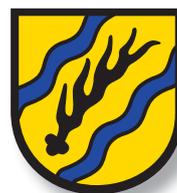


# SENIORENMAGAZIN REMS-MURR-KREIS

JANUAR 2009  
BIS MÄRZ 2009



KREISSENIORENRAT REMS-MURR-KREIS | EIN MAGAZIN VON, MIT UND FÜR SENIOREN

## AKTIV – AUCH IM WINTER

**Persönlichkeiten:**

**Dr. Friedrich Kempter**

**Erster Winnender Seniorentag**

**Märchentage in Weinstadt**

**Feinste Tiffany-Glaskunst**

**Honig: Nektar der Götter**

**Alter schützt vor Frechheit nicht**

 **stiftung  
altenheime**  
Backnang  
und Wildenberg

**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**

**Wir kaufen Ihre Verträge aus Kapital- und  
Renten-LV, Fondspolizen, Bausparen und  
Investment Depots bis zum doppelten  
Rückkaufswert**

**Infos unter**

**07191 - 34 11 05 oder 0151 - 549 392 23**

**Mauthäusl**

**HOTEL - GASTHOF**



***Lassen Sie sich verwöhnen!***

Das Mauthäusl liegt inmitten unberührter Natur,  
in einem herrlichen Wandergebiet.

Hier können Sie unbeschwert Wanderungen  
und Bergtouren ab Haus unternehmen.

Unsere Küche verwöhnt Sie mit hausgemachten  
Schmankerln, es werden nach Möglichkeit  
keine künstlichen Zusätze verwendet, im Rhythmus  
der Jahreszeiten frisch zubereitet und mit Natursalz  
gewürzt.

**Winter-Frühjahrsangebot!**

5 Üb/Fr/HP

2 x Therme Bad Reichenhall

1 x Hot Stone massage

1 x eine Busfahrt nach Salzburg

**pro Pers. im DZ € 295,00**

Bei Buchungen vom 03.01. bis 01.05.09  
gibt es 15 % Rabatt.

**Auf Ihren Besuch freut sich Fam. Abfalter**

Hotel Mauthäusl, Mauthäusl 1

83458 Weißbach a. d. Alpenstraße

Weitere Infos auf [www.hotel-mauthaeusl.de](http://www.hotel-mauthaeusl.de)



*Trinken Sie  
St. Leonhards-Quelle  
so viel Ihnen gut tut.*

## Grußwort des Herausgebers

### Liebe Leserinnen, liebe Leser

mit dieser fünften Ausgabe des Senioren-Magazins für den Rems-Murr-Kreis starten wir in unser zweites Jahr. Es ist ein Wagnis in der heutigen von allerlei Medien überfluteten Zeit, ein neues Magazin auf den Markt zu bringen. Doch waren und sind wir der Überzeugung, dass gerade unsere Generation 55+, wie sie so schön bezeichnet wird, es verdient, ein eigenes Sprachrohr zu haben.

Die vielen Rückmeldungen und die große Zustimmung zeigen uns, dass wir auf dem richtigen Weg sind und daran werden wir weiter arbeiten.

Neue Mitarbeiter und Redakteure konnten zur Mitarbeit gewonnen werden. Frau Marisol Simon, eine exzellente und anerkannte Redakteurin, verstärkt unser Team. Dr. Helmut Ehleiter, ein angesehener praktischer Arzt, schreibt ehrlich, immer steht für ihn die Gesundheit des Menschen im Mittelpunkt und nicht die Interessen der großen Pharmakonzerne.

In Zusammenarbeit mit dem Kreis-Senioren-Rat Rems-Murr erscheint dieses Magazin. Als offizielles Bekanntmachungsgorgan des KSR dient es zum Erfahrungsaustausch, zur Meinungsbildung und zur verstärkten Wahrnehmung in der Öffentlichkeit im Interesse unserer Senioren.

Wir machen ein „Senioren-Magazin von, mit und für Senioren“, es berichtet seriös, sachlich, spannend und unterhaltsam über interessante Themen aus Gesell-

schaft / Kunst & Kultur / Literatur / Musik / Reisen / Gesundheit / Sport etc., von erfahrenen Redakteuren sorgfältig recherchiert, redaktionell und mit Fotos leserfreundlich und attraktiv aufbereitet.

Mit Berichten und Terminen auch aus und für Senioren-Clubs und Gemeinden, über Interessantes, Wissenswertes, Programme, Ideen und Personen, ein Forum von und für Senioren im Rems-Murr-Kreis.

Wir sind aber auch auf Sie, liebe Leserinnen und Leser, angewiesen, schreiben Sie uns, wie Ihnen dieses Magazin gefällt, was noch fehlt oder verbessert werden kann.

Schreiben Sie uns aber auch, was man in Ihrer Gemeinde in der Seniorenarbeit verbessern könnte, was gut oder was nicht so gut ist.

Wir meinen, es ist Zeit der Generation 55+ mehr Gehör zu verschaffen.

Herzliche Grüße und viel Freude beim Lesen

Roland Schlichenmaier, Verleger und Herausgeber

## 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 (Schmidlen), Alfred Osen (Aspach), Joachim Leser.

**Titelbild:**  
© Gerd Altmann, pixelio.de

**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

- |   |  |
|---|--|
| <p><b>04</b> Philosoph, Denkmalspfleger, Gärtner:<br/>Der Humanist Georg Friedrich Kempter</p> <p><b>05</b> Das Jagdschloss Engelberg und die „Feinde des Waldes“</p> <p><b>08</b> Erster Winnender Senientag war ein voller Erfolg</p> <p><b>10</b> Senioren-Infomesse in Weissach im Tal</p> <p><b>10</b> Der Seniorenclub Weissach im Tal startet wieder mit einem Kabarettprogramm in das neue Jahr</p> <p><b>11</b> Es war einmal – und wird immer sein – Märchen heute.</p> <p><b>12</b> Aktive Senioren sind wichtig für das Gemeinwesen</p> <p><b>13</b> Viele wichtige Vorhaben werden in Angriff genommen</p> | <p><b>14</b> Kreisseniorenrat Rems-Murr nun auch im Vorstand des Landesseniorenrats</p> <p><b>15</b> Beeindruckende Führung durch die Stihl-Galerie</p> <p><b>15</b> Sicherheit für Senioren im Alltag</p> <p><b>16</b> Knorrige Obstbäume und feinste Tiffany-Glaskunst</p> <p><b>18</b> Nektar der Götter: Honig wirkt besser als manche Medikamente</p> <p><b>20</b> Infos vom Sanofakter</p> <p><b>21</b> Seniorennachmittag des DRK in der Kelter in Kleinaspach</p> <p><b>21</b> Senioren beförderten Fahrgäste vom Ungeheuerhof nach Unterweissach</p> <p><b>22</b> Im eigenen Auto sicher unterwegs</p> <p><b>23</b> Alter schützt vor Frechheit nicht</p> <p><b>24</b> Tanzen hält Geist und Körper fit</p> |
|---|--|

# Philosoph, Denkmalpfleger, Gärtner: Der Humanist Georg Friedrich Kempter

*Diesen Mann zu beschreiben, würde den Rahmen sprengen. Wir wollen uns dennoch der Herausforderung stellen, den Menschen Dr. Georg Friedrich Kempter und seine Wurzeln zu porträtieren. Wobei wir hier schon beim Thema sind: nämlich bei den Wurzeln. Die sind für Kempter untrennbar mit dem Menschen verbunden.*

Viele Menschen seien deshalb so planlos, weil sie von ihren Wurzeln abgeschnitten seien, meint er und erläutert es an einem Bild: „Die Wurzeln eines Baumes reichen tief in das Erdreich und geben ihm Festigkeit und Lebenskraft. Was nun für die Bäume die materiellen Wurzeln sind, sind für die Menschen die kulturellen Wurzeln“. Als Gärtner, der er nun geworden sei, weiß er, dass es für eine Pflanze viel schlimmer ist, wenn man sie von ihren Wurzeln trennt, als wenn man ihr einige Äste oder Blüten abschneidet.

Diese Wurzeln zu pflegen, war Georg Friedrich Kempfers großes Anliegen. Deshalb machte er seine Berufung zu seinem Beruf: über 30 Jahre lang war er als Denkmalpfleger in Baden-Württemberg für das Erhalten „denk-würdiger“ Gebäude zuständig und damit auch für die Übermittlung und das Erhalten von Wissen für die kommenden Generationen. Weil es wichtig ist, dass der Mensch seine Wurzeln kennt: „Menschen sind geschichtliche Wesen“.

Viele alte Bauten stehen dank seines Einsatzes noch heute. Die Stuttgarter Markthalle war eines der ersten Gebäude, das er vor der Abrissbirne retten konnte. Mit Hilfe erfahrener Statiker bewahrte er die Waiblinger Michaelskirche vor dem Abrutschen, und auch der Umbau des Schorndorfer Rathauses wurde von ihm begleitet.

Das Pflegen der Wurzeln bezieht sich jedoch nicht nur auf Denkmäler, es geht Kempter auch um das Bewahren der Heimat: „Vieles, was uns lieb war, ist nicht mehr da“, sagt er, „seien es stille Täler, Tiere und Landschaften, seien es vertraute Stadtviertel und Plätze.“ Und fügt hinzu: „Wo wir indessen noch unversehrte Heimat antreffen, ist es ein Gnadengeschenk“. Und der Philosoph in ihm meint: „In der Heimat vereinigen sich Natur und Mensch, Stoff und Geist, Vergangenheit und Gegenwart zu dem, was wir als „Realität“ bezeichnen“.

Georg Friedrich Kempfers Heimat ist der Engelberg. Nach dem Tod seines Großvaters, einem erfolgreichen Erfinder, erwirbt seine Großmutter 1932 das „Schlossgut Engelberg“. Sein intellektueller Vater betreibt dort Landwirtschaft. Als Georg Friedrich 1936 dort zur Welt kommt, ist mit dem „Erbhofbauer“ die rechtliche Übernahme des Besitzes geregelt – dieses Gesetz wurde von den Nationalsozialisten eingeführt. Kempfers Eltern, leidenschaftliche Anthroposophen, begründeten nach Kriegsende die Freie Waldorfschule Engelberg. Ihr inzwischen ins Schulalter gekommener Sohn Georg Friedrich bot den willkommenen Anlass. Seine Schulzeit schloss Kempter 1956 mit dem Abitur ab. Nach einer Schreiner- und Kaufmannsgehilfenlehre, studierte er Philosophie, Kunstgeschichte und Archäologie in Hamburg, Paris und München. 1968 promovierte er an der Universität München mit einer Arbeit über „Französische Malmethoden in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts“. Anschließend war er acht Monate in den USA als „International Sales-Representative“ tätig. 1971 nahm er in Rom ein halbes Jahr an einem von der UNESCO organisierten Fortbildungskurs



Dr. Georg Friedrich Kempter war für viele Schlösser in Baden-Württemberg als Denkmalpfleger zuständig. Er lernte die Geschichte und Architektur zu jedem einzelnen der Schlösser kennen und lieben. Er verfasste für ein Buch, in dem sich der Landkreis Rems-Murr vorstellt, einen Beitrag über dessen Burgen und Schlösser. Dieses Buch wird im kommenden Jahr erscheinen. Im Seniorenmagazin werden diese Burgen und Schlösser vorgestellt. Den Beginn macht heute das Jagdschloss auf dem Schlossgut Engelberg, das heute zur Waldorfschule Engelberg gehört.

für Denkmalpfleger teil. Durch diesen Kurs wurde er in die konservatorischen, das heißt wissenschaftlichen, künstlerischen und technischen Probleme seines Berufes eingeführt, zu denen auch archivalische Studien und fachbezogene Öffentlichkeitsarbeit gehören. Während seiner Zeit in Rom lernte er Supavadee Bhakdibutr kennen, eine thailändische Archäologin buddhistischen Glaubens, die am National-Museum von Bangkok tätig war. 1974 heirateten die beiden. Sie wohnen bis heute im Schlossgarten des Engelbergs.

