

SENIORENMAGAZIN REMS-MURR-KREIS

OKTOBER 2008
BIS DEZEMBER 2008



KOSTENLOS

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



*Glück?
Oder Glück!*

Silvester auf

Madeira

30.12.2008 bis 8.1.2009



Bei Interesse senden wir Ihnen gerne unseren ausführlichen Reiseprospekt,
rufen Sie an bei Amigos Reisen, 71554 Weissach im Tal, Tel. 0 71 91 - 35 56 0



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

mit dem Schwerpunktthema Gesundheit nehmen wir in der vierten Ausgabe des Seniorenmagazins für den Rems-Murr-Kreis einen Lebensbereich auf, das von enormer Bedeutung ist. Gleichzeitig war, ist und bleibt es unser Anliegen, ein attraktives, informatives und unterhaltsames Magazin zu erstellen. Ganz bewusst wollen wir uns nicht in die Reihe der zahlreichen „Gesundheitshefte“ einreihen, die sicherlich zum großen Teil ihrer Aufgabe gerecht werden.

Trotzdem greifen wir immer wieder das Thema Gesundheit auf. Wichtig ist dabei, dass vor allem Senioren für Senioren darüber wichtige Beiträge schreiben. Das haben sie auch diesmal wieder getan. Dabei geht es nicht allein um den Informationswert, vielmehr sollen die Artikel zum Nachdenken und als Anregung dienen. Und das tun sie.

Gleichzeitig finden Sie, liebe Leser, wieder viele kurzweilige Artikel, die nicht nur der Unterhaltung dienen, sondern auch zur Diskussion anregen sollen. Als offizielles Bekanntmachungsorgan des Kreissenienrates rufen wir zum Erfahrungsaustausch und zu einer verstärkten Wahrnehmung der Senioren in der Öffentlichkeit auf.

Sich zu engagieren lohnt sich. Bestes Beispiel ist das jüngste Vorhaben der Deutschen Bundesbahn gewesen: Die Deutschen Bahn AG wollte ab Dezember einen Zuschlag von 2,50 Euro für den Fahrscheinverkauf am Schalter und im Call-Center erheben. Davon wären vor allem die 20 Millionen älteren Menschen in

Deutschland betroffen gewesen. Gerade die massiven Proteste verschiedenster Seniorenverbände sowie der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) auf die Bahn-Verantwortlichen und die Politiker sorgten dafür, dass Bahnchef Mehdorn & Co. einen Rückzieher machen mussten.

Ein Beispiel aus der „großen Politik“. Doch gerade im täglichen Leben, in der eigenen Gemeinde oder Stadt stoßen Senioren immer wieder auf Probleme und Missstände. Darauf gilt es hinzuweisen. Im Gegenzug heißt es: Positives aufnehmen und zur Nachahmung weitergeben. Nutzen Sie das Seniorenmagazin als Ihr Sprachrohr. Rufen Sie an und schreiben Sie uns. Wir sind für Sie da. Verschaffen Sie der Generation 55+ mehr Gehör.

Zunächst aber viele Freude beim Lesen der vierten Ausgabe des Seniorenmagazins wünscht Ihnen herzlichst

Jürgen Klein, Redaktionsleiter

Impressum

Herausgeber: Roland Schlichenmaier	Titelbild: © Jürgen Acker, pixelio.de
Redaktion: Jürgen Klein Eichendorffweg 14 71554 Weissach im Tal E-Mail: presseagenturjuek@gmx.de Tel. 0 71 91 34 30 67 Fax 0 71 91 34 30 93	Verlag: RSW Verlag GmbH Stuttgarter Straße 72 71554 Weissach im Tal E-Mail: rs@schlichenmaier.de Tel. 0 71 91/35 56-0 Fax 0 71 91/35 56-10
Mitarbeiter dieser Ausgabe: Gerhard Dannwolf (Backnang), Hans Jörg Eckardt (Pressestelle Landesseniorenrat), Dr. Helmut Ehleiter (Backnang), Eva Herschmann (Fellbacher Zeitung), Gabriele Lindenberg (Fellbacher Zeitung), Roswitha Morlok-Harrer (Oeffingen), Siefried Okker (Fellbach), Margit Seidel (Fellbach), Marisol Simon (Redaktionsmitglied Seniorenmagazin), Alfred Sparhuber (Waiblingen), Heinz Weber (Fellbach).	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

- | | |
|---|--|
| GESUNDHEIT | KREISSENIORENRAT |
| 04 Fit im Alter | 14 Mitgliederversammlung |
| 05 Damit die Suche nach einem Pflegeplatz nicht zum teuren Abenteuer wird | WIRTSCHAFT |
| 07 Klare Vorstellungen für Verbesserungen im Gesundheitswesen | 16 Gütesiegel „Seniorenfreundlicher Service“ |
| 08 Infos vom Sanofakter | KULTUR |
| 09 Das Singen ist die Sprache der Seele | 17 Schwäbischer Humor und dampfende Kässpätzle |
| GESELLSCHAFT | 18 Rembrandt-Ausstellung in Waiblingen |
| 11 Jeder kann ohne Altersbegrenzung an seinem Glück arbeiten | 19 Gedächtnistraining |
| 13 Die Generation 65+ ist im Straßenverkehr besonders gefährdet | 20 Das Kreuz mit den Kreuzen |
| 13 Mobilitätstraining für Senioren | 22 Autorenporträt Heinz Häußermann |
| 15 Kurzmeldungen | |



Fit im Alter: Gesund essen und damit besser leben

„Altsein ist ein herrlich Ding, wenn man nicht verlernt hat, was Anfangen heißt“, erklärt der Philosoph Martin Buber.

Tatsache ist, dass wir alle immer älter werden. Schon heute ist jeder fünfte Bundesbürger über 65 Jahre alt und im Jahr 2030 wird es jeder dritte sein. Die durchschnittliche Lebenserwartung der Frauen liegt mittlerweile bei 80, die der Männer bei 74 Jahren.

Mit zunehmender Lebenserwartung nehmen ernährungsbedingte Krankheiten zu (wie Gicht, Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte, Osteoporose). Eine ausgewogene, altersgerechte Ernährung, insbesondere nach den zehn Regeln der DGE kann viel zur Prävention solcher Krankheiten beitragen. Im Rahmen der Kampagne „Fit im Alter – gesund essen, besser leben“ des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft richten sich die Veranstaltungen der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg an Senioren, die sich selbst verpflegen. Dort erfahren sie das Nötige über gesunde Ernährung und können dies in einem interaktiven Einkaufstraining auch selbst ausprobieren. Denn mit einer ausgewogenen Ernährung und möglichst viel Bewegung kann jeder zur Verbesserung der eigenen Lebensqualität beitragen – auch und gerade im Alter.

Die Verbraucherzentrale Baden-Württemberg bietet auch in Stuttgart solche Kurse an. Die Termine finden Interessenten unter www.vz-bw.de unter der Rubrik „Veranstaltungen“ oder Sie informieren sich direkt bei der Verbraucherzentrale in 70178 Stuttgart Paulinenstraße 37. ● Heinz Weber



HELMUT SCHOCK

Dienstleistungszentrum - Garten
Auenwalder Futter- und
Gartenmarkt

Alles rund ums Grüne

Hallo liebe Senioren,
wir sind Ihr Partner wenn es um
Gartengestaltung und -pflege,
Gartenbedarf, Pflanzen, bepflanzte
Schalen, Grabpflege, Geschenk-
artikel sowie um gesundes und
hochwertiges Futter für Hund und
Katze sowie anderer Heimtiere geht!

Sämtliche Artikel aus unserem Laden
liefern wir Ihnen gerne zuhause an!

www.helmut-schock-garten.de
www.gartenundtierbedarf.de

Im Anwänder 15 · 71549 Auenwald-Mittelbrüden
Telefon 07191/54765 · Telefax 07191/318399
www.helmut-schock-garten.de · www.gartenundtierbedarf.de



Wichtig bei der Suche nach einem Pflegeplatz für einen Angehörigen: Möglichst umfassende Informationen einholen und sich von Experten beraten lassen.

Damit die Suche nach einem Pflegeplatz nicht zu einem teuren Abenteuer wird

Rechtzeitig Informationen einholen, die Preise und verschiedene Dienstleistungen vergleichen und sich über Pflegestufen schlau machen.

Was Sie beachten sollten, wenn Sie einen Pflegeplatz suchen – mit diesem wichtigen Thema hat sich Alfred Sparhuber befasst. Er hat die wichtigsten Punkte in Fragen zusammengefasst und beantworten lassen. Als Quelle diente die Verbraucherzentrale Baden-Württemberg.

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. Pflegekassen, Sozialämter oder Altenhilfeabteilungen in den Kommunen halten kostenlose Broschüren und Kurzbeschreibungen von Heimen 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 Heime in Sachen 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 müssen vom Heimbewohner selbst getragen werden. Zusatzleistungen sind z.B. die Getränkeversorgung mit Wein. (Mineralwasser, Kaffee und Tee sind im kostenfreien Angebot inbegriffen). Oder die Wäschekennzeichnung mit Namen des Heimbewohners. 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 (beispielsweise Waschen, Anreichen von Essen), Behandlungspflege (wie Verbände anlegen, Einsalben...) sowie soziale Betreuung. Diese Kosten übernimmt die Pflegekasse bis zum jeweiligen Höchstbetrag. Kosten für Unterkunft

und Verpflegung, auch „Hotelkosten“ genannt, übernimmt die Pflegekasse nicht. Sie 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 jedoch fünf Euro 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 nur für maximal

vier Wochen im Jahr, gleichzeitig zahlt sie höchstens 1.470.00 Euro. Mit jedem Jahreswechsel entsteht der Anspruch neu.

