EIN MAGAZIN VON, MIT UND FÜR DIE GENERATION 50+ OFFIZIELLES BEKANNTMACHUNGSORGAN DES KREISSENIORENRATS REMS-MURR-KREIS Heft 07 | 10–12/2010

jUHU

DAS JUNGE MAGAZIN FÜR SENIORENKULTUR IM REMS-MURR-KREIS

KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN

Mit Freude in den Herbst

WICHTIGE ADRESSEN DES KREISSENIORENRATS REMS-MURR

www.ksr-rems-murr.de

FÜHRUNGSTEAM DES KREISSENIORENRATS

VORSITZENDER
Heinz Weber
Freibergstr. 3
70736 Fellbach
Tel. 07 11/51 37 26
hhweber1@gmx.de

STELLV. VORSITZENDE
Waltraud Bühl
Nonnenbergstr. 19
71384 Weinstadt
Tel. 0 71 51/6 81 80
wu.buehl@t-online.de

STELLV. VORSITZENDER
Falk Dieter Widmaier
Dürerweg 30
73614 Schorndorf
Tel. 0 71 81/6 43 91
mfd.widmaier@arcor.de

SCHATZMEISTER
Roland Hassler
Silcherstr. 3
71546 Aspach
Tel. 0 71 91/2 07 93

SCHRIFTFÜHRER
Gerhard Dannwolf
Lutherweg 45
71522 Backnang
Tel. 0 71 91/90 83 88
gerhard.dannwolf@
t-online.de

PRESSEREFERENT
Roland Schlichenmaier
Stuttgarter Str. 72
71554 Weissach im Tal
Tel. 0 71 91/35 56 14
rs@schlichenmaier.de

KASSENPRÜFER
Heidrun Klemke
Stuttgarter Straße 63
73630 Remshalden
Tel. 0 71 51/7 46 71
h.klemke@t-online.de

Horst Zwicker
Höhenstraße 17
71364 Winnenden
Tel. 0 71 95/7 48 03
h.zwicker37@web.de

BEISITZER
Werner Geiser
Alter Postplatz 10, Landratsamt
71328 Waiblingen
Tel. 0 71 51/50 15 06
w.geiser@rems-murr-kreis.de

Christa Benseler
Schwalbenweg 8
73614 Schorndorf
Tel. 0 71 81/6 31 37
hans.benseler@t-online.de

Heinz Dengler
Seestraße 7
71364 Winnenden
Tel. 0 71 95/39 49
heinzdengler@web.de

Alfred Sparhuber
Göhrumstraße 6
71332 Waiblingen
Tel. 0 71 51/5 25 03
alfred.sparhuber@gmx.de

Gerd Volk
Eichenstraße 14
71384 Weinstadt
utagerd@aol.com

Günter Haußmann
Falkenstraße 29
71394 Kernen
guenter_haussmann@gmx.de

Heinz Bartelmess
Mozartstraße 47
70734 Fellbach
heinz@bartelmess.eu

GAST
Hans-Jörg Eckardt
Silcherstraße 6
71409 Schwaikheim
HJEckardt@web

Liebe Leserin,
lieber Leser,

mit dieser Ausgabe erhalten Sie bereits die zwölfte Ausgabe von jUHU.
„Jung – unter Hundert“, diese Generation ist dynamisch, vielseitig und aufgeschlossen, genau so wie das Magazin selbst.
Nach drei Jahren ist es auch an der Zeit innezuhalten, um sich Gedanken zu machen, was war und was noch bewegt werden kann.
Es ist aber auch ein Grund, all denen zu danken, die in den vergangenen drei Jahren mitwirkten und dadurch viel zum Erfolg unseres Magazins beigetragen haben.
In erster Linie gilt ein Dank unseren Werbepartnern. Ohne deren Unterstützung wäre es gar nicht möglich, dieses Medium zu finanzieren. Bitte bleiben Sie uns treu.
Danke ebenfalls der schreibenden Zunft, den Fotografen, den Werbeberatern und den Produzenten. Gemeinsam sind wir ein starkes Team. Wir sind keine Gruppe von Bedenkenträgern. Wir bilden ein kreatives Team, um für die Generation 50+ das Sprachrohr zu sein, das diese Generation verdient!
Genauso wie die Personen, Vereine, Theater und Firmen, über die wir in dieser Ausgabe berichten. Das jUHU informiert Sie über Gesundheit, Recht, Garten, Ehrenamt und Reisen sowie über Dinge, die das Leben schöner und leichter machen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen des neuen jUHU.
Roland Schlichenmaier, Herausgeber.

PS: Mit einem Abo erhalten Sie Ihr jUHU-Magazin regelmäßig direkt ins Haus.

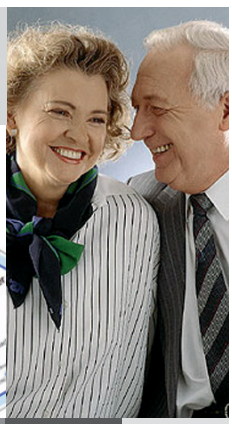
INHALT

04 Eine eigene Währung für das Remstal...
06 Den Herrgott nicht einfach einen guten Mann sein lassen
08 Ein heiterer Beethoven im Stettener Schlos
10 Barrierefreies Wohnen ist der Idealzustand
11 Betriebe wurden getestet und ausgezeichnet
12 Wissenswert und aktuell
13 Wichtiges Thema „Mit Würde älter werden“
15 Wunderbare Stimmen sind zu hören
16 Vom Wagnis über den Geheimtipp...
18 Gartenarbeit im Herbst
19 Seniorenfreundlicher Einkauf in Backnang
20 Seniorenfreundlicher Einkauf in Weinstadt
22 Infos vom Sanofakter
23 Warum ist Zahnreinigung auch im Alter wichtig?
24 Am liebsten zuhause wohnen
26 Alzheimer und Demenz – eine Herausforderung für alle
28 Menschenwürdiges Sterben und Patientenverfügung
29 Wertschätzung kann viel heilen
30 Reiseberichtfortsetzung: Land der Gegensätze
32 „Waiblinger Nachtgeschichten“
33 jUHU-Preisrätsel
34 e-Rad fahren ist keine Frage des Alters
35 jUHU-Lieblingsrezept
36 Wohltuende Aromatherapie mit den richtigen Ölen
38 Länger jung aussehen – wer möchte das nicht?
39 Fitness-Führerschein als zusätzlicher Anreiz
40 Computerkurse und kompetente Beratung
41 Die Liebe zu schönen Dingen
42 Nostalgischer Weihnachtsmarkt

Dieter Blind GmbH
Polsterei - Fachbetrieb
Heinkelstraße 2 · (Industriegebiet)
71384 Weinstadt-Großheppach
• Neubezug und Reparaturen von Polstermöbeln aller Art
• riesige Auswahl an Möbelstoffen- und Leder
• Neu- und Sonderanfertigungen - kostenlose + unverb. Beratung
Tel. (0 71 51) 6 15 64 · Fax (0 71 51) 96 16 71
www.polsterei-blind.de · info@polsterei-blind.de

fingerle raumausstattung

VIELEN DANK FÜR IHR VERTRAUEN!



in Backnang:
Fingerle bei Sorg Wohnen
Stuttgarter Straße 135
D-71522 Backnang
Tel: 07191. 711 11

raumausstattung-fingerle.de

IMPRESSUM

ISSN 2191-009X

Herausgeber:
Roland Schlichenmaier

Redaktion:
Jürgen Klein
Eichendorffweg 14
71554 Weissach im Tal
E-Mail: presseagenturjuek@gmx.de
Tel. 07191|343067
Fax 07191|343093

Mitarbeiter dieser Ausgabe:
Marisol Simon (Kernen), Jürgen Klein (Weissach im Tal), Helmut Schock (Auenwald), Heinz Oelschläger (Remshalden), Alfred Sparhuber (Waiblingen), Horst Rauhut (Backnang), Dr. Helmut Ehleiter (Backnang), RA Herbert Bailer (Backnang), Gabriele Schuster (Kernen), Günter Deyhle (Spiegelberg), ZA Michael Waak (Backnang), Hans-Jörg Eckardt (Schwaikheim), Petra Pfeiffer (Bacnang).

Titelbild:
© vishnukumar - Fotolia.com

Verlag:
RSW Verlag GmbH
Stuttgarter Str. 72 | 71554 Weissach i. T.
E-Mail: rs@schlichenmaier.de
Tel. 07191/3556-0 | Fax 07191/3556-10

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

Marketing + Anzeigen:
RSW Verlag GmbH
Telefon 07191/3556-14
rs@schlichenmaier.de

Druck:
Medienwelt Schlichenmaier
Weissach im Tal

EINE EIGENE WÄHRUNG FÜR DAS REMSTAL…

Münzenfreunde Rems, ein Verein für Sammler von Münzen, Medaillen und echtem Papiergeld

„In unserem Verein wurde von Anfang an großer Wert auf ein familiäres Flair gelegt“, betont Jürgen Klotz, 1. Vorsitzender der Münzenfreunde Rems – ein Verein für Sammler von Münzen, Medaillen und Papiergeld. Dass dies bis heute Bestand hat und auch in Zukunft so sein wird, darüber sind sich Klotz und sein „Vize“ Dieter Beneld einig.

Egal ob Vorträge, Ausflüge oder Jahresfeier, die Familien und Freunde der Vereinsmitglieder sind stets willkommen und integriert. Genauso verhält es sich auch beim Tauschabend, der im Mittelpunkt des Vereinslebens steht.

Gründungs- und Ehrenmitglied Beneld ist seit dem ersten Tag immer dabei und engagiert sich ununterbrochen in verschiedenen Vorstandsämtern. Er war stolze 26 Jahre lang erster Vorsitzender, ehe er im März 2008 das Zepter an Jürgen Klotz übergab. Die Ausstellung „Ein Sammler-Leben“ im Museum unter der Y-Burg in Kernen-Stetten würdigt die große Leidenschaft und das ehrenamtliche Engagement von Dieter Beneld, der heuer seinen 70. Geburtstag feierte und von seinen Mitstreitern als „Der König der Sammler“ bezeichnet wird. Eine Vision umsetzen, das war es wohl auch, worum es Franz Marschner im November 1973 ging, als er in Kernen-Rommelshausen zusammen mit 17 Sammlern den Verein Münzenfreunde Unteres Remstal gründete. Dass sein Verein noch bis nach der Jahrtausendwende bestehen würde, hätte er sich nicht träumen lassen. Im Laufe der Jahrzehnte gesellte sich zu den Münzenexperten eine große Anzahl von Papiergeldsammlern hinzu, wodurch sich die Struktur des Vereins stark veränderte. Das wiederum zog im Jahr 2007 eine offizielle Umbenennung in „Münzenfreunde Rems – Verein für Sammler von Münzen, Medaillen & Papiergeld“ nach sich. Diese Umbenennung wollten die Münzenfreunde mit einer eigenen Geldscheinserie feiern und engagierten hierfür Andreas Hellkamp vom Artstudio Hellkamp in Oerlinghausen bei Bielefeld. Hellkamp ist spezialisiert auf den Entwurf und die Herstellung von Regionalgeld.

Ohne ihn würde es die Remstaler-Scheine in der heutigen Form wohl kaum geben, denn Hellkamp hat alle Remstaler-Scheine eigens für die Münzenfreunde Rems entworfen und gedruckt. Die Persönlichkeiten und Motive waren schnell gefunden. Die zunächst drei unterschiedlichen Geldscheine wurden mit verstorbenen Gründungsmitgliedern gedruckt. Auf den Rückseiten finden sich überdies Gebäude wie die Y-Burg in Kernen-Stetten, das Korber Rathaus oder das Beinsteiner Tor wieder. Alles war am Laufen. Auch die Akzeptanzstellen, also Geschäfte und Gaststätten, die die Scheine annehmen, gab's. Jedoch wurde das Vorhaben jäh von der Deutschen Bundesbank und der Europäischen Zentralbank gestoppt, da die Münzenfreunde die Währungsbezeichnung „Euro“ verwendet hatten. Die gedruckten Noten mussten also eingestampft werden.

Tauschabende:
Jeden dritten Freitag im Monat ab 19 Uhr - Gaststätte Olympia (ehem. Kolbenhalde), Schubertstraße 21, Kernen-Rommelshausen.

Remstaler-Schein mit Wolle Kriwanek und der legendären „Stroßaboh“

© FOTOS: WOLFGANG WEBER (MÜNZENFREUNDE REMS)

Markus Winkelhock, Sohn von Manfred Winkelhock, dessen Portrait und Rennwagen den 5er-Schein zieren.

Die Münzenfreunde gaben sich damit nicht geschlagen und entwarfen kurzerhand eine Eigenwährung, den „Remstaler“. Zwischenzeitlich hatten 33 Tageszeitungen im Bundesgebiet über diesen Fall berichtet, selbst in der SWR-Landesschau wurde ein Bericht über die Sammler aus dem Remstal ausgestrahlt. Nach dem Genehmigungsverfahren gab die Bundesbank schließlich „grünes Licht“ für die Remstaler, und so wurde die Serie gleich um einen Wert zu zehn Remstaler erweitert. Auf diesem war Björn Steiger zu sehen, der 1969 als Neunjähriger von einem Auto angefahren wurde und aufgrund der langen Wartezeit auf den Rettungswagen verstarb. Seine Eltern gründeten daraufhin die Björn Steiger Stiftung, die das Rettungswesen in Deutschland grundlegend reformierte. Da viele der ausgegebenen Remstaler-Scheine nicht mehr zurückgetauscht wurden, entstand ein Überschuss, der in einem vom Verein aufgerundeten Betrag über 1.000 Euro an die Björn Steiger Stiftung übergeben werden konnte. Da sich die Remstaler in der Bevölkerung gleich auf Anhieb einer solchen Beliebtheit erfreuten, beschlossen die Münzenfreunde eine jährliche Wiederholung, um darauf verstorbene Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens mit regionalem Bezug auf den Scheinen abzubilden und zu würdigen. So sind auf den Scheinen des Jahrgangs 2008 Richard Ruoff, Anna Haag, Manfred Winkelhock und Wolle Kriwanek mit der legendären „Stroßaboh“ auf den Scheinen zu sehen. Remstal-Rebell Helmut Palmer oder die Fotojournalistin Hansel Mieth sind auf den 2009er-Scheinen zu finden. Auf der laufenden Serie 2010 sind die Schorndorfer Malerin Ludovike Simanowiz, der Kleinheppacher Steinzeitkundler Eugen Reinhard, die Gründerin des ersten Fellbacher Kindergartens Rosine Weimer und der Komponist Friedrich Silcher aus Schnait abgebildet. Auch in diesem Jahr soll der Überschuss wieder gespendet werden. 2008 konnte die Bodenwaldschule der Paulinenpflege berücksichtigt werden, im vergangenen Jahr kam der Überschuss der Opferhilfe „Der Weisse Ring“ zu Gute. Landrat Johannes Fuchs bestätigte den Münzenfreunden, mit den Remstalern und der Verknüpfung des regionalen Handels und wohltätigen Zwecken, einen bemerkenswerten Weg eingeschlagen zu haben. Und der Bundestagsabgeordnete Hermann Scheer hielt bei der Remstaler-Präsentation 2009 die Laudatio zu Ehren von Helmut Palmer. Für das kommende Jahr ist natürlich wieder eine Remstaler-Serie in Planung. ● Günter Deyhle

Weitere Infos

Münzenfreund Rems
Münzen, Medaillen & Papiergeld
1. Vorsitzender Jürgen Klotz
Gottlob-Beck-Str. 19, 71404 Korb
Telefon: 0 71 51/3 30 81
E-Mail: klotz@muenzenfreunde.de
www.muenzenfreunde.de

DEN HERRGOTT NICHT EINFACH EINEN GUTEN MANN SEIN LASSEN

Der ehemalige Erste Bürgermeister der Stadt Backnang
Walter Schmitt ist auch als Privatier stark engagiert und trägt weiter Verantwortung

Er war keiner, der wie früher viele Bundeswehrsoldaten am Maßband die Zahlen bis zu ihrer Entlassung täglich abgeschnitten haben. Im Gegenteil. „Ich habe mein Berufsleben bis zum letzten Tag ausgekostet. Dann bin ich voll aus dem Leben in den Unruhestand gegangen", erklärt Walter Schmitt mit einem Schmunzeln und fügt an: „Ich habe einen klaren Strich gezogen." Das passt zu ihm, dem heute 71-Jährigen. Vor fünf Jahren hat er sich als Erster Bürgermeister der Stadt Backnang aus dem Rathaus verabschiedet, nicht aber vollständig aus der Verantwortung: „Man kann doch nicht einfach den Herrgott einen guten Mann sein lassen. Dafür gibt's zu viele ehrenamtliche Aufgaben."

Walter Schmitt wie ihn alle kennen: Zielstrebig, klar in der Ansprache und Zuverlässig. Abgehakt ist abgehakt. „Selbst meine Frau kann nicht verstehen, dass ich bis zum heutigen Tag nicht einmal von meinem einstigen Geschäft geträumt habe", amüsiert sich der Privatier. Warum das so ist, dafür hat er eine Erklärung: „Ich habe in den rund 40 Jahren meine Arbeit immer gerne gemacht. Das war eine schöne Zeit. Ich bin mit meinem Berufsleben und mir selbst im Reinen." Lächelnd ergänzt der ehemalige Stadtverantwortliche: „Ich darf immer ins Backnanger Rathaus rein und werde anständig behandelt."

Vorbereitet auf den beruflichen Abschied hat sich der gebürtige Creglinger nicht. Der Tag kam, Schmitt ging. Einfach so. In ein Loch ist er deshalb nicht gefallen. Die Hobbys Jagen und Fischen haben trotz knapper Zeit im Berufsleben immer eine Rolle gespielt. Zu seinem 50. Geburtstag gönnte er sich damals zusammen mit dem ehemaligen Dekan Egon Saupp einen Jagdausflug nach Alaska. Seit dem schmückt unter anderem das Fell eines Grizzlybären neben vielen anderen Trophäen sein Wohnzimmer. Viele Trophäen stammen jedoch aus der Region. Mittlerweile hat Schmitt kein eigenes zeitaufwendiges Revier mehr, ist jedoch ein gern gesehener Gast-Jäger: „Da habe ich den Druck nicht mehr, mich um alles kümmern zu müssen. Wenn ich will, dann gehe ich zur Jagd. Und wenn nicht, dann eben nicht. Allerdings bin ich Jäger aus Leidenschaft."