Als Kempfer 1986 alleiniger Eigentümer des Anwesens wurde, ließ er umgehend den gesamten Terrassengarten unter Denkmal- und Naturschutz stellen und verzichtete damit bewusst auf den gewinnbringenden Verkauf von Bauland. „Ich wollte auch über meinen Tod hinaus verhindern, dass diese herrliche Anlage Opfer von Bauspekulation wird“, erzählt er.

1973 wurde er Mitglied von ICOMOS, der Fachorgani-

sation der UNESCO für Denkmalpflege. Er hat in diesem Rahmen bei internationalen Kongressen verschiedene Vorträge auch in englischer und französischer Sprache gehalten und in Publikationen über seine Arbeit berichtet.

Bei seiner beruflichen Tätigkeit wählte er stets einen ganzheitlichen Ansatz, da er überzeugt davon ist, dass die Stückelung der Verantwortung ins Chaos führt. Spezialisierung sei notwendig, meint er, doch bedürfe sie eines belastbaren humanistischen Fundamentes.

Dieses Fundament zu stärken, betrachtet er seit seiner Pensionierung im Jahr 2001 als seine Hauptaufgabe. Er gründete bereits 1993 die „Gesellschaft für Natur und Kunst“, dessen Vorstand er bis heute ist, und organisiert in deren Rahmen Vorträge und Ausstellungen – beispielsweise zum Thema „Einhorn“, „Labyrinth“ und „Säule“. Zu diesen Themen sind von ihm Schriften erschienen. ● *Marisol Simon*

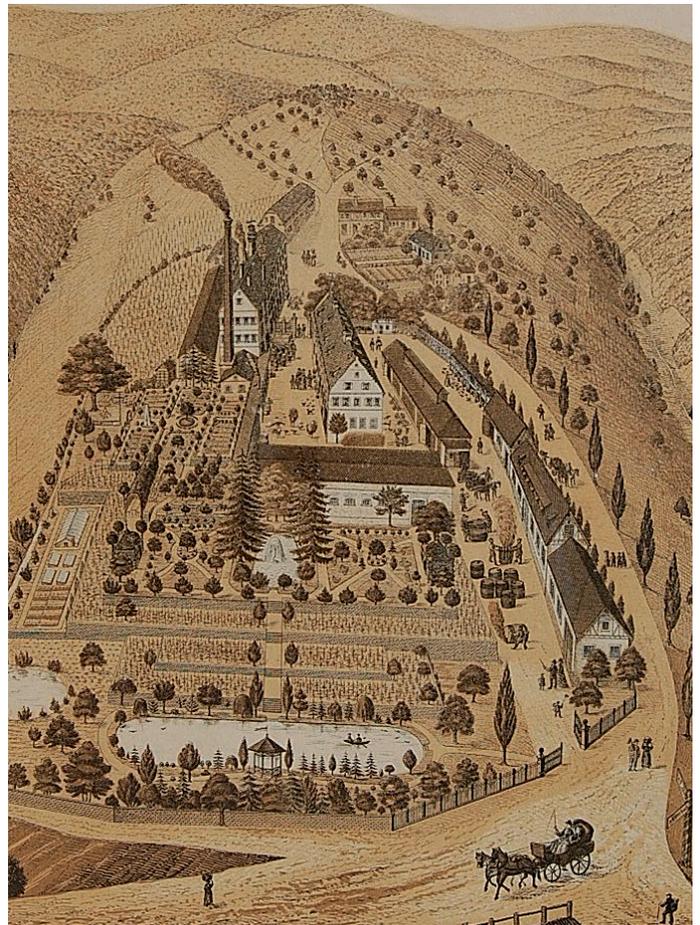
## Das Jagdschloss und die „Feinde des Waldes“

*Der Engelberg blickt auf eine lange und spannende Geschichte zurück*

*Hoch über dem Remstal liegt der Engelberg. Der Ort gehört seit ein paar Jahrzehnten zur Gemeinde Winterbach. Doch lange bevor das erste Haus in Winterbach stand, hinterließen Menschen bereits Spuren auf dem Engelberg. Die germanischen Sueben (von denen die Schwaben ihren Namen haben) waren wohl die ersten: Sie opferten hier ihrem Gott Ziu. Die Römer haben eine Verbindungsstraße vom Rems- zum Neckartal geschaffen, die über den heutigen Engelberg führt. Nach den Römern kamen die Alamannen, die von ihren Stammesbrüdern, den Langobarden, das Christentum annahmen. In ihrem Banner führten sie das Bild des Engels Michael, dem Sieger über die Finsternis. Möglicherweise stammt der Name „Engelberg“ aus dieser Zeit.*

In die geschriebene Geschichte trat der Engelberg allerdings erst ein, als dort ein Kloster der Augustiner-Eremiten gegründet wurde. Dem Kloster war jedoch nur eine 59-jährige Lebensdauer beschieden: 1525 wurde es im Bauernkrieg zerstört.

Herzog Ulrich VI. übernahm das Kloster und organisierte Jagden in den umliegenden Wäldern. Sein Nachfolger Herzog Friedrich I. ließ 1602 das Jagdschloss errichten, das während der nächsten drei Jahrhunderte zum Zentrum herzoglicher Jagden und Feste wurde. Engelberg



ist bis heute mit Wäldern umgeben. Das sei der Jagdleidenschaft unserer Standesherrn zu verdanken, meint Dr. Georg Friedrich Kempfer, der im Schlossgarten wohnt. Denn der Bauer ist bekanntlich der „Feind des Waldes“: Er will dort Äcker oder Weinberge anlegen und Vieh züchten.

Die ansässigen Bauern litten damals sehr unter den Jagden: Der Wildbestand, der in einem riesigem Ausmaß gefördert wurde, verwüstete die angebauten Felder. Den Bauern war bei drastischen Strafen untersagt Zäune zu errichten. Zudem mussten sie bei der Jagd Frondienste leisten. Die Leibeigenschaft der Bauern wurde erst 1817 aufgehoben.

Einer der wichtigen Regenten des Landes war Herzog Carl Eugen, der fast 50 Jahre lang (von 1744 bis 1793) das Land regierte. Während dieser Zeit ließ er unter anderem das Neue Schloss in Stuttgart, das Schloss Solitude und das Schloss Hohenheim errichten. Alle drei Jahre nun kam Carl Eugen mit einem Gefolge von bis zu 500 Menschen auf den Engelberg, um hier zwei Monate lang zu jagen und zu feiern. „Sicher war auch seine Geliebte und spätere Ehefrau Franziska von Hohenheim, die er das „Engelsfranzele“ nannte, dabei“, erzählt Dr. Kempfer. Diese kluge Frau habe einen außerordentlich positiven Einfluss auf den Landesvater gehabt.

Carl Eugens Baumeister Christoph Friedrich Weyhing legte den Terrassengarten an, der das Schlossgut umgibt. Solche Gärten waren in der Region selten zumal sie um diese Zeit schon längst den damals in Mode gekommenen englischen Gärten Platz machen mussten. Beachtliche Erdarbeiten waren notwendig, um diesen Terrassengarten zu einem wahren Meisterwerk werden zu lassen. Er ist heute noch in dieser Form erhalten. Der Garten führt in sieben Stufen vom Schloss bis zum Schlossteich herab. Die Terrassen sind durch Treppenanlagen verbunden, die in gerader Linie vom Schloss nach unten führen. Diese Hauptachse des Gartens entsprach einer Querachse, die durch zwei Pavillons markiert war. Einer von ihnen war das erste Klassenzimmer der nach Kriegsende gegründeten Waldorfschule.

Die Napoleonischen Kriege brachten auch über das Remstal Not und Elend. 1805 musste sich Herzog Friedrich III. auf Napoleons Seite („für mich oder ge-



*Das Jagdschloss Engelberg um 1900.*

gen mich“) schlagen. Der Lohn war eine beträchtliche Gebietsvergrößerung – bedingt durch die Säkularisierung der Klöster und die Eingliederung von Hohenlohe in das Herzogtum.

1816 wurde König Wilhelm gekrönt. Er hob ein Jahr später die Leibeigenschaft auf und begann mit der planmäßigen Forstwirtschaft: Es soll nur so viel Holz eingeschlagen werden, wie auf natürliche Weise wieder nachwächst. „Hier baut im Wesentlichen die Idee der Nachhaltigkeit auf“, erklärt Dr. Kempfer. König Wilhelm regelte das Jagdrecht neu, indem er eine Anordnung erließ, wonach in allen Oberforsten der Wildbestand in ein überschaubares Verhältnis zur Waldfläche gesetzt werden sollte. Der Sitz des Oberforstmeisteramtes wurde vom Engelberg nach Schorndorf verlegt. Damit hatte das Jagdschloss auf dem Engelberg, das 215 Jahre als solches genutzt wurde, seine eigentliche Bestimmung verloren.

Es wurde privatisiert und im Mai 1818 an den Handelsmann Lauppe aus Esslingen verkauft, der jedoch ein Jahr später Konkurs anmelden muss. Von da an wechselt der Besitz mehrfach, fast jeder Besitzer hinterließ seine Spuren: einer erweiterte das Gut durch Zukauf von Grundstücken, ein anderer errichtete eine Dampfbierbrauerei und ein weiterer pflanzte die herrlichen Kastanienbäume, die heute noch den Engelberg prägen. Die Brauerei brannte 1868 teilweise ab und wurde im gleichen Jahr durch das Kurhaus ersetzt.

1906 wurde unter den Besitzern Caroline und Ernst Frank das Schlossgut Engelberg in eine GmbH verwandelt. Dazu gehörten auch der landwirtschaftliche Betrieb mit Viehzucht und Branntweinherstellung. Seit 1912 wurde das gute Quellwasser für die Herstellung von „Engelberger Sprudel“ genutzt. Während des Zwei-



**Das Jagdschloss heute. Hier ist die Waldorfschule untergebracht.**

ten Weltkrieges leistet das Kurhaus gute Dienste: Die Fremdenzimmer wurden mit bombengeschädigten Rheinländern, später Flüchtlingen belegt. Prominente Besucher waren im Jahr 1952 Bundespräsident Theodor Heuß und Ministerpräsident Reinhold Maier.

### **Eine neue Ära beginnt**

1932 entdeckte Maria Kempfer das Anwesen. Zwei Jahre zuvor war ihr Mann gestorben, sie blieb mit vier Kindern zurück. Eine Tochter war lungenleidend, so dass die Mutter beschloss, die Stuttgarter Luft gegen die gute Landluft zu tauschen, damit sich die Tochter hier erholen konnte. Zu dieser Zeit stand der Engelberg gerade zum Verkauf. Für 230000 Goldmark wurde die Familie Kempfer neue Eigentümerin. Georg Friedrich Kempfers Eltern zogen bald auf den Engelberg nach. 1936 wurde ihr Sohn Georg Friedrich Kempfer geboren. Damit konnte die Familie einen „Erbhofbauern“ nachweisen, der gemäß der neuen, nationalsozialistischen Gesetzgebung vorhanden sein musste, wenn man ein Gut – besonders das größte Gut des Remstals – übernehmen wollte. Anstatt die neue Bewegungskunst der Bühneneurythmie in Europa zu präsentieren und anstatt seinem Beruf als Verleger nachzugehen, führten Kempfers Eltern nun die Landwirtschaft auf dem Engelberg weiter – biologisch-dynamisch. „Das hat uns gut durch den Krieg gebracht“ erinnert sich der Sohn.

