen voll zugute kommen. ● Horst Rauhut

KEHRWOCHENSERVICE
FENSTERREINIGUNG
GARTENPFLEGE
ALEXANDER



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

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

Verkehrsgünstig Parken
- direkt vor unserem Verkaufsgelände

Der Welterfolg – als mitreißendes Musical!

Tagesfahrt nach Fulda mit Besuch des Musical „Die Päpstin“ am Freitag 5. Juli 2013

DIE PÄPSTIN
DAS MUSICAL

99,- Euro p.P.
inkl. Musickarte Kat. 1

Abfahrt in Weissach im Tal um 8 Uhr (weitere Haltestellen auf Anfrage). Rückkunft gegen 21 Uhr.

Bei Interesse fordern Sie unseren Sonderprospekt an bei:
Amigos-Reisen, Roland Schlichenmaier,
Stuttgarter Straße 72, 71554 Weissach im Tal,
Telefon 0 71 91/35 56 14
Mail:rs@schlichenmaier.de – www.amigos-reisen.de

DRK-Kreisverband Rems-Murr e.V. **Deutsches Rotes Kreuz**

Hausnotruf. Lange gut leben.

Infos bundesweit: **08000 365 000**

„Da sind wir uns einig“
Meine Mutter will ihre Unabhängigkeit, ich will ihre Sicherheit.

DRK-Kreisverband Rems-Murr e.V.
Henri-Dunant-Str. 1 · 71334 Waiblingen mathias.kress@kv-remm-murr.drk.de
Tel. 07151 / 2002-25 oder -27 www.kv-remm-murr.drk.de

Landgasthof Schöne Aussicht Lutzenberg

Tanz mit Gerhard
Tanz und gute Laune bei Kaffee und hausgemachtem Kuchen oder herzhaftem Vesper
Mittwoch ab 15 Uhr

Familie Haug mit Team
Backnanger Str. 19
71566 Althütte - Lutzenberg
Tel.: 071 83 / 42373

großer Parkplatz und Bushaltestelle direkt am Haus.

Schön & Funktional

Das seniorengerechte Bad

Schneider SANITÄR BAUFLASCHNEREI INDIVIDUELLE BADEINRICHTUNGEN

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

Winnender Straße 26 · 71397 Leutenbach · Telefon (07195) 32 39 · www.schneidersanitaer.de

Wir richten alles seniorengerecht in der neuen Seniorenanlage ELIM in Auenwald ein.

*In Zusammenarbeit mit Partnerfirmen.

Wolle Kriwanek Memorial-Konzert im Bildungszentrum Weissacher Tal

Paul Vincent, Thomas Roth und Sebastian Scheuthle treten am 20. April beim „Bescht of... Schwabenrock!“ mit Gitze & Band auf

Zum 10. Todestag des Schwabenrockers Wolle Kriwanek präsentieren Gitze & Band am Samstag, 20. April, im Bildungszentrum Weissacher Tal ab 20 Uhr ein musikalisches Memorial mit hochkarätigen Gästen.

Unter anderen gibt sich Paul Vincent die Ehre, der als Komponist und Gitarrist Wolle Kriwaneks Band entscheidend mitgeprägt hat. Weitere Künstler des Abends sind der Geyers-Frontmann Thomas Roth sowie Komiker und Chansonnier Sebastian Scheuthle.

Schon frühzeitig bemühten sich die Verantwortlichen des Kulturkreises Bildungszentrum Weissacher Tal darum, zum 10. Todestag von Wolle Kriwanek ein besonderes Gedächtniskonzert zu veranstalten – erinnert man sich doch heute noch gerne an die Auftritte der Wolle Kriwanek Band im Täle auf Einladung des Kulturvereins.

Mit Gitze & Band kommen nun die einzigen Musiker ins Bildungszentrum Weissacher Tal, die seit nunmehr sechs Jahren

mit ihrem Programm „Bescht of... Schwabenrock!“ durch das Schwabenland touren und konsequent das musikalische Erbe Kriwaneks nahe am Original bewahren. In der Show leben unvergessene Klassiker ebenso wieder auf wie lange nicht mehr gehörte Perlen der schwäbischen Rock- und Blues-Musik.

Das Wolle-Kriwanek-Programm mit Gitze & Band ist eine Hommage an den Pionier des Schwabenrock und zeigt zugleich die Stationen seiner musikalischen Karriere auf: von „Schwäbische Trilogie“ (1976) bis „Zucker & Salz“ (2003) – im Repertoire des „Bescht of... Schwabenrock!“ ist aus jedem Album mindestens ein Song vertreten. Ob in Theatern und Clubs, auf Kleinkunst- und großen Festival- oder Stadtfestbühnen – Gitze hat sich mit seiner Band, die sich aus Kurt „Kuddel“ Stahl (Gitarre), Wilco Keller (Keyboards), „Fräser“ Werner Müller (Bass) und Boonkid Jackson (Schlagzeug) zusammensetzt, längst in die Herzen der Schwabenrock-Fans gespielt.



FOTO: THOMAS HILLEBRAND

Paul Vincent heute – er ist beim Konzert im Bildungszentrum Weissacher Tal mit dabei...



FOTO: KÜNSTLER

... ebenso der Geyers-Frontmann und Nyckelharpa-Spieler Thomas Roth ...



FOTO: KÜNSTLER

... sowie Komiker und Chansonnier Sebastian Scheuthle



Touren seit sechs Jahren mit dem Wolle Kriwanek-Programm „Bescht of... Schwabenrock!“ durchs Ländle: Gitze & Band.

FOTO: EDGAR LAYHER



FOTO: EDGAR LAYHER

Paul Vincent neben Wolle Kriwanek beim letzten Konzert am 9. April 2003 in der Belinda in Sulzbach.

Dass Paul Vincent, Thomas Roth und Sebastian Scheuthle die Einladung von Gitze & Band zu diesem Memorial-Konzert angenommen haben, gibt dem Abend einen besonderen Glanz. Besonders Paul Vincent, der fast alle Lieder zusammen mit Wolle Kriwanek geschrieben hat. Neben seiner Arbeit mit Wolle Kriwanek war er unter anderem auch Mitglied in Udo Lindbergs Panikorchester und arbeitete mit zahlreichen Stars wie Freddie Mercury, Sting, Roger Glover, Eric Burdon oder Sheryl Crow zusammen. Auch als Komponist für zahlreiche TV-Produktionen ist Paul Vincent erfolgreich und erhielt im Jahr 2001 den Deutschen Fernsehpreis in der Kategorie

Wolle Kriwanek Memorial-Konzert
 Gitze & Band und Gäste
 Paul Vincent - Thomas Roth - Sebastian Scheuthle
 Samstag, 20. April 2013, 20.00 Uhr (Einlass: 19.00 Uhr)
 Bildungszentrum Weissacher Tal
 Place de Marly 1 | 71554 Weissach im Tal
 VVK: 15,- Euro (12,- Euro ermäßigt)
 AK: 18,- Euro (15,- Euro ermäßigt)
 www.kulturkreis-bize.de | www.gitze-band.de

Kartenvorverkauf: Buchhandlung Kreuzmann, Backnang. Bibliothek Bildungszentrum Weissacher Tal. Lebensmittel Pavan, Allmersbach im Tal. Blumenecke, Unterbrüden. Nr. 1 am Markt, Unterweissach.
Kartentelefon: 071 91/352031 und 071 91/52735

„Beste Filmmusik“. Live ist er derzeit mit seiner Band „Vincent Rocks“ unterwegs – der Name ist Programm. Spannend dürften auch die Auftritte von Geyers-Frontmann Thomas Roth sowie Komiker und Chansonnier Sebastian Scheuthle werden. Bewegen sich beide doch an diesem Abend auf einem für sie völlig anderen musikalischen Terrain als sonst. Neben Klassikern wie „U.F.O.“, „Stroßaboh“, „Reggae i di uff?“, „I fahr Daimler“, „Badwanne Blues“ oder „Herbertstr.“ stehen auch eher weniger populäre Titel wie „Der Rattenfänger“, „Denn i mog di“ oder „Mei Frau, der Drache“ auf dem Programm. ● pm

Papier dient als „Modeschöpfer“ für Pop, Avantgarde, Asiatika und vieles mehr

Ungewöhnliche „Fashion Show“ in der Galerie Stihl Waiblingen ist noch bis zum 21. April geöffnet

Mal seit der Eröffnung der Galerie Stihl Waiblingen wertvolle Arbeiten aus Papier im Fokus einer Ausstellung der städtischen Galerie. Mehr als 250 Papierkleider und entsprechende Accessoires nehmen die Besucher mit zu den Anfängen der Papiergewänder in China und Japan, beleuchten deren Blütezeit in den 1960er Jahren und zeigen, dass sich auch zeitgenössische Designer wie beispielsweise Issey Miyake, A. F. Vandevorst oder Sandra Backlund von diesem zeitlosen und faszinierenden Material inspirieren lassen. Noch bis zum Sonntag, 21. April, zeigt die Galerie Stihl Waiblingen in Zusammenarbeit mit ATOPOS Contemporary Visual Culture (Athen) und Barbican International Enterprises (London) eine Ausstellung zur Papiermode von den asiatischen Ursprüngen bis zur aktuellen Mode. Die Kunstwerke sind nach Stationen in Athen, Zürich, Luxemburg und Antwerpen nun erstmals in Deutschland zu sehen. Den Schwerpunkt der Ausstellung (und der griechischen Sammlung) bilden die mal werblich-poppig, mal politisch bedruckten Einwegkleider der 1960er Jahre. Sie spiegeln den Zeitgeist einer Epoche, die geprägt war von politischen und gesellschaftlichen Veränderungen.