Pflegestufen, was bedeutet das eigentlich?

Welche Pflegestufe für einen Pflegebedürftigen gilt, stellt der Medizinische Dienst (MDK) fest. Davor sollte der Pflegebedürftige einen formlosen Antrag an die Pflegekasse stellen. Der Tag, an dem der Antrag bei der Kasse eingeht, entscheidet über den Beginn der Ansprüche. Um in die Pflegestufe I zu kommen, muss ein Pflege-Zeitaufwand von mindestens 90 Minuten täglich vorliegen. Pflegestufe II erfordert einen Pflege-Zeitaufwand von mindestens drei Stunden täglich. In der Pflegestufe III 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.

Beachten Sie: Nur die Pflegekosten werden von der Pflegeversicherung übernommen, nicht die Aufwendungen für Unterkunft und Verpflegung. ● Alfred Sparhuber

(QUELLE: VERBRAUCHERZENTRALE BADEN-WÜRTTEMBERG)

**GEFÜHRTE UND DURCHDACHTE
GRUPPENREISEN
SPEZIELL FÜR SENIOREN**
www.amigos-reisen.de

BLUMEN MÄCHTLN

**DER SPEZIALIST FÜR
GRABPFLEGE**

INDIVIDUELL UND PERSÖNLICH.

SPRECHEN SIE MIT UNS ÜBER IHRE WÜNSCHE.
WIR BERATEN SIE GERNE.

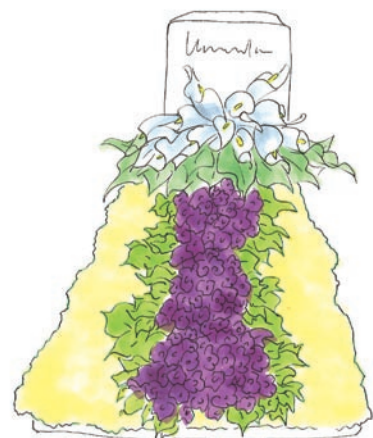
Blumen Mächtlen, Hungerbühlstraße 28, 73614 Schorndorf
Tel. 07181 62860, www.blumen-maechtlen.de



Überprüfter Fachbetrieb
Friedhofsgärtnerei
Zentralverband Gartenbau e.V., Bonn



Blumen Phantasien
BLUMEN MÄCHTLN GBR
SCHORNDORF



EIN ZEICHEN TIEFER VERBUNDENHEIT

Klare Vorstellungen für Verbesserungen im Gesundheitswesen

Informative Regionaltagung der Seniorenräte im Regierungsbezirk Stuttgart im Landratsamt Waiblingen

Die Regionaltagung im Regierungsbezirk Stuttgart des Landesseniorenrates im großen Sitzungssaal des Landratsamtes Waiblingen fand großen Anklang. Der Sitzungssaal war voll besetzt. Dies zeigte das Interesse der Seniorenräte an dem zusammengestellten Programm. Nach der Begrüßung durch den Vorsitzenden des Landesseniorenrates Siegfried Hörmann, stellte Landrat Johannes Fuchs den Teilnehmern den Rems-Murr-Kreis vor, wobei er die gute Zusammenarbeit mit dem Kreis seniorenrat (KSR) lobte und dabei betonte, dass der KSR-Rems-Murr Sitz und Stimme im Sozialausschuss des Kreistages besitzt.

Der Vormittag stand ganz im Zeichen der Altersmedizin. Unter der Überschrift „Fakten und Trends, Versorgung im ländlichen Bereich, Geriatrie Aus- und Weiterbildung der Ärzte“ referierten Dr. Alexander Beck (Allgemeinmediziner mit Schwerpunkt Rehabilitationswesen Geriatrie), Dr. Mathias Hahn (Ärztlicher Leiter der Geriatrie im Krankenhaus Schorndorf) und Dr. Walter Fischer (Geriatrie Reha-Klinik Bethel in Welzheim). Dr. Beck stellte sein Projekt der wohnortnahen hausarztzentrierte, geriatrische Rehabilitation vor. Dr. Hahn betonte, dass bei der immer älter werdenden Gesellschaft der ganzheitliche Mensch im Vordergrund stehen muss. Dr. Fischer erklärte, dass die Krankenkassen bei der Rehabilitation für ältere Menschen sparen, was jedoch sparen an der falschen Stelle bedeute.

Den Nachmittag eröffnete der Oberbürgermeister der Stadt Waiblingen, Andras Hesky. Er ging auf die stadtpolitische Entwicklung in Punkto Seniorenheime und Versorgung ein. Er zeigte auf, wie wichtig in Waiblingen der Stadtseniorenrat genommen wird, der in einer Ur-Wahl von allen Bürgern der Stadt über 60 Jahren gewählt wurde.

Spannend ging es bei der Wahl für die Nominierung der VertreterInnen der Seniorenräte im Vorstand des Landesseniorenrat (LSR) Baden-Württemberg zu. Für die drei Positionen stellten sich fünf Kandidaten zur Wahl. In einer knappen Wahl wurden Rainer Blobel (KSR Schwäbisch Hall), Rainer Häussler (KSR Esslingen) und Dieter Unterbrink (KSR Böblingen) gewählt. Die möglichen Nachrücker sind Falk-Dieter Widmaier (KSR Rems-Murr) und Friedrich Schwand (KSR Heilbronn).

Einen breiten Raum nahmen die aktuellen Themen des LSR ein. Siegfried Hörmann und Birgit Faigle legten den Standpunkt und die Forderungen des Landesseniorenrates bei den Punkten „Pflegerweiterungsgesetz“, „Pflegestützpunkte und Pflegeberatung“, „Landesheimgesetz – Rechtsverordnungen“ und „Heimmitwirkungsgesetz“ dar. Bei diesen Themen unterstrich Siegfried Hörmann, dass der LSR hier deutliche Verbesserungen wünscht und diese den entsprechenden Stellen bereits mitgeteilt hat. Das Thema „Seniorenfreundlicher Service“ wurde ebenfalls angesprochen, wobei der LSR in nächster Zeit die Kreisseniorenräte, die sich damit schon länger befassen, zu einem Erfahrungsaustausch einladen wird.

Mit Informationen über „Senior-Internet-Initiativen“, „Veranstaltungen von Staatsrätin Dr. Hübner“ und „BE-LA 3“ ging die informative Regionaltagung zu Ende.

● **Heinz Weber**



Böheret

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@boehret.de
www.boehret.de

**Mit einem
barrierefreien Bad
mobil und selbstständig**

sanitär
heizung
klima

GGT

DEUTSCHE
GESELLSCHAFT FÜR
GERONTOTECHNIK

Fachbetrieb für senioren- und behindertengerechte Installation



Liebe Leserin, lieber Leser,

es überrascht mich immer wieder, dass bei Vitaminen, Mineralsalzen, Spurenelementen, Enzymen, freien Fettsäuren und Aminosäuren die Dosierungsfrage meist gänzlich offen gelassen wird. Egal ob Sie die Apothekenzeitschrift aufschlagen, die Produktwerbung lesen, die verschiedenen Gesundheitsartikel in einschlägigen Zeitschriften studieren, es wird meist gesagt, wie sie schützen. Selten wird gesagt mit welcher Mindstdosierung sie das tun. Gerade dies ist jedoch von entscheidender Bedeutung, wenn Sie Ihr Geld nicht im wahrsten Sinne des Wortes verpulvern wollen.

Freilich können Sie, besonders wenn Sie wasserausscheidende Hochdruckmittel nehmen, zur milden Senkung des hohen Blutdrucks, zum Herzschutz und zur Vorbeugung vor Wadenkrämpfen Magnesium nehmen – 400 mg sollten aber schon in einer Kapsel/Tablette/Beutel enthalten sein. Wenn Sie darauf achten, relativieren sich schnell die Preisunterschiede zwischen Apotheken und Discountern!

Oder: In der bevorstehenden kalten Jahreszeit ist es äußerst sinnvoll und hilfreich zur Immunstärkung, d.h. zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte Zink zu nehmen, jedoch nicht 5 mg am Tag, sondern mindestens 30 mg.

Vielleicht nehmen Sie ja auch Vitamin B6, B12 und Folsäure gegen altersbedingten Homocysteinanstieg, der die Gefäßverkalkung entscheidend mit verursacht und die Neigung zu Thrombosen vergrößert? Dann sollten mindestens 8 mg Vitamin B6, 0,1 mg (= 100 µg) Vitamin B12 und 0,8 mg (= 800 µg) Folsäure enthalten sein!



Ebenso verhält es sich bei Enzymen: Sie sind hilfreich zur Unterbindung von Autoimmunerkrankungen wie Polyarthritis, können bei bestimmten Rheumaformen helfen, auch bei chronisch-entzündlichen Prozessen wie Tennisarm und Carpal-Tunnel-Syndrom. 50.000 I.E. Einheiten Trypsin und

Chymotrypsin pro Dosis sollten es jedoch mindestens sein!

