

KOSTENLOS

jUHU

DAS JUNGE MAGAZIN FÜR SENIORENKULTUR IM REMS-MURR-KREIS



**BEWEGUNG MACHT LAUNE
STEUERSPARTIPPS
LOSLASSEN - AUSMISTEN - NEUANFANG**



Schön, wenn man das Alter
sorglos genießen kann.

SWN
Kreissparkasse Waiblingen

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

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

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



*Qualitäts
Garantie*

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

Kühnle
...schmeckt allen.

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

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



WICHTIGE ADRESSEN DES KREISSENIORENRATS REMS-MURR

www.ksr-remm-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. 071 51/6 81 80
wu.buehl@t-online.de

STELLV. VORSITZENDER

Falk Dieter Widmaier
Dürerweg 30
73614 Schorndorf
Tel. 071 81/6 43 91
mfd.widmaier@arcor.de

SCHATZMEISTER

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

SCHRIFTFÜHRER

Gerhard Dannwolf
Lutherweg 45
71522 Backnang
Tel. 071 91/90 83 88
gerhard.dannwolf@t-online.de

PRESSEREFERENT

Roland Schlichenmaier
Stuttgarter Str. 72
71554 Weissach im Tal
Tel. 071 91/35 56 14
rs@schlichenmaier.de

BEIRAT

Werner Geiser
Landratsamt
Alter Postplatz 10
71332 Waiblingen
Tel. 071 51/501-15 06
w.geiser@remm-murr-kreis.de

BEISITZER

Horst Zwicker
Höhenstr. 17
71364 Winnenden
Tel. 071 95/7 48 03

Heidrun Klemke
Stuttgarter Str. 63
73630 Remshalden
Tel. 071 51/7 46 71
h.klemke@t-online.de

Christa Benseler
Schwalbenweg 8
73614 Schorndorf
Tel. 071 81/63 13 74
Hans.Benseler@t-online.de

Heinz Dengler
Seestraße 4
71364 Winnenden
Tel. 071 95/39 49
heinzdengler@web.de

Alfred Sparhuber
Göhrumstr. 6
71332 Waiblingen
Tel. 071 51/5 25 03
Alfred.Sparhuber@gmx.de

Liebe Leserin,
Lieber Leser,



50+ ist die Zeit, in der ein entscheidender Lebensabschnitt für uns alle unausweichlich eintritt. Das Loslassen und den Neubeginn haben wir bis dahin intensiv erlebt. Jetzt ist die Zeit, in der unsere Kinder das Haus verlassen, auf eigenen Beinen stehen wollen, eine Zeit, die manchem große Probleme bereitet. Unausweichlich gehen unsere Kinder den Weg, den auch wir einmal gegangen sind. Geburt, Kindergarten und Schule, alles dies waren doch für uns einschneidende Veränderungen. Immer müssen wir Liebgewonnenes loslassen und Neues beginnen. Das brachte uns neue Erfahrungen, neue Denkweisen – Reife. Langsam spürten wir, dass diese Veränderungen eigentlich erst das Leben interessant machten. Wir wurden neugierig, wollten uns neue Welten erobern, uns neues Wissen aneignen. Das brachte Spannung in unser Leben. Der Eintritt in die Pubertät war wohl eine der problematischsten Phasen des Loslassens für uns. Wir fühlten, dass es gar nicht so einfach war, erwachsen zu werden, Verantwortung für uns selbst und andere zu übernehmen. Zusätzlich traten gewaltige körperliche Veränderungen auf, begleitet von neuen Gefühlen und Sehnsüchten; aber auch Ängste und Zweifel überkamen uns in dieser Zeit. Aber wir haben es geschafft, wir haben den neuen Lebensabschnitt bewältigt und neu begonnen. Schule, Ausbildung oder Studium waren anschließend anspruchsvolle Phasen in unserem Leben. Sie bereiteten uns auf Beruf, Partnerschaft und Familie vor. Alles das haben

wir bewältigt. Heute sind wir „etabliert“ und stehen an einer neuen Schwelle unseres Lebens, an der Schwelle 50+. Jetzt ist die Zeit des „Ausmistens“, in uns und um uns; sich von vielen lieb gewonnenen Dingen trennen, sich auf den neuen Lebensabschnitt einstellen, frei und offen werden für den Neubeginn. Aber es ist auch die Zeit der Vorbereitung auf den Ruhestand, oder die Zeit des Annehmens des bereits begonnenen „Rentnerlebens“. Wir sollten wirklich neu beginnen, uns neue Ziele setzen, neue Aufgaben übernehmen. Das verlangt von uns Mut, Mut zur Trennung, aber auch Mut, ganz neue Dinge anzupacken. Wenn wir das schaffen, fühlen wir uns auch wieder frei, frei von unseren eigenen Zwängen, dann sind wir frei für den nächsten Neubeginn. Jeder von uns wird in dieser Gesellschaft gebraucht. Das neue Jahr ist für uns eine Chance, es zeigt sich, dass in 2010 vieles von uns erwartet wird. Lassen Sie uns hoffnungsvoll und mit Mut auf diese Herausforderung zugehen, das Jahr 2009 loslassen, es entrümpeln und mit Freude den Neubeginn starten. Tun Sie etwas für sich, ja, tun wir alle etwas für uns!

Ihr Horst Rauhut

IMPRESSUM

Herausgeber:

Roland Schlichenmaier

Redaktion:

Jürgen Klein
Eichendorffweg 14
71554 Weissach im Tal
E-Mail: presseagenturjuek@gmx.de
Tel. 071 91 134 30 67
Fax 071 91 134 30 93

Marisol Simon

E-Mail: marisol.simon@gutetexte.de

Mitarbeiter dieser Ausgabe:

Marisol Simon (Kernen), Jürgen Klein (Weissach im Tal), Helmut Schock (Auenwald), Heinz Weber (Fellbach), Corinna Bäuerle (Auenwald), Gabriele Heyd (Reutlingen), Horst Rauhut (Backnang), Dr. Helmut Ehleiter (Backnang), Heinz Oelschläger (Remshalden), Rainer Woitke (Winnenden)
Ausgabe Fellbach: Cécilie Brüggling, Roswitha Morlok-Harrer, Ingeborg Heeß.

Titelbild:

© Patrizia Tilly - Fotolia.com

Verlag:

RSW Verlag GmbH
Stuttgarter Straße 72
71554 Weissach im Tal
E-Mail: rs@schlichenmaier.de
Tel. 071 91/35 56-0
Fax 071 91/35 56-10

Gestaltung:

Timon Schlichenmaier
Theodorstr. 41k | 22761 Hamburg
E-Mail: timon@timonverlag.de
Tel. 040/18 03 49 25

Marketing + Anzeigen:

RSW Verlag GmbH
Telefon 071 91/35 56-14
rs@schlichenmaier.de

Druck:

Medienwelt Schlichenmaier
Weissach im Tal

INHALT

- | | |
|--|--|
| 04 Ski und Rodel gut | 20 Alles dreht sich um einen zufriedenen Lebensabend |
| 06 Was bei der Winterfütterung von Vögeln zu beachten ist | 22 Auszeichnung nach gründlicher Schulung |
| 07 Neuer Seniorenrat in Kernen | 24 Brillen, Zahnersatz & Co. steuerlich absetzen |
| 08 Thema „Einkommensteuer“ kann teuer werden | 26 Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft |
| 08 Geriatrie Abteilung im neuen Krankenhaus gefordert | 28 Fachbetrieb für senioren- und behindertengerechte Elektrotechnik |
| 09 Kooperation mit Stadt, ein Grundstein für Erfolg | 29 Qualifizierungsseminar |
| 10 Von Reichtumsecken und unterirdischen Schuhsammlungen | 30 Nadeln, Faden und viel bunter Stoff |
| 12 Stopp dem Krempel | 31 Ein Haustier erfreut Herz und Seele |
| 13 jUHU-Buchtipp | 32 Riesling, Lemberger und Stuart Pigott |
| 14 Infos vom Sanofakter | 33 Ausgezeichnet |
| 15 Hauptsache Bewegung | 34 Land der großen Gegensätze |
| 16 „Diabetische Füße“ sind kein Schicksal | 36 Vom Schandfleck zum Schmuckstück |
| 17 Homöopathie Heute | 38 Weltläden, hier wird fair gehandelt |
| 18 Fit, schlank und energiegeladen in jedem Alter | 39 jUHU-Preisrätsel |
| 19 Seniorenfreundlicher Service in Backnang | |



SKI UND RODEL GUT IM SCHWÄBISCHEN WALD

Vor 30 Jahren wurde bei Welzheim die erste Loipe gespurt – heute viele Attraktionen

Dass es schön ist bei uns an Rems und Murr, das wissen wir schon immer. Vor unserer Haustüre erschließt sich uns eine herrliche Landschaft mit Wald, Weinbergen und Streuobstwiesen. Und weil im Schwäbischen Wald in den Wintermonaten genug Schnee liegt, ist dort sogar Wintersport in vielen Variationen möglich.

Was heute das Wintersportmekka der Region ist, hat 1979 einmal ganz klein angefangen. Damals hatte der Welzheimer Otto Grass die Idee im Welzheimer Wald Loipen auszuschildern und setzte dies gemeinsam mit Rudolf Wahl und Paul Brecht vom Bauhof der Stadt um. In dieser Saison feiert die Limesstadt das 30-jährige Bestehen der Loipen, zu denen noch etliche weite-

re Attraktionen hinzugekommen sind: neue Loipen, eine Natureisbahn und Schneeschuhwanderwege laden zum Wintersport im Schwäbischen Wald ein.

Auf die Kufen – fertig – los!

Wenn es dann so richtig kalt wird, schlägt die Stunde der Eislauffans. Auf die Kufen, fertig, los - Schlittschuhlaufen ist angesagt. Richtig austoben können sich die Eislauffans auf der 1200 Quadratmeter großen Natureisbahn mit nur 30 Zentimeter Wassertiefe. Und mal ehrlich, was gibt es Schöneres als leicht wie eine Feder durch die Winterlandschaft zu gleiten? Oder sich wie Kati Witt und Norbert Schramm im Pirouettendrehen zu üben? Auf einer Natureisfläche macht Schlittschuhlaufen natürlich gleich doppelt soviel Spaß.

Eine Runde Langlauf nach Büroschluss

Für die Freunde des Skilanglaufs sind Loipen in den verschiedensten Schwierigkeitsgraden gespurt. Eine Laufstreck-





ke mit 1200 m ist mit Flutlicht ausgestattet, so dass auch nach „Büroschluss“ noch bis 21 Uhr einige Runden gedreht werden können.

Insgesamt umfasst das Loipennetz 70 km davon 8 km in freier Technik. Die Loipen sind unterteilt in leichte bis mittelschwere Strecken, teilweise auch recht anspruchsvoll, ausgeschildert nach den Richtlinien des DSV.

Schneeschuhwanderung und Pferdeschlittenfahrt

Wer den verzauberten Winterwald beschaulicher genießen möchte, kann das auf Pferdeschlitten- oder Kutsche

in Ruhe tun. Oder – und das ist das Neueste – kann mit Schneeschuhen das winterliche Naturparadies erwandern. Die „Arbeitsgemeinschaft „Loipen“ legte 28 Paar Schneeschuhe zu, die für kleines Geld (7 Euro für einen halben Tag) ausgeliehen werden können. Auch möglich: eine Kombination aus einer romantischen Pferdeschlittenfahrt und Schneeschuhlaufen (bis zu zehn Personen).

... und natürlich Après-Ski

Für alle Sportelnden und Winterwald-Genießer gibt es Jägertee, Glühwein und Kinderpunsch am Loipenkiosk.

Zudem erwarten winterlich dekorierte Gastwirtschaften ihre Gäste zum wohlverdienten Gaumenschmaus.

Auskunft über aktuelle Schneeverhältnisse bei Herr Otto Grass von der ARGE Loipe Samstag, Sonntag oder Feiertag. Tel./Handy: 01 75-1 68 14 89 oder per Mail: otto.grass@t-online.de. Ski-Kurse auf Anfrage

Stadt Welzheim Rathaus
Fremdenverkehrsamt
Montag-Freitag, Kirchplatz 3,
Tel. (07182) 80 08 – 15

Internet: www.welzheim.de

● Marisol Simon

WAS BEI DER WINTERFÜTTERUNG VON VÖGELN ZU BEACHTEN IST

Für viele unserer freilebenden Vögel ist der Winter eine harte Zeit. Spätestens wenn Eis und Schnee in unserer Natur Einzug halten, verringert sich die natürliche Nahrungsfülle auf ein Minimum. Besonders in unseren Gärten wird durch übertriebene Ordnung im Herbst oftmals alles entfernt, das unseren Vögeln Nahrungsquellen bietet. Über den Einfluss der Vogelfütterung im Winter oder sogar während des gesamten Jahres wurden in unseren Nachbarländern umfangreiche Studien erstellt. Jede dieser Studien kam zu dem Ergebnis, dass die Fütterung der Tiere ausschließlich nützt, sofern sie artgerecht durchgeführt wird. Forschungsergebnisse in Großbritannien besagen ganz klar, dass sogar eine ganzjährige Vogelfütterung nur nutzt und nicht schadet. Immer vorausgesetzt, dass artgerechtes Futter verwendet wird.

Die Vögel sollten möglichst frühzeitig an eine Futterstelle gewöhnt werden. Es gibt Vogelarten, die Weichfresser sind und hauptsächlich Futter mit Fettbestandteilen, Trockenobst und Insekten fressen. Hierzu zählen z.B. Amseln, Rotkehlchen, Zaunkönig.

Andere Vogelarten wie z. B. Sperling, Buchfink, Gimpel ernähren sich gerne von Sämereien, Nüssen und Kernen. Im Winter sollte das Futter möglichst fettreich sein, da die Vögel bei niedrigen Temperaturen einen sehr hohen Energieverbrauch haben. In der Regel werden unsere Futterstellen sowohl von Weich- als auch von Körnerfressern besucht. Deshalb sollte das Vogelfutter auch Komponenten für beide Gruppen enthalten. Fachleute warnen aber davor, Vogelfutter aus Billigmischungen zu verwenden. In diesen Billigmischungen sind große Bestandteile an ganzen Gersten – und Weizenkörnern enthalten. Diese werden von den Vögeln nicht gefressen, sondern dienen nur als billiger Füllstoff. So ist oftmals ein billiges Vogelfutter das teuerste, weil ein großer Teil nicht von den Vögeln angenommen wird.

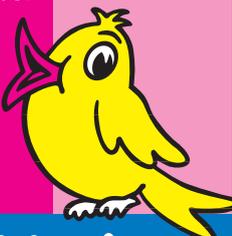
An den Futterplätzen, wo sich viele Vögel tummeln, werden natürlich auch leicht Krankheiten übertragen. Hygiene ist deshalb sehr wichtig. Futterhäuschen sollten deshalb möglichst täglich gereinigt werden. Verunreinigtes und verkotetes Futter sollte entsorgt werden. Optimal zur Fütterung sind Futterautomaten, weil hier, anders wie bei Futterhäusern die Vögel nicht auf dem Futter stehen. An den Futterstellen ist auch darauf zu achten, dass sich keine Schimmelpilze bilden. Der Futterplatz sollte möglichst auch so eingerichtet sein, dass er wind- und wetterfest steht. Werden Futterstationen nicht angenommen, so liegt dies oftmals daran, dass der Standort leicht von Katzen und Raubvögeln erreicht werden kann. Gerne angenommen werden Standorte, in deren Nähe sich Rückzugsmöglichkeiten (Bäume, Sträucher, Hecken) oder dergleichen befinden.

Nicht nur für Kinder ist es ein schönes Erlebnis, Vögel an unseren Futterhäuschen beobachten zu können. Bei richtiger und gezielter Fütterung wird mancher Garten- und Balkonbesitzer überrascht sein, wie viele verschiedene Vogelarten sich an seinem Futterplatz einfinden. ● Helmut Schock

Tierisch gute Angebote!

20.000 Artikel auf 2.000 qm

- 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

Kostenfrei parken direkt vor dem Haus.
S-Bahn nur 4 Gehminuten entfernt.



HELMUT SCHOCK

Dienstleistungszentrum - Garten
Auenwalder Futter- und Gartenmarkt

Artgerechtes Futter für die Winterfütterung von Wildvögeln ohne Gerste und Weizen!

- * Säcke 1 - 25 kg
- * Futterstationen und Futterhäuschen

- ab € 1,79
- ab € 3,50

Im Anwänder 15 · 71549 Auenwald-Mittelbrüden
Telefon 071 91/547 65 · Telefax 071 91/31 83 99
www.helmut-schock-garten.de · www.gartenundtierbedarf.de

DER NEUE SENIOREN RAT IN KERNEN

jUHU zu Gast bei der ersten Vorstandssitzung im Rathaus

„Zufrieden und aktiv älter werden in Kernen“ – so hieß ein umfangreicher Fragebogen, der vor zwei Jahren an 6.878 Bürgerinnen und Bürger im Alter von 45 und aufwärts in Kernen versandt wurde. Ziel der Aktion war es, Wünsche und Bedürfnisse dieser Zielgruppe zu ermitteln. „Eine ideale Möglichkeit, die Bedürfnisse der Senioren von heute und morgen kennen zu lernen“ sagte Bürgermeister Stefan Altenberger seinerzeit. Entwicklungen und Tendenzen für künftiges Handeln sollten daraus abgeleitet und die gewonnenen Erkenntnisse bei künftigen Vorhaben der Gemeindeverwaltung und der Bahn Müller-Stiftung berücksichtigt werden.

1.915 Personen sandten den Fragebogen zurück, die Ergebnisse wurden im Rahmen einer Bürgerversammlung vorgestellt. Im Frühjahr letzten Jahres beschlossen die Gemeinde Kernen und die Bahn Müller Stiftung einen Seniorenrat zu gründen. Die Bahn Müller Stiftung stellt für dessen Arbeit die notwendigen finanziellen Mittel zur Verfügung.