Leidenschaftlich hat der 71-Jährige seine Arbeit gemacht, die immer mehr als nur ein Job war. Ob als Bürgermeister in Lippoldsweiler, Auenwald oder als Erster Bürgermeister (EBM) in Backnang: Pflichtbewusst hat sich Schmitt allen Herausforderungen gestellt. Und das tut er ebenfalls heute noch mit viel Eigenantrieb, obwohl er nach eigenem Bekunden „den Tag etwas langsamer angehen lässt".

Engagiert ist der ehemalige EBM trotzdem weiterhin, was die Liste seiner Ehrenämter beweist. Dazu gehören unter anderem: 1. Vorsitzender des Deutschen Roten Kreuz in Backnang und stellvertretender Vorsitzender des DRK im Rems-Murr-Kreis. Städtischer Vertreter im Tierschutzverein Backnang und Umgebung. Vorstandsmitglied der Stiftung Altenheime Backnang und Wildberg. Vor allem das Engagement im Bereich der Alten- und Pflegeheime ist ihm wichtig: „Was die Pflegerinnen und Pfleger hier leisten, ist gar nicht hoch genug einzuschätzen. Das ist Knochenarbeit und verlangt zudem enorme psychische Belastbarkeit. Ich bekomme das nun hautnah mit. Diese Arbeit verdient absolute Hochachtung." Deshalb ärgert ihn, wenn im Bereich der Pflegearbeit bei Verdienst oder Lohnsteigerung um Mini-Prozente diskutiert wird.

Zu viel werden ihm die Aufgaben nicht: „Das belastet mich nicht. Vor allem, wenn etwas Gutes, etwas Anständiges getan wird." Zeit für Eigeninteressen neben der Jagd und dem Angeln

ERFÜLLT MIT LEBEN
Die Zieglerschen
Unsere Einrichtungen im Rems-Murr-Kreis
■ Evangelisches Marienstift Schorndorf
■ Karlsstift Schorndorf
■ Seniorenzentrum Plüderhausen
WWW.ZIEGLERSCHE.DE

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

bleibt genug. Mit einer Wandergruppe geht's alle vierzehn Tage los, und bei regelmäßigen Treffen der ehemaligen Backnanger Amtsleitern wird mit ehemaligen Kollegen wie Manfred Wohlfarth, Klaus Erlekamm, Rudolf Eisgruber, Reginald Kunzelmann oder Gerhard Mäule diskutiert. Zudem ist ihm der Kontakt zur Natur wichtig: „Hier in der Region kann man bei Wanderungen herrlich Entspannen und in urigen Gasthäusern einkehren." Sein Hund ist dabei oft ein treuer Begleiter: „Mit dem muss ich auch morgens und abends raus. Das tut mir gut." Für weitere Bewegung sorgt seine Frau Margarete. „Die schickt mich regelmäßig zum Einkaufen", sagt Schmitt, der sich ansonsten aus der Hausarbeit und dem Kochen heraushält und argumentiert, dass die Zeit mit dem Alter einfach viel schneller vorbei gehe und er noch einiges zu tun habe. Dabei bekommt der Hausherr willkommene Schützenhilfe von seiner Gattin: „Er ist ja noch immer viel unterwegs." Bei Schmitts herrschen klare Verhältnisse: Punkt zwölf Uhr steht das Mittagessen auf dem Tisch, und um 18 Uhr ist das Vesper gerichtet.

Am Wochenende steht Entspannung beim Fernseh-Fußball an. Sein Herz schlägt nicht unbedingt für den VfB, der 71-Jährige ist Fan des 1. FC Nürnberg, weil er in Creglingen aufgewachsen ist. Und da lag das Frankenstadion des Clubs einfach näher als die Landeshauptstadt. Alte Liebe rostet eben nicht.

Und seinen eigenen Kopf hat Walter Schmitt schon immer. Auch als Privatier. Die zahlreichen Geweihe der Böcke an der Wand beim Esstisch sollten nach einem neuen Anstrich verschwinden. So hatte sich das zumindest Ehefrau Margarete vorgestellt. Doch kaum hatte die Dame des Hauses sich für ein paar Tage nach Budapest verabschiedet, reagierte der Hausherr: Ruck zuck kam der Maler. Als die Dame des Hauses aus Ungarn zurück kam, hingen an der neu gestrichenen blütenweißen Wand wie gewohnt die Jagdtrophäen. – Mit einem Schmunzeln reagieren die beiden über die bestens organsierte Aktion des ehemaligen Ersten Bürgermeisters, der heute als Privatier sein Leben genießt.

Jürgen Klein

Löffler Rad - Service
email:info@loeffler-rad.de
Victoria-Elektroräder vom Fachmann
Wir beraten Sie gern!
Postweg 2, 73642 Welzheim Tel. 0 71 82 / 80 42 82
Besuchen Sie auch unser Cafe
Cafe am See
Ihr Cafe in Welzheim
täglich geöffnet von 9 – 18.00 Uhr

© FOTO: JÜRGEN KLEIN

Lässt sich seine gute Laune nicht nehmen: Ehrenämter sind für Walter Schmitt eben Ehrensachen.

Widmet sich der Organisation klassischer Konzerte: Dr. Hans-H. Schüßler im Sommersaal.

EIN HEITERER BEETHOVEN IM STETTENER SCHLOSS

Wie die Konzerte dank dem engagierten Dr. Hans-H. Schüßler in den Sommersaal zurück kehrten

Mit dem Ruhestand ist das so eine Sache. Einerseits steht endlich die Zeit zur Verfügung, um die Dinge zu machen, die man immer schon machen wollte. Und zwar so lang und intensiv wie man will, ganz ohne Druck von „oben“. Auf der anderen Seite ist man älter und langsamer geworden. Wenn einem dann zudem kein Druck mehr anspornt etwas zu Ende zu bringen, kann sich das Projekt manchmal ewig hinziehen. Auch das macht unzufrieden. Ein Dilemma, das Dr. Hans-H. Schüßler aus Kernen-Stetten gründlich erfahren hat, nachdem er 2001 in den Vorruhestand ging.

Ein langes Arbeitsleben lag hinter ihm, als Führungskraft bei einer Großfirma. „Ich war eingebettet im Arbeitsfluss, regelmäßige Termine bestimmten meinen Arbeitsrhythmus“, erzählt der Mitsechziger und ergänzt: „Das systematische Arbeiten war auf einmal weg“. In dieser neuen Lebenssituation fiel der ansonsten umtriebige Mann zunächst in ein tiefes Loch. Stabilisiert hatte ihn damals das familiäre Umfeld und letztendlich die Liebe zur Musik: Der Wahl-Stettener spielt bis heute aktiv Kontrabass im Daimler-Orchester. Oder die Geburtstagsserenaden im glanzvollen Sommersaal des Stettener Schlosses, die er sich selbst zu etlichen seiner Wiegenfeste gönnte. Im Sommersaal fanden bis zum Milleniumswechsel auch die von der Diakonie regelmäßig organisierten Kammermusikabende statt, die allerdings wegen Personalwechsel ausliefen.

Als im Jahr 2005 in Kernen der „KuKuK“ (Verein für Kunst und Kultur in Kernen) gegründet wurde, übernahm Schüßler die Leitung des Ressorts Klassik. Und schon knapp ein Jahr später fand das erste Konzert im Sommersaal statt. Mit Elan und festem Willen organisierte er das zweite Konzert bereits im Alleingang mit dem Arbeitskreis Klassik Stetten, der sich sowohl aus Laien wie aus Profis zusammensetzt. Zugute kamen ihm die Erfahrungen aus Planung, Organisation und Durchführung von 13 Geburtstagsserenaden und die vielen Kontakte, die er im Laufe der Jahre zu Gast- und Solo-Musikerinnen und Musikern im Daimler-Orchester aufbaute. Sechs Konzerte wurden bereits im Jahr 2007 durchgeführt.

Allerdings dauerte es eine Weile, bis sich der Erfolg einstellte und der Mut zum Risiko belohnt wurde. „Ich musste eine längere Durststrecke in Kauf nehmen“, erinnert sich Schüßler. Heute freut sich jedoch ein Stammpublikum auf die Konzertabende im prächtigen barocken Sommersaal. Etablierte Musikgruppen mit Namen und eigenem musikalischen Stil veranstalten traumhafte Musik auf überragendem Niveau. Jeder der Abende steht unter einem besonderen Motto: „Die Gitarre und das Lied“ beispielsweise oder „Der heitere Beethoven“. Das nächste Konzert in der „Neuen Klassik-Reihe Schloß Stetten i.R.“ trägt den Titel „Notenschrank von Magdalena Sybilla“ und findet statt am Samstag, 13. November 2010, 17 Uhr (sonst immer 19 Uhr). ● Marisol Simon

Informationen und Kartenreservierungen gibt es bei Dr.-Ing. Hans-H. Schüßler; Tel: 0 71 51/48 08 78; E-Mail: Hans-H.Schuessler@t-online.de

DAS EHEMALIGE SCHLOSS VON STETTEN

Die von den Truchsessen von Stetten erbaute Winkelhakenanlage wurde im Jahr 1241 erstmals erwähnt. In den Jahren 1384 bis 1387 wurde sie ausgebaut, ein weiterer Ausbau erfolgte im 16. und 17. Jahrhundert. Die Anlage gehörte einst zum Besitz der Familie Thumb von Neuburg. 1666 ging das Schloss samt der Ortschaft in die Hände der Herzöge von Württemberg über. 1722 ließ Herzog Eberhard Ludwig einen weiteren Bau hinzufügen, in dem er seine Mätresse Wilhelmine von Grävenitz unterbrachte, die schon seit 1712 und bis 1733 in Stetten lebte. 1863 wurde das Schloss verkauft und die „Heil- und Pflegeanstalt für schwachsinnige Kinder“, die sich zuvor in Winterbach befunden hatte, hierher verlegt. 1930 übernahm Pfarrer Ludwig Schlaich die Leitung der Anstalt. 1940, im Krieg, folgte das dunkelste Kapitel in der Geschichte der Anstalt. Sie wurde von den Nationalsozialisten beschlagnahmt und musste ganz geräumt werden. 330 Bewohnerinnen und Bewohner der Diakonie Stetten befanden sich auf den Todeslisten für Grafeneck. In mehreren Transporten der sogenannten „Grauen Busse“ wurden sie im Oktober 1940 in der damaligen „Anstalt“ in Stetten abgeholt und in den direkten Tod gebracht. Seit zehn Jahren erinnert der „Stein des Gedenkens“ im Schlosshof an die verschleppten Männer, Frauen und Kinder. Mitte 1952 wurde das Schloss wieder frei und ist seitdem der Sitz der Diakonie Stetten, die Menschen mit Behinderung betreut, ausbildet und fördert.

Der Sommersaal: Neben manchen überraschenden Kleinodien in Schloss Stetten ist der 1692 fertiggestellte Sommersaal ein besonderer Schatz mit schönem Stuck und bunten Bildern aus den griechischen Göttersagen. Musiker schätzen diesen historisch-barocken Raum wegen seiner Akustik und der einmaligen Atmosphäre.

BARRIERE FREIES WOHNEN IST DER IDEALZUSTAND

Großes Interesse an der Wohnberater- Schulung des Kreisseniorenrates Rems-Murr

Die Schulung zu einem Wohnberater auf Initiative vom Kreisseniorenrat Rems-Murr vom Deutschen Roten Kreuz in Göppingen, Stuttgart und Böblingen wurde an drei Tagen ausgerichtet. Dabei wurden die relevanten Aspekte für Menschen mit Einschränkungen aufgezeigt.

Am ersten Schulungstag wurde Grundsätzliches vermittelt, was beispielsweise eigentlich Wohnberatung bedeutet. Nämlich den Einsatz von Hilfsmitteln wie Rollator oder Rollstuhl. Auch bauliche Anpassungen vor allem im sanitären Bereich und Schlafzimmer zählen dazu. Die Umgestaltung der Wohnung ist wichtig, was oft heißt: Weniger Möbel aufstellen, dafür beispielsweise mehr Platz für Rollstuhl. Zur Sicherheit gehört, dass Kabel oder Teppichränder als Stolperfallen wegfallen.

Die Wohnberatung kann auf verschiedene Art erfolgen: In der Wohnung des „Kunden", an Hand von Bauplänen in der Beratungsstelle oder auch gezielt per Telefon, wenn ein spezielles Bett angeschafft werden muss.

Ziele der Wohnberatung ist, dass der Mensch so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden leben kann. Deshalb sind Aspekte auch: Erleichterung der Pflege, Stärkung/ Erhalt der Selbständigkeit, Erhöhung der Sicherheit und der Punkt möglichst Barrierefrei zu wohnen.

Eine solche Barrierefreie Musterwohnung besichtigten die Teilnehmer am zweiten Tag der Schulung in Stuttgart und bekamen dabei viele Details erklärt. Die ganze Wohnung ist ohne Probleme mit dem Rollstuhl befahrbar. Alle Zimmer sind vom Grundriss so bemessen, dass der Behinderte ohne Probleme überall hinkommt und alle Funktionen, besonders im Bad, der Toilette, der Küche und auch dem Schlafzimmer nutzen kann. Einige Verbesserungen, wie beispielsweise eine Betterhöhung mit Hilfe von vorgefertigten Pfosten oder die Toilettensitzerhöhung sind sinnvolle und preiswerte Hilfsmittel. Insgesamt ist heute der Markt in den Fachgeschäften groß, doch sehr viele dieser Hilfsmittel werden nicht von den Pflege- und Krankenkassen unterstützt.

Ein Beratungsgespräch wurde mit allen Teilnehmern durchgespielt, um Sicherheit im Gespräch zu finden. Außerdem wurden wichtige Hilfsmittel angesprochen, die momentan angeboten werden. So gibt es allein viele Unterarten von Rollstühlen: Leichtgewichtsrollstühle, Sport- und Standardrollstühle oder Multifunktionsrollstühle. Es gibt mobile Treppensteighilfen (Scalamobile), die man an Rollstühle montieren kann um damit Treppen zu überwinden. Zur Finanzierung von Hilfsmitteln und Umbaumaßnahmen kann sich der Patient grundsätzlich an seine Pflege –oder Krankenkasse wenden. Der behandelnde Arzt kann den Kassen Hinweise geben, welche Maßnahmen für den einzelnen Patienten sinnvoll sind. ● Alfred Sparhuber

Die nach dieser Schulung tätigen Wohnberater im Rems-Murr-Kreis sind:

Rüdiger Deike, Waiblingen, Telefon: 07151/28180
Elsbeth Dürr, Rudersberg, Telefon: 07183/3059913
Dr. Helga Graubaum, Waiblingen, Telefon: 07151/21105
Werner Hochstetter, Kernen, Telefon: 07151/42251
Doris Jessl, Fellbach, Telefon: 0711/515121
Albert Knorpp, Urbach, Telefon: 07181/84500
Ursula Kögel, Winnenden, Telefon: 07195/9400 94
Alexandra Komar-Pristl, Schorndorf, Tel.: 07181/60677913
Elke Lang-Gille, Waiblingen, Telefon: 07151/4861927
Gerd Mannuß, Kernen, Telefon: 07151/47471
Klaus Meißner, Welzheim, Telefon: 07182/935346
Günter Meyer, Aspach, Telefon: 07191/894319
Dieter Mihatsch, Urbach, Telefon: 07181/998030
Elke Mücke, Schorndorf, Telefon: 07181/606886
Angelika Riedel, Rudersberg, Telefon: 07183/3059913
Regina Siller-Alsleben, Schorndorf, Telefon: 07181/606886
Alfred Sparhuber, Waiblingen, Telefon: 07151/52503
Wolfgang Veith, Backnang, Telefon: 07191/894319
Werner Wörner, Backnang, Telefon: 07191/894319

BETRIEBE WURDEN GETESTET UND AUSGEZEICHNET

„Seniorenfreundliches Remshalden“ soll zu einem echten Markenzeichen werden

Der SeniorenRat Remshalden (SRR) sieht es als eine seiner Aufgaben an mitzuwirken, damit die Gemeinde für Seniorinnen und Senioren attraktiv ist. Ein Kriterium dafür ist, dass das Waren- und Dienstleistungsangebot sowie der Zugang zu diesen Leistungen seniorenfreundlich gestaltet ist.
Der SeniorenRat Remshalden hat daher ein Projekt gestartet, bei dem Remshaldener Geschäfte auf Wunsch darauf hin überprüft werden, ob ihr Angebot seniorenfreundlich ist. Nach erfolgreicher Zertifizierung erhalten diese Betriebe entsprechende Urkunden. Bürgermeister Norbert Zeidler unterstützt diese Aktion und hat die Schirmherrschaft übernommen. Nach Abschluss der Aktion werden die Urkunden in einer kleinen Feierstunde anlässlich des Remshaldener Wirtschaftsforums überreicht.
Zunächst wurden alle Geschäfte und Restaurants in Remshalden angefragt, ob sie an der Aktion teilnehmen wollen. 17 Unternehmer haben sich gemeldet. Der SRR hat daraufhin Zweier-Teams gebildet, die die Geschäfte und Restaurants nach vorheriger Terminabsprache besucht haben. Dabei wurden zusammen mit dem jeweiligen Verantwortlichen anhand einer Bewertungsliste die relevanten Kriterien besprochen und protokolliert. Erfreulicherweise konnte bei allen geprüften Geschäften und Restaurants ein seniorenfreundliches Angebot festgestellt werden.
Der SSR kann sich gut vorstellen, dass sich weitere Interessenten melden und dass die Aktion wiederholt wird.
Der SRR hat ein weiteres Projekt in Arbeit, das dasselbe Anliegen verfolgt: Die Broschüre „Senior aktiv“ soll überarbeitet, erweitert und neu aufgelegt werden. Darin haben alle Anbieter, Organisationen und Vereine die Möglichkeit, ihre Angebote für die ältere Generation darzustellen.
Mit Vorträgen und Veranstaltungen zu Themen wie „Mobil aber sicher“, „Rentensteuer“, „Betreuungsrecht und Vorsorgevollmacht“, „Behindertenrecht“, „Häusliche Sicherheit“ möchte der SRR seinem Anspruch gerecht werden, ein Ratgeber und Vermittler für die ältere Generation zu sein. ● Heinz Oelschläger

