

KOSTENLOS

jumu

das junge Magazin für Seniorenkultur im Rems-Murr-Kreis



Sommer - Sonne - Urlaubszeit



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 Erspartes 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

RSW Verlag

Top-Nebenverdienst bei freier Zeiteinteilung!

Wir suchen eine freundliche Person, um unsere bestehenden Werbepartner zu beraten und neue Werbepartner zu gewinnen. Geeignet für aktive Frührentner, die noch was bewegen wollen. Sie erhalten jegliche Unterstützung und eine gute Provision. jUHU – das Seniorenmagazin im Rems-Murr-Kreis ist offizielles Bekanntmachungsorgan des Kreis-Seniorenrates, es erscheint 4 x im Jahr und wird kostenlos verteilt.

*Für Vorabinformationen rufen Sie an bei RSW Verlag, Roland Schlichenmaier
Tel. 0162.2772929, oder kontaktieren Sie per Mail: rs@schlichenmaier.de.*



Zentrum für alternative Schmerztherapie Backnang

Ärztlicher Leiter: Dr. med. Uwe H. Kühnle

Im Hofgut Hagenbach 1
71522 Backnang

Telefon 07191 87457

Telefax 07191 899665

E-Mail: uwe.kuehnle@t-online.de

Internet: www.myoreflextherapie.de

Grüßwort des Herausgebers



Liebe Leserinnen, liebe Leser,
„jUHU“ – das junge Magazin für Seniorenkultur kommt an, das zeigen uns die vielen positiven Reaktionen die uns erreichten nach unserer ersten Ausgabe seit der Neugestaltung.

Darauf sind wir stolz, und wir werden alles dafür tun, um die Qualität noch weiter zu steigern, um „jUHU“ zu DEM attraktivsten Medium von, mit und für Senioren im Rems-Murr-Kreis zu machen.

Auch diese Ausgabe enthält mehr als nur Informationen und „Blabla“, bei uns erfahren Sie die Wahrheit, denn wir sind neutral und von niemand abhängig.

Unsere Mitarbeiter und Autoren identifizieren sich mit Ihrer Aufgabe.

„jUHU“ sagt Danke an alle Inserenten. Wir empfehlen unseren Lesern, diese beim Einkauf zu berücksichtigen, denn diese Firmen stehen der Generation 50+ positiv gegenüber: Sie haben erkannt, wie aktiv und aufgeschlossen diese Generation ist.

„jUHU“ das Magazin von, mit und für Senioren. Es berichtet seriös, sachlich, spannend und unterhaltsam über interessante Themen aus Gesellschaft / Kunst & Kultur / Literatur / Musik / Reisen / Gesundheit / Sport / Neue Medien etc., von erfahrenen Redakteuren sorgfältig recherchiert, redaktionell und mit Fotos leserfreundlich aufbereitet.

„jUHU“ wird in dieser Ausgabe unterstützt von Fachleuten, beispielsweise beim Thema Gesundheit von Dr. Helmut Ehleiter und Sportphysiotherapeutin Corinna Bäuerle. Beim Thema Recht; von Rechtsanwalt Herbert Bailer. Sie garantieren für erstklassige Informationen, exklusiv und belegbar. Dafür danken wir unseren Autoren ganz besonders.

„jUHU“ ist das offizielle Bekanntmachungsorgan des Kreis seniorenrats.

„jUHU“ sucht auch den Dialog mit seinen Lesern: Schreiben Sie uns, was wir noch verbessern oder ergänzen können,

oder was Sie noch gerne im Magazin lesen würden. Wir freuen uns auf jede Anregung.

Herzliche Grüße und viel Freude beim Lesen von „jUHU“
Roland Schlichenmaier,
Herausgeber und Verleger

RÖSSLE SENIORENFahrZEUGE



Über 50 Modelle!

Terminvereinbarung:
☎ 07141-27 05 05

Auch **Gebrauchtfahrzeuge** mit Garantie

Spezialisierte KFZ-Meisterbetrieb

Ringstr. 22 · 71691 Freiberg a.N.

Impressum

Herausgeber:
Roland Schlichenmaier

Titelbild:
© Yuri Arcurs, bigstockphoto.com

Redaktion:
Jürgen Klein
Eichendorffweg 14
71554 Weissach im Tal
E-Mail: presseagenturjuek@gmx.de
Tel. 0 71 91 | 34 30 67
Fax 0 71 91 | 34 30 93

Verlag:
RSW Verlag GmbH
Stuttgarter Straße 72
71554 Weissach im Tal
E-Mail: rs@schlichenmaier.de
Tel. 0 71 91/35 56-0
Fax 0 71 91/35 56-10

Marisol Simon
Tel. 01 6219 00 18 75

Gestaltung:
Timon Schlichenmaier
Woyrschweg 52 | 22761 Hamburg
E-Mail: timon@timonverlag.de
Tel. 040/18 03 49 25

Mitarbeiter dieser Ausgabe:
Marisol Simon (Kernen), Jürgen Klein (Weissach im Tal), Helmut Schock (Auenwald), Heinz Weber (Fellbach), Herbert Bailer (Backnang), Dr. Helmut Ehleiter (Backnang), Corinna Bäuerle (Auenwald), Gabriele Heyd (Reutlingen), Horst Rauhut (Backnang), Franz Rukatukl (Winnenden), Ausgabe Fellbach: Roswitha Morlok-Harrer, Ingeborg Heef, Inge und Karl-Heinz Utess.

Marketing + Anzeigen:
RSW Verlag GmbH
Telefon 0 71 91/35 56-14
rs@schlichenmaier.de

Druck:
Medienwelt Schlichenmaier
Weissach im Tal

INHALT

- | | |
|---|--|
| 04 Qualität der Beratung ist entscheidend | 18 Liebesbriefe wie einst im Mai |
| 05 Fleisch ist nicht gleich Fleisch | 19 jUHU-Buchtipps |
| 06 Checkliste „Ab in den Urlaub“ | 20 Wer küsst eigentlich ... |
| 07 Viel Lob für Kreissenorenmesse | 21 Müßiggang - aller Laster Anfang ... |
| 08 „Alter leben – Verantwortung übernehmen“ | 22 Das Testament, Teil 2 |
| 09 Reisen im besten Alter | 23 Eigener Wille rückt in den Mittelpunkt |
| 10 Unternehmen gestalten den demografischen Wandel | 24 Infos vom Sanofakter |
| 12 Wachablösung beim Kreissenorenrat | 25 Homöopathie heute |
| 14 Klare Regelungen beim Heimgesetz | 26 Hamburg, das Tor zur Welt |
| 15 In Führungsteams ist Erfahrung gefragt | 27 Die Hürden vor der neuen Wohnung |
| 16 Gesunde Katzen durch hochwertiges Futter | 28 Wenn wir keinen Spaß daran hätten ... |
| 17 Glückskatze Lilofees vier bunte Babys | 29 Generation „Silber“ mit neuem Teamchef |
| | 30 „Lebenscafé“ im Waiblinger Forum Mitte |
| | 31 jUHU-Abo-Bestellcoupon |

Qualität der Beratung ist entscheidend

Beim Backnanger Sanitätshaus Schaal zählen Tradition und Information

„Seniorenfreundlicher Service, – das war für uns schon immer eine Selbstverständlichkeit“, betont Frank Schaal. Für ein Sanitätshaus sicherlich zutreffend. Das traditionsreiche Backnanger Unternehmen legt jedoch auf einen weiteren Punkt großen Wert: „Die Beratung ist in manchen Bereichen auch Vertrauenssache.“ Darauf legt der 44-Jährige ebenso großen Wert wie auf die Erfahrung. Das Logo „Seniorenfreundlicher Service“ ist ihm trotzdem wichtig.



Er selbst ist 1987 in das elterliche Geschäft eingestiegen. Zuvor hatte Frank Schaal die Ausbildung zum Handelsfachwirt sowie eine kaufmännische Ausbildung im Schuhhandel absolviert. „Ich als junger Kerl konnte mir nicht vorstellen, den ganzen Tag mit so genannten ‚kranken Menschen‘ zu tun zu haben“, gibt der sympathische Familienvater heute lachend zu und erklärt seinen Sinneswandel: „Mit der Zeit begreifst du aber, dass man helfen kann. Dass Informieren und Hel-

fen echte Befriedigung bringt. Mitmenschen bei Problemen zu beraten, zu Ideen anzuregen und manche Tipps geben zu können, ist wichtig. Deshalb gehen wir auch gerne ‚vor Ort‘, um Erfahrungen, die wir wiederum zum Teil von anderen Kunden aus der Praxis kennen, weiter geben zu können.“

Frank Schaal tat dann das, was er sich früher nicht hatte vorstellen können: Er stieg 1987 in den Betrieb ein und übernahm 1996 den Betrieb. Damit nicht genug. Als Unternehmer vollzog er 2003 den nächsten Schritt: Das Stammhaus am Backnanger Adenauerplatz wurde umfassend erweitert und umgebaut. Auch das traditionelle Schuhgeschäft wurde wieder in den Stamm einbezogen.

Dabei wurde weitsichtig geplant: Ein Aufzug und breite Gänge in den übersichtlichen Einkaufsräumen mit den verschiedensten Produkten, eine moderne Werkstatt und qualifizierte Mitarbeiter – das zeichnet das Geschäft mit dem „Seniorenfreundlichen Service“ aus.

Für Schaal eine Anerkennung, gleichzeitig jedoch eine Bestätigung der Firmenphilosophie: „Beraten, statt die Leute suchen lassen.“ Wer könne schon wissen, was bei einem plötzlichen Pflegefall innerhalb der Familie zu tun ist. Auch die Leistungen der Krankenkassen spielen da eine Rolle“, gibt der 44-Jährige einige Tipps und freut sich über die gute Zusammenarbeit mit den Ärzten. Fakt aber ist für ihn fachliche Qualität bei der Beratung. Deshalb haben für ihn auch die Mitarbeiter einen hohen Stellenwert. Menschlich und persönlich muss die Mischung passen.

Dabei geht's im Arbeitsbereich „Sanitätshaus Schaal“ nicht nur um die Altgedienten: Sportler sind ebenfalls „dabei“. Nicht jedes Fußballspiel oder Tennismatch geht glatt aus. Da zwickt das Knie, da stöhnt das Gelenk – oft wirkt eine Bandage wahre Wunder. Manchmal auch bei Senioren. ● jük

Für alle Bauarbeiten sind wir Ihr kompetenter Partner



WEBER Massiv- und Fertighaus GmbH

www.weber-massivhaus.de Massiv- und Fertighäuser
Industriebau • Bauunternehmung
Abbrucharbeiten • Ingenieurbüro

Seit 50 Jahren erstellen wir schlüsselfertige Wohn- und Industriebauten jeglicher Größe zum Festpreis und mit Fertigstellungsgarantie.

Wenn Sie
bauen wollen,
sprechen Sie
mit uns.

Weber Massiv- und Fertighaus GmbH • 71560 Sulzbach/Murr • Tel. 0 71 93 / 9 52 20

„Fleisch ist nicht gleich Fleisch“

Es ist bekannt, dass Fleisch einer der wichtigsten Eiweißlieferanten mit hoher biologischer Wertigkeit für unseren Körper ist, und somit auch im Alter ein herausragendes Grundnahrungsmittel. Der zusätzliche Reichtum an Vitaminen (Vitamin-B-Komplexe, Vitamin A und B) und Mineralien (Kalium, Natrium und das wichtige Eisen) steigert die Wertigkeit noch erheblich. Gerade als Eisenlieferant nimmt Fleisch einen besonderen Stellenwert in der Ernährung ein, da es gegenüber pflanzlichen Lebensmitteln eine wesentlich bessere Verfügbarkeit besitzt.

Gerade aus diesen Gründen ist der Kauf von Fleisch und Fleischprodukten mehr denn je eine Vertrauenssache. Der Verbraucher sollte sich daher nicht scheuen, beim Einkauf folgende Fragen zu stellen: Woher kommen die Tiere, die hier verarbeitet werden? Wo und wie wird geschlachtet? Auf welche Art und wie streng werden die Zuchtbetriebe und Lieferanten kontrolliert?

Die Metzgerei Fritz Kühnle aus Backnang gehört zu den

letzten Metzgereibetrieben der Region, die noch ein eigenes Schlachthaus mit EG-Zulassung besitzen und somit vom Fleischproduzenten bis zur Theke für die Qualität ihrer Waren garantieren kann. „Qualität von Anfang an“, das ist das Motto von Metzgermeister Fritz Kühnle und seinem Team. Die ständigen Kontrollen der Lieferanten und der Herkunft der Schlachttiere, sowie die Einhaltung der strengen EU Tierschutz- und Hygienebestimmungen sind die Voraussetzung für Frische und Qualität der Produkte aus der eigenen Herstellung.

Direkteinkauf bei den Bauern und die eigene Schlachtung erlauben auch eine faire Preisgestaltung.

Eine kompetente Beratung durch das Fachpersonal ist für Metzgermeister Fritz Kühnle eine Selbstverständlichkeit und auch die Grundlage für die Auszeichnung „Seniorenfreundlicher Service“.

„Fleisch ist nicht gleich Fleisch.“ Bei diesem traditionellen Familienunternehmen können die Verbraucher Fleisch und Fleischprodukte mit „Gutem Appetit“ essen! ● Horst Rauhut

» 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!



jUHU

das junge Magazin für Seniorenkultur im Rems-Murr-Kreis

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

für ihre Werbung: Tel. 07191/35 56 14

Nichts ist unangenehmer, als das Gefühl, das viele Leute kurz nach dem Start in den Urlaub überfällt: Sie werden plötzlich von dem Gedanken befallen, dass sie die Elektroplatte nicht abgestellt haben, das Fenster zu schließen vergaßen, den Pass im Schreibtisch liegen ließen und was es sonst noch so an Dingen gibt, die in letzter Minute vergessen werden.

Am besten ist es daher, man legt sich früh genug eine Check-Liste an, hakt systematisch alle Dinge ab, die erledigt sind und liest sie kurz vor der Abreise noch einmal durch. Dann dürfte eigentlich nichts schief gehen.

Ist alles erledigt?