Am 15. Oktober war es soweit: Der Kerner Seniorenrat wurde gegründet. Der neue Ansprechpartner für die Senioren im Remstaler Flecken besteht aus sieben Rätinnen und Räten, eine bunte Mischung von Vertretern aus örtlichen Altenhilfeorganisationen, Kirchen, Vereine oder Organisationen, die sich mit Seniorenarbeit befassen. Allesamt Ehrenamtliche.

„Die Seniorenarbeit muss Öffentlichkeitscharakter gewinnen“, erklärt Jürgen Hepperle, Pfarrer im Ruhestand, bei der ersten Vorstandssitzung unserem Magazin. Gabriele Schuster, zweiter Vorstand, ist froh, etwas für die Gruppe der Älteren tun zu können: „es sind oft die alltäglichen Kleinigkeiten, etwa die unterschiedliche Stufenhöhe einer öffentlichen Treppe“.



Der Vorstand des frisch gegründeten Seniorenrats Kernen (von links) Rolf Dreher, Gabriele Schuster, Günter Haußmann, Christel Wölfle, Ingrid Fink, Anneliese Schneider, Jürgen Hepperle.

„Zunächst soll der Ist-Bestand geprüft werden“, erklärt Günter Haußmann, ehemaliger Bürgermeister und erster Vorstand des SR. Was also im Ort bereits für die Senioren getan wird. Bei der ersten Sitzung wurde die Einrichtung mehrerer Arbeitsgruppen beschlossen, unter anderem die Koordination, Vernetzung und Ausbau der vorhandenen Angebote in den Bereichen Wohnen, Pflege, Gesundheit, Freizeit, Sport, Kultur und Bildung. ● Marisol Simon




jUHU

Bojan Lukic, Physiotherapeut: „Mit jUHU kann ich mich identifizieren. Interessante Berichte und Wissenswertes aus dem Kreis motivieren mich, obwohl ich noch nicht zur Generation 50+ gehöre. Selbst die regionale Werbung finde ich großartig, damit kann man doch etwas anfangen.“



Feiern im karibischen Gewächshaus

Mieten Sie diese schöne Location für Ihr Fest.
Für ca. 20 - 100 Personen

Bau · Kaminöfen · Party-Glashaus

schauz

baumwasenstr. 34 · tel. 0 71 81 - 4 55 11
73614 schorndorf · fax 0 71 81 - 4 55 22
www.schauz-schorndorf.de · info@schauz-schorndorf.de

THEMA „EINKOMMENSSTEUER“ KANN SPANNEND WERDEN ...

„Rentensteuer – was nun?“ – Herbert Mayer hielt interessantes Referat vor Senioren in Remshalden

Fast 60 Interessenten waren in die Wilhelm-Enssle-Halle in Remshalden gekommen, um den Vortrag „Rentensteuer – was nun?“ zu hören. Herbert Mayer, Hauptsachgebietsleiter der Einkommensteuerstelle des Finanzamtes Schorndorf, informierte sehr anschaulich über diese nicht ganz einfache Materie. Er hatte einen Mitarbeiter mitgebracht, der mit Hilfe der Powerpoint-Präsentation zu einem guten Verständnis beigetragen hat.

Mayer erläuterte, dass bereits 2005 eine Gesetzesänderung in Kraft getreten sei, die mehr Rentner zur Zahlung von Einkommensteuer verpflichtet. Alle Zahlungen, die seither ohne Lohnsteuerkarte geleistet wurden, müssen jetzt von den auszahlenden Stellen an eine Zentralstelle gemeldet werden. Man rechnet mit 120 Millionen Meldungen. Die Finanzämter erhalten dann für das jeweilige Klientel Zugriff auf die Meldungen.

Wenn dann das Finanzamt auf Grund der Meldungen zu dem Schluss kommt, dass eine Steuerschuld entstehen könne, wird es zur Abgabe einer Steuererklärung auffordern.

Sollte sich tatsächlich eine Steuerschuld ergeben, werden neben der Steuerschuld auch Zinsen von 6 Prozent pro Jahr fällig. Laut dem Hauptsachgebietsleiter der Einkommensteuerstelle des Finanzamtes Schorndorf werden fast alle Personen, die ausschließlich gesetzliche Altersrente beziehen, steuerfrei bleiben (Grenze bei Einzelpersonen rund 19.000 Euro).

Anders sind die Verhältnisse, wenn zusätzlich Betriebsrenten, Kapitalerträge und Mieteinnahmen anfallen oder wenn ein Ehegatte noch Arbeitslohn oder der Überlebende zusätzlich Witwenrente erhält, oder wenn im Jahr des Renteneintrittes noch Arbeitslohn bezogen wurde.

Heidrun Klemke bedankte sich als Vorstandssprecherin des Seniorenrates Remshalden herzlich bei Herbert Mayer und seinem Assistenten für die sehr anschauliche und informative Darstellung des Themas. Ein Dank ging ebenfalls an die Zuhörer, die durch ihr zahlreiches Erscheinen und die lebhaften Diskussionsbeiträge zum Erfolg dieser Veranstaltung beigetragen haben. ● Heinz Oelschläger

Eine geriatrische Abteilung für neues Krankenhaus gefordert

Der Kreissenienerrat setzt sich für eine bettenführende, geriatrische Abteilung in der neuen Rems-Murr-Klinik in Winnenden ein. Bereits seit Beginn der Planungen für die neue Rems-Murr-Klinik in Winnenden hat sich der Kreissenienerrat für eine bettenführende, geriatrische Abteilung mit

etwa 30 Betten engagiert. Dies wurde auch dem Direktor der Rems-Murr-Krankenhäuser Jürgen Winkler und Landrat Johannes Fuchs in persönlichen Gesprächen und auch schriftlich deutlich gemacht. Bei einem Termin, an dem auch Vertreter des Landratsamtes sowie einige Ärzte teilnahmen,

wurde diese Forderung noch einmal nachdrücklich vorgetragen. Fuchs und Winter haben zugesagt, das Ansinnen zu unterstützen. Der Landrat betonte, dass das Anliegen des Kreissenienerrats Teil der Planungen ist. ●

Heinz Weber

Renovierung ohne Reibungsverluste, Stress und Ärger



Elektro



Heizung



Ökologische Energiesysteme · Klima



Sanitär · Bäder

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

DÖRR & röger

Führend in Gebäudetechnik

KOOPERATION MIT DER STADT EIN GRUNDSTEIN FÜR DEN ERFOLG

Seniorenrat Winnenden hat seine 2. Amtszeit in Angriff genommen

Seit Oktober 2009 läuft die zweite Amtszeit des Winnender Seniorenrates, der im September 2006 auf Initiative der Stadtverwaltung gegründet wurde. Bei der erfolgten Neukonstituierung zur zweiten Amtszeit bis Herbst 2012 betonten der Sprecher des Vorstandes im Seniorenrat, Heinz Dengler, sowie der Erste Bürgermeister der Stadt Winnenden, Norbert Sailer, nochmals die äußerst positive Arbeit und Bilanz der ersten drei Jahre.

Als Vertreter der Kooperationspartner zeigten sich beide überzeugt, dass der 18 Mitglieder starke Seniorenrat auch weiterhin erfolgreich sein wird. Das Interesse, sich im Seniorenrat für die Belange Älterer bürgerschaftlich zu engagieren, zeige auch die Zahl der bislang im Rat mitgewirkten 29 Personen, die aus unterschiedlichsten Sozial- und Seniorenarbeit leistenden Gruppierungen der Gesamtstadt entsandt wurden und sind.

Seit seiner Konstituierung am 28. September 2006 ist der Seniorenrat Winnenden äußerst aktiv gewesen. Diese Aktivität lässt sich nicht nur an der Zahl von insgesamt 16 Sitzungen des Gesamtgremiums und der sicherlich noch höheren Zahl von Projektteambesprechungen fest machen, sondern vor allem an den in diesem doch relativ kurzen Zeitraum erzielten Ergebnissen. Bereits Ende des ersten Jahres seiner Arbeit konnte die Seniorenvertretung ein Seniorenbüro im Winnender Rathaus feierlich eröffnen und gleich eine umfang- und hilfreiche Informationsmappe für ältere und älter werdende Mitbürger der Öffentlichkeit präsentieren.

Als weiteres Highlight präsentierten beide Kooperationspartner zum jährlichen Weltseniorentag am 1. Oktober im Jahr 2008 den „1. Winnender Seniorentag“ als öffentliche Veranstaltung im Rathaus. Alle zwei Jahre ist der „Winnender Seniorentag“ geplant, demzufolge wieder am Freitag, 1. Oktober 2010. Erste grundlegende Vorbereitungen für die bevorstehende Veranstaltung sind vom Seniorenrat bereits getroffen. Noch Ende 2008 dokumentierten die Kooperationspartner Stadt und Seniorenrat die Angebote und Möglichkeiten für die Senioren in der neu herausgegebenen 2. Auflage des Seniorenwegweisers Winnenden. Nicht nur für die zirka 6.000 über 60-jährigen Menschen, ist diese Broschüre eine wichtige Informationsquelle. Überhaupt liegt der Schlüssel zu erfolgreicher Arbeit im partnerschaftlichen Zusammenwirken von Seniorenrat und Stadtverwaltung. Im zuständigen städtischen Amt für Jugend, Familien, Se-



Der neu formierte Seniorenrat Winnenden mit Bürgermeister Norbert Sailer (2. v.l.), den beiden mit Blumen verabschiedeten Gründungsmitgliedern Rosmarie Martin (3. v.l.) und Magdalena Schulz (Bildmitte) mit seinen Mitgliedern (v.l.): Hassan Khoi-Heisch, Karl Mayer, Michaela Bihlmaier, Heinz Dengler (Vorstand), Anke Kaltenleitner-Baumann (Vorstand), Ulrich Zeller, Franz Rukatukl (Vorstand), Walter Luz, Christel Fichter, Reinhard Pfister, Marlis Funk-Becker, Ingeborg Feustel, Bernhilde Haag, Horst Zwicker, Ursula Kögel (aus dem Vorstand verabschiedet) und Rainer Voitke. Nicht auf dem Foto sind die Mitglieder Barbara Dünkel-Nipperdey und Klaus Waldmann.

nieren und Soziales ist die Geschäftsstelle des Seniorenrates integriert. Ein Übriges zum Erfolg steuerten die von der Stadtverwaltung erarbeiteten und vom Gemeinderat der Stadt Winnenden beschlossenen, sehr flexiblen Grundsätze für das Handeln des Seniorenrats und auch das in Winnenden favorisierte Benennungsverfahren bei.

Als besonderes Ergebnis der sehr lebendigen Projektarbeit des Seniorenrates und seines Selbstverständnisses, nicht nur Interessensvertretung für ältere und älter werdende Mitbürgerinnen und Mitbürger zu sein, ist die im Frühjahr 2009 abgeschlossene „Bankaktion“ hervor zu heben. Im Projektbereich „Seniorenfreundliches Winnenden“ wurde ergänzend zur Anfang 2007 umgesetzten „Stuhllaktion“, bei der in zehn innerstädtischen Einzelhandelsgeschäften Klappstühle als Sitzgelegenheiten für Seniorinnen und Senioren aufgestellt wurden, im gesamten Stadtgebiet auf Initiative des Seniorenrates 13 robuste Sitzbänke zum Verweilen aufgestellt. Die Bänke stehen vor allem in den Stadtteilen Breuningsweiler und Hertmannsweiler. Die in Winnenden ansässige Karl-Krämer-Stiftung steuerte zur Finanzierung des Projektes eine bemerkenswerte finanzielle Unterstützung für elf Bänke aus Stiftungsmitteln bei. ● Rainer Voitke



VON REICHTUMSECKEN UND UNTERIRDISCHEN SCHUHSAMMLUNGEN

Müll über Bord und endlich Platz:
Nie wieder sammeln, oder?

Der Keller, heißt es, sei unser Unbewusstes. In unüberschaubar vielen Kisten lauern Dinge, von denen man schon gar nichts mehr ahnt. Der Keller ist die Heimat des Gerümpels. Nach meinem letzten Umzug fand dort alles Asyl, was noch kein Zuhause hatte. Bekam auch keines, sondern dümpelte da unten vor sich hin. Blöde, denn gerade mein Keller, so hieß es, sei meine Reichtumsecke. Das hat eine Fengshui-Beraterin für ein Mördergeld herausgefunden. Irgendwas daran schien wahr zu sein, denn der Reichtum hat bisher einen eleganten Bogen um mich gemacht.

Als gar kein Durchkommen mehr war, packte mich die Ausmistwut. Das Gerümpel im Keller sollte meinem kommenden Reichtum nicht mehr im Wege stehen. Das Qi sollte fließen und die Kohle am besten gleich mit. Nur, wo anfangen? Hier kommt David, mein Ältester, ins Spiel. David ist ein ordentlicher Mensch. Ich weiß nicht, woher der Junge das hat. „Von dir natürlich“, sagt er frech. Der Kerle hat mich in letzter Zeit doch tatsächlich immer wieder mit „Hallo Messie“ begrüßt. Das ist ein bisschen gemein. Er hat allerdings wieder damit aufgehört - „weil das eine Beleidigung für die Messies ist“. Ich habe ihm darauf erklärt, dass ich ein ernstes psychologisches Problem hätte, bei dem nur er allein – als bester Vertrauter in der Familie – mir helfen könne. Er hat angebissen und kurz darauf machten wir uns gemeinsam ans Ausmisten.

Beim ersten Blick auf das kellerliche Drama will gleich der Mut sinken. Aber heute gibt es kein Zurück. Vor der Tür warten drei große Müllsäcke auf fette Beute. „David, bist du startklar?“ Mein Therapeut verdreht die Augen. „Was ist das?“, fragt er.

David ist gnadenlos, was Gerümpel angeht. Er nimmt alles in die Hand, auch das, was ich noch brauchen kann. Ich sehe aus den Augenwinkeln, wie etwas im Müllsack landet. Alarmiert glotz ich da rein. „Was machst du da?“ rufe ich und hole ein kleines Bügelbrett aus dem Sack hervor. „Ausmisten“, sagt er lapidar. Gut, das Teil kann wirklich weg. Man hat sich ja inzwischen eine Bügelstation gegönnt. Der Erstgeborene glaubt es kaum: Mutter wirft tatsächlich etwas weg.

Da taucht mein Tischtennisschläger auf. Hab ich den gesucht! Der war mal richtig teuer. „Und was ist das?“ David zeigt verständnislos auf eine große Schachtel voll bunter Sachen, Papiere, Angefangenes.... Hilfe, jetzt hat er die unvollendeten Kunstwerke samt noch zu verwertendem Material entdeckt.

„Das brauch' ich noch!“

„Ja ja, du brauchst alles.“

„Für meine Kunstkurse“, sage ich entschieden. Denn wie will man einem Praktiker erklären, wozu solch herrliche Fundsachen gut sind. Auch Picasso hat schließlich Altmetall und Scheinbar-Müll verarbeitet. „Das kann ich doch nachher auch noch selber ausmisten“, versuche ich ihn abzulenken. „Ist doch Quark, wenn man's zwei Mal ma-

chen muss“, belehrt er mich, „einmal richtig zappe und gut ist“. Einmal richtig zappe, hoho, einmal richtig zappe.

„Ist das auch Kunst?“ Er hält eine kleine unvollendete Kuh aus Hasendraht in der Hand. Ich überhöre gnädig den verächtlichen Unterton. „Ja, unbedingt“.

David wendet sich entnervt ab und findet gleich eine neue Angriffsfläche, in der Getränkecke mustert er kritisch die Limos. „Bah, das kann man eigentlich rausfeuern“. Nee, kann man nicht, die Flaschen sind verschlossen und noch zwei Jahre haltbar. „Der geheime Zuckervorrat!“, kommentiert der Gesundheitsapostel.

Dahinter sind eingetrocknete Farbdosen. Das ist wirklich Müll, raus damit!

„Der Staubsauger hier, geht der überhaupt noch?“ Der ist in Ordnung, aber ich habe ja jetzt ein neues super tolles Gerät. Mindestens zehn Artikel habe ich für dieses Teil schreiben müssen. „Dann kann der also auch in den Müll“, bestimmt Herr Sohn. Es regt sich ein leiser Widerstand in mir. Ich gehöre zwar nicht zur Kriegsgeneration, und aufessen muss ich auch nicht mehr alles. Aber etwas Funktionierendes einfach wegwerfen? „Den bringe ich in die Fundgrube“ überlegt er. Das ist perfekt.

Das kleine antike Eckregal kann ich gerade noch David entreißen. „Das ist doch versifft“, schimpft der. „Das muss nur abgeschliffen werden“, sage ich fast trotzig. Und erinnere mich, wie ich dieses Teil vor vielen Jahren bei mei-

nem damaligen Zukünftigen und heutigem Ex auf einem bayrischen Trödelmarkt durchgesetzt habe. So einen Sieg gibt man nicht leichtfertig her. Aber verkaufen könnte ich es ja. Mein Kind gähnt demonstrativ bei meinen Überlegungen.

Dann hat er meine Bildzeitungen in der Hand. Uralte Exemplare, die einzigen beiden, die ich je gekauft habe. Nicht wegen der halbnackerten Anna, die uns verrät, warum sie so sexy ist und deshalb gerade auf Davids wohlwollendes Interesse trifft. Nein, wegen des journalistischen Knallers: „Wir sind Papst!“ So eine geile Schlagzeile hat es in der Zeitungsgeschichte selten gegeben. Auf dem Titelbild des zweiten Exemplars prangt riesengroß in fettesten Lettern: „Miss Germany“. Angie ist gerade Kanzlerin geworden und lächelt beseelt unter der alten Frisur.

