

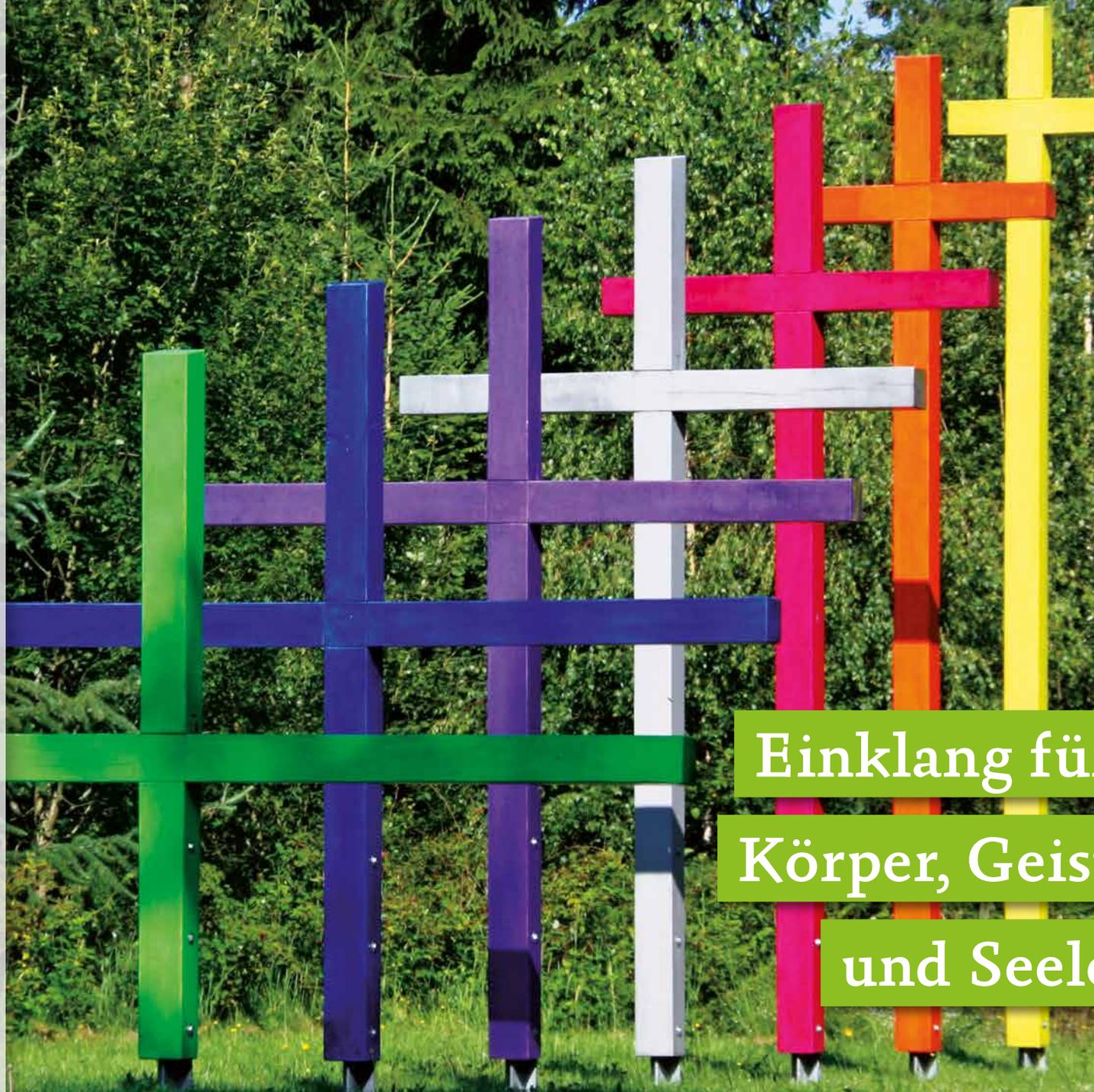
KOSTENLOS
ZUM MITNEHMEN

jUNHU

DAS JUNGE MAGAZIN FÜR SENIORENKULTUR IM REMS-MURR-KREIS



Einklang für
Körper, Geist
und Seele



Zertifizierte Handwerksbetriebe und Dienstleister

**Geschulter
Fachbetrieb**



**Service
plus**

Böhret, Bäder und mehr, 71549 Auenwald, Tel. 07191/35510
Belz, Malermeister, 71397 Leutenbach, Tel. 07195/68621
Eckstein, Malermeister, 71522 Backnang, Tel. 07191/23268
Hagenlocher, Elektrotechnik, 73630 Remshalden, Tel. 07151/72445
Kögel, Sanitär und Heizung, 71364 Winnenden, Tel. 07195/73688
Leibbrand, Maler und Stuckateur, 73614 Schorndorf, Tel. 07181/92015-0
Locher, Ausbau und Fassade, 71549 Auenwald, Tel. 07191/906197
Lutz GmbH, Sanitär und Heizung, 71554 Weissach im Tal, Tel. 07191/35330
Rilling, meine Wannentüre, Tel. 07121/601139
Stelzle, Malermeister, 71522 Backnang, Tel. 07191/82467
Stolhofer, Sanitär und Heizung, 73660 Urbach, Tel. 07181/84677



GESUNDHEITSDIENSTE OBERES MURRTAL E.V.
Partner für Therapie und Pflege

- **Alten- und Krankenpflege** 071 92/909 104
- **Praxis für Physiotherapie** 071 93/82 82
- **Praxis für Ergotherapie** 071 93/931 401
- **Praxis für Logopädie** 071 92/936 013
- **Familienpflege** 071 92/909 100
- **Wir bilden Altenpflege-
fachkräfte aus** 071 92/909 100

Blumstraße 20 | 71540 Murrhardt | Telefon 0 71 92/909 100 | Telefax 0 71 92/909 105
www.diakonie-ambulant.info | E-Mail info@diakonie-ambulant.info

WICHTIGE ADRESSEN DES KREISSENIORENRATS REMS-MURR

FÜHRUNGSTEAM DES KREISSENIORENRATS

VORSITZENDER

Heinz Weber
 Freibergstraße 3
 70736 Fellbach
 Tel. 0711/513726
ksr-remsmurr@gmx.de

STELLVERTRETENDE VORSITZENDE

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

STELLVERTRETENDER VORSITZENDER

Roland Schlichenmaier
 Hölderlinstraße 13
 71549 Auenwald
 Tel. 07191/1873186
rs@schlichenmaier.de

SCHRIFTFÜHRER

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

PRESSEREFERENT

Karl-Heinz Pscheidl
 Tulpenweg 22
 71549 Auenwald
 Tel.: 07191/52565
karlheinz.pscheidl@t-online.de

SCHATZMEISTER

Christa Cepa-Reizel
 Meißner Straße 23
 70736 Fellbach
 Tel. 0711/5782610
christareizel@t-online.de

KASSENPRÜFER

Heidrun Klemke
 Stuttgarter Straße 63
 73630 Remshalden
 Tel. 07151/74671
h.klemke@t-online.de

Horst Zwicker

Höhenstraße 17
 71364 Winnenden
 Tel. 07195/74803
h.zwicker37@web.de

VERTRETER LANDRATSAMT

Werner Geiser
 Alter Postplatz 10
 Landratsamt
 71328 Waiblingen
 Tel. 07151/1501506
w.geiser@rems-murr-kreis.de

BEISITZER

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

Dieter Schenkel

Im Törl 9
 71570 Oppenweiler
 Tel.: 07191/4136
dieter.schenkel@web.de

Klaus Werner

Kelterweinberge 24
 71554 Weissach im Tal
 Tel. 07191/300625
wn.kj1970@googlemail.com

Heinz Dengler

Seestraße 7
 71364 Winnenden
 Tel. 07195/3949
heinzdengler@web.de

Rüdiger Deike

Fuchsgrube 21
 71332 Waiblingen
 Tel.: 07151/28180
deike.wn@online.de

Gerd Volk

Eichenstraße 14
 71384 Weinstadt

Tel.: 07151/61923
utagerd@aol.com

Jürgen Hepperle
 Rosenäcker 36
 71394 Kernen im Remstal
 Tel.: 07151-480777
vorstand@seniorenrat-kernen.de

Heinz Bartelmess
 Mozartstraße 47
 70734 Fellbach
 Tel.: 0711/586388
vorstand@seniorenrat-fellbach.info

Norbert Sommer
 Zum Steg 23
 73635 Rüdersberg
 Tel. 07183/2762
norbert.sommer@km-sommer.de

Gudrun Hanel
 Lessingweg 4
 71549 Auenwald
 Tel.: 07191/53028
gudrun.hanel@gmx.de

GAST

Hans-Jörg Eckardt
 Silcherstraße 6
 71409 Schwaikheim
 Tel.: 07195/51428
HJEckardt@web.de

www.ksr-rems-murr.de

Liebe Leserin, lieber Leser,



wieder halten Sie eine Ausgabe von JUHU in Händen mit vielerlei Informationen und Wissenswertem. Unsere Autoren sind Personen die wissen von und über was sie schreiben und sind nicht abhängig von Finanziers oder Sponsoren. Sie

können ihre Meinung und Ideen frei äußern.

Das gilt ebenfalls für das JUHU als Magazin von, mit und für die ältere Generation. In einer Zeit in der, vor allem in der Politik, immer mehr die Lobbyisten bestimmen, in der keine Entscheidungen mehr unabhängig von Interessen gefällt werden, sind wir frei in unserer Berichterstattung und niemand Rechenschaft schuldig.

Auch in dieser Ausgabe bieten wir Ihnen eine Fülle an Informationen für Ihre Gesundheit, für Ihr Recht und Vorschläge für Ihre Freizeit. Wie in jeder Ausgabe stellen wir eine Persönlichkeit aus dem Rems-Murr-Kreis vor. Diesmal Pfarrer Sperl aus Auenwald, der ein interessantes Buch über den Kampf mit seiner Krankheit verfasste. Ihn hat die Krankheit gezwungen in diesem Jahr in den vorgezogenen Ruhestand einzutreten. Sein Lebensmut ist trotzdem ungebrochen.

Der Winter wird sich ja bald verabschieden, dann kommt die Zeit sich auf „Schusters Rappen“ zu bewegen. Eine gute Möglichkeit während einer Wanderung noch was für die Seele zu tun, bietet der Besinnungsweg bei Unterrot. Ein Rezept für Ihr leibliches Wohl hält wieder „Hajo“ für Sie bereit.

Das JUHU-Magazin vertritt die Interessen der Senioren 55plus, eine Generation die längst nicht mehr nur als „die Alten“ belächelt wird. JUHU will informieren, animieren und zudem für Unterhaltung sorgen.

Für Ideen und Anregungen sind wir immer offen.

Ihr

Roland Schlichenmaier, Herausgeber

INHALT

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 04 | Seit über 20 Jahren ein zuverlässiger Partner | 17 | Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans anders! |
| 05 | Kreisseniorenrat fordert weiteren Pflegestützpunkt Große Empörung über eine „Umzugsprämie für Senioren“ | 20 | Seniorenfreundlicher Einkauf in Backnang |
| 06 | Pflegeberufe sind attraktiv und sollen noch attraktiver werden | 22 | Komfort im Alter – einfach nachrüsten |
| 08 | Badewanneneinstieg leicht gemacht | 23 | Das Bauchgefühl muss stimmen |
| 09 | Nachrichten aus den Seniorenräten | 24 | Seite des Rechts: Die Erbengemeinschaft |
| 10 | Zertifizierung „Seniorenfreundliche Gaststätte“ | 26 | Pfarrer Dr. Ingo Sperl „Dem Tod bereits mehrfach von der Schippe gesprungen“ |
| 11 | Neue Broschüre „Schuldenfrei im Alter“ | 28 | Sinneserlebnis „weiterweg“ |
| 13 | Dem „ungebetenen Gast“ erst keine Chance lassen | 31 | Seniorenfreundlicher Einkauf in Schorndorf |
| 14 | Infos vom Sanofakter | 33 | Satire: Die da oben machen was sie wollen |
| 15 | Mehr gemeinsames Denken und Handeln tut Not | 34 | Hajo kocht: Lutzenberger Rahmkässpätzla mit Zwiebelschmelze |

IMPRESSUM

Herausgeber:
Roland Schlichenmaier

Redaktion:
Jürgen Klein
Eichendorffweg 14
71554 Weissach im Tal
E-Mail: presseagenturjuek@gmx.de
Tel. 071 91 | 34 30 67
Fax 071 91 | 34 30 93

Anzeigen:
Horst Rauhut
Plochinger Straße 1
71522 Backnang
Tel. 071 91 | 6 45 12
Fax 071 91 | 73 36 76
Mobil 01 60 | 96 28 68 96
E-Mail: horst.rauhut@t-online.de

Josef Rodlberger
Telefon 071 93 93 00 41
Mobil 0160 90 65 49 30
j.rodlberger@t-online.de

ISSN 2191-009X

Titelbild:
© weiterweg

Verlag:
RSW Verlag GmbH
Hölderlinstraße 13
71549 Auenwald
E-Mail: rs@schlichenmaier.de
Tel. 071 91 | 1 87 31 86
www.rsw-verlag.de

Herstellung:
Timon Schlichenmaier
Theodorstr. 41k
22761 Hamburg
www.typowerkstatt.com

Druck:
Druckerei Henkel GmbH,
Motorstr. 36, 70499 Stuttgart

www.juhu-magazin.de

Mitarbeiter dieser Ausgabe:

Jürgen Klein (Weissach im Tal), Horst Rauhut (Backnang), Hans-Jörg Haug (Althütte), RA Herbert Bailer (Backnang), Dr. Helmut Ehleiter (Backnang), Heide Roesler (Waiblingen), Roswitha Morlok-Harrer (Fellbach)

BRILLENMODE CONTACTLINSEN LESEHILFEN HAUSBESUCHESERVICE HÖRSYSTEME LÄRMSCHUTZ



**SORGENFREI
SEHEN & HÖREN ?
FRAGEN SIE UNS !**



AugenOase & Die HÖRINSEL

MARKTSTRASSE 1 71522 BACKNANG 07191 733 982 augenoase@t-online.de www.augenoase.de

Seit über 20 Jahren ein zuverlässiger Partner

Ein großes Lob der Stadt Fellbach für die Aktivitäten des Seniorenrates

„Fast alle Ziele, die sich der Stadtseniorenrat Fellbach für 2014 gesetzt hat, sind erreicht worden.“ Dieses positive Fazit zog die 1. Vorsitzende Cäcilie Brüggling vor dem Sozialausschuss des Fellbacher Gemeinderats. Regelmäßig berichtet die Arbeitsgemeinschaft über ihre Aktivitäten diesem Gremium.