- o Reisegepäck-, Reiseunfall- und Hausrat-Versicherung
- o Zeitungs- und Post-Nachsendungen
- o Fernsprechauftragsdienst
- o Zimmerpflanzen und Haustiere in Pflege geben
- o Urlaubsadresse oder Dienstreiseadresse hinterlassen
- o Reserveschlüssel übergeben
- o Wach- und Schließdienst
- o Brötchen und Milch abbestellen
- o Gas und Wasser abstellen
- o Stecker aus Steckdosen
- o Fenster und Wohnungstüren verschließen
- o Zahlungsaufträge erledigen
- o Schutzimpfungen

Ist das Auto „Urlaubsfit“?

- o Ölwechsel
- o Benzin (Reserve)
- o Scheibenwaschanlage
- o Luft, auch Reserverad
- o Abschleppseil bzw. -stange
- o Blinklampe
- o Warndreieck
- o Warnweste
- o Werkzeug

Urlaubsbekleidung

- o Hemden
- o Manschettenknöpfe
- o Unterhemden
- o Unterhosen
- o Krawatten
- o Nachthemden
- o Schlafanzüge
- o Taschentücher
- o Strümpfe/Socken
- o Schuhe
- o Anzüge
- o Mantel
- o Lederjacke
- o Jeans

Was Camper nicht vergessen sollten

- o Campingführer
- o Campingausweis (Carnet)
- o Ess- und Küchenbesteck, Brotmesser
- o Zelthammer, Heringe, Leinen
- o Kleiner Spaten
- o Zeltlampe
- o Campingkocher
- o Gasbehälter

- o Nicky
- o T-Shirt
- o Hut
- o Pullover
- o Handschuhe
- o Hosenträger/Gürtel
- o Halstuch/Schal
- o Regenbekleidung
- o Gummistiefel
- o Morgenrock
- o Hosen
- o Hosenstrecker/Bügel
- o Kleider, evtl. Abendkleider
- o Kostüm
- o Röcke, Blusen
- o Wanderschuhe
- o Wanderstock
- o Wanderkleidung

Für alle Fälle...

- o Kopfwetabletten
- o Schlaftabletten
- o Hansaplast
- o Medizin
- o Reiseapotheke
- o Elastikbinden
- o Pille

Für Sand und Strand

- o Umkleide-Poncho
- o Turnhose
- o Badehose/-anzug
- o Bademantel
- o Bademütze
- o Badeschuhe
- o Badelaken
- o Sonnenbrille
- o Sonnenhut
- o Turnschuhe
- o Frottiertuch

Für Fotos und Filme

- o Kamera, Filter
- o Sonnenblende
- o Stativ
- o Belichtungsmesser
- o Blitzlicht und Ladegerät
- o Filme
- o SD-Karte

Fürs Bad

- o Haarwasser
- o Rasierwasser
- o Hautcreme
- o Badeschaum
- o Seife
- o Zahnbürste, Zahnpasta
- o Waschlappen
- o Schwamm
- o Nagelbürste
- o Kamm

- o Toilettenpapier
- o Schere
- o Maniküretasche
- o Sonnenschutzmittel
- o Spiegel
- o Mundwasser
- o Rasierapparat mit Zubehör
- o Fön
- o Handtücher
- o Saughaken für Handtücher etc.
- o Watte
- o Parfüm
- o Rasiercreme
- o Haarbürste
- o Haarshampoo
- o Haarspray
- o Lockenwickler

Schreibmaterial

- o Kalender
- o Notizbuch
- o Briefpapier
- o Briefumschläge
- o Füllhalter
- o Bleistift
- o Adressen für Kartengrüße
- o Geburtstage und ähnliche Termine

Für Unterwegs

- o Spirituosen
- o Tabakwaren
- o Feuerzeug
- o Thermosflasche
- o Büchsenöffner
- o Flaschenöffner/Flaschenverschlüsse
- o Korkenzieher
- o Verpflegung
- o Küchenmesser
- o Servietten
- o Plastikbecher

Papiere, Karten, Geld

- o Fahrkarte
- o Flugkarte
- o Platzkarte
- o Fahrplan
- o Führerschein
- o Grüne Versicherungskarte
- o Benzingutscheine
- o Reiseprospekt
- o Reiseführer
- o Buchungsunterlagen
- o Spiele für Erwachsene
- o Kompass
- o Visa
- o Brieftasche
- o Geld/Devisen
- o Reiseschecks
- o Umrechnungstabelle
- o Taschenrechner
- o Scheckbuch

- o Scheckkarte
- o Papiere
- o Pass
- o Krankenschein
- o Tankbuch
- o Landkarten
- o Visitenkarten

Für Baby und Kleinkinder

- o Lätzchen
- o Trinkflasche
- o Babybesteck
- o Steckdosensicherung
- o Windeln

Für Ferienhaus, etc.

- o Spülmittel
- o Sets und Servietten
- o Spültücher
- o Gummihandschuhe
- o Waschmittel, -paste
- o Geschirr und Ergänzung
- o Speisen und Getränke
- o Kaffeefilter und Filterpapier
- o Küchenkrepp
- o Grillgerät und Zubehör
- o Tischwäsche
- o Bettwäsche
- o Geschirr- und Handtücher
- o Luftmatratze
- o Schlauchboot

Sonstiges

- o Schuhöffel
- o Kleiderbürste
- o Schirm
- o Fleckenpaste
- o Schuhputzmittel
- o Brille mit Etui
- o Jagdmesser
- o Fernglas
- o Nähzeug
- o Sicherheitsnadeln
- o Wäscheleine
- o Wäscheklammern
- o Reisedecke
- o Autoschlüssel
- o Hausschlüssel
- o Reiselektüre
- o Spielkarten
- o Taschenlampe
- o Taschenmesser
- o Alufolie
- o Streichhölzer
- o Reisewecker
- o Radio und Recorder und Cassetten
- o Klapp-Liegen/-Stühle
- o Spielzeug für Kinder
- o Malpapier
- o Bindfaden
- o Klebeband

- o Pfannen, Geschirr
- o Sieb, Reibe, Zitronenpresse
- o Plastikdosen
- o Schlafsäcke
- o Korkenzieher, Dosen-, Flaschenöffner
- o Hand- und Geschirrtücher
- o Reinigungsmittel
- o Tischtücher, Servietten

- o Salz- und Pfefferstreuer, Eierbecher
- o Lappen, Bürsten
- o Abfallbehälter
- o Grill mit Zubehör
- o Fliegennetz (Esswaren)
- o Mückennetz (Zelt)
- o Plastikbeutel für verschiedene Zwecke

Viel Lob für die Kreissenorenmesse ALTERnative Weinstadt und das „jUHU-Magazin“

Ein volles Haus präsentierte sich bei der Kreissenorenmesse ALTERnative Weinstadt in der Beutelsbacher Halle. Viele Aussteller aus verschiedenen Bereichen, Organisationen und Hilfswerken präsentierten sich den zahlreichen Gästen, die sich an den verschiedenen Dienstleistungen und Produkten sehr interessiert zeigten. Ein umfangreiches Rahmenprogramm von Vorträgen und Vorführungen sorgten zudem für Abwechslung. Auch das Seniorenmagazin „jUHU“ war auf der Messe mit einem Stand vertreten. Verleger Roland Schlichenmaier und seine Gattin brauchten sich über mangelndes Interesse an dem interessanten Magazin nicht beklagen. Der Kommentar vieler Leser war eindeutig: „Weiter so.“ ● pm



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.

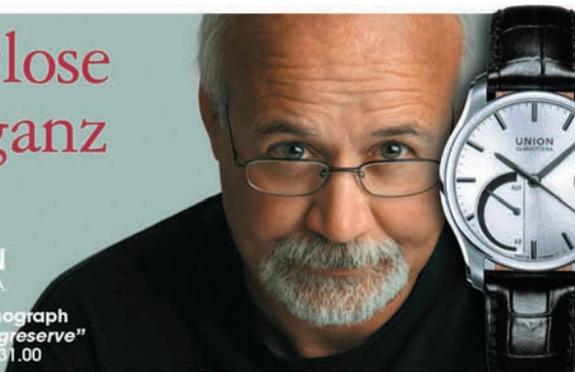
IDENTICA – anerkannt
bei führenden Versicherungen



AMS GmbH
Sulzbacher Str. 197 · 71522 Backnang
Tel. 0 71 91/732 740 · Fax 0 71 91/732 741
www.identica-ams.de

DIE KAROSSERIE- UND LACKEXPERTEN 

Zeitlose Eleganz



UNION
GLASHÜTTE/SA.

Heren-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

Merkel: „Alter leben – Verantwortung übernehmen“

Vertreter des Kreissenioresrates Rems-Murr beim 9. Deutschen Seniorentag beeindruckt

Interessante Tage verbrachten der 1. Vorsitzende des Kreissenioresrates (KSR) Werner Auch und Stellvertreter Heinz Weber beim 9. Seniorentag in Leipzig. Beide waren sehr beeindruckt von dieser Veranstaltung, die neben dem normalen Messealltag, der SenNova, zahlreiche interessante Vorträge, Reden und Diskussionen brachten.



Während sich Werner Auch als Schwerpunkt seines Interesses das Thema Demenz mit den Titeln „Vorbeugen und Vorsorgen – was kann ich tun?“ und „Die neue Sprache der dementen Menschen“ ausgesucht hatte, kümmerte sich Heinz Weber um die Themen Generationengerechtigkeit „Was hinterlassen die Älteren den Jungen? – Wege zur Generationengerechtigkeit“ sowie Eigenständigkeit im Alter mit dem Arbeitstitel „Leben, Wohnen und Vorsorgen – eine Vielfalt“. Aber nicht nur diese Vorträge und Diskussionen waren ein Besuch des Deutschen Seniorentages wert, sondern auch die offizielle Auftaktveranstaltung mit Bundeskanzlerin Angela Merkel, die in ihrer Eröffnungsrede die Senioren ermutigte, konstruktiv an der Politik mitzuwirken. „Das Motto der Veranstaltung ‚Alter leben – Verantwortung übernehmen‘ verstehe ich als Angebot Älterer an die Gesellschaft und nehme dieses gern an“, sagte die Bundeskanzlerin. „Wir leben in spannenden Zeiten, denen wir uns guten Mutes stellen. Deutschland wird mit am schnellsten von den Auswirkungen des demographischen Wandels betroffen sein. Ich bin zuversichtlich, dass wir anderen Ländern ein gutes Beispiel geben können und zeigen, dass die vermeintliche Gefahr eine Bereicherung für die Gesellschaft sein kann.“

An der Spitze der nachgefragten Themen rangierte die finanzielle Sicherheit im Alter. Großen Anklang fanden auch Veranstaltungen zum Thema Wohnen und Selbstständigkeit. Beeindruckend für alle Besucher war ebenfalls der ökumenische Gottesdienst in der Thomaskirche, der durch den Thomanerchor musikalisch zu einem Höhepunkt wurde.



„Wir blicken auf spannende Tage in einer ausgesprochen fröhlichen Atmosphäre, auf Veranstaltungen mit hohem Niveau und angeregten politischen Diskussionen zurück“, resümierte Walter Link, der Vorsitzende der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen über den 9. Deutschen Seniorentag.

Zum Abschluss dieser Großveranstaltung stellte die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) die „Leipziger Erklärung“ vor. „Wir rufen dazu auf, den Generationenvertrag neu zu definieren“, sagte Geschäftsführer Dr. Guido Klumpp. Alle politischen, wirtschaftlichen und individuellen Entscheidungen seien darauf zu prüfen, ob sie die aktuellen Lebensbedingungen verbessern, ohne jedoch die Zukunftschancen künftiger Generationen zu verschlechtern. „Verantwortung für sich selbst und füreinander müssen zur Maxime werden“, betonte Dr. Klumpp. Übrigens: Unter den gut 15.000 Besucherinnen und Besuchern des 9. Deutschen Seniorentages waren so viele junge Menschen wie noch nie. Über 1.000 Schüler und Studierenden kamen ins Congress Center Leipzig (CCL).

● Heinz Weber

happy holiday – Reisen im besten Alter

Reisen bedeutet Lebensqualität – da sollten gerade in den besten Jahren Gesundheitsprobleme, Sicherheitsbedenken, Sorgen wegen der vielen Umstände kein Hindernis sein.

Bei happy holiday – Reisen im besten Alter finden Reisegäste mit und ohne Handicap bereits seit 13 Jahren ständige sachkundige Beratung und Unterstützung unter fachärztlicher Mitwirkung von der Planung bis zur Rückkehr.

Erfahrene Mitarbeiter mit medizinisch-pflegerischer Ausbildung begleiten jede Reise und kümmern sich auch um die Tagesgestaltung.

Interessenten und Reisegäste treffen sich vor den Reisetterminen kostenlos und unverbindlich zum Kennenlernen und zum Informationsaustausch, z. B. auch mit Stammgästen.

Das Reiseprogramm umfasst ein breites Spektrum – Natur und Kultur rund ums Mittelmeer, Fluss-Kreuzfahrten, Kur-Urlaube ebenso wie unsere zunehmend angefragten Fuß-Pilgerreisen auf dem Spanischen Jakobsweg mit Gepäcktransport und Übernachtungen in kleinen Hotels. ● pm

-fingerle raumausstattung

**VIELEN DANK
FÜR IHR VERTRAUEN!**

in Backnang:
Fingerle bei Sorg Wohnen
Stuttgarter Straße 135
D-71522 Backnang
Tel: 07191. 711 11
Fax: 07191. 711 12

raumausstattung-fingerle.de






Elke Bier
Heinrich-Küderli-Straße 2
71332 Waiblingen
Telefon 07151/24861
Telefax 07151/956627

Unser Programm 2009

August

2 Wo. „Kurlaub“
4 Sterne Hotel Drei Lilien / HP / VP
Franzensbad / CZ

September

Fuß-Pilgerreise / Jakobsweg / Spanien
(10-15 km / Tag, Gepäcktransport)
Leon – Santiago de Compostela

Oktober

2 Wo. 4 Sterne Hotel Esperides / AL
Insel Rhodos

November

Die etwas andere Rundreise
2 Wo. Türkische Westküste
„Auf den Spuren Alexanders d. Großen“

November / Dezember

2 Wo. Ägypten
4 ½ Sterne Hotel
Intercontinental / Hurgada / AI

Silvester

1 Wo. 4 Sterne Hotel Obelisco / HP
Playa de Palma / Mallorca

Januar / Februar 2010

4 Sterne Strandanlage / HP
Playa del Cura / Gran Canaria
2, 3 oder 4 Wo.

Alle Reisen betreut ab / an Stuttgart / Waiblingen
Einzelzimmer sind immer reserviert!
Am Urlaubsort Gelegenheit zu Tagesausflügen je nach Lust und Laune!
Und wie immer viel Abwechslung: Baden, Spaziergänge, Spiele uvm.
Lfd. anwesende erfahrene Krankenschwester / Heilpraktikerin
sowie Mitarbeiter.