Den Traum, ein „Kulturzentrum auf dem Lande“ (Rudolf Steiner) zu errichten, konnten die Eltern, Friedrich und Margarethe Kempfer, gleich nach dem Krieg verwirklichen. Und weil Sohn Georg Friedrich gerade ins schulpflichtige Alter kam, war er der Anlass für die Gründung der „Freien Waldorfschule Engelberg“, die erste Neugründung dieses Typs nach dem Krieg in Deutsch-

land, wahrscheinlich sogar weltweit. Gemeinsam mit einer Hand voll Nachbars- und Flüchtlingskindern wurde der Junge im Gartenpavillon unterrichtet.

Weil sich die Schule immer weiter ausdehnte, wurden in den folgenden Jahren der frühere Pferdestall, die Wagenhallen zu weiteren Klassenzimmern umgebaut. Anfang der fünfziger Jahre entstand auf dem ehemaligen Hühnerstall das erste selbstständige Schulgebäude. Dann, weil es immer noch Platz brauchte, überließen Friedrich und Margarethe Kempfer der Schule

die gesamte Altbausubstanz – also das Jagdschloss mit sämtlichen Nebengebäuden und außerdem das Kikihardter Feld mit seiner Obstplantage, auf dem später der großzügige Neubau der Waldorfschule entstand. Heute werden hier nahezu 900 Kinder unterrichtet.

Zu Kempfers großem Bedauern ist an dem Jagdschloss viel verändert worden: Im Inneren habe es seinen kunst- und kulturgeschichtlichen Wert verloren, indem es völlig erneuert wurde, außen wurden Turm- und Sonnenuhr entfernt, das herrschaftliche Treppenhaus durch zwei Treppenhäuser ersetzt. Auch der Abriss des „Roten Tores“ aus der Zeit des Barock schmerzt den Humanisten. Denn „der Engelberg bietet hervorragende Möglichkeit zur Förderung des geschichtlichen Bewusstseins“. Wenn er sie wahrnimmt, könne er dem Anspruch eines „Kulturzentrums auf dem Lande“ gerecht werden. ● **Marisol Simon**

QUELLE: „400 JAHRE JAGDSCHLOSS ENGELBERG“ VON DR. GEORG FRIEDRICH KEMPTER.

## **REHA** *aktuell*

Gesellschaft für Rehabilitations- und Medizintechnik mbH  
Lieferant aller Kassen

### **Bei uns erhältlich:**

Magnetfeldtherapiesysteme

Rollatoren, Gehwagen, Elektromobile

Rollstühle, Treppensteigergeräte, Badehilfen

Patientenlifter, Pflegebetten, verstellbare Betteinlegerahmen

Matratzensysteme

Kompressionsstrümpfe

REHA-aktuell GmbH

Dammstr.10

71332 Waiblingen

Tel.: 07151/51091

Fax: 07151/562217

reha-aktuell@t-online.de

Verkauf, Service, kostenlose Beratung,  
auf Wunsch auch bei Ihnen zu Hause

# Erster Winnender Seniorentag war ein voller Erfolg

**Aktive Freizeitgestaltung ist ein optimales Mittel um gesund und mit Spaß älter zu werden**

*Ein begeistertes Resümée zogen die zahlreichen, nicht nur älteren und auch von außerhalb Winnendens kommenden Besucher, die Mitglieder des Seniorenrates und die Stadtverwaltung anlässlich des ersten Winnender Seniorentages. Die vielfältigen Angebote mit Vorträgen, Informationsständen, Führungen in der Stadtbücherei bis hin zur Wassergymnastik im Wunnebad waren sehr gefragt und wurden rege genutzt.*

Zum ersten Mal fand in der Großen Kreisstadt Winnenden ein Seniorentag statt. Unter dem Motto „Winnender Senioren bewegen und gestalten“ stellten Seniorenrat und Stadt Winnenden in partnerschaftlicher Kooperation ein interessantes und abwechslungsreiches Programm am Tag des alljährlichen Weltseniorentags zusammen.

Der seit September 2006 bestehende Seniorenrat hat in seiner bislang kurzen Zeit seines Wirkens schon einiges bewegt. Höhepunkt war 2008 zweifellos der erste Winnender Seniorentag am Weltseniorentag 1. Oktober. Hauptschauplatz der Veranstaltung war das Winnender Rathaus, in dem über den Tag verteilt vier Vorträge, zahlreiche Aktivitäten und Präsentationen statt fanden, die nicht nur die älteren Generationen ansprachen.

Der Tag wurde musikalisch eröffnet mit wunderbaren Klängen, gezaubert von den Musikern des bekannten Salonorchesters Mélange. Interessante Zahlen hatte auch Heinz Dengler, Sprecher des Winnender Seniorenrats, in seiner Begrüßungsansprache verpackt. „In Winnenden sind rund 24 Prozent der Bevölkerung über 60 Jahre alt - eine Zahl, die auch dem Schnitt in Baden-Württemberg entspricht“, so der Seniorenratsvorsitzende. „Der demographische Wandel muss von allen mitgestaltet werden und ein kleiner Schritt hierzu ist der Seniorentag“, so Dengler weiter.

Zahlreiche seniorenrelevante Themen wurden den Gästen, unter ihnen auch der Vorsitzende des Kreisseniorates Rems-Murr, Werner Auch und Stellvertreter Falk-Dieter Widmaier, präsentiert. Die wunderbaren Chancen, die sich auch in diesem Lebensabschnitt bieten wurden in allen Facetten aufgezeigt.

## **Nicht ausruhen, sondern aktiv werden**

„Neue Wege entdecken – Älter werden als Chance“ sieht die Vorsitzende vom Stadtseniorenrat Stuttgart

und ehemalige Leiterin des Volkshochschulverbandes Baden-Württemberg Renate Krausnick-Horst als ihr Thema.

Eindrucksvoll zeigte die Referentin auf, wie neue Wege in diesem Lebensabschnitt entdeckt werden können. Fakt ist, dass zwar niemand gerne altert und der Abschied aus dem Beruf, der jahrzehntelang die herausragende Rolle im Leben eingenommen hat, nicht immer leicht fällt. Ihr Ratschlag lautet deshalb: „Suche nach dem, was Du möchtest, prüfe viel und werde aktiv.“

## **Mit Senioren lebt unsere Gesellschaft**

Der Winnender Oberbürgermeister Bernhard Fritz sprach in seinem Vortrag über Entwicklungen und Perspektiven Winnendens und stellte eindrucksvoll Chancen und Möglichkeiten der Stadt Winnenden für die künftigen Jahre heraus. Nicht nur die großen Projekte wie Markthaus, Ortsumfahrung Winnenden, Verkehrsentwicklungsplan, Kreiskrankenhaus, Neubau von zwei Feuerwachen und die Weiterentwicklung der



**Das Salonorchester Mélange eröffnete den Seniorentag im Rathaus.**



**Alle vier Vorträge waren sehr gut besucht – stets 100 bis 150 Zuhörer waren jeweils im Sitzungssaal anwesend.**

Kleinkindbetreuung in Winnenden stellte er vor, sondern auch besonders heraus, wie gerne er Seniorinnen und Senioren anlässlich ihrer besonderen Geburtstage und Ehejubiläen besuche: „Bei diesen Gelegenheiten erfahre ich sehr viel aus der Geschichte der Stadt.“

Zum Umgang mit Demenzkranken und Vorsorgemöglichkeiten referierte Dr. Rainer Kortus, Chefarzt der Klinik der Alterspsychiatrie und –Psychotherapie am Zentrum für Psychiatrie Winnenden. Wichtig für die Gesundheit, so sein Plädoyer, ist viel Bewegung an der frischen Luft.

Das mehr denn je aktuelle Thema „Sicherheit für Senioren im Alltag“, beleuchtete Alfred Bläsing, langjähriger Leiter der Polizeidirektion Waiblingen und heute ehrenamtlicher Sicherheitsberater.

### **Schauplatz zahlreicher Aktivitäten und Präsentationen war auch das Foyer im Winnender Rathaus**

Präsentationen und Aktionen begleiteten und umrahmten die Vortragsveranstaltungen im Rathaus. Verschiedene Stände waren aufgebaut. Unter anderem zeigte ein Fitnessstudio an einem Sportgerät Bewegungs-, Gesundheitssport- und Fitnessmöglichkeiten auf. Zur Einbruchssicherheit stand das Haus der Prävention der Polizeidirektion Waiblingen als Fachberatung zur Verfügung. Die AOK Rems-Murr bot aktuelle Informationen zu ihren Patientenprogrammen. Zu der einladenden Atmosphäre im Winnender Rathaus-Foyer trug die Winnender Gartenwerkstatt der Kräuterpädagogin Marianne Baier mit einem in jeder Hinsicht besonderen Stand bei. Seitens der Stadtverwaltung wurden neueste Informationen und Entwicklungen zu kommunalen Themen und Planungen in der Stadt präsentiert. So zum Verkehrsentwicklungsplan 2020, zur 2009 vollständig ausgebauten Ortsumfahrung Winnenden (B 14) und zum Krankenhaus-Neubau, der mit einem anschaulichen Modell gezeigt wurde. Auch das Seniorbüro und die Seniorenwerkstatt Winnenden waren vertreten.

Flankierend boten die städtischen Einrichtungen Wunnebad und Stadtbücherei außerhalb des Rathauses zusätzliche Angebote. Am frühen Morgen und am späteren Vormittag fand Senioren-Wassergymnastik im Wunnebad statt. Die Stadtbücherei bot eine Führung speziell für Senioren mit vielen wertvollen Tipps – angefangen mit der Präsentation eines neuen Lesestabes bis hin zum Maus-Training am Computer. Die Senioren zeigten sich von den neuen Büchereiräumlichkeiten am Adlerplatz begeistert. ● pm



Heinz Dengler (links) und die beiden Glücksfeen Stephanie Harsch (z.v.l.) und Marina Oetinger (z.v.r.) gratulierten den zum Teil anwesenden Gewinnern des Preisrätsels



Köstliche Teeproben gab es am Stand der Kräuterpädagogin Marianne Baier.



**Böhret**

Ihr Partner  
in Ihrer  
Nähe

BÄDER UND MEHR

Sanitär  
Installation  
Flaschnerei

Däferstraße 5  
71549 Auenwald  
Telefon 0 71 91 / 35 51-0  
Telefax 0 71 91 / 35 51-10  
post@bohret.de  
www.bohret.de

Mit einem  
barrierefreien Bad  
mobil und selbstständig

Sicherheit zum  
Wohlfühlen



Fachbetrieb für senioren- und behindertengerechte Installation



# Senioren-Infomesse am Sonntag, 8. März 2009 in Weissach im Tal

*Im wunderschönen Ambiente der Seeguthalle und im Schulgebäude des Bildungszentrums im Ortsteil Cottenweiler findet am 08.03.2009 eine erstmals in dieser besonderen Art durchgeführte „Senioren-Infomesse“ statt. Diese soll keine Verkaufsveranstaltung sein, sondern eine Plattform für die vielfältigen Angebote der ortsansässigen Vereine und Institutionen, die in verschiedener Form präsentiert werden.*

Als Auftakt der Veranstaltung findet ein ökumenischer Gottesdienst der evangelischen und katholischen Kirchengemeinde statt. Im Anschluss eröffnet Bürgermeister Schölzel die „Senioren-Infomesse“ und informiert über deren Programm.

Für das leibliche Wohl sorgen die Landfrauen Weissacher Tal mit einem bekannt hervorragenden Mittagessen. Zur Kaffeezeit tragen die gemeindlichen Kindergärten Oberweissach und Liebigstraße mit einem vielfältigen Kuchenbuffet zur Abrundung des kulinarischen Angebots bei.

