Heft 01 | 04–06/2009

EIN MAGAZIN VON, MIT UND FÜR DIE GENERATION 50+ IN ZUSAMMENARBEIT MIT DEM KREISSENIORENRAT REMS-MURR-KREIS

# jUHU

das junge Magazin für Seniorenkultur im Rems-Murr-Kreis

## 45 Jahre rockt das Remstal

Sex gehört im Alter einfach dazu

Fragen rund ums Testament

Wenn Mieze einen Kater hat

Tipps für Ihre Gesundheit

Mitgliederversammlung des KSR am 17. Mai

Seniorenmesse in Weinstadt am 25. Juni

KOSTENLOS

stiftung altenheime Backnang und Wildberg

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

pflegestift Bürgerheim

pflegestift am Langenbach

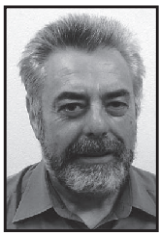
Evang. Diakonie Station Backnang

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

Krankenpflege
Nachbarschaftshilfe
Mobiler Kochtopf

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

Seniorenfreundlicher Service

SANITÄTSGESCHÄFT
SCHAAL GMBH

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

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

jUHU

**Efi Becker**, Waiblingen:
*„Ideal, lauter Anregungen. Endlich mal ein Heft für uns!“*

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. 0 71 91/35 56 14*

## *Grußwort des Herausgebers*

Liebe Leserinnen, liebe Leser,
„Der Eine wartet bis die Zeit sich wandelt und der Andere handelt“, wir haben gehandelt. Nach knapp zwei Jahren wurde unser Senioren-Magazin für den Rems-Murr-Kreis runderneuert.
**„jUHU“** – das junge Magazin für Seniorenkultur wird jetzt noch attraktiver. Jung, dynamisch und aufgeschlossen, so sind die Seniorinnen und Senioren heute. Sie gehören längst nicht zum alten Eisen, genauso wie **„jUHU“**.
Nicht nur der Titel ist neu, auch der Inhalt wird noch interessanter und informativer.
**„jUHU“** – jung – unter Hundert, das ist auch die Bezeichnung für die Generation 50+.
Wir wollen dieser Generation ein anderes Image, eine positivere Stimmung und neue Gedanken vermitteln, sowie eine höhere Aufmerksamkeit und Wertschätzung verschaffen.
**„jUHU“** ich bin Senior – so sollte die Einstellung sein.
**„jUHU“** ist weiterhin das offizielle Bekanntmachungsorgan des Kreisseniorenrats.
**„jUHU“** das Magazin von, mit und für Senioren 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 unterstützt von Fachleuten, z. B. bei Themen wie Gesundheit und Recht; von Dr. Helmut Ehleiter, Dr. Uwe Kühnle, Sportphysiotherapeutin Corinna Bäuerle, Rechtsanwalt Herbert Bailer, dadurch bekommen Sie fundierte Informationen aus erster Hand, exklusiv und belegbar.
**„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
Roland Schlichenmaier, Herausgeber und Verleger

## *Impressum*

**Herausgeber:**
Roland Schlichenmaier

**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

Marisol Simon
Tel. 01 62 | 9 00 18 75

**Mitarbeiter dieser Ausgabe:**
Gerhard Dannwolf (Backnang), Dr. Helmut Ehleiter (Backnang), Roswitha Morlok-Harrer (Oeffingen), Margit Seidel (Fellbach), Alfred Sparhuber (Waiblingen), Heinz Weber (Fellbach), Roland Schlichenmaier (Weissach im Tal), Heinz Bartelmess (Fellbach), Christa Hellstern (Oeffingen), Ingeborg Hess (Schmiden), Alfred Osen (Aspach), Joachim Leser.

**Titelbild:**
© Alexander Raths, bigstockphoto.com

**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

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

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

**Druck:**
Medienwelt Schlichenmaier
Weissach im Tal

## INHALT

**04** Kreisseniorenmesse am 17. Mai in Weinstadt
**05** Rasen zum Erholen und Wohlfühlen
**06** Tolle Idee: Ein Balkon-Tisch-Hochbeet
**07** Sex gehört zum Leben einfach dazu
**08** 45 Jahre rockt das Remstal: Die CS-beat-band
**11** Im Alter die kindliche Neugierde bewahren
**13** Seniorenblasorchester ist eine aktive Gemeinschaft
**14** Reiche Alte, arme Junge – das wäre zu billig
**15** Seniorenrat in Remshalden gegründet
**16** Die Hauptstadt ist in (Bau-) Bewegung
**17** KSR-Mitgliederversammlung am 25. Juni
**18** Alters- und Betriebsrente stärker belastet
**19** Die „Hotelkosten“ müssen selbst bezahlt werden
**21** Das Testament – eine heikle Angelegenheit?
**22** Infos vom Sanofakter
**23** Reform der ärztlichen Honorare gescheitert
**24** Myoreflextherapie – ein neuer Weg aus dem Schmerz
**26** Homöopathie heute
**27** Selbstständigkeit nicht aufgeben, aber das Leben erleichtern
**28** Gehirnjogging für Kreuz- und Querdenker
**29** Weinstadt aktiv
**30** Wenn Mieze einen Kater hat, ist das nicht lustig
**31** Die Hürden vor der neuen Wohnung

# Beratung und Informationen am laufenden Band

***„ALTERnative Weinstadt" – Große Kreisseniorenmesse in Weinstadt-Beutelsbach***

**Mit einem breit gefächerten Informationsangebot findet die zweite Kreisseniorenmesse am Sonntag, 17. Mai, von 11 Uhr bis 17 Uhr in Beutelsbach statt. Veranstalter dieser Aktion für den gesamten Rems-Murr-Kreis sind die Stadtverwaltung Weinstadt und der StadtSeniorenRat Weinstadt in Zusammenarbeit mit dem Kreisseniorenrat.**

Auf rund 1200 Quadratmetern in der Beutelsbacher Halle bieten rund 80 Aussteller Informationsmöglichkeiten für alle Besucher, die kurz vor oder schon im dritten Lebensabschnitt stehen. Aber auch für diejenigen, die diese „Zeit nach dem Beruf" rechtzeitig planen wollen. Die Palette an Informationen ist groß: altersgerechtes Bauen und Wohnen oder Kleidung für Senioren. Auch andere Themenbereiche wie Gesundheit, Ernährung, Bewegungstherapie, Krankengymnastik stehen im Mittelpunkt.
Verschiedene Kliniken und Pflegedienste werden über ihre Einrichtungen informieren. Ebenso erfahren die Besucher viel über Hilfen für Behinderte. Versicherungen und Krankenkassen stehen mit Rat und Tat zur Verfügung. Sanitätshäuser und Apotheken beraten gerne. Ein ganz wichtiger Aspekt für die Planung im Alter ist die richtige Freizeitgestaltung. Seniorengerechtes Reisen wird genauso angeboten wie zahlreiche Kulturveranstaltungen. Auch für verschiedene Hobbies gibt es zahlreiche Anregungen.
Auf der Bühne demonstriert eine Tanzschule, dass Tanzen durchaus auch Senioren begeistern kann. Und ein Senioren-Shop zeigt in einer Modenschau, dass schicke Kleidung auch für reifere Jahrgänge angeboten wird.
Außerdem finden Fachvorträge über folgende aktuelle Themen statt:

- „Gesund altern" (Dr. Matthias Hahn, geriatrische Abteilung im Kreiskrankenhaus Schorndorf)
- „Sturzprävention im Rems-Murr-Kreis" (Frau Dr. Merx vom Landratsamt Rems-Murr) – Vortrag mit anschließendem Praxisteil „Fünf Esslinger Übungen" durch Therapeuten auf der Bühne
- „Langlebigkeit verpflichtet – Prävention braucht Glückschancen" (Frau Haffner, Landratsamt Esslingen)
- „Pflegeversicherung" (VR-Bank Weinstadt)
- Projekt: Riedlinger Senioren-Genossenschaft (Herr Walter)
- „Digital fotografieren- kreativ präsentieren" – Multimedia-Präsentationsworkshop (Frau Barchet)

Ein weiterer Höhepunkt: Wolfgang Walker, der ehemalige Moderator des Süddeutschen Rundfunks („UAWG – um Antwort wird gebeten"), wird die Conference in der Halle übernehmen. Für das leibliche Wohl ist im und rund um das Ausstellungsgelände gesorgt. Das Kreissenioren-Blasorchester, die „5 Oldies" und der SSR-Singkreis werden für die musikalische Umrahmung sorgen. Die Stadt Weinstadt, der StadtSeniorenRat Weinstadt und der Kreisseniorenrat freuen sich auf eine große Resonanz. ● **Gerhard Volk**

# Rasen zum Erholen und Wohlfühlen

**Der Mittelpunkt des Gartens ist der grüne Rasenteppich auf dem die Kinder herumtollen und wir uns zur Erholung ausruhen können. Dicht, prachtvoll grün und unkrautarm, eben eine saftige grüne Rasenfläche ist das Ergebnis richtiger Pflege.**

Beim Rasen sind vor allem Bodenprobleme die Ursache für braune, abgestorbene Stellen und vermooste Flekken. Diese Ursachen können sein: Staunässe, Lichtmangel, Bodenübersäuerung, Mangel an Humus, Mangel an Nährstoffen oder Bodenverdichtung. Es reicht also nicht, im Frühjahr die Rasenfläche zu vertikutieren. Wir müssen die Ursache durch Verbesserung des Bodens beheben.
Im Frühjahr, gleich nach dem Erwachen der Natur, helfen wir dem Boden durch ausbringen von 150 g/m² OSCORNA-BodenAktivator. Dieser verbessert aufgrund seiner organischen Substanz und der Anteile von Gesteinsmehl sowie Bentonit die Bodenstruktur, den Wasser-, Luft- und Wärmehaushalt und aktiviert das Bodenleben. Durch den Anteil an Algenkalk wird der pH-Wert angehoben und auf einem schwach sauren Niveau stabilisiert. Dadurch wird einer Bodenübersäuerung, aber auch Verdichtung und damit verbundener Staunässe entgegengewirkt. Der Boden wird von Grund auf aufgebaut und lässt einen dichten, festen Rasenteppich wachsen, der Unkraut und Moos keine Chance lässt. Damit haben wir die Grundlage für ein kräftiges Gräserwachstum geschaffen und benötigen nun noch die Nährstoffe für die Graspflanzen.
Der Nährstoffmangel und der Humusbedarf wird durch eine organische Düngung mit 50 g/m² OSCORNA - Rasaflor Rasendünger ausgeglichen. Es ist zu empfehlen, die erste Düngung im Frühjahr zusammen mit OSCORNA-BodenAktivator auszubringen.
Da wir beim Grasschnitt ständig Grasmaterial entfernen, benötigt der Rasen auch ständig Nährstoffe um wieder zu wachsen. Je nach Mähhäufigkeit sollten wir 1–2 Mal im Laufe des Sommers mit 50 g/m² nachdüngen.
Unterstützen Sie das Wachstum durch regelmäßiges Mähen mit einer Schnitthöhe von 4–5 cm. Nie mehr als 1/3 der Halmlänge abmähen, da sonst wieder Unkraut und Moos gebildet werden kann.
OSCORNA-Rasaflor sorgt für gleichmäßige Durchwurzelung, verdrängt Unkraut und Moos und schafft einen sattgrünen und strapazierfähigen Rasen. ● **Helmut Schock**

© FOTO-FREAKS, PIXELIO.DE

*Bringen Sie Ihren Rasen in Schwung...*
Oscorna Bodenaktivator Sack ab € 11,95
Oscorna Rasaflor Rasendünger Sack ab € 14,50
Top Futter für Hund, Katze und andere Tiere
von Josera, Bosch, Royal Canin, Rinti, JR Farm, ...
**HELMUT SCHOCK** Dienstleistungscenter-Garten
Auenwalder Futter- und Gartenmarkt
Im Anwänder 15 · 71549 Auenwald-Mittelbrüden
Telefon 07191/54765 · www.helmut-schock-garten.de

jUHU
**Ihre Anzeige für die attraktivste Zielgruppe Deutschlands. Hier in diesem Heft!**
**das junge Magazin für Seniorenkultur** im Rems-Murr-Kreis
*für ihre Werbung: Tel. 07191/355614*

# Tolle Idee: Ein Balkon-Tisch-Hochbeet

***Familie Krönke informierte die jUHU-Redaktion über eine besondere „Gartenanlage“***

**Als „Garten-Pflanzen-Gemüsefreund“ hat sich Hans Krönke aus Fellbach mit der jUHU-Redaktion in Verbindung gesetzt. Und das mit einer tollen Idee, die er bei einem Besuch von Bekannten in Frankreich „gestohlen“ hat: Dem Balkon-Tisch-Hochbeet aus dem zwölften Stock.**

Kaum in der Wohnung der Freunde im erwähnten zwölften Stock angekommen, entdeckten die Krönkes auf dem Balkon dieses Tisch-Hochbeet. Eine praktische Sache, die das Leben erleichtert und die Freude an der Natur erhält. Vor allem aber: kein mühevolles Bücken mehr. Ob Küchenkräuter, Schnittsalat, roter Pflücksalat, Kresse oder Radieschen – alles wuchs und gedieh in Frankreich prächtig. „Der Geschmack dieser Radieschen war einfach super“, erinnert sich Hans Krönke noch heute.
Das Balkon-Tisch-Hochbeet ist in Frankreich ein Verkaufsprodukt. Also wurde sich informiert. Als Zubehör gibt’s zwei Frühbeet-Abdeckhauben. Räder an den Tischbeinen machen das Tisch-Hochbeet sogar mobil.