Vier Beispiele aus vielen, sie ließen sich seitenweise fortsetzen. Vorliegende Studien werden einfach nicht zur Kenntnis genommen. Und den verantwortlichen Behörden ist es eh' wurscht. Lieber streitet man sich jahrzehntelang über eine Novelle, ob eine Kapsel mehr als 500 mg Vitamin enthalten darf oder nicht. Das ist Verhältnisblödsinn hoch zwei, für den der Steuerzahler seinen permanenten Beitrag leistet.

Noch zwei Dinge sind in diesem Zusammenhang wichtig: Ältere Menschen essen üblicherweise kleinere Portionen und sind damit eher anfällig für eine Minderversorgung mit diesen Mikronährstoffen.

Außerdem wird Ihnen nach dem Gelesenen deutlich, was für ein Unsinn es ist, wenn man bei Mangelzuständen den Rat erhält, dies durch Nahrungsmittel auszugleichen. Wollen Sie etwa statt 30 mg Zink lieber 500 g Leber oder 600 g Linsen oder 750 g Weizenvollkorn essen, um nur einige der zinkreichsten Lebensmittel zu nennen?

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

In diesem Sinne
bis zum nächsten Mal
herzlichst Ihr

SANOFAKTER
Dr. Helmut Ehleiter

„Singen ist die eigentliche Muttersprache aller Menschen: denn sie ist die natürliche Weise, in der wir ungeteilt da sind und uns ganz mitteilen können – mit all unseren Erfahrungen, Empfindungen und Hoffnungen.“

YEHUDIN MENUHIN



Das Singen ist die Sprache der Seele

Wer singt, lebt länger und besser – ein Loblied auf das Singen

„Ich würde ja gerne singen, aber ich kann es nicht“ ... „ich singe falsch“ ... „ich musste im Musikunterricht immer den Mund halten“ ...

Humbug! Alles falsch. Jeder Mensch kann singen. Diejenigen, die es regelmäßig tun, brauchen keine Pillen oder andere Hilfsmittel, um fröhlich und ausgeglichen zu sein. Das Rezept ist kostenlos und es ist jedem von Geburt an gegeben. Zugegeben, das Singen fällt erheblich leichter, wenn es von Kindesbeinen an gelernt und unterstützt wurde.

Der Zugang zum Singen kann dennoch in jedem Alter entfaltet werden. Es müssen ja nicht gleich Mozart-Messen sein und dem Wohlbefinden tut es allerdings keinen Abbruch, wenn bei geringfügiger Begabung auch mal falsche Töne dazwischen rutschen. Und bei groben „Verfehlungen“ kann die Singstunde kurzerhand in die Dusche, in die Badewanne oder ins Auto verlegt werden – Hauptsache fröhlich losgetrallert, denn Singen ist die „Sprache des Herzens“.

Ob nun allein unter der Dusche oder gemeinsam im Chor – Singen wirkt wahre Wunder. Es aktiviert die Vitalkräfte und schafft seelischen Ausgleich. Es stimu-

liert die Selbstheilungskräfte, steigert den Lebensmut, Selbstvertrauen und Belastbarkeit. Das alles haben Forscher herausgefunden. Und diejenigen, die regelmäßig ein Liedchen anstimmen, können das nur unterschreiben. Dazu muss man nicht die Callas oder Pavarotti sein, es geht hier nicht um Leistung, es geht vielmehr um Singen als Selbstzweck zur eigenen Freude. Singen ist zudem eine wunderbare Art, sich von Ängsten und Sorgen zu befreien. Mit der Kraft des Gesangs haben sich die Sklaven auf den Baumwollfeldern die Seele von der Unterdrückungsherrschaft weißer Farmer freigesungen. Mit Rock 'n' Roll hat sich eine ganze Generation von der Spießigkeit ihrer Eltern emanzipiert. Mit Hymnen haben die Menschen aller Jahrtausende Gott für Ernte und Wohlergehen gedankt. Eine alte mönchische Weisheit besagt: „Singen ist doppelt gebetet.“

„Wer gelernt hat, aus Herz und Seele zu singen, kommt viel weniger in Gefahr, an seinen negativen Gefühlen zu ersticken und psychosomatische Krankheitssymptome zu entwickeln“, sagt der Sänger und Autor Dr. Karl Adamek. Als erster erbrachte er umfangreiche empirische Belege, dass die Fähigkeit des Singens ein Urbe-

dürfnis des Menschen sei, dessen Unterentwicklung nicht ohne Nachteil bleiben könne. Karl Adamek ist der Gründer der „Deutsche Stiftung Singen“. Diese Stiftung hat sich zum Ziel gesetzt, das „einfache“ Singen der Menschen in ihrem Alltag zu fördern – das heißt in der Familie, im geselligen Zusammenhang, im Kindergarten, in der Schule.

Das ist auch dringend notwendig. Denn laut einer Studie singen nur noch drei Prozent der Deutschen regelmäßig im täglichen Leben. In einer Klasse von 30 Kindern können nur noch drei eine Melodie richtig und vollständig nachsingen. Wen wundert's, steht doch das Fach Musik meist an erster Stelle, wenn es in den Schulen heißt: Stunden streichen! Das ist nicht nur grob fahrlässig, es bringt zudem den deutschen PISA-Turm noch mehr in Schieflage. Denn wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass das Singen eine Schlüssel-funktion für verschiedene Intelligenzleistungen besitzt. So verbessert es das raum-zeitliche Denken, erzieht zu bewussterem Hören und größerer Konzentration. Nachweislich werden beim Singen Emotionen erheblich stärker geweckt als beim Sprechen, diverse Bereiche des Gehirns werden gleichzeitig aktiviert. Musizierende und singende Kinder sind ausgeglichener, ihr Sozialverhalten wird verbessert und die Kommunikation unter Ungleichen erleichtert.

In Deutschland singen übrigens 3,2 Millionen aktive Chorsänger, die sich auf insgesamt 60.000 Chöre verteilen. Wer gern singt, aber die wöchentlichen Proben scheut, der ist in offenen Singkreisen gut aufgehoben. Im Waiblinger Forum Mitte gibt es beispielsweise einmal im Monat einen Singnachmittag. Zu „Musik liegt in der Luft“ ist jeder eingeladen und gern gesehen. Kai Müller, Pianist und mehrfacher Chorleiter begleitet freche Schlager und tiefende Schnulzen, melancholische Volkslieder oder verliebte Chansons. Die Laune ist bestens, oft sitzt man anschließend noch zusammen, erzählt und lacht. Niemand von den Sängerinnen oder Sänger würde sich freiwillig diesen Nachmittag entgehen lassen. „Das schwingt noch tagelang in mir nach“, versichert eine der begeisterten Sangerinnen.

● Marisol Simon

Nicht nur in Waiblingen, sondern auch in vielen weiteren Städten und Gemeinden werden zwanglose Singkreise angeboten. Weitere Informationen erteilt die Stadt- oder Gemeindeverwaltung. Ihr kann auch nach den Angeboten der Gesangvereine oder Singkreise gefragt werden.

REDEN IST SILBER – SINGEN IST GOLD.



Über 180 traditionelle deutsche Wiegenlieder mit Noten in hochwertiger Ausstattung

Der Wiegenliederschatz
Premiausgabe mit CD
ISBN 978-3-938335-16-1 (39 Euro)



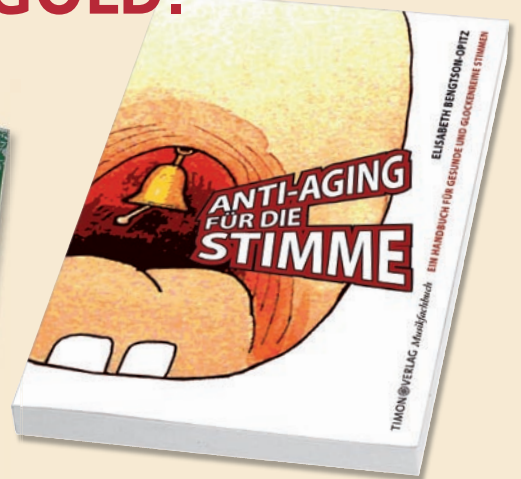
115 traditionelle deutsche Spiellieder mit Noten und Spielanleitungen in hochwertiger Ausstattung

Der SpielliederSchatz
Premiausgabe mit CD
ISBN 978-3-938335-17-8 (32 Euro)



134 traditionelle deutsche Naturlieder mit Noten in hochwertiger Ausstattung

Der Naturliederschatz
Premiausgabe mit CD
ISBN 978-3-938335-18-5 (32 Euro)



Der Ratgeber für alle, die bis zum letzten Seufzer singen möchten.

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

Jeder kann ohne Altersbegrenzung an seinem Glück arbeiten

Interview mit dem Heidelberger Philosoph und Schulleiter Ernst-Fritz Schubert – Glück als neues Schulfach eingeführt

Mit dem Glück ist das so eine Sache. Ein Lebtage sind wir hinter ihm her, glauben, mit Geld und Gut ihm auf die Sprünge helfen zu können. Und wenn wir schließlich ein Zipfelchen erwischt haben und uns mit aller Kraft dran hängen, ist es auch schon wieder weg. Glück ist das Menschheitsthema schlechthin, das Thema füllt Bücherwände.

„Glück kann man lernen“, behauptet der Heidelberger Philosoph und Schulleiter Ernst-Fritz Schubert. Er hatte für Schlagzeilen gesorgt, weil er an seiner Schule im vergangenen Jahr das Fach „Glück“ eingeführt hat. Die eigene Schulzeit liegt freilich schon ein paar Tage zurück, das Thema Glück nicht. Aber was hat es denn mit dem Glück und dem Glücklichen auf sich? Seniorinnenmagazin-Redaktionsmitglied Marisol Simon wollte von dem Philosophen, der sich selbst als glücklich bezeichnet, mehr wissen.