In den verschiedenen Klassenzimmern des Schulgebäudes finden über den Tag verteilte Vorträge statt, z. B.:

- Herr Notar Keck zur Generalvollmacht und Patientenverfügung.
- AOK Rems-Murr zum Thema „Ernährung im Alter“.
- Stadtjugendring Stuttgart e.V. zum Projekt „Senioren-Paten“.
- Diakoniestation Weissacher Tal zum Thema „Reform der Pflegeversicherung“.

Das Kinomobil Baden-Württemberg e.V. zeigt an diesem Tag einen Film.

Das detaillierte Programm kann ab Februar 2009 auf der Homepage der Gemeinde unter [www.weissach-im-tal.de](http://www.weissach-im-tal.de) abgerufen werden. Dieses wird Ihnen bei Bedarf auch gerne zugesandt. Telefonische Anforderung beim Seniorenbüro der Gemeinde, Frau Loth, Tel. 07191/3531-36 oder per e-mail: [michaela.loth@weissach-im-tal.de](mailto:michaela.loth@weissach-im-tal.de).

Wir laden zu diesem besonderen Tag alle Seniorinnen und Senioren aus Nah und Fern ein und hoffen Sie an dieser Veranstaltung begrüßen zu dürfen. ● *Ian Schölzel*

# Der Seniorenclub Weissach im Tal e.V. startet wieder mit einem Kabarettprogramm in das neue Jahr

*Jeden Montagmittag wird den Senioren Unterhaltung, Information, Spiel und Spaß geboten, doch einmal im Monat gibt es eine besondere Veranstaltung.*

Nach der erfolgreichen Vorstellung des „Kabirinet“ Anfang des Jahres 2008, gastiert nun am Montag, dem 2. Februar 2009 das „Dein Theater“ in der Seniorenbegegnungsstätte in Unterweissach. Mit diesem Programmpunkt bietet die seit April 2007 amtierende Vorstandschaft, unter der Leitung von Roland Schlichenmaier, wieder ein umfangreiches Angebot den Senioren aus Weissach im Tal. Weitere Veranstaltungen stehen im neuen Jahresprogramm, das im Dezember verteilt wurde, so z.B. Rosenmontagsball, Wanderungen, Grillfest, Tagesausfahrten, Besenbesuche und vieles mehr.

Angebote wie Gymnastik, Tanzen, Singen, aber auch Computerschulungen sollen weiter ausgebaut, oder neu eingeführt werden.

Erstmals in seiner Amtszeit bietet die Vorstandschaft einen 4-Tageurlaub. In Lofer, im Salzburger Land, will man gemeinsam einige schöne Tage verbringen.

Man hat viel vor im Jahr 2009, und die Helferinnen sowie die Vorstandschaft freuen sich wieder auf viele schöne Stunden und Tage mit den Seniorinnen und Senioren.

Dass das Programm-Angebot gut ankommt und angenommen wird, zeigen die ständig zunehmenden Teilnehmerzahlen an den Veranstaltungen, aber auch der kontinuierliche Mitglieder-Zuwachs. ● *RS*

25. Märchentage Weinstadt vom 21. bis 31. Januar 2009

# Es war einmal – wird immer sein – Märchen heute

*Eugen Drewermann, Theologe, Hans Jellouschek, Psychotherapeut, Heide Göttner-Abendrot, Matriarchatsforscherin, sie alle haben schon in Weinstadt im Rahmen der Märchentage Vorträge gehalten. Für das Jubiläumsprogramm ist es dem Kulturamt Weinstadt gelungen, die Literaturwissenschaftlerin und Psychotherapeutin sowie vielgefragte Autorin Prof. Dr. Dr. Ingrid Riedel aus Konstanz zu verpflichten.*

Für echte Märchenfreaks empfiehlt sich die Lange Erzählnacht mit kulinarischen Köstlichkeiten sowie das Seminar mit dem Märchenpapst Prof. Dr. Heinz Rölleke. Für Kinder gibt es neben dem Erzählen in allen Schulen zwei öffentliche Angebote: Die Bremer Stadtmusikanten können in Reimen, Musik und Bewegung nacherlebt werden. Das Landestheater Tübingen gastiert mit „MärchenMärchen“, einer zeitgemäßen Inszenierung von Märchenstoffen für Kinder und Erwachsene. Auf besonderes Interesse wird der Abend mit den beiden international gefragten Illustratoren, Olga Dugina und Andrej Dugin stoßen. Sie illustrieren nicht nur Märchenbücher für die Popsängerin Madonna sondern sind auch an der Ausstattung von Harry Potter-Filmen beteiligt gewesen. In einer nachgestellten Werkstatt geben sie Einblick in ihre Arbeitsweise und erzählen über

die Arbeitsbedingungen auf internationaler Ebene: „Wir mussten unterschreiben, dass wir gesund leben und täglich Sport machen“, so Andrej Dugin.

„Das wichtigste Anliegen der Märchentage ist die Vermittlung der tiefen und allzeit gültigen Weisheiten, die in der bildhaften Märchensprache vermittelt werden“, so die Organisatorin dieser Veranstaltungsreihe Maria-Luise Schäfer-Gruler, stellvertretende Kulturamtsleiterin in Weinstadt.

Ausführliche Informationen zu allen Veranstaltungen können mit dem Programmheft angefordert werden beim Kulturamt Weinstadt, Telefon 07151/693-278, maerchentage@weinstadt.de ● pm

### Veranstaltungsorte:

Stiftshof Beutelsbach und Jahnhalle Endersbach  
Kartenvorverkauf.

### Kontaktadresse:

Kulturamt Weinstadt,  
Tel. 07151/693-278,  
maerchentage@weinstadt.de,  
www.maerchentage-weinstadt.de



## GEHEIMNISVOLLE WINTER- UND WEIHNACHTSZEIT

Märchen, Sagen, Lieder und Brauchtum von Martini bis Lichtmess

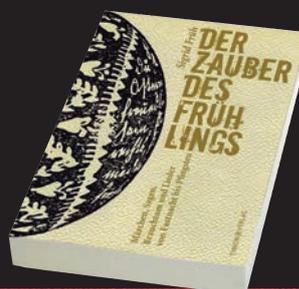
Sigrid Früh: Geheimnisvolle Winter- und Weihnachtszeit  
ISBN 978-3-938335-15-4  
15 Euro



## DER ZAUBER DES FRÜHLINGS

Märchen, Sagen, Lieder und Brauchtum von Fastnacht bis Pfingsten

Sigrid Früh: Der Zauber des Frühlings  
ISBN 978-3-938335-19-2  
15 Euro



## DIE REISE MIT DEM SONNENWAGEN

Märchen, Sagen, Lieder und Brauchtum über und für die Sonne

Sigrid Früh: Die Reise mit dem Sonnenwagen  
ISBN 978-3-938335-14-7  
15 Euro



erhältlich in jeder Buchhandlung oder direkt beim Verlag:  
[www.timonverlag.de](http://www.timonverlag.de)

# Aktive Senioren sind wichtig für das Gemeinwesen

**Mitgliederversammlung zeigt auf, dass der Kreissenorenrat vielfältige Aufgaben plant und umsetzt**

*Nur schwach besucht war die Mitgliederversammlung im Fritz-Schweizer-Saal im Bürgerhaus in Backnang. Alle die nicht gekommen waren, haben allerdings einen interessanten Termin verpasst.*

Im Mittelpunkt der Veranstaltung stand der Vortrag von Judith Weber, pädagogische Mitarbeiterin in der Waiblinger Familien-Bildungsstätte (FBS). Sie referierte über das Mehrgenerationenhaus der FBS. Weber zeigte Begegnungsmöglichkeiten mehrerer Generationen auf und gab zur Frage „Wie und wo können sich Menschen verschiedener Generationen begegnen?“ die passenden Antworten. Die Familien-Bildungsstätte Waiblingen ist Anfang 2007 in das bundesweite Aktionsprogramm Mehrgenerationenhäuser aufgenommen worden.

Das Fazit: Das FBS-Mehrgenerationenhaus ist Zentrum für Familien in ihren aktuellen Lebenssituationen. Kompetent und lebensnah bietet sie ganzheitliche Bildung und ein Forum für Begegnung in offener und freundlicher Atmosphäre.

Vor diesem Referat hatte der KSR-Vorsitzende, Werner Auch, in seiner Begrüßung erklärt, dass es für den Kreissenorenrat (KSR) wichtig ist einen guten Kontakt zu den Kommunen zu haben. Er führte unter anderem aus: „Wir dürfen die Senioren nicht isolieren, in dem wir sie zum Nichtstun verleiten.“

Backnangs Bürgermeister Michael Balzer brachte in seiner Begrüßungsrede zum Ausdruck, dass der elementare Wunsch aller Senioren eine selbstbestimmende Lebensführung und gesellschaftliche Teilhabe im kommunalen Gemeinwesen bis ins hohe Alter ist. Er unterstrich die Wichtigkeit von Seniorenvertretungen in den Gemeinden und Städten und lobte die Arbeit des Kreissenorenrates.

Die Ergebnisse der Arbeit des KSR im vergangenen Jahr stellten die beiden Stellvertreter von Werner Auch vor. Heinz Weber (Fellbach) erläuterte das neue Senioren-Magazin, das in Zusammenarbeit mit dem Schlichenmaier-Verlag in Weissach, erstellt und in den Kommunen verteilt wird. Außerdem berichtete er von der Regionaltagung Nord des Landessenorenrates (LSR) und erwähnte das Gespräch mit den Landtagsfraktionen und einer daraus sich ergebenden Pressemitteilung über das neue Heimgesetz.

Falk-Dieter Widmaier (Schorndorf) berichtete von so wichtigen Aufgaben wie „das Durchsetzen einer Einrichtung zur geriatrischen- und Palliativen medizinischen Abteilung im neuen Klinikum Winnenden“. Ein besonderes Anliegen des KSR ist die Qualifizierung von Heimberäten, so dass es im Frühjahr 2009 ein Seminar in Zusammenarbeit mit dem Paritätischen Wohlfahrtsverband angeboten wird. Eine weitere wichtige Aufgabe des KSR ist es sich für die Bildung von Seniorenräten in den Gemeinden im Schorndorfer Sprengel einzusetzen. Derzeit laufen in den Gemeinden Kernen, Remshalden, Rudersberg und Urbach Bestrebungen Seniorenvertretungen zu gründen. Auch mit Welzheim, Plüderhausen und Winterbach ist der KSR-Funktionär im Gespräch. Falk-Dieter Widmaier ging in seinen Ausführungen noch auf das Siegel „Seniorenfreundlicher Service“ ein. Hier ist der Rems-Murr-Kreis der Spitzenreiter im Lande. Neben den Städten Fellbach, Schorndorf und Waiblingen hat nun auch Backnang dieses Siegel eingebracht. Ein weiterer Höhepunkt der KSR-Arbeit war die erste Seniorenmesse Rems-Murr in Schorndorf, die ein großer Erfolg war. Widmaier teilte mit, dass die nächste Messe am 17. Mai 2009 in Weinstadt-Beutelsbach stattfinden wird. Als letzten Punkt zeigte er auf, dass im Jahre 2009 das Projekt „Zertifizierung Fachbetrieb für seniorenfreundliche Handwerksleistungen“ geplant und durchgezogen wird.

Nach dem Kassenbericht des Schatzmeisters, Roland Hassler (Aspach) und dem Bericht der Kassenprüfer wurde der Schatzmeister und der gesamte Vorstand des Kreissenorenrates einstimmig entlastet. Werner Auch bedankte sich bei den Versammlungsteilnehmern für das Vertrauen.