Mit oder ohne Handicap: Wir wissen wie's geht!
Kommen Sie auch mit ?!
Einfach anrufen – wir freuen uns auf Sie!

happy holiday – Reisen im besten Alter

**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

„Unternehmen gestalten den demografischen Wandel“

Eine „Berliner Erklärung“ wurde bei Bundesministerin von der Leyen unterzeichnet

Die Bevölkerungsgruppe der älteren Menschen im Land darf nicht nur als gesellschaftlicher Kostenfaktor wahrgenommen werden; sie ist vielmehr ein bedeutender Wirtschaftsfaktor mit erheblichen Potenzialen.

Um die Chancen des demografischen Wandels zu nutzen, muss auch die Wirtschaft diese Bevölkerungsgruppe besonders im Blick haben: als Kundinnen und Kunden ebenso wie als Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO), vertreten durch ihren Förderverein, will hier als Lobby der Älteren gemeinsam mit der Wirtschaft und in Kooperation mit dem Demographie Netzwerk (ddn) neue Wege gehen.

Der BAGSO-Förderverein hat die Unternehmen AXA Konzern AG, GALERIA Kaufhof GmbH, den forschenden Arz-

neimittelhersteller Pfizer Deutschland GmbH, den TÜV Rheinland, den Immobilienentwickler Plan Plus Faktor Entwicklungsgesellschaft mbH, den Internationalen Bustouristik Verband RDA sowie den Berufsverband Deutscher Soziologen (BDS) als Initiatoren gewinnen können und mit ihnen die „Berliner Erklärung“ entwickelt.

In der Erklärung werden in zehn Punkten wichtige Ziele für eine aktive unternehmerische Gestaltung des demografischen Wandels unter Berücksichtigung der Potenziale und berechtigten Interessen der älteren Generation formuliert.

Als Erstunterzeichner und Initiatoren der „Berliner Erklärung“ verpflichten sich die genannten Unternehmen, diese Ziele im Rahmen ihrer wirtschaftlichen Tätigkeit zu beachten. Sie werden in einem ersten Schritt eine Reihe konkret benannter Maßnahmen und Projekte durchführen (genaue Infos: Berliner Erklärung, „Übersicht der geplanten Ak-

WIRKUNG OHNE NEBENWIRKUNG

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



Dieter Taschner



Frank Schaal



SANITÄTSGESCHÄFT

SCHAAL GMBH

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



Landhotel Lindenhof

Braunetsrieth 12 Telefon 09651 2220
92648 Vohenstrauß Telefax 09651 4302
www.landhotel-lindenhof-voh.de

Das Landhotel Lindenhof *** umfaßt 45 Betten und liegt idyllisch eingebettet im Naturpark Oberpfälzer Wald - einen Vorläufer des Bayerischen Waldes. Wunderschöne Rad- und Wanderwege beginnen direkt vor unserer Haustüre (nahe Goldsteig). Genießen Sie hausgebackenen Kuchen oder vielleicht ein kühles Zoigl-Bier mit einer hausgemachten Brotzeit auf unserer schönen neuen Sonnenterrasse. Traditionelle Gerichte und internationale Genüsse verführen Ihren Gaumen in unserem bekannt guten Restaurant. Entspannen Sie in unserer Wohlfühl-Loose mit Sauna & Sanarium oder bei unseren zahlreichen Wellnessmassagen.

Übernachtung mit reichhaltigen Frühstücksbuffet ab 29,00 Euro pro Person!

Optimaler Ausgangspunkt für Ausflüge nach Marienbad, Prag etc.

Das Haus mit der gemütlichen Atmosphäre

tionen“, unter www.bagso.de). Die Erstunterzeichner und der BAGSO-Förderverein werden nachdrücklich dafür werben, dass weitere Unternehmen der Initiative beitreten und die „Berliner Erklärung“ unterzeichnen.

Um der Erklärung Nachhaltigkeit und Breitenwirkung zu verschaffen, soll im kommenden Jahr ein Kongress zum

Thema „Unternehmen gestalten den demografischen Wandel“ stattfinden. Dabei sollen Arbeitsgruppen von Wissenschaftlern und Praktikern eingerichtet werden, die im Anschluss an den Kongress Konzepte für die Umsetzung und Weiterentwicklung der „Berliner Erklärung“ entwerfen. Weitere Informationen unter www.bagso.de ● pm

In den zehn Punkten der „Berliner Erklärung“ verpflichten sich die Unternehmen zu folgenden Zielen:

1. Selbstständiges Leben unterstützen

Wir werden die Entwicklung von Produkten und Dienstleistungen fördern, die ein selbstständiges Leben bis ins hohe Alter ermöglichen. Wir streben an, unsere Produkte und Dienstleistungen im Sinne eines „Universal Design“ (für alle geeignetes Design) ebenso wie unsere Produktions- und Verkaufsbereiche möglichst barrierefrei zu gestalten.

2. Zugang zu unseren Angeboten schaffen

Wir werden im Rahmen unserer Möglichkeiten dafür sorgen, dass Menschen nicht nur in Ballungszentren, sondern auch im ländlichen Raum einen besseren Zugang zu unseren Angeboten haben. Dazu ist nicht zuletzt ein verbesserter Zugang zum Internet, auch für ältere Menschen, wichtig.

3. Bedürfnisse von Menschen mit geringen Alterseinkünften berücksichtigen

Wir bekennen uns zu einer Unternehmens- und Geschäftspolitik, die auch die besondere Situation von älteren Menschen mit geringen Einkommen berücksichtigt und möglichst für diese Zielgruppe geeignete Angebote entwickelt.

4. Beschäftigungsfähigkeit erhalten

Wir werden die Voraussetzungen für einen möglichst langen Verbleib älterer Beschäftigter in unseren Unternehmen verbessern. Hierzu bieten wir Maßnahmen der gesundheitlichen Prävention an und beteiligen auch ältere Beschäftigte an unseren inner- und außerbetrieblichen Weiterbildungsaktivitäten. Zudem richten wir die Personalplanung darauf ein, unseren Beschäftigten rechtzeitig Perspektiven aufzuzeigen.

5. Ältere Menschen einstellen

Wir werden im Rahmen unserer Einstellungspraxis älteren Arbeitssuchenden die Chance für einen be-

ruflichen Wechsel oder den Wiedereinstieg in den Beruf bieten, sofern sie die entsprechenden Qualifikationen mitbringen.

6. Betriebliche Altersvorsorge stärken

Wir sehen in der betrieblichen Altersvorsorge für unsere Mitarbeiter einen wichtigen Beitrag, um das Alterseinkommen künftiger Rentnergenerationen zu sichern.

7. Altersgemischte Teams in Produktion und Verwaltung

Wir werden in möglichst vielen Bereichen altersgemischte Teams einsetzen. Sie sind leistungsfähig und erfolgreich und stellen sicher, dass Erfahrungswissen weitergegeben wird. Außerdem verbessern sie das Verständnis der Generationen.

8. Perspektiven schaffen

Wir werden die Attraktivität der Arbeitsplätze in unseren Unternehmen fördern, indem wir den Beschäftigten Bildungschancen eröffnen und ihnen Angebote für eine bessere Vereinbarkeit von Familie und Beruf bieten. Auch wollen wir ihnen Perspektiven für die Zeit nach dem Beruf aufzeigen. Denn durch freiwilliges Engagement können beruflich erworbene Kompetenzen über die Erwerbsphase hinaus besser zum Wohl des Gemeinwesens genutzt werden.

9. Altersgrenzen beseitigen

Wir werden unsere Unternehmen auf mögliche Altersgrenzen überprüfen und diese beseitigen, soweit kein sachlicher Grund dafür vorliegt. Dies gilt sowohl für den internen Unternehmensbereich gegenüber den Beschäftigten als auch hinsichtlich der Angebote für unsere Kundinnen und Kunden.

10. Altersbilder verändern

Wir werden mit unserer Öffentlichkeitsarbeit, vor allem mit unserer Unternehmens- und Produktwerbung, dazu beitragen, dass die Altersbilder in unserer Gesellschaft realistischer dargestellt werden.

Heinz Weber löst Werner Auch ab

Bei der Mitgliederversammlung des Kreissenioresrates tritt Werner Auch von seinem Amt zurück



Einen Führungswechsel gab es beim Kreissenioresrat Rems-Murr. Bei der, in diesem Jahr, sehr gut besuchten Jahres-Mitgliederversammlung in der „Alten Kelter“ in Weinstadt-Strümpfelbach beendete Werner Auch mit 79 Jahren seine nun fast 20jährige ehrenamtliche Tätigkeit als Stadt- und Kreissenioresrat, wobei er die letzten vier Jahre als 1. Vorsitzender die Geschicke des Kreissenioresrates leitete. Er übergab sein Amt in die Hände von Heinz Weber (Fellbach-Schmidlen), der von den Mitgliedern einstimmig gewählt wurde.

In seinen Begrüßungsworten erklärte Werner Auch seinen Schritt damit, dass man mit 79 Jahren ein solches Amt in jüngere Hände legen sollte. „Nach acht Jahren Arbeit für unsere älteren Menschen im Kreis werde ich das Amt des 1. Vorsitzenden schweren Herzens in jüngere Hände geben!“ Er war stolz auf die Arbeit die in den letzten Jahren vom KSR geleistet wurde. Besonders stolz war er darauf, dass nun die Patientenverfügung nach sechsjähriger Beratung im Bundestag beschlossen wurde, wobei der KSR Rems-Murr durch die vielen Briefwechsel die mit der Bundesregierung geführt wurden auch einen Beitrag geleistet hat.

Landrat Johannes Fuchs würdigte Werner Auch in dem er bescheinigte, dass der KSR unter seiner Regie eindrucksvolle Arbeit geleistet hat. „Durch professionelle Organisation, Sachlichkeit und Diplomatie wurden neue Projekte in Angriff genommen und abgeschlossen!“ Er lies in seinen Worten den Kreissenioresrat von 1975 bis heute nochmals Revue passieren, und stellte fest, dass, nachdem der KSR in den Jahren 1997 bis 2000 in der Versenkung verschwunden war, er selbst nicht unmaßgeblich dran beteiligt war, dass 2001 eine Wiedergeburt stattfand, wobei Werner Auch der Steuermann und die Galionsfigur war.

Auch Oberbürgermeister Jürgen Oswald war voll des Lobes über die Arbeit von Werner Auch. Gleichzeitig lobte er aber auch die Arbeit des Stadtssenioresrates Weinstadt, hier insbesondere die Seniorenakademie.

Nach den Begrüßungen gaben die Stellvertreter von Werner Auch, Heinz Weber und Falk-Dieter Widmaier, den Tätigkeitsbericht des KSR seit der letzten Mitgliederversammlung ab. Heinz Weber ging in seinem Bericht auf die gute Zusammenarbeit des KSR mit dem Landessenioresrat, die Mithilfe bei der Organisation der Kreissenioresmesse, wie diesmal in Weinstadt, und auf die Öffentlichkeitsarbeit ein. Gerade in diesem Punkt muss noch mehr der Dialog mit den Zeitungen im Rems-Murr-Kreis gesucht werden. Heinz Weber sieht eine der wichtigsten Aufgaben des KSR darin in Arbeitskreisen tatkräftig mitzuwirken. So ist der KSR im Arbeitskreis „Pflegerstützpunkte“ vertreten in dem es dem KSR darum geht, dass alle Bürger des Kreises gut beraten werden. Ein weiterer Arbeitskreis kümmert sich um das neue Krankenhaus in Winnenden in dem unbedingt eine bettenführende, alters- und palliativmedizinische Abteilung eingerichtet werden muss.

Falk-Dieter Widmaier stellte in seinem Bericht fest, dass die notwendige Betreuungskapazität zukünftig nicht allein professionell bewältigt werden kann, sondern dass ein Mix von professioneller und bürgerschaftlicher Betreuung erforderlich sein wird, und zwar sowohl aus finanzieller als auch personeller Sicht. Eine nicht ganz leichte Aufgabe war es weitere Senioresräte zu initiieren, was in Remshalden gelungen ist. In Kernen, Rudersberg und Urbach sind die Beratungen noch im Gange. Ein weiteres Projekt das derzeit angegangen wird, ist die Schulung von externen Heimbeiräten. In Zusammenarbeit mit dem paritätischen Bildungswerk wurde ein Schulungsprogramm ausgearbeitet. Die Ausschrei-



bung ist in Vorbereitung und das Seminar wird am 6./7. und 13./14. Oktober stattfinden. In Zusammenarbeit mit der Kreishandwerkerschaft wird die Aktion „Service Plus“ gestartet. Ziel dieser Aktion ist es, die Handwerksbetriebe so zu schulen, dass sie bei Neu- und Umbauten die Kunden so beraten, dass die Maßnahmen von vornherein altengerecht ausgeführt werden. Genau so wichtig ist dem KSR die Schulung von ehrenamtlichen Wohnberatern. Ein entsprechendes Seminar kann nur in Kooperation mit anderen Landkreisen angeboten werden und ist letztendlich eine Frage der Finanzierung, wobei der Landkreis hilfreich zur Seite stehen könnte. Nach den Berichten der Stellvertreter gab Schatzmeister Roland Hassler seinen Kassenbericht, der vom Kassenrevisor Alfred Osen bestätigt wurde. Danach wurden der Schatzmeister und die Vorstandschaft einstimmig entlastet. Auch der Haushaltsplan 2009 wurde ohne Gegenstimme genehmigt.