Ernst-Fritz Schubert fordert: „Für Glück muss man auch empfänglich sein“.

Warum, Herr Schubert, Sie sagen von sich, Sie seien glücklich?

Ich bin ein glücklicher Mensch, weil ich Sinnvolles leiste, liebe und geliebt werde und mich darüber freuen kann.

Wie macht sich das denn im Alltag bemerkbar?

Ich strebe nicht direkt nach dem Glück, sondern bin immer auf der Suche nach den guten Gründen für ein ge-

lingendes Leben. Das fängt damit an, sich selbst nicht so wichtig zu nehmen, eine sinnvolle Betätigung zu finden und sich Personen und Dingen wirklich zu widmen. Vor allem darf man nicht jede Krise als Katastrophe deuten, sondern als Chance sich zu stärken und weiter zu entwickeln.

Glücklich sein bedeutet für jeden etwas anderes. Ist Glück Definitionssache?

Natürlich ist Glück auch eine individuelle und subjektive Definitionssache, aber als eine der wichtigen Grundlagen sehe ich das sinnvolle Leben und Erleben in heiterer Gelassenheit.

Haben Sie eine konkrete „Anleitung“ zum Glücklichen?

Glück hat viele Bestandteile. Im Wesentlichen ist Glück ein Idealzustand. Man kann an seinem Glück arbeiten, aber man muss sich auch empfänglich dafür machen. So braucht man zum Beispiel die Fähigkeit, Dinge genießen zu können, aber auch, Durststrecken zu überwinden.

Das scheint nicht unmöglich zu sein. Warum sind dennoch so viele unglücklich?

Was dem Glück entgegensteht, ist zum Beispiel der Neid. Oder wenn man andere um ihre Meinung bittet, noch bevor man seinen eigenen Standpunkt gewählt hat. Am wichtigsten ist es, mit sich selbst im Reinen zu sein.

Warum sind manche junge Menschen gerade in der Schule unglücklich?

Das hängt mit dem eigenen und fremden ungeheuren Erwartungsdruck zusammen, dem viele Schüler und Schülerinnen nicht gewachsen sind. Es geht vor allem um Auf- beziehungsweise Abstieg in der schulischen und damit nachfolgend in der Lebenskarriere.

Hilft Ihren Schülern das Fach Glück dabei weiter?

Es geht im Unterrichtsfach Glück um die Unterstützung der Jugendlichen bei der Suche nach den guten Gründen für das gelingende Leben. Wir versuchen aus den Vorgaben des Bildungsplanes zur Schaffung von Zuversicht, Vertrauen- und Selbstvertrauen, Verantwortung und Selbstverantwortung und der anzustrebenden Lebens- und Leistungsfreude konkrete Lernziele zu formulieren und diese durch lebensnahe Unterrichtskonzepte zu realisieren.

Waren Sie ein glücklicher Schüler?

Ganz am Ende meiner Schulzeit nachdem ich begriffen

habe, wie Schule funktioniert und deshalb auch erfolgreich war, hatte ich eine glückliche Schulzeit.

Kann man als älteres Semester das Glücklichein auch noch lernen?

Die Neurobiologen bescheinigen uns Lernfähigkeit während unseres gesamten Lebens. Da Glück im Sinne von Lebensglück erlernbar ist, gibt das allen Grund zu Hoffnung

Ab wann ist es zu spät?

Nie!

Zum Glücklichein gehört auch das Annehmen von dunklen Tagen. Ist das einfacher, wenn bereits ein Fundament für „Glück“ gelegt ist?

Die Fülle des Lebens besteht aus den Unterschieden wie Freude und Leid, Erfolg und Misserfolg, nur dadurch gewinnen wir Erfahrung und Stärke. Gleichförmigkeit stumpft ab. Um Glück wahrzunehmen müssen wir sensibel und achtsam sein. Dafür dienen auch die dunklen Tage in unserem Leben.

Wie sehr steht das „Deutsch-Sein“ ganz generell dem Glück entgegen?

Der Deutsche „Hans im Glück“ von den Brüdern Grimm zeigt dem ehrgeizigen deutschen Michel doch wo es lang geht. Man denke an die Fußballweltmeisterschaft und die Freude über die Spiele, die Gastfreundschaft und den dritten Platz.

Das Glück und die Achtsamkeit

Im Zusammenhang mit Glück stößt man immer wieder auf das Thema Achtsamkeit. Achtsam sein bedeutet, innere und äußere Vorgänge mit ungeilter, entspannter Aufmerksamkeit zu beobachten und "das ganze Bild" aufnehmen. Dabei basiert Achtsamkeit auf den folgenden vier Voraussetzungen:

- Über-Bewusstheit: Wir verlieren uns nicht in einer Tätigkeit, sondern sind uns bewusst, dass wir etwas Bestimmtes tun.
- Nicht abgelenkt sein: Unsere Wahrnehmung wird nicht beeinträchtigt durch Grübeleien, Zukunftssorgen, Gefühle oder andere Störungen.
- Neutralität: Wir beurteilen oder bewerten nicht das Wahrgenommene, auch wenn uns etwas bereits bekannt vorkommt und wir gerne auf Vorurteile oder Erfahrungen zurückgreifen möchten. Wir registrieren die Geschehnisse, ohne Gedanken oder Gefühle einzuklinken.
- Perspektivenwechsel: Wir sind uns bewusst, dass unsere Sichtweise falsch, beschränkt oder einseitig sein kann, weil Dinge aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet werden können.

(QUELLE: WWW.GLÜCKSARCHIV.DE)



Auf Ihren Besuch freut sich Fam. Abfalter
Hotel Mauthäusl, Mauthäusl 1
83458 Weißbach a. d. Alpenstraße
Weitere Infos auf www.hotel-mauthaeusl.de

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 01.-26.12.08 und vom 03.01. bis 01.05.09
gibt es 15 % Rabatt.

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



Die Generation 65 plus ist im Straßenverkehr besonders gefährdet

Beim Landesseniorenrat war jüngst die „Generation 65 plus im Straßenverkehr“ ein Thema. Erstmals hat das Statistische Landesamt dazu eine Datenfülle vorgelegt. Diese dürften die Diskussionen anheizen.

Denn leider war jeder zweite, an Unfallfolgen gestorbene, Fußgänger und jeder dritte getötete Fahrradfahrer 65 Jahre und älter. Bei über 65-jährigen PKW-Fahrern mit Unfällen haben diese zu 65 Prozent die Hauptschuld getragen. Bei Unfällen der Fußgänger hat sich die Ge-

neration 65 plus zu 86 Prozent beim Überschreiten der Fahrbahn falsch verhalten.

Besonders interessant ist, dass viele Zahlen bis auf die Kreisebene heruntergerechnet wurden und abrufbar sind. Für Internetnutzer ganz einfach: <http://www.statistik.baden-wuerttemberg.de/Pressemitt/anklicken>. Das Material können Sie aber auch per Mail anfordern: pressestelle@stala.bwl.de

Hans Jörg Eckardt,

Pressesprecher Landesseniorenrat Baden-Württemberg

Sicheres Autofahren: Mobilitätstraining für Senioren

Praktischer Übungsteil wird vor Ort absolviert – Theoretisches Wissen wird aufgefrischt und erweitert

Veränderungen und neue Entwicklungen erfordern neues Denken und Handeln im immer komplexer werdenden Straßenverkehr und der sich weiterentwickelten Fahrzeugtechnik. So geht erfreulicherweise zwar die Zahl der im Straßenverkehr Getöteten von Jahr zu Jahr zurück, doch die Zahl der Unfälle und vor allem der Schwer- und Schwerstverletzten ist seit Jahren auf hohem Niveau.

Neben dem menschlichen Leid, das ein Verkehrsunfall verursachen kann, entstehen meistens hohe Kosten. Mit den Möglichkeiten des Mobilitätstrainings, wie Ausprobieren und Üben vor Ort, kundenorientiertem Kursablauf, niedriger Kosten und Orientierung am Teilnehmer wird eine höchstmögliche Effizienz für mehr Sicherheit im Straßenverkehr für die Teilnehmer erzielt. Die Kreisverkehrswacht Rems-Murr hat speziell für die erfahrenen, älteren Kraftfahrer/innen das Projekt „Mobilitätstraining“ in Zusammenarbeit mit der Landesverkehrswacht Baden-Württemberg entwickelt. Aus dem Fahrsicherheitstraining und den vielfach an die Moderatoren herangetragene Wünschen nach Hilfen für Alltagssituationen wurde ein offenes, individuell zusammenstellbares Programm geschaffen. Vor Ort, nicht auf entfernten Übungsplätzen, bietet die Kreisverkehrswacht eine praxisnah gestaltete Fortbildung an. Im Theorieteil geht es um die neuen Verkehrsregeln

der vergangenen Jahre, Verkehrsgefahren in Herbst und Winter, Sehen und Gesehen werden. Welchen Sicherheitsgewinn bringt eigentlich ESP, richtiges Sitzen, Sicherheitsgurt und Airbag sowie Winterreifen oder Allwetterreifen? In der Praxis stehen dann noch die Themen Rangieren mit dem Auto und Zusammenhänge zwischen Sitzen, Sicherheitsgurt und Airbag auf dem Programm.