Den Abschluss und Höhepunkt dieser Veranstaltung waren die „Zaubereien“ von Heinz Bernhardt (Backnang). Mit seiner Fingerfertigkeit verblüffte er die Anwesenden mehrmals und erhielt am Ende rauschenden Beifall. ● *Heinz Weber*

**SENIORENMAGAZIN  
REMS-MURR-KREIS**



**für ihre Werbung: Tel. 0 71 91/35 56 14**

# Viele wichtige Vorhaben werden in Angriff genommen

## Sitzung des StadtSeniorenRat Weinstadt mit Seniorenakademie und HALLO Nachbarn und Senioren-Singkreis

Mit vier Liedern eröffnete der Singkreis des Gesamt-Stadt-SeniorenRats (SSR) Weinstadt unter der Leitung von Frau Grill diese Sitzung. Nach der Begrüßung durch die erste Vorsitzende Marlies Lange berichtete Frau Bühl als Vertreterin des SSR im Kreissenorenrat über die Arbeit in diesem Gremium. Ein Schwerpunktthema ist die Einrichtung einer Abteilung „Altersmedizin“ im neu zu bauenden Kreiskrankenhaus: Humanere Gestaltung der Behandlung im Krankenhaus Verstorbener, Verbesserung der Pflege von Schwer- und Schwerstbehinderter. „Vorzeigeklinik“ sei hierfür das Rote-Kreuz-Krankenhaus in Bad Cannstatt.

Auch im Kreissenorenrat laufen schon die Vorbereitungen auf die Seniorenmesse, die am 17. Mai 2009 in der Beutelsbacher Halle stattfindet. Frau Lange bittet die Vertreter auch hierfür um aktive Mitarbeit. Herr Leser als Koordinator für das Akademieprogramm stellte das neue Seniorenakademieprogramm vor. Herr Friedel berichtete über das Bundesprogramm „Aktiv im Alter!“, das vor allem zur Stärkung des Engagements von Älteren dienen soll. Die Stadt Weinstadt zählt zu den 50 Kommunen im Bundesgebiet, die diese Aktion ab jetzt bis ins Frühjahr 2009 zusammen mit dem SSR durchführen soll.

Anschließend berichtete Herr Kohr über die Arbeitskreise des SSR „Barrierefreies Weinstadt“. Das Thema „Außenbezirk-Verkehr“ ist abgeschlossen. Das Ergebnis wurde bereits dem Gemeinderat vorgestellt. Das Projekt „Panoramaweg“ läuft weiter. Ein weiterer Arbeitskreis beschäftigt sich mit dem „Innenbereich“ unserer Stadt. Hier sollen vor allem Einzelhandelsgeschäfte auf Alters- und Behindertentauglichkeit überprüft und zertifiziert werden. Ein weiteres Anliegen ist die Mithilfe beim Tafelladen.

Der Seniorenkompass, eine Orientierungshilfe für alle Weinstädter, vor allem für die neu zugezogenen – ist nun schon drei Jahre alt und bedarf dringend einer Aktualisierung. Er soll im März 2009 neu erscheinen.

Im Mittelpunkt der Veranstaltung stand das Referat über die Reform der Pflegeversicherung. Arndt Hub-schneider referierte über dieses für alle Älteren wichtige Thema sehr anschaulich. Wichtige Neuregelungen und ihre Auswirkungen für die Zukunft wurden erläutert. Mit dem Dank für die Mitarbeit im SSR beschloss Marlies Lange die Veranstaltung. ● pm

Sparkassen-Finanzgruppe



Schön, wenn man das Alter sorglos genießen kann.

**SWN**  
Kreissparkasse Waiblingen

Wer in jungen Jahren etwas auf die hohe Kante gelegt hat, kann es sich später gut gehen lassen – und sich zum Beispiel wieder sein erstes Auto leisten. Das soll aber auch so bleiben. Wir zeigen Ihnen wie Sie Ihr Ersparnis sicher und ertragreich anlegen.

# Kreisseniorrat Rems-Murr nun auch im Vorstand des Landesseniorenrates

Nun wurde auch die gute Arbeit des Kreisseniorrates Rems-Murr im Landesseniorenrat entsprechend gewürdigt. Bei der Mitgliederversammlung im Hesse-Saal der Schwabenlandhalle Fellbach wurde der stellvertretende Vorsitzende des Kreisseniorrates, Falk-Dieter Widmaier (Schorndorf), als Revisor in den Vorstand des Landesseniorenrates einstimmig gewählt. Damit hat der Kreisseniorrat nun den direkten Draht zur höchsten Seniorenvertretung in Baden-Württemberg.

Auf dem Bild von links:

Falk-Dieter Widmaier, Werner Auch (Vorsitzender des KSR Rems-Murr) und Heinz Weber (Stellvertretender Vorsitzender des KSR Rems-Murr). ● **Heinz Weber**



## Wichtige Adressen des Kreisseniorrats Rems-Murr

### **Führungsteam des Kreisseniorrats**

#### **Vorsitzender**

Werner Auch  
Trollingerweg 15/4  
71336 Waiblingen  
Tel. 07151/908805  
wenerauch@aol.com

#### **Stellv. Vorsitzender & Presse**

Heinz Weber  
Freibergstr. 3  
70736 Fellbach  
Tel. 0711/513726  
hhweber1@gmx.de

#### **Stellv. Vorsitzender**

Falk Dieter Widmaier  
Dürerweg 30  
73614 Schorndorf  
Tel. 07181/64391  
mfd.widmaier@arcor.de

#### **Schatzmeister**

Roland Hassler  
Silcherstr. 3  
71546 Aspach  
Tel. 07191/20793

#### **Schriftführer**

Gerhard Dannwolf  
Lutherweg 45  
71522 Backnang  
Tel. 07191/908388  
gerhard.dannwolf@t-online.de

#### **Beirat**

Werner Geiser,  
Landratsamt  
Alter Postplatz 10  
71332 Waiblingen  
Tel. 07151/501-1506  
w.geiser@rems-murr-kreis.de

#### **Beisitzer**

Alfred Osen  
Mairichweg 35  
71546 Aspach  
Tel. 07191/20467  
alfred-osen@t-online.de

Günter Läßle  
Vordere Alm 4  
71522 Backnang  
Tel. 07191/63308  
g.läßle@gmx.de

Christa Benseler  
Schwalbenweg 8  
73614 Schorndorf  
Tel. 07181/631374  
Hans.Benseler@t-online.de

Waltraud Bühl  
Nonnenbergstr. 19  
71384 Weinstadt  
Tel. 07151/68180  
wu.buehl@t-online.de

Heinz Dengler  
Seestraße 4  
71364 Winnenden  
Tel. 07195/3949  
heinzdengler@web.de

Wilhelm Stemann  
Friedrichstraße 23  
70736 Fellbach  
Tel. 0711/515222  
m.w.stemann@gmx.de

Alfred Sparhuber  
Göhrumstr. 6  
71332 Waiblingen  
Tel. 07151/52503  
Alfred.Sparhuber@gmx.de

Roland Schlichenmaier  
Stuttgarter Str. 72  
71554 Weissach im Tal  
07191/355614  
rs@schlichenmaier.de

**INFORMATIONEN  
ZUM NEUEN  
SENIORENMAGAZIN  
REMS-MURR-KREIS**

[www.seniorenmagazin-rmk.de](http://www.seniorenmagazin-rmk.de)

# Beeindruckende Führung durch die Stihl-Galerie

„Beeindruckt von Rembrandt“ ist das Motto der derzeitigen Ausstellung in der Stihl-Galerie in Waiblingen. Dieser Titel bezieht sich zwar auf die Arbeit von Rembrandt Harmenszoon von Rijn, und zwar die Radierungen aus seiner Hand, sowie der englischen Malerradierer des 19. Jahrhunderts, doch was sich der Vorstandschaft des Kreissenioresrates bot war schon fast mehr als beeindruckend.

In der fachkundigen Führung von Birgit Knolmayer tauchten die interessierten Besucher in die Welt der Malerradierungen und deren Techniken ein. Bei Rembrandt wird die Bibel lebendig dargestellt, wobei er Darstellungen des Alten und Neuen Testaments zeigt. Am bekanntesten ist das sogenannte „Hundertguldenblatt“, das den lehrenden Christus vor Zuhörern zeigt. Aber auch seine Werke zum Thema „Weite Horizonte“ oder „Wer bin ich?“ mit seinen Selbstbildnissen faszinierte alle Betrachter.

Am Ende der 45minütigen Führung waren sich alle Personen der Vorstandschaft des KSR einig, dass man diese Ausstellung ein zweites Mal ansehen sollte, um die



Die Mitglieder des Kreissenioresrates zeigten sich von der Führung durch die Stihl-Galerie recht angetan.

vielen Details, die von Birgit Knolmayer angesprochen wurden, nochmals genauer unter die Lupe zu nehmen. Das Fazit dieses Besuches ist: „Ein solches Erlebnis wird erst zum Genuss bei einer Führung“. ● Heinz Weber

# Sicherheit für Senioren im Alltag

Vor vollbesetztem Haus im Treffpunkt Mozartstraße zog Manfred Angerbauer die Senioren bei der Mitgliederversammlung des Stadtseñioresrates Fellbach über eine Stunde in seinen Bann. Er referierte zum Thema „Sicherheit für Senioren im Alltag“. Dabei gab es manches Erstaunen der Teilnehmer über die Methoden der „Ganoven“.

Angerbauer appellierte an alle älteren Menschen Vorsicht walten zu lassen, wenn fremde Personen an der Haustüre läuten. Die Hilfsbereitschaft an der Wohnungstüre zahlt sich oftmals nicht aus. Die dort verübten Straftaten sind in der Zwischenzeit unter solchen Namen wie „Glas-Wasser-Trick“, „Papier und Bleistift-Trick“ oder auch „Telefon-Trick“ gelistet. Bei einem eventuellen Kauf über das Telefon oder an der Haustür kann der Käufer immer noch vom Vertrag, gemäß dem „Haustüren-Widerspruchsrecht“ innerhalb von zwei Wochen zurücktreten. Dabei muss er jedoch darauf achten, dass der Kaufvertrag auch das richtige Datum

trägt, und nicht vom Verkäufer bereits einige Wochen voraus datiert wurde. Manfred Angerbauer ging in seinem Referat auch auf die Punkte Einbruch, Kaffeefahrten, Gewinnbeteiligungen, Wechseltricks und Handtaschenraub auf der Straße sowie auf Taschendiebstahl ein.