Zugleich war's ein bedeutendes Jahr: Seit nunmehr über 20 Jahren gibt es diese Institution, die sich als Anlaufstelle für hilfe- und ratsuchende ältere Menschen sieht, auf Missstände hinweist und zusätzlich eigene Projekte engagiert betreibt. Das erfolgreiche Arbeiten sei daher kein Wunder, meinte der Erste Bürgermeister Günter Geyer anerkennend: „Der Stadtseniorenrat ist in dieser Zeit für Fellbach zum wichtigen und verlässlichen Partner in allen Seniorenangelegenheiten geworden.“ Der Rat sei ein wichtiger, konstruktiver und gleichzeitig kritischer Partner bei der Gestaltung des demografischen Wandels.

Die Bilanz, die Cäcilie Brüggling und Heinz Bartelmess vor den Stadträtinnen und Stadträten zogen, kann sich sehen lassen. So wurden im vergangenen Jahr wieder Unternehmer und Händler in Fellbach mit dem Zertifikat „Seniorenfreundlicher Service“ ausgezeichnet. Inzwischen sind es über 80 Geschäfte, die sich beteiligen. Und das Interesse ist nach wie vor groß. Weniger Zuspruch hingegen erhalte die „Freundliche Toilette“. Es sei nicht so einfach, neue Betriebe und Händler zu finden, die kostenlos ihre „stillen Örtchen“ zur Verfügung stellen. Künftig werde man deshalb gezielt Gaststätten ansprechen. Für den Aufkleber „Freundliche Toilette“ gibt es übrigens eine kleine finanzielle Zuwendung.

Sehr gefragt, so Brüggling, ist die alljährliche Schulung an den DB-Fahrschein-Automaten. Diese Aktion sei für Mai 2015 wieder geplant. Im April wird ebenfalls das sehr gut angenommene Rollator-Training in Zusammenarbeit mit der Verkehrswacht, einem Busunternehmen sowie einem Sanitäts-haus wiederholt. In nächster Zeit ist erneut ein Vortrag über Trickbetrügereien und wie man sich davor schützen kann, geplant.

Anerkennende Worte im Sozialausschuss gab es auch für das Engagement des Stadtseniorenrats in Sachen barrierefreie

Bushaltestellen in Fellbach. Für die weitere Umgestaltung hat übrigens die Stadt kürzlich die Gelder erheblich erhöht, was die Initiatoren natürlich freut.

Sehr beliebt sind nach wie vor die wöchentlichen Übungsstunden im Bewegungsparcours in Schmiden, die der Stadtseniorenrat anbietet. Ebenfalls nicht vergessen: In der Ruhe liegt die Kraft. Ein kleines Päuschen kann Wunder wirken. Dazu wurden 2014 vier neue Bänke im Stadtgebiet aufgestellt – selbstverständliche mit bequemen Rücken- und Armlehnen. Initiiert wurde die Aktion vom Stadtseniorenrat, mit finanzieller Unterstützung der Kreissparkasse, der Fellbacher Bank und der Richard-Bährle-Stiftung.

Die Seniorengemeinschaft engagiert sich außerdem mit seinen Mitgliedern in den Arbeitsgruppen „Staffel 25“ sowie „Barrierefreies Fellbach“ und findet dabei – wie bei vielen anderen Projekten – „stets ein offenes Ohr für unsere Vorschläge“, wie die Vorsitzende Cäcilie Brüggling versicherte. Seit Jahren bietet der Stadtseniorenrat in allen drei Fellbacher Stadtteilen außerdem eine Beratung zum Ausfüllen der Vorsorgepapiere an.

Mit den Spenden im vergangenen Jubiläumsjahr wurden unter anderem die drei Begegnungsstätten in der Stadt Fellbach unterstützt, mit denen der Stadtseniorenrat sehr gut zusammenarbeitet. ● sh



SWB ÖkoStrom
NATUR PUR

**Eine runde Sache:
Naturstrom aus
Backnang!**

Kostenfreie Auskünfte
www.stadtwerke-backnang.de

**Ganz mein Fall:
Natur pur**

36 Monate
SICHERHEIT
STROMPREIS
GARANTIE

Kreissenorenrat fordert weiteren Pflegestützpunkt

Ein Antrag zur Weiterentwicklung des Pflegestützpunktes hat der Kreissenorenrat Rems-Murr (KSR) an Landrat Johannes Fuchs gesandt, den zugleich alle Kreistagsfraktionen als Kopie erhalten haben. Der KSR ist der Meinung, dass für den flächenmäßig großen Landkreis Rems-Murr eine Weiterentwicklung des Pflegestützpunktes durchaus notwendig ist.

Die Landesarbeitsgemeinschaft (LAG) Pflegestützpunkte hat Anfang Juni des vergangenen Jahres bekannt gegeben, dass interessierte kommunale Gebietskörperschaften sich in Abstimmung mit den Kranken- und Pflegekassen für eine bedarfsgerechte Weiterentwicklung der bestehenden Pflegestützpunktstruktur bewerben können. Dabei geht es darum, die Pflegestützpunkte zu konsolidieren, sowie die noch vorhandenen Lücken zu schließen.

Der Kreissenorenrat Rems-Murr sieht darin die Möglichkeit, mit einem weiteren Pflegestützpunkt in Backnang die Bevölkerung im ländlichen Raum besser zu versorgen. Es ist wichtig, eigenständiges Leben in den eigenen vier Wänden durch entsprechende Beratungshilfen des Pflegestützpunktes nachhaltig zu fördern. Deshalb fordert der KSR, dass das Landratsamt für den Rems-Murr-Kreis einen weiteren Pflegestützpunkt entsprechend beantragt. ● pm

Große Empörung über eine „Umzugsprämie für Senioren“

Empörung hat die Forderung der IB Bau in den Stuttgarter Nachrichten nach einer „Umzugsprämie für Senioren“ gesorgt, um mehr freien Wohnraum für junge Familien zu bekommen. Roland Sing, Vorsitzender des Landessenorenrates, wehrt sich massiv gegen diese „Umzugsprämie“ und erhält Unterstützung vom Kreissenorenrat Rems-Murr.

KSR-Vorsitzender Heinz Weber: „Wir sind auch der Meinung, dass diese Forderung der völlig falsche Weg ist. Ältere Menschen so einfach zu verpflanzen bringt deren schon nicht einfaches Leben noch mehr durcheinander.“

Seine Meinung ist klar. Hier wäre es mit Sicherheit besser mehr finanzielle Unterstützung für einen barrierefreien Umbau zu fordern. Verschiedene Kreissenorenräte haben sich in ihren Kreisen mit den Kreishandwerkerschaften zusammengesetzt und haben das Zertifikat „ServicePlus“ (<http://www.serviceplus-bw.de/>) ins Leben gerufen. Eben damit die Senioren von geschulten Handwerksbetrieben richtig beraten und betreut werden, so dass sie noch lange in ihrem gewohnten Umfeld leben können. ● pm

Wir helfen Ihnen bei Atemproblemen, Allergien, Erkältungen und Hautproblemen.

Entspannung für Körper, Geist und Seele!

Salz-Vital-Zentrum Miller
Salz ein Heilmittel ohne Nebenwirkungen
NEU: Stuttgarter Str. 26 | 71522 Backnang
Tel. 0 71 91/3 44 09 69 | www.salz-vital-miller.de

Geschenkgutscheine erhältlich!

NEUES BAD KOMPLETT!

Ein Ansprechpartner für alle Arbeiten!

Ideenreich geplant und perfekt realisiert!

Koegel
Flaschnelei · Sanitär · Solar · Heizung

Hofäckerstrasse 56 · 71364 Winnenden
Telefon 07195/736 88 · Fax 745 88
info@wolfgang-koegel.de
www.wolfgang-koegel.de

Fassadenrenovierung. Innenausbau. Schimmelsanierung.

Geschulter Fachbetrieb

Service plus
Rems-Murr-Kreis

AUSBAU + FASSADE LOCHER

IHR ZUVERLÄSSIGER FACHBETRIEB: WIR BERATEN SIE GERNE
Jan-Michael Locher | Stuckateurmeister | Gutenbergstraße 8 | 71549 Auenwald | Tel. (07191) 90 61 97 | www.ausbau-fassade-locher.de

Pflegeberufe sind attraktiv und sollen noch attraktiver werden

Landesregierung lobt sich beim Zwischenbericht der Ausbildungs- und Qualifizierungsoffensive Altenpflege vom Bundesfamilienministerium

Anstrengungen der Landesregierung, mehr Menschen für einen Beruf in der Pflege zu gewinnen und einen Fachkräftemangel zu vermeiden, zeigen Erfolge.

Zu diesem Ergebnis kommt zumindest der Zwischenbericht der Ausbildungs- und Qualifizierungsoffensive Altenpflege, der vom Bundesfamilienministerium veröffentlicht wurde.

Der Bericht listet die Aktivitäten auf, mit denen die Bundesländer die Rahmenbedingungen im Pflegebereich verbessern und Pflegeberufe attraktiver machen. Besonders zufrieden ist Landessozial-

ministerin Katrin Altpeter, dass es in Baden-Württemberg gelungen ist, die Schülerzahlen in der Altenpflege- und Altenpflegehilfeausbildung deutlich zu steigern – ein zentrales Ziel der Offensive: „Zurzeit haben wir über 10.000 Auszubildende in der Altenpflege oder der Altenpflegehilfe, das sind rund 2.200 mehr als noch vor fünf Jahren.“ Baden-Württemberg sei heute bundesweit das Land mit den zweithöchsten Auszubildendenzahlen. Entscheidend dazu beigetragen habe die verlässliche Schulfinanzierung durch das Land sowie die Verteilung der Kosten der Ausbildungs-

vergütung auf auszubildende und nicht-auszubildende Einrichtungen.

Die Ausbildungs- und Qualifizierungsoffensive Altenpflege geht zurück auf einen Vorschlag der Bundesregierung, die Kräfte von Bund, Ländern, Bundesagentur für Arbeit und Verbänden zu bündeln und möglichst konkrete Ziele zur Stärkung der Ausbildung und Weiterbildung sowie zur Steigerung der Attraktivität des Beschäftigungsfeldes der Altenpflege zu vereinbaren. Ziel ist die Sicherung des Fachkräftebedarfs. Nach zweijähriger Arbeit liegt jetzt der Zwischenbericht zur Offensive vor.



NEU: Internetseite + Bestellfunktion

**Meisterhafte
Unikate
aus unserer
Goldschmiede.**

 **Stroh**

Uhlandstraße 17-19 · 71522 Backnang
info@juwelier-stroh.de · www.juwelier-stroh.de

BACKNANGS ERSTE ADRESSE
FÜR UHREN UND SCHMUCK



**Landgasthof
Schöne Aussicht
Lutzenberg**

Tanz mit Gerhard
Tanz und gute Laune
bei Kaffee und
hausgemachtem Kuchen
oder herzhaftem Vesper
Mittwoch ab 15 Uhr

Familie Haug mit Team
Backnanger Str. 19
71566 Althütte - Lutzenberg
Tel.: 071 83 / 42373
großer Parkplatz und
Bushaltestelle direkt am Haus.

Und der Lohn?

Schön diese Pressemitteilung, dass sich im Bereich der Altenpflege etwas tut. Schön, dass der Beruf attraktiver wird.

Weniger schön ist die Bezahlung der geistig und körperlich hart beanspruchten Pflegekräfte. Erstes Ausbildungsjahr: 876 Euro, zweites Ausbildungsjahr 937 Euro, drittes Ausbildungsjahr 1038 Euro – alles Brutto. Wer nicht bei den Eltern lebt, muss seinen kompletten Lebensunterhalt davon bestreiten.

Das Einstiegsgehalt des Altenpflegers liegt laut Internetrecherche bei brutto bei 2400 bis 2500 Euro. Schicht- und Wochenenddienst inklusive. Knochenarbeit über der Belastungsgrenze ist der Alltag.

Doch nicht überall wird ein solcher Lohn gezahlt. Außerdem: Teilzeitkräfte, die oft zwei Schichten am Tag fahren müssen, sind billiger.

Was fehlt ist der gerechte Lohn für verantwortungsvolle Arbeit. – Das Thema wird von der Politik jedoch ausgeklammert.

Erfolgreich für die Gewinnung von mehr Pflegefachkräften war der Entschluss, Altenpflegehelfern in Baden-Württemberg nach deren einjährigen Ausbildung unter bestimmten Bedingungen den direkten Wechsel in eine Altenpflegeausbildung zu ermöglichen. Ministerin Altpeter kündigte an, auch

das Angebot an Teilzeitausbildungen in der Pflege im Land weiter auszubauen. Um mehr Menschen mit Migrationshintergrund den Einstieg in einen Pflegeberuf zu ermöglichen, hat das Kultusministerium gemeinsam mit dem Sozialministerium, den Altenpflegeschoolen und den Verbänden ein neues

Konzept für eine Altenpflegehilfeausbildung speziell für Migrantinnen und Migranten mit geringeren deutschen Sprachkenntnissen entwickelt. Es soll zum Beginn des kommenden Schuljahres anlaufen. Neben dem Berufsabschluss steht der Erwerb der deutschen Sprache im Mittelpunkt dieser zweijährigen Ausbildung.

Auf großes Interesse vor allem bei jungen Menschen stößt die Kampagne „Vom Fach für Menschen“, die das Land gemeinsam mit vielen Partnern gestartet hat, um für Pflegeberufe zu werben. Die Internetseite der Kampagne www.vom-fach-fuer-menschen.de informiert unter anderem über Ausbildungs-, Aufstiegs- und Fördermöglichkeiten und Veranstaltungen zum Thema. Kürzlich hinzugekommen ist eine Praktikumsbörse, bei der man Informationen über freie Praktikumsplätze sowie Plätze für FSJ und Bundesfreiwilligendienst abrufen kann. ● jük

Schimmelbefall

in den eigenen vier Wänden gefährdet Ihre Gesundheit

TÜV zertifizierter

Schimmel-Sanierungsbetrieb

- Befallanalyse
- Sanierung
- Vorbeugung
- Raumpflege

Wir sind seit über 25 Jahren für Sie da!