Für Krönkes keine Frage: So ein „Garten“ muss her. Was in Frankreich in zwölften Stock geht, geht im Schwabenland in der zweiten Etage schon lange. Krönkes, mittlerweile Mitte 80 Jahre alt, legten los. Allerdings: Selbst in Fachmärkten gab’s ein solches Balkon-Tisch-Hochbeet nicht. Die beiden gaben jedoch nicht auf. Aus natur belassene deutsche Hölzer ließen sie bei einem Handwerksbetrieb ein Tisch-Hochbeet erstellen. Mehr auch nicht. „Streichen mit witterungsbeständigem Holzschutz konnte es noch selbst“, erklärt der 85-Jährige. Mitgeliefert wurde eine wasserdichte Kunststoffeinlage. Die nötige Erde kann selbst geholt werden oder wird auf Wunsch geliefert. Die Krönkes säen jetzt wieder viele Gewürzkräuter. Sogar Stevia, eine für Diabetiker interessante Honig-Süßkraut- oder Zuckerpflanze wird angebaut. Auch Zitronengras, Currypflanzen, Rosmarin oder Oregano gedeihen prächtig. „Alles ohne einen krummen Buckel machen zu müssen“, ist Hans Krönke stolz auf sein Balkon-Tisch-Hochbeet. – Übrigens: Auch (Enkel-) Kindern kann solche eine „Gartenanlage“ viel Freude machen. ● jük

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

**Unser Programm 2009**

**April / Mai und September**
Fuß-Pilgerreise / Jakobsweg / Spanien
(10-15 km/Tag, Gepäcktransport)
Burgos - Leon | Leon – Santiago de Compostela

**Mai und Oktober**
2 Wochen / 4 Sterne Hotels
Mallorca / VP oder Rhodos / AI

**Juni / Juli**
17 Tage Donaukreuzfahrt
Passau / Schwarzes Meer

**Juli und August**
2 Wochen „Kurlaub“
4 Sterne Hotels
Marienbad / CZ oder Franzensbad / CZ

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. Laufend 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**



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. 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. 01 62.2 77 29 29, oder kontaktieren Sie per Mail: rs@schlichenmaier.de.*

© FOTO: BIGSTOCKPHOTO.COM

# *Sex gehört zum Leben einfach dazu*

***Eine Altersbegrenzung gibt es nicht – Sexualität ist kein Tabu-Thema***

**„Was, mein Patenonkel wird noch einmal Papa? Aber der ist doch schon 53“, schüttelte meine Tochter ungläubig den Kopf. – „Na, jetzt kannst du ja Patentante werden“, konnte ich mir ein Grinsen nicht verkneifen. Schließlich ist die junge Dame 23 Jahre alt. – Allerdings: Geburten im „späten“ Alter sind heute keine Seltenheit mehr.**

Kinder zu zeugen und zu bekommen, ist ein Thema. Sexualität ein anderes. Sexualität im Alter. – Daraus kann kein Geheimnis gemacht werden. Fakt ist, dass Sex selbst im Rentenalter ein Thema ist. In einer Studie erforschte die Universität von Chicago das Intimleben von über 3000 Frauen und Männern im Alter zwischen 57 und 85 Jahren. Die Gefragten gaben Auskunft darüber, ob und wie oft sie in den vergangenen zwölf Monaten sexuell aktiv waren. Die Auswertungen sind eindeutig positiv: 73 Prozent der bis 64-Jährigen hatten regelmäßig Geschlechtsverkehr. Und im Alter zwischen 65 und 74 waren über die Hälfte noch sexuell aktiv. Erst in der Gruppe ab 75 ließen die Aktivitäten stark nach.

Bleibt die Frage, ob sexuelle Aktivitäten immer mit dem Geschlechtsverkehr abschließen müssen?

Eine Rolle spielt im Alter jedoch immer die Gesundheit. Wer gesundheitliche Schwierigkeiten hat, beklagt auch häufig sexuelle Probleme wie Erektionsstörungen bei Männern oder fehlende Lust bei Frauen. – Vielfach wird dies Thema jedoch gegenüber dem eigenen Partner (aus Peinlichkeit) oder beim Arztbesuch verschwiegen („gehört ja nicht zur Krankheit“).

Da hilft nur eins: Offenheit gegenüber dem Partner und dem Arzt. Schließlich ist Sexualität auch im Alter etwas ganz normales – und schönes. ● jük

# 45 Jahre rockt das Remstal: die CS-beat-band

***Die einstige Schülerband füllt immer noch die Hallen***

**Die legendären 60er Jahre: Die „Beatles“ und die „Rolling Stones“ erobern die Hitparaden und Bühnen der westlichen Welt. Aus dem Blues wächst der schwarze „Soul“. Eine Musik wird geboren, die heute noch die alten Fans und immer mehr junge Leute begeistert.**

*Die Remstäler Beatles:*

1962: Musik liegt in der Remstal-Luft. Im heutigen Weinstadt-Schnait gründen 14- und 15-jährige Schüler eine Band und spielen diese Musik, die sie immer noch bewegt und sie damals zur ersten Beat und Rock-Formation der Region machte. Die CS-beat-band rockt in den Hallen, Kellern und Beatschuppen zwischen Remstal und Bodensee.
2009: Inzwischen haben die Herren das Großvater-Alter er-

*Die heutige Besetzung der Band: Heinz Lenz (Gesang, Gitarre, Saxophon), Franz Barth (Gesang, Gitarre), Thomas Reinhardt (Keyboard, Gesang), Wolfgang Schmid (Bassgitarre, Gesang) und Werner Bohner (Schlagzeug).*

# Wunschberuf contra Musik

**Der Schnaiter Jugendliche Heinz Lenz ist vor kurzem 61 Jahre geworden. Er lebt mit seiner Familie in Stetten, wo er auch seit der Gründung des Vereins Kunst und Kultur in Kernen – der KuKuK – als Vorsitzender agiert und in der vereinseigenen Band „Cuckoo Groove“ singt und spielt. Denn in erster Linie ist er mit Leib und Seele Musiker. Wir haben uns mit ihm unterhalten.**

**jUHU:** *Heinz, man sagt, dass Du der CS damals deine Berufspläne geopfert hast.*
**Heinz Lenz:** Ich wollte Journalist werden. Schreiben war schon immer ein Wunschtraum. Als mir die Deutsche-Presse-Agentur eine Volontärstelle in Hamburg anbot, war meine Freude zunächst groß. Aber was würde dann mit der CS-beat-band passieren? Wir hockten uns zusammen und beratschlagten. Ergebnis: Ich konnte unmöglich nach Hamburg gehen und damit das Ende der CS-beat-band auslösen. Wir hirnten Alternativen durch. Das Ergebnis: Unser Bassist machte damals eine Lehre in einem Stuttgarter Verlag, er würde mal fragen. Am nächsten Tag war die Sache klar: Stuttgart statt Hamburg, Verlagsbuchhändler beim Kohlhammer-Verlag statt Journalist bei dpa, die CS-beat-band blieb bestehen und ich ihr Frontman. Hier wird deutlich, was mir und uns die Musik bedeutete und dass selbst die Berufswahl hier zurückstehen musste. Heute schüttelt man da schon ein bisschen den Kopf und bei meinen eigenen Kindern hätte ich zugegebenermaßen schon meine Schwierigkeiten bei einer solchen lebensbestimmenden Entscheidung.

**jUHU:** *Die CS-beat-band gibt es seit bald 50 Jahren, du bist als Einziger der*

reicht. Die Schaukelstühle stehen allerdings unbenutzt auf dem Speicher – die Alt-Rocker füllen nach wie vor die Hallen bei ihren – zugegebenermaßen – seltener werdenden Auftritten. Aber handgemachte Live-Musik der Kultformation erleben, abtanzen und in die Atmosphäre der 60er und 70er Jahre eintauchen – das lässt sich die Partygemeinde nicht entgehen. Diese Band hat etwas, hier kommt etwas rüber, das man nicht alle Tage, selbst nicht bei ausgefuchsten Profi-Bands findet. Die Grundlage ihres Erfolgs ist ein unterhaltsam breites Repertoire beliebter Hits, die in Bauch und Beine gehen. Sie reichen von den Beat-Klassikern populärer Formationen bis zum schwarzen Soul der 60er Jahre.

Als die Schnaiter Freunde Heinz Lenz, Bernd Brosig und Walter Schiller das Trio „Colombo-Swingtett" gründen, orientierte man sich noch an gängiger Tanzmusik und Schlagern wie „Heißer Sand", „Ein Schiff wird kommen", oder „Weiße Rosen aus Athen". Die ersten Auftritte des jugendlichen Trios fanden dann auch auf gut bürgerlichen Betriebs- und Vereinsfesten statt. Die zu dieser Zeit noch unpopulären Beatles hatten gerade mit „Love me do" eine erste, mäßig erfolgreiche Single veröffentlicht. Zwei Jahre später schwappten die elektrisierenden Töne und Beats der Beatles und Stones auf das europäische Festland über. Für die Band war es schnell klar: Das ist es! So wurde aus dem Colombo Swingtett die „CS-beat-band".

Aus Endersbach war Rolf „Jack" Janko als weiterer Gitarrist zur Band gestoßen. Heinz Lenz hatte seinen Schwerpunkt vom Saxophon auf die Gitarre verlegt und Bernd Brosig tauschte das Schlagzeug gegen den Elektro-Bass. Für das verwaiste Schlagzeug wurde Ralph Gelhard aus Waiblingen entdeckt. Walter Schiller musste aus beruflichen Gründen aussteigen. Nun ging es in der klassischen Besetzung, Leadgitarre, Rhythmusgitarre, Bass und Schlagzeug, so richtig los. Schon nach kurzer Zeit wurde die „CS" zur erfolgreichsten

*Originalbesetzung noch dabei. Was genau bewegt Dich immer noch Musik zu machen?*

**Heinz Lenz:** Seit meinem 14. Lebensjahr 1962, der Gründung der CS-beatband, habe ich Musik gemacht – bis heute. Nachdem die „CS" sich dann Ende der Sechziger doch auflöste, bin ich bei der Waiblinger Formation „Relax" als Bassist und Sänger eingestiegen, später habe ich einige andere Formationen gegründet („Solar Plexus", „BaFF", „In Petto"), mit denen wir allerdings deutschsprachige Eigenkompositionen und Rocktheater gemacht haben. Seit dem Revival der „CS-beatband" 1987 spiele ich mit der CS in wechselnden Besetzungen.

Als wir wieder anfingen kamen all die Leute von früher in Scharen. Einer der Höhepunkte war eine Veranstaltung in der Winterbacher Halle mit 1.200 Gästen. Unsere Musik zündete in ihren Köpfen die Filme von früher: Der erste Stehblues, der erste Kuss oder mehr, das Kreidler-Florett, all die Freunde von früher, diese elektrisierte Atmosphäre der Sechziger, jung sein, jung fühlen. Unsere Musik zog die Leute wie an einem Hosenband zurück in die Sechziger und Siebziger, man konnte sich wieder die Seele aus dem Leib und den Alltag wegtanzen, egal ob man Arbeiter oder Direktor war. Diese Resonanz ist es, die man als Musiker, insbesondere als Sänger und Frontman spürt. Man

Beat- und Rockband des Remstals. Damalige Top-Bands, wie die „Rattles“, die „Lords“ oder auch Drafi Deutscher engagierten sie wiederholt als Vorgruppe. 1968 belegte die Band den zweiten Platz bei der Endausscheidung im Landes-Beat-Wettbewerb Baden-Württemberg. Die Silber-Medaille im blauen Etui gehört heute zu den Band-„Reliquien“ eines besonderen Jahrzehnts.
Zur Band stieß schließlich noch Adalbert „Schnaddel“ Meyer als weiterer Sänger, mit dem die Soul-Schiene der Band noch stärker zum Tragen kam.
1969, die Jungs waren inzwischen in Lohn und Brot, beendeten unterschiedliche Berufswege vorübergehend das gemeinsame Musizieren. Als sich 1987 die Musiker zusammen fanden, um gemeinsam musikalisch den 25. Geburtstag der CS-beat-band zu feiern, markierte dieses Konzert das Comeback der Band. In der brechend vollen Schnaiter Halle zelebrierten sie die alten Beat-, Rock- und Soulklassiker: „Get back“, „I feel good“, „Satisfaction“ und „Born to be wild“. Die alten Fans von damals feierten „ihre“ Band und in den Köpfen des Publikums liefen die Filme von damals ab: der erste Kuss, die erste Nacht auf der Rückbank von Papas Wagen, die erste Fernsehsendung, Woodstock, die Pille, die Hippie-Szene, Rudi Dutschke und Uschi Obermaier. Erlebnisse, die sich in ihrer Musik widerspiegeln. Das „CS“ steht dafür: für die „Celebrated Sixties“ – die grandiosen 60er.