Das Fliegengitter kann David brauchen, die Autoreifen und die Felgen auch. Das Nachtschränkchen möchte ich noch herrichten. Die Kiste mit dem Briobähnle samt Schienen, Brücken und Bahnhof behalte ich natürlich. Ich rechne ja fest damit, dass ich in diesem Leben noch einmal Oma werde. David ist immerhin schon 29. Bei seinem gleichaltrigen Kumpel springen schon zwei Zwerge rum. Nur meiner macht da überhaupt nicht vorwärts.

Als Zugeständnis kommt der Einwecktopf fort, der mal vor langer Zeit in einem romantisch-nostalgisch verklärten Anfall angeschafft wurde. Muttern in der großen Schürze weckt am alten Herd die Zwetschgen ein und zaubert der strahlenden Familie mitten im kalten Winter ein köstliches Zwetschgendessert – nee, von dieser Vorstellung verabschiede ich mich leicht.

„Hey, eine Deutschlandfahne!“ rufe ich begeistert. Die habe ich zur letzten Weltmeisterschaft selbst genäht. Bin damals leicht verschämt in den örtlichen Stoffladen, vor lauter Sorge, dem nationalistischen Lager zugeordnet zu werden, weil ich schwarzen, roten und

gelben Stoff kaufen wollte. Und was war? Sämtliche „Nationalisten“ waren vor mir da und haben fast alles weggekauft.

„Kunst oder Müll?“ David zeigt auf meine Kabelsammlung. Die sind in Ordnung und wer weiß.... Wir einigen uns auf Teilausmistung. Die Fahrradtaschen wurden mal angeschafft, um Einkäufe damit zu transportieren. „Hast du das schon mal gemacht?“ fragt das Kind pragmatisch. Hmm, nee Also ein klarer Fall für den Warentauschtag. Ebenso das Mokkatassen-Service. Geschenkt bekommen, nie gebraucht. Und was macht der hässliche alte Spiegelschrank da? Weg, weg, weg!

Nur die tollen Stühle, alle von mir kunstvoll bemalt, möchte ich nicht hergeben. „Stuhlfetischist“, murmelt mein liebes Kind. Das Nähkästchen, von meinem Opa damals selbst gezimmert, bleibt natürlich auch da. Wenn ich den geputzt habe, bietet er all den verstreuten Garnröllchen im Haus ein Zuhause.

Nun ist der Werkzeugkasten dran. Ein praktisches Teil, wenn er nur seiner Bestimmung zugeführt würde. Die herumliegenden Seitenschneider, Schraubendreher und Zangen ordnen wir an Ort und Stelle hinein. Sieht das jetzt professionell aus! Dann stoßen wir auf die unterirdische Schuhsammlung, die

sich als ernstzunehmende Konkurrenz für Imelda Marcos erweist. Die meisten hatte ich schon längst vergessen, sie dürfen schmerzlos in den Kleidersack.

Ganz allmählich macht es Spaß, den Raum zu leeren. Es gibt immer mehr Platz, wir können schon ein paar Meter laufen ohne zu stolpern. Mir wird es zunehmend leichter ums Gemüt.

„Brauchst du das noch?“ Davids Ton wird mit den sich füllenden Müllsäcken merklich milder. In einem ollen schwarzen Kasten vegetiert eine alte geerbte Geige. Die Reparatur würde einige Hunderte kosten – aber bei uns spielt niemand Geige. „Weg!“ sagt David. „Wenn eine Stradivari einen Kratzer hat, schmeißt man sie auch nicht weg“, kläre ich den Kunstbanausen auf. „Wenn das ’ne Stradivari wäre, müssten wir hier nicht aufräumen“, kommt es prompt zurück.

Die drei Müllsacke sind voll, die verbleibenden Dinge in Kisten geordnet, der Raum ist frei und ich jubele. Ist das ein tolles Gefühl! Ich hole noch Eimer und Wischmop und dann erstrahlt der Raum im hellen Kellerglanz. Oh, ihr Moneten, der Weg ist geebnet! Jetzt heißt es nur noch, das Hemdchen ausbreiten, auf dass all die güldenen Sternlein darin hereinfallen können. ●

Marisol Simon

Gebrauchtwaren aller Art

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



Kühnle GmbH

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

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



DEM KREMPEL!

Ausmisten heißt Freiräume schaffen

Wussten Sie, dass unsere äußere Umgebung unser Inneres widerspiegelt? Volle Schränke und Regale, herumstehende Kisten und Gegenstände können ganz schöner Ballast sein. Indem wir uns von Unnützem trennen, wird Ballast abgeworfen und Raum für neue Möglichkeiten geschaffen. Gleichzeitig wird Vergangenes losgelassen – ganz wichtig um sich weiterentwickeln zu können.

Aufräumen und Entrümpeln wirkt befreiend. Es bringt Ordnung und Ordnung bringt Klarheit.

Aber nur wenige Menschen schaffen es, sich sofort und kompromisslos von Dingen zu trennen, in denen Sie keinen Nutzen (mehr) sehen. Bei den meisten von uns spielen beim Ausmisten diffuse Verlustängste mit: „Das hat mal Geld gekostet“, „Vielleicht könnte ich es ja noch einmal verwenden“, „Das hab ich mal von XY geschenkt bekommen“.

Jeder entwickelt Ausreden, um unbrauchbare Dinge aufzuheben: Unmögliche Kleidungsstücke sind angeblich noch „für den Fasching“, „als Malerklamotten“ zu gebrauchen, oder für das traurige „Irgendwann-passeich-mal-wieder-rein“-Programm.

Faustregel: Wenn Sie innerhalb des letzten Jahres in die Kleidung nicht gepasst und keinen Flohmarkt veranstaltet haben, dürfen Sie sich guten Gewissens von dem Plunder befreien.

Hilfreich ist hier eine nette Person, die zum Loslassen ermuntert. Nach den ersten drei Sachen geht's oft wie von selbst: Der alte Sammeltrieb schlägt um in einen Wegwerf-Rausch.

Ausmisten oder behalten?

Schauen Sie sich doch einfach mal Ihr Hab und Gut ganz bewusst unter dem Aspekt an:

1. Ist das mir wichtig, habe ich es gern um mich?
2. Hatte ich bereits vergessen, dass ich es überhaupt besitze?
3. Habe ich etwas Gleichartiges, das besser ist?
4. Ist es alt, hässlich, kaputt, unmodern oder nicht effizient?
5. Habe ich es ein Jahr oder länger nicht gebraucht?
6. Löst der Gegenstand in mir unguete Gefühle aus?
7. Sind es ungeliebte Geschenke, die ich mich nicht traue wegzutun?

WOHIN MIT DEM ZEUG?

Mülltonne

Wenn Sie sich entschieden haben etwas wegzuerwerfen, zögern Sie nicht. Sonst landet es doch wieder im Schrank.

Verschenken

Haben Sie Dinge, für die sich einer Ihrer Bekannten interessieren könnte? Spiele oder Kinderbücher, die Sie einem Krankenhaus geben möchten? Fragen Sie telefonisch dort nach! Gut erhaltene Möbel können Sie einer städtischen Einrichtung spenden, etwa den „Waiblinger Diensten“, (ein Beschäftigungs- und Qualifizierungsprojekt für Langzeitarbeitslose) in Waiblingen, Schorndorfer Str. 66, Tel.: 071 51/98 61 69-0, www.waiblingen@sozdi.de. Die Möbel werden kostenlos abgeholt. Auch die „Rumpelkammer“ in Weinstadt-Beutelsbach holt kostenfrei ab.

Gut erhaltene Kleidung, Wäsche, Geschirr etc. nimmt die Fundgrube der Diakonie Stetten an. Bücher können Sie in der Regel bei Büchereien abgeben (vorher anfragen). In den Wochenblättern im Kreis können sie kostenlos inserieren, was sie zu verschenken haben: www.awg-rems-murr.de, dann auf „Fundgrube“.

Verkaufen

- In den Second Hand-Shop geben.
- Das Internet nutzen: Über amazon.de lassen sich gebrauchte Bücher, CDs, DVDs, Videos etc. als Privatperson verkaufen. Ebay: über die Online-Auktion können Sie so gut wie alles loswerden.

Sperrmüll

Zweimal jährlich können Sie im Rems-Murr-Kreis den Sperrmüll, Metallschrott oder Elektro-Altgeräte abholen lassen. Die Anforderungskarte gibt's bei den Verkaufsstellen im RMK oder kann online unter www.awg-rems-murr.de ausgefüllt werden. ● Marisol Simon

jUHU BUCHTIPPS



Rohr, Richard
Wer loslässt, wird gehalten

Der Autor Richard Rohr, ein amerikanischer Franziskanerpater fordert ein ganz neues Denken. Loslassen können, nicht mehr alles selbst in die Hand nehmen wollen und darauf vertrauen, dass eine göttliche Kraft uns hält, wenn wir uns fallen lassen. Es hilft Dinge, die man nicht ändern kann, besser hinzunehmen, weil es nicht immer unsere Aufgabe ist, alles zu verändern.

Verlag: Claudius
ISBN: 978-3-532-62263-6
Einband: Paperback
Preis: 14,80 Euro
176 Seiten



Kingston, Karen / Kingston, Karen
Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags

Wer hat keine unaufgeräumten Schubkästen, Regale oder ganze Schränke voll Kram? Wie wir uns mit Feng Shui von unnötigem Ballast befreien und endlich wieder Ordnung und mehr Energie in unser Leben bringen, zeigt die weltbekannte Feng-Shui-Expertin Karen Kingston. So lustvoll haben Sie noch nie entrümpelt!

Verlag: Rowohlt
ISBN: 978-3-499-61399-9
Einband: Paperback
Preis: 9,95 Euro
144 Seiten

Entrümpeln mit dem inneren Schweinehund

Wer Ordnung schaffen will in seinem Leben, der ist bei Dr. Marco von Münchhausen an der richtigen Adresse. Checklisten und Beispiele helfen, die eigenen Grenzen zu erkennen und endlich auf Energiefresser zu verzichten. Keller, Garage, Büro, aber auch Küche, Wohnzimmer werden einer befreienden Raumkur unterzogen. Der Autor hat gute Tipps auf Lager, wie man dem Sammelwahn entkommt. Eing geplante Gerümpelrituale sorgen für ein positives Lebensgefühl.

Verlag: Gräfe u. Unzer
ISBN: 978-3-8338-0486-1
Preis: 16,90 Euro
160 Seiten

Pohle, Rita
Weg damit! Das Handbuch: So entrümpeln Sie Ihr Leben und Zuhause

Die Autorin Rita Pohle gibt leicht umsetzbare Ratschläge um den Alltag, das menschliche Miteinander und sich selbst mental zu entrümpeln. Weg mit den Kontakten, die nur Energien rauben! Weg mit den Problemen, die gar keine sind oder uns nicht gehören! Weg mit den

Steinen, die wir uns selbst in den Weg legen! Das Leben bilanzieren heißt, Altes loslassen und dafür Neues zulassen. Das einzigartige „Weg damit!“-Konzept schafft Platz und macht den Weg frei für neue Impulse im Leben.

Verlag: Ariston
ISBN: 978-3-7205-4046-9
Einband: Paperback
Preis: 16,95 Euro
512 Seiten

FÜR IHREN FRÜHJAHRSPUTZ

Der Frühling – die schönste Jahreszeit. Das Leben erwacht zu neuer Blüte, und der Frühjahrsputz steht an. Manchmal muss man sich aber auch entspannen: mit Märchen, Sagen, Brauchtum, Liedern und Bildern von Fastnacht über die Karwoche und Ostern, die Walpurgisnacht, den 1. Mai bis Pfingsten.

Der Zauber des Frühlings
 ISBN 978-3-938335-19-2



TIMON VERLAG
 Tel. 040.18 03 49 25 | Fax 040.18 03 49 27
 kontakt@timonverlag.de
 www.timonverlag.de

Liebe Leserin,
lieber Leser,

passend zur Jahreszeit möchte ich Ihnen von einem Naturstoff berichten, der in der Volksmedizin eine sehr lange Geschichte hat, dem Johanniskraut. Es wurde zum ersten Mal von einem Zeitgenossen des berühmten Arztes Galen von Dioskurides erwähnt und von da an in allen Kräuterbüchern des Mittelalters geführt.

Als „Arnika der Nerven“ hat es über Jahrhunderte gegolten; also als antidepressiver, gemütsaufhellender Naturstoff, wie heute mit modernen biopharmazeutischen und klinischen Analysen und Studien eindeutig belegt werden kann, was schon hunderte von Jahren bekannt war. Schon im Mittelalter wurde über einen Wirkstoff des Johanniskraut berichtet, der heute als Hypericin chemisch dargestellt werden kann.

Auch die Nebenwirkungen wurden schon im Mittelalter beschrieben, nämlich die besondere Lichtempfindlichkeit bei hellhäutigen Menschen. Heute weiß man allerdings, dass im Bereich der Normdosen solche lichtempfindlichen Hautveränderungen praktisch nicht auftreten können.

Heute ist die Herstellung und Anwendung von Johanniskraut sehr gut erforscht. Die wohl wichtigsten und inzwischen bestimmten Inhaltsstoffe sind Bioflavonoide, Rutine, Hypericine und Pseudohypericine in Form des Hyperforins.

Das Hauptanwendungsgebiet der Johanniskrautzubereitungen betrifft verschiedene Arten von leichten bis mittelschweren Depressionen. Für diesen Einsatzbereich existiert eine Fülle von klinischen Studien, welche die fast nebenwirkungsfreie Wirksamkeit eindeutig auch biostatistisch belegt. Der eigentliche antidepressive und angstlösende Wirkstoff ist das Hypericin, dem eine Hemmwirkung auf ein bestimmtes Hirnenzym (Monoaminoxidase) nachgesagt wird. Wir wissen, dass es bei der Depression zum zu schnellen Abbau eines notwendigen biogenen Amins (Serotonin) kommt. Dieses biogene Amin ist aber lebensnotwendig, um die Übertragung der Informationen im Hirn zu

INFORMOS VOM **SANOFAKTER**



gewährleisten. Werden die biogenen Amine zu schnell abgebaut oder die Bildung oder die Wiederaufnahme in den informationsübertragenden Nervenknäuel (Synapsen) gehemmt, dann kommt es unter anderem zu Störungen des Gemüts, zu Gleichgewichtsstörungen der seelischen Gefühle und Empfindungen. Wird nun das Enzym Serotonin abgebaut, gehemmt, dann entsteht so wieder ein normaler Nervenstoffwechsel. Übrigens wirken viele chemisch-synthetische Antidepressiva so oder ähnlich. Nur: Die chemisch-synthetischen Antidepressiva zeigen auf Dauer schwere Nebenwirkungen, die eine langdauernde Verabreichung über Jahre verbieten.

Interessant sind auch die Beobachtungen in einer klinisch kontrollierten Studie, dass die Einnahme von Johanniskraut-extrakten zu keinerlei Beeinträchtigung der Konzentrationsfähigkeit und der Wachheit führen. Diese Beobachtungen sind umso bemerkenswerter, als fast alle chemisch-synthetischen Psychopharmaka inklusive der Antidepressiva die Konzentrationsfähigkeit zum Teil so erheblich beeinträchtigen, dass vor Autofahren oder/und Bedienung von Maschinen gewarnt wird.

Eine groß angelegte Anwenderstudie unter Einbezug von 663 Arztpraxen und 3250 depressiven Patienten zeigt nach einer vierwöchigen Behandlung mit 3 x 300 mg Hypericum-Extrakt eine 75%ige Verbesserung, ja sogar Beschwerdefreiheit.

Natürlich hat sich auch in dieser Studie belegen lassen, dass sehr schwere Depressionen schlechter ansprechen als leichte und mittelschwere Depressionen.

Wenn es also um und in uns dunkler wird – kritisch nachdenken, sich informieren, abwägen – Sie haben die Wahl!

In diesem Sinne
bis zum nächsten Mal
herzlichst Ihr



SANOFAKTER

Dr. Helmut Ehleiter

HAUPTSACHE IN BEWEGUNG

Heimsportgeräte ermöglichen kontrolliertes Training

Gerade für Senioren kann die sportliche Betätigung ein enormer Zugewinn sein. Wer bei Kälte und Glatteis allerdings nicht vors Haus möchte oder unsicher im Gelände ist, für den sind Heimtrainer eine gute Lösung.

Otto Künzler, Leiter des „Fitnessmarktes“ in Winterbach, beschäftigt sich seit über 25 Jahren mit Fitnessgeräten für den Heimsportbedarf. Seine Klienten sind nicht selten über 60 Jahre jung. Weil er selbst schon 60 ist, kann sich Künzler besonders gut auf diese Altersgruppe einstellen. Er weiß um die Problematik bei Hüft-, Rücken- oder Gelenkleiden und hat für sämtliche Anforderungen die passende Lösung. „Eine gute Fitness macht den Menschen einfach viel entspannter, die Stimmung und das Selbstbewusstsein steigen“, weiß der Fachmann. Außerdem seien sportliche Menschen im Alter weniger anfällig für Depressionen und Erkrankungen wie Alzheimer, Arthrose und Demenz.

Natürlich ist es schön, sich draußen an der frischen Luft zu bewegen. Es gibt jedoch sehr viele, die nicht das Haus

verlassen möchten: „deshalb müssen sie noch lange nicht auf Bewegung verzichten“, meint der Fitness-Profi. Für das Training zu Hause bietet er Heimtrainer, Ergometer, Laufbänder und vieles mehr an. Anders als die Studio-Geräte besitzen seine Fitness-Geräte einen tiefen Einstieg: ohne sich groß auf das Gerät mühen zu müssen, kann sofort losgelegt werden.