Der unerwartete Erfolg, den die ersten Muster dieser Kleider erfuhren, führte zur Schöpfung der „Papiermode“, die in der Folge den US-amerikanischen Markt für rund zwei Jahre (1966 bis 1968) überschwemmte. Die Motive der „Paper Fashion“ spiegeln eine Fülle unterschiedlicher Inspirationsquellen wider und zeigen dabei auch Wechselwirkungen mit der Bildenden Kunst. Aufgegriffen wurden unter anderem Einflüsse aus der Pop und Op Art, teilweise lieferten Künstler die Entwürfe für die im typischen A-Schnitt kreierten Kleider. Nach 1968 ging das Interesse der Konsumenten an der Papiermode aufgrund von Übersättigung und wachsendem

Umweltbewusstsein zurück. Die Faszination für das Material inspirierte jedoch auch nachfolgende Generationen von Modeschöpfern. Die Ausstellung zeigt aufregende Kreationen renommierter Designer wie Issey Miyake, A. F. Vandevorst, Walter van Beirendonck, Dirk van Saene, Sandra Backlund und Hiroaki Ohya, die sich dem Material Papier und seinen Eigenschaften von ganz unterschiedlichen Ausgangspunkten nähern. So steht beispielsweise für die Designerin Sandra Backlund das Experimentelle, das Verfremden der natürlichen Körperform im Vordergrund ihrer Schöpfungen, während die Designer Hiroaki Ohya und sein früherer Mentor Issey Miyake tief in der Mode- und Papiergeschichte ihrer Heimat Japan verwurzelt sind. Das Designduo A. F. Vandevorst wiederum beschäftigt sich mit Eco-Fashion und verwendet häufig sogenannte minderwertige Materialien wie Filz, Papier oder Karton in seinen Arbeiten.

Die Ursprünge der Papierkleidung finden sich im asiatischen Raum. In China und Japan wird Papier seit Jahrhunderten für Kleidungsstücke verwendet und entsprechend der hohen Wertschätzung für den Werkstoff in der asiatischen Kultur auch zu kostbaren Prunkgewändern und Accessoires verarbeitet. Die in der Ausstellung präsentierten historischen Kleidungsstücke gehören zu den Highlights der Athener Sammlung.

Mit dieser außergewöhnlichen Ausstellung beleuchtet die Galerie Stihl Waiblingen einmal mehr die Vielseitigkeit und Faszination des Alltagsmaterials Papier. Weit über die reine Präsentation von Papiermode hinausgehend bringt sie dem Besucher auch den Werkstoff näher, zeigt dessen Verwendung in vielen Anwendungsbereichen wie beispielsweise in der Schutz- und Berufskleidung und lädt an multimedialen Stationen dazu ein, Modedesignern im Schaffensprozess von Papiermode über die Schulter zu schauen. ● jüK/pm

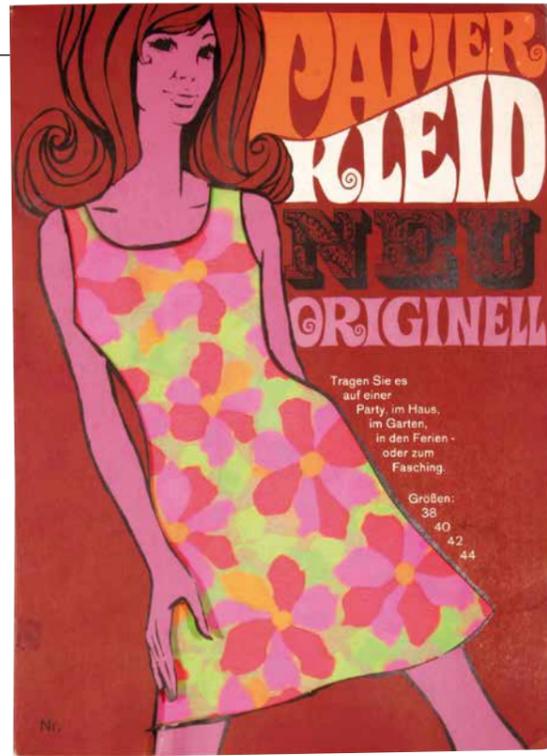


FOTO: PANOS DAVIOS © ATOPOS COLLECTION, ATHENS

+++ JETZT BEI UNS +++ JETZT BEI UNS +++

Moveo eBike
Verleih-Station mit Flyer

Kreidler eBikes
mit Bosch-Antrieb zum Verkauf

AUTOHAUS BLATT
Mein Team und ich freuen uns auf Sie!
Ihr Joachim Blatt

Unsere Leistungen:
Reparatur, Kundendienst und Unfallinstandsetzung aller Kfz-Marken und Zweiräder, Tankstelle, SB-Autowaschanlage und eBike-Verleih.
Autohaus Joachim Blatt, Ebenseestraße 34, 71566 Althütte, Tel. 07183 / 41930

Automobile Leidenschaft

Geschulter Fachbetrieb Serviceplus

Rems-Murr-Kreis **Service plus**

Wir beraten
• Senioren und behinderte Menschen über die bedarfsgerechte Veränderung der Wohnung sowie Normen und Gesetze.

Vereinbaren Sie einen Termin mit uns!

Lutz Sanitär Heizung Flaschnerei

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

Herbert Bailer & Petra Bonse
Rechtsanwälte

Herbert Bailer
Zivilrecht
Handels-/Gesellschaftsrecht
Erbrecht
Verkehrsrecht

Petra Bonse
Familienrecht
Arbeitsrecht
Mietrecht
privates Bau-/Architektenrecht

Am Schillerplatz 11 - 71522 Backnang

Telefon 0 71 91 - 81 34, 8135
Telefax 0 71 91 - 71051

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

Mit Freunden mehr erleben!

www.amigos-reisen.de

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

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
FARBIG GESTALTUNG BAUSCHUTZ

sehr gut ✓
Innungsfachbetrieb ausgezeichnet vom Kunden neutral überwacht

Geschulter Fachbetrieb **Service plus**

Ihr Maler Oliver Eckstein

Freihof 14 · Aspach: Tel.: 07191/23268
Backnang: Tel.: 07191/3689454

Qualität aus Prinzip!

HOMÖOPATHIE HEUTE

Die Biochemie der Schüßler-Salze

Liebe Leserinnen und Leser,

„Bios“ bedeutet auf Deutsch „Leben“ und „Chemie“ „die Wissenschaft der Elemente“.

So baut die Biochemie nach Dr. Schüßler auf der einzelnen Zelle auf.

Schüßler-Salze sind Mineralsalze und gehen auf die Therapie von dem Arzt und Forscher Dr. Wilhelm Schüßler (1821 bis 1898) zurück. Diese basiert auf der Annahme, dass Krankheiten durch Störungen des Mineralstoffhaushaltes der Körperzellen herkommen und durch „homöopathische Gaben“ von Mineralien geheilt werden können.

Wilhelm Heinrich Schüßler veröffentlichte 1873 seine „Therapieform“ mit dem Namen „Biochemische Heilweise“. Diese bestand darin, dass er den etwa tausend Mitteln in der klassischen Homöopathie nur zwölf Salze, die er „Schüßler-Salze“ nannte, zur Therapie für fast alle Krankheiten gegenüber stellte und für ausreichend hielt.

Schüßler ging davon aus, dass Krankheiten zu einem großen Teil durch das Fehlen eines bestimmten Minerals den gesamten Stoffwechsel beeinträchtigen können.

Durch die Zufuhr des fehlenden Mineralstoffes wollte Schüßler die Krankheiten heilen.

Um dies durch die Zufuhr des Minerals innerhalb der menschlichen Zelle zu optimieren, war eine sogenannte „Potenzierung“ der Salze notwendig. Denn nach Schüßlers Meinung gelangt durch die Verdünnung des jeweiligen Minerals dieses direkt in das Zellinnere. Die Mangelercheinung außerhalb einer Zelle muss durch nährstoff- und basenreiche Ernährung, so der Forscher, wieder ins Gleichgewicht kommen, da ein gewisses Gleichgewicht zwischen dem Zellinneren und dem Zelläußeren unumgänglich ist.

Nach Ansichten von Dr. Wilhelm Schüßler verursacht eine Erkrankung die Verstärkung der Funktion einer Zelle, da die Zelle bemüht ist, die „Erkrankung“ oder den „Erreger“ abzustößeln. Aufgrund dieses Vorgangs verliert die Zelle einen Teil ihrer mineralischen Funktionsmittel. Die Zellen sind dadurch „geschwächt“, was somit die Krankheit auslösen kann. Er grenzte seine Therapie gegenüber der Homöopathie deutlich ab, weil es kein Verfahren wie bei Samuel Hahnemann *similia similibus*



lus curantur, was so viel heißt wie „Ähnliches kann durch Ähnliches geheilt werden“ sei, sondern auf physiologische-chemische Vorgänge im menschlichen Organismus zurückzuführen ist.

Auch die in der Homöopathie üblichen Arzneimittelprüfungen an gesunden Probanden lehnte Schüßler aus diesem Grund für seine Salze ab. Der Forscher fand bei seinen Untersuchungen zwölf verschiedene Salze, die im menschlichen Körper vorkommen, die sogenannten Schüßler-Salze.

In der Zusammenfassung ist zu sagen, dass in der Biochemie nach Dr. Schüßler homöopathisch zubereitete Mineralstoffverbindungen als biochemische Funktionsmittel eingesetzt werden, um die durch die fehlenden Mineralstoffe bedingten Defizite in der Zelle auszugleichen. Die Mineralstoffe werden potenziert, damit sie in die Zelle gelangen können. Es handelt sich um eine Substitutionstherapie und nicht um eine Variante der homöopathischen Therapie.