Ihre Geburtstagsfeiern stellt die Band übrigens regelmäßig in den Dienst eines guten Zweckes, verzichtet auf jegliche Gage um zu helfen – von den Flutopfern im Osten Deutschlands bis zu den Aids-Waisen in Simbabwe. ● Marisol Simon

erlebt sich als wirksam, man bewegt im wahrsten Sinne des Wortes etwas. Und man kann seinen Gefühlen Raum geben wie sonst kaum. Mein Saxofon kann brüllen und lachen, piepsen und röhren. Als Sänger ist es die wichtigste Aufgabe, das eigene Gefühl in einem Song und das Gesamtfeeling der Band auszudrücken und zu den Zuhörern zu transportieren. Da krieg ich selber oft Gänsehaut, wenn das dann funktioniert. Das ist der Groove.

**jUHU:** *Seit den 60ern hat sich die Musikszene geändert. Fließen die neuen Richtungen auch in Eure Musik ein?*
**Heinz Lenz:** Ich war schon immer offen für alle Arten von Musik, auch wenn ich mich bei der Ausübung weitgehend auf Beat- und Rockmusik beschränkt habe. Rückblickend sage ich, das ist ein bisschen schade, Musik bietet ein solches Riesenspektrum an Möglichkeiten, so dass man eigentlich immer neugierig bleiben, sich neue Felder erschließen kann und vielen anderen Musikern begegnen kann. Das mache ich heute. Mit meinem Duo und Trio „Cuckoo Too“ begeben wir uns musikalisch immer wieder auf Neuland, arbeiten Stücke um in eigene Arrangements, wie etwa Songs von „Genesis“ oder mehrere Stücke des Jazzpianisten und Sängers Jamie Cullum. Das ist dann auch Musik zum Zuhören, kommt eher leiser daher und erlaubt mir als Sänger, viel feiner und abwechslungsreicher mit der Stimme umzugehen, alles auszufahren, was ich kann – eine stets neue Herausforderung und ein tolles Gefühl, wenn ich die Resonanz beim Publikum spüre.

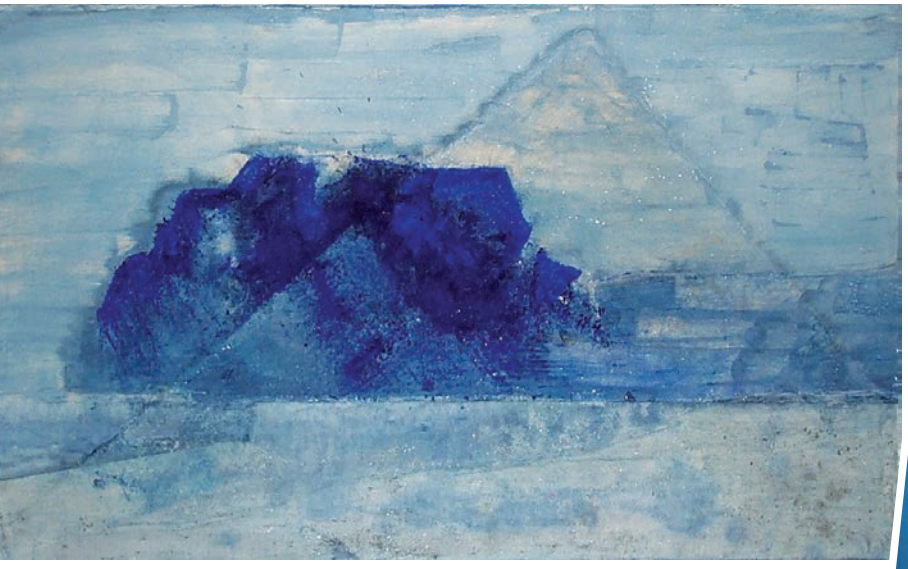
**jUHU:** *Beweglich bleiben heißt also die Lebensphilosophie?*
**Heinz Lenz:** Heute will ich mich nicht mehr auf „Oldies“ beschränken. Das hat seinen Platz mit der CS-beat-band und wenn wir spielen geht die Post ab und ich gebe alle Gefühle rein und tobe auf der Bühne rum. Interessanter ist es aber für mich, musikalisches Neuland zu betreten und Neues zu erproben. Das bringt einen weiter, hält beweglich. Dies gilt ja für das ganze Leben. Es fordert schon ein bisschen Mut, gewohnte Muster und Räume im Leben zu verlassen, aber mit jedem Schritt wächst auch die Energie und der Mensch. Wer als Musiker nur bei den Oldies, nur beim Rock oder Blues hängen bleibt, dem entgehen musikalische Welten und Eroberungen.

# Im Alter die kindliche Neugierde bewahren

***Ausstellung beweist: Künstlerisches Talent kann in allen Altersstufen ausgelebt werden***

**Oft ist nicht bekannt, welche Talente bei Senioren in künstlerischer Hinsicht vorhanden sind. Daraus entstand die Idee die Werke einiger Senioren einem größeren Publikum zugänglich zu machen. Die beiden Künstlerinnen Annerose Löffelhardt und Brunhilde Sauer-Baur werden ihre unterschiedlichen Bilder in Fellbach-Schmiden präsentieren. Um ein breiteres Spektrum des Kunstschaffens zu zeigen, wurde der Künstler Klaus Jähnisch dazu eingeladen, der seine Skulpturen ausstellen wird.**

***Annerose Löffelhardt*** hat seit ihrem Ruhestand im Jahr 2000 mit dem Malen begonnen. Die Aquarellmalerei war ihr erster Versuch, hauptsächlich gegenstandslos mit den Techniken „Nass-in Nass“ und „Schichten“, aber auch mit den Themen „Naturreiche“, „Farbfreiklänge“ und „Farbenlehre“. Danach kam das Zeichnen mit Blei- und Farbstift, Kohle und Pastellkreide. Im Malen und Zeichnen wird durch Farbe, Linie und Fläche auf die Seele und das Lebensempfinden eingewirkt. Innere und äußere Eindrücke und Vorstellungen kommen im Bild zusammen.



***Brunhilde Sauer-Baur*** malt seit 2000. Ihre Bilder sind nicht gegenständlich, sind keine Abbilder. Sie entstehen intuitiv, ohne vorherige Planung. Sie laden ein zum Hinschauen, Verweilen und Entdecken. Farbpigmente, Acryl und Ölpastellkreide sind die wichtigsten Materialien der Bilder und Collagen auf Leinwand und Papier. Erfahrungen und Eindrücke aus fremden Ländern und Kulturen fließen in ihre Malerei mit ein. Sie meint: Gerade im Alter ist es wichtig, kreativ zu sein und zu bleiben. Und vielleicht das Wichtigste ist, eine kindliche Freude und Neugier zu bewahren.

***Klaus Jähnisch*** hat 1978 mit einem Ferienschnitzerkurs und seit 1985 mit der Malerei angefangen. Seine Arbeiten entstehen so, wie die Materialien zur Verfügung stehen. Da er immer auf der Suche nach Neuem ist und alles verwendet, entstehen Skulpturen, Objekte und Materialbilder in ästhetisch verschiedenen Variationen, Formen und Materialien. Als Materialplastiker kann er seiner Phantasie und seinen Ideen freien Lauf lassen. Kunst ist für ihn noch der einzige Freiraum ohne jegliche Vorschriften. So entstehen bei seinen Arbeiten phantasievolle, manchmal rätselhafte Objekte und Bilder, die er dann auch der Einschätzung des Betrachters überlässt. ● jük

**Die Ausstellung wird am Freitag, 3. Juli, um 18 Uhr im Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Charlottenstr. 55 in Fellbach-Schmiden mit einer Vernissage eröffnet. Die drei Künstler werden anwesend sein und stehen für Fragen und Erklärungen zur Verfügung. Die Ausstellung kann bis Sonntag, 19. Juli, besichtigt werden.**

# Seniorenblasorchester ist eine aktive Gemeinschaft

*Auftritte bei vielen Anlässen finden immer wieder großen Anklang*

*Das Seniorenblasorchester: Freude an der Musik und an gelungenen Auftritten.*

**Das Seniorenblasorchester (SBO) besteht nun schon über elf Jahre und hat derzeit 34 Mitglieder. Das Repertoire ist auf die ältere Generation zugeschnitten.**

Das Orchester erfüllte bereits mehrfach die Wünsche der Verbandsmitglieder, bei Jubiläen den Nachmittag musikalisch zu gestalten.
Ebenso hat sich das SOB einer sozialen Aufgabe angenommen und musizieren in Altenheimen, Krankenhäusern oder bei Seniorennachmittagen von Städten oder Gemeinden. Die Kosten für einen Auftritt sind gering und fließen direkt in die Kasse des Verbandes. Das Seniorenblasorchester spielte bei strahlendem Sonnenschein zur Eröffnung der Seniorenmesse in Schorndorf sowie beim Seniorennachmittag des MV Rommelshausen und dem VfL Endersbach. Auch umrahmten die Musiker wieder den Seniorennachmittag bei der Schowo und am Kirbesonntag beim MV Lyra Schmiden den Frühschoppen. Ein beliebter Auftritt findet bei den Kleintierzüchtern in Grunbach statt. Auch kommt die Gemeinschaft nicht zu kurz. Die Musiker unternahmen einen gemeinsamen Besuch in einer Besenwirtschaft und wurden dabei von ein paar Aktiven zusätzlich musikalisch unterhalten. Neue Mitglieder sind in den Reihen herzlich willkommen. Das Orchester probt einmal im Monat und zwar jeweils am dritten Mittwoch von 14 bis 17 Uhr in den Räumen der 1. SMTV in Schorndorf. Weitere Auskünfte erteilt Heide Sommer unter der Rufnummer 0 71 51/42 1 39. ● pm

Es geht Ihnen gut.
Das soll auch so bleiben!

SWN
Kreissparkasse Waiblingen

Nichtstun kann gut tun. Besonders dann, wenn man seine finanziellen Wünsche in guten Händen weiß. Ob Sie dabei an Ihre alltäglichen Geldangelegenheiten, neue Chancen bei Geldanlagen, hilfreiche Tipps bei Vermögensfragen denken: Immer helfen wir mit zuverlässigem Service, damit Sie die Sonnenseiten des Lebens nach Herzenslust 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 Festnetz der T-Com

# Reiche Alte, arme Junge – das wäre zu billig

***Ein Rentnerehepaar verfügt im Schnitt über knapp 2.400 Euro im Monat – Eine Frage der Statistik***

**„Gerecht kann nur sein, diejenigen zu entlasten, die heute arbeiten und Kinder großziehen. Das bedeutet: Beitragssätze runter auf Kosten der Rentner. Deshalb ist die Erhöhung der Renten ab Juli 2008 falsch," kommentierte Thorsten Denkler in der „Süddeutschen Zeitung (SZ)" am 03.04.2008.**

Solche Meinungen verbreiten Medien als eigentlich notwendige Rentenreform. Rentenerhöhungen würden die Jüngeren mit steigenden Rentenversicherungsbeiträgen belasten. Allerdings: Die Zahl der Arbeitnehmer mit zum Leben auskömmlichen Einkünften ist Voraussetzung für die Altersversorgung – und nicht die so genannte Vergreisung.
Dass jedes Rentnerehepaar im Schnitt 2.400 Euro netto im Monat verfügbar habe, hat ungefähr den gleichen Aussagewert wie die Pauschalierung: Jeder Haushalt besitze im Durchschnitt ein Geldvermögen von 115.000 Euro. – Solche Durchschnittszahlen ohne realen Bezug zur tatsächlichen Verteilung des Geldvermögens lenken nur von den wirklichen Lebensumständen der Menschen ab. Ein Fluch der Statistik. Denn oft ist unklar, wie viele Rentner ein Einkommen unter- oder oberhalb des Durchschnitts haben. Nach einer Studie der „Gesellschaft für Konsumforschung (GfK)", veröffentlicht auch in der SZ vom 24.04.2008, haben die Senioren über 65 Jahre eine Kaufkraft von 1.735 Euro im Monat. Soll wohl das Netto-Einkommen für eine Person sein. Und läge damit über den 1.265 Euro im Monat für die 20- bis 29-Jährigen. Zahlen, die nicht aussagen, wie viele Senioren z. B. unter 700 Euro oder über 2.000 Euro netto verfügen und auch nicht angegeben, auf welchem Jahr die Zahlen basieren.
Bei etlichen Berichten in Zeitungen, Rundfunk und Fernsehen bleibt oft unklar, ob die Medien von der gesetzlichen Altersrente, von weiteren Einkommen aus Betriebsrenten, Renten aus Zusatzversorgungen und aus privaten Rentenversicherungen – im Fachdeutsch: Transferzahlungen –, vom Brutto- oder Netto-Einkommen sprechen.
In der zuletzt veröffentlichten Einkommensaufstellung des Statistischen Bundesamts für das Jahr 2003 erscheinen ebenfalls Durchschnittswerte (siehe Tabelle). Von den Transferzahlungen aus gerechnet, beziehen Rentner im Ein-Personen-Haushalt 63 Prozent (78 Prozent im Zwei-Personen-Haushalte) ihres Einkommens aus der Altersrente. 14 Prozent (18,7 Prozent) stammen aus Vermögen und Ver-