Nähere Auskünfte über Termine und Kosten erhalten Interessenten bei Hans-Joachim Seibold, Robert-Stolz-Straße 51/1, 73642 Welzheim, Telefon 07182 / 80 25 20 oder per Email info@verkehrswacht-remm-murr.de.

● **Heinz Weber**

© FOTO: BOSCOLO, PIXELIO.DE



Mitgliederversammlung

Die jährliche, ordentliche Mitgliederversammlung des Kreissenienrates Rems-Murr findet in diesem Jahr am Montag, 6. Oktober, um 14.30 Uhr im Fritz-Schweizer-Saal im Bürgerhaus in Backnang statt.

Zu dieser Mitgliederversammlung, bei der keine Wahlen anstehen, sind alle 62 Mitgliedsverbände aufgefordert daran teilzunehmen.

Die vorläufige Tagesordnung sieht folgendermaßen aus:

1. Begrüßung durch den Vorstand des KSR – Herrn Auch
2. Grußwort durch Herrn Bürgermeister Balzer
3. Die FBS, das Mehrgenerationenhaus stellt sich vor (Frau Nadjia Graeser)
4. Berichte über die Aktivitäten des KSR durch die Vorstandsmitglieder Herr Dannwolf, Weber und Widmaier

5. Kassenbericht über das Wirtschaftsjahr 2007 durch den Schatzmeister Herrn Hassler
6. Bericht der Kassenprüfer
7. Feststellung des Jahresabschlusses und die Entlastung des Schatzmeisters
8. Aussprache und Anregungen

Nach einer kurzen Pause werden die Teilnehmer der Mitgliederversammlung von Herrn Heinz Bernhardt regelrecht verzaubert werden.

**SENIORENMAGAZIN
REMS-MURR-KREIS**



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

Wichtige Adressen des Kreissenienrates Rems-Murr

Führungsteam des Kreissenienrates

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

DRK macht Senioren fit in Erste-Hilfe!

Erste Hilfe ist lebenswichtig, deshalb bietet das DRK im Kreisverband Rems-Murr speziell für Senioren und für Junggebliebene einen kompakten Lehrgang an.

Jeder kann einmal in die Situation kommen, Erste Hilfe zu benötigen oder sie bei einem anderen Menschen leisten zu müssen.

Der Lehrgang wird Sie darüber informieren, was jeder Einzelne tun kann, um das Überleben von Menschen in akuten Notsituationen zu verbessern. Sie bekommen Informationen zu den wichtigsten Erkrankungen wie Schlaganfall, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Wir bieten Ihnen die Gelegenheit, die Integrierte Leitstelle zu besichtigen. Außerdem bekommen Sie Informationen zum Thema Hausnotruf aus erster Hand.

Jedermann ist am Donnerstag, 30. Oktober, um 13.30 Uhr im DRK-Haus, Henri-Dunant-Str. 1, in 71334 Waiblingen, willkommen. Bei Interesse erhalten weitere Auskünfte unter der Rufnummer: 0 71 51 - 2002-67; Email: info@kv-rem-s-murr.drk.de

Thema: „Wohnen und Pflege in Weinstadt“

Zum Thema „Wohnen und Pflege in Weinstadt“ lädt die Stadt Weinstadt am Samstag, 15. November, von 14 bis 18 Uhr in die Jahnhalle in Weinstadt Endersbach. Die Interessenten erwartet ein Nachmittag voller Informationen für Senioren und Angehörige über Pflege, Betreutes Wohnen, Seniorenheime, Alternativen. Alle in Weinstadt ansässige Heime und Institutionen werden sich vorstellen. Es gibt Infos über betreutes Wohnen, Ambulante Dienste und vieles mehr.

Die Besucher können sich auch umfassend bei Fachvorträgen neue Anregungen holen, wie beispielsweise: Schwerpunkte in Themen der Pflegeversicherung, Wohnraumanpassung der Wohnmöglichkeiten bei Demenzerkrankung.

Landesseniorenrat fordert mit Nachdruck: Keine Zweibettzimmer mehr im Pflegeheim

In den Pflegeheimen des Südwestens darf es künftig keine Zweibett- sondern nur noch mindestens 16 m² große Einzelzimmer mit eigener Nasszelle geben.

Das hat der Landesseniorenrat Baden-Württemberg (LSR) gefordert, der die Interessen der 2,5 Millionen über 60-Jährigen vertritt.

Vorsitzender Siegfried Hörmann begründet: „Das Pflegeheim ist die zweithäufigste Wohnform der älteren Frauen und Männer im Lande und zugleich meistens „letzter Wohnort“. Auch die dort lebenden Menschen haben Anspruch auf eine geschützte Privat- und Intimsphäre. In den wohnortnahen Pflegeheimen mit höchstens 60 Plätzen müssen überschaubare Wohngruppen der Regelfall sein“.

Anlass für diese Forderungen gegenüber Sozialministerin Dr. Monika Stolz ist, dass die Politik derzeit die Ausführungsverordnungen zum Landesheimgesetz vorbereitet. Darin werden auch die baulichen Mindestvoraussetzungen für die Pflegeheime festgelegt. Laut Hörmann würden die bislang geltenden, schon 30 Jahre alten Regelungen, weder den aktuellen und erst recht nicht den künftigen Erfordernissen gerecht.

Weg vom Doppel- und hin zum Einzelzimmer wäre ein richtiger und wichtiger Schritt. Im hohen Alter und bei eingeschränkter Selbstständigkeit Wohnen und Schlafen mit jemand Wildfremden teilen zu müssen, das werde wohl niemand für sich selbst wünschen.

Terminvorschau

- Das Landratsamt Rems Murr Waiblingen richtet in Kooperation mit der Stadt Weinstadt den Kreissenio- renfachtag 2009 aus, der am Freitag, 15. Mai, in der Jahnhalle in Weinstadt Endersbach stattfindet.
- Die Stadt Weinstadt veranstaltet in Kooperation mit dem Stadtseniorenrat Weinstadt und dem Kreisse- niorenrat Rems Murr eine Seniorenmesse. Diese Messe findet am Sonntag, 17. Mai, in der Beutelsba- cher Halle Weinstadt.

Gütesiegel „Seniorenfreundlicher Service“: Über 40 Bewerber waren dabei

Erfolgreiche Aktion des Seniorenbeirates zusammen mit dem BDS-Gewerbeverein und dem Verein Stadtmarketing Backnang e.V..

Seniorinnen und Senioren sind längst ein bedeutender Wirtschaftsfaktor geworden. Die materielle Lage hat sich in den vergangenen Jahren für viele von ihnen spürbar verbessert. Doch diese Gruppe hat Anforderungen an Produkte, Produktpräsentation und den Aufenthalt in einem Ladengeschäft, die sich von anderen Käufergruppen unterscheiden können.

Dies wiederum bietet dem Einzelhandel die Chance, mit seniorengerechten Produkten und einer auf diese Zielgruppe abgestimmten Einkaufsatmosphäre zu punkten. Darüber hinaus sind Ärzte, Dienstleister im Gesundheitswesen und andere Branchen prädestiniert bei der Initiative des Seniorenbeirates „Gütesiegel Seniorenfreundlicher Service“ mitzumachen.

Um solche Anbieter und Einrichtungen herauszuheben, die heute schon auf die besonderen Bedürfnisse und Anforderungen dieser Zielgruppe eingehen, zeichnen Seniorenbeirat, der Bund der Selbstständigen (BDS)-Gewerbeverein und der Verein Stadtmarketing Backnang e.V. diejenigen Backnanger Geschäfte und Dienstleister aus, die den Kriterien eines „Seniorenfreundlichen Services“ entsprechen. Ähnliche Aktionen sind bereits in vielen anderen Städten, wie beispielsweise Schorndorf, Waiblingen und Fellbach mit großem Erfolg gestartet worden. Die Kriterien sind unter anderem leicht begehbarer Eingangsbereich, Sitzgelegenheit, gut lesbare Preise, wichtige Artikel gut erreichbar, freundlicher Service mit Geduld und und und.

Für einen ersten Test vor der allgemeinen Einführung wurden Backnanger Apotheken als für diesen Zweck gut geeignete Branche ausgewählt. Die teilnehmenden Häuser haben problemlos die erforderliche Punktzahl erreicht.

Der Seniorenbeirat der Stadt Backnang hat alle Backnanger Einzelhandelsgeschäfte, Ärzte, Dienstleister im Gesundheitswesen und anderer Branchen über die Presse und Anschreiben an die Mitglieder des BDS-Gewerbeverein und Stadtmarketing e.V. eingeladen, bei dieser Initiative mitzumachen. Erfreulich: Fast 40 Anbieter und Einrichtungen haben ihr Interesse an der Aktion bekundet und mitgemacht.



Eine Kommission bestehend aus Mitgliedern des Seniorenbeirates und des Seniorenbüros hat in vier Zweier-teams, die am Gütesiegel Interessierten nach Terminabsprache besucht, mit ihnen einen Rundgang durch ihre Lokalität gemacht und die Erfüllung der vom Seniorenbeirat erarbeiteten Kriterien überprüft. Anschließend wurde eine Bewertung vorgenommen und soweit erforderlich besprochen. Bei der Bewertung mussten von 100 möglichen Punkten mindestens 75 erreicht werden, um das Gütesiegel „Seniorenfreundlicher Service“ zu erhalten.