Die zwölf sogenannten „Funktionsmittel“ sind:

1. Calcium fluoratum D 12, Fluorsspat
2. Calcium phosphoricum D 6, phosphorsaurer Kalk
3. Ferrum phosphoricum D 12, Eisenphosphat
4. Kalium chloratum D 6, salzsaures Kalium
5. Kalium phosphoricum D 6, Phosphorsaures Kalium
6. Kalium sulfuricum D 6, Schwefelsaures Kalium
7. Magnesium phosphoricum D 6, phosphorsaures Magnesium
8. Natrium chloratum D 6, Kochsalz
9. Natrium phosphoricum D 6, Phosphorsaures Natron
10. Natrium sulphuricum D 6, Glaubersalz
11. Silicea D12, Kieselsäure
12. Calcium sulfuricum D6, Gips

Die zwölf ursprünglichen Schüßler-Salze hat Dr. Schüßler selbst im Jahre 1895 auf elf reduziert. Später wurde das Mittel Calcium sulfuricum jedoch wieder eingereiht. Zudem wurden noch weitere 15 „Ergänzungsmittel“ benannt.

Corinna Bäuerle, Sportphysiotherapeutin

SWB ÖkoStrom
NATUR PUR

Wechseln Sie jetzt

Nutzen Sie die tolle Gelegenheit, um auf Naturstrom umzusteigen. Wir beraten Sie gerne!

Kostenfreie Auskünfte

Telefon 0800 8 377 377
www.stadtwerke-backnang.de



Jetzt anrufen
und mehr erfahren!

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

Du bleibst daheim
**senioren | haushalts
dienstleistungen**

Hilfe, die von Herzen kommt

- 24-STD.-BETREUUNG
- STUNDENWEISE ALLTAGSBETREUUNG
- HAUSHALTSHILFE ALLER ART

Info unter:
Tel.: 0 73 81/72 22 61
Mobil: 0152 216 32 891
team-mueller@seniorenhaushalt.com
www.seniorenhaushalt.com

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



...die Bank der Weinstädter

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

GELLNER

„Faszination von
Anfang an“

Stroh

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

**Liebe Leserin,
lieber Leser,**

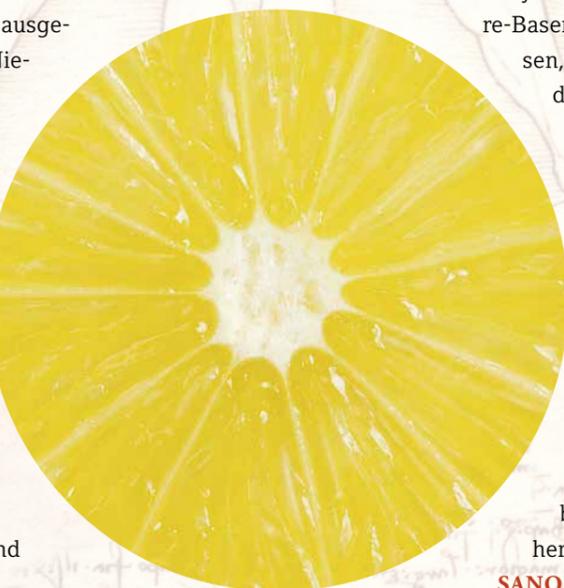
viele von Ihnen haben in populärwissenschaftlichen Abhandlungen schon über den „Säure-Basen-Haushalt“ gelesen, haben aber Schwierigkeiten, diese Themen im Hinblick auf Gesundheit und Krankheit zu durchschauen. Vielleicht kann ich da heute ein bisschen nachhelfen.

Der Säuregrad des Blutes und der Gewebe wird als pH-Wert angegeben. Der pH-Wert (= Pondus Hydrogenii) entspricht dem Gewicht des Wasserstoffs pro Liter Lösung. Es ist die übliche Bezeichnung für die Wasserstoffkonzentration. Die Skala reicht von 1 bis 14. Der pH-Wert 7,0 zeigt Neutralität an. Liegt er unter 7, ist die Lösung sauer, liegt er über 7, dann ist die Lösung alkalisch oder basisch.

Viele Krankheiten sind auf eine Übersäuerung des Blutes, des Gewebes, des Urins, des Speichels zurückzuführen. Schon an den Merkmalen der Haut wie Farbe, Oberfläche, Spannung, Haare, Nägel kann der erfahrene Arzt ablesen, ob der Patient eine schwere oder leichte Azidose hat, wie die Übersäuerung medizinisch genannt wird. Die Übersäuerung kann von innen oder von außen erfolgen und damit zur Entstehung von Krankheiten, Leiden und Gebrechen beitragen.

Die von innen kommende Übersäuerung kann mehrere, sehr unterschiedliche Auslöser haben:

- Chronische Darmgärung durch ein zu starkes Wachstum der Hefepilze (Candida albicans)
 - Funktionsstörungen der Nieren, ausgelöst durch ganz unterschiedliche Nierenerkrankungen
 - Erkrankungen innerer Drüsen wie z.B. der Bauchspeicheldrüse, wodurch große Säuremengen produziert werden
 - Lebererkrankungen, die die Entgiftungsfunktionen nicht mehr wahrnehmen können
- Die von außen kommende Übersäuerung kommt zustande durch:
- Eine zu starke Eiweißernährung und zu wenig ballaststoffreiche kohlehydrathaltige Gemüse und Obst
 - Eine Fehlverarbeitung von Kohlehydraten



und Fetten, wobei Milchsäuren und andere schädliche Säuren entstehen

• Falsche Zubereitung auch ballaststoffreicher Kohlehydrate, z.B. durch Überkochen, Mikrowellenzubereitung, durch Grillen. Kommt noch ein Mangel an Frischkost hinzu, wird die Übersäuerung noch verstärkt.

Um den Säure-Basen-Haushalt wieder in eine harmonische Balance zu bekommen, gibt es sehr unterschiedliche Ansätze, die jedoch nur das eine Ziel haben, die Übersäuerung zu verhindern und damit die Gesundheit wieder zu stärken. Das Wichtigste ist die Umstellung auf eine entsäuernde Ernährung. Neben der Grundformel 75 % ballaststoffreiche, langkettige Kohlehydrate, 15 % Eiweiße und 10 % Fett – möglichst langkettige und ungesättigte Fette und Öle (keine Margarine, kein Becel, kein Palmin, keine harten Bratfette usw.) – gehören zu den entsäuernden Nahrungsmitteln: Kartoffeln, Blattgemüse, Gemüsefrüchte, Obst, Gemüsesuppen, Dörrobst, Gewürzkräuter wie Kresse, Petersilie, Majoran, Oregano, Salbei, Thymian, Rosmarin; aber auch die Wildkräuter Löwenzahn, Brennnessel, Schachtelhalm u.a.; Mineralwässer sollten keine Kohlensäure enthalten.

Die wichtigsten Mineralsalze und Spurenelemente sind für die Harmonisierung des Säure-Basen-Haushaltes das Magnesium, das Kalium, das Kalzium und das Zink.

Ich kann jedem nur empfehlen, sich seinen Säure-Basen-Haushalt mal bestimmen zu lassen, wenn Krankheitserscheinungen das Wohlbefinden stören, die diagnostisch nicht klar zu fassen sind. Sehr häufig steckt eine Übersäuerung dahinter, die an sich sehr leicht in den Griff zu bekommen ist – wenn man nur daran denkt!

Deshalb: kritisch nachdenken, sich informieren, abwägen – etwas Notwendiges für das eigene Wohlbefinden tun.

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

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. 07195/68621
www.malermeister-belz.de



„Sportliche Eleganz“

„Willy Chronoscope“
Automatikwerk,
Saphirglas

„Meister Handaufzug“
Handaufzugwerk,
Plexihartglas

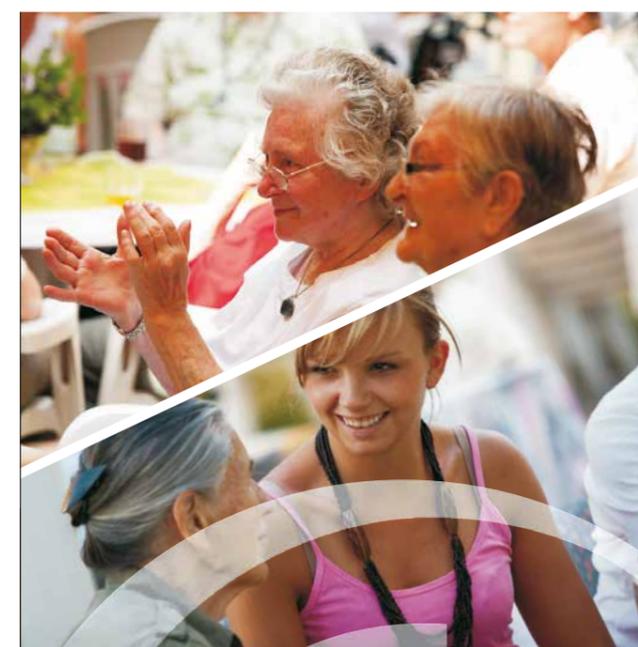
„Meister Chronoscope“
Automatikwerk,
Plexihartglas



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

Pflegeheim | Tagespflege | Betreutes Wohnen

www.schumm-stift.de



Selbstbestimmt leben- gut betreut wohnen

Individuelle Betreuung
Ein Zuhause zum Wohlfühlen
Selbstbestimmtes Wohnen mit Sicherheit



ERICH SCHUMM
Stift

Fornsbacher Str. 32-36 71540 Murrhardt
Telefon 07192 9226-0

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

DAS ORIGINAL **Grip**
AntiRutsch

NIE WIEDER
BEIM DUSCHEN
UND BADEN
AUSRUTSCHEN!

Die farblose Beschichtung für
optimale Sicherheit in Duschen,
Bädern und Nassbereichen.