**Einkommen und Einnahmen von Rentnerinnen und Rentnern pro Monat**
Durchschnitt je Haushalt, in Euro
Aus: Einkommens- und Verbrauchsstichprobe (EVS) 2003, ganz Deutschland

| Einkommen und Einnahmen | 1-Personen-Haushalte | | 2-Personen-Haushalte | |
|---|---|---|---|---|
| | Euro | % | Euro | % |
| **Brutto-Einkommen** aus unselbständiger und selbständiger Arbeit | **32** | 2,0 | **113** | 4,2 |
| **Einnahmen aus Vermögen, Vermietung und Verpacht.** | **220** | 14,0 | **504** | 18,7 |
| Brutto-Einkommen aus Transferzahlungen | **1324** | 84,0 | **2085** | 77,2 |
| darunter: | | | | |
| Rente aus gesetzl. RV | 833 | 63,0 | 1625 | 78,0 |
| Rente für Hinterbliebene | 209 | 15,8 | 17 | 0,8 |
| Rente aus Zusatzversorgungswerken u. Pensionen | 102 | 7,7 | 120 | 5,8 |
| Betriebs- u. Werksrenten | 41 | 3,1 | 127 | 6,1 |
| Renten aus privater RV | 133 | 10,0 | 194 | 9,3 |
| Wohngeld | 6 | 0,5 | 2 | 0,1 |
| **Brutto-Einkommen pro Haushalt** | **1576** | 100,0 | **2702** | 100,0 |
| **Steuern** (Einkommen, Kirchen-St., Soli-Zuschlag) | 8 | 0,5 | 16 | 0,6 |
| **Pflichtbeiträge zur Sozialversicherung** | 93 | 6,3 | 156 | 6,2 |
| **Netto-Einkommen pro Haushalt** | **1476** | 100,0 | **2530** | 100,0 |

Transferzahlungen = Leistungen staatlicher oder privater Stellen, die nicht aus Arbeitseinkünften stammen.
RV = Rentenversicherungen.
Quelle: Statistisches Bundesamt

mietung. Über zu hohe Einkommensteuerzahlungen mit 0,5 Prozent (0,6 Prozent) kann die Mehrzahl der Seniorinnen und Senioren gewiss nicht klagen. Dagegen eher wegen der Beiträge von 6,3 Prozent zur Sozialversicherung für Ein-Personenhaushalte (6,2 Prozent Zwei-Personenhaushalte).

In Baden-Württemberg konnte im Jahr 2004 ein Ein-Personenhaushalt im Durchschnitt über 1.490 Euro netto monatlich verfügen (Zwei-Personenhaushalt: 2.240 Euro). Wie knapp es sicher auch bei Rentnern zugehen mag, zeigt das Einkommen von 810 Euro für eine Person (1.215 Euro für zwei Personen) im untersten Einkommensviertel, obgleich die Zahlen auch Alleinstehende beinhalten. Nach der EU-Untersuchung „Leben in Europa" von 2006 (Basisjahr 2004) sind 14 Prozent der im Ruhestand lebenden Deutschen armutsgefährdet; das heißt: sie haben ein Einkommen unter 60 Prozent des deutschen Durchschnittseinkommens von 856 Euro im Monat.

Erst nach Abschluss der 2008 laufenden Befragung nach dem Einkommen von Tausenden von Haushalten und wissenschaftlicher Auswertung wird das Statistische Bundesamt neuere Werte sicher nicht vor 2010 vorlegen können.

● **Siegfried Oesterle**

(QUELLEN: STATISTISCHES BUNDESAMT 2004; STATISTISCHES LANDESAMT BADEN-WÜRTTEMBERG 2005)

***Meine Meinung:***

Ohne Zweifel kommen viele Rentner-Haushalte in Baden-Württemberg mit ihrem monatlichen Einkommen gut über die Runden. Die Statistik zeigt, nicht nur aus Alters- oder Witwenrente besteht das Einkommen. Viele haben während ihrer Tätigkeitsjahre zusätzlich in eine Versicherung eingezahlt, manche erhalten eine Betriebrente und erhöhen dadurch ihr Netto-Einkommen. Doch besorgniserregend zeigen die steigenden Zahlen über armutsgefährdete Menschen einen Zustand, der nicht nur bedauert werden kann. Obwohl Rentner-Haushalte in gleicher Weise armutsgefährdet sind, werden kommende Rentner- und besonders Rentnerinnen durch Arbeitslosigkeit, Geringverdienertätigkeit und Zeiten ohne Verdienst in den nächsten Jahren mit ihren verfügbaren Einkommen nach unten rutschen. Das volkswirtschaftliche Gesamteinkommen steigt in Deutschland stetig an. Kein Geld zur Verhinderung der Armutsrutschbahn vorhanden? Das kann nicht sein. Wenn keine politischen Kräfte die Richtung zu mehr gesellschaftlicher Gerechtigkeit einschlagen werden, ist unsere Zukunft in Frage gestellt.

# Seniorenrat in Remshalden gegründet

***Alle relevanten Vereine und Gruppierungen der Gemeinde sind vertreten***

Der Seniorenrat Remshalden ist jüngst bei der Gründungsveranstaltung in Grundbach ins Leben gerufen worden. Damit wurde der „demografischen Entwicklung" Rechnung getragen, betonte Remshaldens Bürgermeister Norbert Zeidler während der Versammlung. Als Sprecherin des neuen Seniorenrates ist Heidrun Klemke gewählt.

Die neue Sprecherin sieht einen klaren Auftrag für den Seniorenrat: Es gelte die Konsequenzen aus dem Ergebnis der Bürgerbefragung zu ziehen. Unterstützung erhielt sie von Dieter Widmaier, dem stellvertretenden Vorsitzenden des Kreisseniorenrates, der einige Betätigungsfelder aufzeigte, wie die Themen Heimbeiräte, Arztvorträge, Wohnberatung, Patientenverfügung oder Betreuungsvollmacht. Hervorgehoben wurde bei der Gründungsversammlung, dass alle relevanten Vereine und Gruppierungen in diesem Seniorenrat vertreten sind. Bürgermeister Zeidler lobte diese Zusammensetzung als „guten Querschnitt".

Norbert Zeidler kann sich ein begleitendes Mitwirken des Seniorenrates beim Betreuten Wohnen sowie im Pflegeheim vorstellen. Auch die Aktivierung von Jungsenioren für ein Ehrenamt sei bedeutend.

Der Sprecherin Klemke steht mit Ellen Reiniger und Herbert Schnaitmann als Stellvertreter sowie Josef Elser als Finanzreferent und Heinz Oelschläger als Schriftführer eine erfahrene Mannschaft zur Verfügung. Ellen Reiniger sieht in der „Vernetzung bestehender Angebote für Ältere" ein wichtiges Vorhaben. Klare Aufgabengebiete sieht Heidrun Klemke darin, die „Wünsche älterer Menschen aufzugreifen" sowie sich in der „Problembehandlung für Ältere" zu engagieren.

Zu erreichen ist der neue Seniorenrat Remshalden schriftlich unter der Adresse Seniorenrat Remshalden, Postfach 1280, 73625 Remshalden oder per E-Mail unter senioren rat@remshalden.de ● **jük**

# Die Hauptstadt ist in (Bau-) Bewegung

***Für den Kreisseniorenrat ist Berlin ein beeindruckendes Erlebnis***

**Was hat sich in den vergangenen Jahren alles in Berlin getan? Wie läuft eine Plenarsitzung im Bundestag ab? Wie sieht es im Kanzleramt aus? – Alle diese Fragen und noch mehr wurden den Vorstandsmitgliedern des Kreisseniorenrates (KSR) bei einer politischen Studienfahrt, zu der der FDP-Abgeordnete Hartfrid Wolff eingeladen hatte, beantwortet.**

© FOTO: HEINZ WEBER

*Staunten vor Ort über die Entwicklung von Berlin (von links): Günter Läpple, Falk-Dieter Widmaier, Roland Hassler, Bundestagsabgeordneter Hartfrid Wolff, Werner Auch, Heinz Weber.*

Die Teilnehmer waren beeindruckt von dem rasanten Wachstum in der Hauptstadt, in der täglich neue Baustellen entstehen beziehungsweise fertig gestellt werden. Vor allen Dingen in den Ostteilen verändert sich das Stadtbild ständig. Eine humorvolle und überaus kompetente Stadtführerin beantwortete alle nur möglichen Fragen zu diesem Themenbereich. Ein Höhepunkt der Reise war der Besuch der Plenarsitzung, bei der der neue Wirtschaftsminister, Karl-Theodor zu Guttenberg, vereidigt wurde und dabei die komplette politische Führung der Bundesrepublik anwesend war.
Einen weit reichenden Überblick über die Stadt gab es dann von der Glaskuppel des Reichstagsgebäudes.
Beim Besuch in der Landesvertretung Baden-Württemberg konnten sich die Teilnehmer davon überzeugen, dass es den Mitarbeitern an nichts fehlt. Spannende Informationen erhielten die Berlinreisende bei einem Informationsgespräch im Bundesministerium für Gesundheit sowie beim Besuch der Bundesanstalt Technisches Hilfswerk. Nur unter strengsten Sicherheitsvorkehrungen konnte das Bundeskanzleramt besichtigt werden. Bei der Führung gab es Einblicke in die Kabinettsitzungsräume und Hintergrundinformationen über den täglichen Ablauf in diesem Amt.
Am Ende dieser Reise gab es den nachhaltigsten Eindruck beim Besuch sowie dem Informationsgespräch und der Führung in der Gedenkstätte Berlin-Hohenschönhausen, der ehemaligen zentralen Untersuchungshaftanstalt der Stasi, in der unschuldig Gefangene in unmenschlichen Zuständen inhaftiert waren. ● **Heinz Weber**

## *Wichtige Adressen des Kreisseniorenrats Rems-Murr*

***Führungsteam des Kreisseniorenrats***

***Vorsitzender***
Werner Auch
Trollingerweg 15/4
71336 Waiblingen
Tel. 0 71 51/90 88 05
wernerauch@aol.com

***Stellv. Vorsitzender & Presse***
Heinz Weber
Freibergstr. 3
70736 Fellbach
Tel. 07 11/51 37 26
hhweber1@gmx.de

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

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

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

***Beirat***
Werner Geiser,
Landratsamt
Alter Postplatz 10
71332 Waiblingen
Tel. 0 71 51/501-1506
w.geiser@
rems-murr-kreis.de

***Beisitzer***
Alfred Osen
Mairichweg 35
71546 Aspach
Tel. 0 71 91/2 04 67
alfred-osen@t-online.de

Günter Läpple
Vordere Alm 4
71522 Backnang
Tel. 0 71 91/6 33 08
g.läpple@gmx.de

Christa Benseler
Schwalbenweg 8
73614 Schorndorf
Tel. 0 71 81/63 13 74
Hans.Benseler@
t-online.de

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

Heinz Dengler
Seestraße 4
71364 Winnenden
Tel. 0 71 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. 0 71 51/5 25 03
Alfred.Sparhuber@gmx.de

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

# Erst Mitgliederversammlung, dann ein kultureller Höhepunkt

***Kreisseniorenrat tagt und wählt, Wendelin Weber bietet Kabarett***

*Thomas „Wendelin" Weber*

**Die nächste Mitgliederversammlung des Kreisseniorenrates Rems-Murr findet am Donnerstag, 25. Juni, um 14.30 Uhr in der „Alten Kelter" in Weinstadt-Strümpfelbach statt.**
Diese Mitgliederversammlung besteht aus zwei Teilen. Im ersten Teil wird die ordentliche Versammlung abgehalten. Danach präsentiert Thomas Weber als Wendelin Weber das Programm „Ausgezeichnet!" Die Einlage der schwäbischen Ursuppe von Thomas Weber und Georg Ludy.