Bei der nun notwendigen Neuwahl wurden folgende Personen einstimmig gewählt:

- 1. Vorsitzender: Heinz Weber (Fellbach-Schmidlen)
 - Stellvertreter: Waltraud Bühl (Weinstadt) und Falk-Dieter Widmaier (Schorndorf)
 - Schriftführer: Gerhard Dannwolf (Backnang)
 - Schatzmeister: Roland Hassler (Aspach)
 - Pressereferent: Roland Schlichenmaier (Weissach)
- Für die ausscheidenden Kassenrevisoren Alfred Osen (Aspach) und Günter Läßle (Backnang) wurden Heidrun Klemke (Remshalden) und Horst Zwicker (Winnenden-Breuningsweiler) neu in den Vorstand berufen. Nach den Wahlen wurde Werner Auch zum Ehrenmitglied des Kreissenioresrates ernannt und die Herren Osen und Läßle für ihre vierjährige Tätigkeit als Kassenrevisoren gebührend verabschiedet. Heinz Weber stellte in seiner Antrittsrede fest, dass er die Arbeit von Werner Auch kontinuierlich fortsetzen möchte. Der KSR wird unter seiner Führung versuchen die Anliegen der älteren Menschen kooperativ, aber auch hartnäckig durchzusetzen. Nach dem offiziellen Teil begeisterte Thomas Weber vom Kabirinet in Großhöchberg als Wendelin Weber mit seinem Soloprogramm „Ausgezeichnet“ die Versammlung, wobei Heinz Weber mit dem „Handgehäkelten Topflappen am Bündel“ ausgezeichnet wurde. ● pm



Landesseniorenrat fordert klare Regelungen beim Heimgesetz

Bundestagsabgeordneter Grübel lobt: LSR im Südwesten keine Lobby reiner Senioreninteressen

Der Landesseniorenrat (LSR), die Vertretung der 2,5 Millionen älteren Mitbürger im Lande, fordert klare, eindeutige und vor allen Dingen verbraucherfreundliche Regelungen beim Heimgesetz. Zurzeit wird im Bundestag ein Gesetzentwurf zum „Wohn- und Betreuungsvertragsgesetz“ debattiert, das die zivilrechtlichen Vorschriften regeln soll. Da auch das Landesheimgesetz Regelungen zum Heimvertrag enthält, muss es schnell Klarheit geben, welches Recht künftig anzuwenden ist.

Beim ersten Gespräch zwischen dem Bundestagsabgeordneten (MdB) Markus Grübel, dem seniorenpolitischen Sprecher der CDU/CSU-Fraktion, und dem neuen Vorsitzenden des LSR Roland Sing sowie seiner Stellvertreterin Eva Balz informierte der Abgeordnete aus dem Landkreis Esslingen über den im Bundestag zu beratenden Gesetzentwurf zum „Wohn- und Betreuungsvertragsgesetz“. Dabei geht es um neue und bundesweit verbindliche, zivilrechtliche Regelungen für Heimbewohner.

Grübel, Mitglied im Bundestagsausschuss für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, informierte auch darüber, wie

das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz (Antidiskriminierungsgesetz) bisher umgesetzt worden ist. Zur Sprache kam, wie Bürgerinnen und Bürger konkret betroffen sind: Ältere werden diskriminiert durch Banken, die an über 75-Jährige keine Kredite vergeben. Starre Altersgrenzen schließen Ältere mit reichhaltiger Berufs- und Lebenserfahrung aus der Teilhabe in Ehrenämtern und bei bestimmten Professionen aus. Dazu soll im Mai ein Gutachten vorgelegt und Strittiges geklärt werden. Der LSR erwartet und fordert intelligente Konzepte für ein Engagement in der nachberuflichen Zeit.

Erfreut war die Spitze des LSR über ein zweifaches Lob von Markus Grübel zum Abschluss des Meinungsaustausches. Denn er begrüßte es ausdrücklich, dass sich die Vertretung der 2,5 Millionen über 60-Jährigen älteren Menschen im Südwesten in einer gesamtgesellschaftlichen Verantwortung sieht, sich für Jung und Alt einsetzt und nicht als Lobby reiner Senioreninteressen auftritt. Positiv bewertete der Bundestagsabgeordnete ebenfalls den nachhaltigen Einsatz des LSR für das bürgerschaftliche Engagement sowie den Beitrag der Orts-, Stadt- und Kreissenorenräte im Lande für eine Bürgergesellschaft. ● pm

Neue Beratungsbroschüre: „ABC Pflegeversicherung“

In seiner 6. Auflage ist das „ABC Pflegeversicherung – Aktuelle Tipps und Ratschläge für Menschen mit Behinderung und deren Angehörige“ vom Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter (BSK) erschienen. Die Neuauflage des bewährten Ratgebers konnte wieder Dank der Unterstützung der DAK Künzelsau/Öhringen realisiert werden.

Im ersten Teil der Broschüre werden ausführlich die Rechte und Pflichten der Versicherten erläutert. Benutzerfreund-

lich sind einzelne Begriffe des Pflegeversicherungsgesetzes in alphabetischer Reihenfolge erläutert. Der zweite Teil der Broschüre enthält Auszüge aus besonders wichtigen Vorschriften des Pflegeversicherungsgesetzes und des SGB XII.

Der Ratgeber ist beim BSK, Postfach 20, 74238 Krautheim, Telefon: 0 62 94 – 42 81-0 oder per E-Mail info@bsk-ev.org gegen eine Schutzgebühr von 2,50 Euro einschließlich Porto/Versand erhältlich. ● pm

In Führungsteams ist Erfahrung gefragt

Ehrenamtsmesse in Backnang zeigt: Vereine haben Vertrauen in die Tatkraft der Senioren

Zwar ist die Ausübung von Ehrenämtern nicht vorwiegend etwas für Seniorinnen und Senioren, denn viele junge Menschen zeigen heute in beeindruckenden Beispielen große Bereitschaft zu bürgerschaftlichem Engagement. Dennoch liegt ein deutlich auffallender Schwerpunkt ehrenamtlicher Tätigkeit bei den Menschen in fortgeschrittenem Alter.

Dies zeigte sich auch anlässlich der Ehrenamtsmesse, die von der Bürgerstiftung Backnang veranstaltet wurde. So werden mehr als die Hälfte der rund 50 Aussteller, die ihre gemeinnützigen Ziele und ehrenamtlichen Aktionsbereiche einem breiten Backnanger Besucherkreis dargeboten haben, von Vorständen im Seniorenalter geführt. Und drei der Einrichtungen führen ihre Seniorenausrichtung sogar im Titel: Backnanger Seniorentreff 60 plus, Seniorenbüro Backnang und Seniorenbeirat Backnang.

Vielfältig und weit reichend war das Spektrum der in Backnang gezeigten Ehrenamtsbereiche. Unter den Fürsorgeaufgaben beeindruckten die karitativen Dienste der Kirchen und Wohlfahrtseinrichtungen, die Jugendförderung und die Altenhilfe, die Behindertenbetreuung, die Suchtkrankenberatung und die Hospiztätigkeit. Der Schutz von Tieren und die Pflege von Umwelt und Natur waren ebenso anzutreffen

wie die Förderung der Völkerverständigung und der kulturellen Betätigung in Kunst, Musik und Denkmalspflege. Nicht zuletzt zeigten die Hilfsdienste Freiwillige Feuerwehr, Technisches Hilfswerk und Deutsches Rotes Kreuz ihren verantwortungsvollen Einsatz für die Sicherheit der Bürger. Wie groß der Blickwinkel ist, unter dem das bürgerschaftliche Engagement gesehen werden kann, wurde den vielen Messebesuchern in einer einleitenden Fragerunde demonstriert, bei der kompetente Vertreter aus den Bereichen Seniorenarbeit, Kirche, Hospizdienste, Jugendbetreuung, Sport, Hilfsorganisationen und Sozialverwaltung Auskunft zum Wesen des Ehrenamtes gaben. Wichtige Feststellungen aus dieser Runde und aus vielen anschließenden Messegesprächen: Ehrenamtliche setzen sich ein, weil sie selbst einmal uneigennützig Hilfe erfahren haben, weil Helfen Spaß macht und das eigene Leben bereichert, weil man mit vielen Gleichgesinnten zusammenkommt, weil man Erfahrungen an Jüngere weitergeben kann, und – weil Ehrenamt hilft, länger jung zu bleiben. Also wenn das nichts für Senioren ist! ● pm

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



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

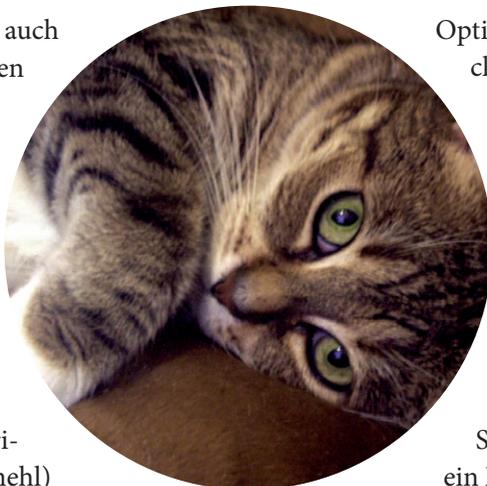


Gesunde Katzen durch hochwertiges Futter

Die Ernährung der Hauskatze stellt eine besondere Herausforderung dar.

Katzen sind echte Feinschmecker, die auch nach Tagen noch ein Futter verschmähen können, das ihnen offensichtlich nicht schmeckt. Somit stellt sich die Akzeptanz eines Katzenfutters als nahezu wichtigstes Qualitätskriterium dar. Darüber hinaus spielt die Zusammensetzung des Futters eine wichtige Rolle für ein langes, gesundes Katzenleben.

Katzen benötigen große Mengen an Eiweiß (Protein), das vor allem aus tierischen Produkten (Fleisch und Fleischmehl) stammen muss. Tierische Eiweiße enthalten sehr viele für die Katze lebensnotwendige Bausteine, sog. essentielle Aminosäuren. Mindestens zwölf dieser Aminosäuren sind für Katzen lebensnotwendig und müssen ausreichend in der Nahrung enthalten sein. Einen Teil dieser Eiweißbausteine (Aminosäuren) werden im Katzenorganismus zu Blutzucker (Glucose als Energiequelle) umgebaut. Neben Eiweiß benötigen Katzen – je nach Alter und Entwicklung – ausreichend Fette in der Nahrung. Die optimale Ausstattung des Futters mit Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen sorgt für die Gesundheit und das Wohlbefinden Ihrer Katze.



Optimal zusammengesetztes Premium-Trockenfutter wie Sanabelle berücksichtigt in idealer Weise die Ansprüche ihrer Katze. Zudem beugen die Sanabelle-Produkte den bei Katzen häufig auftretenden Erkrankungen der unteren Harnwege (Harnriesen, Harnsteine) effektiv vor. Die Haarballenbildung wird wirksam unterdrückt und die Wasseraufnahme auf natürlichem Weg gefördert.

Sanabelle ist ein sehr empfehlenswertes Ernährungsprogramm zur Gesunderhaltung Ihrer Katze. ● **Helmut Schock**

Hier stimmt Preis und Leistung!

Bosch Hunde- und Sanabelle Katzenfutter
Mit unserem Trockenfutter haben Sie keine Probleme mehr mit lästigen Fliegen am Futternapf. Hunde- und Katzen schätzen es als gesunde Mahlzeit.

HELMUT SCHOCK Dienstleistungszentrum - Garten
Auenwalder Futter- und Gartenmarkt
Im Anwänder 15 · 71549 Auenwald-Mittelbrüden
Telefon 071 91/54765 · www.helmut-schock-garten.de



Wichtige Adressen des Kreissenorenrats Rems-Murr

Führungsteam des Kreissenorenrats

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 51/681 80
wu.buehl@t-online.de

Stellv. Vorsitzender

Falk Dieter Widmaier
Dürerweg 30
73614 Schorndorf
Tel. 071 81/643 91
mfd.widmaier@arcor.de

Schatzmeister

Roland Hassler
Silcherstr. 3
71546 Aspach
Tel. 071 91/207 93

Schriftführer

Gerhard Dannwolf
Lutherweg 45
71522 Backnang
Tel. 071 91/9083 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@rems-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

Wilhelm Stemann
Friedrichstraße 23
70736 Fellbach
Tel. 07 11/51 52 22
m.w.stemann@gmx.de

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

Glückskatze Lilofees vier bunte Babys

Aufregender Familienzuwachs kostet viele Streicheleinheiten – Katzenmutter sucht menschliche Nähe

© FOTO: SIMON

Lilofee ist eine Glückskatze. Weil sie dreifarbig ist und uns Glück bringt. Sie beschenkt uns großzügig mit zerfetzten Mäusen, die wir immer mit großer Überwindung entsorgen müssen. Heimlich natürlich, niemand will ja das Tierchen frustrieren. Vor kurzem wurde die Mäuse-Geschenkserie jedoch eingestellt, Lilofee nahm auf einmal enorm zu, das kleine Bäuchlein wurde immer runder. Hatte unsere hübsche Katze also nähere Bekanntschaft mit dem Nachbarskater gemacht?

Als sie anfang, eine geeignete Kinderstube zu suchen, wussten wir, dass es nicht mehr lang dauerte. Flugs wurde ihr eine Kiste mit alten Handtüchern und Decken eingerichtet. Neugierig sprang die werdende Katzenmutter sofort hinein, schaute sich kurz um, kam wieder heraus, ihr Interesse an dem schönen Wochenbett ging Richtung Null.

Zwei Abende später kam Lilofee zu uns aufs Sofa, stupste mich an und maunzte. Es war also soweit. Die Katze wusste nicht wie ihr geschah, als die Wehen kamen. Immer wieder kuschelte sie sich an mich, forderte Streicheleinheiten. Wir organisierten sofort Zeitungen und eine alte Decke, weil die werdende Mutter fest entschlossen war, ihre Babys neben uns auf dem Sofa zu bekommen. Gerade rechtzeitig, denn sie drehte sich noch einmal herum, ließ einen Schrei los und - flutsch lag das Erstgeborene neben ihr. In der Fruchtblase verpackt wie eine Leberwurst, nass und glitschig.

Die junge Mutter tat, was alle Katzenmütter tun: sie biss die Fruchtblase auf und leckte das Kleine von oben bis unten und von hinten bis vorn ab. Das dauerte. Wir schauten fasziniert zu, wie der klitzekleine Kater, kaum dass er halbwegs trocken war, zielstrebig an die Milchquellen ging. Hellrot war er, mit weißen Pfötchen. Lilofee schaute ihm zu, legte sich hin und ruhte sich kurz von den Strapazen aus.

Dann meldete sich das nächste an. Das ging flott, ein schwarz-weißes Katzenbaby lag auf einmal neben ihr. Es wurde ebenso liebevoll abgeschlotzt. Schmatzend futterte Lilofee anschließend den Mutterkuchen auf. Weil das einfach zu gewöhnungsbedürftig war, bin ich geschwind raus. Als ich wieder kam, war schon das Dritte da. Und als ich wieder aufwachte, war das vierte und letzte geboren, ebenfalls schon sauber geputzt. Alle Winzlinge hingen am Bauch ihrer Katzenmutter, grunzten und schmatzten leise. Lilofee



Gerade mal einen Tag alt wird gesaugt ohne große Pausen.

war müde, man merkte ihr die Strapazen an. Und trotzdem sorgte sie sich rührend um die lieben Kleinen.