Malermeister

BELZ



71397 Leutenbach
Tel. 07195/68621
www.malermeister-belz.de

DRK-Kreisverband
Rems-Murr e. V.



**Hausnotruf.
Lange gut leben.**

Infos bundesweit: 08000 365 000



**„Da sind wir
uns einig“**

Meine Mutter will ihre Unabhängigkeit,
ich will ihre Sicherheit.

DRK-Kreisverband Rems-Murr e. V.

Henri-Dunant-Str. 1 · 71334 Waiblingen
Tel. 07151 / 2002-25 oder -27

mathias.kress@kv-rems-murr.drk.de
www.kv-rems-murr.drk.de

Badewanneneinstieg leicht gemacht

Haben auch Sie eine alte Badewanne, die Ihnen Probleme beim Einstieg bereitet oder sogar unmöglich macht? Müssen Sie sich deswegen Gedanken machen, ob ein Umzug in eine andere Wohnung unumgänglich wird? Dann sollten Sie den nachfolgenden Bericht aufmerksam lesen.

Jeder ältere Mensch würde seinen Lebensabend gerne in der vertrauten Umgebung verbringen. Leider finden sich in ihren eigenen vier Wänden aber Missstände, die dem entgegenstehen. Dabei spielt das Badezimmer oft eine entscheidende Rolle. Am Badewannenrand beginnt das unüberbrückbare Hindernis. Ein kompletter Umbau würde eine große Baustelle bedeuten und ist meist auch nicht zu finanzieren.

Die Firma Horst Rilling hat sich dieses Problems angenommen: ohne große Umbaumaßnahme und kostengünstig wird die eigene Badewanne so umgestaltet, dass eine Öffnung mit geringer Einstiegshöhe entsteht, die mit einer Türe verschlossen wird, welche 100 % wasserdicht ist.

Stahl-, Guss- und Kunststoffwannen können gleichermaßen bearbeitet werden. Nach genauem Aufmaß beim Kunden zuhause wird die Türe in Einzelanfertigung speziell für diese Wanne passgenau hergestellt. An einem Tag ist die Türe eingebaut und das Badezimmer wird sauber verlasen.

Viele Menschen haben seither wieder ihre Selbstständigkeit zurückgewonnen und damit auch ihre Lebensqualität wesentlich verbessert. Sie können wieder mit Freude duschen oder baden.

Mit dem Einbau eines Wannenslifts, der Aufbringung einer dauerhaften Anti-Rutsch-Beschichtung auf dem Wannenboden und dem Einbau geprüfter Stütz- und Haltegriffe wird ein abgerundetes Sicherheitspaket erreicht.

Je nach der persönlichen Einstufung beteiligt sich auch die Pflegekasse an den Kosten (wohnumfeldverbessernde Maßnahme). ● *Horst Rauhut*

INFORMATION:

BADTECHNIK NECKAR-ALB HORST RILLING
Peter-Imhoff-Straße 51 | 72138 Kirchentellinsfurt
Tel: 0721/601139

Meine Wannentüre
Bequem einsteigen – sicher aussteigen

Mit „Meine Wannentüre“ bleiben Sie unabhängig – auch im Bad!

BEQUEM IN DIE WANNE STEIGEN UND SICHER AUSSTEIGEN

Erleben Sie wieder einen mühelosen und selbstständigen Alltag und holen Sie sich verlorene Lebensqualität und Unabhängigkeit zurück.

Probleme im Alter, gesundheitliche Beschwerden und körperliche Handicaps machen den Wannenrand oftmals zum Problemfall. Im Gegensatz zum kompletten Austausch der Wanne ist der nachträgliche Einbau der Wannentüre in Ihre eigene Badewanne eine schnelle und saubere Sache – ohne Fliesenschaden an einem einzigen Tag.

Ihre Vorteile:

- Die eigene Wanne bleibt erhalten.
- Sie bleiben flexibel in den Möglichkeiten: duschen oder baden.
- Die Türe ist 100% wasserdicht.
- Das Bad ist sofort wieder benutzbar.
- Kostenloses und unverbindliches Angebot bei Ihnen vor Ort.

Horst Rilling · Telefon 07121-601139
www.meinewannentuere-neckar-alb.de

Eine Kostenübernahme durch Pflegeversicherungsträger ist möglich.

SIGRIST OBERFLÄCHEN

BESCHICHTUNGSTECHNIK

Nie wieder ausrutschen!



Die farblose Beschichtung für optimale Sicherheit in **Duschen, Bädern** und auf allen nassen Böden.

Grip
AntiSlip®

Backnang, Tel. 07191/911248

www.sigrist-antirutsch-beschichtung.de

Stellenangebot!

Wir suchen Unterstützung bei der **Anzeigenaquis**. Ideal für Senioren, die in einem Team gleichaltriger mitwirken wollen. Wir bieten eine flexible Tätigkeit, mit **fairer Vergütung**. Wir verstehen uns als Partner unserer Kunden.

Sie haben Interesse und fühlen sich angesprochen? Dann freut sich der Herausgeber Roland Schlichenmaier auf Ihren Anruf unter **Telefon 07191.1873186** oder über Ihre Kontaktaufnahme per Mail unter rs@schlichenmaier.de

jUHU

NACHRICHTEN AUS DEN SENIORENRÄTEN

Gelungene Bewegung: Senioren in Bewegung

70 Teilnehmer machten bei der Aktion
des Seniorentreffs Oeffingen mit



Unter dem Motto „Senioren in Bewegung“ fand zum zweiten Mal ein Aktionstag statt, bei dem es zu Fuß einmal quer durch Oeffingen, Schmiden und Fellbach ging. Dabei wurden kurze Stippvisiten bei den Sport- und Freizeitangeboten für Seniorinnen und Senioren eingelegt und Möglichkeiten für ein aktives und soziales Leben im Alter gezeigt.

Beim Aktionstag werden das gegenseitige Kennenlernen der einzelnen Stationen und Teilnehmer sowie der Austausch gefördert. Außerdem wird auf die Vielfalt der Bewegungsangebote Fellbachs besonders für die älteren Mitbürger hingewiesen. Dieses Mal lag ein besonderer Schwerpunkt auf dem Angebot der „Fünf Esslinger“, die es in Fellbach, Schmiden und Oeffingen gibt. 70 Seniorinnen und Senioren fühlten sich angesprochen und waren sportlich unterwegs. Der Großteil sogar auf der gesamten Strecke von elf Kilometern von Oeffingen über Schmiden nach Fellbach. Aufgrund dieser guten Resonanz waren sich die Organisatoren einig: Es wird in diesem Jahr einen weiteren Aktionstag „Senioren in Bewegung“ geben. Der Termin steht bereits fest. Und zwar am Donnerstag, 24. September. ● Roswitha Morlok-Harrer

Zwei-Tagesausflug führt nach Bamberg

Mit dem Bus ins Frankenland fährt der Seniorentreff Oeffingen am Mittwoch, 5. August, für zwei Tage. Erste Station ist Schloss Weissenstein in Pommersfelden, der Sommersitz von Fürstbischof Lothar Franz von Schönborn. Hier erleben die Gäste einen interessanten Schlossrundgang. Anschließend führt der Weg in die alte Kaiser- und Bischofsstadt Bamberg. Mit der Erlebnisführung „Faszination Weltkulturerbe“ geht's auf eine Zeitreise durch zehn Jahrhunderte. Anschließend ist Zeit zur freien Verfügung, ehe es am Spätnachmittag zum Übernachtungshotel „Drei Kronen“ nach Memmelsdorf geht. Bad Staffelstein mit der Wallfahrtsstätte der Basilika Vierzehnheiligen ist das erste Ziel des zweiten Tages. Nach einer Besichtigung geht's zur „Fränkischen Krone“, der Veste Coburg – eine der größten Anlagen der Stauferzeit in Deutschland. Hier lebte auch Martin Luther ein halbes Jahr. Nach einer Teilbesichtigung bleibt noch Zeit zur freien Verfügung in der Stadt Coburg. Auf der Heimfahrt wird die Reise in einer Besenwirtschaft ausklingen.

Auskunft und Anmeldung bei Roswitha Morlok-Harrer, Tel: 0711 / 51 80 476. ● Roswitha Morlok-Harrer

Cäcilie Brüggling im Amt als Vorsitzende bestätigt

Wahlen standen bei der gut besuchten Mitgliederversammlung des Stadt seniorenrats Fellbach ebenfalls auf der Tagesordnung, die klare Ergebnisse brachten. Cäcilie Brüggling bleibt Vorsitzende, zu ihrem Stellvertreter wurde Karl-Heinz Häußermann gewählt. Juliane Häußermann erhielt für das Amt der Geschäftsführerin die Bestätigung. Zum erweiterten Vorstand gehören Heinz Bartelmess, Marliese Gackstatter, Sigrun Lutz und Inge Utess-Sulan. Zur Kassenprüferin ist Anne Bürkle. Beiräte im Verein sind Agata Ilmurzynska, Heinz Weber, Martin Richter, Gerhard Röger und Siegfried Okker. (Foto von links: Cäcilie Brüggling, Karl-Heinz und Juliane Häußermann. ● pm



FOTO: FZ BRIGITTE HESS

Zertifizierung „Seniorenfreundliche Gaststätten“

StadtSeniorenRat Weinstadt und Oberbürgermeister zeichnen gemeinsam aus

Nach Überprüfung der Einzelhandelsgeschäfte auf Seniorenfreundlichen Service in den Jahren 2009 und 2012 hat sich der StadtSeniorenRat Weinstadt (SSR) zum ersten Mal die Gaststätten vorgenommen. Oberbürgermeister Oswald hatte etwa 100 Weinstädter Gaststätten schriftlich zu dieser Überprüfung eingeladen, 32 davon haben sich zum Test bereit erklärt.

Jüngst wurden die Ergebnisse bei einer kleinen Feier im Kurt-Dobler-Saal in Weinstadt-Beutelsbach bekannt gegeben und die Zertifikate überreicht.

Mit dem Te Deum von Marc Antoine Charpentier, besser bekannt unter „Eurovisionsmelodie“, eröffnete Siegfried Roth mit seiner Trompete die Feierstunde. Oberbürgermeister Oswald und die 1. Vorstandssprecherin des StadtSeniorenRats Weinstadt (SSR) Waltraud Bühl begrüßten die Gastronomie-Vertreter, weitere Vertreter der Stadt Weinstadt und des Gemeinderats, die Vorstandsmitglieder des SSR, den Vorsitzenden des Verbands Weinstädter Unternehmer (VWU) Karl-Heinz Nüble, Hans-Jörg Eckardt, Pressesprecher des Landesseniorenrats sowie weitere Gäste.

„Das Wohlfühlen, das Wohlbefinden der Menschen sind wichtige Faktoren. Nicht nur für die Politik, sondern auch für das Marketing“, betonte Oberbürgermeister Oswald und wies dabei auch auf zukünftige Ereignisse hin, wie die Interkommunale Gartenschau Remstal 2019. Dabei spielen natürlich auch gute Gaststätten eine große Rolle.

Oswald und Bühl erläuterten dann das Vorgehen der Prüfer und dass zwei Zertifikate verliehen werden: 1. Seniorenfreundliche und barrierefreie Gaststätte. Und: 2. Seniorenfreundliche Gaststätte.

Oberbürgermeister Oswald dankte am Ende dem StadtSeniorenRat für die Durchführung dieser „Herkulesaufgabe“. „Wir wollten bei dieser Überprüfung nicht kritisieren, sondern Anregungen geben, wie man den Bedürfnissen unserer älteren Menschen gerecht werden kann“, dankte Waltraud Bühl den Gastronomen für ihre Bereitschaft.

Folgende Kriterien waren für die Prüfer vom SSR ausschlaggebend: Seniorenfreundliche Gaststätte: Gut lesbare Speisekarte, kleinere Portionen für Senioren, ein preiswertes Tagesgericht, ein preiswertes nichtalkoholisches Getränk (z.B. kleine Apfelsaftschorle – Preisvergleich), freundliches und geduldiges Service-Personal (Ältere sind manchmal etwas langsamer!), warmes Essen auch mittags (Öffnungszeiten – Ältere gehen abends nicht mehr so gerne aus).

Barrierefreie Gaststätte: Eingang zum Lokal ebenerdig, bei Stufen Vorhandensein einer Rampe, ebener Zugang zu den Gasträumen (Schwellen), Türbreiten, Gangbreite (Rollstuhlfahrer), gut erreichbare und einsehbare Garderobe, "Parkplatz" für Rollator u. a. Gehhilfen (Schirm-Stockständer) und barrierefreie und behindertengerechte Toiletten (Platz für Rollstuhl, Rollator, für Rettungsdienst wichtig: Türe nach außen zu öffnen).

Folgende Gaststätten wurden zertifiziert mit „Seniorenfreundliche und barrierefreie Gaststätte“ (SB) beziehungsweise „Seniorenfreundliche Gaststätten“ (S): Adler (S), Anker (S), Anni-Eiscafé (SB), Baacher Mühle-Fischerstüble (S), Bohne (SB), Café am Markt (SB), Café Mack (S), Café Merlin (S), Café Schöllkopf (SB), Fässle (SB), Gaispeter (SB), Häckermühle (S), Hirsch (S), König-Restaurant/Gästehaus (S), Krone-Beutelsbach (SB), Krone-Schnait (S), Lamm-Großheppach (S), Lamm-Schnait (S), Landgut Burg (S), Linde (S), Lindhändler Stüble (S), Löwen (SB), Mack-Backwelt (SB), Remstakellerie (S), Rössle-Baach (S), Rössle-Endersbach (S), Metzgerei Schäfer-Imbiss (SB), Silcherstube (SB), Speisekammer (SB), Trefferia-Globus-Baumarkt (SB), Zum Trollinger (S), Zum Türmle (SB). ● pm

Geschulter Fachbetrieb Serviceplus



Wir beraten

- Senioren und behinderte Menschen über die bedarfsgerechte Veränderung der Wohnung sowie Normen und Gesetze.

Vereinbaren Sie einen Termin mit uns!