Weitere Infos: www.grip-antirutsch.com
oder bei Ihrem Grip AntiRutsch® Experten:

SIGRIST RÜCKSTAUSCHUTZ
BAUWERKSABDICHTUNG
Beratung \Wartung \Einbau
www.rueckstauschutz.de
Ludwigsburger Straße 11
71522 Backnang
☎ 07191 911248

Stadtgeflüster
Höhepunkte russischer Kultur
Moskau und St. Petersburg



Thomas Cook -TOURVITAL
8-tägige ärztl. begleitete
Rundreise
inkl. Linienflug mit Lufthansa
pro Person im Doppelzimmer

ab € **1079,-**

HOLIDAY LAND
Reisebüro Schroeder
Im Biegel 14
71522 Backnang
Telefon: 07191 / 61494
info@reisebuero-schroeder.de
www.holidayland-backnang.de

Wir sind Urlaub.
HOLIDAY LAND

Der Haghof erstrahlt in neuem Glanz – mit vier Sternen

Familiengeführtes Golf- und Landhotel in Alfdorf
setzt auf schwäbische Lebensqualität und Kultur



Der Haghof in Alfdorf an der südöstlichen Grenze des Rems-Murr-Kreises kann auf eine über 180 Jahre lange Historie zurückblicken, denn das Anwesen wurde bereits im Jahr 1827 erbaut. Seit 1870 wird der ehemalige Bauernhof als Gasthaus betrieben und Überlieferungen zu Folge, verkehrten dort in den ganz frühen Jahren schwäbische Geistesgrößen wie Justinus Kerner und Ludwig Uhland. Reinhold Maier, erster Ministerpräsident Baden-Württembergs, war ebenso einer der ganz prominenten Stammgäste des Gasthauses.

In all der Zeit hat der Haghof an Höhen und Tiefen alles Vorstellbare und sicherlich auch Unvorstellbares er- und durchlebt. Was in den vergangenen Jahrhunderten allerdings immer konstant war und ist: Diese Lage. Im Herzen des Schwäbischen Waldes und direkt am Weltkulturerbe Limes. Idyllische Landschaften satt und geschichtsträchtige Sehenswürdigkeiten wie zahlreiche Mühlen, das Ostkastell in Welzheim oder das Kloster Lorch in unmittelbarer Nähe. Seit Mai 2008 weht jedoch ein ganz frischer Wind durch den Haghof, die neue Gastgeberfamilie von Schmude übernimmt das Hotel und den Restaurantbetrieb. Das Ehepaar Marlies und Detlef von Schmude (übrigens gebürtiger Stuttgarter) wagen den Schritt von Schleswig-Holstein ins Schwäbische. Mit dabei Tochter Annika Hinsberger und Schwiegersohn Sascha. Der Haghof wird nun ordentlich entstaubt sowie Schritt für Schritt renoviert und modernisiert. Heute, knapp fünf Jahre später, wird der Haghof den Ansprüchen eines Golf- und Landhotels mehr als gerecht, ist mit vier Sternen ausgezeichnet und verströmt gemütlichen Charme. Detlef von Schmude ist als gelernter Ingenieur der Quereinsteiger. Ehefrau, Tochter und Schwiegersohn haben dagegen die Gastronomie von der Pike auf gelernt. „Wir haben beruflich alle unseren eigenen Weg gemacht“, sagt Tochter Annika Hinsberger, „und dann haben wir als Familie irgendwann beschlossen: wir machen etwas Eigenes zusammen.“



Abschlussveranstaltung der Winter-Kultur-Tage 2013 im Haghof: Alfdorfer Dinner-Krimi „Endlich still“ mit Autor Jürgen Seibold und dem Reezer Theaterle.

Die Familie übernimmt den Haghof im Frühjahr 2008 in desolatem Zustand und startet unverzüglich ihr gemeinsames Projekt. Plan und Ansage: Alles was vorher war ist passé, Bestandsaufnahme, Aufgabenverteilung und dann ran ans Werk. Detlef von Schmude ist heute Anfang Sechzig und quasi der Chef im Hintergrund. „Bei uns steht das Team im Vordergrund. Wir halten uns zurück, sind aber immer für unsere Gäste und das Personal da“, beschreibt Annika Hinsberger, die den Hotelbetrieb leitet, die Unternehmensphilosophie. Ehemann und Chefkoch Sascha Hinsberger in der Küche und im Restaurant Mutter Marlies von Schmude ziehen selbstredend am selben Strang.

Ein junges Team, das mittlerweile 25 Beschäftigte – davon neun Auszubildende – umfasst, wird gebildet. Ideen werden entwickelt und gemeinsam umgesetzt. Zudem wird um- und weitsichtig renoviert und modernisiert. Stillstand wäre Rückschritt. Annika Hinsberger: „Obwohl es natürlich immer wieder noch einiges zu verbessern gilt (die neuen Polsterbezüge für das Restaurant treffen die Tage ein), haben wir mit dem Haghof doch heute schon unseren Familientraum verwirklicht.“

Und dieser Traum, ist heute zu einer Oase der Ruhe mit 4-Sterne-Verwöhn-Lizenz inmitten der idyllischen Landschaft des Welzheimer Waldes zur Wirklichkeit geworden. Das Hotel ist umgeben von einem 18-Loch-Golfplatz, Reit- und Ponystall, romantischen Mühlen und Seen, bietet Wellness, Beauty, ein großes Hallenbad und einen völlig neu geschaffenen, großzügigen Saunabereich. Die Zimmer sind im Landhausstil gehalten und alle mit Balkon und Blick in den Schwäbischen Wald. Es gibt eine Kegelbahn, Tischtennis, Gartenschach und einen Garten mit Liegen. Im Sommer spenden Bäume Schatten im Biergarten. Traumhafte Wanderwege liegen direkt vor der Haustüre, und Leihfahrräder stehen für Erkundungstouren parat. Das junge Team um Küchenchef Sascha Hinsberger steht für klassische schwäbische Gerichte, erstklassige Pro-



Der herrliche 18-Loch-Golfplatz direkt am Hotel.

dukte und Freude am Kochen. Das große Frühstücksbuffet an den Wochenenden hat sich bereits etabliert, Und ab sofort gibt es an jedem letzten Sonntag im Monat ein ganz besonderes Abendbuffet.

In dem Raum, in dem vor über einem Vierteljahrhundert die Gründung des Golfclub Haghof stattfand, wurde im Jahr 2009 die Hotelbar „Golfstüble“ erbaut. Ein angenehmer Ort, die Gesprächskultur zu pflegen. Oder gepflegte Gespräche über Kultur zu führen. Dass das Golf- und Landhotel Haghof in diesem Jahr nicht nur Gastgeber für die Pressekonferenz für die Winter-Kultur-Tage im Rems-Murr-Kreis war, sondern dort auch die Abschlussveranstaltung stattfindet, ist kein Zufall. Denn Kultur liegt der Haghof-Familie von Schmude/Hinsberger eben auch am Herzen. Die Tatsache, dass der Alfdorfer Dinner-Krimi „Endlich still“ mit Autor Jürgen Seibold und dem Reezer Theaterle (Rienharzer Theatergruppe) am 22. März bereits ausverkauft ist, bestätigt das Haghof-Team in dem Bestreben, auch im Kulturbereich nachzulegen. Ein „Endlich Still“-Zusatztermin ist jedenfalls in der Planung.

Der nächste kulturelle Höhepunkt steht allerdings schon fest: Am Sonntag, 28. April, die zauberhafte Dinner-Show Gourmet & Magie mit dem Weltmeister der Zauberei Martin Eisele. An Zauberei grenzt auch die Entwicklung des Haghof in den vergangenen fünf Jahren hin zu einem persönlich geführten 4 Sterne Golf- und Landhotel mit familiärem Charme. Respekt!

● Günter Deyhle

Kontakt Daten:
Golf- & Landhotel Haghof
Inhaber: Detlef von Schmude
Geschäftsführung: Marlies von Schmude
Haghof 3 | 73553 Alfdorf-Haghof
Telefon: 0 71 82/92 80-0 | Fax: 0 71 82/92 80-88
E-Mail: info@hotelhaghof.de | www.hotelhaghof.de



Viele Gründe, in die Ferne zu schweifen!

Mein Großvater war ein sehr bereister Mann. Wenigstens erzählte er oft darüber, wo er überall war, was er gemacht hat und was er spannendes erlebt hat. Dabei hat er nie sein Heimatland verlassen. Was ich daraus gelernt habe: Solange man möchte, solange man kann, sollte jeder verreisen, neue Eindrücke bekommen, andere Kulturen kennen lernen, toleranter werden. Irgendwann ist ein Zeitpunkt erreicht, an dem man nicht mehr verreisen möchte oder kann.

Bei jeder Reise ist jedoch die richtige Vorbereitung wichtig. Viele abenteuerlustige „Best Ager“ reisen schon ihr Leben lang und sind bei der Vorbereitung und Planung sehr routiniert. Natürlich ist auch eine gewisse körperliche Fitness wichtig um z.B. mit extremen klimatischen Verhältnissen klar zu kommen oder auch eine Wanderreise durchzuhalten.

Seit einigen Jahren gibt es Reiseveranstalter, die sich spezialisiert haben und ärztlich begleitete Reisen anbieten. Dadurch kann jedem Reisegast, egal welchen Alters, selbst eine Reise bis an die Grenzen der Zivilisation ermöglicht werden. Vor allem soll aber dem Reisenden, dem die Aspekte der Sicherheit wichtig sind, noch mehr Urlaubsfreude geschenkt werden. Diese Reisen werden bereits ab dem Flughafen von einem Arzt begleitet, einerseits, um ein besonderes Gefühl der Sicherheit zu vermitteln, andererseits, damit jederzeit eine ärztliche Beratung und Behandlung möglich ist.