WIRKUNG *OHNE* NEBENWIRKUNG

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

Dieter Taschner

Frank Schaal

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

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

Kompetenzen, die sich sinnvoll ergänzen

GERIATRISCHE REHA-KLINIK
BETHEL WELZHEIM gGmbH

Telefon 0 71 82 / 8 01-0

RATHAUS WAR DAS HERZSTÜCK DES AKTIONSTAGES

Am Freitag, 1. Oktober 2010, war's in Winnenden wieder soweit: Der vom Seniorenrat Winnenden gemeinsam mit der Stadtverwaltung in partnerschaftlicher Kooperation im Jahr 2008 ins Leben gerufene Winnender Seniorentag fand zum zweiten Mal statt. Schauplatz der von 9 Uhr bis 16 Uhr über die Bühne gegangenen Veranstaltung war erneut das Winnender Rathaus im Herzen der Stadt. Über die Premierenveranstaltung am 1. Oktober 2008 zogen Seniorenrat, Stadtverwaltung und die zahlreichen Besucher ein äußerst positives Resümee. Das sehr abwechslungsreich gestaltete Programm mit Vorträgen im Sitzungssaal, Präsentationen im Foyer, musikalischer Umrahmung und einem Mittagstisch in der Kantine des Rathauses, zog dabei nicht nur ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger an. „Seniorenrat und Stadt Winnenden haben mit der Veranstaltung voll ins Schwarze getroffen und es bleibt zu hoffen, dass noch viele weitere Seniorentage dieser Art folgen", lautete seinerzeit übereinstimmend der Tenor aus der Führungsetage von Seniorenrat und Stadt. Nun war es soweit. Die zweite Auflage der Veranstaltung hat angesichts des attraktiven Programms den Erfolg von 2008 wiederholt. Das Programm bot einiges, so drei Referentenvorträge im großen Sitzungssaal des Rathauses zu den Themen „Älter werden mit Genuss", „Mobilität im Alter" und „Senioren und Steuern". Auch das Foyer des Rathauses war den Tag über wieder besonders belebt, mit attraktiven und unterhaltsamen Informations- und Beratungsangeboten an verschiedenen Ständen. Besondere Attraktion dürfte die Präsentation und die Möglichkeit einen Alterssimulationsanzug anzuprobieren, gewesen sein, was auch zahlreiche „Noch-Nicht-Senioren" ins Rathaus zog. rw

WEISSACH UND AUENWALD FÜR ORTSSENIORENRAT

Die Ampel steht auf gelb und scheint bald auf grün springen zu können: Die Gemeinden Auenwald und Weissach können sich für die Zukunft einen gemeinsamen Ortsseniorenrat vorstellen. Dies wurde bei den jeweiligen Ratssitzungen der beiden Gemeinden deutlich. Die Auenwalder Bürgervertretung will zuvor noch einige Fragen klären, doch könnten sich die Räte mit einem interkommunalen Ortsseniorenrat mit Weissach durchaus anfreunden. Vom Kreisseniorenrat nahmen der Vorsitzende Falk Dieter Widmaier (Schorndorf) und Pressereferent Roland Schlichenmaier (Weissach) zu dem Vorhaben in klaren Worten Stellung und räumten einige Bedenken aus dem Weg, so dass auch Auenwalds Bürgermeister Karl Ostfalk positive Rückmeldungen gab. Beim Gemeinderat in Weissach ist Kreisseniorenrat Schlichenmaier als Vorsitzender des hiesigen Seniorenclubs kein Unbekannter. Vor der Bürgervertretung warb er ebenfalls für eine gemeinsame Interessensvertretung. Unterstützung bekam er von Bürgermeister Ian Schölzel, der die gute Zusammenarbeit mit der Nachbargemeinde Auenwald lobte, die durchaus weiter ausgebaut werden könnte. Schlichenmaiers Anregung, als nächstes eine Arbeitsgruppe zu gründen, die das weitere Vorgehen beraten soll, fand positive Zustimmung. pm

DER STADTSENIORENRAT WEINSTADT FEIERT 10-JÄHRIGES BESTEHEN

Am Weltseniorentag, dem 1. Oktober 2010, konnte Adolf Gutmann, der Vorstandssprecher des StadtSeniorenRates Weinstadt (SSR), über 100 geladene Gäste im Stiftskeller in Weinstadt-Beutelsbach willkommen heißen. „Ist ein Seniorenrat überhaupt notwendig?" lautete die grundsätzliche Frage des Vorstandssprechers. Das Bild der älteren Menschen habe sich doch grundlegend geändert: sie waren noch nie so gesund, sie waren auch noch nie so aktiv. Aus der „Aus-dem-Fenster-Gucken"-Generation ist eine Gesellschaft der „Macher" geworden. Dann erwähnte Gutmann, was der SSR in den vergangenen 10 Jahren geleistet hat, nannte viele Namen, die von der Gründung bis heute den SSR mit „Leben erfüllt" haben und dankte ihnen für ihr Engagement. Ulrich Spangenberg lobte das gelungene Profil des SSR. „Die Stadt kann stolz sein auf den SSR und auf das, was er alles auf die Beine gestellt hat. Was die Frauen und Männer „der ersten Stunde" begonnen haben, muss weitergeführt werden". Mit einem Zitat von Joan Collin „Alter ist irrelevant, es sei denn, du bist eine Flasche Wein" unterstrich auch er den Gesinnungswandel übers Altwerden. Vorstandsmitglied Werner Schüle überbrachte die Grüße und Glückwünsche des Landesseniorenrates Baden-Württemberg, dazu auch die des Kreisseniorenrates Rems-Murr-Kreis, im Auftrag für den anwesenden 1. Vorsitzenden Heinz Weber. „Das ehrenamtliche Engagement steht ganz im Vordergrund, das gilt im speziellen für die Arbeit der Senioren in den Stadt- und Ortsseniorenräten. Die Seniorenarbeit gewinnt durch die Gründung von immer mehr Stadt- und Ortsseniorenräten eine breitere Basis für das Mit- und Füreinander der verschiedenen Altersgruppen, so Schüle. Auf keinen Fall dürfe der Generationenvertrag gekündigt werden. Mit einer Fotoschau „10 Jahre SSR" endete das offizielle Programm. Umrahmt wurde die Veranstaltung von der herzerfrischenden Jugendkapelle des Musikvereins „Frisch Auf" Strümpfelbach mit schwungvollen Melodien. Der „etwas andere Männerchor" des Gesangvereins Liederkranz Beutelsbach – „D'Rebläus" – erfreute mit Liedern von Mendelsohn-Bartholdy, Friedrich Silcher und anderen. Unterhaltsamer Höhepunkt des Abends war der Auftritt des Puppenspielers Veit Utz Bross vom Waiblinger „Theater unterm Regenbogen" mit seinen Marionetten. Großartig: der Clown, der Pianist, Pierrot und die Ballerina, das Wunderkind, vor allem aber seine schwäbische Putzfrau Besine Stäuble: sie fegt und fegt und freut sich über jeden Dreck, über den sie herziehen kann. Auch bei der Stadt Weinstadt, dem SSR und beim heutigen Programm wurde sie fündig. Eine mitreißende Vorstellung! pm

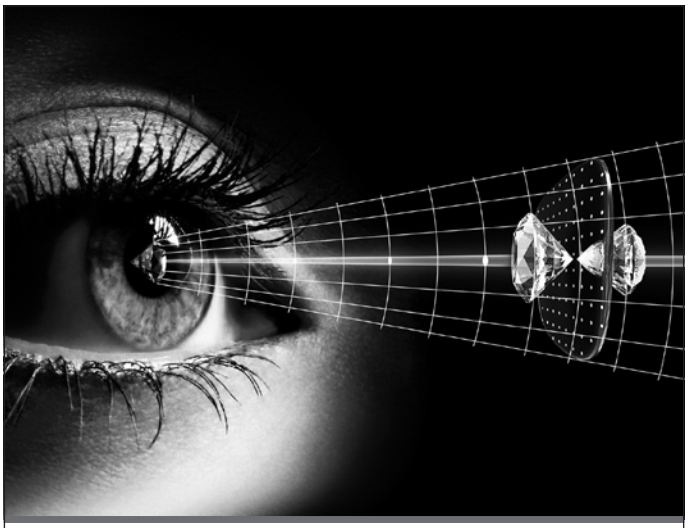
WICHTIGES THEMA: „MIT WÜRDE ÄLTER WERDEN“

Auftaktveranstaltung des Seniorenrats der Gemeinde Kernen ein großer Erfolg

Der im Oktober 2009 neu gegründete Seniorenrat der Gemeinde Kernen lud die ältere Generation über 60 zu einer Auftaktveranstaltung im Ortsteil Stetten ein. Dazu fanden sich 180 interessierte Seniorinnen und Senioren im Evangelischen Gemeindehaus ein, wo sie vom Seniorenblasorchester des Blasmusikverbands Rems-Murr und vom 1. Vorstandssprecher Günter Haußmann begrüßt wurden.

Mehr als 3800 Bürger über 60 Jahre leben in der Gemeinde, das ist rund ein Viertel der Bevölkerung, mit steigender Tendenz. Für sie will der Seniorenrat Ansprechpartner und Sprachrohr sein, betonte Günter Haußmann und wies auf das eben fertiggestellte Faltblatt hin, das am Eingang an die Besucher verteilt wurde. Die anwesenden Seniorenräte wurden von der 2. Vorstandsprecherin Gabriele Schuster namentlich vorgestellt, bevor der Beigeordnete Horst Schaal in Vertretung des Bürgermeisters die Grußworte der Gemeindeverwaltung überbrachte. Auch er erhofft sich eine gute Zusammenarbeit mit dem Seniorenrat, wobei es ihm als Bauamtsleiter besonders daran liegt, Straßen und Plätze barrierefrei und seniorengerecht zu gestalten.

Als Volltreffer erwies sich der Vortrag zum Thema „Mit Würde älter werden“ von Inge Hafner, der Altenhilfefachberaterin des Landkreises Esslingen. Großer Beifall belohnte ihre interessanten und temperamentvoll vorgetragenen Ausführungen zu diesem Thema. Zum Ausklang des gelungenen Nachmittags und nach den Schlussworten von Günter Haußmann spielte nochmals das Seniorenblasorchester auf. ● Gabriele Schuster



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

VARILUX®
ESSILOR

Essilor, der Erfinder des Gleitsichtglases, hat eine neue, bahnbrechende Innovation entwickelt: Varilux® Physio™ ist das erste Gleitsichtglas, das Hochauflösendes Sehen™ im Nah-, Mittel- und Fernbereich ermöglicht. Es bietet Ihnen deutlich verbesserte Sehschärfe auf allen Entfernungen.
Erleben Sie den Unterschied selbst und schauen Sie bei uns vorbei! Wir beraten Sie gern.

SCHMIDT OPTIK
Brillen-Design • Kontaktlinsen
71522 Backnang · Im Biegel 12
Tel. 07191/85755

Ambulante Pflege
Nachbarschaftshilfe
Familienpflege
Demenzbetreuung

Kompetenzen, die sich sinnvoll ergänzen

DIAKONIESTATION
BETHEL WELZHEIM
im Diakoniewerk Bethel e.V.

Telefon 0 71 82 / 25 48

WIR WURDEN AUSGEZEICHNET, SIMONE THOMALLA ÜBERREICHT DIE AUSZEICHNUNGSURKUNDE!

DER TOP OPTIKER

TOP 100 OPTIKER 2010
INHABERGEFÜHRTE MITTELSTÄNDISCHE UNTERNEHMEN, AUSGEZEICHNET FÜR BESONDERE KUNDENORIENTIERUNG VOM BGW INSTITUT FÜR INNOVATIVE MARKTFORSCHUNG, ESSEN
Mehr Infos: www.top100optiker.de

Ausgezeichnete Filiale:
Stammhaus Grabenstraße 7
in Backnang

Am 6. Februar 2010 zeichnete Simone Thomalla, bestens bekannt als Fernseh-Kommissarin aus Leipzig, als Schirmherrin die Gewinner des TOP 100 OPTIKER 2010 Wettbewerbs aus und überreichte anlässlich der feierlichen Gala-Veranstaltung im ehrwürdigen Berliner Hotel Adlon die Urkunden an die strahlenden Preisträger. Das gesamte Stroh-Team freut sich sehr über diese besondere Ehre. Wir sind sehr stolz darauf, dass wir dazugehören. An diesem Wettbewerb hatten wir uns – wie auch andere Augenoptiker aus Deutschland – beworben und wir haben es geschafft! Zu den TOP 100 inhabergeführten, mittelständischen Augenoptikern zu gehören, ist für uns eine große Auszeichnung und Bestätigung!

Die unabhängige Jury aus Wissenschaft und Marketing,repräsentiert durch Professor Fortmann von der Fachhoch-schule Gelsenkirchen und das BGW Institut für innovativeMarktforschung in Essen ermittelte aus den Wettbewerbs-teilnehmern die TOP 100 OPTIKER 2010.Um diese Augenoptiker zu erfassen, hatte die BGW gemeinsam mit Herrn Professor Fortmann einen umfang reichen Fragenkatalog erarbeitet, mit dem die jeweiligen Bewerber ihre Leistungsfähigkeit und ihre absolute Kundenorientierung darstellen mussten. Anhand dieses 15seitigen Fragebogens, unzähligen Geschäfts-besichtigungen und aufwändigen Testkäufen, bei denen die Antworten der Bewerber auf Herz und Nieren überprüft wurden, ist es dem wissenschaft lichen und marketingorientierten Team gelungen, die 100 Augenoptiker unter den Bewerbern zu finden, die ganz besonders kundenorientiert Denken und Handeln. Diese 100 besten nach diesen Kriterien bewerteten Augenoptiker erhielten die Auszeichnung TOP 100 OPTIKER 2010.Diese zeichnen sich durch besondere Kunden-Orientierung, hohe Service-Bereitschaft und persönliche Ansprache und Hinwendung aus.

In 5 Kategorien wurden die Bewertungen vorgenommen:

- **Kundenorientierung**
- **Kundeninformation**
- **Marktorientierung**
- **Unternehmensführung/ Mitarbeiterorientierung**
- **Ladengestaltung**

Und in allen Bereichen mussten überdurchschnittliche Leistungen erbracht werden, um unter die TOP 100 OPTIKER unter allen Bewerbern zu gelangen.

BERLIN, BERLIN, WIR WAREN IN BERLIN!

Das Jahr fängt ja gut an. Wir sind in Berlin zum TOP 100 Optiker ausgezeichnet worden. Alle zwei Jahre ermittelt eine unabhängige Jury aus Wissenschaft und Marketing, repräsentiert durch Professor Fortmann von der Fachhochschule Gelsenkirchen und das BGW Institut für innovative Marktforschung in Essen, aus den Wettbewerbsteilnehmern die TOP 100 Optiker, die besonders kundenorientiert denken und handeln: WIR SIND DABEI!
Die Schirmherrin der diesjährigen Auszeichnung, Frau Simone Thomalla,überreichte uns während der Veranstaltungsgala im Hotel Adlon die Auszeichnungsurkunde. Unser Dank geht an unsere Kunden, die mit ihrem Vertrauen und ihrer Treue dazu beigetragen haben, dass wir ausgezeichnet wurden. Vielen Dank.

oh!
Stroh
Backnang · Grabenstraße 7 · Telefon 07191 87173
Winnenden · Marktstraße 12 · Telefon 07195 5886112
www.optik-stroh.de

FENDI · DOLCE&GABBANA · ESCADA · GIORGIO ARMANI · DIOR · GUCCI · CHANEL · RAY BAN · OAKLEY · ALAIN MIKLI · SWAROVSKY

Nicht nur traditionell, sondern auch unkonventionell präsentiert sich die Backnanger Liedertafel.

WUNDERBARE STIMMEN SIND ZU HÖREN

Gleich zwei Chöre sind bei der Backnanger Liedertafel aktiv

Der Tradition verbunden und mit dem Zeitgeist gewachsen, das ist die Liedertafel Backnang e.V. die schon 1897 gegründet wurde. Heute gibt es im Verein gleich zwei gemischte Chöre: den klassischen Chor und die CHORallen (Chor für alle). Während der erste unter dem neuen schwungvollen und jungen Dirigenten Jens Paulus donnerstags von 18 bis 19.30 Uhr „klassische“ Stücke einstudiert Volkslieder, klassische Musik – die jedoch nicht immer „bierernst“ sein muss –, proben die CHORallen danach von 20 bis 22 Uhr Lieder aus aller Welt, zu denen manchmal auch etwas choreographiert wird. Im Mai fand ein sehr gelungenes Konzert mit dem Partnerchor, dem Choeur Imromptu, aus Annonay, mit seinem ebenfalls jungen Dirigenten Loic Balay, statt. Im Backnanger Bürgerhaus wird es am Sonntag, 24. Oktober, eine Matinee geben, bei der der Klassische Chor etwa Stücke von Georg Kreisler oder humoristische wie „Die launige Forelle“ singt. Die CHORallen werden Lieder von George Gershwin und den Comedian Harmonists zu Gehör bringen. Übrigens: Wer Lust hat, mitzusingen, ist zu den Proben im Backnanger Vereinshaus in der Eduard-Breuninger-Straße kommen willkommen. Die Übungszeiten: Klassischer Chor donnerstags von 18 bis 19.30 Uhr, anschließend proben die CHORallen von 20 bis 22 Uhr.

Renovierung ohne Reibungsverluste, Stress und Ärger

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

Elektro · Heizung · Ökologische Energiesysteme · Klima · Sanitär · Bäder

DÖRR & röger
Führend in Gebäudetechnik

71332 Waiblingen · Maybachstraße 12 · Tel. 07151-959240 · Tel. 07151-958480 · E-Mail: info@karl-doerr-gmbh.de · Internet: www.karl-doerr-gmbh.de

Thomas Weber mit Alexej Boris (links) im Stück „Räuber. Wege."

VOM WAGNIS ÜBER DEN GEHEIMTIPP ZUM PUBLIKUMSMAGNETEN

10 Jahre KABIriNETT – die Probierbühne auf dem Lande –
Schauspieler und Theatermacher Thomas Weber begeistert mit eigenen Stücken in Großhöchberg

Lange bevor Lafer, „Lecker-Lichter" und Konsorten anfingen, das Chips futternde Fernseh-Publikum flächendeckend mit Koch-Shows zu bebrutzeln, feierte der Schauspieler Thomas Weber mit seinem ersten Kulinarstück „MundArt – Weber kocht. Gut. Bürgerlich." seine Premiere in dem Spiegelberger Teilort Großhöchberg. Damals noch in seinem kleinen, persönlich-intimen und 40 Besucher fassenden Theater KABIriNETT – die Probierbühne auf dem Lande. Das war im Mai des Jahres 2000.