Lutz GmbH
Sanitär Heizung Flaschnerei

Stuttgarter Straße 66
71554 Weissach im Tal
Fon: 0 71 91 / 35 33-0
Fax: 0 71 91 / 35 33-30
www.Lutz-shk.de

Eine neue Broschüre: Schuldenfrei im Alter

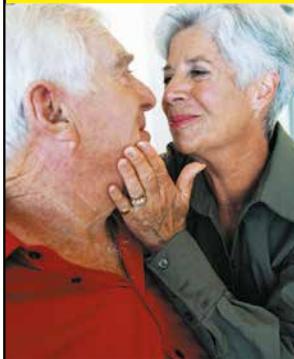
Viele Menschen geraten – oftmals unverschuldet – in finanzielle Not. Entweder weil sich ihr Einkommen auf einmal verringert oder weil plötzlich Kosten auf sie zukommen, mit denen sie nicht gerechnet haben. Gerade älteren Menschen fällt es dann häufig schwer, über ihre Geldsorgen zu sprechen und sich möglichst frühzeitig auch professionelle Hilfe, beispielsweise bei einer Schuldnerberatung, zu holen.

Vor diesem Hintergrund ist die neue Broschüre „Schuldenfrei im Alter“ entstanden, die von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) in Zusammenarbeit mit der Diakonie Deutschland und mit Unterstützung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend herausgegeben wird.

Die Broschüre enthält auf 92 Seiten zahlreiche Hinweise, wie man sich auf mögliche finanzielle Veränderungen, wie zum Beispiel beim Eintritt ins Rentenalter, vorbereiten kann. Außerdem gibt sie Informationen zur Besteuerung der Rente, zu möglichem Zuverdienst sowie zu staatlichen Hilfen, wenn das Altersruhegeld nicht reicht.

Erarbeitet wurde der Ratgeber von Maike Cohrs und Claudia Lautner, beide erfahrene Schuldnerberaterinnen im Diakonischen Werk Köln und Region.

Zu bestellen ist die Broschüre bei der BAGSO e.V., Bonngasse 10, 53111 Bonn, Fax: 0228 / 24 99 93 20 oder Email: wittig@bagso.de; Infos im Internet: www.bagso.de ● pm

Leben Sie.	Wir kümmern uns um Ihr Zuhause.
	<ul style="list-style-type: none"> • Malerarbeiten und Raumgestaltung • Lieferung und Verarbeitung von Tapeten und Bodenbelägen aller Art • Auf Wunsch Komplettservice mit »Möbelrücken« inkl. Ein- und Ausräumen und Schlussreinigung • Senioren- und behindertengerechte Umbauten • Persönliche Betreuung durch den Meister • Langjährige Erfahrung
	<ul style="list-style-type: none"> • Wärmedämmung für Fassaden & Innenräume • Ausbau von Keller und Dachgeschoss zu Wohnräumen • Vermittlung von qualifizierter Energieberatung • Schimmelsanierung • Auf Wunsch Komplettservice »Aus einer Hand« • Tapeten, Bodenbeläge und Zubehör auch für Hobby-Handwerker
 sehr gut ✓ Innungsfachbetrieb ausgezeichnet vom Kunden neutral überwacht	   Ihr Maler Oliver Eckstein
Sulzbacher Straße 92 • 71522 Backnang Tel. 07191/23268 • E-Mail info@eckstein-maler.de	
Qualität aus Prinzip!	

	Hotel am Kurpark Bad Herrenalb · Schwarzwald ★★★★★ 100 % barrierefrei und seniorengerecht
	Kennenlernangebot mit VP (5 Nächte) ■ 5 x Schwarzwälder Frühstücksbüffet ■ 5 x Mittags/Abends: Büffet oder mehrgängiges Menü ■ Eigene Sauna, Kaminlounge, benachbarte Therme
	Preis pro Person im DZ ab: 375,- € Hotel am Kurpark Bad Herrenalb GmbH EZ plus Kurpromenade 23/1 · 76332 Bad Herrenalb 10 €/Nacht
Weitere Angebote: www.hotelak.de · Tel. 07083/5002-0	

Jeden Mittwoch

VITALTAG 50+

für Gäste ab 50 Jahre

Wonnemar komplett*

..... **9,50 €**



NEU: VITALTAG PLUS

Wonnemar komplett*

+ 1 Heißgetränk + 1 Stück Kuchen

..... **10,90 €** * 4 Stunden

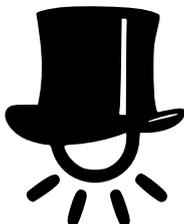
**MURRBÄDER
BACKNANG**

Murrbäder Backnang Wonnemar
Martin-Dietrich-Allee 10 · 71522 Backnang
www.wonnemar.de



WONNEMAR

www.facebook.com/wonnemar.backnang



LÖFFLER

Haushaltsauflösungen
schwäbisch · freundlich · sauber

Gern beraten wir Sie unverbindlich:
Tel. (07191) 3 73 26 88

www.loeffler-haushaltsaufloesungen.de

Betreute und begleitete Reisen speziell für die Generation 55+

April 2015



15.-22.4.2015

Wanderreise Algarve

ab 1199,- €

Juni 2015



18.-21.06.2015

Genussreise Elsass

ab 469,- €

August 2015



15.08.2015

Tagesreise Fulda
mit Musical »Die Schatzinsel«

99,- €

September 2015



19.09.2015

Tagesreise Rhein in Flammen

36,- €

September 2015



21.-27.09.2015

Slowenien, das Land der Vielfalt

ab 659,50 €

Dezember 2015



04.-07.12.2015

Advent in den Bergen



29.12.2015-05.01.2016

Silvester auf Madeira

Reiseprospekte senden wir Ihnen unverbindlich zu.
Änderungen vorbehalten.

Amigos  Reisen
MIT FREUNDEN MEHR ERLEBEN

Amigos Reisen Roland Schlichenmaier e.K.
Hölderlinstraße 13 | 71549 Auenwald

Tel. 07191.1873186 | rs@schlichenmaier.de | www.amigos-reisen.de

Dem „ungebetenen Gast“ erst keine Chance lassen

Nach „Hallo Oma, ich brauche Geld“ wird im Theaterstück erneut vor Gaunern gewarnt

„Eigentlich kaum zu glauben, aber wahr“. Da muss Heinz Weber immer wieder den Kopf schütteln. „Oma um 100 000 Euro betrogen“ – hatte jüngst wieder eine Schlagzeile in der Presse gelaftet. Nicht nur für den Vorsitzenden des Kreissenioresrates ein Unding. Eigentlich. Doch passieren solche Fälle immer wieder, wobei es oft nicht um Kleingeld geht. Meist mehrere 1000 Euro werden älteren Menschen abgeluchst. Dabei hat auch der Kreissenioresrat mit der Aufführung des Theaterstücks „Hallo Oma, ich brauche Geld“ in mehreren Städten und Gemeinden vor dem sogenannten „Enkel-Trick“ gewarnt.

Weitere Aufklärung tut offensichtlich Not. Kritisch sein gegenüber Anrufern die sich als Familienmitglieder, oft eben als Enkel, ausgeben, die dringend Geld benötigen. Lieber die Polizei verständigen statt zahlen. Und Fremde erst gar nicht in die Wohnung lassen oder zahlen.

Der Kreissenioresrat (KSR) kann sich dank der Kooperation mit der Sparkassenstiftung Unterstützung und der Aktion „Sicherer Landkreis“ einem weiteren wichtigen Thema widmen: Denn alle vier Minuten wird in Deutschland eingebrochen. Die Kriminalstatistiken zeigen in den vergangenen Jahren starke Zuwächse bei Wohnungseinbrüchen aus. Fachleute raten, sich mit entsprechender Sicherheitstechnik zu schützen. Denn wo der Einbrecher auf Widerstand stößt, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass er bereits im Versuchsstadium abbricht.

In den eigenen vier Wänden werden Menschen aber längst nicht mehr nur von „klassischen“ Wohnungseinbrechern be-

stohlen. Datendiebe schleichen sich in die Kommunikationsnetze ihrer Opfer ein und verschaffen sich auf diese Weise Zugang zu den Bankkonten. Auch durch Manipulationen am Geldautomaten kann es professionellen Banden gelingen, Ersparnisse zu ergaunern.

Zu diesem Thema wurde das Theaterprojekt „Der ungebete- ne Gast“ auf die Beine gestellt. Dabei wird über Einbruch und Computerkriminalität informiert und zeigt, wie man sich gegen diese Delikte schützen kann. Im Anschluss an das Theaterstück stehen Fachleute zur Verfügung, die individuell beraten und praktische Übungen anbieten. Das Stück wurde in Zusammenarbeit mit der Stadt Stuttgart, dem Polizeipräsidium Stuttgart und der BW-Bank erarbeitet.

„Wir haben für das Stück ‚Der ungebete- ne Gast‘ mit dem Theaterpädagogen und Schauspieler Allan Mathiasch bereits einige Vorstellungen in verschiedenen Orten im Rems-Murr-Kreis festmachen können“, freut sich Heinz Weber. Folgende Termine sind bereits für das erste Halbjahr geplant: Dienstag, 31. März, um 15.30 Uhr in Weinstadt-Strümpfelbach in der Alten Kelter. Dienstag, 14. April, um 15 Uhr in Waiblingen im Forum Mitte. Montag, 4. Mai, ab 15 Uhr in Auenwald/ Weissach in der Seniorenbegegnungsstätte (In den Brüdewiesen). Dienstag, 5. Mai, ab 14.45 Uhr in Kernen im Evangelischen Gemeindehaus. Donnerstag, 11. Juni, um 16 Uhr in Urbach im Johannes-Brenz-Gemeindehaus. Freitag, 26. Juni, ab 15 Uhr in Remshalden im Festsaal der Schule. Montag, 29. Juni, um 15.15 Uhr in Fellbach-Schmidlen im Dietrich-Bonhoeffer-Haus. ● jük



Der feine Wellnessbereich in Ihrem Bad

- Baden und Duschen auf kleinstem Raum
- Barrierefreier Ein- und Ausstieg
- Integrierter Sitz mit Artlift

Liebe Leserin,
lieber Leser,

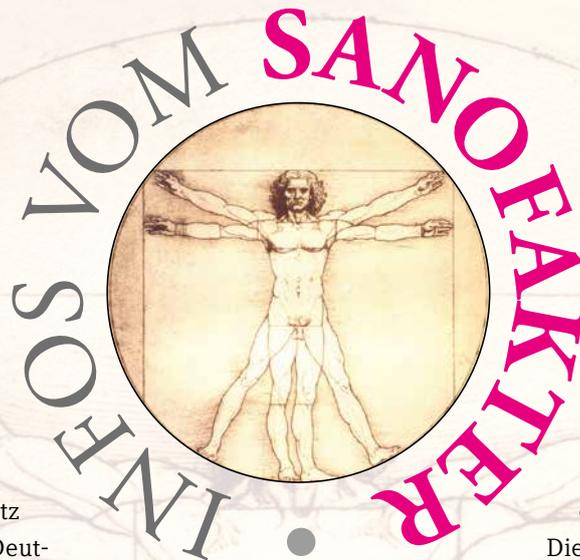
mein Credo ist Ihnen ja schon hinlänglich bekannt: Vitamine sind lebenswichtig und lebensnotwendig! Genauso bekannt dürfen Ihnen die zwar gebetsmühlenhaft wiederholten, nichtsdestotrotz dümmlichen Verlautbarungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sein: „Leute esst Obst und Gemüse, dann seid ihr gut mit Vitaminen versorgt und ihr bleibt gesund.“ Wer's glaubt wird selig!

Kürzlich kam eine gravierende unerfreuliche Nachricht der Agrar-Universität Wageningen (Holland): „Dem Gemüse fehlen die Vitamine.“ Nahrungsmittel aus den Niederlanden gefährden die Gesundheit. Früher galt der Verzehr holländischer Tomaten als die vornehmste Art, schnittfestes Wasser zu konsumieren! Was die Forscher der Agrar-Universität Wageningen jetzt herausgefunden haben, ist aber nicht mehr witzig. Im holländischen Gemüse sinkt der Vitamin C-Gehalt drastisch. Der Chicorée enthält überhaupt kein Vitamin C mehr. Die Qualität von Eisbergsalat, Blumenkohl, Champignons, Gurken, Spinat sowie anderen Gemüseprodukten, die auf holländischen Boden wachsen, lässt zu wünschen übrig. Dies beweist uns wieder einmal mehr, dass wir dafür sorgen müssen, die so lebenswichtigen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, sekundären Pflanzenstoffe etc. ausreichend über die Ernährungstherapeutika aufzunehmen.

Heute beginne ich damit, Ihr Augenmerk mal auf die Vitamine des B-Komplexes zu lenken, deren Bedeutung im Rahmen der neuen mitochondrialen Medizin erst so richtig verstanden wird.

Zum Vitamin B-Komplex gehört eine Reihe von Einzelvitaminen, die nicht nur unterschiedliche Stoffwechseleigenschaften haben, sondern auch eigene Namen besitzen. Mal werden sie in den Handelsprodukten als Vitamin B mit Zahlen gekennzeichnet, mal treten sie mit ihrem chemischen Namen in Erscheinung, was sehr häufig zu Verwirrung führt.

- Vitamin B1 ist das Thiamin
- Vitamin B2 ist das Riboflavin
- Vitamin B3 ist das Niacin oder Niacinamid
- Vitamin B5 ist das Pantothenat oder die Pantothensäure
- Vitamin B6 ist das Pyridoxin
- Vitamin B9 ist die Folsäure
- Vitamin B12 ist das Cobalamin.



Dazu gehören noch die wasserlöslichen Nahrungsergänzungsmittel Cholin, Biotin, Para-Aminobenzoensäure, Natriumpangamat und Glukosaminsulfat (ein Zucker-eiweiß).

Die Vitamin B-Familie verfügt wirkungsmäßig über ein breitgestreutes Spektrum.

Die Wirkungen beziehen sich auf Organe wie Nerven, Augen, Haare, Leber, Mund und gastrointestinale Organe.

Die B-Komplexe sind sogenannte Co-Enzyme, welche die B-Vitamine in Energieträger umwandeln und so auch bei Angstzuständen und Depressionen eingesetzt werden können. Hier zeigt sich meist ein Mangel an Vitamin B5 (Pantothensäure), welches auch zu Schlaflosigkeit und Schlafstörungen führen kann.