Begleitet werden meist Rund- und Städtereisen zu verschiedenen Zielen auf der Welt sowie Kreuzfahrten. Auch Studienreisen genießen bei den so genannten „Best Agern“ große Beliebtheit. „Reisen bildet“ – mit diesem Impuls machen sich viele auf den Weg. Sie wollen beim Reisen ein Land und seine Kultur kennen lernen und ihren Horizont erweitern.

Andere wiederum möchten ihre schönsten Tage im Jahr bei einem Kururlaub verbringen. Beliebte Ziele sind unter an-

derem die Kurbäderstädte in Tschechien und Ungarn, aber auch Indien und Sri Lanka, mit den intensiven Ayurveda Kuren, sind heute gefragt. Unter Umständen beteiligen sich die gesetzlichen Krankenkassen mit einem Zuschuss für den Kur-aufenthalt.

Aber auch schöne Wellness-Verwöhnhotels mit Massagen und Kosmetikbehandlungen lassen sich in großer Auswahl in Deutschland oder im nahen Ausland finden. Dabei gilt: Die Seele baumeln lassen und die freie Zeit genießen. Pauschalreisen werden nach wie vor sehr geschätzt. Die Möglichkeit, zu reisen, ohne sich um etwas selbst kümmern zu müssen, wird gerne angenommen. Vor allem in den Wintermonaten von November bis Februar ist eine Reise auf die Kanaren oder Madeira zum Beispiel eine Möglichkeit, der Kälte zu entfliehen.

Seit einigen Jahren wird bei den Reisenden aber auch die individuelle Reisegestaltung immer beliebter. Nach eigenen Wünschen die Anreise planen, eine Unterkunft wählen und z.B. mit einem Mietwagen das Reiseziel erkunden, um sich dadurch ein Stück Freiheit und Individualität zu schaffen, ist sehr beliebt.

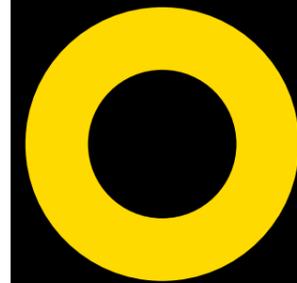
Was grundsätzlich bei der Planung ein wichtiger Bestandteil sein sollte, ist der Versicherungsschutz. Ein zusätzlicher Auslandskrankenschutz, zur vorhandenen Versicherung in Deutschland, ist ein Muss. Vor der Reise ist eine Reiserücktrittskostenversicherung unbedingt zu empfehlen, eine Absicherung der Reisekosten im Falle einer Stornierung der Reise aus Krankheits- oder Unfallgründen. Zusätzlich werden Reiseabbruchversicherungen angeboten, falls während der Reise ein unvorhergesehenes Ereignis eintritt und man die Reise abrechnen muss. Um eine ausführliche und persönlich zugeschnittene Reise vermitteln zu können, ist es ratsam, eine persönliche Beratung im Reisebüro einzuholen. ● Cora Schroeder

derem die Kurbäderstädte in Tschechien und Ungarn, aber auch Indien und Sri Lanka, mit den intensiven Ayurveda Kuren, sind heute gefragt. Unter Umständen beteiligen sich die gesetzlichen Krankenkassen mit einem Zuschuss für den Kur-aufenthalt.

KREIS-SENIORENMESS
2013
AKTIVES LEBEN IM ALTER

SEEGUTHALLE WEISSACH IM TAL
17. MÄRZ 2013

11-17 UHR
EINTRITT FREI!



WIR DANKEN UNSEREN UNTERSTÜTZERN:

Kreissparkasse Waiblingen

ZWEIRADCENTER URBAN

juhu Seniorenmagazin

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

Rolf Stelzle
Der Malermeister

Zauberei mit Form und Farbe

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

Ein Bad, aus einer Hand – für alle Generationen.

Geschulter Fachbetrieb
Service plus
Rems-Murr-Kreis

Fachbetrieb für senioren- und behinderten-gerechte Sanitär-einrichtung

• BADPLANUNG
• BADAUSFÜHRUNG
• BADMODERNISIERUNG

Böhret
BADER UND MEHR
SANITÄR-INSTALLATION
FLASCHNEREI

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

Gebrauchtwaren aller Art

Die RUMPELKAMMER

• 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

NEUES BAD KOMPLETT!

Ein Ansprechpartner für alle Arbeiten!

Ideenreich geplant und perfekt realisiert!

Kögel
Flaschneerai · Sanitär · Solar · Heizung

Hofäckerstrasse 56 · 71364 Winnenden
Telefon 07195/736 88 · Fax 745 88
info@wolfgang-koegel.de
www.wolfgang-koegel.de



Die Helfende Hand

Der Umzugsservice für Singles, Senioren und Menschen mit Handicap

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

Ganz ohne Hektik & Streß umziehen.

Wir beraten Sie gerne kostenlos.



Horst Hoffmann

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

Wegweiser durch die digitale Welt

Neu: Nun auch als Hörbuch für blinde und sehbehinderte Menschen

Die von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) herausgegebene Broschüre „Wegweiser durch die digitale Welt für ältere Bürgerinnen und Bürger“ ist jetzt auch als Hörbuch für blinde und sehbehinderte Menschen erschienen. Freundschaften pflegen, Einkäufe tätigen, Behörden kontaktieren – das Hörbuch und die Broschüre bieten besonders älteren Menschen wertvolle Ratschläge zum sicheren Surfen im Internet und erläutern die Chancen und Risiken des World Wide Web. Aber auch junge Internetnutzer dürften zahlreiche nützliche Tipps finden.

Mit Unterstützung des Bundesverbraucherministeriums konnte die BAGSO die Informationen in Kooperation mit dem Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverband (DBSV) und der Deutschen Blindenstudienanstalt (blista) nun auch für blinde und sehbehinderte Menschen als Hörfassung aufbereiten. Die CD mit Hinweisen zur barrierefreien Internetnutzung wurde im DAISY-Format erstellt. Mit einem entsprechenden Abspielgerät kann man im Text navigieren. Auch mit gängigen CD-Playern lässt sich die CD anhören, sofern die Player MP3-fähig sind.

Nach Angaben des Robert-Koch-Instituts leiden sechs Prozent der Bevölkerung über 65 Jahre unter großen Sehschwierigkeiten oder vollständigem Sehverlust. Mit steigender Lebenserwartung nimmt die Anzahl altersbedingter Augenerkrankungen zu. Gerade für Menschen mit wenig oder ohne Sehvermögen bietet das Internet neue Informations- und Kommunikationswege. So können etwa Nachrichten vergrößert am Monitor gelesen werden statt kleingedruckt in Zeitungen. Webinhalte können mithilfe eines „Screenreaders“

vorgelesen werden. Auf diese Weise kann das Internet mit seinen Informationen und Ratschlägen zu Gesundheit, barrierefreiem Reisen, zum Einkauf oder zu Bankgeschäften für Personen mit eingeschränktem Sehvermögen ein lohnender Ort für die Recherche und ein hilfreiches Instrument werden, den Lebensalltag zu erleichtern. ● pm

Das Hörbuch „Wegweiser durch die digitale Welt für ältere Bürgerinnen und Bürger“ kann kostenfrei als CD bei den Kooperationspartnern bestellt oder heruntergeladen werden:

Bundesarbeitsgemeinschaft
der Senioren-Organisationen e. V. (BAGSO)
Bonngasse 10, 53111 Bonn
Tel.: 02 28/24 99 93-0, Fax: 02 28/24 99 93-20
E-Mail: kontakt@bagso.de, Internet: www.bagso.de

Deutsche Blindenstudienanstalt e. V. (blista)
Am Schlag 8/10, 35037 Marburg
Tel.: 0 64 21/60 60, Fax: 0 64 21/60 62 29
E-Mail: info@blista.de, Internet: www.blista.de

Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e. V. (DBSV)
Rungestraße 19, 10179 Berlin
Tel.: 030/28 53 87-0, Fax: 030/28 53 87-200
E-Mail: info@dbsv.org, Internet: www.senioren.dbsv.org

Die Printversion der Broschüre „Wegweiser durch die digitale Welt“ – ohne den Spezialteil für blinde und sehbehinderte Personen – kann zudem bestellt werden beim:
Publikationsversand der Bundesregierung
Postfach 48 10 09, 18132 Rostock
E-Mail: publikationen@bundesregierung.de
oder telefonisch unter der Rufnummer 0 18 05/77 80 90
(0,14 €/Min, abweichende Preise aus den Mobilfunknetzen möglich)



Der feine Wellnessbereich in Ihrem Bad

- Baden und Duschen auf kleinstem Raum
- Barrierefreier Ein- und Ausstieg
- Integrierter Sitz zur Körperpflege
- Sicherheitsverschluss der Tür
- Optionales Zubehör mit viel Komfort



Stolhofer
Sanitärtechnik
Heizung-Solar
Bauflaschnerei
Rohrreinigung
Qualität verbindet

Schlossstraße 32
73660 URBACH
Telefon 071 81/8 46 77 · Fax 071 81/8 94 81
E-mail: stolhofer-sanitaer@t-online.de
www.stolhofer-haustechnik.de



Pedelec-Training für Senioren sowie „Wiederaufsteiger“

Seniorenräte im Weissacher Tal bieten einen Lehrgang am Bildungszentrum an

Immer mehr Menschen nutzen zur Fortbewegung in ihrer Umgebung oder für Ausflüge das Pedelec, ein elektrisch unterstütztes Fahrrad. Diese Technik bietet für viele Menschen, vor allem Senioren und Seniorinnen, endlich die Möglichkeit, sich wieder auf zwei Rädern mit eigener Kraft, nur unterstützt durch einen leichten Elektroantrieb, fortbewegen zu können. Immer mehr Leute nutzen diese Möglichkeiten ungeachtet der Tatsache, dass sie oft schon – sei es aus gesundheitlichen Gründen oder einfach unserer hügeligen Landschaft geschuldet –, jahrelang nicht mehr mit dem Rad gefahren sind. Damit fehlt die Übung und es mangelt mitunter auch an Kenntnissen der neuesten Verkehrsregeln. Ganz zu schweigen, dass mit solch einem Pedelec durchaus flotter gefahren werden kann und die neuen Räder ein ganz anderes, unbekanntes Fahrverhalten entwickeln. Daraus kann sich eine erhöhte Unfallgefahr ergeben.