Nunmehr, zehn Jahre später, kann Weber bereits auf über 700 zumeist ausverkaufte Vorstellungen seines Erstlingswerkes zurückblicken, und auch in der neuen Spielzeit ab Oktober steht sein Klassiker wieder auf dem Programm. Doch nicht nur zeitlich hat der ehemalige Schüler des zu früh verstorbenen Frieder Nögge (Backnang) den Fernseh-Köchen einiges voraus: Er bezieht sein Publikum wirklich mit ein und unterhält es kurzweilig schwätzend-philosophierend. Auch Krücken in Form von B- oder C-Prominenten braucht der Wendelin Weber, so sein Bühnenname, nicht – „MundArt" ist ein Ein-Mann-Stück.

Im Mai 2001 folgt der ortsinterne Umzug des Theaters ins eigene und größere Haus. Dort spielt er mit großem Erfolg zunächst sein zweites Solostück „BrotZeit". Ein knappes Jahr später gründen 28 Menschen den „Förderverein im KABIriNETT e.V.", die Webers Ideen und Arbeit unterstützen. Schnell wird klar: Großhöchberg und Thomas Weber mit seinem Theater KABIriNETT – das passt!

Weber probiert weiter. Doch nicht nur er, sondern viele Künstler inspirieren sich an diesem Ort. Die Probierbühne KABIriNETT ist mittlerweile ein Treffpunkt für junge und gestandene Künstler, die hier – im wahrsten Sinne des Wortes – in aller Ruhe unter professionellen Bedingungen an neuen Projekten arbeiten und ihr Werken einem interessierten Publikum vorstellen können. Von schwäbischen Kabarettstücken über moderne Musik bis zu

Experimenten mit dem gesprochenen Wort. Vom gestandenen Rockmusiker, über eigensinnige Kleinkünstler, bis zu hoffnungsvollen Newcomern oder alten Hasen des Chanson-Kabaretts. Unzählige Gastspiele von Künstlern aus Nah und Fern etablieren sich ebenfalls.

Thomas Weber wird 1974 in Stuttgart geboren und wächst in Asperg auf. Seine ersten Theatererfolge feiert er im Kindergarten und bei Krippenspielen. Nach seiner Schulzeit beginnt Thomas Weber eine Ausbildung zum Bankkaufmann, die er auch abschließt. Nach einiger Zeit des Kaufmannsdaseins ruft ihn der Staat zum Zivildienst heran. Im Herbst 1995 beschließt Thomas Weber das professionelle Theaterleben kennenzulernen und kehrt nicht mehr in seinen „bürgerlichen Beruf“ zurück, sondern wird Praktikant im Theater der Altstadt, Stuttgart. Dort folgt im Frühjahr 1996 sein erstes Engagement und im Anschluss eine Tournee mit der Schwaben-Offensive, Berlin. Seine Bühnenausbildung erhält Thomas Weber bei Frieder Nögge an der Schule für Improvisationstheater und Schauspiel in Backnang. Verschiedenste Engagements begleiten diese Zeit. Im Mai 2000 eröffnet Thomas Weber in Großhöchberg sein Theater das „KABIriNETT – die Probierbühne a.d.L.“. Im Mai 2001 erfolgt der Umzug des Theaters ins eigene Haus. Dabei steht die schwäbische Mundart im Vordergrund.

Der ungewöhnliche Name des Theaters setzt sich übrigens aus Kabinett und Kabarett zusammen und wurde im schwäbischen Kopf des Gründers zu: KABIriNETT!

Weitere Stücke wie, „Ausgezeichnet – Die Einlage der schwäbischen Ursuppe“ (von Thomas Weber und Georg Ludy), „Die Flauberzöte – Konzertante Komik“ (von und mit Arno Schostok, Alexander Reuter und Thoms Weber) und „Spezialgeschäft - Sebastian Scheuthle und Thomas Weber sind Mann!“ folgen. Große Aufmerksamkeit erregen auch die Open Air-Theaterstücke „Kommet! Mir ganget. - Ein Wiesenstück.“ (von und mit Florian Reichert und Thomas Weber), „Räuber. Wege. - Ein Waldlauf für Schauspieler und Publikum im Großhöchberger Wald“ und „Wendelin & Petzold – Eine Gemüsekiste (von und mit Babette Walter und Thomas Weber). Mit der Erfindung des „Lümmelpicknicks“ setzt der Schauspieler und Stückeschreiber Thomas Weber, der gleichzeitig eben auch als Theatermacher fungiert, eine weitere Idee um.

Auch hat sich rumgesprochen, dass es sich in den Sommermonaten am Sonntagnachmittag bis in die Abendstunden hinein herrlich auf der Theaterwiese „lümmeln“ lässt: Mit mitgebrachtem Grillgut, in sagenhaftem Ambiente und wöchentlich wechselnder, anspruchsvoller Unterhaltung durch Künstler unterschiedlichster Couleur.

In der Adventszeit „wichtelt und fichtelt“ Thomas Weber mit seinem Publikum in dem Stück „AdWendelin“, bei dem, wie bei den meisten Weber-Stücken, Florian Reichert aus der Schweiz Regie führte. Der Künstler ist jedoch nicht nur in seinem eigenen Theater zu sehen – er ist auch viel „auf Tour“. Mit seinen eigenen Stücken ist er landauf-landab unterwegs, spielt im Theater der Altstadt im „Tannöd“, den Satan im Film „Krach im Hause Gott“ oder gibt - ganz aktuell – Sonderführungen im Ludwigsburger Schloss in „Der geheime Hofschreiber kramt in seinen Akten“.

Mit der „Katz‘ im Sack – das Überraschungsprogramm“ hat Weber ein weiteres Novum in der Region geschaffen: Der KABIriNETT Hardcore-Besucher ist einiges gewöhnt und lässt sich gerne auf ein Abenteuer ein. So bestellt der geneigte Gast immer am 31sten eines Monats, egal welcher Wochentag, einfach die „Katz' im Sack“ und lauert, welcher Künstler und welches Programm diesmal drin steckt. Ein günstiger Abend für Aben(d)teuerlustige! ● Günter Deyhle

Weitere Infos:

Theater KABIriNETT – die Probierbühne auf dem Lande
Kleinhöchberger Weg 1
71579 Spiegelberg-Großhöchberg
Telefon: 0 71 94/91 11 40
E-Mail: info@kabirinett.de
www.kabirinett.de

GARTENARBEIT IM HERBST BRINGT BLUMENPRACHT IM FRÜHJAHR

Mit dem richtigen Tipps vom Fachmann das natürliche Wachstum unterstützen und für eigene Freuden sorgen

Nach diesem doch eher sehr wechselhaften Sommer hoffen alle nun auf einen goldenen Herbst. Ein schöner Herbst ist auch die Voraussetzung dafür, um den Garten noch einmal liebevoll herrichten zu können. Durch die relativ schlechte Witterung im August sind die Sommerblumen total erschöpft. Diese können nun beispielsweise durch farbenfrohe Chrysanthemen, Callunen, Eriken, Stiefmütterchen, Ziergräser und viele andere Herbstschönheiten ersetzt werden.

Wer seinen Garten umgestalten will, dem bietet der Herbst die optimale Möglichkeit dafür. Immer vorausgesetzt, die Witterung macht mit. So können nach dem Blattfall auch größere Gehölze umgesetzt werden. Für die Pflanzung von Hecken, Sträuchern und Rosen ist diese Jahreszeit optimal. Empfindliche Obstgehölze, wie Aprikosen, Pfirsiche, Nektarinen, Kiwi und Reben sollten besser im Frühjahr gepflanzt werden.

Bei allen Arbeiten ist darauf zu achten, dass die Pflanzlöcher großzügig ausgehoben werden. In das Loch gibt man großzügig eine fertige Pflanzerde und vermischt diese mit der bestehenden Gartenerde. Das Anwachsen der Pflanzen begünstigt eine Beigabe von Oscorna Bodenaktivator. Dieser unterstützt die Neubildung von Feinwurzeln. Bei Neupflanzungen ist auch immer darauf zu achten, dass sich im Pflanzloch keine Staunässe bilden kann. Deshalb sollte die Erde möglichst tief gelockert werden.

Der Herbst ist auch die richtige Jahreszeit, um zu dicht geratene Horste von verblühten Sommerstauden wie zum Beispiel Salbei, Mädchenauge, Rittersporn und vielem mehr zu teilen und zu verpflanzen. Herbststauden und blühende Ziergräser sollten erst nach der Blüte im Frühjahr umgesiedelt werden. Verblühte sommerblühende Stauden, die keinen Fruchtstand aufweisen, kann man jetzt dicht über dem Boden abschneiden. Fruchttragende Stauden lässt man als Vogelfutter stehen und schneidet diese wie die herbstblühenden Gartenstauden erst im nächsten Frühjahr zurück. Sogenannte Halbsträucher, zu denen auch Lavendel und Salbei zählen, können nun kräftig zurückgeschnitten werden. So behalten sie ihre kompakte und wüchsige Form.

Frühlingsblüher, wie beispielsweise Blaukissenarten oder Gänsekresse, dürfen jetzt auf keinen Fall mehr geschnitten werden, da sich in ihren Triebspitzen bereits die Blütenanlage für das nächste Frühjahr gebildet hat. Ab Ende September begann auch die richtige Pflanzzeit für die Frühjahrsblüher unter den Blumenzwiebeln. Beim Kauf von Blumenzwiebeln sollte man darauf achten, dass nur große, pralle Zwiebeln erworben werden, die keine faulen Stellen aufweisen. Skeptisch sollte man auch gegenüber Billigstangeboten von Blumenzwiebeln sein. Die Qualität der Ware muss stimmen.

Damit's im Frühjahr eine Blumenpracht blüht, sollte man auch die verschiedenen Standortansprüche der Zwiebelgewächse berücksichtigen. Hyazinthen, Narzissen, sowie Kaiserkronen gehören in eine nährstoffreiche Blumenrabatte. Für einen Platz im Steingarten, der sonnig und eher trocken ist, eignen sich besonders Wildtulpen, Schwertlilien sowie Traubenhyazinthen. Für schattige Plätze sind Winterlinge, Anemonen und Blausternchen gut geeignet. Wer seinen Rasen im Frühjahr farbenfroh erblühen lassen will, kann darin Inseln anlegen und mit Krokussen, Schneeglöckchen und Narzissen bepflanzen.

Schadhafte Rasenstellen können jetzt im Herbst auch noch nachgesät werden. Doch sollte die Nachsaat nicht allzu spät erfolgen. Ganz wichtig für den Rasen ist auch eine Herbstdüngung mit einem natürlichen Dünger wie beispielsweise Oscorna Rasaflor. Dieser Dünger wird im Winter nicht ausgewaschen und belastet damit nicht die Umwelt. Sind die Temperaturen entsprechend, so können sich die Gräser ständig aus diesem Nährstoffdepot bedienen und der Rasen kommt somit frischgrün aus dem Winter.

Helmut Schock

SENIOREN-FREUNDLICHER SERVICE IN BACKNANG

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

SENIORENFREUNDLICHER SERVICE IN WEINSTADT

Seniorenfreundlicher Service®
Ausgezeichnet vom
Weinstadt SeniorenRat
In Zusammenarbeit mit
BdS und Einkaufsstraße Endersbach
VWU Weinstadt
HGV Schnait
Stadt Weinstadt

Kompressionsstrümpfe Basistherapie bei

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

Kompressionsstrümpfe
Lip- und Lymphödemtherapie
Flachstrick Maßanfertigung

BERND ENTENMANN
Orthopädie-Schuhtechnik

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

Wir messen mit dem modernen Medi E-System

medi ich fühl mich besser.

VR-Bank Weinstadt eG
...die Bank der Weinstädter
Theodor-Heuss-Straße 18
Telefon 07151 / 9640 - 0
www.vrbank-weinstadt.de

Ganzheitskosmetik von Dr. Baumann
und med. Fußpflege-Fachinstitut
Permanent-Make-up
Massagen · Nagelstudio
Fußreflexzonenmassage
www.kosmetik-ragati.de

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

BarriereFrei Plus

Damit ich Omi wieder mein Zimmer zeigen kann!

Das günstige Sonderkreditprogramm für altersgerechten Umbau.

Lassen Sie sich beraten!

www.volksbank-rems.de

Volksbank Rems

Willkommen im Wursthimmel

METZGEREI Schäfer 101

Sieger mit 28 Goldmedaillen auf der SÜFFA!

www.metzger-schaefer.de

Beutelsbach · Endersbach · Rommelshausen · Stetten
Waiblingen · Hegnach · Bittenfeld

Senioren-Wohnen Mobil und Fit

Am Langenbach in Backnang-Waldrems

Ihre Wohnvorteile:
– jede Wohnung mit schönem Balkon oder Terrasse (überdacht)
– Abstellraum innerhalb jeder Wohnung
– barrierefreier Zugang und zentraler, rollstuhlgerechter Aufzug
– für Kapitalanleger sehr interessant (große Mietnachfrage)
– kompletter Hausservice möglich
– keine Altersbeschränkung

Fordern Sie unser Exposé an!

2-Zi-Wohnungen mit 62,43 bis 69,76 m² Wohnfläche

Preise: Ab 141.600.- €

Auf Wunsch, Betreuung durch das Pflegeheim am Langenbach

Bau Geno

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

Spiess'sche Apotheke

Endersbach
Strümpfelbacher Str. 29
Tel. 07151-60 90 05

...aus Tradition für Ihre Gesundheit

Geschulter Fachbetrieb Serviceplus

Service Rems-Murr-Kreis plus

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

Vereinbaren Sie einen Termin mit uns!

Lutz GMBH 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

rayhle mal- und farbtechnik

bodenverlegung und -beschichtung
trockenbau
baubiologische beratung
schimmelsanierung

exklusive wandtechniken
innen- und aussenputz
wärmedämmung
hochwertige möbellackierung

wohnraum- und fassadengestaltung
beton- und balkonsanierung
altbausanierung/ denkmalpflege

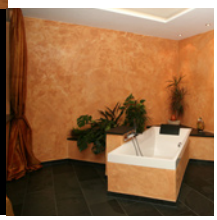
Geschulter Fachbetrieb Service Rems-Murr-Kreis plus

Ihr Malermeister
FARBE GESTALTUNG BAUTENSCHUTZ

sehr gut

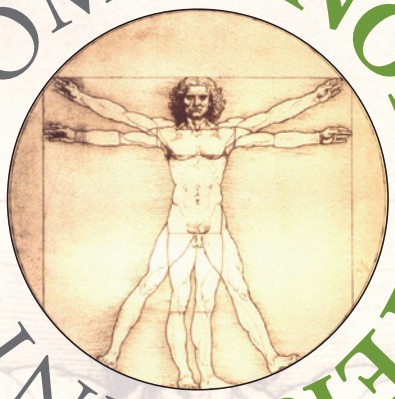
Innungsfachbetrieb ausgezeichnet vom Kunden neutral überwacht

rayhle mal- und farbtechnik
grafenbergweg 7
73614 Schorndorf
tel. 07181/920 500
fax 07181/920 50-11
info@rayhle.com



.... mehr unter www.farbprofi.com

INFOS VOM SANOFAKTER



Liebe Leserin,
lieber Leser,

mit zunehmendem Alter steigt das Risiko der Fehlernährung, weil die Wahrnehmung natürlicher Bedürfnisse abnimmt und Korrekturen von Nahrungsdefiziten geringer werden. Das beste Beispiel ist die Abnahme des Durstgefühls. Dies hat zur Folge, dass durch Krankheiten oder andere Belastungen ausgelöste Veränderungen langsamer, ungenügender und unvollkommener ausgeglichen werden. Gerade der ältere Mensch muss viel Flüssigkeit zu sich nehmen - aus verschiedenen Gründen. Zwei Liter Flüssigkeit am Tag gehören zur Norm; besonders dann, wenn sich der ältere Mensch fit halten will. Neben dem verminderten Durstgefühl wird auch die Geschmacksempfindung schlechter, was mit der Atrophisierung (= Schrumpfung) der Zungenpapillen zusammenhängt. Durch Abnahme der Muskelmasse sinkt auch der Energiebedarf, wodurch die Versorgung vor allem mit Mikronährstoffen (Vitamine, Spurenelemente, Mineralien, usw.) sehr rasch kritisch werden kann.

Alle diese Faktoren bewirken, dass eine ausgewogene Ernährung im Alter ein sehr viel bewussteres Verhalten erfordert als die Ernährung in jüngeren Jahren. Das gilt in besonderem Maße für erkrankte ältere Menschen, die durch chemisch-synthetische Medikamente zusätzlich belastet sind und werden. Wir sollten uns auch bewusst sein, dass mangelernährte Menschen ein vierfach größeres Sterberisiko haben und ein fünffach höheres Krankheitsrisiko. Bei der Mangelernährung werden Zellen verändert, so dass beispielsweise bestimmte Bakterien in der Luftröhre förmlich kleben bleiben und so zu Bronchial- und Lungenkrankheiten führen können. Dies ist mit ein Grund, warum alte Menschen auch vor grippalen Infekten zu schützen sind.

Die Fehlernährung ist bei älteren Menschen der Hauptgrund für den Anstieg der freien Radikale, die ungebunden gewissermaßen die Zellen Stück um Stück „auffressen". Ich habe einmal von einem „Flächenbrand" gesprochen, wenn nicht durch Nahrungsergänzung (mit Vitaminen, Spurenelementen, Aminosäuren, Mineralsalzen u. a.) die sehr reaktiven und damit körpergefährlichen freien Radikale „gebunden" und damit dingfest gemacht werden.

Fasse ich zusammen, dann sinds folgende Risikofaktoren für die Fehlernährung im Alter:

- Keine regelmäßig zubereiteten Mahlzeiten.
- Schlechter Appetit oder gar Appetitlosigkeit.
- Kaustörungen durch schlecht sitzende Gebisse.
- Schluckstörungen durch eingetrocknete Schleimhäute.
- Einsame Wohnsituationen und keine Anregung von außen.
- Schlechte finanzielle Situation.
- Probleme beim Umgang mit den Bestecken.
- Geistiger Abbau, ohne dagegen etwas zu tun.