Am nächsten Tag habe ich die Familie samt Decke in die große Kiste verfrachtet. Es gab keine Proteste. Die Kleinen waren kräftig und gesund und wurden jeden Tag ein bisschen größer. Um den zehnten Tag öffneten sie allmählich ihre Augen und bald ging es auf Erkundungstour. Uns ging das Herz auf, wenn die kleinen Samtpfötchen miteinander balgten oder neugierig alles Neue untersuchten. Viele Zweibeiner kamen nun um Lilofees Babys anzugucken und schon bald hatten die Kätzchen ihre menschlichen Eltern gefunden, zu denen sie jeweils zu zweit vermittelt wurden.

● Marisol Simon

FreiraumLeben

Lebendige Gärten

- Gärten für Senioren
- Aktiv-Gärten für Menschen mit und ohne Behinderung
- spezielle Gartengeräte
- ausgesuchte Gartenmöbel
- Pflanztische, Hochbeete für Balkon und Garten

planen beraten bauen betreuen

Gartenplanung Dipl.-Ing.(FH) Michael Kuttler

Telefon: 07191-3455691

Liebesbriefe wie einst im Mai

Die Autorin Ursula Ernst schrieb eine Liebesgeschichte in Briefen

Kein SMS und keine Mails – nein, ganz zarte Briefe voller Gefühle sind die Grundlage der Romanze, die Ursula Ernst geschrieben hat. „Liebesbriefe wie einst im Mai“ hat die 84-Jährige ihren romantischen Briefwechsel genannt, bei dem eine kleine Maus namens Fipsi eine große Rolle spielt.

Es geht doch nichts über einen handgeschriebenen Brief. Und heutzutage freut man sich gleich doppelt, wenn so ein persönlicher zwischen Rechnungen und Werbeschreiben im Briefkasten liegt. Weil persönliche Briefe nämlich sehr sehr selten geworden sind. Nicht, dass nicht kommuniziert würde, das wird wahrscheinlich mehr denn je. Jedoch haben die elektronischen Medien den guten alten Füllfederhalter fast komplett ersetzt.

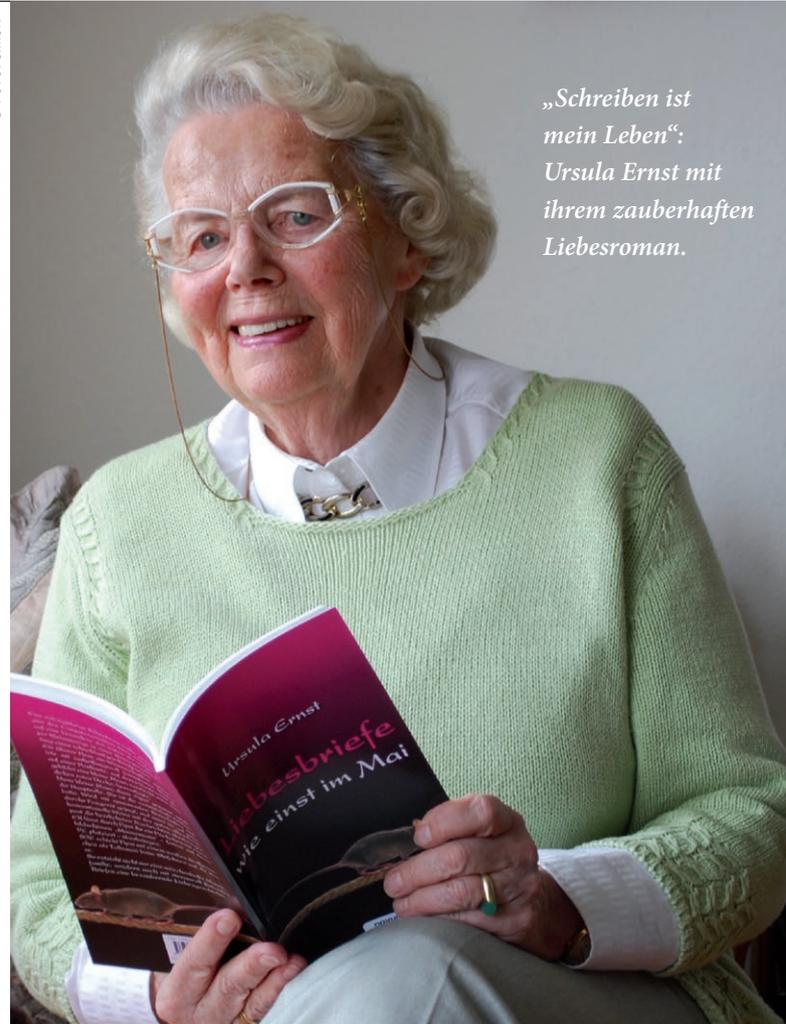
Ein handgeschriebener Liebesbrief setzt der Briefschreiberei natürlich die Krone auf. Die gebürtige Münsteranerin und Wahl-Schorndorferin Ursula Ernst hat einen solchen Briefwechsel in dem gefühlvollen Büchle „Liebesbriefe wie einst im Mai“ zusammengefasst. Um Material für den Stoff zusammen zu bekommen, gab sie vor ein paar Jahren in einer überregionalen Zeitung ein Inserat auf, in dem sie einen „lustigen Schreiberling“ zwischen 70 und 90 Jahren suchte. Etliche hatten sich bei ihr gemeldet. Die Antwort von Wolfgang, einem pensionierten Wissenschaftler, war ihr jedoch auf Anhieb sympathisch. Auf

einem pensionierten Wissenschaftler, war ihr jedoch auf Anhieb sympathisch. Auf



Mit dem Inserat „Jungseniorin sucht lustigen Schreiberling zwischen 70 und 90 Jahren“ kam die Geschichte ins Rollen.

© FOTO: SIMON



„Schreiben ist
mein Leben“:
Ursula Ernst mit
ihrem zauberhaften
Liebesroman.

seiner Postkarte lugte eine kleine Maus unter einer dicken roten Decke hervor. „Fipsi“ war geboren. Sie bekam die Rolle der „Götterbotin“, eine ganz Wichtige in der Geschichte, denn sie vermittelt die leidenschaftlichen Briefe von Wolfgang und Uschi. Mal auf konventionelle Weise, mal wird sie mit der Botschaft durchs Fax gejagt.

Allerdings ist das kleine Tier nicht gerade verschwiegen und gibt gerne auch Privates von dem jeweiligen Zuhause zum Besten. Aber Fipsi vermittelt auch die Gefühle, die Eitelkeiten und Ängste der beiden Briefe Schreibenden. So kommen sie sich Wolfgang und Uschi immer näher und der Wunsch nach einer realen Begegnung wird immer größer.

„Ich habe mein Leben lang geschrieben“, erzählt die Autorin. Schon von Berufs wegen, wo sie im Marketingbereich einer Modefirma unter vielen anderen Aufgaben die Pressearbeit erledigte. Als Reiseleiterin hielt die heute 84-Jährige die Erlebnisse in der Ägäis oder in Bolivien fest. Seit ihrer Pensionierung hat sie endlich genug Zeit für ihre Leidenschaft. Kaum dass das Computerzeitalter anklopfte, musste die alte Schreibmaschine einem neuen PC weichen. „Ich war ganz begeistert, dass ich jetzt kein Tipp Ex mehr brauchte“,

erinnert sich die fidele Frau lachend. Internet, Fax, und ein moderner PC: ihr Büro ist mit allem ausgestattet. Die Fortsetzung der Geschichte („Späte Träume“) hat sie hier vor kurzem fertig gestellt, demnächst soll sie verlegt werden. Ihr Terminkalender ist proppenvoll. Lesungen stehen darin sowie Sport – sie geht drei Mal wöchentlich zum medizinischen Fitness-Training – und vor allem die Freundinnen finden darin viel Platz. „Im Alter ist es wichtig, Freundschaften zu pflegen“, betont Ursula Ernst. Nicht nur zu Gleichaltrigen und auch nicht nur über die „Zipperlein“ reden. Regelmäßigen Treffen mit ihrem „Club“ gehören dazu: eine Gruppe von fünf Freundinnen, von 52 bis 84 Jahren, die ständig etwas unternehmen. Zum Beispiel sich gegenseitig bekochen.

Oder ein paar Tage nach Rom fahren. „Wir haben dort die tollsten Erlebnisse gehabt!“, erzählt die Schorndorferin und fügt hinzu: „Das muss ich auch noch mal aufschreiben“. Mit ihren 84 Jahren voller Lebenserfahrung besitzt sie eine umwerfende Ausstrahlung und sprüht vor Aktivität. Die Münsteranerin hat Wurzeln geschlagen im Remstal. Sie lebt hier schon seit sie kurz nach dem Krieg der Liebe wegen herzog. Ihr Sohn ist in ihre beruflichen Fußstapfen getreten, er ist Chefredakteur eines Verlages. Vor ein paar Jahren ist die verwitwete Autorin in eine nette Wohnung im Marienstift gezogen: „Ich fühle mich sehr wohl hier“, sagt Ursula Ernst und plant schon für den Abend. Dann kommen nämlich die Freundinnen zu Besuch. ● Marisol Simon

jUHU BUCHTIPP



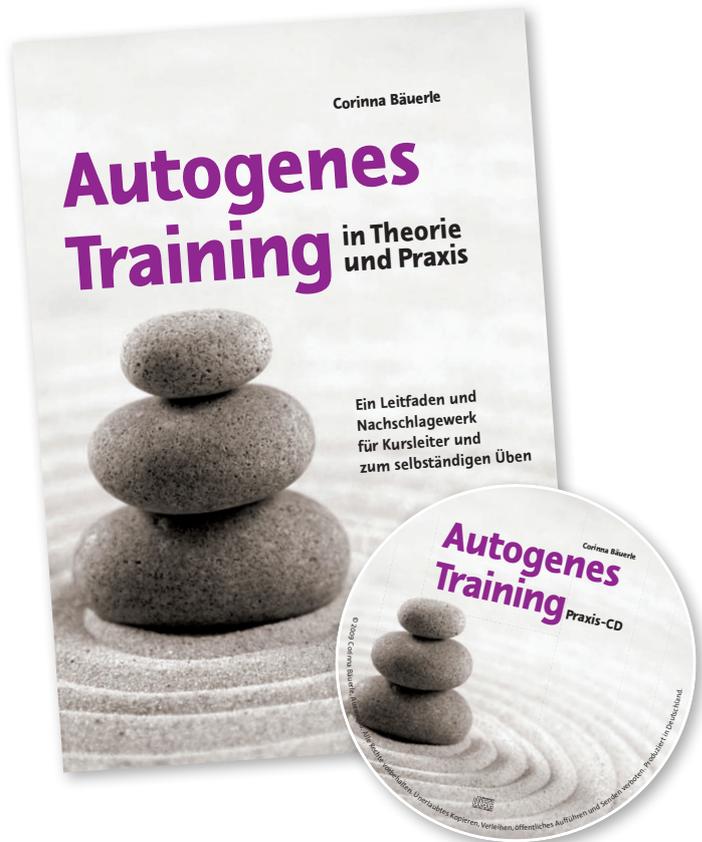
Autogenes Training in Theorie und Praxis

Abschalten, loslassen, sich erholen, eins sein, sind nur ein paar Schlagworte, welches sich hinter dem neuen Buchtitel „Autogenes Training in Theorie und Praxis“ verbergen. Nervosität, Stressbewältigung, psychosomatische Beschwerden, hoher Blutdruck, allgemeine Schmerzzustände, kalte Füße, Angstzustände, Schlafstörungen sowie viele andere Beschwerdebilder, lassen sich durch das Autogene Training positiv beeinflussen.

Lernen Sie über das neu erschienene Buch mit Hilfe von Entspannungsübungen Ihre innere Ruhe und Ausgeglichenheit wieder zu finden und im alltäglichen Leben damit umzugehen.

Im ersten Abschnitt des Buches wird Ihnen anhand der sechs Grundstufen nach Professor Schultz die Grundschritte des Autogenen Trainings aufgezeigt und beschrieben. Im Anschluss wird Ihnen anhand von ausgewählten Krankheitsbildern und Situationen Möglichkeiten aufgezeigt, wie Sie im alltäglichen Leben mit schwierigen Situationen, sei es in der Partnerschaft, bei der Arbeit, in der Freizeit oder bei sonstigen nicht immer einfachen Lebensumständen besser zurecht kommen und diese positiv überstehen können.

Überzeugen Sie sich selbst, dass man nach diesen 130 Seiten inkl. Praxis-CD total tiefenentspannt, vom Alltag erholt und gelöst das Leben meistern kann.



Daher sichern auch Sie sich eine der Erstausgaben für nur 14,95 €, direkt im Therapiezentrum Corinna Bäuerle unter info@fortbildungsundtherapiezentrum.de oder in jeder Buchhandlung (ISBN 978-3-929478-46-4). Reinschauen und Reinhören lohnt sich auf jeden Fall!

Wer küsst eigentlich: die Muße oder die Muse?

Die neun Musen in der griechischen Mythologie

Im Schwäbischen gibt es kein stimmhaftes „s“. Das ist weiter nicht schlimm, führt aber immer mal wieder zu Verwechslungen. Beispielsweise Muse und Muße. Immer ausgesprochen wie Muße. Dabei fallen die vielen hübschen Musen – es sind tatsächlich neun an der Zahl – unter den Tisch.



Die neun Musen in einer Zeichnung von einem Sarkophag im Louvre. Von links: Klio, Thalia, Erato, Euterpe, Polyhymnia, Kalliope, Terpsichore, Urania und Melpomene.

Während Homer in seinen Werken keine bestimmte Muse nannte, finden sich in der Theogenie („Göttergeburt“) von Hesiod neun Musen, die seitdem als kanonisch angesehen werden. In der griechischen Mythologie sind sie die Töchter des Zeus und der Mnemosyne (Göttin der Erinnerung), und sie sind die griechischen Schutzgöttinnen der Künste und Wissenschaften. Im Lexikon wird die Muse als eine Göttin oder eine Person beschrieben, die andere Menschen zu kreativen Leistungen anspricht und inspiriert. Die Frauen von Göttervater Zeus und Mnemosyne, Göttin der Erinnerung, sind also diejenigen, die küssen. Nur, welche von den neun Hübschen sollte man auswählen? Eine kleine Übersicht über die Zuständigkeitsbereiche der Damen, damit die Wahl übersichtlich wird.