Etwa bei den Ergometern. Der große Vorteil: ein kontrolliertes Training mit Puls- und Leistungsüberwachung ist möglich. Oder der Liege-Ergometer, eine spezielle Form des Heimfahrrads, geeignet für Leute mit Rücken- oder mit Gelenkproblemen: hier können die Pedale individuell eingestellt werden. Ein Liegeergometer ermöglicht Senioren ein komfortables Training, bei dem Rücken und Wirbelsäule perfekt unterstützt werden. Die halb liegende Sitzposition macht das Gesundheitstraining auch über einen längeren Zeitraum angenehm und entspannend – und wer mag, kann nebenher noch den Lieblingskrimi lesen.

Wer seine Muskulatur trainieren will, ist mit einem Vibrationsgerät gut be-



Liegeergometer entlasten Rücken und Wirbelsäule.

raten. „Unsere 640 einzelnen Muskeln machen knapp die Hälfte unseres Körpergewichts aus“, erklärt Otto Künzler. „Wenn die nicht bewegt werden, riskieren wir Bandscheibenvorfälle, Arthrose und viele andere Krankheiten“. Auch mit 70 oder 80 sei es nicht zu spät, die Muskulatur gezielt zu trainieren.

Im Angebot hat Künzler auch ständig gute, geprüfte Gebraucht-Geräte. Für alle seine Geräte bietet er einen seniorengerechten Service: alles wird fix und fertig montiert geliefert.

Und wer will, bekommt von Künzler noch Ernährungstipps. ● sim

Fitness für Senioren

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



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

Heimsportgeräte und vieles mehr:

- Heimtrainer · Ergometer
- Cross-Trainer · Laufbänder
- Fitnessgeräte · Hantelbänke
- Hanteln · Gymnastikartikel
- Boxhandschuhe · Boxsäcke
- Sporternährung für Kraft- und Ausdauersportler

Liefer- und Reparaturservice



Fitnessmarkt
KÜNZLER

Bei uns u.a. erhältlich:





CNC-Einlagen-Bearbeitung



Durch Pedografie können Druckspitzen festgestellt werden

In Deutschland gibt es derzeit etwa 5 Millionen Diabetiker. Schätzungen gehen davon aus, dass 15 Prozent der Betroffenen ein Diabetisches Fußsyndrom entwickeln. Umgangssprachlich auch „diabetischer Fuß“ genannt, ist dies eine häufige und schwere Komplikation des Diabetes mellitus. Jährlich werden in Deutschland etwa 25.000 Amputationen an Diabetikern durchgeführt. „Nicht jeder Diabetiker muss jedoch zwangsläufig einen dia-

„DIABETISCHE FÜSSE“ SIND KEIN SCHICKSAL

Vorbeugemaßnahmen, Pflege und das richtige Laufwerk sind entscheidend

betischen Fuß bekommen“, erklärt Orthopädie-Schuhmachermeister Bernd Entenmann aus Weinstadt-Endersbach.

Vorbeugen ist die beste Medizin

Eine frühzeitige Aufklärung sei dabei ein entscheidender Bestandteil einer vorbeugenden Therapie. „Wichtig ist die richtige Ernährung, die Vermeidung von Risikofaktoren und die körperliche Bewegung.“ Weil Bewegung jedoch nur mit intakten Füßen möglich ist, legt Entenmann Diabetikern drei Dinge ans Herz: die Pflege der Füße, das richtige Schuhwerk und entlastende Maßnahmen für die Füße durch Einlagen, Schuhzurichtungen und, falls nötig, speziellen orthopädischen Maßnahmen.

Wie sieht so eine Pflege aus?

Ein tägliches Fußbad im lauwarmen Wasser tut den Füßen gut, sollte aber nicht zu lange dauern, damit die Haut nicht aufweicht. Der Orthopädie-Fachmann empfiehlt sowohl beim Waschen als auch beim Trocknen nicht zu stark zu reiben und Fußunterseite sowie Zehenzwischenräume auf Druckstellen und Verletzungen zu kontrollieren. Hornhaut darf nur mit einem Bimsstein entfernt werden. Wichtig bei trockener Haut: mehrmals täglich eincremen. Elementar sei außerdem die

regelmäßige Behandlung in einer guten medizinischen Fußpflegepraxis, so Bernd Entenmann.

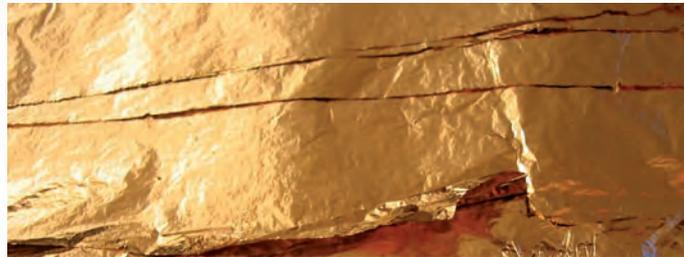
Gutes Schuhwerk ist das A und O

In Zusammenarbeit mit Arzt und Orthopädienschuhmacher können entlastende Maßnahmen ergriffen werden. Zum einen die „orthopädische Schuherichtung“: hier werden Konfektionsschuhe mit Pufferabsätzen, Abrollhilfen, Sohlenversteifungen usw. abgeändert. Eine andere Möglichkeit sind speziell angefertigte Einlagen nach dem exakten Abdruck des Fußes, die in spezielle Konfektionsschuhe mit Wechselfußbett eingelegt werden. Reicht eine Versorgung mit Einlagen nicht mehr aus, werden spezielle orthopädische Maßschuhe gefertigt. Durch die Nervenschädigung (Polyneuropathie), an der viele Diabetiker leiden, ist das natürliche Schmerzempfinden gestört. In diesem Fall können Druckspitzen durch Pedografie, einer speziellen Messtechnik, festgestellt werden: mittels einer dünnen Sensormessfolie werden die während der Schritt-abwicklung auftretenden plantaren Kräfte erfasst und durch Grafiken am Bildschirm dargestellt. Die Innensohlenmessung ermöglicht außerdem eine Erfassung der Druck- und Belastungsverhältnisse während des Gehens im Schuh. ● sim

HOMÖOPATHIE HEUTE

Liebe Leserinnen und Leser,

diesmal möchte ich Ihnen das homöopathische Mittel Aurum metallicum (Gold) vorstellen. Schon arabische Ärzte im 12. Jahrhundert schätzten Gold als Herzmittel. Die Schulmedizin entdeckte es erst im ver-



gangenen Jahrhundert zur Tuberkulosebehandlung und als Bestandteil eines Bluttestes auf Syphilis.

Derzeit wird es in der Rheuma- und Krebstherapie verwendet. Das homöopathische Mittel Aurum wird vor allem bei schweren Erkrankungen wie speziellen Herzbeschwerden und Depressionen verordnet. Die Indikationen liegen bei schweren geistigen und seelischen Erkrankungen wie Depressionen mit Suizidgedanken.

Menschen, die dieses Mittel brauchen, reagieren sehr empfindlich auf Widerspruch, explodieren leicht vor Ärger, laufen schnell rot an und zittern. Ferner gehört Bluthochdruck mit sichtbar pulsierenden Schläfen auch zum Indikationsgebiet. Herzbeschwerden mit Kurzatmigkeit, wiederkehrende Brustschmerzen hinter dem Brustbein, das Gefühl, als ob das Herz stehenbleiben würde und die Blutgefäße kochten, lassen uns ebenfalls an Aurum denken. Auch Leberbeschwerden, Nebenhöhlenentzündung, Knochenschmerzen bei Verlust von Knochenmasse, verbunden mit starker Berührungsempfindlichkeit, sind ebenfalls ein Hinweis auf das homöopathische „Gold“.

Der Konstitutionstyp vom Aurum metallicum sind Menschen, die sich hohe Ziele setzen. Ihr Ehrgeiz führt oft zur Arbeitssucht. Sie sind extrem pflichtbewusst und fürchten ständig, nicht genug geleistet zu ha-

ben. Aus diesem Grund machen sie sich von der Meinung Anderer abhängig und sind dadurch leicht verletzbar. Sie verzweifeln, wenn sie von ihrem eigenen Fehler überzeugt sind. In schweren Fällen kann sich daraus eine schwere Depression mit Selbstmordgedanken entwickeln, die umgehend eine ärztliche Behandlung erfordert.

Die Beschwerden bei Aurum metallicum werden besser durch frische Luft, kalte Waschungen, Gehen (Bewegen) und Ruhe. Die Beschwerden werden schlimmer durch emotionale Aufregung, geistige Anstrengung oder Überarbeitung besonders nachts.

Beim nächsten Mal möchte ich Ihnen mehr über das homöopathische Mittel Apis mellifica, die Honigbiene, berichten.

Bis dahin bleiben Sie mir wohlgesonnen.

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

Computergesteuerte Einlagenfertigung

Elektronische Fußdruckmessung
Bewegungsanalysen
Orthopädische Maßschuhe
Schuhzurichtungen
Bandagen und Kompressionsstrümpfe
Diabetesversorgungen
Sportversorgungen
MBT-Verkaufs- und Servicecenter

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

SENIORENFREUNDLICHER SERVICE IN BACKNANG

Als Partner der Württembergischen Versicherungsgruppe bieten wir Ihnen Hilfe und Sicherheit ohne Kompromisse.



Eblen GmbH
Ihr Versicherungspartner

Versichern
Vorsorgen
Bausparen
Finanzieren
Kapitalanlagen

Wir beraten und unterstützen Sie bei der Beantragung des Bundeszuschusses für den Zuschuss zur Finanzierung von Bauprojekten.

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

PARTNER DER Württembergischen und wüstenrot

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



Seniorenfreundlicher Service®

Seniorenbeirat der Stadt Backnang

in Zusammenarbeit mit:
BDS-Gewerbeverein Backnang
STADTMARKETING



Johannes-Apotheke

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

Küche & Design

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

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

SORG 150 JAHRE

WOHNEN & KÜCHEN
Ihr Stressless-Partner in Backnang



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

Stuttgarter Straße 135, D-71522 Backnang
Telefon: 0 71 91 / 95 75 - 0, www.sorg-wohnen.de
Geöffnet: Mo. - Fr. 9.30 - 19 Uhr, Sa. 9 - 16 Uhr

Umzug

Ostsee oder Bodensee?



Wir bringen Sie hin.

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

Trostel
• Umzug • Spedition • Lagerung



Volksbank Backnang eG

jUHU

Ihre Anzeige für die attraktivste Zielgruppe Deutschlands. Hier in diesem Heft!

DAS JUNGE MAGAZIN FÜR SENIORENKULTUR IM REMS-MURR-KREIS

FÜR IHRE WERBUNG: TEL. 07191/355614

Fit, schlank und energiegeladen – in jedem Alter!

Viele altersbedingte Beschwerden resultieren vom langsamen Abbau der Knochen und Muskulatur, nun beginnen die typischen Beschwerden wie Rücken- und Hüftprobleme, Bluthochdruck und Knorpelschäden. Hartnäckiges Übergewicht (vorwiegend am Bauch) entsteht oft ab den Wechseljahren, genau wie Hitzewallungen, Beckenbodenprobleme, Angstzustände und Körperschmerzen. All dies lässt sich eigentlich ohne großen Aufwand verbessern – oder gar beseitigen, Bewegung heißt das Zauberwort! Am besten Kraftsport, aber gesund, ohne Verletzungsgefahr und dafür mit viel Spaß. Muskulatur und Knochen werden wieder aufgebaut, der Körper belastbarer aber auch Depressionen können durch regelmäßige Bewegung gemildert werden. Hierauf haben sich die *lightlife women* Figurstudios spezialisiert. Der „sportliche Treffpunkt“ wendet sich an alle Frauen zwischen 18 und 98, die in einer heimeligen Atmosphäre etwas für sich, ihre Figur und ihre Gesundheit tun möchten. Ganzheitlich lautet hier das Motto, Auszeiten für Körper, Geist und Seele nehmen.

Die Geräte in den *lightlife women* Studios arbeiten völlig ohne Gewichte und Einstellungen, der Widerstand wird sanft von einem Gel verursacht. Das Training lässt sich am einfachsten mit dem Schwimmen vergleichen, die Verletzungsgefahr ist somit gleich null und deshalb für fast jeden Körperzustand durchführbar. Zudem bietet das Studio medizinisch anerkannte Vibrationstrainer, die bei Durchblutungsproblemen, Osteoporose und Gewebeschwäche eingesetzt werden, Gelenkschmerzen lindern und Muskelfasern passiv kräftigen. Die Rollen-/Bandmassage entwässern und durchbluten den ganzen Körper, Gymnastikkurse verbessern die Kondition und Koordination.

Auch in Sachen schlanke Figur werden die Teilnehmerinnen begleitet. Das erfolgreiche *lightlife* Abnehmkonzept stammt aus der Feder der Bestsellerautorin *Lena Bredow*. Sie steht auf dem Standpunkt, dass Frauen, die auch im Alter schlank bleiben oder werden möchten, *niemals* am Essen sparen – sondern viel eher lernen sollten, Spaß beim Schlemmen zu haben. Sich mit Genuss und ohne

schlechtes Gewissen an den Teller zu setzen, egal wie viele unterschiedliche Informationen über Ernährung grassieren, hält schlanker als jedes Hungern. Wie, das wird vor Ort genau erklärt – und begleitet. Nur so viel: Es ist doch viel schlauer, bei den Klassen**besten** abzuschauen – und das sind unbestritten die Franzosen. Sie sind mit Abstand die schlankesten Europäer, ihre leckere Küche und ihre Freude am Genießen sind in der ganzen Welt bekannt. Die Klassenschlechtesten in Sachen Abnehmen sind - und waren die Diäten. Ihre Erfolgsquote liegt bei erbärmlichen 0,5 %! Nach spätestens zwei Jahren sind tatsächlich 99,5 % aller Abnehmwilligen wieder auf ihrem Ausgangsgewicht – meist sogar darüber. Abnehmen muss Spaß machen, sonst funktioniert es nicht dauerhaft. Deshalb ein ganz grundsätzlicher Appell an alle Frauen: Nehmen Sie sich ein kleines bisschen Zeit für sich selbst, tanken Sie Kraft, erleben Sie Erfolge, spüren Sie Ihren Körper wieder positiv, setzen Sie die eigene Wohlbefinden an die erste Stelle (wo es ohne Frage hin gehört!) – und essen Sie wie die Franzosen!



Das FIGURSTUDIO nur für FRAUEN.



Aufbruch statt Endspurt!

*lightlife*women



Fit, schlank, gesund, vital und voller Lebensenergie.

Probieren Sie es einfach aus. Kostenloser und unverbindlicher Schnuppertermin im:

lightlife women **Backnang** | Sulzbacherstr. 27 | 71522 Backnang
Hotline: 07191-903266

lightlife women **Winnenden** | Max-Eyth-Str. 7 (hinterm LIDL, Ladenpassage im Central Hotel) | 71364 Winnenden | Hotline: 07195-9799820

lightlife women **Schorndorf** | Neue Straße 6 | 73614 Schorndorf
Hotline: 07181-62841

lightlife women **Remseck** | Neckarstr. 86 | 71686 Remseck-Aldingen
Hotline: 07191-341890

www.lightlife-women.de



NETZWERK FÜR MENSCHEN
DIAKONIEWERK BETHEL

ALLES DREHT SICH UM EINEN ZUFRIEDENEN LEBENSABEND

Seniorenzentrum Bethel
in Welzheim gefällt durch
Großzügigkeit und Kompetenz



Die offene, helle und großzügige Eingangshalle und die freundliche Dame am Empfang lassen eher auf ein Hotel statt auf ein Seniorenzentrum schließen. Die angenehme Atmosphäre im Haus verstärkt den guten Eindruck und das positive Gefühl.

Einen großen Teil dieser Harmonie strahlen die Menschen selbst aus, die hier einen zufriedenen Lebensabend verbringen. Eine Voraussetzung dafür ist ein Team von über 50 erfahrenen und engagierten Mitarbeitern, die sich um alles kümmern. Schließlich verfügt das Seniorenzentrum Bethel im Pflegebereich beispielsweise über 110 Betten, die überwiegend in dementsprechend eingerichteten Einzelzimmern stehen. Die barrierefreie Einrichtung umfasst dabei auch die großzügigen Bäder. Für die Bewohner steht zudem auf jeder Etage ein spezielles Pflegebad zur Verfügung. Ebenso wichtig wie die körperliche Pflege, ist die Pflege der Seele in der Gemeinschaft. Dazu lädt die großzügige Cafeteria und in den wärmeren Monaten ein schöner Garten ein. Das Essen kann in Gemeinschaftsräumen, in kleinen Wohngruppen auf den Wohnbereichen eingenommen werden. Auf allen Wohnbereichen sind die Getränke wie Saft, Mineralwasser, Wein oder Bier kostenfrei. Wichtig ist dabei der soziale Kontakt der Bewohner untereinander. Beispielsweise durch Basteln, Malen, Singen und leichte Bewegungsspiele, immer unter entsprechender Anleitung der Sozialen Betreuung, wird für Abwechslung gesorgt. Verschiedene Veranstaltungen bieten zudem immer wieder ansprechende Unterhaltung.

Das Seniorenzentrum Bethel bietet in Welzheim zahlreiche Service- und Dienstleistungen an. Zum Beispiel



Haben immer ein offenes Ohr für die Sorgen der älteren Menschen: Pflegedienstleiterin Ulrike Helmle und Geschäftsführer Karl-Heinz Bader.

Und trotzdem: Das neu renovierte Seniorenzentrum Bethel in Welzheim hat eine über 30-jährige Tradition in der Betreuung und Pflege älterer Menschen.



Tagespflege Montags bis Freitags von 8 bis 16 Uhr mit Fahrdienst.