Die Zeit verging wie im Fluge, und am Ende dieser Veranstaltung war man sich einig, dass verschiedene Punkte noch vertieft werden sollten, und der Referent im Jahre 2009 wieder bei einer Mitgliederversammlung des StSR Fellbach sprechen wird. ● Heinz Weber

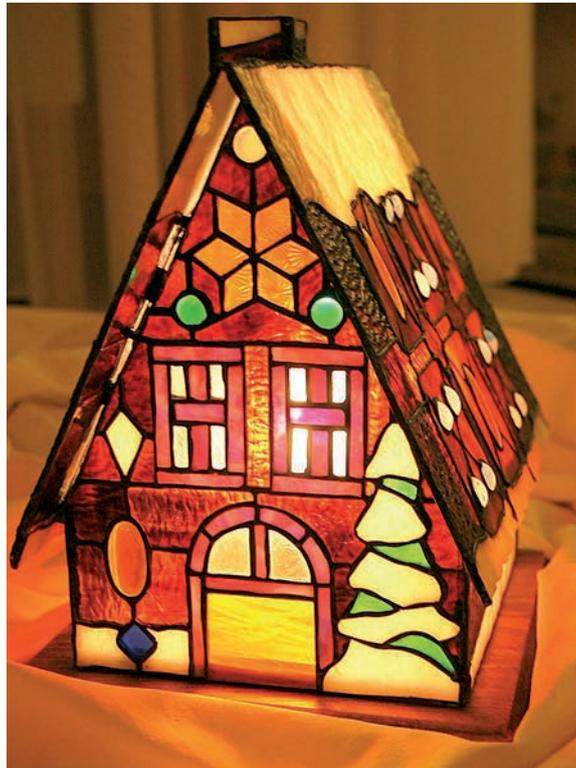
**GEFÜHRTE UND DURCHDACHTE  
GRUPPENREISEN  
SPEZIELL FÜR SENIOREN**  
[www.amigos-reisen.de](http://www.amigos-reisen.de)

# Knorrige Obstbäume und feinste Tiffany-Glaskunst

**Gesucht und gefunden: Monika Dast und Dieter Schurr bereichern als Duo ihr Leben durch außergewöhnliche Aktivitäten**

„Keine Zeit, keine Zeit“, ist einer der bekanntesten Rentnergrüße. Der Spruch könnte von Monika Dast und Dieter Schurr stammen. Egal ob Frühling, Sommer, Herbst und Winter – die beiden haben immer eine tolle Beschäftigung: Ihren Obstbauverein oder das intensive Hobby Tiffany. Und das füllt sie nicht nur zeitlich, sondern auch seelisch aus.

Als sie vor vielen Jahren ihren Mann verlor, fühlte sich Monika Schurr, als ob ihr der Boden unter den Füßen weggerissen wurde. In einer Trauergruppe fand sie Halt und Schicksalsgenossen. „Da waren sogar ganz junge dabei“, stellte sie damals erstaunt fest. Die Gemeinschaft tat ihr gut, hier knüpfte sie neue Freundschaften. Meist heilt die Zeit sogar auch ganz große Wunden. Nach einer langen Trauerzeit fand beispielsweise ihre Freundin, eine Witwe, einen neuen Partner. „Über die Medien“, verrät Monika Dast. Als sie selber wieder festen Boden unter den Füßen hatte, tat sie es der Freundin gleich. Mit Erfolg, denn dort schien einer genau auf sie gewartet zu haben: Dieter Schurr war nach seiner Scheidung des Alleinseins überdrüssig. Vor sechs Jahren haben sich die beiden gefunden. Ihre gemeinsamen Hobbys schweißen zusammen. Aber jeder von ihnen



**Nur die Hex' müsste noch herauschauen! In diesem Knusperhäusle stecken unzählig viele Stunden Arbeit.**



**Monika Dast und Dieter Schurr vor ihrem liebevoll angefertigten Fünf-Sterne-Hotel für Insekten. Selbst das Dach ist begrünt. Rechts vom „Hotel“: ein paar kleine Tiffany-Arbeiten.**

legt Wert auf sein eigenes Zuhause: Monika Dast in Geradstetten und Dieter Schurr in Waiblingen.

Beim Besuch in Geradstetten gibt es frischen duftenden Apfelkuchen. Gebacken von Dieter Schurr. „Das macht man so als Rentner“, lacht Monika Dast. Und zählt auf, was für kulinarische Spezialitäten der 68-Jährige noch so zu bieten hat. Das Leibgericht sind selbstgemachte Maultaschen. Aber was für Riesenteile! Schurr stellt sogar den Teig („zehn Minuten lang kneten!“) selber her. Und je nach Lust und Laune kommt dort Brät oder Spinat hinein. Auch köstliche Dampfnudeln oder Aufläufe gehören zum Koch-Repertoire.

Dabei hat Schurr gar nicht immer gekocht. Das fing erst vor ein paar Jahren an. Als sich die beiden kennen lernten, kochte er allerdings schon in der Profiligena. Noch ein Pluspunkt. Für Monika Dast geradezu ideal. Damals hatte die heute 63-Jährige noch gearbeitet. Wenn sie abends müde von der Arbeit heim kam, wartete Dieter bereits mit leckerem Essen auf sie. „Das haben wir dann einfach so beibehalten“, meint Monika Dast schelmisch. Nun, in der Weihnachtszeit werden wieder allerdings haufenweise Plätzchen gebacken. Vanillekipferl, Engelaugen, Terrassenplätzle und wie sie alle heißen.



In der dunklen Jahreszeit nimmt noch ein ganz anderes Hobby die beiden in Anspruch: Tiffany nennt sich die Kunst. Die Arbeitsteilung ist klar: Monika Dust sucht und malt Motive und Schablonen, Dieter Schurr ist für die Ausführung der Arbeiten zuständig. Das heißt: Glas schneiden, Lötten, Zusammenformen und vieles mehr. In dieser Teamarbeit entstehen wunderschöne Fensterbilder, Stecker für Balkon und Garten sowie Dekorativen für alle Jahreszeiten. An dem kunstvollen Knusperhäusle hat Schurr monatelang geschaffen. Mit seiner warmen Innenbeleuchtung vermittelt das Werk heimelige Gefühle.

Ob die Kunstwerke mal verkauft werden sollen, damit wieder Platz für Neues ist, da müssen sich die beiden noch einigen. Denn Dieter Schurr trennt sich nur ungern von seinen leuchtenden Schönheiten. Zu aufwändig war die Arbeit.

Ansonsten sind beide meist in der Natur anzutreffen. Dieter Schurr ist seit vielen Jahren Vereinsvorsitzender des Obst- und Gartenbauvereins in Rommelshausen. Monika Dast kam zwangsläufig dazu: „Ich bin gleich eingespannt worden.“ Zuerst mit Kuchenbacken, dann wurde jemand im Ausschuss gebraucht. Und später hat sie dort noch ihren Fachwart gemacht. Inzwischen gehen sie gemeinsam und regelmäßig auf Seminare um sich weiterzubilden. Gerade erst haben sie einen Spindelschnittkurs für Fachwarte absolviert.

Und dann gibt es ja auch noch den gepflegten großen Garten. Im letzten Sommer haben die beiden Naturliebhaber dort das größte Insektenhotel der Region gebaut. Ein Fünf-Sterne-Hotel vom Allerfeinsten. Etwa ein halbes Jahr haben sie daran gearbeitet. Weil es für Wildbienen, Mauerbienen, Wespen, den gemeinen Ohrwurm

und anderes Kleingetier draußen immer weniger Bruträume gibt, nahmen die Insekten das Angebot gerne an. Ende des Sommers war das Hotel komplett belegt. Die Hotelbauer wissen um die wichtige Funktion, die das Kleingetier in der Natur hat. „Jedes hat hier seinen Platz und seinen Sinn“, sagt Schurr und erklärt, dass allein eine Florfliege in ihrer zweiwöchigen Entwicklungsphase etwa 500 Blattläuse vertilgt. Oder dass Hummeln sogar bei Regenwetter die Blüten bestäuben. „Das ist bei einer längeren Schlechtwetterperiode die Rettung für die Obsternte“, erklärt der Fachwart. Wichtig war ihm jedoch, als Vorsitzender des Obst- und Gartenbau-Vereins ein gutes Beispiel gegen den Umweltschaden zu geben. ● **Marisol Simon**

FOTOS: M. SIMON

**Tiffany-Glaskunst** ist ein Begriff, der eine Facette der handwerklichen Kunst des Louis Comfort Tiffany definiert. Als Jugendstil-Künstler ist der Name des Erfinders mit einer Kunstform verhaftet, die eigentlich eine Technik der Glasverarbeitung beschreibt.

Diese Kunst, die einzelne Glasteile mittels Ummantelung mit Kupferfolie und Lötzinn verbindet, eignet sich hervorragend zur Gestaltung dreidimensionaler Gebilde. Durch Chemikalien werden die Löt Nähte zur gezielten Korrosion gebracht und erhalten so ihre charakteristische Färbung. Ein Beispiel für dreidimensionale Gebilde stellen die Glashirme für Tiffany-Lampen dar.

# Nektar der Götter: Honig wirkt besser als manche Medikamente

**Seine antibakterielle Wirkung kannten schon die alten Griechen.**

*Seit jeher schätzen Menschen das köstliche Produkt der Honigbiene. Ein guter naturbelassener Honig schmeckt nicht nur wunderbar, durch seine antibakteriellen Substanzen ist er in der Tat ein natürliches, nebenwirkungsfreies Heilmittel bei vielen Beschwerden und Erkrankungen.*

Schon die Babylonier und die alten Ägypter nutzten die Heilkräfte des Honigs. Aristoteles machte erste naturwissenschaftliche Beobachtungen über Bienenvölker, in denen er ein vollkommen funktionierendes Staatssystem sah. In der Antike wurde der Honig als Konservierungsmittel für leicht verderbliche Kost eingesetzt, sogar Leichname wurden so erhalten. Vor 2400 Jahren erklärte der Grieche Hippokrates, der Urvater aller Ärzte, den Honig zum Allheilmittel. „Nektar der Götter“ nannte er ihn. Er setzte ihn zur Steigerung der Energie und der Leistungskraft ein. Bei vielen Krankheiten verzeichnete er mit dem Einsatz von Honig erstaunliche Erfolge: ob Gicht oder Gallensteine, Husten oder Hautabschürfungen, Fieber oder Furunkel.

Inzwischen ist die heilende Wirkung auch wissenschaftlich erwiesen: Die Enzyme im Honig sind es, die heilen. Weitere wirksame Inhaltsstoffe sind Vitamine, Mineralstoffe, Eiweißsubstanzen, Botenstoffe, Gerbstoffe und eine Menge antibakterielle Wirkstoffe. Außerdem stellten die Wissenschaftler bakterizide und fungizide Eigenschaften des flüssigen Goldes fest.

Mit der Entdeckung entzündungshemmender Enzyme lässt sich beispielsweise auch erklären, warum die Schwerthieb-Wunden griechischer Krieger fast immer von Infektionen verschont blieben und besser heilten (so berichtete Hippokrates), wenn sie mit Honig bestrichen wurden.

**„Richtiger Honig ist wie gute Medizin und hat die ganze Heilkraft der Natur“ (Theodor Fontane).**

Die heutige Volksheilkunde empfiehlt Honig gegen Schlaflosigkeit und Nervosität, bei Verstopfung, Darm-



**Heil- und Lebensmittel: Hönig aus Blüte und Akazie.**

krankheiten, Kopfschmerzen - und natürlich bei kranken Bronchien. Wobei hier mit dem Irrglauben aufgeräumt werden muss, dass „heiße Milch mit Honig“ sich bei Erkältungen bewährt. Denn die Bakterien tötenden Stoffe behalten nur dann ihre Wirkung, wenn sie nicht über 40 Grad erhitzt werden.

Honig ist ein Energiespender: Dank seines hohen Traubenzuckergehaltes kann Honig verbrauchte Energie rasch wieder ersetzen und steigert somit die Ausdauer. Honig entschlackt und aktiviert: Anstelle eines Massageöls verwenden Heilpraktiker und Masseure immer mehr den Honig für Heil-Massagen. Die spezielle Massage fördert Durchblutung, das Gewebe wird entschlackt, die Muskulatur entspannt, die Beweglichkeit verbessert und die Reflexzonen und Meridiane aktiviert. Der Organismus erfährt eine komplette Reinigung und eine Aktivierung und Stärkung der Heilmechanismen.

Honig hilft beim Einschlafen: Menschen, die unter Schlafstörungen leiden hilft ein Schlummertrunk aus Honig und Milch: ein bis zwei Esslöffel in einem Viertel Liter warmer (nicht heißer!) Milch auflösen. Auch die Mischung aus Honig und Melissentee hilft.