Die erfolgreich „zertifizierten“ Teilnehmer erhalten das „Gütesiegel“ in Form eines Aufklebers oder Schildes für die Eingangstüre oder den Eingangsbereich. Das Gütesiegel wird für zwei Jahre vergeben. Eine Verlängerung ist nach erneuter Bewertung vorgesehen.

In einer öffentlichen Veranstaltung im Beisein von Oberbürgermeister Dr. Nopper und der Hauptgeschäftsführerin des Einzelhandelsverbandes Baden-Württemberg Sabine Hagmann werden am Montag, 13. Oktober, die Urkunden den erfolgreichen Teilnehmern ausgehändigt. Das Gütesiegel soll als Marketinginstrument verstanden werden, um Backnang als besonders für Seniorinnen und Senioren attraktive Stadt bekannt zu machen. ● **Gerhard Dannwolf**

Schwäbischer Humor und dampfende Kässpätzle

Im Kabirinet serviert Thomas Weber gut bürgerliche Unterhaltung, die durch den Magen geht

Das Essen wird von der Bühne serviert. Die Kässpätzle dampfen noch. Der Salat ist lecker angemacht, das Viertel gut eingeschenkt. Und mitten drin ist Thomas Weber. Er eilt von Tisch zu Tisch. Seit 1998 regiert Weber in Großhöchberg bei Spiegelberg das Publikum. Sein Kabirinet ist längst ein offener Geheimtipp für Freunde des hintergründigen schwäbischen Humors. Das Besondere: Die Gäste werden nicht nur bestens unterhalten, sondern erhalten zusätzlich ein deftiges (Abend-) Essen. Auch Unterhaltung geht durch den Magen.

Menschen beobachten, ihre alltäglichen großen und kleinen Probleme mitbekommen – eben mit Augen und Ohren stehlen, das ist der Grundstock für seine Arbeit. Weber agiert als Einzelkämpfer, schlüpft in verschiedene Personen. Er spielt gerne die Rolle des Hofnarren („die muss man sich schwer erarbeiten“) und genießt dessen Freiheiten. Das Leben besteht auch für ihn jedoch nicht nur aus Genuss und guter Laune. Der 34-Jährige weiß aus Erfahrung, wie schwer die Umsetzung eigener Ideen sein kann. Der gebürtige Cannstatter, der später in Asperg aufwuchs, erlernte den ehrenwerten Beruf des Bankangestellten: „Schnell aber stellte ich fest, dass ich für die Bank eine verzichtbare Fachkraft war.“ Er zog die Konsequenz und ging.

Nach dem Zivildienst heuerte Weber 1995 beim Theater der Altstadt in Stuttgart als Praktikant an und wurde vom Bühnen-Bazillus infiziert. Im Frühjahr 96 gab's ein erstes Engagement, anschließend folgte eine Tournee mit der „Schwaben-Offensive“ Berlin.

Weber wollte noch mehr Professionalität. An der Schule für Improvisationstheater und Schauspiel in Backnang, dem damaligen Nögge-Theater, absolvierte er seine Bühnenausbildung. 1998 zog es ihn nach Großhöchberg. Mit dem Kabirinet verwirklichte er seinen Traum von der Selbständigkeit. Dabei hat er nicht nur Freiheiten, sondern viele Pflichten. Der Künstler hat mittlerweile viele Stücke geschrieben, und zeigt dabei eine erstaunliche Wandlungsfähigkeit. Er schlüpft problemlos in verschiedene Typen und Rollen.

Seine Berufsbezeichnung? – „Ich bin Schauspieler, Kabarettist und im weitestem Sinne Theatermacher. Zudem schreibe, spiele, produziere ich und führe Regie“, zeichnet der 34-Jährige sein umfangreiches Tätigkeits-



feld auf. Noch auf einer Theater-Baustelle gab Weber seine ersten Vorstellungen. Das Stück „MundArt – Weber kocht. Gut. Bürgerlich“ hatte er als Test zehnmal angesetzt. Mittlerweile gingen über 650 erfolgreiche Vorstellungen über die Bühne: Wendelin Weber, alias Thomas Weber, ist zunächst nicht sonderlich begeistert von den vielen wildfremden Gästen in seiner Küche und will sie eher loswerden. Schließlich hat er aber doch Mitleid mit dem hungrigen Publikum: „Ihr händ Hunger, hä?“ Und schon entpuppt er sich als meisterlicher Koch und perfekt schwäbischer Gastgeber. „Mr muass ja net glei übertreiba“, schwäbisch sparsam ist er halt. – Die Zuschauer sind begeistert. Von der Vorstellung und dem Essen.

Kabirinet ist jedoch nicht Kulturkonsum, sondern „Theater zum Erleben“. Thomas Weber bezieht das Publikum in die Handlung mit ein, ist hellwach auf der Bühne. Sein Kabirinet ist etwas Einmaliges und immer einen Ausflug wert. – Auch wegen der dampfenden Kässpätzle... ● **Jürgen Klein**

Weitere Infos:

Kabirinet – die Probierbühne a. d. L.

Internet: www.kabirinet.de

Thomas Weber

Kleinhöchberger Weg 1

71579 Spiegelberg-Großhöchberg

Karten-Telefon: 071 94/91 11 40

Maler und Grafiker: Beeindruckt von Rembrandt

**Ausstellung in der Galerie Stihl Waiblingen:
Rembrandt und die englischen Malerradierer des 19. Jahrhunderts**

Die Galerie Stihl Waiblingen zeigt vom 30. September 2008 bis 11. Januar 2009 eine Ausstellung mit über 40 der bekanntesten und berühmtesten Radierungen Rembrandts sowie 40 Radierungen englischer Künstler. Darüber hinaus werden Radierungen weiterer europäischer Künstler bis in die Gegenwart zu sehen sein. Die Ausstellung wird realisiert in Zusammenarbeit mit dem Museum Het Rembrandthuis, Amsterdam, der Stiftung Museum Schloss Moyland sowie der Staatsgalerie Stuttgart.



Rembrandt: Selbstbildnis, auf einer Mauer lehnd, aus dem Jahr 1639.

Rembrandt Harmenszoon van Rijn (1606–1669) war nicht nur ein Malergenie, er war auch der größte Meister der Grafik seiner Zeit. Durch ihn erlebte die Technik der Radierung eine fulminante Blüte. Bis in die Gegenwart eifern Künstler ihm nach und verwenden dieses Druck- und Vervielfältigungsverfahren als eigenständige künstlerische Ausdrucksweise.

Rembrandt begann mit seinem grafischen Werk im Jahr 1628. Das von ihm dargestellte Themenspektrum war breit gefächert und umfasste neben religiösen Themen aus dem Alten und Neuen Testament auch Landschaften, Szenen aus dem Alltagsleben, erotische Bilder, Porträts und Selbstbildnisse. In der Waiblinger Ausstellung werden unter anderem das berühmte Hundertguldenblatt, die Landschaft mit den drei Bäumen und sein bekanntes Selbstbildnis aus dem Jahr 1630 zu sehen sein. Bereits zu Lebzeiten erntete Rembrandt große Bewunderung für seine Radierungen. Er führte eine neue künstlerische Freiheit in diese grafische Kunst ein, indem er einen individuellen Zeichenstil mit einem experimentellen Umgang kombinierte. Bis heute bestimmt die gelungene Verbindung aus der persönlichen, spon-

tanen Handschrift des Zeichners, dem großen technischen Können des Radierers und der völlig neuen Auffassung über Hell-Dunkel-Kontraste des schöpferischen Menschen die Einzigartigkeit seiner Werke.

Die Wiederbelebung der Radierkunst im 19. Jahrhundert ging vor allem von England aus. Die wichtigsten Protagonisten des britischen Etching Revival waren der Chirurg Sir Francis Seymour Haden (1818–1910), der auch eine umfangreiche Sammlung rembrandtscher Radierungen besaß, und der Künstler James Abbott McNeill Whistler (1834–1903). Neben Werken dieser beiden Künstler werden weitere Beispiele englischer Ra-

dierkunst in die Ausstellung einbezogen. Thematisch abgerundet wird die Ausstellung durch Radierungen europäischer Künstler, die belegen, dass die Radierung bis in die Gegenwart als künstlerisches Ausdrucksmittel genutzt wird, so beispielsweise vom österreichischen Zeichner Alfred Hrdlicka.

Auch für die zweite Ausstellung in der Galerie Stihl Waiblingen wurde ein interessantes wissenschaftliches Begleitprogramm zusammengestellt, das die Ausstellungsinhalte vertiefen wird. Darüber hinaus bietet die Kunstschule Unteres Remstal eine reichhaltige Auswahl von Workshops und Kreativveranstaltungen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Kontakt:

Stadt Waiblingen, Galerie Stihl Waiblingen, Stephanie Hansen, Weingärtner Vorstadt 20 in 71332 Waiblingen; Ruf: 071 51-18037; Fax: 071 51-59345

E-Mail: stephanie.hansen@waiblingen.de

Internet: www.galerie-stihl-waiblingen.de

Vielfalt beim Gedächtnistraining ist Trumpf

Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans genauso gut – Nur anders, wie man heute weiß

Älter werden bedeutet nicht automatisch, dass die geistigen Fähigkeiten verfallen. Gerade für die Senioren ist es wichtig zu wissen, dass der einzige Unterschied in der Lernfähigkeit zwischen jüngeren und älteren Menschen in der Schnelligkeit der Aufnahme und Verarbeitung liegt, da alle Stoffwechselvorgänge mit zunehmendem Alter langsamer ablaufen.