Kurzzeitpflege auch über das Wochenende zur Erholung für privat Pflegende Angehörige. „Insgesamt haben wir viele Möglichkeiten zu helfen“, erklärt Ulrike Helmle. Die Geschäftsführerin und Pflegedienstleiterin ergänzt: „Zudem unterstützen wir gerne bei den verschiedenen Anträgen.“ Denn der „Papierkrieg“ ist in diesem Bereich ebenfalls äußerst umfangreich. „Dabei lassen wir die betreffende Person und die Angehörigen nicht im Stich“, versichert Hauptgeschäftsführer Karl-Heinz Bader und hebt eine Besonderheit des Seniorenzentrums hervor: „Interessenten können hier im Haus Bethel in Welzheim zur Probe wohnen.“

Das Seniorenzentrum will durch Leistungen überzeugen. Dazu gehört beispielsweise auch die eigene Küche im Haus. Ob Vollkost, Schonkost, Diätkost, vegetarische Gerichte oder spezielle Arten der Ernährung – alles wird möglichst frisch und appetitlich zubereitet. Nicht zu vergessen die Hauseigene Wäscherei. Es sind viele dienstbare Geister, die das Leben der Bewohner im Seniorenzentrum Bethel in Welzheim schöner machen.

Weitere Informationen zur Heimaufnahme, Kurzzeitpflege, Tagespflege erteilt Liesa Kuhn unter der Rufnummer 071 82/801-300. ● Jürgen Klein

AMS GMBH



**BEI UNS ZÄHLEN
QUALITÄT UND SERVICE.**



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

Das ist das IDENTICA Prinzip. Ganz in Ihrer Nähe.

IDENTICA – anerkannt
bei führenden Versicherungen



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

DIE KAROSSERIE- UND LACKEXPERTEN



Therapiezentrum für Gesundheit und Sport

Corinna Bäuerle

Staatl. geprüfte Masseurin und med. Bademeisterin
Sportphysiotherapeutin · Lymphdrainagetherapeutin
Rückenschullehrerin · Fußreflexzonentherapeutin

Sportgymnastik

Medizinische Bäder

Laserakupunktur

Schüßler-Salze

Trailhöfer Straße 39 · 71549 Auenwald-Oberbrüden
Telefon 07191 970229 · Telefax 07191 318830









Zeitlose Eleganz

UNION
GLASHÜTTE/SA

Herren-Chronograph
"Belisar Gangreserve"
D002.424.16.031.00





Stroh

BACKNANGS ERSTE ADRESSE
FÜR UHREN UND SCHMUCK

Uhlandstraße 17-19 · 71522 Backnang
Tel. 07191 68637 · www.juwelier-stroh.de

AUSZEICHNUNG NACH GRÜNDLICHER SCHULUNG



Böhret, Bäder und Mehr aus Auenwald ist jetzt Fachbetrieb für senioren- und behindertengerechte Installation

„Fachbetrieb für senioren- und behindertengerechte Installation“ – so kann sich jetzt die Firma Böhret, Bäder und Mehr aus Auenwald nennen. Der Betrieb darf zudem ein besonderes Logo verwenden, mit dem er gegenüber seinen Kunden, Bauträgern, Architekten, Wohnungsgesellschaften und Krankenkassen seine Fachkompetenz für diesen speziellen Arbeitsbereich deutlich macht. Zwei Tage lang nahm das Unternehmen gemeinsam mit 25 weiteren Fachbetrieben aus Baden-Württemberg an dieser speziellen Schulung zum „Fachbetrieb für senioren- und behindertengerechte Installation“ teil, die von der GGT Deutsche Gesellschaft für Gerontotechnik in Kooperation mit dem Fachverband Sanitär – Heizung – Klima Baden-Württemberg in Stuttgart durchgeführt wurde.

Während des Seminars wurden alle Inhalte vermittelt, die für eine komfortable, attraktive und sichere Badgestaltung für die „Generation 50+“ wichtig sind. Ergänzt wurde das Angebot durch Informationen zur behindertengerechten Badgestaltung.

Ein besonderer Schwerpunkt der Schulung lag darin, den Blick der Handwerker nicht nur auf das Bad zu richten, sondern ihnen eine ganzheitliche Sichtweise für die Probleme älterer Menschen innerhalb der gesamten Wohnung zu vermitteln. Denn wer im Alter ein selbstständiges Leben in den eigenen vier Wänden führen möchte, der trifft keineswegs nur im Badezimmer, sondern oftmals bereits an der Wohnungstür auf Schwierigkeiten.

Auf großes Interesse im Rahmen der Schulung stieß die Frage, wer im Falle eines nötigen Umbaus die Kosten für die anfallenden Installationsarbeiten trägt. Die Handwerksbetriebe konnten feststellen, dass die Rechnung nicht immer nur durch den Kunden selbst übernommen werden muss, sondern dass – unter bestimmten Voraussetzungen – weitere Kostenträger in Frage kommen können. Von Bedeutung sind dabei vor allem die Kranken- und Pflegekassen.

Für den Handwerker bedeutet dies insgesamt, dass er im privaten Bereich gefragt ist, um individuelle, benutzerfreundliche und sichere Lösungen zu schaffen. Darüber hinaus besteht durch neue gesetzliche Regelungen, beispielsweise dem Behindertengleichstellungsgesetz, auch bei öffentlichen Einrichtungen der Bedarf, diese für jedermann barrierefrei zu gestalten. ● pm



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**





Fachbetrieb für senioren- und behindertengerechte Installation



**Herbert Bailer
& Petra Bonse
Rechtsanwälte**

Herbert Bailer	Petra Bonse
Zivilrecht	Familienrecht
Handels-/Gesellschaftsrecht	Arbeitsrecht
Erbrecht	Mietrecht
Verkehrsrecht	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



Wohn- und Pflegezentrum Haus Hohenstein

Leben in Gemeinschaft
Altern in Würde



- ❖ Wunderbare Lage im Schwäbisch-Fränkischen Wald
- ❖ Individuelle Wohnformen mit individueller Betreuung
- ❖ Parkanlagen / Bibliothek / Bioküche
- ❖ Reichhaltiges kulturelles Programm
- ❖ Vielfältige Individual- und Gruppenaktivitäten
- ❖ Michaelskirche der Christengemeinschaft
- ❖ Oetinger-Zweig der anthroposophischen Gesellschaft

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

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



Ein Brückenschlag in die Zukunft
Neubau Haus Hohenstein

-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



juhu

Susanne Brög, Hausfrau:

„Interessante Beiträge, gute Themen, die sich nicht davor scheuen, auch mal etwas kritisch unter die Lupe zu nehmen. So muss ein 50+ Magazin von heute sein!“

WWW.JUHU-MAGAZIN.DE

Zeitlose Eleganz

„Collier“
von IsabellaFa




Stroh

BACKNANGS ERSTE ADRESSE
FÜR UHREN UND SCHMUCK

Uhlandstraße 17-19 · 71522 Backnang
Tel. 07191 68637 · www.juwelier-stroh.de

BRILLEN, ZAHNERSATZ & CO STEUERLICH ABSETZEN

Kosten und Erstattungen müssen beim Finanzamt genau nachgewiesen werden

Radikale Streichungen bei den Krankenkassen zwingen Patienten immer häufiger zu Zusatzzahlungen, die richtig ins Geld gehen können. Was viele nicht wissen: diese Aufwendungen können steuerlich abgesetzt werden. Steuerberater Thomas Kaiser erklärt, wann das Finanzamt an Krankheits- und Arzneimittelkosten beteiligt werden kann.

Krankheitskosten können als „außergewöhnliche Belastungen“ die Einkommensteuer reduzieren. Voraussetzung ist, dass die Aufwendungen zwangsläufig, also zum Zwecke der Heilung oder Linderung einer Krankheit getätigt werden. Bei vorbeugenden Maßnahmen oder mit einer Krankheit verbundenen Folgekosten (z. B. Mehraufwand für Verpflegung, Verdienstausschlag) liegt dagegen keine Zwangsläufigkeit vor.

Als Krankheitskosten können zum Beispiel folgende Aufwendungen geltend gemacht werden:

- Praxisgebühr
- Rezeptgebühr
- Zahnersatz, Zahnspangen
- Hilfsmittel: z.B. Sehhilfen (Brille, Kontaklinse), Hörgeräte
- medizinisch notwendige Kurmaßnahmen unter ärztlicher Aufsicht (nicht: reine Badekuren): z.B. Arzt, Kurmittel, Unterbringung, Verpflegung, Fahrtkosten i.H. der Kosten für öffentliche Verkehrsmittel
- belegbare Fahrten zum Arzt, Zahnarzt, Optiker, Apotheke, usw. i.H. der vergleichbaren Kosten für ein öffentliches Verkehrsmittel (in Ausnahmefällen 0,30 € je gefahrener Kilometer)
- Krankentransport (auch wenn Taxi benutzt wird)
- Krankenhausaufenthalt
- Aufwendungen für Kranken- und Heilgymnastik bei ärztlicher Verordnung.

Erstattungen sowie erhaltene Zuschüsse mindern natürlich die abziehbaren Krankheitskosten. Anzurechnen sind insbesondere Beihilfen des Arbeitgebers sowie Ersatzlei-

stungen der Krankenkasse. Zahlungen einer Krankentagegeldversicherung werden nur bis zur Höhe der Kosten des Krankenhausaufenthalts angerechnet. Leistungen einer Krankentagegeldversicherung mindern die abziehbaren Krankheitskosten nicht, weil damit ein Verdienstausschlag ausgeglichen werden soll. Der Abzug von Krankheitskosten setzt voraus, dass Sie andere Ersatzmöglichkeiten ausgeschöpft haben. Sämtliche Kosten sowie Erstattungen müssen dem Finanzamt nachgewiesen werden. Lassen Sie sich aus diesem Grund stets eine Quittung mit der Angabe Ihres Namens ausstellen.

Tipp: Für Zuzahlungen zu verordneten Arzneimitteln und für die Praxisgebühr können Sie auch ein von Ihrer Krankenkasse zur Verfügung gestelltes Quittungsheft verwenden.

Kosten für Arzneimittel

Aufwendungen für Arzneimittel, rezeptfreie Medikamente, sowie allgemeine Stärkungsmittel sind als außergewöhnliche Belastungen abziehbar, wenn eine schriftliche ärztliche Verordnung vorliegt. Berücksichtigungsfähig sind zum Beispiel auch Aufwendungen für orthopädische Schuhe und für technische Hilfsmittel, wenn sie von Ärzten oder anderen zur Ausübung der Heilkunde zugelassenen Personen schriftlich verordnet wurden (Prothesen, Einlagen, Brillen, Hörgeräte, Bruchbänder, Zahnprothesen). Aufwendungen für Frischzellenbehandlung, Ayur-Veda-Therapien und ähnliche, von der Schulmedizin nicht einhellig anerkannte, Methoden werden nur berücksichtigt, wenn die medizinische Indizierung dieser Behandlung im Einzelfall durch ein vor ihrem Beginn erstelltes amtsärztliches Zeugnis nachgewiesen ist.

Zumutbare Eigenbelastung

Nicht immer erkennt das Finanzamt Belege an, denn eine Steuerermäßigung wird nur gewährt, wenn die „außergewöhnliche Belastungen“ die zumutbare Eigenbelastung übersteigen.

**Steuerberater
Thomas Kaiser
Fachberater für
den Heilberufe-
bereich**



Die Höhe der zumutbaren Belastung errechnet sich nach einem bestimmten Prozentsatz des Gesamtbetrags Ihrer Einkünfte*, gestaffelt nach der Höhe des Einkommens, dem Familienstand und der Zahl der Kinder.

Bei einem Gesamtbetrag der Einkünfte	bis 15.340 €	über 15.340 € bis 51.130 €	über 51.130 €
Alleinstehende	5 %	6 %	7 %
Verheiratete	4 %	5 %	6 %
Alleinstehende/Verheiratete mit 1 oder 2 Kindern	2 %	3 %	4 %
Alleinstehende/Verheiratete mit 3 oder mehr Kindern	1 %	1 %	2 %

* Der Gesamtbetrag der Einkünfte besteht aus der Summe Ihrer Einnahmen nach Abzug der Werbungskosten/Betriebsausgaben

Die Rechnung ist logisch: je höher die „außergewöhnlichen Belastungen“ in einem Jahr sind, desto mehr wird erstattet. Beispiel: Ein alleinstehender Arbeitnehmer, Vater eines Kindes, hat im Jahr 2009 einen Gesamtbetrag der Einkünfte von 30.000 Euro. Ihm sind Krankheitskosten in Höhe von 2.000 Euro entstanden. Die abzugsfähigen außergewöhnlichen Belastungen ermitteln sich wie folgt:

Krankheitskosten	2.000 €
Davon ab: zumutbare Eigenbelastung = 30.000 € x 3 %	-900 €
als außergewöhnliche Belastung zu berücksichtigen	1.100 €

Ohne die Berücksichtigung der außergewöhnlichen Belastung beträgt die Einkommensteuer ca. 5.000 Euro. Durch die abziehbaren Krankheitskosten müssen nur noch ca. 4.650 Euro Steuern gezahlt werden. Somit kann circa 350 Euro Einkommensteuer gespart werden. Wenn die Aufwendungen unter 900 Euro liegen, wirken sie sich steuerlich nicht aus. ●

Steuerberater Thomas Kaiser
Fachberater für den Heilberufbereich
www.kaiserstb.de

14. Weintreff

Die Besten aus dem Remstal

6./7. Februar 2010, täglich 11 - 19 Uhr, Alte Kelter Fellbach

Bei der stilvollen Weinverkostung präsentieren sich 54 Weingüter mit über 300 Weinen.

Für Weinkenner – und alle, die es werden wollen

Freuen Sie sich auf genussvolle Stunden bei der Weinverkostung in stilvollem Ambiente. Mit Stuart Pigott als ausgewiesenen Experten aus der Welt des Weins entdecken Sie im Rahmen von kommentierten Weinproben sicher Ihren Favoriten aus dem Anbaugebiet Remstal-Stuttgart.



Eintritt:

Tagesticket 19,- EUR (VVK 17,- EUR)
Wochenendticket 27,- EUR (VVK 25,- EUR)

Weitere Informationen und Tickets unter www.remstal-route.de



Veranstalter: Tourismusverein Remstal-Route e.V., Telefon 0 71 51/2 76 50-47



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

**Kompetenzen, die sich
sinnvoll ergänzen**

**SENIORENZENTRUM
BETHEL WELZHEIM gGmbH**

Telefon 0 71 82 / 8 01-0

KLEINE GESCHENKE ERHALTEN DIE FREUNDSCHAFT ... (TEIL II)

.....das sagt zwar der Volksmund, aber diese Illusion wurde uns schon in der letzten Ausgabe zerstört. Siegfried Kümmerlen wird uns heute diese problematische Materie noch weiter aufschlüsseln. Seine Ratschläge können uns vielleicht helfen manchen Euro zu sparen.

Manche Steuerbeträge lassen sich sparen, wenn die Schenkung von Beginn an richtig gestaltet wird.

Bei Eheschließungen, oder eingetragenen Partnerschaften können z.B. Schenkungen mit aufschiebender Bedingung vorgenommen werden. Das heißt, die Eheschließung kann auch später zustande kommen.

Auch über Adoptionen kann gespart werden, wenn daran gedacht wird, dass auch Erwachsene adoptiert werden können.

Eine weitere Möglichkeit der Einsparung besteht bei der Schenkung von Betriebsvermögen. Es gibt so genannte „Verschonungsabschläge“ von 85-100 % und entsprechende Steuerentlastungen nach Steuerklasse I.

Bei allen Planungen sollte unbedingt darauf geachtet werden, dass Schenkungen oder Erbschaften der letzten 10 Jahre zusammengerechnet werden. Bei richtiger und langfristiger Gestaltung eröffnen sich dadurch weitere Steuerersparnisse. Ist bei der ersten Schenkung der Steuerfreibetrag verbraucht, wird

die nächste Schenkung erst nach Ablauf von 10 Jahren vorgenommen. Auf diese Weise verdoppelt oder vervielfacht sich der Freibetrag, d. h. die erste Schenkung wird in 2001 vorgenommen, die zweite dann in 2011 und die dritte in 2021, dadurch verdreifacht sich in diesem Fall der Steuerfreibetrag.

Ein anderer Weg zur Steuerersparnis ist die Umweg-schenkung, die über eine andere Person läuft und somit die Zusammenrechnung vermeidet. Gehen wir davon aus, dass der Vater seinem Sohn 400.000,- € im Jahr 2009 schenkt.

Im Jahr 2010 würde er ihm gerne weitere 400.000,- € schenken, was aber unvernünftig wäre, denn hier würde sofort die Versteuerung erfolgen. Also nimmt der Vater eine Umweg-schenkung vor, das heißt er schenkt der Mutter 400.000,- € und diese macht eine Geldschenkung über 400.000,- € an den Sohn. Es ist nur zu beachten, dass zwischen beiden Schenkungen ein gewisser Zeitabstand liegen muss.

Ähnlich verhält es sich mit einer so genannten Kettenschenkung, wenn zum Beispiel an einen Schwiegersohn eine Schenkung vorgenommen werden soll. Es ist sinnvoll, wenn der Vater den Betrag seiner Tochter schenkt, die dann eine Schenkung an ihren Ehemann vornimmt. Es kann zwei Mal die Steuerklasse I in Anspruch genommen werden. Zusätzlich besteht der Vorteil, dass bei einer Scheidung die Ehegattenschenkung auf den Zugewinnausgleich angerechnet wird.

Bei Wohnimmobilien wird oft unter dem Vorbehalt des Nießbrauchs oder des Wohnrechts geschenkt.