***Die Tagesordnung der Mitgliederversammlung hat folgende Punkte:***

1. Begrüßung durch den 1. Vorsitzenden des KSR, Werner Auch
2. Grußwort durch einen Vertreter der Stadt Weinstadt
3. Berichte der Vorstandsmitglieder Heinz Weber, Falk-Dieter Widmaier und Gerhard Dannwolf
4. Kassenbericht für das Wirtschaftsjahr 2008 von Roland Hassler
5. Bericht der Kassenprüfer
6. Aussprache und Anregungen
7. Feststellung des Jahresabschlusses und Entlastung des Schatzmeisters
8. Entlastung der Vorstandschaft und der Kassenprüfer
9. Genehmigung des Haushaltes 2009
10. Wahl des Wahlausschusses
11. Wahlen
    a. 1. Vorsitzender
    b. Zwei Stellvertreter
    c. Kassenführer
    d. Pressereferent
    e. Schriftführer
    f. Zwei Kassenprüfer
12. Verabschiedung des Vorsitzenden
13. Antrittsrede des neuen Vorsitzenden

Anschließend folgt das Theaterstück „Ausgezeichnet" (etwa 45 Minuten). Dabei muss „Wendelin Weber" etwas loswerden. Eine Auszeichnung, einen Orden, eine Verleihung! Das zurückhaltende Landei philosophiert über existenzielle Themen, die alle an uns nagen oder Bremszüge zum fazzen bringen: über Wurträdle und Hochzeitglocken, Verkäuferschulungen und Hebbe, über Bandscheiben und Freilein Silvias Auslage. Natürlich rezitiert Wendelin auch aus seinen literarischen Ergüssen und aus denen seines geschätzten Kollegen Herrn Goethe. Doch hauptsächlich geht es um Wendelins handarbeitliche Unikate: Topflappen. Womit alles wieder am Anfang ist. Wendelin Weber ist Thomas Webers Kult-Kunst-Figur, mit der er seit der Eröffnung seines Theaters, dem KABIriNETT in Großhöchberg, vor acht Jahren in verschiedenen abendfüllenden Kabarettprogrammen sein Publikum begeistert. ● pm

# Von „Max und Moritz" bis zum Gummipferd

Die Galerie Stihl in Waiblingen ist auch in den nächsten Wochen wieder einen Besuch wert. Unter dem Motto „Von bösen Buben und Gummipferden" präsentiert die Galerie noch bis zum 3. Mai 2009 Bildergeschichten von Wilhelm Busch bis Robert Gernhardt aus der Zeit zwischen dem 19. Jahrhundert und heute.
Der Star der Ausstellung ist Wilhelm Busch, von dem alle 50 Bilderbögen zu sehen sein werden. Darüber hinaus präsentiert die Ausstellung Originalzeichnungen von e.o. plauen (Vater und Sohn), Roland Kohlsaat (Jimmy das Gummipferd) und andere. Die Ausstellung beschränkt sich nicht auf die Präsentation einzelner Bildergeschichten, sondern beleuchtet das Medium unter verschiedenen Gesichtspunkten. Sechs Themeninseln informieren unter anderem über die unterschiedlichen Erscheinungsformen, erläutern die eingesetzten Stilmittel (Überraschung, Schadenfreude) und beleuchten das Medium Bildergeschichte unter wirtschaftlichen, soziologischen und erzieherischen Gesichtspunkten.
Die Ausstellung ist Dienstag bis Sonntag von 11.00 bis 19.00 Uhr geöffnet. Am Donnerstag bis 20.00 Uhr. Montag ist geschlossen. ● pm

# Alters- und Betriebsrente stärker belastet

## *Erhöhung der Beiträge zur gesetzlichen Krankenkasse – Errechnen Sie Ihre neuen Kosten*

**Eine spannende Frage: Was bleibt ab 1. Januar 2009 von der Altersrente und Betriebsrente nach der Erhöhung der Beiträge zur gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) netto übrig?**

In der Gesundheitsreform berühren die gesetzlich versicherten Arbeitnehmer und Rentner in erster Linie die neuen Beitragssätze zur Krankenversicherung. Eine Rentnerin/ein Rentner, welche eine gesetzliche Altersrente beziehen, zahlen einen Beitrag von 7,3 + 0,9 = 8,2 Prozent Krankenversicherung. Sollten beide zusätzlich eine Betriebsrente beziehen, müssen diese den höheren Beitragssatz von 14,6 + 0,9 = 15,5 Prozent bezahlen. Mit der Tabelle können Sie die eigenen Werte errechnen und eintragen.

Weitere Infos bei: Siegfried Oesterle, Stadtseniorenrat Waiblingen, E-Mail: siegfried.g.oesterle@t-online.de

● **Siegfried Oesterle**

QUELLEN:
DRV: DEUTSCHE RENTENVERSICHERUNG
GKV-SONDERBEITRAG: 0,4 % FÜR ZAHNERSATZ UND 0,5 % FÜR KRANKENGELDFORTZAHLUNG DER ARBEITNEHMER
PFLEGEVERSICHERUNG: BEITRAG 2,20 %, WENN RENTNER/IN KEINE KINDER GEHABT HAT

| **DRV-Altersrente pro Monat** | Euro Beispiel | Euro Ihre Rente |
|---|---|---|
| A. Rentenbetrag (brutto) = | 1.000,00 | |
| B. Von A. beträgt der volle Krankenversicherungsbeitrag (GKV) 14,6 %, davon übernimmt die DRV 7,3 %, die anderen 7,3 % zahlt der Rentner = | 73,00 | |
| C. Von A. zahlt der Rentner den GKV-Sonderbeitrag von 0,9 % alleine = | 9,00 | |
| D. Von A. zahlt der Rentner den Pflegeversicherungsbeitrag von 1,95 % alleine = | 19,50 | |
| E. Ergibt monatlichen Auszahlbetrag (netto) Betrag A. minus Beträge in B., C. und D. = | 898,50 | |

| **Betriebsrente pro Monat** | Euro Beispiel | Euro Ihre Rente |
|---|---|---|
| A. Rentenbetrag des ehemaligen Arbeitgebers (brutto) = | 800,00 | |
| B. Von A. beträgt der volle Krankenversicherungsbeitrag (GKV) 14,6 %. Den vollen Beitrag zahlt der Rentner alleine = | 116,80 | |
| C. Von A. zahlt der Rentner den GKV-Sonderbeitrag von 0,9 % alleine = | 7,20 | |
| D. Von A. zahlt der Rentner den Pflegeversicherungsbeitrag von 1,95 % alleine = | 15,60 | |
| E. Ergibt monatlichen Auszahlbetrag (netto) Betrag A. minus Beträge in B., C. und D. = | 660,40 | |

Lilo Eisemann
Podologin
• Staatl. gepr. med. Fußpflegerin
• Fachpraxis für Diabetikerfüße
Kirchplatz 19
73642 Welzheim
Telefon 07182 7429

jUHU

**Bärbel** und **Goetz Rombold**: *„Ein hervorragendes Magazin, da ist alles drin: Gesundheit, Aktuelles, Geschichtliches.“*

# Die „Hotelkosten“ müssen selbst gezahlt werden

***Was bei Pflegeplatzsuche zu prüfen ist – Von Haus zu Haus gibt’s Preis- und Leistungsunterschiede***

**Wie finden wir den richtigen Pflegeplatz, fragen sich Angehörige, wenn der Vater aus gesundheitlichen Gründen in ein Pflegeheim umziehen muss. Zu immer wiederkehrenden Fragen finden Sie nachstehend Antworten.**

*Wann sollte man mit der Suche nach dem richtigen Heim für einen zu pflegenden Angehörigen beginnen?*
Möglichst nicht zu kurzfristig. Verschiedene Heime persönlich anschauen, sich einen eigenen Eindruck von der Atmosphäre in dem Haus verschaffen, das ist wichtig. Pflegekassen, Sozialämter oder Altenhilfeabteilungen in den Kommunen halten kostenlose Broschüren und Kurzbeschreibungen von Häusern bereit.

*Was steht in einem Heimprospekt alles drin?*
Eine Leistungsbeschreibung der angebotenen Punkte, ein Heimvertrag als Muster sowie die Hausordnung der Einrichtungen. Falls die Preise fehlen, kann eine Preisliste angefordert werden. Das ist wichtig, da sich die Häuser bei den Kosten stark unterscheiden können.

*Welche Leistungen sind in der Grundversorgung des Heims abgedeckt?*
Prüfen Sie, welche Leistungen in der Grundversorgung vom Heimentgelt abgedeckt werden und was als Zusatz- oder Wunschleistung gesondert abgerechnet wird. Zusatzleistungen, beispielsweise Getränke wie Wein, Kennzeichnung der Wäsche mit Namen und vieles mehr müssen vom Heimbewohner selbst getragen werden, während Mineralwasser, Kaffee und Tee im kostenfreien Angebot inbegriffen sind. Ein Preisvergleich lohnt sich!
*Muss das Heim einen Versorgungsvertrag mit der Pflegekasse haben?*
Ja, nur dann beteiligt sich die Pflegekasse, je nach Pflegestufen, an den Kosten.

*Was muss ein Heimvertrag aussagen?*
Der Vertrag muss verständlich geschrieben und gestaltet sein. Die Wohnung oder das Zimmer der Einrichtung sollte exakt benannt werden. Nicht störende Haustiere sollten erlaubt sein.

*Was sollte man beim Entgelt für den Heimplatz beachten?*
Achten Sie auf die Höhe des Entgelts. Pflegekassen sollten Preisvergleichslisten bereithalten, aus denen Sie ersehen können, wie das Heim im Preis-Leistungs-Verhältnis zu anderen Einrichtungen abschneidet.

*Welche Pflegeleistungen übernimmt die Pflegekasse?*
Kosten für die allgemeinen Pflegeleistungen (wie Waschen, Anreichen von Essen), Behandlungspflege (wie Verbände

Böhret
BÄDER UND MEHR
Sanitär
Installation
Flaschnerei
Däfernstraße 5
71549 Auenwald
Telefon 0 71 91 / 35 51-0
Telefax 0 71 91 / 35 51-10
post@boehret.de
www.boehret.de
Ihr Partner in Ihrer Nähe
Mit einem barrierefreien Bad mobil und selbstständig
Sicherheit zum Wohlfühlen

sanitär heizung klima
GGT
DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR GERONTOTECHNIK
Fachbetrieb für senioren- und behindertengerechte Installation

anlegen, Einsalben usw.) und soziale Betreuung. Diese Kosten übernimmt die Pflegekasse bis zum jeweiligen Höchstbetrag. Kosten für Unterkunft und Verpflegung, auch „Hotelkosten“ genannt, müssen vom Heimbewohner selbst bezahlt werden.

*Welche Kosten für Hilfsmittel trägt die Krankenkasse?*
Die Kosten werden nur getragen, wenn das Hilfsmittel einer medizinischen Behandlung dient. Übliche Hilfsmittel, wie Rollstühle oder Matratzenauflagen zur Verhinderung von Druckgeschwüren, Einmalhandschuhe muss das Heim stellen. Auch individuell angepasste Teile wie Hörgeräte, Prothesen, Brillen, aber auch die Kosten für Windelhosen werden übernommen. Achtung: Die Kasse trägt nicht die gesamten Kosten. Versicherte, die älter als 18 Jahre alt sind, müssen je Hilfsmittel zehn Prozent des Verkaufspreises zuzahlen, mindestens fünf und maximal zehn Euro. Außerdem sind für bestimmte Hilfsmittel, beispielsweise Inkontinenzhilfen, Festbeträge vorgesehen. Liegt der Abgabepreis höher als dieser Festbetrag, müssen die Versicherten die Differenz selbst aufbringen.

*Wann und wie lange können Pflegebedürftige zur Kurzzeitpflege aufgenommen werden?*
Die Pflegekasse übernimmt Kosten für maximal vier Wochen im Jahr, gleichzeitig zahlt sie höchstens 1.470 Euro. Mit jedem Jahreswechsel entsteht der Anspruch neu.

*Pflegestufen, was bedeutet das?*
Welche Pflegestufe für einen Pflegebedürftigen gilt, stellt der Medizinische Dienst (MDK) fest. Zuvor sollte der Pflegebedürftige einen formlosen Antrag an die Pflegekasse stellen. Denn der Tag, an dem der Antrag bei der Kasse eingeht, entscheidet über den Beginn der Ansprüche. Um in die Pflegestufe 1 zu kommen, muss ein Pflege-Zeitaufwand von mindestens 90 Minuten täglich vorliegen. Pflegestufe 2 erfordert einen Pflege-Zeitaufwand von mindestens drei Stunden täglich. In der Pflegestufe 3 muss ein Zeitaufwand von mindestens fünf Stunden täglich vorliegen.

*Wo sind die Unterschiede von Heim zu Heim?*
Unterschiede gibt es nicht nur bei der Größe, Lage, Ausstattung und Leistungen, sondern auch bei den Preisen. Ein Heimplatz kann je nach Pflege- und Versorgungsbedarf im Monat zwischen 2.500 und 3.500 Euro kosten, in höheren Pflegestufen auch mehr.

*Was wird von der Pflegekasse bezahlt?*
Bei festgestellter Pflegebedürftigkeit hat der Bewohner Anspruch auf Leistungen der Pflegeversicherung. Diese übernimmt je nach Grad der Pflegebedürftigkeit die Kosten für die Pflege im Rahmen der gesetzlich vorgesehenen Höchstgrenzen (1.023 bis 1.470 Euro). In Ausnahmefällen kann bis zu 1.750 Euro gezahlt werden.
Zu beachten ist: Nur die Pflegekosten werden von der Pflegeversicherung übernommen, nicht die Aufwendungen für Unterkunft und Verpflegung. ● **Alfred Sparhuber**

(QUELLE: VERBRAUCHERZENTRALE BADEN-WÜRTTEMBERG)

# 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.**

## *Wozu dient ein Testament?*

Mit einem Testament regeln Sie, was nach Ihrem Tod mit dem Nachlass geschehen soll, und vermeiden so Streit unter den Erben.