Honig wirkt bei Lippenherpes: Sobald sich die ersten Bläschen auf den Lippen zeigen, sollten sie mehrmals täglich mit einem Honig getränkten Tüchlein eine Viertelstunde lang betupft werden. Dadurch werden die

weitere Ausbreitung der Herpesviren und die vermehrte Bläschenbildung verhindert. Innerhalb weniger Tage erfolgt eine Abheilung.

Honig bei Husten und Heiserkeit: Honig wirkt beruhigend auf den Hustenreiz, erleichtert die Atmung und fördert den Auswurf. Entweder einen Löffel Honig auf der Zunge zergehen lassen oder in (lauwarmen) Kräutertee auflösen. Oder: ein Esslöffel Honig und ein Tropfen Fenchöl vermischen und in kleinen Mengen einnehmen.

Honig heilt Wunden: Schon Sebastian Kneipp empfahl Honigaufgaben bei Geschwüren. Heute wissen wir genau, warum Honig bei der Wundheilung hilft: er ist in der Lage, Wundbakterien effizient zu beseitigen. Der Wirkungsmechanismus: Honig entzieht dem Gewebe Wasser, so dass sich die Bakterien nicht vermehren können. Dann kommt die desinfizierende Wirkung ins Spiel. Forscher konnten sogar nachweisen, dass Honig Antibiotika-resistente Staphylokokken und Enterokokken (die sogenannten Killerbakterien) abtötet.

Bei leichten Schürfwunden, und Furunkeln hilft eine Honigsalbe aus einem Teelöffel Honig und etwa 25 Tropfen Echinaforce-Tinktur.

Honig bei Arthritis und Gicht: Alfred Vogel, einer der bedeutendsten Verfechter der natürlichen Heilweise, empfahl eine Honig-Wallwurz-Auflage auf die schmerzenden Stellen. Herstellung: 4 Esslöffel Honig und einem Teelöffel Wallwurz-Tinktur (Beinwelltinktur) vermischen, dann in einer Tasse im Wasserbad erwärmen. Anschließend ein drei- bis vierfach zusammengelegtes Tuch damit tränken und auf die schmerzende Stelle auflegen. Mit einem weiteren Tuch abgedeckt, lässt man die Auflage am besten über Nacht wirken. ● *Marisol Simon*



## Seniorentanz

Tanz und gute Laune bei Kaffee und hausgemachtem Kuchen oder herzhaftem Vesper ab 4. Februar jeden Mittwoch ab 15 Uhr  
Wir freuen uns auf Sie

*Familie Haug mit Team*

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

großer Parkplatz und Bushaltestelle direkt am Haus.

## Auf der sicheren Seite: Heimischer Honig vom Imker aus der Region

Bio-Honig, Fair-trade-Honig, Honig in D.I.B.-Qualität, Discounter-Honig ... große Auswahl, schwere Entscheidung – welcher Honig ist nun wirklich „gut“?

Mit 1,5 Kilo pro Kopf und Jahr (insgesamt 120 000 Tonnen) liegen die Bundesbürger beim Verbrauch von Honig an der Weltspitze. Die 96 000 Deutschen Imker (mit rund 900 000 Bienenvölkern) decken allerdings nur ein Fünftel des Bedarfs. In den Supermarktregealen findet sich daher Honig aus aller Welt – meist aus China, Süd- und Mittelamerika sowie Osteuropa und häufig mit heimischen Sorten verschnitten. Über die genaue Herkunft verriet das Etikett oft nur wenig. Denn laut EU-Verordnung reicht die Angabe, ob der Honig aus der EU stammt oder nicht.

2004 bewertete die Stiftung Warentest die Hälfte von 34 untersuchten Honigen mit „mangelhaft“. Vergleichsweise teure Sortenhonige von Akazie und Weißtanne entpuppten sich bei einigen Marken als schlichte Mischblütenhonige. Außerdem entdeckten die Tester in den Produkten Antibiotika und andere verbotene Fremdstoffe.

Um sicher zu gehen, dass es sich um einen guten Honig handelt, ist es empfehlenswert, auf heimischen Honig zurückzugreifen. Das Siegel des Deutschen Imkerbundes auf dem Honigglas garantiert ausschließlich einheimische Produktion und die Verarbeitung nach den hierzulande geltenden strengen Richtlinien. Übrigens: Da nur Pollen aus den Regionen verarbeitet werden, desensibilisiert der Honig gegen heimische Pollen. Ein großer Vorteil für Allergiker.

## 30 Jahre Heilpraxis 40 Jahre Yogaschule

Wolfgang Gayer  
Heilpraktiker

Dorothea Frank  
Heilpraktikerin

Sauerstofftherapien/ Hydro-Colon-Therapie/ Dunkelfeldmikroskopie/ Akupunktur/ Massagen/ Wirbelsäulentherapie/ Osteopathie/ Frauenheilkunde/ Kinderheilkunde/ Suggestion Hatha-Yoga/ Yoga-Nidra/ Tiefenentspannung/ Hormon-Yoga

**Frühjahrscheck vom 12. Januar - 31. März 2009**

**Männergesundheit, Hormonanalyse für Frauen**  
Oberer Marktplatz 3, 73614 Schorndorf  
Tel: 07181-938440 [www.Gayer.de](http://www.Gayer.de)

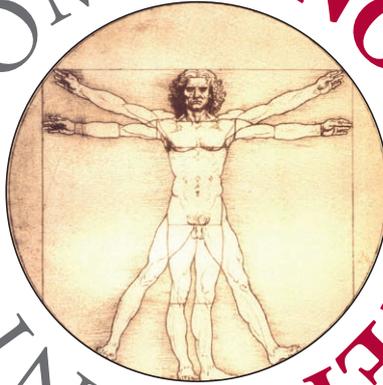
**Liebe Leserin, lieber Leser,**

es ist beglückend zu sehen, dass auch in der Medizin langsam etwas in Bewegung gerät, dass man frohen Herzens das neue Jahr begrüßen kann. Doch zunächst begrüße ich Sie persönlich in der Hoffnung, dass wir alle auch dieses Jahr gesund überleben.

Wenn wir das erreichen wollen, müssen wir aber schon aufpassen! Ich lese nämlich in den „US News and World Report“, dass in den USA Jahr für Jahr zwischen 76.000 und 137.000 Menschen pro Jahr durch verschreibungspflichtige Medikamente und Arzneimittel ums Leben kommen. Daneben wurden bei 2,2 Millionen Patienten und Patientinnen fatale Nebenwirkungen beobachtet. Es sterben also mehr Menschen an den verschriebenen Arzneimitteln als an Unfällen, Lungenentzündungen und Diabetes zusammen. Damit rangiert auf der Todesskala der Medikamententod an vierter Stelle.

Neueste Studien – auch veröffentlicht in dem angesehenen „Journal of the American Medical Association“ – haben diese Zahlen bestätigt. Vor diesem Hintergrund sind viele pflanzliche Arzneimittel eine wissenschaftlich fundierte Ergänzung zu den chemisch-synthetischen Arzneimitteln. Und wenn es um den Erhalt und um die Stärkung der Gesundheit geht, dann machen die „Nahrungsergänzungstoffe“ wie hochdosierte Vitamine, Mineralsalze, Spurenelemente, freie langkettige Fettsäuren, Aminosäuren usw. noch weniger Nebenwirkungen. Natürlich werden wir bei sehr akuten Erkrankungen und dramatischen Verläufen nicht um die giftigen

# INFEKTIÖS VOM SANOFAKTER



Chemotherapeutika herumkommen, doch zur Dauerbehandlung taugen sie nun wirklich nicht. Es gilt die Daumenregel: Bei schwerst-akuten Erkrankungen chemisch-synthetische Arzneimittel so kurz wie möglich. Bei chronischen oder subchronischen Leiden pflanzliche Arzneimittel und/oder Nahrungsergänzungstoffe

zur Stärkung der Restgesundheit.

Es ist unerfindlich, warum gerade Pharmakologen eine fast feindselige Haltung gegenüber pflanzlichen Arzneien und Lebensmittelergänzungstoffen einnehmen. Pharmakologen sind die Menschen, die eine Arzneimittellehre betreiben und zwar von den – auch giftigen – Wirkungen chemischer Stoffe auf die Funktionen des lebendigen Organismus. Was sind das nur für seltene Vögel, die einerseits mit Buschmessern die Behandlung mit nebenwirkungsarmen pflanzlichen Arzneimitteln bekämpfen, sich nach der Vorlesung aber schnell einmal eine „Vitamin-Bombe“ reinschmeißen, um konzentriert oder was weiß ich zu bleiben.

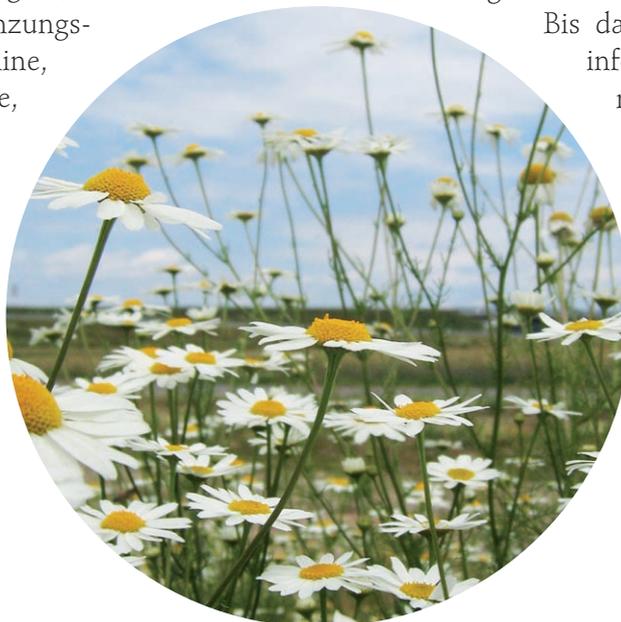
In den nächsten Ausgaben werden wir uns in lockerer Folge mit gesicherten Wirkungen einiger altbewährter Naturheilmittel wie z.B. Ginkgo biloba-Extrakt, Mariendistel und dem Johanneskraut-Extrakt beschäftigen.

Bis dahin: Kritisch nachdenken, sich informieren, abwägen – Sie können auswählen!

In diesem Sinne  
bis zum nächsten Mal  
herzlichst Ihr

**SANOFAKTER**

Dr. Helmut Ehleiter



# Seniorenachmittag des DRK in der Kelter in Kleinaspach

Auf Einladung der Verantwortlichen des Kelterfestes zum 40-jährigen Jubiläum fuhr der Seniorenclub Aspach mit dem Sonnenhofzügle bei herrlichem Spätsommerwetter zur Kelter Kleinaspach. Im schön dekorierten Zelt wurde die Gruppe vom Gesamtkommandant der Freiwilligen Feuerwehr Aspach Herr Link herzlich begrüßt und zu Kaffee und verschiedenem Gebäck eingeladen. Auch Seniorenclubleiter Eckhart Wagner hieß die Seniorinnen und Senioren willkommen und wünschte einen schönen Nachmittag. Beim Veranstalter des Kelterfestes bedankte er sich für die Einladung. Bei netter

Musik mit vielen alten Schlagern konnten sich die Gäste gut unterhalten. Es wurde viel geschunkelt und getanzt.

Als Höhepunkt wurden von den Mädchen der Grund- und Hauptschule Großaspach, unter der Leitung von Frau Hosseini, orientalische Tänze in ihrer farbig-prächtigen Aufmachung aufgeführt, die vom Publikum mit großem Beifall belohnt wurden.