Nießbrauch heißt dann, dass der Schenker weiterhin das Nutzungsrecht besitzt. Er kann vermieten oder die Immobilie selbst nutzen. Beim Wohnrecht ist unbedingt zu beachten, dass nur der Schenker selbst weiterhin darin wohnen darf. Ein Nießbrauch vermindert auf jeden Fall die Schenkungssteuer, denn er wird in einen Kapitalwert umgerechnet und vom Grundstückswert abgezogen. Das gleiche trifft auch für den Kapitalwert von Renten zu, die als Gegenleistung für eine Schenkung gezahlt wird.

Erhebliche Steuervorteile können erzielt werden, wenn man seinen Kindern Geld unter der Auflage schenkt, dass dieses für einen Ausbau, Umbau oder zur Modernisierung eines Gebäudes zu verwenden ist. Dabei ist es von großer Wichtigkeit, dass klare schriftliche Vereinbarungen getroffen werden.



KÜMMERLEN + PARTNER
Steuerberatungsgesellschaft

Max-Eyth-Str. 1, 71522 Backnang
Tel. 07191 / 95 64 - 0, Fax 95 64 - 25

„Mit 66 Jahren...“

...ist noch lange nicht Schluss.

Ganz im Gegenteil, es geht wieder los. Nach dem neuen Alterseinkünfte-Gesetz werden ab 2005 Ihre Einkünfte als Rentner nachgelagert besteuert. Da kann es sein, dass Sie plötzlich wieder eine Steuererklärung abgeben müssen.

Wir sind für Sie da!

Unsere qualifizierten Leistungen:

- Beratung zu allen Steuerfragen
- Existenzgründungen
- Unternehmensplanung
- BWL - Beratung
- Steuererklärungen und Bilanzen
- Finanz- und Lohnbuchhaltung
- Erben und Verschenken
- Steuerberatung für Rentner
- Entscheidungshilfen

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



Grundsätzlich sollte man vermeiden, dass eine Rück-schenkung vorgenommen wird. Das ist steuerlich eine Katastrophe, denn es entstehen zwei Mal Schenkungs-steuer und das nicht wenig. Für eine Schenkung an Kinder besteht ein Freibetrag von 400.000,- €, bei einer Rück-schenkung an die Eltern sind es aber nur noch 20.000,- €.

Es ist nur ratsam, sich bei Schenkungen von einem guten Fachmann beraten zu lassen. Gehen Sie zu ihrem Steuer-berater, bevor sie sich in der Gesetzgebung verstricken.

● Horst Rauhut

Steuerklasse I

- Ehegatte
- Kind und Stiefkind
- Enkelkind
- Eltern und Großeltern beim Erwerb von Todes wegen.

Der eingetragene Lebenspartner fällt in die Steuerklasse III mit einem Freibetrag von 500.000 €.

Steuerklasse II

- Eltern und Großeltern bei einer Schenkung unter Lebenden
- Geschwister
- Nefte und Nichte
⇒ Kinder der Geschwister
- Stiefeltern
- Schwiegerkind
- Schwiegereltern
- Geschiedener Ehegatte.

Steuerklasse III

Alle anderen Erwerber fallen unter Steuerklasse III:

- Verlobter/Verlobte
- Nichtehelicher Partner
- Onkel und Tante
- Freund.

Steuersatz

Erwerb bis	Steuerklasse I	Steuerklasse II und III
75.000 €	7 %	30 %
300.000 €	11 %	30 %
600.000 €	15 %	30 %
6 Mio	19 %	30 %
13 Mio	23 %	50 %
26 Mio	27 %	50 %
darüber	30 %	50 %

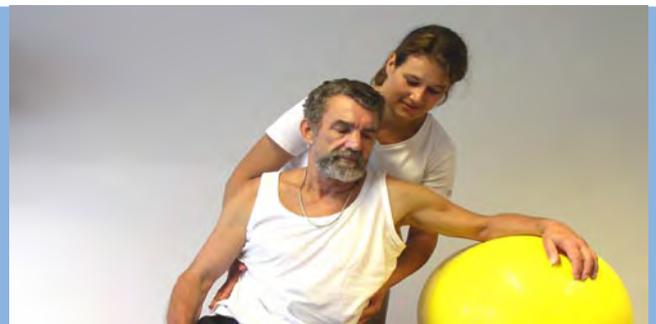
Dramatisch ist der **Eingangssteuersatz mit 30 %** für Steuerklasse II und III.

SANITÄTSGESCHÄFT

SCHAAL

G
M
B
H

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

Gerontotechnik – die „reife“ Generation im Focus

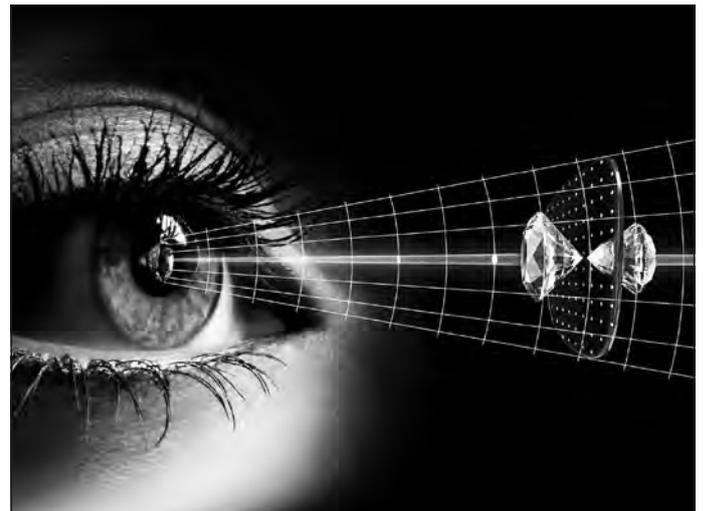
Der demographische Wandel ist in Deutschland längst Realität geworden. Die Deutsche Gesellschaft für Gerontotechnik (GGT) hat sich schon vor einiger Zeit dieser Situation angenommen. Qualität und Komfort sind Ansprüche, die nicht nur von der sogenannten „Generation 50+“ an Produkte des täglichen Lebens oder Umgebungs- und Lebensbedingungen gestellt werden. Innovative, gleichzeitig aber erprobte Produkte und Installationen sind notwendig, um möglichst lange in den eigenen vier Wänden bleiben zu können. Alles aus einer Hand, einen Ansprechpartner und eine Rechnung, das ist heutzutage ein zu recht erwarteter Service. Das sind auch die Grundgedanken der GGT die in allen Bereichen des täglichen Lebens aktiv ist. Investition setzt Vertrauen voraus. Vertrauen in umfassende und bedarfsgerechte Beratungsqualität aber auch in eine seriöse Kosten-Nutzen-Analyse. Um dies zu gewährleisten, schult und zertifiziert die GGT Dienstleistungsunternehmen, Fachbetriebe wie z.B. Elektroinstallateure, Heizungs- und Sanitärfirmen aber auch Küchenbauer und Landschaftsgärtner. Inhaber, Führungskräfte und Mitarbeiter dieser Unternehmen haben sich dem Thema Qualität und Komfort, der ganzheitliche Betrachtung komfortabler und qualitativer Wohnraumgestaltung, Haustechnik-Komponenten und -systeme angenommen.

Tradition und Zukunftsorientierung sind keine Gegensätze sondern das Fundament für ein gutes Gelingen aller Projekte. Die Firma Karl Dörr Elektrotechnik GmbH in Waiblingen wurde schon vor einiger Zeit von der GGT mit dem Prädikat „Fachbetrieb für senioren- und behindertengerechte Elektrotechnik“ ausgezeichnet. Der Elektromeister und Inhaber Martin Jungbauer hat die Zufriedenheit seiner Kunden zur obersten Priorität erklärt. Er kennt die Probleme und Ängste und hat dafür probate Lösungen parat. Produkte wie Lichtschalter ohne Leitungsverlegung, Bewegungsmelder, die Licht oder Lüftung automatisch an und ausschalten, Automatisierung von Rollläden, Markisen, Türen und Fenster, helle, blendfreie Beleuchtung mit energiesparenden Leuchtmitteln, Steckdosen mit integrierter Nachtbeleuchtung, all das sind zuverlässige Produkte, die das Leben erleichtern und oft mit wenig Aufwand installiert werden können.

Telefon- und Notrufsysteme, die bei Bedarf Hilfe anfordern, Einbruch- oder Brandmeldetechnik, die alarmiert, wenn mal etwas nicht so läuft wie es soll, aber auch ein Überspannungskonzept zum Schutz der wertvollen Geräte bei Gewitter tragen zur persönlichen Sicherheit bei. Vorhandene Technik, wie z.B. die Klingelanlage kann in der Regel ohne zusätzliche Leitungsverlegung zur Haustürsprechanlage umgebaut werden, Auf Wunsch sogar mit Videobild, das zeigt wer vor der Tür steht.

Die Karl Dörr Elektrotechnik GmbH hat sich mit der Karl Dörr Heizung+Sanitär GmbH und der Röger Sanitärtechnik

GmbH zur „Unternehmensgruppe für Gebäudetechnik Dörr & Röger“ zusammengeschlossen. In allen drei Unternehmen sind langjährig erfahrene, spezialisierte Fachleute am Werk, die ohne Reibungsverluste Hand in Hand arbeiten und bei denen sich die Kunden gut aufgehoben fühlen können. Diese Spezialisten installieren nicht unbedingt die billigste Lösung, sondern im Wortsinn die preiswerteste. Beratung ist grundsätzlich Chefsache und findet auf Wunsch auch am Wochenende oder abends statt. Für Stammkunden ist als besonderer Service ein Notdienst eingerichtet, der auch außerhalb der normalen Arbeitszeiten Hilfe leistet. Damit hebt sich das Unternehmen von manch anderen ab und erfüllt die Kriterien der GGT. ● Horst Rauhut



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



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

**SCHMIDT
OPTIK**

Brillen-Design • Kontaktlinsen

71522 Backnang · Im Biegel 12
Tel. 07191/85755

Qualifizierungsseminar für die Heimbeiräte

Der Kreissenorenrat möchte am Freitag und Samstag, 12. und 13. März, sowie am Freitag und Samstag, 26. und 27. März, ein Qualifizierungsseminar für Heimbeiräte im Seniorenzentrum Fellbach-Schmidlen ausrichten. Die Seminartage sollen immer von 9 bis 16 Uhr dauern und werden von den Referenten Michael Futterer (Thema: Finanzierung der

stationären Pflege), Martin Volz-Neidlinger (Thema: Qualitätsmanagement) und Uwe Brucker (Thema: Die wichtigsten Rechtsgrundlagen für die Arbeit des Heimbeirates und Heimmitwirkung in der Praxis) begleitet. Vom stellvertretenden Vorsitzenden des Kreissenorenrates Falk-Dieter Widmaier wurden alle Heime im Rems-Murr-Kreis mit der Bitte um Anmeldung für diese Seminarreihe angeschrieben. Die Gebühr für alle vier Tage, einschließlich Tagungsunterlagen, Mittagessen und Getränke, beträgt 50 Euro, wobei die Kosten entsprechend der Heimmitwirkungsverordnung, einschließlich der Fahrtkosten, vom Träger des Pflegeheims übernommen werden müssen. Zur Finanzierung der Gesamtkosten hat das Landratsamt, die Rems-Murr-Stiftung und die Volksbank Rems eG Fördermittel bereitgestellt. Der Kreissenorenrat hofft nun, dass bis zum 30. Januar 2010 genügend Heime ihre Heimbeiräte bei Falk-Dieter Widmaier (Dürerweg 30, in 73614 Schorndorf, Tel. 071 81/6 43 91) melden. Natürlich können auch Einzelpersonen an diesem Seminar teilnehmen. ● pm

 **stiftung
altenheime**
Backnang
und Wildberg

Staigacker 3, 71522 Backnang
Tel. 07191/146-0
www.staigacker.de




pflegeamt
Bürgerheim

pflegeamt
am Langenbach

Evang. Diakonie 
Station Backnang

Staigacker 12, 71522 Backnang
Tel. 07191/146-800
www.diakoniestation-backnang.de

Krankenpflege
Nachbarschaftshilfe
Mobiler Kochtopf



Ambulante Pflege
Nachbarschaftshilfe
Familienpflege
Demenzbetreuung

**Kompetenzen, die sich
sinnvoll ergänzen**

DIAKONIESTATION
BETHEL WELZHEIM
im Diakoniewerk Bethel e.V.

Telefon 0 71 82 / 25 48



NADEL, FADEN UND VIEL BUNTER STOFF

Mehr als ein Hobby:
Quilten ist Faszination und Entspannung

„Das ist nichts für mich – dafür braucht es Zeit und Geduld“. Die meisten, die der Arbeit mit den kleinen bunten Stoffetzen verfallen sind, haben einmal diese Worte fallen lassen. Bis es sie dann doch gepackt hat: die schönen Stoffe ließen sie nicht mehr los.

Ein Virus sei es, gegen den es kein Heilmittel gibt. Manche sprechen offen von „Sucht“. Aber es ist eine, die nicht krank macht, ganz im Gegenteil: Patchworkende sind Menschen, die sich mit schönen Dingen beschäftigen. Sie finden Ruhe und Entspannung im Zusammenstellen der schönen Stoffstückchen aus denen sie noch schönere Teile anfertigen. Zufrieden und glücklich sind sie, wenn der letzte Stich getan ist. Das kann ein paar Wochen dauern, aber sich auch mal drei Jahre hinziehen. Zeit ist kein Thema, Quilten darf nicht stressig sein. Die wahren Fans freuen sich über jedes Stückle, das hinzu kommt. Echte Hardcore-Quilter nähen alles mit der Hand. Und wenn das Teil fertig ist, wird die nächste Arbeit in Angriff genommen. Das dauert nie lange, denn Quilten könne man ein Leben lang, heißt es.

Quilt-Fieber in Schorndorf

Der größte Patchworkladen Deutschlands steht übrigens gleich ums Eck. Im alten Güterbahnhof in Schorndorf befindet sich das Patchwork-Atelier der Oberberckerin Monika Dobler, die dort seit 11 Jahren alles rund ums Quilten verkauft. Vor 20 Jahren hat sie mit nur zehn Stoffballen angefangen, heute sind es 5.000, zwischen denen die Kundinnen (Männer gibt es hier höchstens mal als Begleitung) die Qual der Wahl haben. Regal reiht sich an Regal, übervoll mit sortierten Stoffen – eine Augenweide für die Fans des Flickwerkes. „Hier ist es einfach schön“, meint eine Kundin und zeigt auf die Arrangements von Duftkerzen und Holzfiguren, das viele hübsche Zubehör und die antiken Möbel in den urgemütlichen Räu-

men mit dem Flair des amerikanischen Landhausstils.

Rosen und nochmals Rosen

Beliebt ist vor allem das Zimmer mit den alten nachgedruckten Stoffmestern. Auf der Suche nach alten Modellen gehen Designer von Museum zu Museum. Im Patchwork-Atelier sind sogar Nachdrucke von 1880 erhältlich. „Diese Muster sind zeitlos“, erklärt Monika Dobler, „man kann sie auch in 30 Jahren noch sehen. Und dann gibt es da noch das romantische Rosenzimmer: hier lagern gar 300 verschiedene Rosenstoffe – und das ist wirklich einmalig in der Patchwork-Szene.“

Stundenlang im Stoffladen

Viele Patchwork-Begeisterte kommen von weither: aus Norddeutschland, aus der Schweiz und aus Österreich. Ganze Busladungen voller Fans halten zuweilen bei ihr – und bleiben dann stundenlang da. Dann ist der Laden voll

Patchwork Atelier - Monika Dobler

Fantastische Stoffauswahl über 5000 Designs · Außergewöhnliche Ideen · Besondere Accessoires
Individuelle, ausführliche Beratung sowie Kurs- und Workshop-Angebote



Patchwork Atelier Monika Dobler · Rosenstr. 40 · 73614 Schorndorf · Tel. 07181-23309 · www.patchworkatelier-monikadobler.de
E-Mail: info@patchworkatelier-monikadobler.de · Öffnungszeiten Dienstag bis Freitag 9 - 12 und 14 - 18 Uhr · Samstags 9 - 13 Uhr



und die sechs Mitarbeiterinnen haben alle Hände voll zu tun. Für die Patchwork-Künstlerin im Güterbahnhof ist Patchen und Quilten eine Lebensauffassung: „Das beruhigt ganz ungemein“, sagt sie. „Hier kann man abschalten, die Gedanken fließen in die Arbeit ein“. So wie damals in Amerika, als die Menschen Freude und Leid in ihre Decken einstickten.

„Schwer ist Quilten eigentlich nicht“, sagt Monika Dobler, „aber zeitaufwändig“. Für diejenigen, die diese Kunst lernen möchten, bietet sie Kurse an. Termine werden auf der Homepage bekannt gemacht (www.patchworkatelier-monikadobler.de) oder können telefonisch erfragt werden (071 81/233 09). ● Marisol Simon

WAS IST QUILTEN?

Die ersten europäischen Siedler in Nordamerika waren gezwungen, jeden kleinsten Flecken zu verwerten. So wurden aus alten zerschissenen Arbeitshemden Lebensmittelsäcke genäht oder Reste von Kleiderstoffen zu Bettdecken verarbeitet. Ein Quilt besteht immer aus drei Schichten: die Oberseite ist entweder aus vielen Stoffteilen zusammengesetzt (Patchwork) und/oder mit Applikationen versehen. Die Zwischenlage besteht aus Baumwolle oder Wolle, heute auch schon aus Polyestervlies. Die Rückseite besteht meist aus einem einheitlichen Stück Stoff. „Quilten“ bedeutet das Zusammensteppen der drei Lagen mit kleinen Vorstichen. Erst das Quilten gibt dem Quilt die plastische Dimension.

Ein Haustier erfreut Herz und Seele

HUND ODER KATZ, VOGEL ODER FISCH – WELCHES TIER PASST ZU MIR?

Nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben oder dem Verlust des Partners leiden viele unter dem Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden. Zwar ist ein Tier in solchen Situationen kein Allheilmittel, doch erhalten Menschen dadurch wieder eine Aufgabe. Das Füttern und Pflegen sowie das Gassi gehen und Streicheln lassen der Langeweile keine Chance und strukturieren den Tag sinnvoll.

Tiere können über die Einsamkeit hinweg trösten und beugen Depressionen vor. Die Bewegung, die ein Hund auch von seinem Mensch fordert, führt zu einer deutlichen Re-



duzierung gesundheitlicher Risikofaktoren wie erhöhte Blutfettwerte, hoher Blutdruck und Herz-Kreislauf-Beschwerden und damit zu einer höheren Lebenserwartung.

Prinzipiell sind alle Haustiere für Senioren geeignet. Wer sich einen Freund und Begleiter wünscht, ist mit einem Hund bestens beraten. Für Menschen, die ans Haus gebunden sind, erweisen sich Katzen, Vögel und Kleintiere als ideale Wohnge-

nossen. Wer gerne reist und viel unterwegs ist und dennoch nicht auf ein Tier verzichten möchte, für den ist ein Aquarium sinnvoll. ● Marisol Simon

RIESLING, LEMBERGER UND STUART PIGOTT

Remstal-Route Geschäftsführer Hubert Falkenberger zufrieden mit Vorverkauf für 14. Weintreff am 6./7. Februar

Es ist nicht mehr lange bis zum 14. Weintreff des Tourismusvereins Remstal-Route in der Alten Kelter in Fellbach. Konkrete Zahlen kann Geschäftsführer Hubert Falkenberger zwar erst nach der Veranstaltung nennen. Doch, so Falkenberger, „die Vorverkaufsstellen zwischen Stuttgart und Schwäbisch Gmünd bestätigen auch in diesem Jahr eine hohe Nachfrage“. Zugpferd in diesem Jahr ist Stuart Pigott, der „Experte von feinsten Gaumengnaden“ (Focus) ist ein ausgewiesener Fachmann aus der Welt des Weins. Bei den kommentierten Weinproben mit Pigott kann man ins Thema hineinschnuppern, den Erfahrungsschatz erweitern oder einfach nur schmecken.

Neben 42 Mitgliedsweingütern des Tourismusvereins Remstal-Route e.V. sind in diesem Jahr zwölf Weingüter und Genossenschaften aus Stuttgart und Esslingen zu Gast. Damit soll, so Hubert Falkenberger, die Verbundenheit, die zwischen den Wein-



baugebieten herrscht, weiter vertieft und Synergieeffekte genutzt werden. Fürs kulinarische Wohl sorgen in diesem Jahr das Landgasthaus Hirsch aus Winterbach-Manolzweiler und die Fellbacher Weinstube Mack.

Eintrittskarten für den 14. Weintreff sind im Vorverkauf zum Preis von 17 Euro (Tageskarte) und 25 Euro (Wochenendkarte) bis Freitag 5. Februar erhältlich bei der Tourist-Information im Endersbacher Bahnhof, Bahnhofstraße 21, 71384 Weinstadt, Telefon (071 51) 276 50 47, E-Mail [\[route.de\]\(http://route.de\) und beim i-Punkt Stuttgart, Königstraße 1, sowie bei allen Rathäusern und den teilnehmenden Weingütern. An der Tageskasse kosten die Karten 19 Euro \(Tageskarte\) und 27 Euro \(Wochenendkarte\). Im Eintrittspreis ist die Verkostung der Weine sowie die Teilnahme an den kommentierten Weinproben enthalten. Sämtliche Informationen und Prospekte gibt's auch im Internet unter \[www.remstal-route.de\]\(http://www.remstal-route.de\) zum Download. Gäste, an diesem Wochenende auch im Remstal übernachten wollen, können für 187 Euro ein Pauschalarrangement inklusive zwei Übernachtungen, einem vier-Gänge Menü mit passenden Weinen aus dem Remstal \(3 x 0,1l\) im gewählten Hotel sowie ein Wochenendticket für den Weintreff online unter \[www.remstal-route.de\]\(http://www.remstal-route.de\) buchen.](mailto:info@remstal-</p></div><div data-bbox=)

Veranstaltungsadresse: Alte Kelter Fellbach, Untertürkheimer Straße 33, 70734 Fellbach

Öffnungszeiten: 6./7. Februar, täglich 11–19 Uhr, Einlass bis 18 Uhr

**Mehr Komfort.
Mehr Raum.
Mehr Sicherheit.**



Erleben Sie ein großzügiges Raumgefühl, eine erhöhte Sitzposition für den besseren Überblick und die Bequemlichkeit des manuell höhenstellbaren Fahrersitzes – mit einem Wort: Mehr Komfort.

Besuchen Sie uns, wir beraten Sie gern.

Der neue Golf Plus.

Jetzt Probe fahren!



 **Hahn
Automobile**

Ihr Volkswagen Partner

**Hahn Automobile
GmbH + Co. KG**

Niederlassung Backnang
Weissacher Straße 73
71522 Backnang
Tel. (07191) 901-02
www.hahn-automobile.de

AUSGEZEICHNET

Senioren-Markt im Fokus: Preis für umsichtigen Umzugsservice

Der Verein forum-55plus.de, der sich für die Belange der Menschen ab 55 Jahren einsetzt, verlieh Horst Hoffmann, Inhaber der Holzgerlinger Umzugsfirma „Die helfende Hand“ – Umzugsservice für Singles, Senioren und Menschen mit Handicap – den „Award Bronze 2009 – für gute Arbeit im Markt 55plus“.

Schätzungen zu Folge leben in Deutschland heute ca. 23 Mio. Menschen im „Besten Alter“ (ab 50 Jahre und vital). Neben der „Best Age-Gruppe“ sind die Senioren eine weitere wichtige Zielgruppe, die einen neuen Markt entstehen lassen. In Deutschland leben inzwischen über 16 Mio. Menschen in der Altersgruppe der über 60 Jährigen. In den kommenden 20 Jahren wird diese Altersgruppe auf über 26 Mio. Menschen anwachsen; die Gesamtbevölkerung wird jedoch im gleichen Zeitraum von über 82 Mio. auf etwa 69 Mio. Menschen schrumpfen.

Der Vorsitzende von forum-55plus.de, Werner Hoffmann, sieht in Bezug für Senioren angemessene Entwicklungen vor allem jede Menge Chancen für Industrie und Handwerk in Deutschland. „Es gibt immer mehr ältere Menschen und man macht sich noch viel zu wenig Gedanken über sie“, beschreibt er die derzeitige Lage.

Viele Unternehmen entdecken den Zukunftsmarkt der Best Ager und Senioren erst langsam und haben noch ihre Schwierigkeiten damit umzugehen.

Das zu ändern haben sich er und seine Mitstreiter auf die Fahnen geschrieben.

Um zu verdeutlichen, was dem gemeinnützigen Verein „Forum-55Plus.de“ besonders am Herzen liegt, wurden während der VITA-Verbundmesse vom 2. bis 4. Oktober 2009 in Sindelfingen - Auszeichnungen für besonders vorbildliche Aussteller vergeben, aber auch „Schlechtleister“, bei denen die Seniorenfreundlichkeit doch sehr zu wünschen übrig lässt, gekürt. Zu den Preisträgern gehörten „Anni Krug Senioren Service“, ein Reiseservice auch für Personen mit Handicap, bei dem sich gerne die Chefin persönlich um das Wohlergehen ihrer Kunden kümmert, oder „Die helfende Hand“, ein Umzugsservice für Singles, Senioren und Menschen mit Handicap aus Holzgerlingen. Wie es nicht sein soll, zeigt manche Versicherung oder Bank, bei der günstigere Tarife oder Angebote mit besonders guten Konditionen älteren Menschen gar nicht erst vorgestellt werden. Ansonsten ist es erstaunlich, welches Plus an Lebensqualität bereits einfache Dinge wie die „Service-Steckdose für ältere Leute mit Auswurfmechanismus“, bringen. Genauso wie das individuell höhenanpassbare Bettsystem „Relax 2000“, das allein schon die Wirbelsäulenbeanspruchung beim Aufstehen deutlich reduziert. Ebenfalls nicht fehlen durften das Netzwerk Pflege Plus mit allen Diakoniepflagestationen aus dem Kreis Böblingen oder die Arbeitsgemeinschaft Frohes Alter Sindelfingen. Wie vielerorts gilt auch hier: Ohne ehrenamtlich tätige Senioren keine Seniorenarbeit. ● Gabriele



Seniorentanz

Tanz und gute Laune
bei Kaffee und
hausgemachtem Kuchen
oder herzhaftem Vesper
jeden
Mittwoch ab 15 Uhr
Wir freuen uns auf Sie

Familie Haug mit Team

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

großer Parkplatz und
Bushaltestelle direkt am Haus.

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

**Ganz ohne
Hektik & Streß
umziehen.**

**Wir beraten Sie
gerne kostenlos.**



Horst Hoffmann

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

Heyd, Reutlingen



LAND DER GEGENSÄTZE

Eine Reise durch Australien – Teil II

Grundsätzlich muss man sich bei einer Reise nach Australien darüber im Klaren sein, dass mindestens zwei Tage erforderlich sind, um die Zeit- und Klimaveränderung zu bewältigen.

Australier sind übrigens sehr gastfreundlich, daher ist eine schnelle Kontaktaufnahme eine der wichtigsten Pflichten.

Für uns Europäer ist die Weite dieses Landes kaum vorstellbar. Die West-Ost-Ausdehnung beträgt etwa 4.000 Kilometer, die Nord-Süd-Ausdehnung immer noch 3.700 km. Auf diesen 7.692.030 Quadratkilometern leben 21.360.000 Einwohner, von denen nur 410.000 Aborigines (2,4 %) sind. Etwa 2/3 der Fläche ist mehr oder weniger unbewohnt und die Hälfte der Bevölkerung lebt in den 5 Großstädten Sydney, Melbourne, Brisbane, Perth (Westküste) und Adelaide, also am Süd-Ost-Rand. Der Reichtum an Bodenschätzen (Gold, Kohle, Eisen, Diamanten,

Uran) ermöglichte es Australien, diese riesigen Entfernungen im Straßen- und Schienenverkehr zu erschließen. Besonders hervorstechend sind die Opalvorkommen, hier ist Australien fast Alleinlieferant für die ganze Welt, 90 % des Bedarfs wird abgedeckt. Trotz des zweiten Besuches in diesem Land, werden uns auch danach noch viele Geheimnisse verborgen bleiben.

Unsere Tochter hatte uns für diesen Besuch eine wunderbare Bleibe besorgt. Eine ihrer Freundinnen besitzt ein großes Anwesen von ca. 5.000 qm, mit einem geräumigen Holzwohnhaus. Dazu gehört einfach in den ländlichen Gebieten ein Gästehaus mit einem Wohnzimmer, ein Schlafzimmer, eine Küche und eine Dusche. Im riesigen Garten gibt es ein Schwimmbekken ca. 10 x 15 Meter, Stallungen für Kleintiere und ein Spielplatz mit entsprechenden Geräten. Der Rest der Fläche ist fast Urwald, riesige Eukalyptusbäume, Rote Zedern mit ihrem be-

sonders harten Holz, Akazien, Lianen und viele uns vollkommen unbekannte Gehölze wachsen wild durcheinander. Das war für die nächsten fünf Wochen unser Hauptdomizil. Belebt wird dieses Naturparadies von laut schreienden Kakadus, Papageien, Kookaburra, Rainbow Lorikeets und vielen anderen exotischen Vögeln.

Zunächst erforschten wir die nahe Umgebung. Das wunderschöne Tal des Yarra River reizte uns zu einer längeren Wanderung. Dieser 242 km lange Fluß mit seinen vielen Nebenflüssen wird vor Melbourne im Upper-Yarra-Stausee gesammelt und versorgt die Metropole mit Trinkwasser. Immer wieder standen wir in diesem Tal staunend vor diesen riesigen Eukalyptusbäumen, dem gegenüber sind unsere großen Bäume noch Winzlinge. Das Holz ist ein wichtiger Baustoff in Australien. Da es Herbst war, wurden wir von der Blütenpracht nicht gerade überschüttet, aber trotzdem gab es ei-

nige blühfreudige Sträucher, Stauden und Bäume zu sehen. Interessant waren die langen Hängebrücken, die nur aus Eukalyptusholz gebaut waren und über das breite Tal führten. Der Mammutbaum (Californians Rewood) wurde vor vielen Jahrzehnten in diesem Tal auch heimisch gemacht und gedeiht prächtig.

Unsere Enkelin besucht eine Waldorfschule, die sie uns bald vorstellen wollte. Dazu gab es am Abend Gelegenheit, als die Schüler der verschiedenen Klassenstufen ihre musikalischen Fähigkeiten präsentierten. Auch hier spürt man, dass Grund und Boden in Australien kein Problem darstellen. Ein riesiges Gelände, auf dem die Pavillons der Altersgruppen verstreut sind, dazu ein Verwaltungsgebäude, Veranstaltungsräume, verschiedene Gärten, Spielplätze, ein Kindergarten und sogar ein eigener Bauernhof. Da würde jede Schule bei uns jubeln! Im Festsaal unserer Gastheimat fand am nächsten Tag ein großes Musik-Festival statt, an dem auch die Tochter unserer Vermieterin teilnahm. Das ließen wir uns auch nicht entgehen. Somit lernten wir schon einmal die kulturellen Seiten dieses Landes kennen.

Um uns gleich in den ersten Tagen mit der Geschichte Australiens in Verbindung zu bringen, hatte unsere Tochter drei Tage Sovereign Hill für uns alle gebucht, ein Freilichtmuseum zum Thema Goldgräberzeit. Hier, in der Nähe von Ballarat, wurde das erste Gold Australiens gefunden und löste einen wahren Rausch aus. Jeder wollte schnell reich werden und verlor oft dabei sein Leben. Das ganze Camp wuchs so schnell, dass es nicht mehr kontrollierbar war. Der Staat wollte an dem neuen Reichtum mit verdienen und verkaufte Schürfrechte. 1854 kam es zur Eureka Rebellion auf Ballarat's Goldfeldern, die schließlich blutig niedergeschlagen wurden. Danach erfolgte die Goldgewinnung in geregelten Bahnen. Der Tagesablauf in diesem Freilichtmuseum entspricht auch heute vollkommen der damaligen Zeit. Alle Gebäude sind wirklich original aufgebaut und funktionsfähig. Der Stadtverkehr erfolgt mit Pferden und Wagen, Straßenmusikanten, im alten Stil bekleidet, unterhalten die Gäste mit der Musik von damals.

Die ganze Anlage ist sehr kinderfreundlich gestaltet, selbst die Hotelzimmer sind alle für Familien mit bis zu vier Kindern ausgestattet, die nichts bezahlen müssen. Es verwundert daher nicht, wenn viele Kinder in der Anlage anzutreffen sind. Eine Fahrt unter Tage, mit langen Märschen durch die Stollen, die Beobachtung von Goldadern und den früheren Arbeitsplätzen dieser Menschen, bis hin zum Krach des in der Nähe noch stattfindenden Abbaus interessiert alle. Wenn dann das Tageslicht wieder erreicht war, machte es besonders den Kindern Spaß, in einer ganz alten Schule, mit alten Schreibgeräten und Schulbänken von einer freundlichen und netten Lehrerin im alten Stil unterrichtet zu werden. Viele Kinder, aber auch Erwachsene tummelten sich danach bei der Goldwäsche. Mit Metallschalen wurde

Sand und Kies aus dem künstlichen Wassergraben geschaufelt und geschüttelt. Manch einer hatte dabei ja schon Glück und fand ein Gold-Nugget, denn täglich wurden ein paar ganz kleine Teile in das Wasser gegeben, damit die Touristen auch ihren Spaß hatten. Nach Eintritt der Dunkelheit wurde eine Ton- und Lichtschau über das ganze Gelände gezeigt, die den Aufstand von 1854 in all seinen Grausamkeiten wiedergab, allerdings nicht für Kinder geeignet. Es waren Tage, in denen wir uns so richtig in ältere Zeiten zurückversetzt fühlten. Ein anschließender Besuch im Goldmuseum ist fast eine Pflicht. Es zeigt, dass Gold über Jahrtausende den Menschen Glück und Reichtum bedeutete. Als Gold in Ballarat gefunden wurde, änderte sich dort die Geschichte über Nacht. Innerhalb von 20 Jahren wurde diese Stadt eine der bedeutendsten innerhalb des Britischen Empires. In diesem Museum wird die gesamte Entwicklung der Fördertechnik bis heute gezeigt. Besondere Funde, riesige Gold-Nuggets, aber auch Produkte, die aus dem normalen Rahmen fallen. Es wird aber auch Wert darauf gelegt, dass Kunst und Kultur der damaligen Zeit nicht zu kurz kommen. Man kann sagen, dass dieses Museum mit seinem abgerundeten Konzept wirklich sehenswert ist. Für uns waren es erlebnisreiche und sehr informative Tage.

Im nächsten Heft werde ich über den „Schwarzen Samstag“, den 07.02.2009 berichten, den größten Buschbränden seit mehr als 100 Jahren und seinen unvorstellbaren Folgen. ●

Horst Rauhut



Die Stars des Winters

MALLORCA
Frühlingstraum und Mandelblüte
8-tägige Erlebnisreise ab/bis Stuttgart
Auswahl aus 2 Standorte:
Playa de Palma und Paguera

Ausflugspaket € 115,00 pro Person
Wanderpaket € 69,00 pro Person

z.B. Hotel TIMOR
an der Playa de Palma
am 31.01.2010
1 Woche HP im DZ
inkl. Flug p.P.

ab € **389,-**

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

HOLIDAY LAND

VOM SCHANDFLECK ZUM SCHMUCKSTÜCK

Gäste, die von der Autobahn kommend Backnang besuchten, wurden am „Aspacher Tor“ jahrelang von einem wild bewucherten Fleck, einem „Schandfleck“ empfangen. Paulus Wohnbau und Immobilien GmbH und die Evangelische Heimstiftung haben auf diesem Anwesen jetzt in neuzeitlichem Stil eine Seniorenwohnanlage mit Ärztehaus erstellt, ein wirkliches Schmuckstück.