Neben einer ausgeglichenen Ernährung und ausreichendem Trinken ist viel Sauerstoff für die Blutzufuhr ins Gehirn nötig. Sauerstoff kommt aus der Bewegung. Neben den normalen Bewegungen wie gehen, wandern, schwimmen, tanzen, spielt jedoch ebenfalls das Singen, Stricken und Musizieren eine große Rolle.

Was für den Körper die Bewegung ist, ist für das Gehirn das Denken beziehungsweise das Nutzen der geistigen Fähigkeiten.

Ganzheitliches Gedächtnistraining bedeutet zunächst, dass verschiedene Hirnleistungen trainiert werden, beispielsweise Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, Formulierung, Denkflexibilität und vieles mehr.

Die Hirnleistungen werden nicht isoliert trainiert, sondern werden durch die Vielfalt der Übungen miteinander verknüpft.

Ziel des Trainings ist es, die geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten und damit die Möglichkeit, ein eigen bestimmtes Leben so lange wie möglich zu führen.

Außerdem macht das Gedächtnistraining in der Gruppe Spaß, fördert die Kommunikation untereinander und gibt Anregungen für neue Ideen.

Seit vielen Jahren wird im Treffpunkt Mozartstraße (TPM) in Fellbach Gedächtnistraining angeboten.

Folgende Gruppen und Termine bestehen:

Irmgard Cörlin: donnerstags 10.30 Uhr

Ilse Schlenker: mittwochs 14.00 Uhr und donnerstags 14.00 und 16.00 Uhr

Renate Wendt: dienstags 10.30 Uhr und freitags 13.00 Uhr

Alle sind eingeladen, um sich unverbindlich zu informieren. Zwei Schnupperstunden sind kostenlos. Eine Anmeldung dazu ist nicht erforderlich.

● Irmgard Cörlin, Ilse Schlenker, Renate Wendt

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.

Das Kreuz mit den Kreuzen: Serienweise Glücksgefühle aus der Bingo-Trommel

Die Lotterie kommt im Seniorentreff Schmiden gut an – Ein interessantes Spiel mit 75 Holzkugeln

„Bingo“ heißt das Zauberwort beim Spiel mit 75 Holzkugeln. Im Gegensatz zum verwandten Lotto gibt es im Seniorentreff Schmiden keine wöchentliche Ziehung. Vielmehr geht es um richtige Kombinationen, Dusel und Glücksgefühle im Dietrich-Bonhoeffer-Haus.

Nordpol 69, Gustav 54, Ida 19: Geheimnisvolle Kombinationen verkündet die Hausmeisterin Silke Beck von der Bühne herunter. Im Saal neigen sich zahlreiche Köpfe – etwas weniger als Kugeln – über Zettel, auf denen Buchstaben und Zahlen stehen. Wer die passende Kombi findet, kreuzt sie an. Und wer zuerst fünf Richtige hat – quer, längs oder auch diagonal – ruft laut „Bingo!“, dann eilt Ingeborg Heeß herbei, die Leiterin des Seniorentreffs, und händigt dem Gewinner einen kleinen Preis aus. Manchmal muss sie ganz schön laufen, wenn das Lotterieg Glück den Teilnehmern hold ist.

Es hat nur ein bisschen gedauert, bis die Spielregeln jedem klar waren. Im Gegensatz zu Ländern wie Großbritannien oder Amerika ist Bingo hierzulande nicht sehr verbreitet. Das war auch der Grund für Silke Beck, diese kugelige Lotterie in Schmiden einzuführen. „Wir wollen älteren Menschen immer wieder etwas Neues bieten“,

sagt die Organisatorin. Deshalb orderte sie im Internet eine Bingo-Ausstattung, bot das neue Unterhaltungsprogramm an und freute sich über die Resonanz. Die Bingo-Nachmittage, an denen natürlich auch jüngere Bürger teilnehmen können, kommen gut an. Der Service ist aber auch beachtlich. Die Nummern der gezogenen Kugeln werden nicht nur laut verkündet, sondern zusätzlich mit einem Beamer an die Wand geworfen, für den Festpreis von sechs Euro gibt es vier Gebäckteilchen dazu, ein Glas Bowle und Kaffee, so viel man trinken kann. Und Spannung ist ebenfalls inklusive.

Aus einer Ecke kommt ein ganz zarter Bingo-Ruf, obwohl Silke Beck eingangs mit den Besuchern den lauten Erfolgsschrei extra im Chor geübt hat. Ingeborg Heeß eilt herbei, aber leider war es Fehllalarm. Denn dass in der Mitte des Lotterie-Zettels ein „Libero“-Kästchen ist, erhöht zwar die Gewinnchancen, verwirrt die Neulinge aber auch ein bisschen.

Während die Bingo-Trommel, die aussieht wie ein Ventilator und beim Drehen dröhnt wie ein Betonmischer, die nächste Kugel auswirft, schauen die Mitspieler noch mal genau auf ihre Kreuzchen-Sammlungen. Denn beim Bingo ist Geschwindigkeit Trumpf. Des-



Seniorentanz

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

Familie Haug mit Team

Backnanger Str. 19
71566 Althütte - Lutzenberg
Tel.: 07183 / 42373

großer Parkplatz und
Bushaltestelle direkt am Haus.

BINGO

Bingo ist ein Lotteriespiel, das insbesondere in Großbritannien, auf den Philippinen und in den USA beliebt ist. Eingeführt hat es der Amerikaner Edwin Lowe 1929. Er beobachtete spanische Spieler, die gezogene Zahlen mit Bohnen abdeckten und bei Gewinn "Beano" riefen. Als Lowe seine ersten Beano-Runden in New York veranstaltete, rief eine Gewinnerin "Bingo", und diesen Namen fand er besser.

Die Teilnehmer kaufen Lose oder Coupons, die mit Zahlen bedruckt sind. Ein Conferencier, der per Zufall aus einer Trommel Kugeln mit aufgedruckten Zahlen hervorholt, ruft die gezogenen Zahlen aus, bis der erste Teilnehmer alle Zahlen auf seinem Los ausstreichen kann. Dann ruft dieser laut "Bingo!" Nach der Überprüfung des Spielscheins ist er der Gewinner und erhält einen Sach- oder Geldpreis.

Im Gegensatz zu anderen Lotterien ist Bingo mit einem Gemeinschaftseffekt verbunden, da die Teilnehmer in einem Saal sitzen. Kirchliche Gemeinden nutzen diese Art Spiel oft, um die Mitglieder der Pfarrei sowohl zu beschäftigen als auch, um aus dem Erlös der Bingolotterie wohltätige Projekte zu finanzieren. ● **Gabriele Lindenberg**

halb riskieren die Teilnehmer auch immer wieder mal einen Blick zu den Nachbarn, um zu sehen, wie weit die „Konkurrenz“ ist. Je länger eine Runde dauert, desto mehr steigt die Spannung, denn umso wahrscheinlicher wird ein Bingo-Ruf. Doch manchmal hilft auch noch so genaues Schauen nichts – wenn Fortuna am Nebentisch zugange ist. Mindestens fünf Runden werden für einen Zettel gerechnet, den jeder Teilnehmer erhält. Während in den anglikanischen Ländern beliebig viele Zahlenzettel gekauft werden können, sind sie im Seniorentreff einzeln und kostenlos. „Wir wollen Spaß haben“, sagt Silke Beck, „und niemanden abzocken“. Angesichts des lebhaften Stimmengemurmels im Saal ein erfolgreiches Unterfangen.

Inzwischen geht es fast Schlag auf Schlag mit dem Gewinnen, und die Leiterin des Seniorentreffs muss sich sputen, um mit ihrem Gewinne-Tablett alle Sieger zu beschenken. Als dann die Zahl der Kuli-Kreuze fast schon inflationär ist, ruft Silke Beck die letzte Ziehung für diese Runde aus. Die Senioren reagieren mit einem bedauernden „Ohhhh“. Denn dann werden neue Zahlenzettel verteilt, und es heißt neues Spiel, neues Glück.

● **Gabriele Lindenberg, Fellbacher Zeitung**



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. 0162.2772929, oder kontaktieren Sie per
Mail: rs@schlichenmaier.de.

Was ist Glück?

*Glück ist gar nicht mal so selten,
Glück wird überall beschert,
vieles kann als Glück nur gelten,
was das Leben uns so lehrt.*

*Glück ist jeder neue Morgen,
Glück ist bunte Blumenpracht
Glück sind Tage ohne Sorgen
Glück ist, wenn man fröhlich lacht.*

*Glück ist Regen, wenn es heiß ist,
Glück ist Sonne nach dem Guss,
Glück ist, wenn ein Kind ein Eis isst,
Glück ist auch ein lieber Gruß.*

*Glück ist Wärme, wenn es kalt ist,
Glück ist weißer Meeresstrand,
Glück ist Ruhe, die im Wald ist,
Glück ist eines Freundes Hand.*

*Glück ist eine stille Stunde,
Glück ist auch ein gutes Buch,
Glück ist Spass in froher Runde,
Glück ist freundlicher Besuch.*

*Glück ist niemals ortsgebunden,
Glück kennt keine Jahreszeit,
Glück hat immer der gefunden
der sich seines Lebens freut.*

Roland Schlichenmaier

Ich suche Menschen im „Unruhestand“
mit Unternehmergeist, die Interesse an einer
Nebentätigkeit haben.
Tel. 0163/2521417, Fr. Donert

WIR MACHEN DRUCK
ANALOG UND DIGITAL
IN HÖGSCHDER QUALITÄT

www.medienwelt-schlichenmaier.de



Mit einer Tanzstundenzeitung im Jahr 1946 fing alles an

**Der heute 83-jährige Heinz Häußermann bietet „Lebensweisheiten als Rezepte“ –
Ein Buchautor der besonderen Art**

Im Jahr 1946 fing alles an. „Damals ging ich mit meiner heutigen Frau Emma zur Tanzstunde in den Löwen in Großaspach. Zum Abschluss wurde eine Tanzstundenzeitung herausgegeben. Als jemand gesucht wurde der Texte schreiben würde, habe ich es halt versucht“, erzählt Heinz Häußermann schmunzelnd. Der heute 83-Jährige lacht über das ganze Gesicht, wenn er ergänzt: „Damals habe ich als Landwirt gearbeitet. Und selbst wenn mir auf dem Misthaufen nur ein kleiner Vers eingefallen ist, bin ich ins Haus gelaufen und habe ihn aufgeschrieben.“ – Längst ist aus dem Hobby mehr als eine Passion geworden. Mehrere Bücher hat er geschrieben, und seine Lesungen aus den Werken sind ein Genuss für die Zuhörer.