Es wurden auch zwei Fahrten mit dem Sonnenhofzügle durch die Weinberge angeboten. Ein schöner Nachmittag ging sehr schnell zu Ende. ● *Alfred Osen*

## Spontane Hilfsbereitschaft fand großen Anklang

# Senioren beförderten Fahrgäste vom Ungeheuerhof nach Unterweissach

Wie der amtlichen Bekanntmachung der Großen Kreisstadt Backnang zu entnehmen war, konnte die Haltestelle des Öffentlichen Nahverkehrs am Ungeheuerhof (ein Teilort von Backnang) wegen umfangreicher Straßenbauarbeiten mit den üblichen Linienbussen zwei Tage lang nicht angefahren werden. Der ÖPNV konnte nur auf den Hauptstrecken seine Haltestellen bedienen. Der sonst übliche Weg über den Ungeheuerhof war nicht zu befahren.

Mit dem Thema konfrontiert, haben sich Senioren des Backnanger Seniorentreff 60plus und des Seniorenbüros der Stadt spontan bereit erklärt, die Beförderung der Fahrgäste vom Ungeheuerhof nach Unterweissach zu ermöglichen. Es lag den Senioren viel daran, dass insbesondere die betroffenen Schüler so wenig wie möglich von der Straßenbaumaßnahme tangiert wurden. Deshalb haben neben sechs Senioren, die im Fahren eines Kleinbusses erfahren sind, unterstützt von Oberbürgermeister Dr. Frank Nopper und Bürgermeister Michael Balzer, den Fahrbetrieb übernommen. Der Fahrplan wurde so (von Senioren) ausgearbeitet, dass die auf der Hauptstrecke verkehrenden Busse problemlos erreicht werden konnten. Die in Zusammenarbeit mit dem Leiter des Rechts- und Ordnungsamtes erarbeitete Ersatzfahrtroute wurde mit den Senioren am Vortag besprochen und natürlich auch gleich befahren.



**Bürgermeister Michael Balzer und Gerald Limbacher, Leiter des Rechts- und Ordnungsamtes bei der Einweisung der Senioren**

Diese spontane Aktion, die ursprünglich auf zwei Tage angesetzt war, dauerte dann doch nur einen Tag. Die Bauarbeiten gingen flotter vonstatten als geplant.

Der OVR und die Stadt Backnang dankten den Senioren im Rahmen einer kleinen Kaffeerunde. Die Senioren bewiesen damit, dass das allgemeine Schlagwort, die Senioren haben keine Zeit, auch außer Kraft gesetzt werden kann. Neben den bereits vielen Aktivitäten „Alt und Jung“, beispielsweise Hilfe bei Hausaufgaben, zeigten die Senioren mit dieser neuen Aktion wieder viel Gemeinsinn. ● *Gerhard Dannwolf*

# Im eigenen Auto sicher unterwegs

**Kurzfahrtschul-Unterricht der Seniorenakademie sorgte mit Theorie und Praxis für Aufmerksamkeit**

„Im eigenen Auto sicher unterwegs“ – unter diesem Motto hatten 16 Seniorinnen und Senioren einen Kurzfahrtschul-Unterricht der Seniorenakademie teilgenommen. Einer davon war Jürgen Leser, der seine Eindrücke in einem Erfahrungsbericht zusammenfasste. An zwei Nachmittagen standen dabei Theorie und Praxis auf dem Programm. Hier nun der Bericht von Jürgen Leser:



Die Senioren stellten sich der Herausforderung der Fahr-sicherheit und zeigten sich den Anforderungen gewachsen.

Polizeioberkommissar Hans-Joachim Seibold von der Kreisverkehrswacht Rems-Murr erläuterte die neuen Verkehrsregeln der vergangenen Jahre, wie Kreisverkehr, Reißverschlussverfahren, Grünpfeilregelung, Feinstaubzone, Winterreifenregelung oder die neuen Kindersitzregeln (wichtig für Großeltern). Bedeutend für die Teilnehmer war das Fahrverhalten bei Gefahren im Herbst und Winter, wie beispielsweise Wildwechsel, auftretende Glätte durch Blätter, Eis und Schnee, Sichtbeeinträchtigungen durch Nebel und Regen, Dunkelheit und Blendung.

Manche Frage diente als Anregung. Wann wurde die Sehleistung zum letzten Mal überprüft? Wie alt ist die Windschutzscheibe? Wie regelmäßig wird die Auto-Belichtung gesäubert und geprüft? Sind die Autoscheiben von innen geputzt? Sind Winterreifen Pflicht und was sollte man beim Kauf beachten? Wird das Reifenprofil jährlich überprüft?

Interessant waren die Ausführungen zu der Frage: Welche technischen Hilfen gibt es? Angefangen von ABS, ESP, Bremsassistent, Navigation, Tempomat, Einparkassistent, Nachtsichtsysteme und vieles mehr. – Aber was nützt wirklich? Die Gruppe war sehr aktiv dabei. Die Fragen an den Referenten wurden von ihm

alle fachkundig beantwortet.

Der praktische Teil am zweiten Nachmittag wurde besonders freudig aufgenommen.

Die Seniorinnen und Senioren haben alle mit gut bestanden! Da kam dann die jahrzehntelange Erfahrung zur Geltung. Mit dem eigenen Auto wurden geübt: Fahrspurwechsel, Einparken in Parkbuchten, Einparken in Lücke zwischen zwei Fahrzeugen, Einfahren, wenden und wieder ausfahren aus einem Sieben-Meter-Quadrat.

Des Weiteren gab es einen Sehtest und verschiedene Abfragen, wie nach dem Ablaufdatum des Verbandskastens.

Fazit der Teilnehmer: Die „Senioren-Kurzfahrtschule“ hat sich gelohnt. Im Akademie-Programm Herbst des kommenden Jahres wird diese Veranstaltung wieder aufgenommen. ● Joachim Leser

## WIRKUNG OHNE NEBENWIRKUNG

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

**Wir beraten Sie gerne.**



Dieter Taschner



Frank Schaal

**SANITÄTSGESCHÄFT**

**SCHAAL** G M B H

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

# Alter schützt vor Frechheit nicht ...

*Das Kabarett „Grauen Zellen“ begeisterte die Zuschauer in Schorndorf*



*Engagiert und auf der Höhe der Zeit:  
Die Mitglieder des Kabarets „Graue Zellen“.*

*„Alter schützt vor Frechheit nicht. Kabarett kennt kein Alter. Das Leben schon“. So steht es auf der Homepage der „Grauen Zellen“ – und damit ist schon fast alles gesagt: Altersmilde ist dem 1995 gegründeten Ettlinger Seniorenkabarett nach wie vor fremd. Das führt auch dazu, die bunte Welt von Werbung und Fernsehen nicht durch die rosarote Brille zu betrachten.*

Das haben die „Grauen Zellen“ mit ihrem Programm „DSDS oder das Hair in der Suppe“ (DSDS = Deutschland sucht den Super Senior) in Schorndorf bewiesen. Ihre Botschaft rankte sich folgerichtig um eine fiktive „Supersenioren-Casting-Show“, die den Alten den gleichen Blödsinn verkaufen will, den schon viele Programme des Seniorenkabarets auf die Schippe genommen haben: Ewige Jugend. Der Trick auch dieses Programms ist, die spitzzüngige Botschaft mit angenehmer – bekannter Musik zu verbinden, und ihre Texte nicht nur zu deklamieren, sondern auch wirklich lebensnah und glaubwürdig zu spielen.

Der Titel, verknüpfte zwei Dinge, die eigentlich vordergründig nichts miteinander zu tun haben: Die vulgäre

Fernseh-Castingshow und das Musical „Hair“ (für viele 68er in blumig verklärter Erinnerung der Soundtrack zur Bewegung) bilden den Rahmen für eine schwungvolle musikalisch-kabarettistische Revue, die mehr als eine Aneinanderreihung von Sketchen und Gesangsnummern ist. Und die 68er, deren neu betextete Musik das Stück trägt? Auch sie haben sich angepasst, sagt „Graue Zellen“ Autor Fritz Pechovsky. Sie wollen vielleicht nur noch Supersenioren sein.

Irgendwo zwischen allen diesen Stühlen sitzen die realen Senioren von heute. Und weil die „Grauen Zellen“ genau die lebensecht auf die Bühne bringen, hat es auch dieses Mal am Ende keine endgültigen Weisheiten gegeben, sondern viele einzelne Gedanken darüber, was man denn nun anfangen könnte mit der Zeit, die man „das Alter“ nennt. Wenn man wirklich selbstbestimmt entscheiden kann.

Ein Stück das wirklich sehenswert war und ist. Für die Senioren, die keine Möglichkeit hatten die Aufführung in Schorndorf zu sehen, denen bietet sich Sonntag, 15. Februar 2009, in Weinstadt die Gelegenheit dieses unterhaltsamen Programms zu besuchen. ● **Heinz Weber**

# Tanzen hält Geist und Körper fit

*Im Club Agilando der Tanzschulen steht auch die Gemeinsamkeit im Mittelpunkt*

In die „Rentnerecke“ will sich die Generation 50 plus nicht drängen lassen. Um diese Lebenseinstellung zu unterstützen, hat Norbert Kalkbrenner, selbst jenseits der 50 und erfahrener Tanzlehrer und Präsidiumsmitglied des Allgemeinen Deutschen Tanzlehrerverbandes (ADTV), für die jungen Alten ein wohldurchdachtes Special entwickelt, den maßgeschneiderten Club Agilando.

Der Club hat viel zu bieten für Menschen, die fit, unternehmungs- und lebenslustig sind: Eine Kombina-



**Tanzkurse**  
für Best-Agers ab 50 Jahren

fun&dance  
tanzschule waiblingen

**NEUE STARTTERMINE**  
Dienstag 13.1.09 um 10.30 Uhr  
Donnerstag 15.1.09 um 14.00 Uhr

**Kostenlose Probestunde!**  
Wir bitten um Voranmeldung unter **07151 53848!**

Infos unter **07151 53848**

**CLUB AGILANDO** 50+

ADTV Tanzschule  
fun&dance  
Fronackerstr. 10  
71332 Waiblingen  
Tel. 07151 53848

**Bewegung, Tanz, Spaß**  
Das gesellige Solo-Tanzvergnügen

**www.Tanzschule-Waiblingen.de**

tion aus tänzerischer Gymnastik (keine Bodenübungen) und unterhaltsamen Partytänzen! Nach dem „Aufbautraining“ der ersten Stunden gibt es auch Tanztees und gemeinsame Ausflüge und Reisen. Musik und Geselligkeit wird groß geschrieben.

Und: In den Club Agilando kann jeder allein kommen. In keiner Altersgruppe gibt es nämlich so viele Singles wie unter Senioren. Dem wurde Rechnung getragen und deshalb liegt der Schwerpunkt im Club auch nicht auf dem Partnertanz oder Paartanz, sondern auf gesundheitsfördernder rhythmischer Gymnastik und anspruchsvollen Choreographien. Beim Schweben übers Parkett werden die Gelenke geschmeidig gehalten. Durch Körperspannung und Bewegung kräftigen sich Muskeln und Knochen, eine gute Vorbeugung gegen Osteoporose. Tanzen stärkt das Herz-Kreislaufsystem. Vor allem aber: Es gibt kaum eine wirksamere Möglichkeit, der Demenz entgegen zu wirken als Tanzen! Unbewusst trainiert man beim Tanzen beide Gehirnhälften, die logisch denkende und die kreative. Das Lernen von Schritt- und Figurenfolgen im rhythmischen Zusammenhang schult das Gedächtnis intensiv.

Der Club Agilando startet beispielsweise in Waiblingen in der ADTV Tanzschule fun&dance, Fronackerstr. 10, 71332 Waiblingen. – Oder bei einer Tanzschule in Ihrer Nähe. ● **Jürgen Klein**