Calliope ist die älteste und vornehmste der neun Musen. Sie brachte das phoenicianische Alphabet nach Griechenland. Als Muse der Beredsamkeit, Lyrik und der heldenhaften Poesie hatte sie alle Hände voll zu tun. Ihre Attribute sind die Schriftrolle, die Tafel und die Feder. Calliope ist übrigens die Mutter von Orpheus und Linus, der Vater von den beiden ist der allseits bekannte Apollo.

Klio ist die Muse der Geschichte, ihre Attribute sind eine Pergamentrolle und Tafeln. Sie ist die Schutzpatronin der „Historiker“. Eine historische Zeitschrift nennt sich heute „Klio“.



Erato: Diese Muse ist zuständig für die lyrische Poesie, insbesondere die Liebes- und Erotikpoesie und nebenbei auch der Nachahmung. Sie wird mit einer Leier dargestellt.

Euterpe war die Erfinderin der Flöte – ihr Attribut – und ist somit die Muse des Flötenspiels und der lyrischen Poesie.

Melpomene ist die Muse des Gesangs und der musikalischen Harmonie. Ihr wird die Erfindung der Lyra zugeschrieben. Erst in römischer Zeit wird sie zur Muse der Tragödie. Dargestellt wird sie mit der tragischen Maske, Keule mit Kranz und Weinlaub.

Polyhymnia, die Göttin des feierlichen Gesangs, ist zuständig für die geistige Dichtung, die Beredsamkeit und den Tanz. Sie wird als ernsthaft aussehende Frau in einer meditativen Haltung dargestellt.

Terpsichore ist verantwortlich für den Tanz, ihre Beigabe ist die Leier. Auch diese Frau konnte der Verführung nicht widerstehen, tat sich mit dem Flussgott Achelous zusammen und bekam infolgedessen die Sirenen.

Thalia mit der komischen Maske und dem Stab eines Schäfers kümmert sich um die Komödie und die leichte Poesie.

Urania: Sie herrscht über Astronomie und Astrologie. In der linken Hand hält sie einen Globus, in der rechten einen Kreisel. Urania kleidete sich in einen Mantel der über und über mit Sternen bestickt war und ihr Blick war meist zum Himmel gerichtet.

Müßiggang – aller Laster Anfang oder höchstes Ziel des Seins?

Ein Plädoyer für den Müßiggang

Liest man im Wörterbuch die Bedeutung Müßiggang, so findet man „eine arbeitsfreie Zeit, die der Entspannung, Erholung, Beschaulichkeit dient“. Klingt gut. Aber die Synonyme: Untätig, faul, unnötig, überflüssig, luxuriös, eitel. Und dann noch das Gegenteil: Fleißig, arbeitsam, notwendig, praktisch, pragmatisch.

Also was nun? Ist Müßiggang der Job der Faulpelze oder dient es den Fleißigen zum Akku-Aufladen?

Bei den meisten Völkern wird die Muße im Sinne von Nichtstun als Ursache für das Böse angesehen. Nach der christlichen Morallehre galten Muße und Müßiggang sogar als Todsünde. Und das bekannte Sprichwort „Müßiggang ist aller Laster Anfang“ ist in fast allen europäischen Sprachen zu finden. Dieses Sprichwort markiert die beginnende Ausrichtung des gesamten Lebens nach der Arbeit. Laut einer Untersuchung des Begriffes Muße im Kontext der Sprichwörter war die Bedeutung der Muße Ausdruck der jeweiligen Zeit und der Kultur, wo sie als Phänomen aufgetreten ist.

In der Antike galt die Muße das höchste Ziel des Seins. „Muße ist nichts für Sklaven, sondern etwas für Götter“, betonte Aristoteles. Zu seiner Zeit war nicht von Arbeit die Rede, sondern von Künsten. Diese wurden unterschieden in freie Künste (artes liberales) und knechtische Künste (artes serviles), die mit der heutigen Lohnarbeit vergleichbar ist und die sich im Laufe der Jahrhunderte durchsetzte. Die freien Künste wurden in den Bereich der Freizeit verdrängt.

Der Müßiggang – besser als sein Ruf

„Mir fehlt die nötige Muße dazu“ – ein geläufiger Satz. Nicht nur die Zeit, wohlgemerkt, sondern auch die Muße. Die Muße verstehen wir oft als Privileg jener, die es sich leisten können, sich dafür Zeit zu nehmen. – Dabei ist Muße kein Luxus, sondern eine Tugend, meint der bekannte Benediktinermönch Anselm Grün: „Eine Tugend jener, die jeder Aufgabe genau so viel Zeit geben, wie sie verdient. Geben und Nehmen, Spiel und Arbeit, Schau und Tat halten sich in der Muße tänzerisch die Waage.“ Und im alten Testament, im

Buch Kohelet ist zu lesen: „Alles hat seine Stunde. Für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es eine bestimmte Zeit: ... eine Zeit zum Weinen und eine Zeit zum Lachen, eine Zeit für die Klage und eine Zeit für den Tanz ...“

Mußekunst ist Lebenskunst

Also nicht nur Zeit um unermüdlich das eigene Potential für sich und andere zu nutzen, um zu arbeiten bis zum Umfallen. Nein, es braucht die Pausen, die Ruhephasen, um Kraft tanken zu können. In der Muße liegt eine Kraft, etwas aktives, auf die Welt bezogenes. Keine entrückte Distanz, kein sich lösen von der Welt. Es ist der Rückzug in die Ruhe von einer Welt, in der es eine völlig unüberschaubare

Anzahl von Angeboten und von Verführungen jedweder Art gibt. Sie ist ein Rückzug aus dem Drängen und Ziehen des Alltagsgeschäfts, der es ermöglicht, Dinge noch einmal aus der Distanz anzuschauen, zu sehen, zu fühlen und zu denken, ob der eingeschlagene Weg dorthin führt, wo man eigentlich hin will.

Von dieser Perspektive mit Abstand aus kann eine Situation neu eingeschätzt und dann produktiv gehandelt werden. Diese Pausen bieten Raum und Zeit zur Konzentration

um später Dinge zu tun, die man eigentlich tun möchte oder sollte. Sie schaffen ein Fundament, das Halt gibt.

Mut zur Muße. – Sich mit dieser grundsätzlichen Forderung zu konfrontieren braucht Zeit. Wahrscheinlich können nur die wenigsten direkt von der Arbeit und vom Alltagsgeschäft in die Muße eintreten. Es braucht erst einige Zeit, bis man sich mit der Welt und sich selber zu beschäftigen möchte oder offen ist für Eindrücke und Wahrnehmungen, die sonst ausgefiltert werden. Im Urlaub wird das deutlich: Es dauert immer ein paar Tage, bis wir den Alltag hinter uns lassen können. Mit dem Ruhefinden ist es allerdings gar nicht so einfach. Denn dazu ist nicht nur Ruhe und Zeit notwendig, sondern auch Mut. Der Mut, sich von dem von der Umwelt unterstellten Unmoralität oder Verantwortungslosigkeit zu lösen. Und den Mut sich selbst gegenüber, sich dem Nachdenken zu stellen und eigene getroffene Entscheidungen zu hinterfragen. ● Marisol Simon

„Wenn es möglich wäre,
dass der Mensch einen Zustand
schaffe, in dem er müßiggehen
dürfte und dabei die Überzeugung
hätte, ein nützliches Glied der
menschlichen Gesellschaft zu sein
und seine Schuldigkeit zu tun,
dann hätte er einen Teil der
ursprünglichen Glückseligkeit
wieder gefunden.“

Leo N. Tolstoi, Krieg und Frieden

Das Testament – eine heikle Angelegenheit?

Viele meiner Mandanten meinen zunächst, wenn sie ein Testament errichten, sei dies eine Art „Hinwegscheiden“ bereits zu Lebzeiten. Dies scheint zunächst verständlich, bei genauerem Hinsehen wird jedoch schnell klar, dass niemand nur deswegen (früher) stirbt, weil er ein Testament abgefasst hat. Lesen Sie hier die Fortsetzung des Artikels aus dem letzten jUHU.

Formen des Testamentes

Grundsätzlich kann ein Testament nur durch den Erblasser selbst errichtet werden.

Ehegatten oder Partner einer eingetragenen Lebenspartnerschaft können ein gemeinschaftliches Testament errichten.

D. h., einer schreibt das Testament, der andere unterschreibt mit.

Die häufigste Form hier ist das „Berliner Testament“. Hier setzen die Ehegatten sich gegenseitig als Erben ein und verfügen gleichzeitig, dass beim Tod des Zweitversterbenden der Nachlass an die Kinder fallen soll. Stirbt ein Ehegatte, so ist der andere daran gebunden. Allerdings kann der Überlebende mit dem ererbten Vermögen machen, was er will.

Die Kinder erben das, was übrig ist.

Widerruf von Testamenten

Ein Widerruf eines Testamentes ist jederzeit möglich, auch durch Errichtung eines neuen, mit neuem Datum versehenen Testamentes. Dabei ist aber zu beachten, dass in diesem neuen Testament alle anderen Testamente, die vorher errichtet wurden, aufgehoben bzw. für ungültig erklärt werden sollten, denn sonst gilt, dass das alte, früher errichtete Testament nur insoweit aufgehoben wird, soweit es mit dem neuen Testament im Widerspruch steht !

Sicherung des Testaments

- öffentliche Testamente werden beim Notar verwahrt,
- eigenhändige Testamente können in aml. Verwahrung gegeben werden, also beim Notar abgegeben werden
- geschieht dies nicht, sollte das handschriftliche eigenhändige Testament bei demjenigen abgegeben werden, der ein Interesse daran hat, dass dieses Testament später auftaucht, weil er durch das Testament begünstigt wird.

Scheuen Sie sich also nicht, „Ihr Testament“ zu erstellen. Ziehen Sie zur Errichtung Ihres Testaments einen Rechtskundigen hinzu, lassen Sie sich durch einen Rechtsanwalt beraten, ggfs. auch in Zusammenarbeit mit einem Steuerberater oder durch den Notar. ● RA Bailer



Herbert Bailer
Zivilrecht
Handels-/Gesellschaftsrecht
Erbrecht
Verkehrsrecht

Petra Bonse
Familienrecht
Arbeitsrecht
Mietrecht
privates Bau-/Architektenrecht

Am Schillerplatz 11 - 71522 Backnang

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

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



Eigener Wille rückt in den Mittelpunkt

Endlich mehr Rechtssicherheit beim Umgang mit Patientenverfügungen

Der Deutsche Bundestag hat in 3. Lesung den Vorschlag des Abgeordneten Stünker für eine gesetzliche Regelung zur Wirksamkeit und Reichweite von Patientenverfügung beschlossen. Künftig werden die Voraussetzungen von Patientenverfügungen und ihre Bindungswirkung eindeutig im Gesetz bestimmt. Mit einer Patientenverfügung soll dem Arzt der Wille eines Patienten vermittelt werden, der sich zur Frage seiner medizinischen Behandlung nicht mehr selbst äußern kann.

„Endlich gibt es mehr Rechtsklarheit und Rechtssicherheit im Umgang mit Patientenverfügungen. Vor allem die über 8 Millionen Menschen, die bereits eine Patientenverfügung haben, können sich in Zukunft darauf verlassen, dass ihr Selbstbestimmungsrecht gerade in einer Phase schwerer Krankheit beachtet wird. „Ich freue mich sehr, dass es nach jahrelangem Ringen gelungen ist, die Patientenverfügung gesetzlich zu verankern und damit die berechtigten Erwartungen von Millionen Bürgerinnen und Bürgern zu erfüllen. Zugleich gewährleisten wir, dass bei Missbrauchsgefahr oder Zweifeln über den Patientenwillen das Vormundschaftsgericht als neutrale Instanz entscheidet“, sagte Bundesjustizministerin Brigitte Zypries.

Zu den Regelungen im Einzelnen:

- Volljährige können in einer schriftlichen Patientenverfügung im Voraus festlegen, ob und wie sie später ärztlich behandelt werden wollen, wenn sie ihren Willen nicht mehr selbst äußern können.
Künftig sind Betreuer und Bevollmächtigter im Fall der Entscheidungsunfähigkeit des Betroffenen an seine schriftliche Patientenverfügung gebunden. Sie müssen prüfen, ob die Festlegungen in der Patientenverfügung der aktuellen Lebens- und Behandlungssituation entsprechen und den Willen des Betroffenen zur Geltung bringen.
- Niemand ist gezwungen, eine Patientenverfügung zu verfassen.
Patientenverfügungen können jederzeit formlos widerrufen werden.
- Gibt es keine Patientenverfügung oder treffen die Festlegungen nicht die aktuelle Situation, muss der Betreuer oder Bevollmächtigte unter Beachtung des mutmaßlichen Patientenwillens entscheiden, ob er in die Untersuchung, die Heilbehandlung oder den ärztlichen Eingriff einwilligt.

- Eine Reichweitenbegrenzung, die den Patientenwillen kraft Gesetzes in bestimmten Fällen für unbeachtlich erklärt, wird es nicht geben.
- Die Entscheidung über die Durchführung einer ärztlichen Maßnahme wird im Dialog zwischen Arzt und Betreuer bzw. Bevollmächtigtem vorbereitet. Der behandelnde Arzt prüft, was medizinisch indiziert ist und erörtert die Maßnahme mit dem Betreuer oder Bevollmächtigten, möglichst unter Einbeziehung naher Angehöriger und sonstiger Vertrauenspersonen.
- Sind sich Arzt und Betreuer bzw. Bevollmächtigter über den Patientenwillen einig, bedarf es keiner Einbindung des Vormundschaftsgerichts. Bestehen hingegen Meinungsverschiedenheiten, müssen folgenschwere Entscheidungen vom Vormundschaftsgericht genehmigt werden.

Über eine gesetzliche Verankerung der Patientenverfügung wurde lange diskutiert. Bereits im Jahr 2004 hatte das Bundesministerium der Justiz einen Referentenentwurf für eine gesetzliche Regelung vorgelegt. Da die Abgeordneten des Deutschen Bundestages dieses wichtige Thema jedoch ohne die Bindung an Fraktionsgrenzen beraten wollten, hat die Bundesregierung auf einen eigenen Gesetzentwurf verzichtet. Die vom Bundestag beschlossene Regelung greift viele Ideen des Bundesministeriums der Justiz auf.