Beim Tod eines Menschen, der weder ein Testament noch einen Erbvertrag geschlossen hat, tritt die gesetzliche Erbfolge § 1922 BGB ein. Diese Erbfolge muss nun nicht Ihren Vorstellungen entsprechen und kann zu Streitigkeiten unter den Erben führen.

In der gesetzlichen Erbfolge ist z. B. geregelt, dass bei Ehegatten neben dem überlebenden Ehegatten die Kinder mit erben und hier eine Erbengemeinschaft bilden. Bei kinderlosen Ehegatten erben in der gesetzlichen Erbfolge die Eltern des verstorbenen Ehegatten neben dem überlebenden Ehegatten mit.

Entspricht also die gesetzliche Erbfolge nicht Ihrem Willen, müssen Sie ein Testament errichten.

## *Wie errichte ich ein Testament?*

Es gibt

1. das handschriftliche Testament (eigenhändiges Testament).
2. das öffentliche Testament (notarielles Testament).

Beim handschriftlichen Testament muss ein vollständig eigenhändig geschriebenes und unterschriebenes Papier vorliegen und soll mit Ort und Datum versehen sein. Dies ist deshalb notwendig, weil anhand der Handschrift nachgeprüft werden kann, ob der Erblasser diese Erklärung auch geschrieben und so seinen Willen kundgetan hat. Die Unterschrift muss am Ende stehen (§ 2247 BGB).

Statistisch wird jedes zweite eigenhändige Testament angefochten, weil z. B. die Testierfähigkeit wegen Geistesschwäche oder einer Bewusstseinsstörung bestritten wird oder das Testament undatiert, nicht unterschrieben oder maschinengeschrieben ist.

Wenn Sie also ein handschriftliches Testament errichten, dann rate ich dringend zu einer Beratung durch einen Rechtsanwalt.

Die zweite Möglichkeit ist die Errichtung eines öffentlichen Testamentes (notarielles Testament).

Hier gibt es zwei Formen: Sie erklären dem Notar mündlich, was Sie wollen und der Notar berät Sie dann so umfassend, dass der letzte Wille juristisch einwandfrei niedergelegt wird. Dies ist die sicherste Methode, ein formgültiges Testament zu errichten.

Die zweite Möglichkeit ist die, dass Sie dem Notar ein Schriftstück, ob verschlossen oder nicht, übergeben und erklären, dass dieses Schriftstück Ihren letzten Willen enthalte.

Wenn es verschlossen ist, kann der Notar Sie natürlich nicht beraten, was wieder – wie beim eigenhändigen Testament – die Gefahr einer nachträglichen Anfechtung in sich birgt.

● **RA Bailer**

*(Fortsetzung im nächsten jUHU.)*

Seniorenfreundlicher Service
Seniorenbeirat der Stadt Backnang

& Herbert Bailer
Petra Bonse
Rechtsanwälte

**Herbert Bailer**
Zivilrecht
Handels-/Gesellschaftsrecht
Erbrecht
Verkehrsrecht

**Petra Bonse**
Familienrecht
Arbeitsrecht
Mietrecht
privates Bau-/Architektenrecht

Am Schillerplatz 11 - 71522 Backnang

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

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

© FOTO: BIGSTOCKPHOTO.COM

# INFOS VOM SANOFAKTER

*Liebe Leserin, lieber Leser,*

viele Menschen haben davon schon gehört, einige nehmen es auch; aber die wenigsten wissen eigentlich warum. Ich selbst habe in meiner Praxis beeindruckende Erlebnisse gehabt, in welch dramatischer Weise das Co-Enzym Q 10 wirken kann.

Das Co-Enzym Q 10 heißt eigentlich Ubichinon und kommt als Zellhormon in Form eines Zellnaturstoffes von Mikroorganismen bis zu den Wirbeltieren vor. Insgesamt unterscheiden wir 10 Arten von Ubichinonen. Das beim Primaten vorkommende ist das Ubichinon 10 oder Q 10.

Mit zunehmendem Alter verlieren wir dieses Zellhormon, weswegen es zur Aufrechterhaltung der energetischen Zelltätigkeit je nach Alter und Krankheit ersetzt werden muss. Der Verlust beträgt im Durchschnitt bei 60–70-jährigen Menschen

- in der Lunge: minus 50 %
- im Herzen: minus 60 %
- in der Leber: minus 70 %
- in der Niere: minus 40 %
- in der Bauchspeicheldrüse: minus 50 %
- in den Nebennierenrinden: minus 40 %

Je stärker das Herz in seiner Funktion eingeschränkt ist, umso niedriger liegen die Co-Enzym Q 10-Werte.

Insgesamt spielt die Substanz Co-Enzym Q 10 (oder Ubichinon 10) eine sehr wichtige Rolle bei der Produktion der Energie, die in den einzelnen Organen um so schwächer wird, je älter wir werden und je stärker der Co-Enzym Q 10-Spiegel sinkt.

Mit der Steigerung des nachlassenden Energieniveaus mittels Co-Enzym Q 10 stimuliert dieses Gewebshormon auch das Immunsystem, so dass die Anfälligkeiten gegen Krankheiten sinken. Dies kommt durch eine bessere Gewebsdurchblutung zustande. Besonders ausgeprägte Mängel an Co-Enzym Q 10 lassen sich beim Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) nachweisen und bei Menschen, die Cholesterinsenker einnehmen.

Auch die Nebenwirkungen der Chemotherapie (beim Krebs) lassen sich dadurch vermindern, indem die gesunden Zellen mit Hilfe von Co-Enzym Q 10 gegenüber der Chemotherapie widerstandsfähiger werden. Es überrascht aber, dass Co-Enzym Q 10 im Repertoire der Krebstherapie mit der Chemotherapie, der Strahlenbehandlung und den Operationen soviel wie keine Rolle spielt.

Die optimalen Tagesdosen liegen je nach Krankheitsausprägung und Alter zwischen 200 und 400 mg. Zur Vorbeugung sind 30 mg täglich ausreichend.

Lesen Sie von Blitnakor und Hunt das Büchlein „Die Entdeckung: Enzym-Vitamin Q 10“ aus dem Lebensbaum-Verlag, Bielefeld. Prof. Dr. med. Zilliken, Bonn, meint, dass es für jeden über 40 Jahre zur Pflichtlektüre gehören sollte. Das Büchlein stammt schon aus dem Jahre 1993, ist jedoch bis heute – auch wegen seiner guten Verständlichkeit – unübertroffen!

Also: Kritisch nachdenken, sich informieren, abwägen – Sie können für Ihre Gesundheit entscheiden und auswählen!

In diesem Sinne
bis zum nächsten Mal
herzlichst Ihr

**SANOFAKTER**
Dr. Helmut Ehleiter

© FOTO: GERD ALTMANN, PIXELIO.DE

# „Reform der ärztlichen Honorare gescheitert“

*Arbeits- und Sozialministerin fordert Korrekturen bei der Reform der ärztlichen Vergütung*

**„Die Auswirkungen der Reform der ärztlichen Vergütung in Baden-Württemberg sind dramatisch. Ärzte und Patienten sind völlig verunsichert. Die gewachsenen und hervorragenden ambulanten Versorgungsstrukturen geraten ins Wanken. Deshalb sind dringend Korrekturen an diesem neuen System erforderlich“, erklärte die baden-württembergische Arbeits- und Sozialministerin Dr. Monika Stolz jüngst im Bundesrat.**

Nach den neuesten Zahlen der Kassenärztlichen Bundesvereinigung bekommen die Ärzte in Baden-Württemberg rund 3,6 Prozent weniger gegenüber 2008. „Die Reform der ärztlichen Honorare in dieser Form ist gescheitert. Viele der Ziele, die mit der Neustrukturierung der ärztlichen Vergütung verfolgt wurden, sind nicht erreicht. Ich nenne hier Transparenz, Kalkulierbarkeit, Verteilungsgerechtigkeit und einen moderaten Zuwachs für alle Ärzte“, erläuterte die Politikerin. Die Argumentation der Bundesgesundheitsministerin, es handele sich nur um Verteilungsprobleme, die auf Landesebene gelöst werden könnten sei „schlichtweg falsch“. „Das größte Problem besteht darin, dass durch eine bundeseinheitlich vorgegebene Gleichmacherei die Besonderheiten vieler Einzelpraxen nicht berücksichtigt werden. Diesen Zentralismus und seine Folgen haben wir von Anfang an kritisiert. Die Bundesgesundheitsministerin hat dies nicht aufgegriffen“, kritisierte Dr. Monika Stolz weiter.

Baden-Württemberg stimme mit Bayern überein, dass dringender Handlungsbedarf bestehe. „Wir brauchen deutlich größere Handlungsspielräume für die Honorarverteilung auf Landesebene und dies auf einer rechtssicheren Grundlage“, forderte sie. Eine Rückkehr zur alten Vergütungssystematik aus 2008, wie dies von Bayern gefordert wird, ist nach der Auffassung der Ministerin allerdings nicht das Ziel. ● LSR

***Liebe jUHU-Leser,***
***sparen bis der Arzt kommt?***
die ärztliche Versorgung ist eng mit der ärztlichen Vergütung gekoppelt. Verständlich. Ein Hausarzt leistet viel, die Bezahlung ist mäßig für den Stundenaufwand. Ausbaden muss dies der Patient.
Das Warten auf einen Termin oder das Warten im Wartezimmer … Hausbesuche?
Welche Erfahrungen haben Sie gemacht?
***Bitte schreiben Sie uns:***
RSW-Verlag GmbH, Redaktion
Stuttgarter Straße 72, 71554 Weissach im Tal

Oder besuchen Sie uns im Internet:
www.juhu-magazin.de

# Ein neuer Weg aus dem Schmerz

***Die Myoreflextherapie ist als manualtherapeutischer Ansatz ein neuer Weg aus dem Schmerz, der Fehlhaltung und der Schonung.***

**Die Myoreflextherapie verbindet neue wissenschaftliche Erkenntnisse aus den Fachgebieten der Hochschulmedizin mit bewährten Erfahrungen aus altem Wissen der Medizin. Der Therapeut behandelt den Patienten allein mit der Druckkraft seiner Finger. Er wirkt an den Ansatzstellen der Muskulatur mittels Fingerdruck als Wahrnehmungshilfe reflektorisch auf den Körper der Patienten ein – die Patienten heilen sich danach selbst.**

Unter Einbeziehung physikalischer und biomechanischer Gesichtspunkte bildet diese Therapieform ein wissenschaftlich fundiertes und effizientes Behandlungskonzept für eine Vielzahl von Schmerzzuständen im Zusammenspiel von Nerven,- Muskel-, Gelenk- und Knochenstruktur.
**Häufige Behandlungsindikationen:** Chronische und akute Schmerzzustände, Bandscheibenvorfälle, Rheuma, Fibromyalgie-Syndrom, Arthrosen aller Art, Tennisellenbogen, Schulterschmerzen, Kalkschultern, Nackenschmerzen, Kopfschmerzen, Migräne, Schwindelzustände, Gleichgewichtsstörungen, Tinnitus, Kieferprobleme, Hüftschmerzen, Meniskusschäden, Beinfehlstellungen, Bänderrisse, Fußdeformationen, Hallux valgus, resless leg Syndrom, Schiefhals bei Babys, KISS-Syndrom, Entwicklungsverzögerungen, ADS, ADHS.

### *Die KID (Kraft in der Dehnung)*

Übungen sorgen für eine gesunde Balance im Bewegunsapparat. Durch neuromuskuläre Entspannung kann der „Körper-Stress“ bereits präventiv verhindert werden. Das besondere an den KID-Übungen ist neben der Einfachheit, dass sie unseren Körper zur Selbstregulation anregen. Dafür benötigen wir nicht mehr als zwei mal fünf Minuten am Tag.
Die Myoreflextherapie, aus der sich die KID-Übungen entwickelt haben, macht diese körperlichen Zustände neu spürbar und der Selbstregulation wieder zugänglich. Dabei stehen nicht einzelne Muskeln, sondern Muskelgruppen und Muskelketten im Vordergrund. Schmerzen werden dabei als Zeichen einer gestörten Bewegungsgeometrie verstanden. Eine Aktivierung im Zustand der gedehnten Muskulatur (Muskelkette) unterscheidet die KID-Übungen vom normalen, passiven Dehnen. Diese Aktivierung in der maximalen Dehnung führt dazu, dass eine Regulation statt finden kann. Es kommt hierbei zur Tonusänderung der Muskulatur, zur Entspannung eines Muskels oder der ganzen Muskelkette.