Lange Zeit lag das Grundstück an dieser exponierten Stelle brach. Immer wieder gab es Gerüchte über Projekte, die dort erstellt werden sollten. Aber alle waren Fehlanzeigen. Jetzt haben die Paulus Wohnbau und Immobilien GmbH und die Evangelische Heimstiftung Nägel mit Köpfen gemacht. Jeder Träger dieses Projektes erstellte ein Gebäude, die dann über einen gärtnerisch locker gestalteten Innenhof zur Einheit verbunden wurden.

Das Eckhaus Aspacher Straße/Friedrichstraße wurde von der Firma Paulus erstellt und kann auch von beiden Straßen betreten werden, von der Friedrichstraße sogar barrierefrei. Neben 24 seniorengerechten Wohnungen mit Balkon, sind vier gewerblich genutzte Praxen vorhanden. Dr. Hartmut Kachel als Allgemeinarzt führt mit seinem Sohn Dr. Heiko Kachel, der Facharzt für Innere Medizin und Diabetologe ist, eine Gemeinschaftspraxis im Erdgeschoss. Gleich daneben, nur durch einen Außengang getrennt, hat sich die Praxis für Physiotherapie von Bojan Lukic niedergelassen und im zweiten Obergeschoss das Fachgeschäft für Dienstleistungen von Snezana Maier mit Fußpflege, Kosmetikstudio und Friseurgeschäft. Als Ergänzung wird sich in aller nächster Zeit noch ein Geschäft ansiedeln, das alles für den

Diabetiker anbietet. Alle Bewohner haben das Mitbenutzungsrecht des Gemeinschaftsraumes im Erdgeschoss, können aber auch die Gemeinschaftsräume und die Cafeteria im Pflegeheim benutzen.

Das ganze Konzept ist sehr gut durchdacht, denn die Firma Paulus hat schon lange die rasante Veränderung der Bevölkerungsstruktur erkannt und die damit zusammenhängende Veränderung der Wohnungsnachfrage. Beispielhafte Seniorenwohnanlagen wurden in der Stadt und dem Landkreis Ludwigsburg erstellt und spezielle Kenntnisse entwickelt. Selbst bei den Tiefgaragenplätzen, die von der Friedrichstraße angefahren werden können und dem Aufzug, wurde großzügig und barrierefrei gedacht.

Die Evangelische Heimstiftung hat in ihrem Projekt 50 Pflegeplätze und 17 Betreute Wohnungen erstellt, es wird aber auch die Möglichkeit der Tagespflege angeboten. Herzstück

Gemeinschaftspraxis

Dr. med. Harmut Kachel
Arzt für Allgemeinmedizin

Dr. med. Heiko Kachel
Internist u. Diabetologe DDG

Aspacher Str. 31, 71522 Backnang

Betreute Seniorenwohnungen



Wir bauen am Aspacher Tor im Zentrum von Backnang Seniorenwohnungen mit hochwertiger Ausstattung in Südlage. Betreuungsangebote, das integrierte Ärztehaus mit Arztpraxen und das benachbarte Pflegeheim sichern zu jeder Zeit eine gute Versorgung.

2-3 Zimmer-Wohnungen, barrierefrei mit Aufzug, Balkon oder Dachterrasse, Gemeinschaftsraum, Tiefgarage auf Wunsch, ab 120.900 €

Die Paulus Immobilien GmbH ist Experte für Seniorenwohnungen. Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Besichtigungstermin – wir beraten Sie gerne und unverbindlich!

PAULUS

Paulus Immobilien GmbH

Badstubenstraße 2 · 74385 Pleidelsheim · www.paulus-wohnbau.de

Tel. 0 71 44/88 98 30

BACKNANG Am Aspacher Tor

ist die Cafeteria mit dem Aufenthaltsbereich, der nicht nur allen Bewohnern, sondern auch der Öffentlichkeit zur Verfügung steht. Vom Frühstück bis zum Abendessen kann hier alles eingenommen werden. Ein stilvoll eingerichteter Andachtsraum lädt zur Stille ein. Hier halten die verschiedenen Konfessionen bereits Gottesdienste und Andachten ab.

Die Firma Paulus Immobilien und Wohnbau GmbH hat mit der Evangelischen Heimstiftung einen Kooperationsvertrag abgeschlossen. Die Bewohner der 24 seniorengerechten Wohnungen können mit dieser einen Betreuungsvertrag abschließen und dann deren Pflegeleistung in den eigenen vier Wänden in Anspruch nehmen. Eine sehr gute Führung des Hauses und gut geschultes Fachpersonal garantieren eine sorgfältige Betreuung.

Die besondere Lage dieser Senioreneinrichtung ermöglicht den Bewohnern, durch die Nähe zur Innenstadt die in fünf Minuten zu Fuß erreichbar ist, die Teilnahme an allen Kultur- und Freizeitmöglichkeiten und den Kontakt zur Bevölkerung. Ein selbstständiges Leben, auch im fortgeschritte-

nen Alter, kann vielen Bewohnern den Lebenswert erhöhen und die Lebensfreude verstärken. Wenn das gelingt, haben alle Beteiligten an dem Projekt ihre Ziele und Erwartungen erreicht. Diese Wohnungen sind nicht nur eine sichere Investition für ältere Menschen, die dort selbst wohnen wollen, sondern auch eine werthaltige Kapitalanlage. Ein Besuch in der Cafeteria lohnt sich immer und schauen Sie sich dabei in Ruhe im Projekt um. ● Horst Rauhut

Was lange währt wird endlich wahr,
ich pflege nicht nur Haut und Haar.

Ob Sie's glauben oder nicht -
verschönere ich auch Ihr Gesicht.

Und auf Wunsch und ganz ohne Faxen
pediküre ich auch noch Ihr Haxen.

HAUT & HAAR

SNEŽANA MAIER

Kosmetikbehandlungen • Frisuren • Hand- und Fußpflege

Aspacher Str. 31 • 71522 Backnang • Tel. 0 71 91 / 9 11 51 50 • Fax 0 71 91 / 9 11 51 60 • e-mail: hautundhaar@t-online.de

 **Evangelische Heimstiftung**
Haus am Aspacher Tor

Der attraktive Standort für Senioren
... nur wenige Gehminuten bis zur Altstadt.
Eröffnet seit Oktober 2009



Beratung bei allen Fragen rund um die Pflege.
**Dauer- und Kurzzeitpflege,
Cafeteria, Seniorenmittagstisch,
Feste, Feiern und Veranstaltungen**

Besuchen Sie uns!

Haus am Aspacher Tor GmbH
Frau Heike Munz, Hausdirektorin
Friedrichstraße 26 · 71522 Backnang
Telefon (0 71 91) 3 41 01-0
www.haus-am-aspacher-tor.de

PHYSIOTHERAPIE
AM ASPACHER TOR

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



*Besuchen Sie uns
in unserer neuen Praxis!*

Hier finden Sie uns:
Aspacherstraße 31 · 71522 Backnang
Telefon 0 71 91 / 90 85 80
www.therapiezentrum-am-aspacher-tor.de

WELTLÄDEN – HIER WIRD FAIR GEHANDELT

Weltläden sind keine Almosensammler für die Länder des Südens, nein, sie sind eine echte Alternative zu den herkömmlichen Einkaufsmöglichkeiten. Besuchen Sie den nächstgelegenen Weltladen, lassen Sie sich überraschen. Übrigens, fairer Handel und Umweltschutz haben vieles gemeinsam, sie sind Zukunftsschutz für uns alle.

Der Rems-Murr-Kreis verfügt über ein dichtes Netz von Weltläden, deren Erscheinungsbild sich im Laufe der Zeit wesentlich verändert hat. Der Wandel vom „Dritte-Weltladen“ über „Eine-Weltladen“ zum „Weltladen“ hat sich auch äußerlich vollzogen. Heute, meist in exponierter Lage angesiedelt, wurde auch das Sortiment wesentlich erweitert, modernisiert und der Nachfrage angepasst. Dabei wird auf höchste Qualität geachtet.

70 Prozent aller Produkte werden unter schärfsten ökologischen Bedingungen biologisch angebaut. So muss der Kaffee zu den absoluten Premiumqualitäten gezählt werden, denn er wird schonend mit niedrigeren Temperaturen über einen längeren Zeitraum geröstet, dadurch ist er milder, bekömmlicher, einfach magenschonender und geschmackvoller.

Neben Lebensmitteln wie Kaffee, Tee, Honig, Schokolade, Bananen, Mango (saisonal), Trockenfrüchte, Nüsse und Gewürze, werden auch kunstgewerbliche Produkte, Geschenkartikel, Lederwaren, Heimtextilien, Schals, Tücher, Schmuck und attraktive Papeterien angeboten. Gut entwickelt sich auch das Geschäft mit öko-fairer Bekleidung, sowohl aus Bio-Baumwolle, als auch aus Alpakawolle, aus der sogar Maß- und Wunschbekleidung hergestellt werden kann.

Der Einkauf der fairen Produkte erfolgt über verschiedene Fairhandelsunternehmen, wie z.B. die GEPA. Hinter dieser stehen „Misereor“, der Evangelische Entwicklungsdienst, die Arbeitsgemeinschaft der Evangelischen Jugend in Deutschland, der Bund der Katholischen Jugend, das Kindermissionswerk „Sternsinger“ und die evangelische Hilfsaktion „Brot für die Welt“. Teils stehen die hiesigen Weltläden mit den Genossenschaften der Kleinbauern in Südamerika, Afrika und Asien zusätzlich auch selbst in Verbindung, so ist der Weltladen Backnang z.B. Direktimporteur für alle Alpaka-Produkte und bedient damit alle Weltläden im Rems-Murr-Kreis. Einige der Weltläden im Kreis haben zusätzlich eigene Produkte, so führt Schorndorf den REMSUS-Kaffee und -Espresso, der in der Schorndorfer Kaffeerösterei Rudolf aus fair gehandelten Bio-Bohnen geröstet wird, sowie 2 Scho-

koladensorten, für die die einheimische Künstlerin Renate Busse die Etiketten entwarf, Waiblingen hat den „Waiblinger Kaffee“ vom Hochland Chiapas in Mexiko, Backnang führt den Partnerschaftskaffee aus Peru, den Pidecafé, der auch in Welzheim unter „Stadt Welzheim“ mit Stadtwappen verkauft wird, und Winnenden hat mit dem MOPS-Kaffee seine eigene Marke.

Nach wie vor werden die Weltläden zum großen Teil von engagierten, ehrenamtlichen Mitarbeitern, geführt. Da die Entwicklung teils sprunghaft vorangeht, muss in diesen Einrichtungen auch mit hauptamtlichen Kräften gearbeitet werden. Alle Weltläden sind überparteilich, überkonfessionell, unabhängig und interessieren sich für entwicklungspolitische Themen, und da gibt es genügend. Es ist nachdenkenswert, dass z. B. in Deutschland am Kaffeekonsum mehr verdient wird, als alle Kaffeebauern der Welt zusammen mit dem Verkauf erzielen. Die Weltläden sind inzwischen auch ein wichtiger Wirtschaftsfaktor, denn sie müssen für alle Importe die Einfuhrumsatzsteuer bezahlen und natürlich auch Umsatzsteuer, wie jedes andere Unternehmen.

Das Selbstverständnis der Weltläden ist in einer „Konvention der Weltläden“ formuliert, die im Internet unter www.weltladen.de nachgelesen werden kann. Fairer Handel ist eine „Hilfe zur Selbsthilfe“ und damit eine sehr effektive Entwicklungshilfe, aber keine Spende. Kleinbauern sollen einen Verdienst erzielen, von dem sie würdig leben können, keine Kinder beschäftigen müssen und in Bildung und Gesundheit für Kinder und Erwachsene investieren. Außerdem zahlt die GEPA einen Projektzuschlag. Über die von den Kleinbauern gegründeten Genossenschaften werden diese Mehreinnahmen in Schulen und Krankenhäusern entsprechend angelegt. Kontrollgremien prüfen das streng, von innen und außen. Die Preise sind absolut transparent, ein kostspieliger Zwischenhandel wird vermieden. Abgesichert sind diese Kleinbauern zusätzlich über langfristige Lieferverträge, die auch eine sinnvolle Qualifizierung der Produzenten ermöglicht.

Die Verbraucher haben es in der Hand durch fairen Einkauf die Gerechtigkeit in der Welt mit zu gestalten, indem sie diese qualitativ hochwertigen Produkte zu einem vergleichbar angemessenen Preis in den Weltläden kaufen. Im Rems-Murr-Kreis hatten die Weltläden eine interessante Idee, sie kreierten einen gemeinsamen Gutschein, der in allen hiesigen Weltläden eingelöst werden kann. ● Horst Rauhut

JUHU Preisrätsel

GEWINNEN SIE EINE BOSCH-BOHRMASCHINE VOM GLOBUS BAUMARKT!



- 1. Preis: 1 Bosh Schlagbohrmaschine
- 2. Preis: 1 Buch „Heiter bis wolzig“ von Heinz Häussermann
- 3. Preis: 1 Buch „Nächstes Jahr ist längst vorbei“ von Heinz Häussermann

wasserundurchlässige, kurze Oberbekl.	Hinterlassenschaft	Greifvogel, Aasvertilger	Teil des Fußes	nicht diese	Teil der Gleisanlage	Barbies früherer männl. Partner	unbestimmter Artikel	Nordpolargebiet	Keimzelle	Vortragender	Wut, Rage	Gebäudeteil, Erker	Windschattenseite	Teil des Körpers
8								anziehend, attraktiv		3				
scheues Waldtier			nicht exakt		scherzh.: Fernsehen	1						Segelkommando		
Vorsilbe: zwei, doppelt		Nonsens						Format für Klangdateien (EDV)	Laufbewegung eines Pferdes					
Fluss durch Paris					gegürtete Tunika mit Kaputze		kurz für: in dem	mischen	4			Pflanzenwelt	enge Straße	
Kfz-Z. Costa Rica		festes Seezeichen		kleiner Kerl					Schlaufe	7	Verbindungsstelle, Furche			
Inselstaat in Ostasien		angenehm, behaglich		9			Schwur	Schmuckstein				Rennschlitten	Abk.: Telefon	
				Abk.: Sommersemester	Zeichen für Aluminium	geschl. Hausvorbau					gesunde Früchte			
Bröckchen auf Gebäck		Laubbaum						Teichblume		6				
						Schonkost						Bruder Kains (A.T.)		

Lösungswort:

?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schicken Sie uns das Lösungswort auf einer Postkarte mit genauem Namen und Adresse bis spätestens 5. März 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! 04/10“.

Der Gewinner wird unter anwaltlicher Aufsicht ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte ist ausgeschlossen.

Das Lösungswort unseres letzten Preisrätsels lautete „Schöne Aussicht“

Wir gratulieren ganz herzlich unserer Gewinnerin:
Frau Maria Gross, Schorndorf



Sie gewann einen Abend für 2 Personen im Landgasthof Schöne Aussicht in Lutzenberg.



WIR BIETEN

eine große Auswahl

- an Lebensmitteln wie Kaffee, Tee, Honig, Schokolade, Trockenfrüchte, Nüsse, Gewürze – überwiegend aus kontrolliert biologischem Anbau
- öko-faire Bekleidung aus Bio-Baumwolle und Alpakawolle
- Kunstgewerbe und Geschenkartikel aus Asien, Afrika und Lateinamerika
- Lederwaren, Heimtextilien, Schals und Tücher
- Schmuck aus aller Welt
- attraktive Papeterie mit handgeschöpftem Papier und Fotoalben

WIR HANDELN FAIR

das bedeutet

- gerechtere Preise
- langfristige Lieferverträge
- kein unfairen Zwischenhandel
- Sicherung der Rechte von Kindern
- Qualifizierung von Produzenten
- Förderung von umweltfreundlichen Produktionsweisen und Produkten
- transparente und partnerschaftliche Handelsbeziehungen

WIR SIND

ein großes Team von

- ehren- und hauptamtlich engagierten Menschen, die sich aktiv für den Fairen Handel einsetzen
- überparteilich, überkonfessionell und unabhängig
- interessiert an entwicklungspolitischen Themen

ERHÄLTlich BEI:



Waiblinger Weltladen

Beim Hochwachturm 2
71332 Waiblingen
Tel. 071 51/594 62
info@waiblinger-weltladen.de
www.waiblinger-weltladen.de



Winnenden

Torstraße 10 (im Rathaus)
71364 Winnenden
Tel. 07195/63639
weltladen-winnenden@arcor.de
www.weltladen-winnenden.de



Fachgeschäft für Fairen Handel

Schillerstraße 11 | 71522 Backnang
Tel. 07191/84486
Fax 07191/954966
info@weltladen-backnang.de
www.weltladen-backnang.de



Seestraße 4
70734 Fellbach
Tel./Fax 07 11/58 22 64

el mundo 
DER EINE-WELT-LADEN SCHORN DÖRF

Gottlieb-Daimler-Str. 18
73614 Schorndorf
Tel. 071 81/2581 50
Fax 071 81/6053 00
kontakt@el mundo.de
www.el mundo.de



Welzheim
Kirchplatz 7



Fachgeschäft für Fairen Handel

Sonnengasse 1 | 71540 Murrhardt
Tel./Fax 07192/9097 18