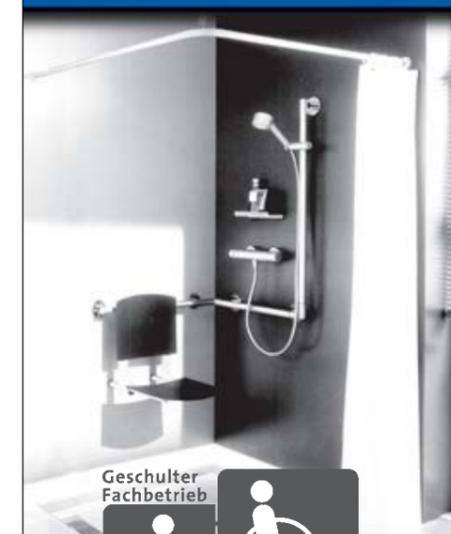
Um dem entgegen zu wirken, bieten die Orts seniorenräte aus Auenwald und Weissach im Tal in den Osterferien, also rechtzeitig vor der Radl-Saison, einen Kurs für Senioren und „Wiederaufsteiger“ an. Auch Bürger aus Allmersbach im Tal können an diesem Lehrgang teilnehmen. Das Angebot richtet sich gene-

rell an Menschen aus dem Weissacher Tal, die bereits ein Elektrofahrzeug besitzen und sich auf die neue Radlsaison vorbereiten wollen. Willkommen sind ebenfalls Personen, die mit dem Gedanken spielen, sich ein solches Gefährt zu kaufen. Eine begrenzte Anzahl von Leihrädern steht zur Verfügung. Die Vorbereitungen sind jetzt soweit gediehen, dass dieser Kurs am Donnerstag, 4. April, ab 10 Uhr auf dem Gelände des Bildungszentrums Weissacher Tal stattfinden kann. Geplant sind eine Information zu dem neuesten Stand der Verkehrsvorschriften für Radfahrer, technische Hinweise zum Umgang mit Elektrofahrzeugen und ein Trainingsparcours mit Anleitung eines Trainers. Der Radsportverein Unterweissach bereitet eine Ausfahrt durch das Weissacher Tal für die Teilnehmer vor, der zu einem etwas späteren Zeitpunkt stattfinden wird.

Bisher unterstützen das Projekt der Ortsseniorenräte die Bürgermeister Schölzel (Weissach im Tal), Ostfalk (Auenwald) und Wörner (Allmersbach im Tal). Es wirken mit: Die Polizeidirektion Waiblingen, die Initiative „Sicherer Landkreis“ und die Kreisverkehrswacht Reims-Murr. Weitere Infos erteilt Klaus A. Werner, Telefon: 071 91/30 06 25. ● Klaus A. Werner

BARRIEREFREIHEIT IM BADEZIMMER

für Senioren und Menschen mit Einschränkungen



Unser Komplett-Service:

- individuelle u. fachgerechte Beratung
- Abwicklung der Fördergelder und der Finanzierung
- komplette Planung und Ausführung
- kurze Umbauzeiten und Termintreue bis zur fachgerechten Endreinigung
- alles aus einer Hand – Koordination aller beteiligten Handwerksbetriebe



Sulzbacher Str. 162 | Backnang
Telefon-Hotline: 071 91 / 95 56-0
www.badforumbachnang.de

SENIORENFREUNDLICHER SERVICE IN BACKNANG

württembergische
Versicherung

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

ams GmbH
Karosserie & Lackierung

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

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

Fühlen
Sie sich bei
UNS
wie
ZUHAUSE.



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

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

Volksbank
Backnang eG



BRÜCKEN
APOTHEKE

A. Gerlach
Sulzbacher Straße 21 • 71522 Backnang
Tel. 0 71 91/6 51 33 • Fax 0 71 91/97 98 13

Johannes-Apotheke

Gut,
dass wir
da sind...

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

Apotheke
im Gesundheitszentrum

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

**BARRIEREFREIE
KÜCHENLÖSUNGEN**

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

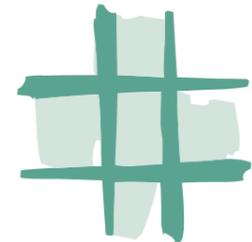


**Küche &
Design**

Adenauerplatz 3+4 • 71522 Backnang
Tel. 07191 33 31 0

www.kuecheunddesign.eu

Mitten in der Stadt.



SchillerApotheke

www.schiller-apotheke-backnang.de

Umzug
Ostsee oder Bodensee?



A.Trostel Umzugs-
logistik GmbH
Im Mühlgrund 8
71522 Backnang
Tel. 07191/3200-0
Fax: 3200-29
info@trostel.info
www.trostel.eu

Wir bringen Sie hin.

Trostel
Umzug • Spedition • Lagerung

BW | Bank
Baden-Württembergische Bank

**Seniorenfreundlicher
Service®**

Seniorenbeirat der Stadt Backnang

In Zusammenarbeit mit
BDS-Gewerbeverein Backnang
und
STADTMARKETING

Streker
NATURSÄFTE

Natürlich-lecker

Ein Geschenk der Natur –
für ein gesundes Leben.

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

Fragen Sie Ihren Getränkeshändler nach den leckeren Streker Natursäften!

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



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-Str. 1 • 71522 Backnang
Telefon 0 71 91/9 04 69-0 • Telefax 0 71 91/6 94 59

...das
Filmcafé.

Besondere Filme für besondere Men-
schen zur besonderen Uhrzeit.

Immer am 2. Mittwoch im Monat im
Universum Kino um 16.30 Uhr

MI 13.FEB DEIN WEG
MI 13.MRZ LACHSFISCHEN IM JEMEN
MI 10.APR DAS GRÜNE WUNDER
MI 08.MAI BEST EXOTIC MARIGOLD
HOTEL
MI 12.JUN SUSHI IN SUHL



Sulzbacherstr. 32
71522 Backnang **Universum**

KREIS-SENIORENMESS

2013

**AKTIVES LEBEN
IM ALTER**

SEEGUTHALLE
WEISSACH IM TAL
17. MÄRZ 2013

11-17 UHR
EINTRITT FREI!

Neue Medien – warum nicht?

Wer gerne fotografiert, der macht das heute mit einer Digitalkamera oder mit seinem Handy. Diese bieten ungeahnte Möglichkeiten und erlauben es, unzählige Fotos zu erstellen, denn kostspielige Filme sind nicht mehr erforderlich.

Mit einem USB-Kabel können die Fotos auf den Computer übertragen werden, und damit wird das Fotografieren erst richtig interessant. Das Speichern ist die eine Seite, viel interessanter ist aber danach das Bearbeiten dieser Fotos auf dem Computer.

Als Bearbeitungsprogramme gibt es einerseits die kostenlose Download-Möglichkeiten von Picasa oder Gimp. Dabei sollte man sich aber im Klaren sein, dass bei Problemen keinerlei Unterstützung vorhanden ist, das könnte für Unerfahrene schon von großer Wichtigkeit sein. Sicherer sind natürlich die kommerziellen Programmangebote von Magix oder Adobe, die verschiedene Hilfen, wie Kurse oder eine Hotline, anbieten.

Ungeahnte Foto-Schätze an älteren Papierfotos oder Dias lagern in Fotoalben oder Dia-Boxen. Es ist interessant, diese zu

überprüfen und zu sortieren, um sie dann über einen Scanner oder Dia-Scanner – Anschaffungspreis ca. 250,00 € – zu digitalisieren. Man sollte aber wirklich den Mut aufbringen, rigoros zu sichten, den „Schrott“ zu löschen und dann alles auf eine externe Speicherplatte zu übertragen.

Und dann sind der Kreativität des Fotofreundes keine Grenzen gesetzt. Das Zuschneiden oder Ausschneiden von Zonen des Fotos ist kein Problem, und wenn diese Bereiche vergrößert werden, gibt es immer noch sehr gute Bilder durch die hohe Auflösung. Die roten Augen, die gerne bei Fotos mit Blitzlicht auftreten, können einfach beseitigt werden.

Farbverbesserungen oder Retuschierungen sind genau so machbar, wie Umwandlungen auf schwarz/weiß Fotos. Gerne wird auch mit Filtern gearbeitet, die ein ganz normales Foto in ein Ölbild, in ein Mosaik oder in eine Kohlezeichnung verwandeln.

Interessant ist auch die Abspeicherung auf eine DVD für eine Fotoshow, die mit Musik hinterlegt werden kann oder es können auch Texte zu den Bildern eingeblendet werden.

Sehr oft erstellen die Spezialisten Collagen, bei denen durch die Kombination von unterschiedlichsten Fotos ganz raffinierte Effekte erzielt werden können. Aus ganz langweiligen Bildern werden dadurch hochinteressante Objekte und wer etwas ganz Besonderes tun will, lässt sich sein kreatives Wunderwerk noch als Großformat bei einem Spezialisten ausdrucken. Fragen werden über die E-Mail Adresse joachim.knoedler@prisma-elektronik.de schnell und unbürokratisch beantwortet. ● *Horst Rauhut*

INFORMATION:

PRISMA Elektronik GmbH
71332 Waiblingen | Tel: 071 51/1 86 60

FBS – Mehrgenerationenhaus
71332 Waiblingen | Tel: 071 51/5 15 83

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



Hermann Hase Ein Zauberbuch

Johanna kann nicht schlafen. Böse Träume plagen sie jede Nacht und lassen ihr keine Ruhe. Normalerweise schlüpf sie in solchen Nächten zu ihrer Mama unter die Bettdecke. Aber die ist heute nicht da. Dafür aber Johannas Oma, und die kennt einen Zauberspruch.