Alte Menschen brauchen nicht nur regulative Impulse von außen, sondern auch Abwechslung. Wie häufig beobachten wir doch, dass Menschen in Altersheimen besonders dann mit Genuss und Begeisterung essen und trinken, wenn die Atmosphäre positiv aufgeladen ist – wie beispielsweise bei den jährlichen Festtagen. Also: nicht nur kritisch nachdenken, sich informieren, abwägen – Sie haben die Wahl, Sie können es anpacken und ändern!

In diesem Sinne
bis zum nächsten Mal
herzlichst Ihr

SANOFAKTER
Dr. Helmut Ehleiter

© FOTO: MARGOT KESSLER, PIXELIO.DE

WARUM IST DIE ZAHNREINIGUNG AUCH IM ALTER WICHTIG?

Sie sind ein junggebliebener Fünfziger? Willkommen im Klub! Sie legen Wert auf Ihr Aussehen und auf Ihre Zähne? Recht so! Die Bevölkerungsstruktur in Deutschland verschiebt sich immer mehr hin zu älteren Menschen. Diesen gilt daher besondere Aufmerksamkeit.

Um die Gesundheit bis ins hohe Alter zu bewahren, gilt ein Augenmerk vor allem der Vorsorge. Wie im Allgemeinen ärztlichen Bereich ist diese Vorsorge ebenfalls bei den Zähnen wichtig. Die letze Mundgesundheitsstudie belegt, dass auch im Alter die Vorsorge lohnt. Hierbei ist jedoch ein aktives Mitwirken der Patienten erforderlich. So sind in der Altersgruppe der 65- bis 74-Jährigen laut Mundgesundheitsstudie IV von 2006 zwar immer noch knapp ein Viertel dieser Gruppe zahnlos, doch ist die Zahl der fehlenden und erkrankten Zähne insgesamt zurückgegangen. Jedoch kann der heute noch immer bestehende Zustand, dass etwa 50 Prozent der über 50-Jährigen eine Teil- oder sogar Vollprothese tragen, geändert werden. Voraussetzung ist die Verbesserung der Mundhygiene und die Behandlung bestehender Zahnfleischerkrankungen. Dafür ist eine ausreichende häusliche Zahnpflege wichtigste Voraussetzung. Leider wird dies durch im Alter oft einsetzende motorische Einschränkungen und Allgemeinerkrankungen erschwert. Damit kommen der Zahnarzt und sein Team ins Spiel, um das beginnende Ungleichgewicht wieder herzustellen. Mit der professionellen Zahnreinigung, kurz PZR, wird dem Patienten die Möglichkeit gegeben, die häusliche Zahnpflege zu ergänzen.

Im Alter kommen folgende Umstände erschwerend hinzu: Allgemeinerkrankungen, das Zahnfleisch geht zurück und es bildet sich eine Entzündung des Zahnhalteapparates, die Wurzelflächen liegen frei und sind gefährdet für Karies, die Essgewohnheiten ändern sich hin zu süßen Speisen, Prothesen bedingen Stellen, an dem sich besonders Schmutz absetzen kann – und einige gehen nur noch bei Beschwerden zum Zahnarzt.

Bei einer Vorsorge-Untersuchung, die alle sechs Monate vorgenommen werden sollte, erkennt der Zahnarzt sofort, wo Handlungsbedarf ist und wird die entsprechende Behandlung beginnen.

Die professionelle Zahnreinigung gehört dazu. Diese ist jedoch keine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen. Sie wird in der Zahnarztpraxis in der Regel von speziell ausgebildeten Dentalhygienikern oder zahnmedizinischen Prophylaxe-Assistenten vorgenommen. Zuerst wird der grobe Zahnstein entfernt, dann im Verlauf alle Beläge, auch in für die Zahnbürste nicht erreichbaren Stellen. Zum Schluss werden dann die Zahnoberflächen gründlich poliert, um eine glatte Oberfläche zu erreichen, die sich natürlich dann auch viel besser sauber halten lässt.

Das gleiche gilt für eventuell vorhandene herausnehmbare Prothesen. Hier können sie selbst ganz einfach feststellen, wie stark die Prothese mit Belag verschmutzt ist: Die Prothese aus dem Mund nehmen und an der Luft trocknen lassen. Bildet sich eine matte, oder sogar weißliche Oberfläche, die sich mit einem Fingernagel abkratzen lässt, ist die Prothese reinigungsbedürftig. Die Beläge lassen sich zu Hause nicht mehr hygienisch entfernen. Zum Abschluss der Behandlung werden die Zähne noch mit einem Fluoridschutz, der die freiliegenden Wurzelbereiche der Zähne schützt, versehen.

Genauso wie die PZR sollte die Prothesenreinigung auch in individuell abgestimmten Abständen vorgenommen werden. Diese können sehr unterschiedlich sein. Es hat sich aber gezeigt, dass ein Abstand von drei Monaten für Menschen mit zusätzlichen Erkrankungen des Zahnfleischs und sechs Monaten für Patienten ohne zusätzliche Erkrankungen, als sinnvoll angesehen werden können.

Wer in der Zahnarztpraxis um einen PZR-Termin bittet, sollte sich vorab nach der Ausbildung des Personals und nach den Kosten für die Behandlung erkundigen, denn da kann es durchaus große Unterschiede geben. Michael Waack

ZAS
Zentrum für alternative Schmerztherapie
BACKNANG

Zentrum für alternative Schmerztherapie Backnang

Ärztlicher Leiter: Dr. med. Uwe H. Kühnle

Im Hofgut Hagenbach 1
71522 Backnang
Telefon 07191 87457
Telefax 07191 899665
E-Mail: uwe.kuehnle@t-online.de
Internet: www.myoreflextherapie.de

AM LIEBSTEN ZU HAUSE WOHNEN BIS INS HOHE ALTER

Diakonie ambulant – „stark für andere“ – Wohnraumberatung durch die Gesundheitsdienste Oberes Murrtal e.V.

Familien in Notsituationen beistehen und die Lebensqualität fördern, in dem man die Selbstständigkeit der Menschen in ihrem eigenen Zuhause so lange wie möglich erhält, das sind die erklärten Ziele von Diakonie ambulant – Gesundheitsdienste Oberes Murrtal e.V.. Die Diakonie ist eine gemeinsame Einrichtung von Krankenpflegevereinen, Kirchen, Stadt und Gemeinden in der Region mit Standorten in Murrhardt, Sulzbach an der Murr, Spiegelberg, Großerlach und Grab. Die MitarbeiterInnen machen im Jahr über 120.000 Hausbesuche und legen dabei über 300.000 Kilometer in dem weitverzweigten Gebiet zurück.

Mit ihren umfangreichen therapeutischen Angeboten ist Diakonie ambulant - Gesundheitsdienste Oberes Murrtal e.V. nicht nur eine der führenden Diakonie-Stationen in Baden-Württemberg. Sie bietet auch Wohnbauberatung als Grundlage fürs zu Hause wohnen bis ins hohe Alter an. Geschäftsführer Thomas Nehr betont, dass dieses neue Angebot keine graue Theorie, sondern intensiv gelebte Praxis ist. Als gelernter Krankenpfleger kennt der 48-jährige die ganzen Hindernisse und Gefahrenquellen, die im Alltag auf all diejenige lauern, die gesundheitlich eingeschränkt sind.

Vor sieben Jahren, Nehr befand sich gerade mitten im berufsbekleidenden Betriebswirtschaftsstudium und das dritte Kind der Familie war unterwegs, hat er selbst gebaut – vorausschauend: Barriere arm, respektive Barriere frei! Denn irgendwann werden die Kinder schließlich aus dem Haus sein, man hat sich an seinem Wohnort ein soziales Netz aufgebaut und dann will man im Alter – nur weil das Haus oder die Wohnung vielleicht auf etwaige Einschränkungen nicht konzipiert ist – seine gewohnte Umgebung doch nicht mehr verlassen! Und genau da setzt die Wohnbauberatung für Neu- und Umbauten an. Die Wohnraumberater bieten deshalb Information und konkrete Hilfen in allen Fragen des Wohnens an und beraten am Telefon und vor Ort in der Häuslichkeit der Ratsuchenden. In Verbindung mit den gesundheitlichen Voraussetzungen können sämtliche Probleme in und um die Wohnung oder das Haus betrachtet und gemeinsam Veränderungsmöglichkeiten durchgesprochen werden.

Auch begleitet und unterstützt die Wohnberatungsfachkraft dann die Ratsuchenden auch bei der Durch-

© FOTO: JÜRGEN KLEIN

Thomas Nehr, ein engagierter Geschäftsführer

führung der Maßnahmen. Mit Klaus Heeb (Ergotherapeut) und Ingrid Krauß-Mauser (Fachkraft für geriatrische Rehabilitation) stehen Diakonie ambulant - Gesundheitsdienste Oberes Murrtal e.V. hierfür zwei geschulte Wohnraumberater der Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnraumberatung (BAG) zur Verfügung. Unterstützung erhält die Organisation in Form von Geld- oder Sachspenden auch immer wieder durch die angeschlossenen Krankenpflegevereine. So konnte sich das Team der Physiotherapie-Praxis von Diakonie ambulant jüngst über ein vom Krankenpflegeverein Spiegelberg gespendetes BEMER 3000 plus Magnetfeldtherapiegerät freuen, das von Spiegelbergs Bürgermeister Uwe Bossert als Vorsitzender des Krankenpflegevereins Spiegelberg an den Abteilungsleiter der Physiotherapie von Diakonie ambulant, Peter Reissmüller, übergeben wurde. ● Günter Deyhle

Diakonie ambulant
Gesundheitsdienste Oberes Murrtal e.V.
Thomas Nehr, Geschäftsführer
Blumstr. 20, 71540 Murrhardt
Telefon: 0 71 92/90 91 02
Telefax: 0 71 92/90 91 05
E-Mail: info@diakonie-ambulant.info
www.diakonie-ambulant.info

Tierisch gute Angebote!
20.000 Artikel auf 2.000 qm
Kostenfrei parken direkt vor dem Haus.
S-Bahn nur 4 Gehminuten entfernt.
• Vögel
• Fische
• Nager
• Alles für Hunde
• Alles für Katzen
• Alles für Tierliebhaber
Zoo-Markt Finkbeiner
Weinstadt-Großheppach, Benzstraße 4
(Gewerbegebiet / Direkt an der B29)
Telefon (07151) 9 69 17-0, Fax (07151) 9 69 17-50
www.zoofinkbeiner.de

ALZHEIMER UND DEMENZ – EINE HERAUSFORDERUNG FÜR ALLE

Regionaltagungen und das Fazit: Das dürfen und werden Sie (hoffentlich) nicht „vergessen“

Die Verantwortlichen beim Landesseniorenrat (LSR) hatten mit dem Hauptthema für die vier Regionaltagungen des Jahres 2010 einen guten Griff getan – und mit der Referentin Silvia Kern ebenso: Gute zwei Stunden gab es eine geballte Ladung an Informationen, zudem wurden viele Fragen kompetent beantwortet. Denn seit 13 Jahren ist Kern die engagierte Geschäftsführerin der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V.

Was ist Demenz und was Alzheimer? – Obwohl alle etwas zu diesen beiden Begriffen wissen, gibt es nur wenige, die den Unterschied beziehungsweise die Gemeinsamkeiten kennen. Vereinfacht: Demenz ist ein Sammelbegriff für „fortschreitenden, irreversiblen Gehirnabbau“, vergleichbar mit dem Sammelbegriff der Krankheit Krebs, die in den verschiedensten Formen auftritt. Etwa 70 Prozent der Dementen leiden unter der häufigsten Form Alzheimer. Dr. Alois Alzheimer hatte Alzheimer im Jahr 1902 an der Patientin „Auguste D.“ erstmals in Frankfurt vorgestellt. Inzwischen haben rund 1,2 Millionen Menschen in Deutschland und etwa 140 000 im Südwesten eine Demenz im mittelschweren oder schweren Stadium. Zunehmend treten dabei auch „vaskuläre“ beziehungsweise auch „frontotemporale“ Demenzen auf.

Böhret
BÄDER UND MEHR
Sanitär
Installation
Flaschnerei
Däfernstraße 5
71549 Auenwald
Telefon 0 71 91 / 35 51-0
Telefax 0 71 91 / 35 51-10
post@boehret.de
www.boehret.de
Ihr Partner in Ihrer Nähe
Mit einem barrierefreien Bad mobil und selbstständig
Sicherheit zum Wohlfühlen
Geschulter Fachbetrieb
Service Rems-Murr-Kreis plus
sanitär heizung klima
Fachbetrieb für senioren- und behindertengerechte Installation

Allen ist gemeinsam, dass dabei von den rund 100 Milliarden Nervenzellen jedes einzelnen Menschen immer mehr absterben und „Löcher“ im Gehirn entstehen mit der Folge, dass bei den Betroffenen „Lebenstagebücher“ verschwinden; vorrangig die jüngsten, also meistens die der gerade durchlebten Jahre.

Was passiert im „Anderland“? – Viele der üblichen menschlichen Bereiche werden bei der Alzheimerkrankheit auffällig gestört: Zunehmend vergesslicher, neues Lernen kaum noch möglich und es wird schwieriger, sich an Zeiten, Orten und Personen zu orientieren. Denken und Urteilsvermögen setzen aus. Erkennen und Sprache leiden und das praktische Handeln wird „anders“, die Kranken kommen im „Anderland“ an.

Wer als Angehöriger oder Betreuender damit konfrontiert wird, dem hilft die neue Broschüre „Anderland“ der Alzheimer Gesellschaft weiter. Kern zeigte den meist sehr langsamen Prozess auf, in dem das Ganze abläuft. Die erste Phase charakterisierte sie als die „merkwürdige Phase“, der sich die „schwierige Phase“ anschließe, bei der zum Schluss die Selbstständigkeit stark eingeschränkt und Unterstützung von außen dringend erforderlich sei. Danach folge die „traurige Phase“ mit völliger Abhängigkeit, dem totalen geistigen und am Ende auch körperlichen Verfall. Am Ende stehe Bettlägerigkeit und das stark geschwächte Immunsystem. Deshalb laute die häufigste Todesursache dann auf Lungenentzündung.

Kein „Weglaufen“ sondern „Hinlaufen“. – Auch räumte Syliva Kern mit dem bei den „Räten“ vorhandenen Halbwissen auf, die Dementen würden „weglaufen“. Es sei jedoch ein „Hinlaufen“ zu den noch erinnerlichen Stationen und Orte im Leben. Ganz wichtig ist der Referentin – und da redete sie allen ins Gewissen, dass aber selbst in den letzten Stadien das Herz nicht dement werde. Bis zum Ableben bleiben die Kranken in ihrer Gefühlswelt erreichbar.

Heilung? – Eine Heilung, so Geschäftsführerin Kern, sei gegenwärtig und auf absehbare Zeit nicht möglich, obwohl ständig neue Wundermittel angepriesen würden. Mit den bisher entwickelten und erprobten Medikamenten lasse sich der Verlauf meistens um höchstens ein bis zwei Jahre hinausschieben. Die ärztliche Versorgung ist weiter unbefriedigend, was mit dem fehlenden Wissen um die Krankheit zusammenhänge. Auf dem Weg zum „richtigen“ Arzt gäbe es vielfach wahre Odysseen. Auch zuverlässige Vorbeugung ist nicht möglich. Die Ratschläge lauten hier: Geistig, körperlich und sozial aktiv sein und gesund leben.

„Eine gute Tochter“ pflegt nicht alleine. – Diese Aussage von Prof. Eckart Hammer fand viel Zustimmung in allen Runden und wurde von Kern ergänzt mit der „Provokation“, dass „Män-

Weitere Informationen bei:
Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V.
Friedrichstraße 10
70174 Stuttgart
Tel.: 07 11/24 84 96 60
Fax: 07 11/24 84 96 66
E-Mail: info@alzheimer-bw.de
Internet: www.alzheimer-bw.de

ner die besseren Pflegenden seien". Die Begründung erschien einleuchtend: Männer sind mit dem Pflegen und Helfen im Beruf nur in den wenigsten Fällen befasst gewesen. Deshalb versuchen sie Hilfe von außen zu organisieren und ein Pflegenetzwerk zu schaffen. Frauen fühlen sich hingegen voll und allein verantwortlich und wollen es bestens schaffen. Sie werden an diesem Anspruch oft selbst zum Pflegefall.

Weil aber zwei Drittel der Menschen mit Demenz zu Hause und meistens von Frauen gepflegt werden, hat auch Alzheimer rasch das treffende Synonym erhalten: „Das Leiden der Angehörigen". Trotz dieser aufopfernden Pflege kommen zwei Drittel der demenzkranken Menschen irgendwann ins Heim. Ein besonderes Problem stellen in dieser Hinsicht auch die allein lebenden Demenzkranken dar.

Wer kann wie helfen? – Dank des Engagements von vielen betroffenen Angehörigen und des Alzheimer Landesverbandes gibt es schon erfreulich viele Helfer, jedoch noch lange nicht genügend ambulante Versorgungs- und Entlastungsangebote. In Baden-Württemberg sind 298 Betreuungsgruppen, 128 Angehörigengruppen und 115 häusliche Betreuungsdienste aktiv. Hier hat das Pflegeweiterentwicklungsgesetz einiges vorangebracht. Nun gibt es sogar für die Kranken, die keine Pflegestufe haben, finanzielle Fördermöglichkeiten, immerhin bis zu 200 Euro im Monat.

Positiv ist natürlich auch, dass es bereits 74 Demenzberatungsstellen sowie 17 ambulant betreute Demenz-Wohngemeinschaften gibt. Noch mehr innovative Projekte sind vonnöten bei den vielen noch aufgezeigten Defiziten.

Können die „Räte" Motoren oder zumindest Weichensteller sein? – Die vielen von Kern aufgezeigten Probleme für die Kranken und ihre Angehörigen, aber auch für die gesamte Gesellschaft, haben aufgerüttelt und sind daher mit „nachhaltigem" Beifall belohnt worden.

Für alle – egal wie – vom Thema Betroffenen ist es wichtig, dass es nicht nur beim neuen oder vertieften Problembewusstsein bleibt. Die Seniorenräte im Land sollten vor Ort prüfen, ob es schon Hilfen gibt und wenn ja, welche. Was erscheint notwendig? Wo und wie könnte man Netzwerke knüpfen oder vorhandene Ansätze ausbauen?