● Dr. med. Uwe Kühnle, Backnang

**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

ZAS
Zentrum für alternative Schmerztherapie
BACKNANG

**Zentrum für alternative Schmerztherapie Backnang**
Ärztlicher Leiter: Dr. med. Uwe H. Kühnle

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

ANZEIGE

# Gütesiegel „Seniorenfreundlicher Service“

Mit über 10 Jahren Branchenerfahrung, aktueller Technik und top geschultem Personal bieten wir Ihnen schnelle und maßgeschneiderte Lösungen an. Eine individuelle und persönliche Beratung ist für uns selbstverständlich. Wir leben unser Handwerk rund um Karosserie, Lack und Fahrzeugpflege – mit Qualität, Service und Zuverlässigkeit.
Ganz besonders möchten wir unseren „Seniorenfreundlichen Service“ hervorheben. Uns können Sie vertrauen!
Überzeugen möchten wir Sie mit unserem Leistungsspektrum: Von der Kleinschadenreparatur bis zur komplexen Ganzlackierung, von der individuellen Fahrzeugpflege bis zur Nanolackversiegelung – wir erfüllen gerne die unterschiedlichsten Ansprüche. ● pm

jUHU

das junge Magazin für Seniorenkultur im Rems-Murr-Kreis

# nach Hause im Abonnement

## jUHU – Bestellcoupon

○ **Ja, ich möchte „jUHU“** ab sofort bequem und pünktlich in meinem Briefkasten haben.

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Telefon

○ **„jUHU“ im Abonnement**
4 Ausgaben pro Jahr Euro 12,00

## Abonnieren Sie jetzt!

Das „jUHU“-Abonnement läuft bis auf Widerruf und kann jeweils 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

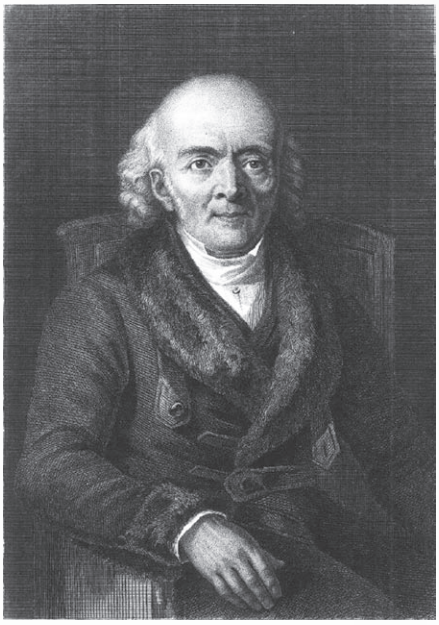
# HOMÖOPATHIE HEUTE

***Liebe Leserinnen und Leser,***

als ich das erste Mal einen Artikel über Homöopathie in einer Fachzeitschrift las, erklärte ich diese Therapieform in vollkommener Unwissenheit für „völlig abgedreht".

Doch ich sollte eines Besseren belehrt werden, denn ich wollte unbedingt das Geheimnis lüften, welches hinter dieser „sanften Behandlungsmethode" steckt.

Was ist nun aber Homöopathie? Samuel Hahnemann (1755–1843) gilt als Begründer der Homöopathie. Er studierte Medizin und Chemie und hatte zunächst eine eigene Praxis. Er erkannte aber bald, dass die damals gängigen Behandlungsweisen der Schulmedizin (Allopathie), vor allem der Aderlass, nicht zur Heilung führten. Deshalb suchte er nach besseren Behandlungsmethoden. Für seine zahlreichen Versuche mit verschiedensten Arzneimitteln musste seine Familie und seine Freunde herhalten. Er versuchte Krankheiten mit niedrigsten „arzneimittel Dosen" zu behandeln, welche bei einem Gesunden krankheitsähnliche Symptome hervorrufen würde. Hahnemann formulierte 1796 seine Erkenntnis folgender maßen: Similia similibus curentur – Ähnliches wird durch Ähnliches geheilt.



***Samuel Hahnemann (1755–1843) gilt als Begründer der Homöopathie.***

Was bedeutet jedoch in der Homöopathie das Ähnlichkeitsgesetz?

Für die Wahl des richtigen Mittels muss zwischen den Symptomen des Patienten und den Symptomen, die ein Arzneimittel in hoher bis giftiger Dosierung bei einem Gesunden hervorrufen kann, eine große Ähnlichkeit aufweisen. Als Beispiel hierfür ist die Wirkung von Kaffee. Kaffee in größeren Mengen führt zur Pulsbeschleunigung. Wenn sie zuviel Kaffee getrunken haben, können sie daher nicht schlafen. Durch die Verstoffwechselung im Körper, wird jedoch der Wirkstoff verdünnt und die gegenteilige Wirkung tritt ein, man wird müde. In der Homöopathie wird Coffea deshalb auch beispielsweise bei Schlaflosigkeit eingesetzt.

Um eine Vergiftung zu vermeiden, werden die homöopathischen Arzneimittel verdünnt bzw. potenziert. Die homöopathischen Arzneimittel stammen aus dem Pflanzen-, Tier- und Mineralreich. Außerdem gibt es noch die sogenannten Nosoden, das sind Arzneimittel, welche aus Krankheitserregern vom Mensch oder Tier hergestellt werden. Lösliche Stoffe werden mit einem Gemisch aus Alkohol und Wasser verdünnt, unlösliche Stoffe werden zunächst mit Milchzucker verrieben und dann als Lösung weiterpotenziert.

Es gibt D-Potenzen (1:10) = 1 Teil Ursubstanz zu 9 Teilen Milchzucker oder Wasser/Alkohol. C-Potenz (1:100) = 1 Teil Ursubstanz 99 Teile Milchzukker oder Wasser/Alkohol und Q- bzw. LM-Potenzen (1:50.000) = 1 Teil Ursubstanz zu 49.999 Teilen Milchzukker oder Wasser/Alkohol.

Nach dem ersten Verdünnungsvorgang erhält man eine D1, C1, Q oder LM1, nach dem nächsten Verdünnungsschritt eine D2, C2, Q oder LM2 usw. Die Zahl hinter der Ziffer bedeutet also nichts anderes als der angewandte Verdünnungsschritt.

Soll heißen: Je weniger von einem Wirkstoff in einem Mittel enthalten ist, desto größer ist die Wirkung.

Nach Verabreichen des passenden homöopathischen Mittels kann es zu einer sogenannten „Erstverschlimmerung", welche sich mit übel riechendem Durchfall, Fieber, Schwitzen, Ausfluss, Erbrechen, usw. bemerkbar machen kann kommen. Wenn die sogenannte „Erstverschlimmerung" nach Einnahme eines homöopathischen Mittels auftritt, kann man sicher sein, dass das gewählte Mittel das Richtige war. Nach der Erstverschlimmerung folgt die Besserung. Die Hering'sche Regel besagt, dass eine Heilung von innen nach außen erfolgt, von oben nach unten und in der umgekehrten Reihenfolge, wie etwas entstanden ist.

Liebe Leserinnen und Leser, in der nächsten Ausgabe würde ich Sie gerne in die Praxis der homöopathischen Mittel am Beispiel von Arnica montana, vielen auch unter Bergwohlverleih bekannt, einführen.

Bis dahin, bleiben Sie mir wohlgesonnen.
Herzlichst Ihre

Corinna Bäuerle
Sportphysiotherapeutin, Auenwald-Oberbrüden

# Selbstständigkeit nicht aufgeben, aber das Leben erleichtern

***Auch in der Partnerschaft ist das Leben in einem Seniorenheim gut möglich – Rechtzeitig informieren ist wichtig***

**„Einen alten Baum verpflanzt man nicht". Nur ändern sich die Zeiten. Viele Senioren sind – auch in der Partnerschaft – vielfach auf sich alleine gestellt. Dabei haben es „Einzelgänger" manchmal noch schwieriger, die Aufgaben des täglichen Lebens noch einigermaßen in den Griff zu bekommen.**

*Eckart Jost*

*Adelheid Willar*

Trotzdem: Der Umzug in ein Seniorenzentrum erscheint für viele fast wie eine Drohung. Dem widerspricht allerdings Eckart Jost. „Oft herrschen auf diesem Gebiet falsche Vorstellungen. Im betreuten Wohnen braucht niemand seine Selbstständigkeit aufgeben", erklärt der Geschäftsführer und Heimleiter der Stiftung Altenheime in Backnang und Wildberg. Wobei Jost durchaus Verständnis für die älteren Menschen aufbringt, die sich nur ungern aus ihrer gewohnten Umgebung verabschieden.

Leicht sei ein solcher Schritt nicht. Doch ab einem bestimmten Alter oder einem körperlichen Zustand sei das Umsiedeln in eine kleine überschaubare Seniorenwohnung mit einer entsprechenden hilfreichen Einrichtung im Bad die richtige Entscheidung, wobei die eigenen Möbel natürlich mitgebracht werden könnten. Zudem wird mancher Service vom Haus angeboten. Die jeweiligen Leistungen werden vertraglich festgehalten.

In „Seniorenheim" steckt immer noch das Wort „Heim" und die Befürchtung abgeschoben, ausgegrenzt und einsam zu sein. In den heutigen hellen und freundlichen Häusern, meist in einer großzügigen Gartenanlage gelegen, herrscht jedoch eine ganz andere Stimmung. „Hier werden dem Alter entsprechende soziale Kontakte geknüpft und entsprechende Aktivitäten in vielen Bereichen geboten", betont Stefan Loos vom Sozialdienst des Alten- und Pflegeheim Staigacker in Backnang und ergänzt: „Die Bewohner sind in einer Gemeinschaft eingebunden. Hier im Haus ist eigentlich immer etwas los." Auch interessante Tagesausflüge stehen auf dem Programm.

Eckart Jost sieht eher ein anderes Problem: „Viele ältere Menschen scheuen sich bereits vor dem Gedanken in ein Seniorenheim umzusiedeln. Wichtig ist jedoch sich damit frühzeitig zu befassen." Oft folgt dann ein Umziehen „müssen", weil's in der eigenen Wohnung nicht mehr geht. „Natürlich ist es dann schwieriger in einer Senioreneinrichtung soziale Kontakte zu knüpfen", meint Jost, ergänzt jedoch gleichzeitig: „Trotzdem wird viel für die Gemeinsamkeit getan."

Ein weiterer wichtiger Punkt ist für den 48-jährigen, dass bestehende Gemeinschaften nicht auseinander gerissen werden. Ist ein Partner pflegebedürftig, wird er entsprechend untergebracht und versorgt, was der andere Partner bei allem guten Willen oft körperlich nicht mehr leisten kann. Er selbst kann im Staigacker beispielsweise selber noch im betreuten Wohnen leben. Wer dann später selbst mehr Pflege und Betreuung braucht, kann dies unproblematisch in Anspruch nehmen.

Die Öffnung nach außen ist für Seniorenheime eine Selbstverständlichkeit. Besucher sind jederzeit willkommen. Das gilt nicht nur für die Angehörigen, auch ehrenamtliche Mitarbeiter gesellen sich dazu und sorgen für Abwechslung und Unterhaltung. Im Haus, aber auch bei Spaziergängen in den Gärten. Im Alten- und Pflegeheim „Langenbach" in Waldrems wird von Adelheid Willar in der Cafeteria sonntags von 15 bis 17 Uhr frischer Kuchen angeboten.

Ein Seniorenheim bietet eine Vielzahl von Erleichterungen im Leben. Um Hemmschwellen abzubauen, ist eine frühzeitige Information nötig. Informationen erteilt jede Seniorenresidenz gerne. Wie Eckart Jost, Ruf: 0 71 91/146-101, von der Stiftung Altenheime Backnang und Wildberg. ● jük

# Gehirnjogging *Für Kreuz- und Querdenker*

### *Sudoku*

Einige Zahlen zwischen 1 und 9 sind bereits vorgegeben. Die fehlenden Zahlen sind zu finden – waagrecht, senkrecht und in jedem der neun Quadrate. Jede Spalte, jede Zeile und jeder Block muss alle Zahlen von 1 bis 9 enthalten. Deshalb darf keine Spalte, keine Zeile und kein Block zwei oder mehr Felder mit derselben Zahl enthalten.

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

### *Füllrätsel:*

Die Konsonanten – an den richtigen Stellen mit Vokalen gefüllt – ergeben ein Zitat aus Schillers Don Carlos:
z b r z g n f l l t k n m b r z g t n s c h w r

### *Silbenrätsel*

au - ber - bir - de - e - ein - ga - ge - ge - hans - ler - ler - lo - ma - ma - man - na - ne - no - o - on - pa - pe - ret - ri - ri - ril - sied - stern - tal - te - ter - ti - tik - to - un - vem - wurst - zi - zi - zil -

Aus obigen Silben sind 12 Wörter nachstehender Bedeutung zu bilden.

Die ersten und fünften Buchstaben – von oben nach unten gelesen – ergeben ein Sprichwort:

1. kleine Zigarre, 2. böses Geschick, 3. Salat-soße, 4. Suppenschüssel, 5. Vorgang der Selbststeuerung, 6. Monatsname, 7. Seitental des Inn (Tirol), 8. Höhenzug, 9. Gleichstellung von Frau und Mann, 10. Narr, Possenreißer, 11. Singspiel, 12. Eremit

### *Der dritte Buchstabe*

Rudel - Binder - Baske - groß - Arkal - Etzel - Imker - Volant - Geber - Druck - Sekte - Leiter -

In den Wörtern ist der dritte Buchstabe gegen einen anderen auszutauschen, so dass Wörter mit neuer Bedeutung entstehen. Die neuen Buchstaben – hintereinander gelesen – ergeben eine sehr bekannte Person.