Erhältlich überall, wo es Bücher
bzw. eBooks gibt!

Buch, 28 Seiten, 14,90 €
ISBN 978-3-938335-27-7

eBook, ca. 34 Seiten, nur 0,99 €
ISBN 978-3-938335-28-4

TIMON VERLAG
WWW.TIMONVERLAG.DE

ÖkoStrom NATUR PUR und aktiver Umweltschutz

Um die Energiewende voran zu treiben und die Region nachhaltig zu versorgen, hat die Stadtwerke Backnang GmbH die Entscheidung im Jahr 2011 getroffen einen Öko – Strom – Tarif anzubieten. Immer mehr Kunden aus der Umgebung nutzen dieses Stromangebot, das zu 100 % aus erneuerbaren Energien besteht (Wind und Wasser). Die Energiewirtschaft erkennt wieder, welche Energie freigesetzt wird, wenn das Wasser durch Flüsse und Bäche zieht. In den Laufwasserkraftwerken treibt das abfließende Wasser Turbinen an und die damit verbundenen Generatoren wandeln diese Bewegungsenergie in elektrische Energie um.

Information:

Stadtwerke Backnang GmbH
Ansprechpartner Jan-Phillip Bihn
Schlachthofstr. 6-10
71522 Backnang
Telefon 071 91/1 76 10
E-Mail: strom@stadtwerke-backnang.de

Der von den SWB angebotene Ökostrom kommt zu einem Teil aus einem Laufwasserkraftwerk an der Enz und wird von deutschen und österreichischen Wasserkraftwerken ergänzt. Zusätzlich wird ein Teil aus brandenburgischen Windkraftanlagen gewonnen. Es ist also zu 100 % Naturstrom. Das ist ein Beitrag zum Klimaschutz und zur Energiewende und das absolut nachhaltig, denn es werden weder CO2 Emissionen noch radioaktiver Abfall erzeugt. Mit Ökostrom ist der Verbraucher also auch zukünftig auf der sicheren Seite, dabei ist ein individueller Service und die persönliche Beratung selbstverständlich.

Jeder kann zu einem maßvollen Umgang mit unseren natürlichen Ressourcen beitragen indem er auf Energie von einem regionalen Stadtwerk umsteigt. Dabei kann von sehr flexiblen Laufzeiten profitiert werden (von 12 bis 36 Monaten) und einer Energiepreisgarantie für bis zu 36 Monate. In dem monatlichen Grundpreis von 9,99 € und einem Arbeitspreis von 25,99 Ct/kWh sind alle Steuern und Abgaben enthalten. ● *Horst Rauhut*

Fassadenrenovierung. Innenausbau. Schimmelsanierung.

Geschulter
Fachbetrieb



Service
Rems-Murr-Kreis plus



AUSBAU + FASSADE LOCHER

IHR ZUVERLÄSSIGER FACHBETRIEB: WIR BERATEN SIE GERNE

Jan-Michael Locher | Stuckateurmeister | Gutenbergstraße 8 | 71549 Auenwald | Tel. (07191) 90 61 97 | www.ausbau-fassade-locher.de

SCHIMMELBEFALL - GEFAHR FÜR DIE GESUNDHEIT

Feuchte Stellen an den Wänden sind der Nährboden für Schimmel oder Algen. Zwischenzeitlich ist bekannt, dass dadurch Gesundheitsschäden wie Allergien, Asthma, Rheuma oder bronchiale Erkrankungen ausgelöst werden können. Darum muss der Schimmelbefall im Wohnbereich immer beseitigt werden. Aber wodurch wird dieser Befall ausgelöst?

Die Gründe dafür sind vielfältig. Es kann sich um Bausünden, d.h. keine oder schlechte Isolierung, handeln, auch bauliche Veränderungen können Auslöser sein. Sehr oft tritt dieses Problem nach dem Einbau neuer Fenster auf, die einen hohen Dämmwert aufweisen, während dieser bei den Wänden schlecht ist. In alten Gebäuden mit Holzfenstern erfolgte immer noch ein gewisser Luftaustausch, der bei der modernen Bauweise der Fenster nicht mehr gegeben ist. Neu aufgestellte Aquarien oder größere Pflanzen sind bei diesem Problem auch nicht zu unterschätzen.

Grundsätzlich sollte eine Wohnung gut gelüftet werden, d.h. mehrmals am Tag für 5 bis 10 Minuten oder kurzes Stoßlüften, damit mit dem Luftaustausch die Feuchtigkeit abgeführt werden kann. Wenn bekannt ist, dass die Außenwände schlecht oder gar nicht isoliert sind, sollten die Möbel nicht direkt an die Wand gestellt werden. Während früher die Möbel fast immer Füße hatten, wodurch die Luftzirkulation immer gesichert war, wird heute darauf geachtet, dass bis zum Fußboden alles geschlossen ist und keine Zirkulation statt-

finden kann. Sehr oft sind Schimmelschäden auf Kondensfeuchtigkeit zurückzuführen. Übrigens, mit einem Feuchtigkeitsmesser, der im Fachhandel zu erwerben ist, können sie ihre Luftfeuchtigkeit auch selbst kontrollieren.

Was ist zu tun, wenn sie Schimmelpilz in der Wohnung entdecken? Zunächst sollten sie einen Fachmann kommen lassen, der eine Fallanalyse vornehmen wird. Dabei stellt er fest, warum sich Schimmel gebildet hat und auch die Art des Pilzes, denn es gibt giftige und weniger giftige Schimmelpilze. Bei sehr starkem Befall wird dabei sogar aus gesundheitlichen Gründen mit Atemschutzmasken gearbeitet. Der Fachmann wird ihnen einen Vorschlag unterbreiten, mit dem der Schimmel sicher beseitigt werden kann. Es gibt die Möglichkeit mit Spezialfarben den Schimmel zu bekämpfen, das aber nicht geht, wenn der Feuchtigkeitsdruck von außen kommt. Ist der Putz in der Wohnung bereits angegriffen oder gar zerstört, muss dieser entfernt werden, um die Fehlerquelle zu beseitigen. Anschließend werden die Wände neu mit Wohnklimaplatzen, die gleichzeitig auch isolieren, beklebt, fachgerecht gestrichen und ein Handwerker mit dem Sigel „SERVICE-plus“ wird die Wohnung auch wieder sauber verlassen.

● Horst Rauhut



Informationen:
Malermeister Belz
71397 Leutenbach
Tel.: 07195/68621
info@malermeister-belz.de
www.malermeister-belz.de

NIE WIEDER ANGST VORM AUSRUTSCHEN

Von den 5.000.000 Stürzen im Haushalt und in der Freizeit, von denen über 10.000 tödlich ausgehen, zählen Unfälle in Badewannen, Duschen und auf Böden im Bad zu den häufigsten Verletzungen, trotz Duschmatten und Antirutschaufliegern. Diese sind auch keine wirkliche Lösung für das Problem. Durch schnelle Verschmutzungen und der Schwierigkeit beim Reinigen entwickeln sich diese außerdem zu Brutstätten für Bakterien.

Ein Schweizer Unternehmen hat mit GriP AntiSlip® eine körnige Beschichtung entwickelt, die Rutschsicherheit auf allen Böden und Treppen sowie in allen Wannen ermöglicht. GriP AntiSlip® ist transparent und daher kaum sichtbar. Es ist schnell vom Fachmann aufgetragen – sauber und leise. Und die beschichteten Flächen sind schon nach wenigen Stunden voll belastbar. Die Beschichtung ist außerdem lösungsmittelfrei, antiallergisch und antibakteriell, preiswert und hygienisch. Sie haftet auf nahezu allen Untergründen: Acryl, Emaille, Stahl, Keramik, Naturstein, Holz uvm.

Daher bietet es nicht nur in Badezimmern und Böden von Privathaushalten Sicherheit, sondern auch in Seniorenwohnanlagen, Pflegeheimen, Kliniken, Behindertenzentren, Saunen und vielen anderen Einrichtungen. Ein großes Plus besteht auch darin, dass es umweltfreundlich und mit ganz normalen Bad- und Bodenreinigern mühelos zu säubern ist, den Untergrund nicht beschädigt und jederzeit wieder entfernt werden kann. Wenn Wohnungen seniorengerecht umgerüstet werden, ist diese Beschichtung bei der deutschen Pflegeversicherung auch zu 100% erstattungsfähig. Der Hersteller gewährt 3 Jahre Garantie auf die Haftung. Der weltweit größte Hersteller von Badewannen rüstet seine Modelle ebenfalls mit GriP AntiSlip® aus und gibt sogar 10 Jahre Garantie. Schützen Sie sich mit dieser ebenso innovativen wie günstigen Möglichkeit vor fatalen Ausrutschern.

● Horst Rauhut

Informationen:
SIGRIST
Ludwigsburger Str. 11
71522 Backnang
Tel.: 07191/911248
sigrist@rueckstauschutz.de



Gute Qualität
und guter Preis:
Ihr Preisvorteil

33,3%



Gleitsichtbrille
mit Premium-Gleitsichtgläsern:
Superentspiegelt, gehärtet und
mit AntiSchmutz-Beschichtung
„Clean Coat“.
Hervorragendes Sehen in allen
Entfernungsbereichen – ohne
störende Übergänge.
Stroh-Komplettpreis

399,- ~~599,-~~

Stroh

Backnang · Grabenstraße 7 · Telefon 07191/87173
Winnenden · Marktstraße 12 · Telefon 0 71 95/5886112
Rudersberg · Backnanger Str. 30 · Telefon 07183/3 073055
Sulzbach/Murr · Haller Straße 15 · Telefon 07193/320
Optik Stroh, alle Filialen: Inhaber: Jochen Stroh e.K., Grabenstr. 7, 71522 Backnang, HRA 720691
www.optikstroh.de

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



Wetten und verzocken

Das neue „Spiel des Lebens“

Wettsskandal im Fußball, angefangen von Kickern über Schiedsrichtern und was sich alles noch in diesem Umfeld austobt. (Blut-)Doping im Radsport, – und nicht nur im Radsport: Graf Dracula in neuen Dimensionen.