Vitamin B5 Defizite führen also zum Abbau der Kräfte, die auch den Stress unter Kontrolle halten. Also: bei Stress gehört auch die regelmäßige Einnahme hoch dosierter Vitamin B-Komplexe dazu, egal wie alt man ist.

Adäquate B-Komplex-Dosen sind besonders bei alten und älteren Menschen angezeigt, weil mit zunehmendem Alter die Malabsorption (Verdauungsinsuffizienz) stärker wird und so Vitamin B-Defizite auftreten, die nicht nur den Alterungsprozess beschleunigen, sondern auch Alterserkrankungen hervorrufen. Der Morbus Alzheimer steht dafür Modell: denn mit der hochdosierten Kombination von Folsäure, Vitamin B12, Vitamin B6 und Biotin oder Paraaminobenzoensäure 3-4 x pro Tag kann der Prozess deutlich verlangsamt werden.

Deshalb – bleiben Sie unserem Motto treu: nachdenken, sich informieren und aktiv etwas für unsere optimale Versorgung tun. Ihr neuer Energiepegel wird sie reichlich dafür belohnen!

In diesem Sinne
bis zum nächsten Mal
herzlichst Ihr
SANOFAKTER
Dr. Helmut Ehleiter

Mehr gemeinsames Denken und Handeln tut Not

Förderverein Demenz Rems-Murr besteht seit zehn Jahren – Trotzdem wird nicht gefeiert

Ein „Fachvortrag beim Winnen-der Seniorentag zu Umgang und Prävention von Demenzen“ oder „die Finanzierung der Kosten für das Klavierstimmen auf einer Demenzstation in Urbach“ oder „die Vermittlung eines Rollstuhles mit Sitzkissen an eine Betreuungsgruppe im Weissacher Tal“ – selbst die „Umrüstung einer Brandschutztüre in einer Tagespflege“ ist in der Tätigkeitsbilanz des Fördervereins Demenz Rems-Murr e.V. aufgeführt, der in diesem Jahr sein zehnjähriges Bestehen feiert. Trotzdem gibt's keine Geburtstagsparty. Keinen Empfang. Keine Ehrengäste. Keine salbungsvollen Worte. Keine Blumensträuße. Keine Ehrungen verdienter Mitglieder.

DIE ARBEIT GEHT WEITER.

Etwa 20.000 Euro hat der Förderverein Demenz Rems-Murr in diesen zehn Jahren an Spendengelder gesammelt. „Dabei kommt jeder Cent tatsächlich der Förderung von Aktionen zu Gute“, versichert Monika Amann, Mitbegründerin des eingetragenen Vereins: „Unsere 70 Mitglieder sind ausschließlich Menschen, die uns finanziell mit einem Jahresbeitrag unterstützen. Wir selbst machen keine Veranstaltungen oder ähnliches, sind ein reiner Förderverein.“ Mit zwei aktiven Mitstreitern ist die 55-Jährige ständig bemüht, das Thema Demenz stärker in das Bewusstsein der Bevölkerung zu bringen.

Aufklärung tut Not. „Wir müssen Barrieren in den Köpfen abbauen. Dabei wird die Krankheit in den nächsten Jahren auch im Rems-Murr-Kreis noch stark zunehmen“, erklärt Monika Amann. Denn über Demenz werde nicht gerne gesprochen. Schon gar nicht in der Öffentlichkeit. Mit zunehmendem Alter steigt jedoch das Risiko, an einer De-

menz zu erkranken. Die bekannteste und häufigste Form ist die Alzheimer-Krankheit.

Eine Demenz ist laut Wikipedia, „unvernünftig“ beziehungsweise „abnehmender Verstand“, ein psychiatrisches Syndrom, das bei Verschiedenen degenerativen und nichtdegenerativen Erkrankungen des Gehirns auftritt. Demenz umfasst Defizite in kognitiven, emotionalen und sozialen Fähigkeiten und führt zu Beeinträchtigung sozialer und beruflicher Funktionen. Vor allem ist das Kurzzeitgedächtnis, ferner das Denkvermögen, die Sprache und die Motorik, bei einigen Formen auch die Persönlichkeitsstruktur betroffen.

Fakt ist jedoch, dass nicht nur ältere Menschen von dieser Krankheit betroffen sind. Manche junge Menschen und junge Familien haben damit zu kämpfen. Die Folgen können grausam sein. Angefangen vom Verlust des Arbeitsplatzes über gescheiterten Ehen mit Kindern bis zur totalen Isolation.

Der Förderverein Demenz Rems-Murr, gegründet im Oktober 2005, hat sich als eingetragener Verein klare Aufgaben gestellt: Informieren und aufklären. Entlastende Angebote zu unterstützen, sowie Neues zu schaffen oder zu fördern. Neue Entwicklungen in der Versorgung aufzugreifen und bei der Umsetzung finanzielle Hilfe zu leisten. Der Verein arbeitet deshalb eng mit regionalen Instituten und Gruppen zusammen und ist



FOTO: J. KLEIN

Mitbegründerin des Vereins und immer aktiv: **Vorsitzende Monika Amann.**

Mitglied in der Alzheimergesellschaft Baden-Württemberg. „Unser Verein ist dabei vollkommen transparent, gerade was die Finanzen angeht“, betont die erste Vorsitzende aus Leutenbach. Vielfältig ist die Art der Unterstützung: „Wir haben beispielsweise Demenzkranke bei einem kurzen Urlaub unterstützt und helfen Betreuungsgruppen im Rems-Murr-Kreis. Dabei ist zu spüren, dass die Menschen dies annehmen.“ Um weiter und besser aktiv werden zu

können, ist der Förderverein auf Spenden angewiesen. „Dabei zählt für uns jeder Euro. Jede noch so kleine Aktion hilft uns – und damit den kranken Menschen – weiter“, erklärt Monika Amann. Ob eine im Geschäft aufgestellte „Sammelkasse“ oder der Verkauf von Kaffee und Kuchen – jede Spende zählt. Seit zehn Jahren ist der Förderverein Demenz Rems-Murr aktiv. – Die Arbeit geht weiter. ● jük

WEITERE INFOS:
 Förderverein Demenz Rems-Murr e.V.
 Monika Amann, 1. Vorsitzende
 Rainer Kortus, 2. Vorsitzender
 Häfnerstraße 10
 71397 Leutenbach
 Mobil: 0173/4080852
 Internet:
www.foerderverein-demenz.info

Parkett & Bodenbeläge
Emil Schwarz GmbH

Ausstellung über 400 qm

Parkett, Kork, Teppich, PVC
 Alles aus einer Hand vom Meisterbetrieb

Rufen Sie uns an:
Telefon 07191 / 9 14 57 77
 Isarstraße 3
 71522 Backnang-Waldrems
info@e-schwarz-parkett.de
www.e-schwarz-parkett.de

Unsere Öffnungszeiten:
 Mo.-Fr. 9-18 Uhr und Sa. 9-14 Uhr

Natürliche Fußböden zum Wohlfühlen

- Pflegefrei-, Gesund-, Flüsterparkett
- Holzboden färben
- Parkettböden für Bäder
- Parkett verlegen, schleifen, versiegeln und renovieren
- Holztreppe renovieren
- Verwendung hochwertiger, umweltfreundlicher Lacke + Öle
- Parkettpflegemittel



Ein Bad, aus einer Hand – für alle Generationen.

• BADPLANUNG
• BADAUSFÜHRUNG
• BADMODERNISIERUNG

Däfernstraße 5 ~ 71549 Auenwald
 ☎ 07191/35 51-0 ~ www.boehret.de

Böhret
 BÄDER UND MEHR
 SANITÄR-INSTALLATION
 FLASCHNEREI



... immer gut beraten!

RATS-APOTHEKE
 DR. ULRICH HEIGOLDT

Backnanger Straße 48 · 71573 Allmersbach im Tal
 Telefon 071 91/35 90 20 · Telefax 071 91/59 37 3
info@apotheke-allmersbach.de



Auenwald Apotheke
 Dr. Ulrich Heigoldt

Talstraße 4 · 71549 Auenwald
 Telefon (071 91) 907 53-0 · Telefax (071 91) 907 53-20
info@apotheke-auenwald.de · www.apotheke-auenwald.de

Öffnungszeiten
 Montag bis Freitag, 8.30 bis 12.30 Uhr, 14 bis 18.30 Uhr
 Samstag, 8.30 bis 12.30 Uhr

Was Hänchen nicht lernt, lernt Hans anders!

Interview mit Professor h. c. mx. Dr. med. Klaus Dieter Maria Resch zum Thema Gehirn

Seit über 35 Jahren beschäftigt sich Prof. h.c. Dr. Klaus Dieter Maria Resch mit dem Gehirn. Er ist stellvertretender Direktor für die Subspezialisierung „Minimalinvasive Neurochirurgie“ und Oberarzt an der Neurochirurgie Darmstadt, akademisches Lehrkrankenhaus der Universitäten Heidelberg, Mannheim und Frankfurt. Die Universität Guadalajara in Mexico ernannte ihn zum Honorarprofessor. Zu seinen Spezialgebieten hat er verschiedene internationale Kurse gegründet. In bislang zwei Fachbüchern ist sein hochspezialisiertes Wissen nachzulesen. Dr. Resch hat als Co-Autor an siebzehn weiteren Fachbüchern mitgewirkt. Seine vielfältigen Interessen und Hobbies, wie Philosophie, Geistesgeschichte, Musik, Literatur und Kunst, stellen sein fundiertes Wissen auf eine breite Basis. – Heide Roesler Interviewte den Experten.

Herr Prof. Resch, sie vertreten die für uns ungewöhnliche These „Was Hänchen nicht lernt, lernt Hans anders?“

Prof. Resch: Hier muss ich gleich korrigierend eingreifen. Diesen Satz verstehe ich nicht als These. Er beschreibt meine Erfahrung! Darüber hinaus leitet er sich ab von einer Grundeigenschaft des menschlichen Gehirns. Junge Menschen lernen, ältere Menschen lernen, aber Lernen geschieht in beiden Gruppen auf unterschiedliche Weise.

Hans ist hier also als Synonym für erwachsene Menschen zu verstehen?

Ja, aber Hans steht hier insbesondere für Erwachsene im fortgeschrittenen Lebensalter, steht also für Menschen derjenigen Personengruppe, der man im Allgemeinen unterstellt, grundsätzlich nicht mehr lernfähig zu sein. Welches Ausmaß an Wirkung dieses Vorurteil hat, lässt sich sehr deutlich daran ablesen, dass alte Menschen diese Einschätzung oft vollständig für sich verinnerlicht haben. Das verwundert auch nicht, denn sie erhalten Signale dieser Art von überall her. Doch ältere Menschen sind sehr wohl in der Lage zu lernen, sie tun dies aber anders. Dieses

„andere Lernen ist es doch, warum wir hier miteinander reden.

Dieses „Andere Lernen“, haben sie da für unsere Leser ein anschauliches Beispiel?

Selbstverständlich, und ich wähle hier mit Absicht ein Beispiel aus der modernen, hauptsächlich der jüngeren Generation vertrauten Welt, nämlich der Welt des Computers. Viele haben sich sicher schon darüber geärgert, dass ihr Computer immer langsamer wird, je mehr Informationen auf der Festplatte gespeichert, oder je vielschichtiger die Programme darauf sind. Diese können dann zwar sehr viel, haben aber sehr viele Funktionen, welche die meisten Nutzer weder brauchen, noch nützen. Diese hohe Komplexität der Programme führt nur zu hoher Nutzerunfreundlichkeit und zur Instabilität. Ein Computerfachmann wird einem dann achselzuckend klar machen, dass das ganz normal ist und dass man es eben wissen muss und damit entsprechend umgehen soll.

Bei älteren Menschen geschieht etwas Ähnliches. Ihr Gehirn ist mit soviel Erfahrung aufgeladen und von so komplexem Wissen angefüllt, dass es zur Langsamkeit kommt und auch zu Fehl-

lern. Sie denken länger nach bevor sie reagieren, weil sehr viel Information zuvor überprüft wird.

Ich sehe schon, jetzt sind wir auf ihrem Spezialgebiet angelangt, dem menschlichen Gehirn. Ist dieses denn tatsächlich dem Computer vergleichbar und auch so zu verstehen?

Es gibt unzählige Gründe, warum das Menschengehirn nicht wie ein Computer arbeitet. Der eben angestellte Vergleich ist nur deshalb möglich, weil die Computerentwickler sehr viel Wissen von der Hirnforschung übernommen haben. Sie haben von der Natur gelernt. Um die Behauptung über Hans zu verstehen, bedarf es einiger grundlegender Kenntnisse vom Menschengehirn.

Lassen Sie uns doch an Ihrem Wissen etwas teilhaben. Welche der unzähligen Fähigkeiten oder Eigenheiten des menschlichen Gehirns sollten wir denn kennen?

Verblüffend ist doch, dass jeder von uns so wenig über sein eigenes Gehirn weiß. Es ist uns ja auch in jeder Hinsicht gänzlich verborgen, hat eine extrem hohe „Selbstverborgenheit“. Besonders wichtig ist, und das möchte ich hier

stark betonen, dass wir unser eigenes Gehirn in unsere Wahrnehmung aufnehmen - und diese Aufgabe als bedeutend überhaupt erst einmal erkennen und akzeptieren müssen.

Umgekehrt ist eine ebenfalls bemerkenswerte Eigenheit, dass auch ein Gehirn bei der Geburt eines Menschen nicht weiß, in wem es eigentlich steckt. Es muss seinen Besitzer erst einmal kennen lernen und das tut es anfänglich hauptsächlich mit dem Mund. Wenn der Säugling sich seine Füßchen in den Mund steckt, dann will sein Gehirn etwas über diesen Körper lernen, in dem es sich befindet. Dieses Kennenlernen des eigenen Körpers will das Gehirn ein Leben lang tun. Es will immer bestens über den Körper informiert sein und das aus sehr guten Gründen, denn dieser Körper ändert sich ja ständig.

Das klingt ja schon einigermaßen seltsam. Ihre Darstellungsweise ist für mich Neuland und deshalb schwer nachvollziehbar. Könnten sie das nicht noch etwas verdeutlichen?