### *Original und Fälschung*

Bei den Töpferwaren hat der Fälscher zugeschlagen. Finden Sie 12 Fehler im unteren Bild.

jUHU

**Liane Marquardt:**
*„Prima, dass es so was gibt!“*

# Weinstadt aktiv

## *Veranstaltungen am laufenden Band*

### *StadtSeniorenRat Weinstadt mit Seniorenakademie und HALLO Nachbarn und Senioren-Singkreis*

Büro: Luitgardstraße 20, Weinstadt - Beutelsbach,
Tel 27 28 04, E-Mail: ssrbuero@gmx.de
Büroöffnungszeiten: Montag, 10 – 12 Uhr (Gabriele Waller), Donnerstag 10-12 Uhr (Jutta Tonant). Besuchen Sie auch unsere Internetseite: www.stadtseniorenrat-weinstadt.de

### *Kreisseniorenmesse 2009 in Weinstadt „Gestatten Senior Weinstadt“*

Am Sonntag, 17. Mai 2009 in der Beutelsbacher Halle mit Info-Ständen vieler Firmen und Organisationen, interessanten Vorträgen und einem bunten Unterhaltungsprogramm
Veranstalter: Stadt und StadtSeniorenRat Weinstadt sowie der Kreisseniorenrat.

### *Klöppeln - eine alte Handarbeit*

Datum jeden Donnerstag, 16.00 - 18.00 Uhr
Sie sind herzlich eingeladen zum Schnuppern und Mitmachen.
Kursleiterin Bärbel Pross, Remshalden, Ort: Kontaktbüro IMPULSE Bahnhofstraße 19
Anmeldung Eva Strehl - Tel 61342 evastrehl@gmx.de

### *Weinstadt über 60 - gemeinsam kreativ*

Datum 2. und 4. Montag im Monat jeweils von 14.00 - 16.30 Uhr in der Columbus-Begegnungsstätte Beutelsbach, Luitgardstr. 20.
Mit verschiedenen Techniken werden Gebrauchs- und Ziergegenstände angefertigt.
Kosten ggf. für Material, Anmeldung nicht erforderlich. Auskünfte: Thea Cisch, T. 610786, Liesel Webermaier, T. 631227.

### *Senioren Singkreis*

An jedem 2. und 4. Mittwoch im Monat, 19.30 - 21.00 Uhr in der Begegnungsstätte Großheppach im Rathaus, Pfahlbühlstr. 12
Ein fröhlich singendes Projekt des StadtSeniorenRats Weinstadt. Eine muntere mehrstimmige Gruppe freut sich über weitere Mitsängerinnen und Mitsänger.
Kosten 1 EUR pro Abend
Anmeldung nicht erforderlich, Auskünfte Erwin Teschner, Tel 61333, erwin.teschner@freenet.de

### *Ursula Reitz aus dem Vorstand des StadtSeniorenRats (SSR) Weinstadt verabschiedet*

In einer kleinen Feierstunde verabschiedeten Herr Friedel (im Auftrag der Stadtverwaltung) und Frau Lange (Vorstandssprecherin des SSR) die langjährige 2.Vorsitzende des SSR Ursula Reitz. Frau Reitz kann aus privaten Gründen nicht mehr aktiv beim SSR mitarbeiten. Sowohl Herr Friedel als auch Frau Lange bedankten sich bei Frau Reitz für die überaus engagierte Mitarbeit im SSR.

### *Mittwochswanderung*

Der Schwäbische Albverein lädt alle älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger ein, an den Wanderungen am Mittwochnachmittag teilzunehmen. Dies sind gemütliche Wanderungen von 2 bis 2,5 Stunden in netter Gesellschaft mit einer Einkehr am Schluss. Gäste sind jederzeit herzlich willkommen. Informationen auch in den örtlichen Mitteilungsblättern.
Datum: jeden 3. Mittwoch im Monat, Kosten: evtl. Kosten für S-Bahn oder Bus. Sonst kein Beitrag. Auskünfte: Ursula Mittmann, Tel. 678 33

### *Interneteinführung für aktive Ältere*

Ein Angebot der Volkshochschule
Freitag, 06.06.2009 (8x), 10.30 – 12.00 Uhr, Haus WABE, Endersbach, Schorndorfer Straße 22, Raum 21. 3. Stock.
Referent: Claus Klung, Kosten 104 EUR incl. Schulungsunterlagen
Anmeldung bei VHS Waiblingen mit Karte im VHS-Programmheft oder www.vhs-unteres-remstal.de
Inhalt dieses Einführungskurses sind: Internet-Zugang, Informationssuche im Internet, Einkauf und Finanzen, Sicherheit im Netz. Voraussetzung: Basiskenntnisse im Umgang mit dem PC und Windows.

## *Vorschau:*

### *Busfahrt nach Worms am Rhein*

Datum Mi. 08.07.09, Abfahrt 7.30 Uhr ab ZOB Endersbach, Rückkehr ca. 20.00 Uhr. Kosten 24 EUR (Busfahrt und Stadtführung), Anmeldung StadtSeniorenRat bis 01.07.09 mit Karte (Anhang) oder Tel 272804 (AB) oder www.stadtseniorenrat-weinstadt.de

# Wenn Mieze einen Kater hat, ist das nicht lustig

***Vorsicht beim Füttern der Tiere mit Speiseresten – Schokolade, Weintrauben oder Rosinen sind gefährlich***

**Was war das für ein tolles Bild, als sich Sir Henry auf seinen Napf stürzte. Nur wenige Minuten später verriet allein noch seine rote Schnauze, dass er gerade eine gehörige Portion seiner Leibspeise verdrückt hatte: Spaghetti-Bolognese. Hund und Herrchen waren zufrieden.**

Aber nicht lange: Den Vierbeiner plagten Bauchschmerzen. Massiv drängte es ihn zur Haustür und ins Freie. Dann wurd's menschlich: Würgen und Brechen bei gleichzeitigem Durchfall. Die Nacht war gelaufen. Für Hund und Herrchen. – Die Sache ging glimpflich ab. Magen und Darm von Sir Henry beruhigten sich relativ schnell.

Nicht immer geht's so glimpflich ab, wovon mancher Tierarzt ein (Klage-) Lied singen kann. Betroffen sind auch frei laufende Tiere. Wenn Mieze am Müllcontainer die flüssigen Reste einer zerbrochenen Flasche Wein aufschlabbert, hat sie einen mächtigen Kater. Auch dem Igel, der die süßen Reste einer zerdepperten Likörflasche vernichtet hat, geht's übel. – Klingt lustig, hat aber oft böse Folgen: Die Tiere können elendig an der Überdosis Gift, dem Alkohol, verenden.

Auch bei den Haustieren sollten die Besitzer aufpassen. Wenn Wellensittich Peter das Körnchen in flüssiger Form nippt und dann durch die Lüfte torkelt, hat das nichts mehr mit lustig zu tun. Für den gefiederten Freund besteht Lebensgefahr. Flaschen mit Bier oder Wein nie geöffnet auf den Boden stellen, wenn Haustiere frei laufen. Eine Flasche ist, aus Neugier oder wegen dem Geruch, von Hund oder Katze schnell umgeworfen und das auf dem Boden verteilte Nass aufgeschleckt.

Auch gilt: Was dem Menschen gut bekommt, vertragen Haustiere noch lange nicht. Ihr Stoffwechsel arbeitet anders. Bestimmte Substanzen sind für ihren Organismus reines Gift.

Natürlich möchte jeder die Zuneigung und Aufmerksamkeit eines Tieres gewinnen. Gerade Kinder und gerade dann, wenn sie selbst zu Hause kein Tier haben. Da wird aus einem „Leckerli" ganz schnell mehr. Das wiederum kann problematisch werden. Deshalb Kinder nie unbeaufsichtigt ein Tier füttern oder verwöhnen lassen. Aufklärung ist in diesem Fall lebensnotwendig.

In Schokolade wird beispielsweise der Kakao für die Haustiere gefährlich. Der im Kakao enthaltene Stoff Theobromin ist für den Menschen ungefährlich, könnte aber Hunde und Katzen vergiften. Erwischt ein Dackel ein Paket mit fünf oder sechs Tafeln Milchschokolade, kann das tödlich für ihn enden. Natürlich wird niemand sein Tier solche Mengen fressen lassen. Trotzdem sollte bei der Lagerung von Waren aufgepasst werden. Das gilt ebenfalls für koffeinhaltige Lebensmittel: in Schokolade gehüllt Kaffeebohnen oder Eiskaffee.

Selbst zuckerfreie Süßigkeiten wie Bonbons können Tiere massiv schaden. Auch Weintrauben, egal ob getrocknet oder frisch, sind tabu. Nierenversagen droht. Dafür reichen schon eine Handvoll Rosinen. Zwiebeln und Knoblauch gehören nicht in den Magen von Tieren. Natürlich wird niemand diese Zutaten in reiner Form in den Fressnapf geben, die Gefahr lauert jedoch wo anders: Der Rest vom Hackbraten mit Knoblauch oder die erwähnten Spaghetti-Bolognese erfreuen sich großer Beliebtheit bei den Vierbeinern, können aber böse Folgen haben. Auch rohes Schweinefleisch zu füttern, ist mehr als riskant. Das Fleisch kann die für den Menschen ungefährlichen Aujetzki-Viren enthalten. Tiere können daran qualvoll verenden. Ist ein Tier tatsächlich krank, dann unbedingt den Tierarzt aufsuchen und nicht selbst herumdoktern. Medikamente die dem Menschen helfen, sind für die Tiere reines Gift.

Die Angebote an hochwertiger Tiernahrung und entsprechende „Leckerlis" sind für alle Gattungen riesengroß. Doch eigentlich ist es aber wie im Leben mit dem Mitmenschen: Nur durch „Bestechung", sprich: Leckerlis, allein, gewinnt man keine Freundschaft. ● **jük**

*Leidet der Hund, leidet der Mensch –*
*Im Fressnapf und bei „Leckerlis" können Gefahren lauern. Nicht nur bei Vierbeinern.*

# Die Hürden vor der neuen Wohnung

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

© FOTO: AIRA, PIXELIO.DE

**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 Ummeldung 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 Seniorenumzügen 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**

Die Helfende Hand

**Der Umzugsservice**
für Singles,
Senioren und
Menschen mit Handicap

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

**Ganz ohne Hektik & Streß umziehen.**

**Wir beraten Sie gerne kostenlos.**

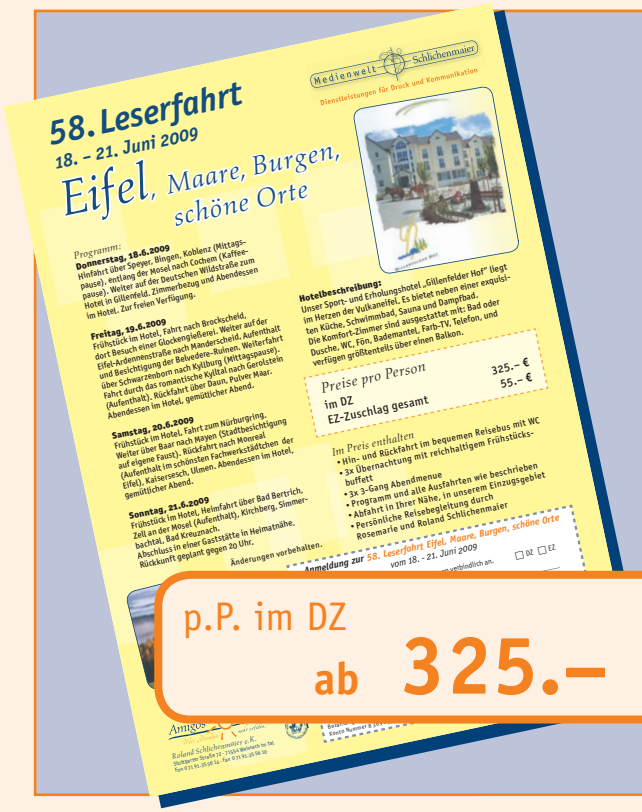
Horst Hoffmann

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

Amigos Reisen
Mit Freunden mehr erleben

# Jahresprogramm 2009

p.P. im DZ
**ab 329.–**




p.P. im DZ
**ab 325.–**

p.P. im DZ
**ab 329.–**

## Zum Vormerken:

### *26. – 29. November*
**4 Tage Vohenstrauß / Regensburg**

### *10. – 13. Dezember*
**4 Tage Advent in der Wachau**
mit Tagesausfahrt nach Wien

### *29.12.09 – 5.1.10*
**Silvester auf Madeira**

### *Wochenendreisen*
**nach München**
mit Veranstaltungen im „Staatstheater am Gärtnerplatz". Fragen Sie bei Interesse die aktuellen Termine an.

Roland Schlichenmaier e.K. · Stuttgarter Straße 72 · 71554 Weissach im Tal
Fon 07191.35 56 14 · Fax 07191.35 56 10
E-Mail: rs@schlichenmaier.de · Internet: www.Amigos-Reisen.de