Der Sport als Spiegelbild unserer Gesellschaft. – Stimmt!

Mittendrin strahlende Kinderaugen der Funktionäre, deren Naivität den Kostenrechnern bei Projekt Stuttgart 21 gleichkommt. Im Sport werden Millionen geschneidelt, verteilt, umgeleitet und oft mehr ausgegeben als eingenommen wird. Und wo viel Kohle im Spiel ist, geht's um den Profit. Tour de France: Solche Topzeiten über solche Bergetappen innerhalb von 48 Stunden ohne „Kraftfutter“ zu bringen, ist medizinisch eigentlich unmöglich. Vor allem, wenn's immer wieder die gleichen Fahrer sind. No dope – no hope! Das Wunder sind dabei nicht die „Athleten“, sondern die wunderbaren Kinderaugen der Funktionäre. Vergleichbar nur mit den großen Kulleraugen von Bahn-Verantwortlichen und Politikern bei der Kostenexplosion von Stuttgart 21. Dabei hatte schon vor Jahren der Bundesrechnungshof darauf hingewiesen, dass die Kostenaufstellung der Bahn um zig Millionen zu niedrig angesetzt sei. Erstaunlich ist, dass in allen diesen Millionen-Milliarden-Fällen nicht die Bürger, sondern die Verantwortlichen aus allen Wolken fallen.

Doping hat im Radsport mit Lance Armstrong einen Namen. Sportlich ist der ein Betrüger. Dafür hat er wirtschaftlich mächtig abgesahnt. Viele werfen ihm sogar Wirtschaftsverbrechen und kriminelle Energie vor. Der Blick für die Realität ist verloren gegangen. Stuttgart 21. Jetzt wollen die Bahn- und Politikexperten dem Bürger tatsächlich einreden, dass der „Point of never return“ schon überschritten sei. Wenn schon so viele Milliarden verbrannt wurden, müsse das Pro-

jekt in dieser Form auch durchgezogen werden. Koste es was es wolle. Diese Logik ist so sinnvoll, wie bei Altbundeskanzler Helmut Schmidt einige Rauchmelder in dessen Wohnung anzubringen. Stichwort Schmidt. Interessant ist, dass dem 92-jährigen Hamburger mehr Glaubwürdigkeit als allen aktuellen Politikern und Wirtschaftsexperten zugesprochen wird.

Das muss an Anstand und Verstand liegen. Nicht nur bei den Bürgern.

Aber die Experten sind die besten Leute.

Sie können einem hinterher haargenau erklären, warum ihre Prognose oder Rechnung nicht aufgegangen ist.

Berlins Regierender Bürgermeister Klaus Wowereit verprasst Millionen, die in anderen Bundesländern erwirtschaftet werden, mit einer Freizügigkeit wie das TV-Glamourpaar „Die Geissens“ Robert und Carmen. Nebenbei hat er sich mit dem Willy-Brandt-Flughafen ebenso verzockt wie Kurt Beck, der ehemalige Ministerpräsident von Rheinland-Pfalz. Er wollte den Nürburgring zum Erlebnispark gestalten.

Statt Kettenkarussell ist nun ein Wirtschaftsprozess die Spaßbremse. Dass in Köln erstellte Gebäude in den Boden versinken, lässt die Rheinländer trotzdem frohen Mutes sein: „Et hät noch immer jot jegange.“ Dat de FC Kölle mittlerweile in der zweiten Liga spielt, is ejal. Prinz Poldi kickt in London – und überhaupt: De Hauptsach is, det Häz is jot!

Und der Rest vom Skandal im Fußball? In Singapur, Hanoi und Macao kann auf alles gewettet werden. Und mit großen Kulleraugen erklären die Funktionäre, dass in Europa und gerade in Deutschland böse Manipulationen kaum oder gar nicht vorkommen. – Dass in Asien jedoch westliche Geschäftsleute ganz gewaltig mitzocken, beispielsweise auch künftig auf Sieger bei der Tour de France, darauf schließe ich jede Wette ab! Ebenso wie darauf, dass Wirtschaftsexperten und Politiker das Einmaleins nie lernen werden! ● Jürgen Klein



Gedanken zur Medienwelt



Es ist nicht gut, wenn die Sprache rennt, als ob es brennt, dass man den Inhalt nicht mehr erkennt. Und doch soll man bis ins hohe Alter hinein, möglichst fit und lebendig sein.

Zu solcher Förderung sind dann ja gerade auch unsere Medien da. Da sollten wir Alten dann auch mithalten und – oft unter Qualen – die vielfach irrende Politik noch mit bezahlen.

Doch wann ihr fleißigen Medienleute den Text uns heute nur blindlings um die Ohren schlagt: Wie soll das dann gehen? Ihr seid gefragt! Was habt ihr davon, wenn wir nicht mehr verstehen? Es ist nicht zu fassen; soll'n wir uns nur noch berieseln lassen? Denn nicht nur das Auge lies uns im Stich – auch nicht-hören-können ist fürchterlich.

Ihr dürft uns aber nicht kränken: Wir können nämlich noch denken: Viele Alte sind noch gescheit! Doch beim Rundfunk hat keiner mehr Zeit, – Da geht alles im Nu! Kommst du nicht mit, dann sieh selber zu.

Denn: Die Sprache – sie rennt, als ob es brennt – zurück bleibst du! Du musst eben einfach noch schneller sein. Und schien der Sprecher auch noch so nah: Vereinsamt stehst du plötzlich da; und alles, was eben noch voller Leben,

rauscht nun vorbei als „irgendwas“ und „vielerlei“.

Und du musst passen. – Was hast du dir da bloß entgehen lassen: War's eine Zwei, war's eine Drei? Was es ein Hörspiel? – Politik? Dreht das Ganze mal zurück! Bald schon, ganz bald – bei eurem Tempo seid selber ihr alt: Dann könnt auch ihr nicht mehr alles versteh'n – ihr werdet es seh'n.

Und da fällt mir ein: Vor Jahr und Tag haben wir ja genau so empfunden; inzwischen ist es euer Ohr, das den Dienst versagt. Damals waren wir eure Kunden. Bedenkt das wohl! Denn: Ihr heute noch Jungen und wir, die dann Alten, ob wir uns wehren – ob stille halten, eines jedenfalls müssen wir tun: Uns're Gebühren pünktlich abführen! Doch ich gesteh: Wenn ich dann kaum noch etwas versteh: Dann tut's weh! Drum bitt' ich euch heute, ihr fleißigen Leute, bremst nur ganz bald den wildgewordenen Medienwald.

Ursula Hegelmaier, Backnang

Senioren erobern das Internet



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



Computer nach Maß seit 1991



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

Maultaschen in der Brühe

Mann oder Frau nehme
so man hat:

- 1 kg Schweinefleisch
- 250 g gerauchter Bauch mit Schwarte
- 180 g Lauch
- 2 St. altbackene Weckle
- 400 g Spinat gehackt tiefgekühlt
- 4 St. Eier
- 2 g Pfeffer
- 2 g Muskat
- 1 g Nelke
- 22 g Salz
- 8 g Zucker
- 1-1,5 kg frischer Nudelteig
(ca. 20-22 cm breit)
- etwas Butter

Gerauchten Bauch von Schwarte und Knorpel befreien, dies aufbewahren für die Brühe.

Den Bauch grob würfeln, in Butter anschwitzen und den gut gewaschenen und kleingeschnittenen Lauch zugeben und mit anschwitzen. Dies alles abkühlen lassen.

Nun die Weckle einweichen.

Das Fleisch grob würfeln, so dass es in den Fleischwolf passt und dieses zum Speck-Lauch geben. Die Zutaten mit den Gewürzen und dem Spinat mischen.

Nun wird alles durch den Fleischwolf gedreht.

Am Schluss die Weckle, so lässt sich der Wolf leichter reinigen.

Die Masse wird nun mit den Eiern gut gemischt, so dass ein schöner geschmeidiger Fleischteig entsteht.

Dieser wird auf den Nudelteig gestrichen. Am unteren Rand lässt man ca. 4 cm Platz, ohne Brät. Oben wird bis zum Rand des Nudelteigs gestrichen.

Nun schlägt man den nicht bestrichenen Nudelteig von unten einmal ein; ein zweites mal von unten einschlagen, jetzt ist der Teigstreifen eingerollt. Anschließend von oben einschlagen, jetzt haben wir eine lange Maultasche, die nun in ca. 3-5 cm breite Stücke schräg geschnitten wird.

Mit dem Nudelteigpapier nochmals nachdrücken und ins kochende Wasser geben. Dieses ist mit der Schwarte, Salz, Pfeffer und etwas Muskat gewürzt. Wer mag, kann auch etwas Liebstöckel zugeben. In dieser Brühe lässt man die Herrgottsbscheiserla ca. 12 Minuten ziehen und kann sie gleich darin servieren, mit etwas Schnittlauch bestreut. Lecker schmeckt dazu ein Kartoffelsalat und Röstzwiebeln.

Guten Appetit.
Hajo Haug



Hajo kocht

exklusiv fürs jUHU

Landgasthof
Schöne Aussicht
Lutzenberg



Liebe Oma,
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

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

 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 Ansprechpartner:
Nikolaus König
Hausdirektor

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