Nur zu gerne. Es ist lohnenswert, sich die merkwürdigen Eigenschaften unseres Gehirns klarzumachen: Alles, was wir von uns selbst und unserer Umgebung erleben, geschieht als Fähigkeit unseres Gehirns und ebenso ist das mit allem was wir mit unserem Körper tun und in unserer Umgebung. Ein Mensch kann überhaupt nichts erleben, ohne dass sein Gehirn es registriert, ohne dass sein Gehirn dabei Erfahrungen macht. Das Gehirn lernt also immer und das ein Leben lang. Es ist nur die Frage, ob sein jeweiliger Besitzer davon Kenntnis nimmt oder nicht. Andererseits tut ein Mensch nur das, was sein Gehirn schon als Entwurf „geplant“ hat.

Eine ebenso verwirrende wie irritierende Vorstellung: Da sitzt also etwas in unserem Kopf das den Namen Gehirn trägt und alles was wir tun und erleben kontrolliert, uns ohne unser Wissen, ohne dass wir es bemerken, kontrolliert und bestimmt?

Prof. KDM Resch
während einer Lecture
innerhalb des ISMINS-
Kongresses in China 2014
(ISMINS: International Society for
Minimally Invasive Neurosurgery)



Ja, so ungefähr. Unser Gehirn ist eine echte Lern-Primadonna, sehr neugierig und sehr empfindlich und mischt sich in alles, aber auch wirklich alles ein, was wir tun wollen oder wirklich tun und was wir erleben. Wir sind völlig von dieser Primadonna abhängig. Aber, diese Primadonna ist auch von uns abhängig, nämlich davon, wie wir mit ihr, mit unserem eigenen Gehirn, umgehen.

Stimmt das nicht auch für die anderen Mitglieder der Organfamilie, ich denke gerade beispielsweise an mein Herz?

Klar, alle Organe sind wichtig! Aber von keinem anderen Organ ist der Mensch als solcher so geprägt, wie von seinem Gehirn! Man könnte überspitzt sagen, wir sind unser Gehirn!

Eine interessante Sichtweise, bei welcher die Bedeutung des Gehirns besonders eindringlich hervorgehoben wird. Was aber hat das mit dem „anders Lernen“ älterer Menschen zu tun?

Gut, die wesentlichen bemerkenswerten Eigenschaften unseres Gehirns sind angesprochen. Jetzt kann ich in Beantwortung ihrer Frage darauf zurückgreifen. Das Gehirn will und muss ein Leben lang lernen und kann gar nicht anders, es sei denn man behindert oder schädigt es. Von den Fähigkeiten seines Gehirns aus gesehen lernt der Mensch also grundsätzlich bis zum letzten Atemzug. In der Arbeitsweise und besonders in der Geschwindigkeit passt sich das Gehirn dem Alter an. Die Fülle von Erfahrungen und Informationen und deren Komplexität machen das Gehirn langsa-

mer, wie ich es vorher schon am Computerbeispiel ausgeführt habe. Diese Langsamkeit darf aber nicht nur als Defizit gesehen werden, wie es in unserer schnelllebigen Zeit meist geschieht.

Zieht man nämlich die Tatsache in Betracht, dass die Leistung des Bewusstseins durch unser Gehirn einen erstaunlich langsamen Takt hat, ist Langsamkeit dafür sogar förderlich.

Das Einfrieren aller Informationen zu einem Bild für drei Sekunden bis zum nächsten Bild und immer weiter im Dreisekudentakt, ist wesentliche Voraussetzung zur Bildung des Bewusstseins. Das entspricht etwa dem Zeitlupentempo, oder dem Tempo aus den östlichen Techniken wie Tai-Chi und Yoga oder auch westlicher Regenerations-techniken wie Feldenkrais und andere.

Heißt das, nur das was wir langsam mit unserem Verstand aufnehmen, bleibt uns erhalten? Und mit zunehmendem Alter stellt uns unser Gehirn diese Langsamkeit, das Zeitlupentempo, welches offenbar Voraussetzung für Lernfähigkeit und auch für Erholung ist, als eine natürliche Eigenschaft zur Verfügung?

Ja, genau, das Gehirn hat für die Entstehung der höchsten Leistung, nämlich des Bewusstseins einen Drei-Sekunden-Takt, der den alten Kulturen Chinas und Indiens bekannt war und sich in Regenerationstechniken wie Tai-Chi oder Yoga und Meditationen wiederfindet.

Dann wäre ja unser rasanter Lebensrhythmus eigentlich für unser Gehirn eher schädlich, oder?

Richtig, zumindest in der zwanghaften Weise unserer westlichen, hochtechnisierten Zivilisation mit der ständigen Überflutung an Informationen, die keinen Sinn haben. Besonders in Lernphasen und den dazu gehörenden Erholungsphasen, aber auch während Krankheitsphasen ist unser Tempo schädlich für den ganzen Körper, aber mit der stärksten Auswirkung auf unser Gehirn.

Hohe Geschwindigkeit ist eine Leistung mit einem hohen Preis und muss deshalb sehr sparsam dosiert werden. Das Geheimnis eines jeden nachhaltigen Lernens aber ist die Langsamkeit, nämlich das Berücksichtigen des Drei-Sekunden-Taktes unseres Gehirns, wenn es um die Bildung von Bewusstsein geht.

Interpretiere ich das richtig, dass das Alter eine bewusstseinsfördernde Lebensgeschwindigkeit auf natürliche Weise mit sich bringt?

Aus der Sicht des Gehirns ist das so. Im positiven Sinne wird dieser Lebensrhythmus von der Umwelt als Altersweisheit wahrgenommen, leider aber häufiger als Altersdefizit negativ gedeutet. Dieses angebliche Altersdefizit der Langsamkeit wird, man beachte den Widerspruch, heutzutage der jungen und gestressten Managergeneration mühsam und in teuren Regenerationskursen in immer neuen „Verpackungen“ angeboten, als wichtige Fähigkeit, die es zu erlernen gilt.

Sie meinen also, wo man jungen Leuten die Entschleunigung des Lebens als Lebenskunst teuer verkauft, wird die mit dem Alter einhergehende Langsamkeit plötzlich als Defizit uminterpretiert?

Leider muss ich das so bestätigen. Aber es geht noch tiefer. Im Laufe unserer kulturgeschichtlichen Entwicklung haben wir Menschen von dem großen Spektrum an faszinierenden Fähigkeiten unseres Gehirns am stärksten unsere kognitiven, also rationalen, an Erfolg und Leistung ausgerichteten Fähigkeiten

ausgeprägt und gefördert. Das geht schon seit ca. 5000 Jahren so. Wir haben eine Hirnleistungs-Monokultur gezüchtet mit fatalen Folgen.

Eine spannende Geschichte, doch führt uns diese für heute zu weit. Was können wir alle, besonders aber ältere Menschen aufgrund dieser Erkenntnisse tun, um vorteilhaft oder gar effektiv mit natürlicher Langsamkeit der Älteren umzugehen und damit den üblichen Weg der Diffraktion zu verlassen?

Zunächst einmal dürfen die Älteren ihrer Langsamkeit vertrauen! Sie ist eine kluge Funktion der Natur und darf freundlich und selbstbewusst begrüßt werden. Mit dieser Ausstrahlung sind die Älteren ein heilsames Vorbild für die Jüngeren und bleiben für sich selbst auf ihre andere Weise, nämlich langsamer, weil bedächtig, dauerhaft lernfähig. Die vorher angesprochenen Regenerationstechniken alter Kulturen, wie Yoga, Tai-Chi oder die erst in neuerer Zeit entwickelte Feldenkrais-Methode, sind Verfahren, mit denen das Gehirn über den aktuellen Zustand des Körpers informiert wird.

Was macht das Gehirn mit dieser Information, wozu ist das wichtig, und geschieht das denn nicht sowieso automatisch?

Bei Tieren und bei Säuglingen geschieht das noch automatisch. Ansonsten hat das Menschengehirn diesen Automatismus verloren. Er muss durch die erwähnten Regenerationstechniken ersetzt werden, genau genommen täglich. Alle alten Kulturen und Religionen haben solche „Mentaltechniken“ entwickelt. Im Osten die Meditation, im Westen das Gebet. Um nochmals ein modernes Beispiel aus der Computerwelt zu nützen: das Gehirn kann für die sich ständig ändernde Körper-Hardware im Alltag die Gehirn-Software anpassen, wenn es dazu die richtigen Informationen erhält. Diese Informationen bekommt das Gehirn unter anderem durch die Aufmerksamkeit, die man während

der Regenerationsübungen aufbringt. Das ist eine echte Kunst, die man lernen kann und muss.

Müssen wir jetzt alle wieder meditieren oder beten lernen oder Tai-Chi und Yoga?

Das wäre grundsätzlich wünschenswert, aber es gibt sehr viele Wege. Sie sind individuell zu wählen und sind außerdem sehr kulturabhängig. Entscheidend aber ist die integrative Kraft der gewählten Methode, um Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen. Das geht immer über das Gehirn, ob nun bewusst oder nicht. Auch kulturelle Tätigkeiten wie Musik, Tanz oder Malen und Dichten gehören dazu. Diese Aktivitäten werden beispielsweise bei Kunst-Therapien genutzt. Jeder kann das im eigenen Lebensweg selbst auswählen und einbauen.

Was können sie uns zum Schluss mit unserer Weg geben, um das Wesentliche ihrer Ausführungen in unser tägliches Leben zu integrieren?

Sie haben jetzt selbst erfahren, wie komplex alles ist und wie zunächst irritierend sich all diese Informationen anhören, weil Kontemplation in heutiger Zeit nicht mehr in Mode ist, weil regenerative Lebensformen in unserer heutigen Kultur vergessen worden sind, oder, weil diese dem Leistungsgedanken entgegen wirken, vernachlässigt werden. Besonders ältere Menschen leiden in unserer Leistungs- und Hochgeschwindigkeits-Gesellschaft darunter. Aus meiner Sicht ist die wichtigste Mitteilung die: Lernen Sie Ihr Gehirn kennen und lieben. Es rät zur Langsamkeit und zur täglichen Übung des Gespräches zwischen Körper, Gehirn und Geist.

Unser Gehirn ist das größte Wunder und Geschenk an uns Menschen.

Herr Professor Resch, ich bedanke mich recht herzlich für dieses ausführliche Gespräch. ● Heide Roesler

SENIORENFREUNDLICHER SERVICE IN BACKNANG



*Fühlen
Sie sich bei
UNS
wie
ZUHAUSE.*

ENTSPANNUNG IST DIE WICHTIGSTE VORAUSSETZUNG FÜR EINEN ERLEBNISREICHEN EINKAUF. FÜHLEN SIE SICH IN UNSEREM SCHUHHAUS WIE ZUHAUSE. SEIEN SIE UNSER GAST!

Schaal

Fachgeschäft für bequeme Schuhe
71522 Backnang · Eugen-Adolf-Str. 1
Telefon 0 71 91 / 6 51 01 · Fax 0 71 91 / 6 94 59
kostenlose Parkplätze direkt am Haus

**BARRIEREFREIE
KÜCHENLÖSUNGEN**

Ihr Küchenfachgeschäft mit über 25-jähriger Erfahrung in **BERATUNG, PLANUNG UND AUSFÜHRUNG.**

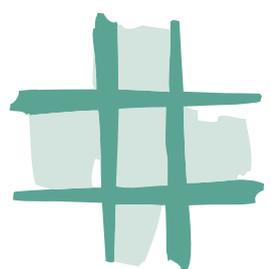


**Küche &
Design**

Adenauerplatz 3+4 • 71522 Backnang
Tel. 07191 3331-0

www.kd-backnang.de

Mitten in der Stadt.



SchillerApotheke
www.schiller-apotheke-backnang.de

BW | Bank

Baden-Württembergische Bank



HU & AU OHNE TERMIN!

Müller prüft.

Prüfstelle Backnang
Industriestraße 13
07191 - 95 00 95
www.olakette.biz



**Volksbank
Backnang eG**

WIRKUNG OHNE NEBENWIRKUNG

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

Wir beraten Sie gerne.



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



Seniorenbeirat der Stadt Backnang

In Zusammenarbeit mit
BDS-Gewerbeverein Backnang
und
STADTMARKETING



**Johannes-
Apotheke**

Thomas Förster
Burgplatz 3, 71522 Backnang
Telefon (0 71 91) 6 85 08
www.johannes-apotheke.eu

Gut,
dass wir
da sind...



**Apotheke
im Gesundheitszentrum**

Thomas Förster
Karl-Krische-Straße 4
71522 Backnang
Telefon (0 71 91) 343 100


Seit 1960

Eblen GmbH
Ihr Versicherungspartner



Büro: Burgplatz 8 · 71522 Backnang
Tel.: 07191 / 95 67-0 · Fax: 95 67-10
E-Mail: eblen.gmbh@wuerttembergische.de

Umzug

Ostsee oder Bodensee?



Wir bringen Sie hin.

Trostel 
• Umzug • Spedition • Lagerung

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

BRÜCKEN APOTHEKE

A. Gerlach
Sulzbacher Straße 21 · 71522 Backnang
Tel. 07191/6 51 33 · Fax 07191/97 98 13

**IHRE ANZEIGE
HIER
ZU SONDERKONDITIONEN.
TEL. 07191/64512**

-fingerle raumausstattung

**VIELEN DANK
FÜR IHR VERTRAUEN!**

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



heike@fingerle-raumausstattung.de

Komfort im Alter – einfach nachrüsten

Mit dem Alter werden steigt auch bei vielen das Bedürfnis nach mehr Sicherheit. Das hängt oft mit der verschlechterten Hörfähigkeit, aber auch mit dem schwächeren Sehen zusammen. Man fühlt sich unsicher. Handwerkskammern und Kreissenorenräte trugen mit dem Siegel „Service Plus“ für Firmen, die sich auf dem Bereich besonders engagieren Rechnung.

Seit 3 Generationen hat sich die Firma Hagenlocher elektro diesem Problem ganz besonders gestellt und bietet interessante Ideen mit entsprechender Beratung. Eine wichtige Prävention, um innerhalb der Wohnung Unfälle zu vermeiden, sind helle Räume. Die Beleuchtung kann entsprechend nachgerüstet werden. Die äußere Sicherheit kann durch Nachtlichter, Bewegungsmelder und einem Funkgong mit Blitzlicht der reagiert, sobald die Türklingel gedrückt wird oder das Telefon klingelt, wesentlich verbessert werden. Das ist besonders wichtig, wenn das Hörvermögen nachlässt. Eine fachmännische und saubere Montage ist Ehrensache für die gut geschulten Handwerker.