Soweit nicht schon geschehen, ist es höchste Zeit zu handeln. Auch mit dem Blick darauf, dass vor diesem Leiden niemand –und auch niemand als Angehöriger – sicher sein, sondern ganz rasch selbst betroffenen sein kann. ● Hans-Jörg Eckardt

stiftung altenheime Backnang und Wildberg
Staigacker 3, 71522 Backnang
Tel. 07191/146-0
www.staigacker.de

pflegestift Bürgerheim

pflegestift am Langenbach

Evang. Diakonie Station Backnang
Staigacker 12, 71522 Backnang
Tel. 07191/146-800
www.diakoniestation-backnang.de
Krankenpflege
Nachbarschaftshilfe
Mobiler Kochtopf

MENSCHENWÜRDIGES STERBEN UND PATIENTENVERFÜGUNG

Urteil des Bundesgerichtshofs zur Sterbehilfe vom 26.05.2010

Der Bundesgerichtshof (BGH) hat das Recht auf menschenwürdiges Sterben gestärkt und den Abbruch lebenserhaltender Behandlung auf der Grundlage des Patientenwillens als nicht strafbar eingestuft.

In dem Urteil ging es um die passive Sterbehilfe. Passive Sterbehilfe ist der Abbruch lebenserhaltender Maßnahmen. Zulässig ist dies, wenn der Abbuch dem mutmaßlichen oder in einer Patientenverfügung erklärten Willen entspricht.

Dem BGH lag folgender Fall vor (gekürzt durch den Verfasser): Ein Angehöriger eines schwerkranken Patienten hatte den Versorgungsschlauch zur künstlichen Ernährung durchgeschnitten. Eine Erklärung des Patienten, dass lebensverlängernde Maßnahmen abgelehnt werden, lag von dem Patienten vor. Der Patient starb, weil die künstliche Ernährung nicht aufrechterhalten wurde. Die Richter am BGH sahen darin keinen Unterschied zum Fall, dass der Patient keine Nahrung mehr bekommt.

Sie haben beides unter dem Begriff „Behandlungsabbruch" eingeordnet. Unabhängig davon, ob bei dem Behandlungsabbruch etwas aktiv geschieht oder etwas unterlassen wird, es ist nicht strafbar. Die Grenze zur Tötung ist nicht überschritten.

Die Richter haben deutlich unterschieden zwischen „der auf eine Lebensbeendigung gerichteten Tötung" und Verhaltensweisen, die „dem krankheitsbedingten Sterben- lassen mit Einwilligung des Betroffenen seinen Lauf lassen".

Der BGH stützt sich in seinem Urteil ausdrücklich auf das neue Gesetz zu Patientenverfügungen, das seit 01.09.2009 gilt. Demnach ist bei der Anordnung lebenserhaltender Maßnahmen verbindlich, was der Betroffene in seiner Patientenverfügung festgelegt hat (§1901 a BGB).

Nach dem Gesetz gilt verbindlich, dass jeder Vorgaben nicht nur für eine tödlich verlaufende Krankheit, sondern für jede Art der Behandlung machen kann.

Ärzte und Pflegende müssen sich also dem Willen des Patienten beugen. Tut dies ein Arzt nicht, macht er sich der Körperverletzung strafbar. Damit behält der kranke Patient, sofern er eine Patientenverfügung geschrieben hat oder gar noch bei Bewusstsein ist, das Zepter bis zu seinem Lebensende in der Hand.

Darum mein dringender Rat, schreiben Sie Ihren Willen auf, halten Sie schriftlich fest, was Sie für sich in der Zukunft wollen, und machen Sie eine Patientenverfügung.

Lassen Sie sich hierbei von einem Rechtsanwalt oder Notar beraten. ● Rechtsanwalt Herbert Bailer

© FOTO: BIGSTOCKPHOTO.COM

Gebrauchtwaren aller Art

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

DIE RUMPELKAMMER

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

Seniorenfreundlicher Service

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

Neue Serie: **Das Ehrenamt** – eine bereichernde Tätigkeit

WERTSCHÄTZUNG KANN VIEL HEILEN

Die menschliche Mitverantwortung ist die Antriebsfeder für des große Engagement von Christl Alznauer

Christl Alznauer musste schon intensiv überlegen, um eine Antwort auf die Frage zu finden, was sie vor langer Zeit dazu bewog, ihre Fähigkeiten auch außerhalb der Berufstätigkeit in die Gesellschaft einzubringen. Das Ehrenamt zog die heute 57-Jährige immer mehr in den Bann.

Erster Anlaufpunkt waren die Vereine in Oppenweiler, der Turnverein, die Landfrauen und der Liederkranz. Später wurde die Kirchengemeinde ihr Betätigungsfeld. Überall entdeckte sie Bereiche, wo sie sich einbringen, etwas bewegen und auch mittragen konnte.

Ehrenamtlich engagiert: Christl Alznauer

Nach jahrelanger Pflegeaufgabe in der eigenen Familie kam für Christl Alznauer die Situation, dass die Pflege in kompetentere Hände abgegeben werden musste. Das prägte: „Die Besuche bei unserem Angehörigen im Alten-und Pflegeheim Staigacker, zu dem ich vorher keine Verbindung hatte, ließ mich viele Probleme solcher Einrichtungen erkennen." Sie beobachtete sehr aufmerksam und merkte bald, dass die Schwestern durch die pflegerische Haupttätigkeit nicht die nötige Zeit für die Beschäftigung mit den Bewohnern hatten, was jedoch von sehr großer Bedeutung ist. Aus menschlicher und therapeutischer Sicht!

Durch den Beruf als Erzieherin hatte Christl Alznauer ein breites Wissen im Sozial- und Bildungsbereich. Es hatte ihr immer sehr viel Freude bereitet, etwas zu formen und mitzugestalten. Im Pflegeheim spürte sie, sich sinnvoll einbringen zu können. Ihr Entschluss, einmal in der Woche für zwei Stunden die Heimbewohner zu besuchen, wurde in die Tat umgesetzt: „Mit Singen, Gesprächen, Vorlesungen und Spielen wollte ich sie unterhalten und fördern. Sehr bald merkte ich, dass das eine sehr erfüllende Tätigkeit auch für mich war. Deutlich spürte ich bei den Bewohnern wirklich etwas bewegen zu können."

Als Ehrenamtliche spürte Christl Alznauer eine Wertschätzung, die jeder Mensch verdient hat, egal ob er sich am Rande oder in der Mitte der Gesellschaft befindet. Wertschätzung kann viel heilen, Verkrustetes aufbrechen und frei machen. Es tut gut zu spüren: Man mag mich so wie ich bin und was ich noch kann oder auch nicht. Deutlich ist zu erkennen, dass die 57-Jährige mit Leib und Seele hinter diesem außergewöhnlichen Engagement steht. Im Frühjahr 2010 erhielt Alznauer vom Alten- und Pflegeheim Staigacker als Dank für ihre ehrenamtliche Tätigkeit die Möglichkeit, an einer Ausbildung zur „Alltagsbegleiterin für demenzkranke Menschen" teilzunehmen. Sehr bald erkannte die Frau aus der Sturmfedergemeinde, dass diese Herausforderung ihr neues Betätigungsfeld werden könnte. Die Ausbildung war sehr umfassend und gab ihr bei der ehrenamtlichen Tätigkeit noch mehr Sicherheit. Am Ende der Ausbildung klar war klar: „In diesem Bereich möchte ich arbeiten".

Damit schließt sich der Kreis zur Ausgangsfrage nach den Beweggründen. „Das Ehrenamt war und ist für mich eine sehr bereichernde Tätigkeit. Man gibt und bekommt viel zurück. Ich muss beweglich sein und mich in kurzer Zeit auf etwas total anderes einstellen. Ich kann mit meiner Arbeit ‚Schätze' ausgraben und gehe sehr oft ‚beschenkt' nach Hause. All das hält auch mich beweglich, macht mich zufrieden und dankbar. Letztendlich schenkt das Ehrenamt mir meine Wertschätzung in der Gesellschaft, es schenkt mir neue Perspektiven durch ein neues Berufsfeld und hält mich fit". So wie Christl Alznauer könnten viele rüstige Menschen der Generation 50+ im Ehrenamt noch viel Gutes tun. ● Horst Rauhut

Wir stellen in jeder Ausgabe verdiente ehrenamtliche Mitarbeiter vor, die seit Jahren außergewöhnliches leisten – ob im sozialen, gesellschaftlichen, wirtschaftlichen oder politischen Leben. Schlagen Sie uns als Verein oder Organisation vor, wer Ihr ehrenamtlicher Mitarbeiter ist, der es verdient hat, vorgestellt zu werden. Wir benötigen einige Angaben über die geleistete Arbeit und das Arbeitsfeld Ihres ehrenamtlichen Mitarbeiters. Per Mail oder Post. Beim Absender bitte immer eine Telefonnummer wegen Rückfragen angeben.

RSW Verlag GmbH, Stichwort „Ehrenamt"
Stuttgarter Straße 72, 1554 Weissach im Tal
oder per E-Mail an rs@schlichenmaier.de

LAND DER GEGENSÄTZE

Eine Reise durch Australien – Teil V

Auch im Subtropischen Gebiet von New South Wales, ca. 130 km südlich von Brisbane, hatte uns die Regenzeit noch im Griff. Wir besuchten die alte Heimat unserer Tochter, Mullumbimby mit ca. 3.200 Einwohnern, das ca. 20 km von Byron Bay entfernt ist. Hier, am östlichsten Zipfel Australiens. ist der Anfang des größten Surf-Paradieses, das sich dann nach Norden ausbreitet. Vor 7 Jahren hatten wir in Mullumbimby Freundschaften geschlossen und fühlten uns recht heimisch. Bei dieser Reise wollten wir uns stärker mit der Tierwelt beschäftigen und die sich rasant entwickelnde neue Großstadt „Golden Coast“ besuchen.

Vom Norden flogen wir zum inzwischen enorm ausgebauten Flughafen Golden Coast, der sich in sieben Jahren vom Airport für Flugzeuge bis zu 36 Passagiere zum Großflughafen entwickelt hatte. An der Pazifikküste schossen zwischenzeitlich über viele Kilometer Hotelburgen aus dem Boden. Eine Infrastruktur hat sich entwickelt, die in der Lage ist, diese Massen von Surf-Touristen ganzjährig aufzunehmen. Alle Gebäude sind komfortabel sowohl von außen, als auch von innen ausgestattet, die Straßen großzügig gestaltet und die Verbindungen zu den einzelnen Teilorten im Küstenbereich ausgezeichnet. Dieser Stadt werden große Zukunftschancen vorausgesagt, so dass es an Investoren nicht fehlt. Die Einheimischen sehen das mit einem lachendem und einem weinenden Auge. Es bringt zwar sehr viel Arbeitsplätze und gute Verdienste, aber es werden auch große Naturflächen zerstört.

Byron Bay ist dagegen mit seinen ca. 5.000 Einwohnern ein verhältnismäßig ruhiges Städtchen, obwohl der Besucher den Eindruck hat, dass es mehr Touristen als Einwohner gibt. Berühmt ist der weiße Leuchtturm auf dem Cape Byron. Auf die Höhe kommen viele Gäste zum „Whale Watching“ denn hier schwimmen regelmäßig die Buckelwale vorbei. Bei unserem vorletzten Besuch konnten wir von dort Tiger-Haie beobachten, vor denen die Polizei mit Lautsprecherdurchsagen warnte. Die weißen flachen Strände laden jeden Besucher zu langen Spaziergängen ein, bei denen man mit viel Vergnügen die Surfer und Wellenreiter bestaunen oder, bei ihren akrobatischen Stürzen, belächeln kann.

Ein besonderes Erlebnis für jeden Naturfreund ist der Currumbin Wildlife Park, in dem viele der einheimischen Tiere in Freiheit leben, soweit sie nicht gefährlich sind, aber auch mit Aborigines kann hier Kontakt aufgenommen werden. Dafür sollte jeder Besucher einen ganzen Tag einplanen. Was in Australien besonders auffällt ist die Kinderfreundlichkeit, denn für sie ist der Eintritt in derartige Einrichtungen frei.

In regelmäßigen Abständen wurden verschiedene Tiere vorgestellt. Gerade Kinder hatten dabei ihre helle Freude, denn sie konnten die Tiere betasten, streicheln oder auch in die Hand nehmen. Unsere Enkelin entschied sich nicht für ein flauschiges Possum oder einen Wombat wie andere Kinder, nein, sie wollte einmal eine recht kräftige Schlange halten. Die Koalas, die vorwiegend nachtaktiv sind, konnten auf den Eukalyptusbäumen

beim Fressen beobachtet werden oder wie sie sich liebevoll um ihren Nachwuchs kümmerten. Ein Foto mit diesem niedlichen Tier ist fast wie eine Pflicht, wenn der Park zusammen mit Kindern besucht wird. Das ließen sich auch Enkelin und Oma nicht entgehen.

Ein Kontrastprogramm dazu war die Fütterung des Salzwasserkrokodils. Es ist schon faszinierend, wenn dieser Koloss von 5 Metern mit seiner vollen Körperlänge aus dem Wasser springt, um seine Beute zu schnappen. Da es sehr gefährlich ist, wurde ein umzäuntes Becken angelegt, in das sich ab und zu auch kleine Süßwasserkrododile verirren, die aber vollkommen harmlos sind.

Natürlich gehören zu einem richtigen australischen „Wildliefe Park“ auch die unterschiedlichsten Arten der Känguruhs, vom Größten, dem „Roten Känguruh“, bis zum Kleinsten, dem „Baum-Känguruh“. Überhaupt gibt es auf keinem Kontinent derartig viel Beuteltiere wie in Australien und auch auf Schlangenarten, besonders auf Giftschlagen, sollte man bei Wanderungen achten.

Einen großen Bereich dieses Parks nimmt die Vogelwelt ein, denn an ganz besonderen und farbenfrohen Vögeln ist Australien wirklich reich. Der Emu kann nicht fliegen, ist also ein Laufvogel und das zweitgrößte Federtier der Welt. Er hat einige Artengeschwister, die wesentlich farbenfroher sind. Auf den vielen Bäumen und in den Gehegen dieses Schutzgebietes leben nicht nur eine Vielzahl von Raubvögeln, wie der Keilschwanz Adler, der größte Vogel Australiens, Eulen und Bussarde, sondern auch Pelikane, alle Papageien-Arten und tausende verschiedene Sitticharten.

König des Parkes ist aber der Rainbow Lorikeet, ein farbenprächtiger, temperamentvoller Vogel, der zu vielen Tausenden in den Bäumen dieses Schutzgebietes sitzt, Der Park hat ein großes Areal für die Fütterung eingerichtet, das von einem Geländer umgeben ist. Dahinter dürfen die Menschen stehen und erhalten Metallteller, in die eine Lösung aus Kokosmilch und Nektar gefüllt wird. In dieser Umzäunung stehen 2 Riesenräder, die statt Gondeln Teller aufgehängt bekamen, die mit der gleichen Lösung gefüllt werden. In kürzester Zeit kommen die hungrigen Vögel in Scharen von den Bäumen und setzen sich auf diese Teller. So bringen sie das Riesenrad zum Drehen. Die Vögel beobachteten genau die Zuschauer, die ihnen ihre Teller entgegen streckten. Es dauerte nicht lange und alle Teller, Hüte und Schultern waren von diesen Tieren besetzt. Das war für die Kinder ein riesiges Ereignis, aber auch die Erwachsenen hatten ihre Freude daran. Na ja, manch ein Gast, so auch ich, trug die Merkmale dieses Besuches auf seiner Kleidung.

Zum Abschied zeigten Aborigines Auszüge aus der Australischen Urkultur mit Tänzen in denen sie das Verhalten der Tiere darstellten, die Sonne anbeteten oder das Buschfeuer in seiner Gewalt wiedergaben. Fehlen durfte natürlich nicht der Klang des Didgeridoos, für das die Urbevölkerung ausgehöhlte Eukalyptusäste verwendet.

Der Reichtum Australiens beruht auf dem Reichtum an Bodenschätzen, dazu gehören nicht nur Gold, Kupfer, Erdöl, Kohle, Uran uvm., sondern auch die Edelsteine. Wenn man bedenkt, dass 90 % des gesamten Weltbedarfs an Opale aus Australien kommt und auch alle anderen Edelsteine reichlich vorhanden sind, lacht einem Liebhaber hier wirklich das Herz. Um das zu erkunden besuchten wir Crystal Castle (das Kristallschloss), ein Edelsteinmuseum. Riesige Topasse, Amethyste, Rosenquarze und viele anderen edle Steine waren hier zu besichtigen. Jeder Freund der schönen Dinge konnte seinen Blick nicht davon lösen. Selbst die gesamte Außenanlage war entsprechend gestaltet, Quarze an allen Ecken.

Im nächsten Heft wollen wir einen Ausflug ins Innere Australiens wagen, dem Outback. ● Horst Rauhut

aROSA
Lust auf Schiff

Rhein & Main
Kurs Kennenlernen Süd – 5 Tage
ab/bis Frankfurt

Unterbringung in einer Außenkabine mit VollpensionPlus
pro Person ab **€ 449.-**
Frühbucher-Ermäßigung € 60.- bei Buchung bis 31.01.2011
z.B. Abfahrten am 16. und 24. März 2011
Bahn An- und Abreise ab € 79.- p.P.

HOLIDAY LAND

Reisebüro SCHROEDER
Im Biegel 14 – 71522 Backnang
Telefon: 07191/ 61494
www.reisebuero-schroeder.de
info@reisebuero-schroeder.de

„WAIBLINGER NACHTGESCHICHTEN“

Ein theatralischer Spaziergang durch die Waiblinger Altstadt

Die „Waiblinger Nachtgeschichten“ sind ein Novum im Kulturleben der Stadt und Region. Bei den nächtlichen Spaziergängen am Samstag, 13. November, Samstag, 20. November, und Samstag, 18. Dezember, jeweils ab 20 Uhr zu den markanten Plätzen und durch geheimnisvolle Gassen in mitten der Altstadt, treffen die Besucher an sechs verschiedenen Orten auf Personen und Ereignisse aus der Waiblinger Stadtgeschichte längst verblichener Tage.

Die kurzweiligen und humorvollen Geschichten sind historisch belegt. Sie stammen aus der Feder des Stuttgarter Autors und Regisseurs Johannes Soppa, der auch für die Inszenierung verantwortlich zeichnet und bereits im Jahr 2005 mit seinem "Schillerpfad" in Waiblingen-Neustadt für große Begeisterung sorgte. Es sind sechs Minidramen entstanden, in denen die Nöte, Freuden, Ansichten und Lebensgefühle der Menschen im 16. und 17. Jahrhundert gleichsam wieder aufleben.