Das Gesetz bedarf nicht der Zustimmung des Bundesrates. Es soll – nach Abschluss des Gesetzgebungsverfahrens – am 1. September 2009 in Kraft treten. ● pm

ANTI-AGING FÜR DIE STIMME

Prof. Elisabeth Bengtson-Opitz

2. Auflage!

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

Mit zahlreichen Abbildungen und Übungen.

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



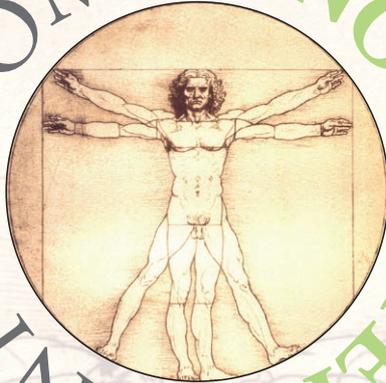
Tel. 040.18 03 49 25

TIMON VERLAG

www.timonverlag.de

weitere Infos: www.anti-aging-fuer-die-stimme.de

INFORMOS VOM SANOFAKTER



Liebe Leserin, lieber Leser,

in der heutigen Ausgabe möchte ich mich mit dem Ginkgo biloba-Extrakt ausführlicher beschäftigen. Wie die meisten Naturstoffe hat auch Ginkgo biloba seinen Ursprung in der traditionellen Medizin. Er wird auch als Fächerblattbaum oder Goldfruchtbaum bezeichnet. Besonders aus den Blättern werden in der chinesischen und indischen Medizin Tees zur Behandlung von Asthma und Bronchitis empfohlen.

Evolutionsgeschichtlich ist der Ginkgobaum eine Besonderheit, hat er doch mehr als 100 Millionen Jahre überlebt. In den ostasiatischen Ländern wird der Ginkgobaum noch heute als „Baum der Erkenntnis“ verehrt. In den sechziger Jahren des letzten Jahrhunderts wurden die Blätterextrakte systematisch untersucht und in standardisierter Form als Arzneimittel zugelassen.

Die wichtigsten Anwendungsgebiete ergeben sich aus dem Wirkprofil der Inhaltsstoffe, von denen die Flavonoide und die Terpene die wichtigsten sind:

- Verbesserung der Durchblutung, die durch die Gefäßverkalkung verschlechtert wird. In aller Regel sind ältere Patienten von diesen Krankheitsbildern betroffen. Damit zusammen hängt auch die Verbesserung typischer Erscheinungen wie Schwindelanfälle, Kopfschmerzen, Ohrensausen, störende Ohrgeräusche, Einschränkungen des Kurzzeitgedächtnisses und depressive Verstimmungszustände.
- Entspannung der Gefäßmuskulatur (glatte Muskelzellen), die wiederum zur Verbesserung der Durchblutung in den peripheren arteriellen Gefäßen und den Hirngefäßen führt.
- Eine weitere wichtige Eigenschaft von Ginkgo-Extrakten ist auf eine Verbesserung der Zuckerverwertung, besonders der Gehirnzellen, zurückzuführen. Der wichtigste Energielieferant für das Gehirn ist



der Zucker (Glukose), so dass die Verbesserung der Hirnleistungsstörungen auf diesen Effekt zurückzuführen ist. Durch die regelmäßige Einnahme von Ginkgo-Extrakten ließ sich auch eine wesentliche Verbesserung der EEG-Befunde (Elektrische Ableitung der Hirnströme) nachweisen.

Ginkgo biloba zielt also im Wesentlichen auf zwei Krankheitseinheiten:

1. auf die Hirnleistungsstörungen und
2. auf die peripheren arteriellen Durchblutungsstörungen

Im „Phytopharmaka-Report“ (von Loews, Habs, Klimm und Trunzler) wird darauf hingewiesen, dass sich der therapeutische Effekt am besten bei leichten und mittleren Hirnleistungsstörungen erzielen lassen. Damit könne – nach einem Zitat von BESKE – pro Jahr Pflegekosten in Höhe von 0,8 bis 1,3 Milliarden Euro eingespart werden. Ähnliches gilt auch für die peripheren Durchblutungsstörungen gemäß dem Leitsatz: Je eher, desto besser.

Wichtig in diesem Zusammenhang sind auch die Veränderungen im Lebensstil (betrifft Rauchen, Übergewicht, Hochdruck, Diabetes u.a.) um voll in den Genuss einer verbesserten Lebensqualität unter Ginkgo-Einnahme zu kommen. Dazu gehört natürlich auch die regelmäßige Bewegung in Form längerer Spaziergänge oder auch Geh- und Lauftraining.

Die empfohlenen Tagesdosen liegen bei 120mg drei mal am Tag. Die Dosen können sehr individuell angepasst werden. Manche Patienten kommen mit niedrigeren Dosen aus, andere brauchen mehr als 360mg pro Tag.

Ansonsten dabei bleiben: Kritisch nachdenken, sich informieren, abwägen – Sie haben die Wahl!

In diesem Sinne
bis zum nächsten Mal
herzlichst Ihr

SANOFAKTER

Dr. Helmut Ehleiter

HOMÖOPATHIE HEUTE

Liebe Leserinnen und Leser,

sicherlich ist vielen von Ihnen das homöopathische Mittel „Arnica montana“, das in jede homöopathische Reise- oder Notfallapotheke gehören sollte, bekannt. Arnica kann als Botschafter der Homöopathie bezeichnet werden, denn die Wirkung dieser Heilpflanze, die auch unter dem Namen „Bergwohlverleih“ bekannt ist, hat schon viele „Ungläubige“ bekehrt und für die Homöopathie gewonnen.

Arnica gedeiht auf sonnigen Gebirgswiesen in 600 bis 2800 Metern Höhe. Sie ist eine mehrjährige Pflanze, die 30 bis 60 Zentimeter hoch werden kann. Das Gewächs mit gelben am Rande gezähnten Strahlenblüten ist auf kalkarmem, saurem Boden in den Bergregionen beheimatet. Vergleichbar mit einem stämmigen, von den harten Lebensbedingungen gezeichneten, aber immer zufriedenen Bergbauern, der uns mit roten Backen entgegenlacht. Auf den kurzen Bergsommer folgt für die Pflanze eine lange Ruhezeit.

Menschen, die Arnica als Heilmittel benötigen, gönnen sich oft zu wenig Erholungszeit. Sie sind sehr fleißig und geben nur sehr ungern Arbeit ab. Der Bergwohlverleih, ist als Heilmittel bei Beschwerden nach Überanstrengung (Muskelkater!) bekannt. Werden „Arnica-Menschen“ durch Unfall oder Krankheit an ihrer Ausübung ihrer Tätigkeit gehindert, verdunkelt sich ihr Gemüt. Sie werden mürrisch und wortkarg, wollen nicht angefasst oder angesprochen werden („lass mich in Ruhe“). Sie können diese erzwungene Untätigkeit nicht annehmen und reden sich ein, es fehle ihnen nichts – schicken beispielsweise den Arzt wieder weg, der wegen ihrer Krankheit oder dem Unfall gekommen ist. Arnica ist ein Hauptmittel bei stumpfen Verletzungen, wie Sturz, Schlag, Stoß, Schnitt, Fall, Hieb, Stich mit Blutaustritt – Hämatomen, blaue Flecken, ... – selbst, wenn die Verletzung (Trauma) schon längere Zeit (sogar Jahre) zurückliegt. Die Arznei wirkt schmerzstillend, entzündungshemmend und Wunden heilend. Sie ist auch angezeigt, wenn Unfälle schon Jahre zurückliegen und immer noch Probleme verursachen. Vorbeugend kann sie vor Operationen, Ziehen von Zähnen, Entbindungen verabreicht werden. Bei Knochenbrüchen, Kopfverletzungen, Gehirnerschütterungen, Schleudertraumen, Schläge auf Augen, Nase und Ohren mit Blutungen, bei Fremdkörper im Auge, nach Trommelfellperforationen oder Knalltraumen hilft das Mittel. Auch ist Arnica hilfreich nach Schockwirkungen mit



starker seelischer Erschütterung, wie beispielsweise nach einem Unfall oder durch einen Stromschlag. Nicht zuletzt ist die Arznei ein hervorragendes Mittel bei psychischen Verletzungen mit Auftreten von „seelischem Zerschlagenheitsgefühl“. Arnica hat eine besondere Beziehung zum Blut. Immer wenn es zu einem Blutaustritt aus den Gefäßen kommt oder wenn das Blut nicht mehr richtig fließt, wie beim Herzinfarkt oder Schlaganfall, ist das Mittel wichtig. Arnica in potenziertem Zubereitungsstadium kann sowohl bei akuten als auch bei chronischen Zuständen wirken. Selbstverständlich gilt das nur, wenn auch dieses Heilmittel angezeigt ist. Das heißt: Nicht bei jeder Verletzung einfach „blind“ Arnica einnehmen, sondern aufgrund der Symptome und Modalitäten das passende Mittel auswählen.

Oft bringt eine Kombination von Arnica mit einem der folgenden Arzneimitteln die besten Resultate: Hypericum (Nervenverletzungen), Staphisagria (Schnittverletzungen), Symphytum (Knochen- und Knochenhautverletzungen), Ruta Knochenhaut – Augenverletzungen (wie Ball aufs Auge), Ledum (Stichverletzungen, Katzen-, Hunde- oder Zeckenbisse), Rhus toxicodendron (überdehnte, überarbeitete Muskeln,

Sehnen und Bänder). Symptome für Arnica sind: Zerschlagenheitsgefühl (fühlt sich grün und blau geschlagen, wie verprügelt). Jede Berührung, Druck, Erschütterung verschlimmern die Schmerzen, kann nicht lange auf derselben Stelle liegen, findet keine bequeme Lage, das Bett erscheint zu hart. Roter, heißer Kopf bei kaltem Körper. Aufstoßen und Blähungen mit Geruch von faulen Eiern. Desweiteren kann Arnica als Zusatzbehandlung bei Rückenmarkverletzungen, Herzinfarkt oder Schlaganfall eingesetzt werden. Arnica Patienten haben meist eine Abneigung gegen Fleisch, Milch, Suppe und Rauchen und ein Verlangen nach sauren Speisen und Whisky.

Liebe Leserinnen und Leser, ich hoffe ich habe Sie ein wenig neugierig auf weitere Mittel aus der Homöopathie machen können und würde mich sehr freuen Ihnen nächstes Mal das Mittel „Belladonna“ – schöne Frau vorstellen zu dürfen.

Bis dahin, bleiben Sie mir wohlgesonnen.

Herzlichst Ihre
Corinna Bäuerle

Sportphysiotherapeutin, Auenwald-Oberbrüden



Hamburg, das Tor zur Welt – und die Sehnsucht Meer

Mit dem Stadtseniorenrat Weinstadt geht's auf große Fahrt

Einmal Nordseeluft schnuppern, das maritime Leben erkunden, Hamburgs ausgeprägtes Stadtteilleben erleben, buntes Kneipenleben in Szenevierteln ahnen – und natürlich bei einer Hafenrundfahrt die vielen – insgesamt 2500 – Brücken über sich gleiten sehen, denn Hamburg besitzt mehr Brücken als Amsterdam und Venedig zusammen. Ein unbedingtes Muss: Frühmorgens den Fischmarkt besuchen, unter den Alsterarkaden bei einem Kaffee Ausblicke auf die Stadt und Einblicke in die Seele der Hamburger erhalten – das macht einen Besuch in der Hansestadt aus.

Der Stadtseniorenrat Weinstadt bietet vom 3. bis 7. September 2009 die Möglichkeit dazu: Eine Studienreise nach Hamburg steht an mit Stadtbesichtigung und Musicalbesuch (König der Löwen) sowie weiterem reichhaltigem Programm. Die individuelle Zeit lädt Sie ein zu Museumsbesuchen, zum Einkaufsbummel in die verschiedenen Passagen zwischen Jungfernstieg, Gänsemarkt und Hanseviertel. Vielleicht entwickeln auch Sie dabei Verständnis für den scheinbar spröden Charme der „Nordlichter“. Die Rückreise führt durch das Alte Land. Eine der schönsten Marschgehenden Deutschlands heißt Sie willkommen. Genießen Sie die einmalige Romantik inmitten der schönen Obstplantagen, lassen Sie sich verzaubern

von dem Flair zahlreicher Fachwerkhäuser mit ihren liebevoll gestalteten Giebeln, von Häusern, die meist um 1800 entstanden sind.

Die Kosten: Preis pro Person im DZ (€ 370)
Preis pro Person im EZ (€ 474)

Weitere Auskünfte erteilt:

StadtSeniorenRat Luitgardstr. 20, 71384 Weinstadt
Marlies Lange, Ruf: 0 71 51 – 69 02 76;
Mail: Lange.weinstadt@freenet.de
Bankverbindung SSR: KSK Waiblingen, BLZ: 602 500 10
Konto Nr.: 11 66 163

Lösungen aus jUHU 01/09

1	9	5	7	3	8	4	2	6
6	7	2	4	5	9	1	8	3
3	8	4	6	1	2	7	5	9
5	2	3	1	9	6	8	7	4
7	1	6	8	4	3	2	9	5
8	4	9	5	2	7	3	6	1
4	6	7	9	8	1	5	3	2
2	5	8	3	6	4	9	1	7
9	3	1	2	7	5	6	4	8

Silberrätsel: Zum Tanz gehören immer zwei
Balken schieben: 1,2,3,5,4
Der erste Schritt ist der schwerste.
Füllrätsel: Zu überzeugen fällt keinem Überzeugten schwer
Der dritte Buchstabe: Rubel - bieder - Barke - Gruß - Areal - Ethel - immer - Votant - Geher - Dreck - Seite - Letter - = Berühmtheit



Die Hürden vor der neuen Wohnung

**Ein Umzug will rechtzeitig geplant sein.
Und oft gilt es, Hilfe anzunehmen.**

Wenn der Entschluss gefasst ist und man sich für einen Umzug entschieden hat, dann ist die Planung und Vorbereitung ein nicht zu verachtender Faktor bei dieser Angelegenheit. Manch einer konnte schon sehr viele Erfahrungen sammeln und ist jetzt routiniert beim Umziehen. Aber die meisten Menschen ziehen vielleicht das erste Mal um, oder es ist schon sehr lange Zeit vergangen, als ein Umzug durchgeführt wurde. Junge Menschen organisieren das oft selbst, deshalb sind die Menschen im Alter über 50 Jahren der große Kundenkreis der Umzugsfirmen.