Im dazugehörenden Elektrofachgeschäft finden die Kunden alles, was das Leben erleichtert, das Wohlfühl verbessert und zur Unterhaltung beiträgt. Egal ob sie eine Kaffeemaschine, einen Wasserkocher, einen Rasierer, einen neuen Einbaukühlschrank oder eine Waschmaschine benötigen, das breite Angebot deckt alle Wünsche ab. Einbau und Einweisung gehören natürlich genauso dazu, wie der Kundendienst.

Die Firma Hagenlocher wagt sich auch an ausgefallene Produkte, die z.B. gerade für das Remstal passen. So wird ein Weinlagerschrank angeboten, der drei getrennt zu regelnde Temperaturzonen besitzt. Damit ist der Lieblingstropfen nicht nur gut gelagert, sondern kommt immer mit der richtigen Trinktemperatur auf den Tisch. Die unterschiedlichen Größen sind auch als Einbaumodell erhältlich. ● *Horst Rauhut*

INFORMATION:

Hagenlocher elektro
Schorndorfer Straße 6 | 73630 Remshalden
Tel: 07151 / 72445



Paulinenlädle

Industriestraße 17
Backnang



Angebote:

- Korbwaren
- Holzspielzeug
- Paulinenoferzeugnisse
Wein, Dosenwurst u.a.

Öffnungszeiten:

Mo. – Do. 8–16 Uh
Fr. 8–15 Uhr
Tel.: 07191/1831 83

**KEHRWOCHENSERVICE
FENSTERREINIGUNG
HAUSHALTSREINIGUNG
ALEXANDER**



Mozartstraße 6 · 71364 Winnenden
Mobil 0160 92672703 · Telefon 07195 65732
www.alexander-kehrwochenservice.de
margitta.alexander@web.de



Bauen & Modernisieren
Fachhandel



Profi-Fachmarkt



Große Wohnausstellung
für Innen und Außen



Neu: Holzfachhandel



Neu: Farben &
Farbmischanlage



Neu: Parkett & Laminat

Feucht Baustoffe-Fliesen GmbH

Verwaltung und Ausstellung:
Bertha-Benz-Str. 1
71522 Backnang
Tel.: 07191/807-0
Fax: 07191/807-25

Qualität durch Tradition - Vorsprung durch Innovation



www.feucht24.de

Fliesenausstellung Ludwigsburg:

In der Bädergalerie der Firma Lotter
Waldäcker 15
71631 Ludwigsburg
Tel.: 07141/406-787
info@feucht24.de

Hörgeräte-Anpassung: „Das Bauchgefühl muss stimmen.“

Ingeborg Schröppel trägt seit über zehn Jahren Hörsysteme. Mit ihrer Hörminderung geht sie offen um: „Wer schlecht sieht, geht doch auch zum Optiker und lässt sich eine Brille machen. Das Gleiche sollte für ein schlechtes Gehör gelten!“

Gemeinsam mit ihrem Mann führt Ingeborg Schröppel (76) ein sehr



aktives Leben. Vieles dreht sich um die Familie und ihren großen gemeinsamen Bekanntenkreis. Bis vor einiger Zeit war sie ehrenamtlich im Sportverein tätig. „Ich hatte immer viel mit Menschen zu tun. Andere nicht mehr richtig zu verstehen wurde mir mit der Zeit peinlich,“ schildert sie.

„Wer schlecht hört wird misstrauisch und unsicher.“

Das größte Problem sieht sie darin, dass Menschen mit Hörproblemen anderen gegenüber misstrauisch werden. „Ich verstand immer wieder nur Wortfetzen und dachte oft ‚die reden über mich!‘.“ Ingeborg Schröppel wurde in Gesellschaft zunehmend unsicher und fühlte sich nicht mehr

wohl. Im Alter von 64 Jahren fasste sie schließlich den Entschluss: Ich brauche ein Hörgerät. Heute wird sie schon zum zweiten Mal mit Hörsystemen versorgt. „Nach allen Messungen, Gesprächen und Anpassungen habe ich nun die für mich optimalen Geräte.“ Sie entschied sich für eine Beratung bei Lindacher Akustik in Plochingen. „In diesem Fachgeschäft hat das Bauchgefühl von Anfang an gestimmt und das ist bei einer Hörgeräteversorgung besonders wichtig,“ so Ingeborg Schröppel. Sie ließ sich von Hörgeräteakustikerin Maria Rauchfuß unterschiedliche Techniken und Bauformen zeigen und trug mehrere Geräte für einige Tage, um einen

Basis der vorliegenden und objektiv messbaren Hörschwäche und der Erwartungen an Technik und Komfort.

„Ich bin auf eine faire Empfehlung des Akustikers angewiesen.“

Das Vertrauen bei der Hörgeräteberatung spricht Ingeborg Schröppel im Gespräch immer wieder an. Die Sympathie und das Menschliche spielen eine enorm wichtige Rolle bei diesem sensiblen Thema. Sie empfiehlt allen Betroffenen bei der Beratung und Anpassung auf das Bauchgefühl zu hören. „Ich kann sagen, dass ich die richtige Akustikerin gefunden habe. Wir verstehen uns,“ sagt Ingeborg



„Wir verstehen uns.“ Ingeborg Schröppel mit Hörakustikerin Maria Rauchfuß.

Vergleich zu haben. Das komfortable Tragen und ein bequemer Sitz stehen bei ihr an erster Stelle. Mit der Fülle an technischen Möglichkeiten und Varianten fühlt sie sich, wie viele andere Hörgeräte-Kunden, überfordert. Umso wichtiger ist eine klare Empfehlung des Hörgeräteakustikers auf

Schröppel. „Das gute Bauchgefühl hat sich bestätigt: Ich bin zufrieden mit meinen Hörsystemen und ich freue mich schon auf die Besuche im Fachgeschäft, wenn es um Kontrolle, Reinigung oder Überprüfungen geht.“

Lindacher Akustik Redaktion

Die Erben- gemeinschaft

§ 2032 BGB lautet: Hinterlässt der Erblasser mehrere Erben, so wird der Nachlass **gemeinschaftliches Vermögen** der Erben. Was so einfach klingt, wirft doch manche Probleme auf, insbesondere, wenn sich die Miterben nicht einig sind bzw. werden können.

1. Kann der Miterbe über seinen Anteil verfügen?
Diesen z. B. verkaufen oder verschenken?
2. Wer verwaltet das Erbe?
Und wie muss das Erbe verwaltet werden?
3. Was ist, wenn Schulden vorhanden sind?
4. Wie funktioniert die Auseinandersetzung des Erbes?

Zu 1.: Jeder Miterbe kann seinen Erbteil – auch einen Bruchteil hiervon – an Dritte übertragen, d. h. verkaufen oder auch verschenken. Der Vertrag bedarf aber der notariellen Beurkundung (§ 2033 BGB).

Bei einem Verkauf steht allerdings den übrigen Miterben ein Vorkaufsrecht zu. Bei einer Schenkung gilt dies aber nicht. Hier müssen sich die anderen Miterben mit dem Beschenkten weiter auseinandersetzen u. dies dulden.

Zu 2.: Der Nachlass muss **gemeinsam** verwaltet werden, wobei jeder Miterbe dem anderen gegenüber verpflichtet ist, an allen Maßnahmen, die zur **ordnungsgemäßen** Verwaltung



gehören, mitzuwirken. Entscheidungen, die über die ordnungsgemäße Verwaltung hinausgehen, bedürfen aber der Zustimmung sämtlicher Miterben. Ausnahmen sind nur solche Maßnahmen, die „Notmaßnahmen“ sind, wenn also Eilbedürftigkeit vorliegt, z. B. die Heizung im Mietshaus ausfällt u. draußen herrschen Minusgrade. Hier kann dann auch selbstverständlich ein einzelner Miterbe den Handwerker bestellen u. die anderen Miterben müssen diese Kosten mittragen, wobei diese Kosten dann aus der Erbmasse zu bestreiten sind.

Das Erbe muss bis zu einer Auseinandersetzung ordnungsgemäß verwaltet werden. Es sind also alle Maßnahmen zu treffen, um das Erbe zunächst zu erhalten, bis die tatsächliche Auseinandersetzung stattfindet. So sind z. B. alle erforderlichen Reparatur- u. Instandsetzungsarbeiten durchzuführen (wenn hierfür genügend Geld vorhanden ist!) oder die Mieteinnahmen zu kontrollieren u. ggfs. auch bei den Mietern Mietrückstände einzutreiben, auch die Kündigung des Mietvertrages des verstorbenen Erblassers gehört, wenn dieser Mieter war, hierzu. Denn allein mit dem Tod wird ein Mietvertrag nicht beendet!

Zu 3.: Sind Schulden vorhanden, müssen diese zunächst aus dem Erbe beglichen werden. Solange Schulden nicht beglichen sind, können die anderen Miterben die Auseinandersetzung des Erbes verweigern.

Ist der Nachlass überschuldet, kann jeder Miterbe innerhalb von 6 Wochen ab dem Tod des Erblassers und Kenntnis von dessen Tod das Erbe ausschlagen. Er wird dann nicht Miterbe



Herbert Bailer
Zivilrecht
Handels-/Gesellschaftsrecht
Erbrecht
Verkehrsrecht

Petra Bonse
Familienrecht
Arbeitsrecht
Mietrecht
privates Bau-/Architektenrecht

Am Schillerplatz 11 - 71522 Backnang

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

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

und nicht Mitglied der Erbengemeinschaft. Die Ausschlagung muss notariell erfolgen.

Zu 4.: Jeder Miterbe kann gem. § 2042 BGB die Auseinandersetzung des Nachlasses verlangen. Der Anspruch geht dahin, dass die übrigen Miterben bei der Auseinandersetzung mitwirken, d. h. dem aufzustellenden Auseinandersetzungsplan zustimmen. Es muss also je nach Erbquote, die vorher zu ermitteln ist, ein Plan aufgestellt werden, wer was und wie viel zu bekommen hat. Wenn die Miterben sich einig sind, können sie selbstverständlich eine vom Gesetz u. von den Erbquoten abweichende Nachlassteilung vornehmen. Sie können selbstverständlich auch, wenn sie sich einig sind, nur einen Teil der Nachlassgegenstände verteilen. Z. B. das Bargeld verteilen u. die Grundstücke aber zurückstellen, bis ein Wertgutachten erstellt wurde.

Eine solche Teil-Auseinandersetzung ist insoweit empfehlenswert, weil Grundstücke in einer Auseinandersetzung immer mit Notarkosten verbunden sind, das Bargeld oder sonstige einfach zu veräußernde Gegenstände nicht der notariellen Beurkundungspflicht unterliegen.

Falls sich die Miterben, was leider häufig vorkommt, nicht einigen können, ist nur der Gang zum Gericht möglich. Dazu muss aber vorher, wenn Grundstücke vorhanden sind, eine Versteigerung dieser Grundstücke durchgeführt werden.

Erst dann kann ein Auseinandersetzungsplan tatsächlich erstellt werden und dieser dann bei Gericht eingereicht werden. Bevor ein Miterbe eine Auseinandersetzungsklage erhebt, sollte er sich in jedem Falle fachkundigen Rat bei einem Anwalt einholen.

Wenn die Klage wegen des Streitwertes vor dem Landgericht zu erheben ist (Streitwert über 5.000,00 €), besteht ohnehin Anwaltszwang. ● *Herbert Bailer, Rechtsanwalt*



SCHWÄBISCHER ABEND
MIT DEN WEISSACHER DORFMUSIKANTEN
AM SONNTAG, DEM 26. APRIL 2015

in der Gemeindehalle Unterweissach
 Beginn um 17.00 Uhr – Saalöffnung 16.00 Uhr
 Bewirtung mit schwäbischem Vesper und diverse Getränke

Durch das Programm führen
 Roland Schlichenmaier und Klaus Payer

Erleben Sie einen lustigen und unterhaltsamen Abend, mit volkstümlicher Blasmusik und Tanz

Eintritt frei



Ltd. Günther Müller 0175 477777

Seniorenclub Weissach im Tal e.V. | SCHWABEN KOFFER | Amigos Reisen | JUHU Seniorenmagazin für den Rems-Murr-Kreis



MICHELSONN
 STEUERBERATUNG

Meike Michelsohn
 Steuerberater
 Dipl.-Betriebswirt (BA)

Lerchenstraße 6
 71522 Backnang
 Tel. 0 71 91 / 32 42 - 0



Beratungsschwerpunkt medizinische Berufe

Unsere Kanzlei hat sich auf die Beratung von medizinischen Berufen spezialisiert. Unsere Mandanten schätzen unsere Kompetenz und langjährige Erfahrung bei allen Fragen der **Steuerberatung, ärztlichen Kooperationsformen, Betriebswirtschaft und Erbschaftsteuer.** Unser hochmotiviertes und freundliches Kanzleiteam freut sich auf Sie und Ihre Fragen.