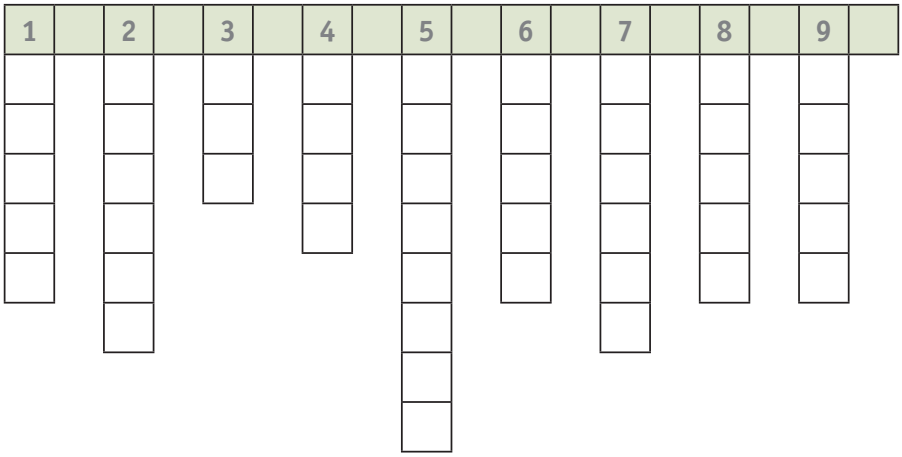
Die eigens für die „Waiblinger Nachtgeschichten“ gefertigten, zauberhaften Figuren und Requisiten stammen aus der Werkstatt von Veit Utz Bross, die dazugehörigen Kostüme schneiderte Sibylle Bross. Der bekannte Waiblinger Puppenspieler Veit Utz Bross haucht nicht nur seinen Lieblingen Leben ein, sondern spielt höchst selbst einen Henker. Seine Partnerin ist Ursula Haberl, die nicht nur als „Packesel“ schimpfend und naseweis für zusätzliche Kurzweil und Würze sorgt. Wenn nach gut eineinhalb Stunden die Zuschauer im wunderschönen Theater unterm Regenbogen angekommen sind, gibt es einen „Waiblinger Marsch“, der im Eintrittspreis inbegriffen ist – auch etwas zu trinken wird zu bekommen sein. Treff und Ausgangspunkt ist das Theater unterm Regenbogen direkt am Marktplatz in Waiblingen, Lange Straße 32.

Das Theater unterm Regenbogen ist jeweils eine Stunde vor Vorstellungsbeginn geöffnet, ebenso die Cafeteria vor und nach den Vorstellungen. Der Eintrittspreis beträgt 26 Euro (inklusive „Waiblinger Marsch“). Karten im Vorverkauf gibt es unter Telefon: 0 71 51/90 55 39, sowie in der Buchhandlung Hess und bei der Tourist-Information in Waiblingen. Nähere Informationen sind im Internet auf der Seite www.veit-utz-bross.de einzusehen.

jUHU Preisrätsel

Gewinnen Sie 10 Gratisautowäschen

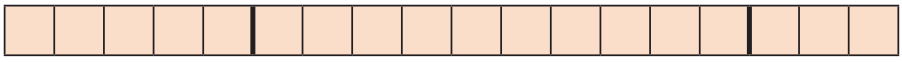
1. Preis: **Ein Gutscheinheft über 10 Autowäschen**
2. Preis: **1 Buch „Sigrid Früh: Geheimnisvolle Winter- und Weihnachtszeit“**
3. Preis: **1 Buch „Grand-mère“**



Wenn Sie die nachfolgenden Buchstaben in der richtigen Reihenfolge in die Lücken einsetzen, erhalten Sie das richtige Lösungswort, das aus 3 Teilen besteht.

E i l l n r s t x

Lösungswort



Schicken Sie uns das Lösungswort auf einer Postkarte mit genauem Namen und Adresse bis spätestens 4. Dezember 2010 an den
RSW Verlag GmbH
Stuttgarter Straße 72
71554 Weissach im Tal
oder per E-Mail an
rs@schlichenmaier.de,
jeweils mit dem Kennwort
„jUHU – Ich will gewinnen! 07/10“.
Der Gewinner wird unter anwaltlicher Aufsicht ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte ist ausgeschlossen.

Kammrätsel

Füllen Sie die senkrechten Zähne mit den folgenden Begriffen aus.

1) Den wünschen wir uns alle.
2) Ein deftiges Fleischgericht.
3) Schluss
4) Ein mulmiges Gefühl.
5) Davon blieben wir gerne verschont.
6) Das haben wir, wenn jemand verstorben ist.
7) Manchmal haben wir eine sehr lange …
8) Wenn wir Dummheiten machen ist das eine …?
9) Wir wünschen Ihnen davon ganz viel, damit Sie gewinnen.

E-RAD FAHREN IST KEINE FRAGE DES ALTERS

e-Rad: Jeder liebt es, ob mit 20, 30, 40, 50, 60 oder noch älter.

Intelligente Technik kann das Leben leichter und schöner machen. Aufgeschlossene Menschen machen diese Erfahrung öfter als andere. Genau so ein Erlebnis wartet auf Sie bei Ihrer ersten Fahrt auf einem e-Rad. Probieren Sie es einfach und dann entscheiden Sie, ob es zu Ihnen passt. Ich weis nur eines aus Erfahrung ganz genau: Eine Frage des Alters ist es nicht.

Mit dem e-Rad zum Einkaufen fahren spart nicht nur Sprit. Es sieht auch gut aus. Moderne e-Räder gibt es in vielen Designs. Klassisch oder avantgardistisch. Nostalgisch oder sportlich. Als „Limousine" oder als „Stadtflitzer". Garantiert immer mit Cabrio-Feeling: Energie erleben. Darüber hinaus eröffnen e-Räder noch viele weitere Möglichkeiten: Teilnahme am Fahrradausflug mit Kindern und Enkelkindern, sanfter Einstieg in Mobilität und Bewegung …

Auf einem e-Rad treten Sie wie auf jedem Fahrrad in die Pedale und fahren mit eigener Muskelkraft. Das Besondere ist: Ihre Trittkraft wird unterstützt. Es gibt ein Energie-Plus dazu. Das kommt von einem kompakten Elektromotor. Der Motor befindet sich in den Radnaben oder in der Mitte nahe der Tretkurbel. Das Energie-Plus gibt es ganz ökonomisch immer dann, wenn Sie es brauchen. Je nach Ausführung kennen e-Modelle dabei zwei Wege: Sie steuern per Hand am Drehgriff, wie viel Energie-Plus Sie haben wollen. Oder Sie bekommen das Energie-Plus automatisch, sobald Sie in die Pedale treten – ein Sensor misst Ihre Pedalkraft und steuert so die Menge der Energie-Trittunterstützung. Wenn Sie eine Geschwindigkeit von mehr als 25 km pro Stunde erreicht haben, schaltet die Unterstützung von alleine sanft ab. Sobald Sie langsamer fahren, schaltet sie wieder sanft ein. Neu: Es gibt bereits Ausführungen mit Unterstützung bis 40 km/h.

Ein e-Rad verbraucht auf 50 km etwa eine halbe Kilowattstunde elektrische Energie, das sind circa 10 Cent Stromkosten. Anders gesagt: Wenn Sie rund fünf Stunden mit Ihrem e-Rad unterwegs sind und haben vergessen, eine 100 Watt Glühbirne zu Hause auszuschalten, so verbraucht diese Glühbirne genauso viel Strom wie Sie auf Ihrer Radtour. Gespeichert wird der Strom in einem Akku. E-Räder fahren mit modernen Lithium-Ionen-Akkus. Das sind Akkus auf dem aktuellen und praxisbewährten Stand der technologischen Entwicklung mit optimaler Relation zwischen Gewicht, Leistungsvermögen und Lebensdauer.

Wie lange reicht eine Akku-Ladung und wie lange halten die Akkus? Die Reichweite je Akkuladung wird von vielen Faktoren beeinflusst. Besonders wirkt sich die Art der Trittunterstützung (Modus) aus, die Sie wählen! Weitere Faktoren sind Alter und Zustand des Akkus, das Personengewicht, das Streckenprofil (viele/wenige Steigungen), Wind und Temperatur, die Fahrbahneigenschaften, der Reifenluftdruck, Häufigkeit von „Stop and Go" oder wie viel Energie Sie am Drehgriff dazusteuern. Die Reichweiten-Angaben sind in der Regel Durchschnittswerte und geben Ihnen eine realistische Orientierung. Die Lithium-Ionen-Akkus können bei sorgfältiger Handhabung 500 mal vollständig geladen werden – bei durchschnittlicher Reichweite ist das eine Fahrleistung von 25.000 bis 30.000 Kilometer!

Diakonie Ambulant
GESUNDHEITSDIENSTE OBERES MURRTAL E.V.
Partner für Therapie und Pflege
Blumstraße 20, 71540 Murrhardt
Telefon 0 71 92 / 909 100, Telefax 0 71 92 / 909 105
www.diakonie-ambulant.info, E-mail: info@diakonie-ambulant.info
- Alten- und Krankenpflege 0 71 92 / 909 104
- Praxis für Physiotherapie 0 71 93 / 82 82
- Praxis für Ergotherapie 0 71 93 / 931 401
- Praxis für Logopädie 0 71 92 / 936 013
- Wohnraumberatung 0 71 92 / 930 100
- Familienpflege 0 71 92 / 909 100
- Kinderintensivpflege 0 71 92 / 909 104

jUHU Lieblingsrezept

von Metzgermeister Kühnle

SAUERBRATEN

Zutaten für vier Personen:
1 kg Sauerbraten bereits von Ihrem Metzgermeister eingelegt
1 Esslöffel Fett
1 Esslöffel Mehl
1 Kaffeelöffel Salz
Pfeffer nach belieben
1 kleine Tasse saure Sahne
1 Zwiebel
¼ Liter Geflügelbrühe
1 Stück Brotrinde (klein geschnitten)
Reichlich Suppengemüse
1 Lorbeerblatt

© FOTO: NIMKENJA, PIXELIO.DE

Zubereitung:
Fleisch aus der Beize nehmen trocken tupfen, mit Salz einreiben und mit etwas Pfeffer würzen. Das Fleisch im heißen Fett, zusammen mit der klein geschnittenen Zwiebel, schön braun anbraten. Dann das geputzte und geschnittene Suppengemüse, das Lorbeerblatt und die Brotrinde in den Topf geben und mit anbraten. Mit der Hälfte der Geflügelbrühe und etwas Beize ablöschen. Das Fleisch sollte mit der Flüssigkeit fast bedeckt sein. Nach ca. einer halben Stunde die saure Sahne hinzugeben. Man lässt das Fleisch gut zugedeckt etwa zwei Stunden garen.
Sollte während des langen Garens Flüssigkeit verdunsten, gießen Sie immer wieder etwas Geflügelbrühe auf. Nach Wunsch mit etwas Soßenbinder andicken. Die Soße können Sie zum Schluss noch mit etwas Butter und Sahne verfeinern.
Dazu passen feine Kartoffelknödel und ein gutes Glas Rotwein.
Gutes Gelingen und guten Appetit!

ZAHNARZT | MICHAEL WAACK
MASTER OF BUSINESS ADMINISTRATION

Informationen über Zahnfleischerkrankungen

Diese werden meist durch starke Bakterienansammlungen auf Zahnbelägen und auf Prothesen hervorgerufen. Leichte Entzündungen können vollkommen ausheilen. Der Übergang zur chronischen Entzündung ist schleichend. Freiliegende Wurzelflächen bei Zahnfleischverlust sind die Folge. Das Zahnfleisch und der Kieferknochen werden dann dauerhaft geschädigt.
Vorsorge und gezielte professionelle Zahnreinigungen (PZR)
lassen das Zahnfleisch gesunden und verringern dadurch auch die erhöhten Risiken von Zahnverlust, Schlaganfall, Herzinfarkt, Lungenentzündung, Diabetes und das Risiko für künstliche innere Gelenke, die bevorzugt auch von diesen Keimen besiedelt werden.

Marktstr. 38, 71522 Backnang, Tel: 07191- 68252
Email: info@zahnarzt-waack.de, Internet: www.zahnarzt-waack.de
Zertifiziertes Qualitätsmanagement nach DIN-EN-ISO 9001-2008

STUHLMANN
Rechtsanwälte
www.RA-STUHLMANN.de

Gunnar Stuhlmann
Rechtsanwalt
Ihr Ratgeber Recht
ERBEN & VERERBEN

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

Den Abschnitt per Post versenden oder per Fax an **07191/31 88 22,** telefonische Auskünfte unter **07191/31 88 20** oder per email an **seminare@ra-stuhlmann.de**

Bitte füllen Sie aus:

Name, Vorname
Straße
PLZ/Ort
Telefon
E-Mail

Kanzlei Unterweissach
Marktplatz 4 • 71554 Weissach i.T.

Kanzlei Allmersbach a.W.
Angerweg 24 • 71546 Aspach

STUHLMANN
Rechtsanwälte
www.RA-STUHLMANN.de

WOHLTUENDE AROMATHERAPIE MIT DEN RICHTIGEN ÖLEN

Wohlriechende Düfte tun nicht immer gut –
Qualität der Mittel entscheidet über das tatsächliche Wohlbefinden

Jetzt beginnt die dunkle Jahreszeit. Das Wetter beginnt wieder schlechter zu werden. Es wird kälter, die Tage werden kürzer. Heizung und Ofen werden in Betrieb genommen und der Garten versinkt nach und nach im Winterschlaf. Für viele Menschen gehört der Duft von Orangen, Zimt, Nadelhölzern und Co. und warmer Kerzenschein zur kommenden Saison. Deshalb sind Duftkerzen, Duftlampen und ätherische Öle gerade über die Wintermonate sehr beliebt. Düfte sprechen unsere Urinstinkte an. Deshalb verbinden die Menschen mit Düften mehr, als ihnen tatsächlich bewusst ist.

Echte und naturreine ätherische Öle werden mittels aufwändiger Herstellungsverfahren aus Pflanzen gewonnen und sind dementsprechend wertvoll und deshalb teurer als synthetische, das heißt künstliche Öle. Daher kommen aus den Beduftungs- und Klimaanlagen der Kaufhäuser meistens die billigen künstlichen Öle. Zur Weihnachtszeit sind die Duftwolken besonders dicht und allgegenwärtig, aber dennoch wird der Kunde das ganze Jahr „beduftet". Was der Nase gefällt, muss für die Gesundheit jedoch nicht automatisch gut sein.

Vorsichtig muss man auch bei der Angabe „ätherisches Öl" oder „naturidentisches Öl" sein. „Ätherisches Öl" ist ein wertfreier Begriff und sagt lediglich aus, dass sich das Öl verflüchtigt. Naturidentische Öle sind synthetische Öle, deren chemische Zusammensetzung denen des echten und naturreinen ätherischen Öls gleicht. Wichtig ist daher, immer auf die Angabe „100% naturreines ätherisches Öl" oder „100% natürliches ätherisches Öl" zu achten.

Die Verwendung aromatischer Pflanzenstoffe zu Heilzwecken reicht mehr als 5000 Jahre zurück. Im Gegensatz zur Phytotherapie, der Pflanzenheilkunde, wo die sichtbaren Substanzen der Pflanze als Extrakt, Pulver, Tinktur oder Aufguss direkt zu Heilzwecken verwendet werden, beschäftigt sich die Aromatherapie mit den flüchtigen, wohlriechenden Essenzen, die aus verschiedenen Pflanzenteilen- Blüten, Wurzeln, Schalen, Stengeln, Samen und vielem mehr mittels unterschiedlicher Herstellungsverfahren gewonnen werden. Während bei der Phytotherapie die Substanzen grobstofflich vorliegen und meist eingenommen oder aufgetragen werden und hauptsächlich die körperliche Ebene ansprechen, findet die Aufnahme der ätherischen Öle vorwiegend über die Nase und das dazugehörige limbische System, eine Art Schaltzentrale im Gehirn, die das vegetatives Nervensystem und alle seelischen Regungen steuert, statt . Mit ätherischen Ölen kann man je nach Pflanzenart bestimmte Wirkungen erzielen: manche Öle wirken erfrischend und aufheiternd, andere beruhigend, wirken stimulierend oder sogar sexuell erregend. Mit wenigen Tropfen eines ätherischen Öls in einer mit Wasser gefüllten Duftlampe kann man schon schnell die entsprechende Wirkung erreichen. Auch eine Massage mit ätherischen Ölen wirkt besonders

© FOTO: CHOCOLATI, PIXELIO.DE

nachhaltig. Wichtig dabei ist, das ätherische Öl in ein fettes Öl, beispielsweise Jojoba-, Mandel-, Johanniskraut- oder Calendulaöl zu mischen. Nur über das Pflanzenöl ist die Haut in der Lage, die kräftigen essentiellen Öle aufzunehmen. Für eine Massage stellt man ein ausgeglichenes Massageöl her, indem man ein 30ml Fläschchen mit pflanzlichem Öl füllt und 15 Tropfen essentielles Öl hinzufügt. Bei einem 50ml Fläschchen sind dies 25 Tropfen. Oberster Grundsatz lautet: ätherische Öle niemals unverdünnt anwenden und weniger ist mehr!

Außerdem müssen die Kontraindikationen beachtet werden. Menschen mit schweren Erkrankungen, extrem empfindlicher Haut, Schwangere und Kinder oder solche, die mit homöopathischen Mitteln behandelt werden, sollten vor der Anwendung ihren Arzt oder Homöopathen fragen, weil bei diesen Menschen nicht alle Öle verwendet werden dürfen . Wenn man sich unsicher ist, kann man auf bewährte Mischungen zurückgreifen, die diverse Anbieter auf verschiedene Personengruppen angepasst haben. Daher gibt es eine riesige Auswahl an vielfältigen Kompositionen.