Selbst planen oder planen lassen

Ein Umzug ist angedacht. Das neue Domizil ist gefunden, der Miet- oder Kaufvertrag unterschrieben. Jetzt ist es höchste Zeit, mit dem Planen zu beginnen, ob man sich Hilfe nimmt oder ob man dies in Eigenregie durchführen möchte. Wenn man zu den Menschen gehört, die wenig Erfahrungen mit dem Umziehen haben dann ist es wichtig, dass man sich beraten lässt. Die Fachleute von Umzugsfirmen helfen hier weiter.

Packen oder packen lassen

Die meisten Menschen verfügen über gar keine Routine in Sachen Umzug und lassen die Zeit bis zum Umzugstermin verstreichen, ohne sie gründlich für die Vorbereitung zu nutzen. Dies ist ein fataler Fehler, denn nur durch eine perfekte Organisation und Planung lassen sich Hektik und Umzugsstress vermeiden. Ist alles genau geplant, können einem auch die kleinen und größeren Überraschungen nicht so schnell etwas anhaben.

Aber wie gesagt, Planung ist das A und O bei einem Umzug. Das bedeutet: Rechtzeitig mit dem Einpacken und dem Wegwerfen zu beginnen. Wer sich völlig auf die Routine von Umzugsfachleuten verlassen kann, der hat auch dieses Problem nicht. Wegwerfen ist allerdings vor jedem Umzug angesagt.

Schleppen oder schleppen lassen

Wer sich durch eine Umzugsfirma entlasten lassen will, sollte sich rechtzeitig über das Angebot informieren. Auch hier müssen das richtige Angebot und das gute Gefühl für die Firma zusammenkommen. Inzwischen gibt es einige Firmen, die sich sehr konkret auf

ältere Menschen einstellen und ihr Angebot genau auf den Bedarf ihrer Kunden abstimmen. Von einer teilweisen Hilfe bis zum umfassenden Paket ist alles möglich. Bis hin zu Renovierungsarbeiten, der Betreuung des Haustieres und der Anmeldung kann man alles der Umzugsfirma übertragen, wenn man will

und der Geldbeutel es zulässt. Ein Kostenvoranschlag vorab gibt darüber Auskunft. Und es gibt Umzugsunternehmen, die sich besonders um die Bedürfnisse der Menschen über 50 Jahre kümmern „Wir verfügen als Spezialist mit langjähriger Erfahrung bei Seniorenuzügen über die nötige Sensibilität und erforderliche Rücksicht für die Ansprüche und Bedürfnisse älterer Menschen“, erklärt Horst Hoffmann von „Die helfende Hand“, Holzgerlingen

Die Broschüre „Gut beraten für den leichten Umzug“, 36 Seiten, stellt der „Bundesverband Möbelspedition“ seinen Mitgliedern für die Verbreitung bei ihren Kunden zur Verfügung. ● Gabriele Heyd, Reutlingen



**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

Wenn wir keinen Spaß daran hätten ...

Für Marianne und Rüdiger Kieninger ist ehrenamtliche Tätigkeit ein Stück Lebensqualität

Eigentlich klingt es etwas abgedroschen. „Wenn wir keinen Spaß daran hätten, dann würden wir es auch nicht machen.“ Trotzdem klare Worte von Marianne und Rüdiger Kieninger. Beide sind im Ruhestand. Was wiederum richtig und trotzdem falsch ist: Beide engagieren sich ehrenamtlich. Der ehemalige Bürgermeister der Gemeinde Allmersbach im Tal ist zwar offiziell „nur“ Pressewart beim Seniorentreff 60 plus in Backnang, seine Frau ist schon seit vielen Jahren in verschiedenen Organisationen tätig. Aktiv sind die beiden fast am laufenden Band.



*Immer ein voller Terminkalender:
Rüdiger und Marianne Kieninger.*

Als Rüdiger Kieninger noch in Amt und Würden war, blieben seine Interessen meist hinter dem Beruf zurück. Der Terminkalender eines „Schultes“ (von 1975 bis 1999) forderte seinen Tribut. Der heute 69-Jährige blieb jedoch einem Hobby treu: Dem Segelfliegen. Dem geht er auch heute noch nach. Nur sind mittlerweile viele Kinder und Jugendliche dabei, die er in Heiningen über dieses spannende Freizeitvergnügen informiert. Ein mehrtägiges Freizeitlager mit 14 bis 25 Leuten gehört dazu. Chefkoch ist dabei Rüdiger Kieninger, wobei Ehefrau Marianne bei den Vorbereitungen hilft. Verlagert hat sich trotzdem sein Tätigkeitsfeld verstärkt in die ältere Generation. Das Singen im Chor liebt er ebenso wie andere Aufgaben: Der Computer wird selbst gebaut, die Homepage vom Seniorentreff 60 plus in Eigenregie gepflegt. Und wenn handwerkliche Fähigkeiten gefordert sind, dann ist er stets gerne zur Stelle. Vor allem, wenn die beiden Kinder anfragen oder ein guter Freund um Unterstützung bittet.

Doch eines stellt Rüdiger Kieninger immer wieder klar: „Wenn ich keinen Spaß daran hätte, dann würde ich es nicht tun.“ Manche seiner Aktivitäten gehen auch auf die Initiative seiner Frau zurück. Wie der Gesang, das Engagement beim Seniorentreff oder das Interesse an der Kunst. Die heu-

te 63-Jährige und ehemalige Einkaufsleiterin bei Breuninger in Stuttgart, hatte ihren Beruf aus familiären Gründen schließlich aufgegeben, dafür aber sich immer anderweitig orientiert und eingesetzt. Seit über 33 Jahren gilt dabei ihre Liebe dem Tanzen, wobei sie nie am „Flecken“ klebte, sondern sich in verschiedenen Gruppen in der näheren Umgebung einbrachte. „Getanzt wird alles was Spaß macht, eben Tänze aus aller

Welt“, ist ihre Devise und sie ergänzt: „Tanzen ist gesunde Bewegung und gleichzeitig auch ein gutes Gedächtnisstraining.“ Schon als Kind hatte Marianne Kieninger im Ballett ihre Freude an der tänzerischen Bewegung gehabt.

Nach dem Umzug 1975 nach Allmersbach im Tal engagierte sie sich noch mehr. Ob Kinderturnen, Turnen- und Freizeitsport oder Kunst und Kultur – bei Marianne Kieninger war und ist immer etwas los. Ob „Kunst und Kultur im Rathaus“, das „Kaleidoskop der Kunst“, verschiedene Kunstmärkte oder interessante Studienreisen für Senioren – sie engagiert sich. Mittlerweile gehört sie zur Führungsriege des Bundes der Kunsthandwerker in Baden-Württemberg, wobei Messen auf landes- und europäischer Ebene ihren Reiz ausüben. Und auch bei ihr kommt immer wieder die Voraussetzung: „Wenn ich keinen Spaß daran hätte, dann würde ich es nicht machen.“

Vieles aber machen die Kieningers jedoch gemeinsam. Egal ob Kunst, Musik, Sport oder Wandern. „Trotzdem sollte jeder dem Partner seinen Freiraum lassen, dessen Interessen respektieren“, meint Rüdiger Kieninger. Zudem gelte es auch ein bisschen Vorbild zu sein: „Etwas ehrenamtlich zu tun, ohne Bezahlung, ist wichtig. Auch als Beispiel für die Jugend.“

„Für uns ist dieses Engagement ein Stück Lebensqualität“, betonen beide und prompt kommt's wieder, dieses: „Wenn wir keinen Spaß daran hätten, dann würden wir es auch nicht machen.“ ● jük

Generation „Silber“ mit neuem Teamchef

Seniorentreff in Birkmannsweiler unter neuer Führung



Ein Teil des neuen Teams, das den Seniorentreff Birkmannsweiler tatkräftig unterstützen wird (von links): Friedrich Seibold, Teamchef Franz Rukatukl, Erich Bohn, Rolf Stecher, Gerlinde Werdin, Hans Kuhnle, Heidrun und Erwin Här.

Walter Hellerich, der 10 Jahre lang erfolgreich den Seniorentreff Birkmannsweiler leitete, legte im November 2008 aus Altersgründen sein Amt nieder. Weil er keinen direkten Nachfolger fand, bat er den Kultur- und Heimatverein Birkmannsweiler den Fortbestand des Seniorentreffs zu organisieren.

Hans Kuhnle und Friedrich Seibold versuchten, zusammen mit allen Vereinen, die auch Seniorenarbeit betreiben, ein Team zu finden, um den Seniorentreff Birkmannsweiler wieder zu aktivieren. Die Bemühungen waren erfolgreich. Eine Führungsmannschaft ist gefunden, und mit Franz Rukatukl steht ein neuer Teamchef bereit, der Erfahrungen aus dem Vereinsleben mitbringt. Er hat lange Jahre im Vorstand des Akkordeonorchesters Birkmannsweiler mitgearbeitet. Anzustrebendes Ziel des Seniorentreffs ist das Miteinander in einer offenen und gleichberechtigten Gemeinschaft für alle Birkmannsweiler Bürgerinnen und Bürger ab der Generation 50 Plus. Geplant sind Begegnung, Gespräche, Geselligkeit, Musik, Ausflüge und Kurzbeiträge von Fachleuten

zu aktuellen Themen. Die Treffs finden künftig regelmäßig jeden zweiten Dienstag im Monat ab 14 Uhr statt, abwechselnd in den bekannten örtlichen Lokalitäten. Die Einladungen erfolgen über den Blickpunkt und die Winnender Zeitung.

Das neue Team um Franz Rukatukl lädt alle bisherigen Teilnehmer des Seniorentreffs Birkmannsweiler und auch neue Interessierte herzlich zum ungezwungenen Beisammensein ein. Vor allem Anregungen der Teilnehmer und deren Vorstellungen und Ideen zum Seniorentreff sollen besprochen werden. Über ein großes Echo bei den Senioren in Birkmannsweiler und zahlreiche Teilnehmer würde sich die Führungsriege besonders freuen. ● Franz Rukatukl

Martina Scholtz 

DIE RUHESTANDSPLANERIN

Im Stockrain 31
71549 Auenwald

Tel. 0 71 91 / 31 07 75
Fax 0 71 91 / 1 87 16 81

mobil: 01 73 / 2 386 698
martina.scholtz@kabelbw.de

www.scholtz-die-ruhestandsplanerin.de



jUHU

Martin Friedrich, Leiter Forum Mitte, Waiblingen: „Das neue jUHU wirkt anregend und frisch, es findet hier besten Anklang. Auch ich lese das Heft gerne.“



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

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

für ihre Werbung: Tel. 07191/35 56 14

„Lebenscafé“ im Waiblinger Forum Mitte

Sie sind im Ruhestand oder stehen kurz davor. Ein großer Teil des Lebens liegt bereits hinter ihnen. „Was liegt noch vor mir?“ stellen sich viele in dieser Situation die Frage. Für Menschen im dritten Lebensabschnitt hat der StadtseNIorenrat Waiblingen einen Ort der Begegnung geschaffen, das Lebenscafé, in dem neue Kontakte geknüpft werden. Ein „Kraftort“ soll es sein, an dem in Gemeinschaft über wichtige Lebensbereiche nachgedacht werden kann, an dem Bilanz gezogen wird. Menschen in gleicher Lebenssituation sollen sich austauschen können - in Gesprächen jenseits von Diäten, Krankheiten, Kinder oder Wetter. „Alles Gesprochene bleibt hier im Raum“, geben die Organisatorinnen Helga Straile und Herta Rokasky vor.

Ansprechpartnerin ist StadtseNIorenrätin Herta Rokasky, Telefon: 07151-53422 (Anrufbeantworter), oder per email: rokasky@aol.com ● Marisol Simon

 **stiftung
altenheime
Backnang
und wildberg**

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




**pflegestift
Bürgerheim**


**pflegestift
am Langenbach**

Evang. Diakonie 
Station Backnang

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

**Krankenpflege
Nachbarschaftshilfe
Mobiler Kochtopf**

Einladungskarten

Große Auswahl
an exklusiven
Einladungskarten.

bequem
online
bestellen!

40 50



Jetzt online bestellen auf:
www.medienwelt-schlichenmaier.de

Medienwelt  Schlichenmaier

Dienstleistungen für Druck und Kommunikation

Medienwelt Schlichenmaier Ulli Schlichenmaier e.K.
Stuttgarter Straße 72 | 71554 Weissach im Tal
Tel. 07191/3556-0 | Fax 07191/3556-10 | www.schlichenmaier.de

Geführte und durchdachte
Gruppenreisen –
speziell für Senioren.



www.amigos-reisen.de

Ab 2010 exklusiv im Abonnement!

Wichtige Info für alle Leser/innen!

Ab Januar 2010 wird das jUHU
exklusiv im Abonnement vertrieben.

**Wir wollen die Qualität weiter
steigern und das jUHU zu DEM
attraktivsten Medium von und
für Senioren im Rems-Murr-Kreis
machen. Helfen Sie uns dabei,
abonnieren Sie das jUHU!**

Sie erhalten 4 Ausgaben pro Jahr für
15,00 Euro direkt und bequem in Ihren
Briefkasten.

jUHU – Bestellcoupon

Ja, ich möchte „jUHU“ ab Januar 2010 bequem und
pünktlich in meinem Briefkasten haben.

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Telefon

„jUHU“ im Abonnement
4 Ausgaben pro Jahr Euro 15,00

Abonnieren Sie jetzt!

Das „jUHU“-Abonnement läuft bis auf Widerruf und kann je-
weils 2 Monate vor Jahresende gekündigt werden.

Widerrufsrecht:

Diese Bestellung kann innerhalb einer Woche ohne Angabe
von Gründen schriftlich widerrufen werden.

Bezugsgeld bitte abbuchen

BLZ

Konto

Name der Bank

Kontoinhaber

Datum

Unterschrift

Ich überweise auf Ihr Konto: Nr. 15035637,
BLZ 602 500 10 bei der SWN Waiblingen.

Bitte schneiden Sie den Coupon aus und
senden Sie ihn noch heute an:

RSW-Verlag GmbH

„jUHU“

Stuttgarter Straße 72, 71554 Weissach im Tal

Tel. 0 71 91/35 56 14, Fax 0 71 91/35 56 10

rs@schlichenmaier.de