Den Menschen Heinz Häußermann zu charakterisieren und sein schriftstellerisches Werken zu beschreiben, dazu bietet sich der Titel eines seiner Bücher an: „Heiter bis wolzig“ mit dem treffenden Untertitel „Dem Leben entnommen – besinnlich umspinnen“. Gedichte und Verse spiegeln seine Lebenserfahrungen wider. Er selbst nennt das „Lebensweisheiten als Rezepte“. Der Backnanger weiß wovon er spricht. Der zweite Weltkrieg und die späteren Folgen haben ihn mit geprägt. Gelernt hatte er bei der Post, arbeitete nach dem Krieg jedoch zunächst als Landwirt, ging dann zur Allianz-Versicherung nach Stuttgart, wurde später Lagerverwalter beim Fahrradgroßhandel Hahn in Backnang, ehe er sein Be-

rufsleben bei der Firma VDO-Tachometer in Stuttgart abschloss.

Er hat sich alles erarbeiten müssen. „Trotzdem, ich war immer zufrieden“, blickt der Backnanger heute auf ein bewegtes Leben zurück und ergänzt: „Ich habe immer etwas getan, tue das auch heute noch. In die Ecke setzen und Jammern oder mich selbst bedauern, das hat's nie gegeben.“ Heinz Häußermann hat immer etwas bewegen wollen. Auch in der wenigen Freizeit. So zählt der begeisterte Fußballfan zu den Gründungsmitgliedern der Sportvereinigung Großaspach, jagte selbst viele Jahre als gefürchteter Torjäger der Lederkugel nach. „Neben dem Sport hat mich aber die Schreiberei nie losgelassen“, erklärt der heute 83-jährige und fügt an: „Vielleicht deshalb, weil mir das Reimen von Gedichten oder das Schreiben von Geschichten nie schwer gefallen ist. Das ist auch heute noch so, zum Glück.“ Und Heinz Häußermann schrieb früh: Zu Geburtstagen, Feierlichkeiten, Betriebsfesten und und und. Er schrieb und schreibt jedoch auch was ihn persönlich berührt, traurig macht aber vor allem freut. Diese Ehrlichkeit ist zu spüren. Ein Freund beim Liederkranz, der Maler Friedrich Beutel, sorgte durch sanften Druck dafür, dass der Backnanger seine Werke in einem Buch zusammenfasste, das die Druckerei Schlichenmaier im Weissacher Tal herausgab. Längst verbindet den Autor eine feste Freundschaft mit dem Seniorchef Roland Schlichenmaier.

Mittlerweile ist Heinz Häußermann 83 Jahre, feierte mit seiner ein Jahr älteren Ehefrau Emma im März die Diamantene Hochzeit, freut sich über seine vier Kinder, elf Enkel und zwei Ur-Enkel. Die Hände in den Schoss legen will er jedoch noch lange nicht. Seine Erinnerung

an eine Türkeireise fasste er jüngst in Gedichtform zusammen: 272 Zeilen an einem Tag!

Als reiner „Mundartdichter“ will der Backnanger nicht verstanden wissen, wobei er ein deftiges Schwäbisch durchaus schätzt: „Meine Lieblingsgedichte verfasse ich aber in Hochdeutsch.“ Das Schreiben hat ihm persönlich viel gebracht. Deshalb ist es für ihn ein Bedürfnis davon etwas weiter zu geben. Mit 83 Jahren veranstaltete der rüstige Rentner immer wieder Lesungen. Gerade im Seniorenbereich: „Es ist schön, diesen Menschen einige Stunde der Freude zu schenken.“ Dabei sieht Häußermann nicht nur die Senioren selbst: „Was das Pflegepersonal, egal was sie dort tun, leisten, davor habe ich großen Respekt. Und wenn ich denen auch eine Freude machen kann, ist es mir recht.“

Heinz Häußermann ist überhaupt ein gefragter Mann. Im Backnanger Bürgerhaus hält er am Dienstag, 7. Oktober, auf Einladung der Sparkasse eine Lesung. – Wo bei alles andere als die Tanzstundenzeitung aus dem Jahr 1946 zum Vortragen kommt... ● Jürgen Klein

**INFORMATIONEN
ZUM NEUEN
SENIORENMAGAZIN
REMS-MURR-KREIS**
www.seniorenmagazin-rmk.de

Wir ziehen Profis besser an!



HG

Berufskleidung
Inh. Marion Lochmann

Arbeits- und Sicherheits-
bekleidung für viele Berufe.
Zweckmäßig und bequem
für jeden Einsatzbereich.
Natürlich auch mit Ihrem
individuellen Firmendesign.



Traditioneller Chic
in Backnang

Von fesch bis frech:
Wir präsentieren Ihnen das
ganze Jahr eine große Auswahl
hochwertiger Landhaus- und
Trachtenmode und Accessoires.
Für Damen und Herren
und jeden Anlass.
Individuelle Bestickung,
z.B. für Gastronomie- oder
Vereinsbekleidung möglich.

Bild: Stockpoint

Meine Tracht
Landhaus- und Trachtenmode

Inh. Marion Lochmann

www.hg-berufskleidung.de · Backnang · Sulzbacher Str. 200 · im Haus Ketterl · Tel. 07191/88329 · Fax 86195 · www.meine-tracht.de

Leben, Wohnen, Pflege - angenehm anders

Die meisten Menschen wünschen sich bei Pflegebedürftigkeit selbstbestimmt in familiärer Atmosphäre zu leben. Dieser Wunsch ist der tägliche Ansporn für unsere motivierten und gut ausgebildeten Mitarbeiter.

Gemeinsam mit dem Bewohner und seinen Angehörigen entwickeln wir ein persönliches Versorgungs-, Betreuungs- und Pflegeangebot.

Am Gemeinschaftsleben nehmen alle teil. Bewohner mit demenziellen oder krankheitsbedingten Problemen profitieren sehr von unserem modernen Konzept.

Wir würden uns freuen, wenn wir es Ihnen bei einem Besichtigungstermin einmal vorstellen dürften.

Seniorenheim

Spiegelhof

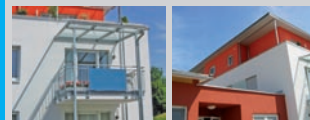
Seniorenheim Spiegelhof · An der Lauter 10 · 71579 Spiegelberg
Fon: 0 71 94 / 95 40 - 0 · Fax: 0 71 94 / 95 40 - 20
E-Mail: info@spiegelhof.com · Web: www.spiegelhof.com

Seniorenheim

Kronenhof

Seniorenheim Kronenhof · Schöntalstraße 6 · 71577 Großerlach-Grab
Fon: 0 71 92 / 92 61 - 0 · Fax: 0 71 92 / 92 61 - 20
E-Mail: info@seniorenheim-kronenhof.com · Web: www.seniorenheim-kronenhof.com

Senioren-Wohnungen in Backnang-Waldrems



2. Bauabschnitt

Unser Projekt „Betreutes Wohnen am Langenbach“ ist ein voller Erfolg. Freuen Sie sich auf die Erweiterung durch einen weiteren Bauabschnitt!

Bauherrengemeinschaft Bk-Waldrems

- Seniorenwohnanlage „Am Langenbach“
- Jede Wohnung mit überdachtem Balkon oder schöner Terrasse
- Gemeinschafts-Aufenthaltsraum im angrenzenden Pflegeheim
- Barrierefreier Zugang
- Zentraler, rollstuhlgerechter Aufzug
- Optimale Betreuung „Stiftung Altenheime Backnang und Wildberg“
- Direkter Notruf rund um die Uhr (auf Wunsch)
- Die Gemeinschaftseinrichtungen des angrenzenden Pflegeheimes können mit genutzt werden
- Alle Veranstaltungen des Pflegeheimes wie Konzerte, Theater und Gottesdienste können besucht werden
- Kompletter Hausservice möglich
- Vorteil für Kapitalanleger: Wir kümmern uns um das gesamte Mietmanagement
- 2-Zimmer-Wohnungen im EG, OG oder DG
- z. B. 62 m² Wohnfläche € 157.800,-

 **Bau
Geno**

KREIS BAU

Information und Verkauf durch
Baugenossenschaft Backnang eG
Am Schillerplatz 5 · 71522 Backnang
☎ 07191 3335-0 · www.baugeno.de