Aphrodisierende Ölkompositionen sind besonders beliebt. Die starke erotisierende Wirkung von ätherischen Ölen nutzten schon die alten Kulturvölker. Die stärkste Wirkung haben dabei die Pheromondüfte, die körpereigenen Sexuallockstoffe. Ihre erotisierende Kraft stimuliert und beflügelt die Fantasie. Ein Beispiel dafür ist Sandelholz, das sich auch für Menschen mit sexuellen stress- oder angstbedingten Schwierigkeiten eignet. Bei einer entspannenden und verwöhnenden Partnermassage im Kerzenschein wird über die zusätzliche Berührung die Gefühlsebene. Dabei muss es nicht unbedingt eine Ganzkörpermassage sein. Auch eine Rücken-, Nacken- oder Fußmassage hat dieselbe Wirkung. ● Petra Pfeiffer

Hier ein erotisierendes Rezeptbeispiel
für die Liebhaber von selbst gemischten Düften:

Amore mio

1 Tropfen Cardamom (Elettaria cardamomum)
1 Tropfen Pfeffer schwarz (Piper nigrum)
1 Tropfen Rose persisch (Rosa damascena)
1 Tropfen Zimtrinde (Cinnamomum verum)
2 Tropfen Sandelholz (Santalum album)
in 100 ml Mandelöl süß

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
FARBE GESTALTUNG BAUTENSCHUTZ
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!

schauz
DER KAMINOFEN-PROFI

Gemütliches Kaminfeuer

Ansprechende Designs
Große Auswahl · Erstklassige Qualität
Überzeugende Heizleistung · Xtra-Wärmespeichersystem
Kompetente Beratung · Fachgerechter Einbau · Service

Schorndorf · Baumwasenstr. 34 · Tel. 07181-45511
www.schauz-schorndorf.de

PROMOTION

LÄNGER JUNG AUSSEHEN – WER MÖCHTE DAS NICHT?

Kosmetische Laserbehandlung im Laserzentrum Weinstadt

Unser Körper verändert sich im Laufe der Zeit, die Haut verliert ihre jugendliche Spannkraft und Elastizität. Die Folge: immer mehr kleinere und größere Falten im Gesicht. Mit den Jahren kommen auch andere störende Veränderungen hinzu: hier ein paar Härchen zu viel, dort einige Alters- und Sonnenflecken, Fettpölsterchen oder Besenreiser. Wir sehen häufig älter aus, als wir uns fühlen. Immer mehr Menschen – Frauen wie Männer – möchten diesen Prozess verzögern und wieder so jung aussehen wie sie sich fühlen. Im Laserzentrum Weinstadt (Endersbach) stehen dafür die besten und effektivsten Lasergeräte zur Verfügung. Unvorteilhafte Hautveränderungen werden weitestgehend schmerzlos behandelt. Damit sich die Patienten rundum sicher fühlen können, wird die individuelle Beratung und Begutachtung, sowie die Laserbehandlung ausschließlich von Fachärzten mit universitärem Laserdiplom durchgeführt. Falten werden je nach Ausprägung entweder durch eine der verschiedenen Laseranwendung oder in Kombination mit Botox oder neuartigen hyaluronsäurehaltigen Gelen korrigiert. Damit lassen sich nicht nur tiefe, sondern auch kleinere Falten behandeln. Das Gesicht wirkt sofort glatter und frischer.

LASER ZENTRUM
WEINSTADT
INSTITUT FÜR COSMETISCH-ÄSTHETISCHE LASERBEHANDLUNG

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

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

Ultratone · Botoxbehandlung · Faltenunterspritzung
NEU Fettwegspritze, Lipolyse

Lassen Sie sich kostenlos beraten.
Weitere Infos unter:
www.laserzentrum-weinstadt.de

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

Damenbart ade – effektive dauerhafte Haarentfernung

Etwa jede vierte Frau ist mehr oder minder stark von unerwünschter Gesichtsbehaarung, auch Hirsutismus genannt, betroffen. Die psychische Belastung ist oft enorm, klärt Bernhard Hermann, ärztlicher Leiter und Mitbegründer des Laserzentrums auf: „Oftmals steckt insbesondere bei unseren jüngeren Patientinnen eine Hormonstörung dahinter, weshalb – bei entsprechendem Verdacht – zu Beginn der Behandlung eine Hormon- und Stoffwechselanalyse vorausgeht, und ggf. eine Therapie eingeleitet wird. Nur so kann die Entstehung ganz neuer Haare verhindert und der dauerhafte Erfolg der Epilationsbehandlung gesichert werden. Dabei kommen dem seit 1994 in Weinstadt niedergelassenen Gynäkologen und Allgemeinmediziner seine jahrzehntelangen Erfahrungen im Bereich Hormon- und Stoffwechselstörungen zu Gute. Im Laserzentrum Weinstadt arbeiten die Ärzte mit Lasergeräten, die sich computergesteuert individuell auf den jeweiligen Haut- und Haartyp einstellen lassen. Störende Behaarung können so effektiv und dauerhaft entfernt werden und das bei maximaler Schonung der Haut. Auch zur dauerhaften Beseitigung kosmetisch störender Bein- und Schambehaarung im Bikinibereich sowie Achsel- und Brustbehaarung eignet sich die Methode hervorragend.

Schlank und straff mit dem „ULTRATONE“

Einer für vieles – das ist der Ultratone. Egal ob Umfangreduktion, Muskelaufbau, Rückbildung nach Schwangerschaft, Cellulite, Lymphdrainage und vieles mehr. Fortschrittlichste Technologien bringen beste Ergebnisse auf dem Gebiet der bioelektrischen Stimulation. Für trotz Bewegung und Ernährungsumstellung hartnäckig verbliebene Fettpölsterchen setzt das Laserzentrum auch zunehmend die „enzymatische Lipolyse“ mit der sogenannten „Fettwegspritze“ ein. Im Unterschied zur Fettabsaugung ist hier weder eine Narkose noch ein Zwangsurlaub nötig, sondern allenfalls etwas mehr Geduld. Dafür ist diese inzwischen wissenschaftlich gut dokumentierte Behandlung praktisch schmerzfrei, erheblich risikoärmer und viel preisgünstiger als die operative Entfernung ungeliebter Fettzellen. Im Laserzentrum in Weinstadt werden jährlich über tausend medizinische und kosmetische Behandlungen durchgeführt. Was so eine Behandlung in etwa kostet, ist auf der Homepage transparent aufgelistet (www.laserzentrum-weinstadt.de) oder wird nach der kostenlosen Begutachtung konkretisiert. Die Behandlung krankhafter Veränderungen wird von den meisten Privatkassen übernommen.

PROMOTION

FITNESS-FÜHRERSCHEIN ALS ZUSÄTZLICHEN ANREIZ

Das Haus der Gesundheit in Fellbach mit vielen Fachleuten

Das Haus der Gesundheit wurde in Fellbach im September neu eröffnet. Auf 3100 Quadratmetern bietet es ein neues, in der Region einmaliges Konzept. Dazu gehören auch Reha-Maßnahmen. Thomas Röhrle, der Geschäftsführer des Fitness Clubs Fellbach, hat 35 Jahre Erfahrung in der Branche.

Dass man in vielen Studios Leistungen zahlen muss, die man nicht in Anspruch nimmt, störte ihn schon lange. „Bei uns gibt es das nicht mehr“, sagt er und ergänzt: „Hier kann jeder von 3,99 Euro bis 120 Euro pro Woche trainieren. Denn der Teilnehmer bucht nur die Module, die er wünscht“. Die Vielfalt ist enorm und geht weit über rein sportliche Angebote hinaus. Nicht umsonst ist der Fitness Club Fellbach Testsieger geworden.

Im Haus der Gesundheit haben sich Spezialisten vernetzt. So bietet der Schmidener Orthopäde und Sportmediziner Dr. Eberhard Horst alle Möglichkeiten der konventionellen Orthopädie bei der Diagnose und Therapie von Überlastungsschäden und Unfällen an sowie Akupuntur zur Linderung von Rücken- und Knieschmerzen. Mit Markus Laub und seinem Team vom Physio-Kompetenz-Center ist zusätzlich eine erfahrene Mannschaft von Physiotherapeuten im Haus der Gesundheit vor Ort präsent, das sich auf Schmerztherapie und die ganzheitliche manuelle Therapie spezialisiert hat – mit Physiotherapie, Osteopathie und Chiropraktik. Denn selbst sportlich trainierte Menschen haben oft Probleme am Bewegungsapparat.

„Wir haben ein gemeinsames Ziel“, erklärt Thomas Röhrle und betont: „Wir möchten die Gesundheit als Lebensphilosophie etablieren“. Das Besondere am Fitness Club Fellbach ist, dass hier nicht nur die Jugend ihren Platz hat. Das Angebot ist auch gerade für Menschen über 40 bestens. Diplom-Sportlehrer und Physiotherapeuten haben das „Physical Building“ entwickelt. Abgeschwächte Muskeln werden durch ein Stabilisationstraining gestärkt – und erst dann geht es zum allgemeinen Training.

„Mit Spaß zu mehr Gesundheit“ heißt es beim Fitnessführerschein. Das Beste daran: Den Großteil der „Führerschein“-Kosten übernehmen die Krankenkassen. In dieser Zeit werden die Grundlagen von Bewegung, Training und Ernährung erlernt. Außerdem kann die gesamte Anlage des FCF im Haus der Gesundheit genutzt werden: Gymnastikkurse, Wellnessbereich und vieles mehr. Diese Kenntnisse ermöglichen einem selbstständig in jeder beliebigen Sportanlage im Grundlagenbereich effizient zu trainieren.

Senioren erobern das Internet

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

Computer nach Maß seit 1991

prisma
Beratung - Qualität - Service

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

COMPUTERKURSE UND KOMPETENTE BERATUNG

Prisma Elektronik in Waiblingen: der Service ist Programm

Bereits 1989 gründete Andreas Bertz 26-jährig die Firma Prisma Elektronik, eines der ersten Computerläden der Region. Damals ein junger, Computer begeisterter Mann, der im Gespür hatte, dass die Zukunft in diesen neuartigen Geräten steckt. Er hat seit über 20 Jahren jede neue Entwicklung auf dem Markt mitbekommen und beobachtet: „Wir haben die komplette Computergeneration mitgemacht." Angefangen von den XT-Rechnern, zu 286, 386, 486 und Pentium bis zur derzeit aktuellsten Prozessoren-Generation Core i7.

Prisma Elektronik beschäftigt fünf weitere Mitarbeiter, allesamt Experten auf dem Gebiet. Fachkompetenz, ein guter Service und Zuverlässigkeit sowie Freundlichkeit und prompte Bedienung – das macht Prisma aus. Das Herz der Firma ist der Service und die Dienstleistung. Vor-Ort-Einrichten, Netzwerkinstallationen, Arbeitsplatzinstallationen, Support und vieles mehr, das hebt die kleine Firma ab im Wettbewerb. Die Kunden wissen das zu schätzen. Gerade solche, die zwar gern mit dem PC arbeiten, Mails schreiben oder im Internet surfen, aber vom Einrichten und Installieren wenig Ahnung haben. Oder ältere Neueinsteiger. Die bekommen auf Wunsch ihren Computer fix und fertig eingerichtet, das heißt: Die gesamte Hard- und Software wird auf dem guten Stück installiert. Der Kunde muss den Computer nur noch abholen, daheim auf den On-Knopf drücken und los geht's. Es geht aber auch noch bequemer: Die Ware wird angeliefert, installiert und es gibt zusätzlich noch eine Einweisung. Egal ob Computer, Drucker oder Scanner.

Jede Menge Kursangebote

In Zusammenarbeit mit der Waiblinger Familienbildungsstätte werden in den Prisma-Räumlichkeiten Computerkurse für Einsteiger, für Senioren oder Frauen angeboten. Wer lieber einzeln geschult werden will, wird individuell geschult. Office, Internet, Windows-Einsteigerkurse, da gibt es die Internet-Basiskurse, in denen gelernt wird, wie man sich schnell und effektiv im Internet bewegen kann. Über die Sicherheit im Internet erfahren Kursteilnehmer im Aufbaukurs: Was ist ein Trojaner, wie schütze ich mich vor Computerviren, oder wie geht sicheres E-Shopping und Homebanking vor sich. Und wer das mailen lernen will, ist bei der „E-Mail-Kommunikation" gut aufgehoben.

Natürlich lecker
Streker
NATURSÄFTE

Ein Geschenk der Natur – für ein gesundes Leben.

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

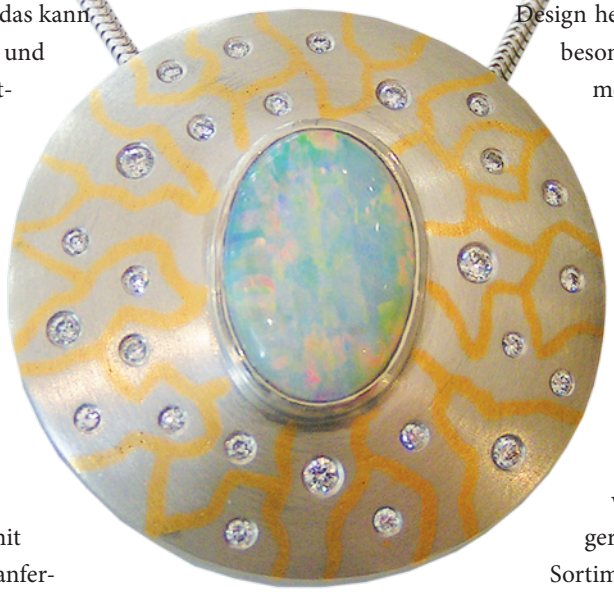
Fragen Sie Ihren Getränkehändler nach den leckeren Streker Natursäften!

W. Streker Natursaft GmbH – 71546 Aspach,
Tel.: 07191 919200, Email: info@streker,de, Internet: **www.streker.de,**

PROMOTION

DIE LIEBE ZU SCHÖNEN DINGEN

Die Generation 50+ entdeckt wieder verstärkt die „Liebe zu schönen Dingen“, das kann ganz besonders im Bereich Schmuck und Uhren festgestellt werden. Auch Wertbeständigkeit ist sehr oft ein entscheidender Kaufimpuls. Diese Generation kauft fürs Leben, so Götz Stroh, staatlich geprüfter Gestalter und Inhaber der Firma Juwelier Stroh, die erste Adresse für Uhren und Schmuck in Backnang. Für besondere Anlässe entscheiden sich die Kunden auch gerne für individuelle Schmuckstücke, die Götz Stroh in echter Handarbeit in Kombination mit Opalen und Turmalinen persönlich anfertigt. Immer wieder werden aber auch alte Erbstücke vorgelegt, die umgearbeitet oder eingeschmolzen werden, um daraus ein neues Produkt in modernem Design herzustellen. Bei den Uhren neigen ganz besonders Männer wieder verstärkt zu den mechanischen Uhren, mit Handaufzug und einigen technischen Raffinessen. Frauen begeistern sich dafür nur begrenzt, sie lieben nach wie vor ein schönes Design und Eleganz verbunden mit der Automatik. Für den täglichen Bedarf werden mit Vorliebe Funkuhren gekauft, da kommt es dann oft auf die Sekunde an, während die Kunden sich bei einer mechanischen Uhr auch eine Abweichung bis zu 10 Sekunden pro Tag gerne gönnen. Mit einem umfangreichen Sortiment in allen Preislagen und einem fachlich sehr gut geschulten und freundlichen Fachpersonal hat Götz Stroh der Service immer Priorität.



NOSTALGISCHER WEIHNACHTSMARKT

lockt Gäste nach Großhöchberg

Nach dem letztjährigen Premieren-Erfolg findet am Wochenende des 4. und 5. Dezember wieder der Weihnachtsmarkt im nostalgischen Stil in Spiegelberg-Großhöchberg statt.

Schon durch das Motto „Weihnachten in Großhöchberg“ hebt sich der kleine Spiegelberger Teilort mit 80 Einwohnern mitten im Naturpark Schwäbisch-Fränkischer Wald von den etablierten Märkten der Region ab. Das Rahmenprogramm und das Angebot an winterlichen und weihnachtlichen Waren und kulinarischen Leckereien werden zudem dafür sorgen, dass die Besucher wieder ins Staunen kommen. Denn unter Mitwirkung der Großhöchberger Bevölkerung, des Singkreis Großhöchberg, dem Theater KABIriNETT und des Musikverein Spiegelberg entsteht erneut ein etwas anderes Programm.

Am Samstag, 4. Dezember, von 15 bis 21 Uhr und am Sonntag, 5. Dezember, von 11 bis 19 Uhr wird „Weihnachten in Großhöchberg“ gefeiert: Mit einer lebendigen Krippe, einem Fadenpuppenspiel für Kinder, dem AdWendelin im Theater KABIriNETT, mit Weihnachtsliedern vom Singkreis Großhöchberg und dem Musikverein Spiegelberg sowie mit allerhand Leckereien und Spezialitäten. Mit der Feldbahn von Manfred Schaible ist sogar ein Shuttle-Service vom Parkplatz zum Weihnachtsmarkt eingerichtet.

Hörwünsche gehen in Erfüllung.

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

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

Lindacher Fachgeschäfte im Rems-Murr-Kreis:

Backnang · Markstraße 26 · Telefon (07191) 49 46 12
Schorndorf · Johann-Philipp-Palm-Straße 13 · Telefon (07181) 92 97 92
Waiblingen · Bahnhofstraße 7 · Telefon (07151) 9 45 37 60
Weinstadt-Endersbach · Strümpfelbacher Straße 4 · Telefon (07151) 9 94 83 33
Winnenden · Wallstraße 1/1 · Telefon (07195) 1 37 69 10

LINDACHER akustik

www.lindacher.de

Ihr Hörberater für mehr Lebensqualität.

Evangelische Heimstiftung

Gute Pflege 70 mal im Ländle

... und 4 mal in Ihrer Nähe

Stiftungshof im Haubenwasen

73553 **Alfdorf-Pfahlbronn** · *Haubenwasenhof 2*

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

Ihre Ansprechpartnerin:
Jutta Zimmermann
Hausdirektorin

(0 71 72) 9 27 17-0

Haus am Aspacher Tor

71522 **Backnang** · *Friedrichstraße 26*

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

Ihre Ansprechpartnerin:
Heike Munz
Hausdirektorin

(0 71 91) 3 41 01-0

Spittler-Stift

73613 **Schorndorf** · *Ebersbacher Weg 30*

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

Ihre Ansprechpartnerin:
Michaela Salenbauch
Hausdirektorin

(0 71 81) 60 04-0

Haus im Schelmenholz

71364 **Winnenden** · *Forststraße 45*

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

Ihr Ansprechpartner:
Peter Hettig
Hausdirektor

(0 71 95) 91 50-0

Sicherheit und Geborgenheit im Alter

www.ev-heimstiftung.de