Gerne beraten wir Sie.
Meike Michelsohn, Steuerberater, Dipl.-Betriebswirt (BA)

Das JUHU im Internet:
www.juhu-magazin.de

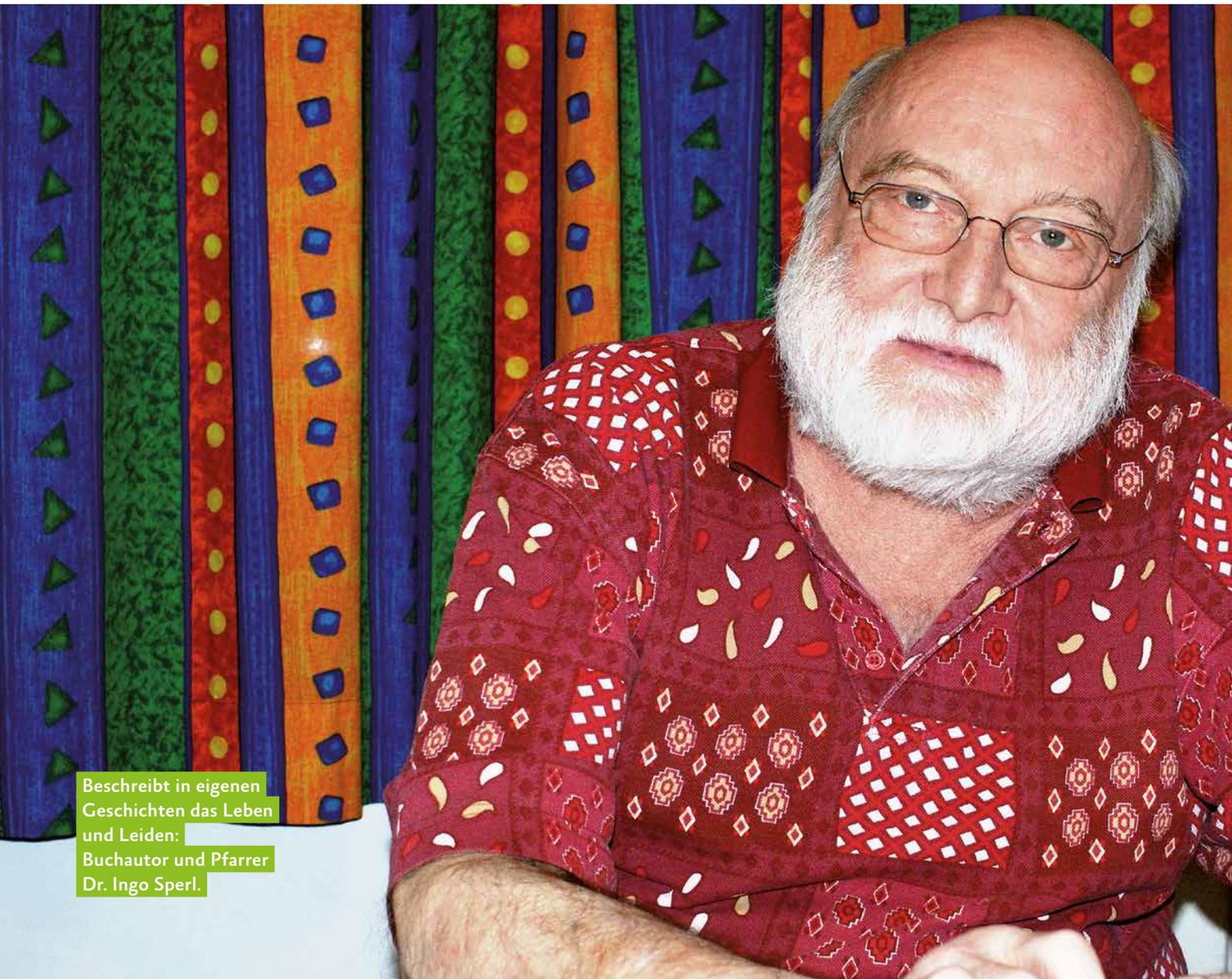
Pfarrer Dr. Ingo Sperl: »Dem Tod bereits mehrfach von der Schippe gesprungen«

Sein Buch »In Teufels Küche. Leben mit einer chronischen Krankheit und ihren Folgen« steht für das Leben

Dem Tod ist Dr. Ingo Sperl „bereits mehrfach von der Schippe gesprungen“. Der Tod ist für ihn ein kleiner Kobold der immer wieder an seine Tür klopft, jedoch erfolgreich abgewiesen wird. Bisher.

Angst vor dem Sterben hat der 63-jährige Pfarrer der evangelischen Kirchengemeinde Oberbrüden-Unterbrüden nicht. Er ist mit sich im Reinen, obwohl er seit 40 Jahren alles andere als gesund ist. Mit einem Buch hat sich Sperl viel

Erleichterung verschafft. Der Titel passt zu dem Mann, der sich nicht unterkriegen lässt. Im ersten Anschein allerdings nicht unbedingt mit seinem Beruf als Seelsorger: „In Teufels Küche. Leben mit einer chronischen Krankheit und ih-



Beschreibt in eigenen Geschichten das Leben und Leiden:
Buchautor und Pfarrer
Dr. Ingo Sperl.

ren Folgen“. Er kommt langsam zur Tür und öffnet. Ein Mann mit freundlichem Gesicht, wenigen Haaren, umrahmt von einem weißen Vollbart. „Ich muss langsam machen“, meint er nach einem freundlichen Gruß. Klingt nicht wie eine Entschuldigung. Eher wie eine Feststellung. Seit seiner Zeit als Student leidet Ingo Sperl an chronischem Asthma. Also seit über 40 Jahren. „Eine Strafe Gottes? Und warum gerade ich?“ – Fragen, die der heutige Pfarrer längst für sich beantwortet. Mit einer Gegenfrage: „Und warum nicht ich?“ Eine theologische Diskussion fängt Sperl darüber aber erst gar nicht an. Er findet deutliche Worte: „Manchmal geht’s mir schon beschissen.“ Trotzdem ist er kein Griesgram: „Es gibt auch Tage die gut sind und ich meine Seelsorge machen kann.“

Seelsorge machen. Ingo Sperl hat durch die Jahrzehnte langen Schmerzen und Einschränkungen „einen anderen Blickwinkel auf das Leben gewonnen“. Er habe dabei Zeit „zum Reflektieren“ und „an mehr Sensibilität“ gewonnen. Es gibt andere, leichtere Wege dafür, als Krankheiten die sich durch sein Leben ziehen. Die Zeit der Pein durch offene Beine, mit Schmerzen die fast unerträglich waren. Vor allem in den nicht enden wollenden Nächten. Er nahm viele Arzneien, darunter Cortison. – Plötzlich heilten die Beine, die Qual hatte ein Ende. Den genauen Grund dafür weiß bis heute niemand.

In der Stimme des heute 63-Jährige ist bei diesem Thema eine Anspannung zu spüren, zugleich auch Festigkeit. Krankheit und Tod sind ihm nicht fremd, nie fremd gewesen. Sperl hat als Altenheimseelsorger sowie als Trauer- und Sterbebegleiter gearbeitet. Seinen Dokortitel hat er in Volkskunde abgelegt, Thema: Rumänische Totenklagen. – Lieber hätte der Auenwälder jedoch Architektur studiert, kreativ gestaltet.

Stattdessen musste sich Ingo Sperl vor wenigen Jahren einer komplizierten Krebs-Operation unterziehen, lag wochenlang in Reutlingen und Backnang im Krankenhaus, ehe die langwierige Rehabilitation in Durbach folgte. Wieder gab’s viele Medikamente, darunter wieder Cortison. Dabei machten die Ärzte auch klar: „Wenn Sie von dem Kortison nicht wegkommen, kommen Sie wegen den Nebenwirkungen in Teufels Küche.“ – „Und damit stand der Titel für mein Buch fest“, kann der 63-Jährige heute darüber schmunzeln. Denn er hatte damals viel Zeit, ließ sein Leben Revue passieren: „Eine Menge ging mir durch den Kopf. Und dann habe ich 2013 in nur drei Wochen das Buch runter geschrieben.“

Den Anspruch eines literarischen Meisterwerk für die Ewigkeit, das war und ist nicht sein Ziel: „Ich habe vielmehr viele Geschichten und Gedanken aus meinem Leben aufgeschrieben. Das, was ich erlebt und gefühlt habe. Wie sich

mein Freundeskreis geändert hat. Wie ich mich geändert habe. Die Spannungen innerhalb der Familie durch meine Krankheiten, die jeden getroffen haben. Jedoch auch die Möglichkeiten was hätte sein können, wenn ich nicht krank geworden wäre.“ Krank ist er jedoch. Im Mai des vergangenen Jahres hat ihn seine Frau, eine Ärztin, wiederbeleben können. Die Gefahr des Sterbens besteht immer, belastet seine Frau, die Stieftochter sowie den Sohn. Der Zusammenhalt ist vielleicht deshalb stark. Dankbar ist er für jede Stunde.

Und Ingo Sperl hat noch viel vor. Beispielsweise eine Chronik der Familie zu schreiben, die über den Erdball verstreut ist. Viel Material dafür hat der Pfarrer der evangelischen Kirchengemeinde Oberbrüden-Unterbrüden bereits gesammelt. Beruflich wird er nicht „in Teufels Küche“ kommen, im Sommer winkt der Ruhestand. Trotz der chronischen Krankheit und ihren Folgen wird’s wohl ein gesunder Unruhestand werden. ● Jürgen Klein



FOTO: J. KLEIN





Sinneserlebnis „weiterweg“

Im Naturpark Schwäbisch-Fränkischer Wald, versteckt im Privatwald der Graf von Pückler und Limpurg'schen Wohltätigkeitsstiftung, finden wir einen Walderlebnispfad der ganz besonderen Art, den „weiterweg“. Er vereint in sich Kunst, Lebensweisheit, Meditation, Besinnung und christliche Impulse. Was hier die Stiftung mit dem Tübinger Künstler Martin Burchard zusammen geschaffen hat, ist wirklich einmalig. Wer diesen Rundwanderweg einmal bewusst gegangen ist, kommt garantiert wieder. Der „weiterweg“ ist ein „entschleunigtes“ Projekt, er ist immer da. Der Besucher kann jederzeit wieder kommen und den Genuss von Neuem erleben.

Den Initiatoren war es wichtig, dass jeder dieses Erlebnis genießen kann, was mit 3 Wegführungen erreicht wurde: Rundwanderweg, Kinderwagenweg und der Weg für Menschen mit Einschränkungen treffen an den einzelnen Stationen immer wieder zusammen. Der Rundwanderweg als längste Strecke ist ca. 5 km lang. Es ist empfehlenswert 3 bis 4 Stunden Zeit einzuplanen, um eine wirklich intensive Besichtigung der einzelnen Stationen vornehmen zu können. Alles vergessen, den Alltag, die Arbeit, die Sorgen, einfach alles, um sich auf die Natur, die Stille, die Lebensweisheiten und die christlichen Impulse einzulassen.

An 10 Stationen soll der Besucher dazu inspiriert werden über zentrale Fragen des Lebens nachzudenken. Die Wege dazwischen sind einmal breiter und dann wieder schmal. Sie sollen unser Augenmerk bewusst auf die Natur lenken, die hier einzigartig ist.

Alle Stationen sind nach dem gleichen Prinzip aufgebaut, einem sinnvollen Kunstwerk, einem Lebensweisheitstext und einem christlichen Impuls. Sie haben die Wahl, welchem Element Sie besondere Aufmerksamkeit schenken möchten. Es sind auf jeden Fall immer Situationen und Themen aus dem täglichen Leben. Alle Kunstwerke und Texte sind gut verständlich aufgebaut. Sie möchten den Besuchern helfen, das Leben aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.

Gleich bei der ersten Station „Durchblick 1“ geht es darum, uns den Durchblick für das Wesentliche zu geben. Viele kleine, farbige Fenster sind verlockend, doch der große Ausblick in der Mitte zeigt uns das wichtigste Kunstwerk, das der „weiterweg“ zu bieten hat, die Natur. Schon zu Beginn lässt es sich wundervoll meditieren. Sie sehen Bäume und Sträucher, die mitten im schwäbisch-fränkischen Wald stehen, in Baden-Württemberg, in Deutschland, in Europa, auf der Erde. Diese Erde dreht sich um sich selbst und rast mit großem Tempo durch das Weltall. Da erkennen wir: „Ich weiß, dass ich nichts weiß!“

© FOTOS: WEITERWEG.INDO

Schon die zweite Station, das „Tal der Stille“, ist eine Herausforderung. Zwei kurze Stichwege führen zu 2 Plätzen zwischen den Bächen. Hier herrscht absolute Ruhe, die Bäche plätschern leise vor sich hin, Libellen tanzen, auf den Wasserspiegeln hüpfen Wasserflöhe. Mose, Gräser und die Wurzeln der Bäume wölben den Boden. Sitzplätze laden zum Verweilen ein, hier kann man meditieren, die Natur und ihre Stille fühlen, die Augen schließen und den eigenen Atem spüren. Aber auch sich besinnen, einkehren, abspannen und aus dieser Stille neue Hoffnung schöpfen, die Hoffnung aus dem Druck von Hektik und Stress herauszukommen; einfach zu sich selbst zu finden.

Wehe dem, der nicht mehr in der Lage ist Stille zu genießen, zu ertragen, sie zu suchen und umzukehren.

Der „Große Tisch des Friedens“ ist als dritte Station der Platz der Gemeinschaft und des friedlichen Miteinanders. Dieser, aus einem einzigen Stamm einer Douglasie hergestellte Tisch von 16 Metern, bietet Platz für 55 Besucher und verknüpft die Einladung zum gemeinsamen Mahl. Hier können Sie Ihr Vesper auspacken und eventuell mit anderen teilen oder austauschen. Hier haben wir bei unseren vielen Besuchen schon die schönsten Begegnungen erlebt. Es ist aber auch der Tisch des Friedens, hier können Friedensgespräche geführt werden, auch mit sich selbst. Es wäre vielleicht ein guter Tisch für manche Politiker in der heutigen Zeit.

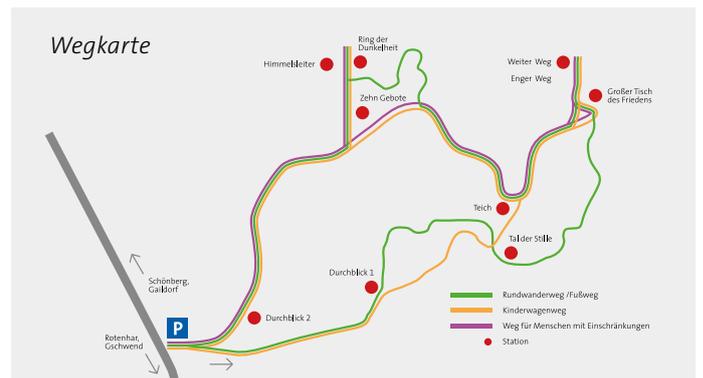


Die vierte Station wird in zwei Sinnbilder geteilt. Zunächst betreten wir den „engen Weg“. Aus vielen Baumstämmen errichtet markieren sie einen Weg, der unten sehr breit ist und nach oben eng wird. Der Blick nach oben wird behindert. Wie fühlen wir uns bei dieser Enge? Beschäftigen wir uns ständig nur mit uns selbst? Müssen wir unseren Kopf einziehen und gebeugt durchs Leben gehen, weil wir nichts anderes sehen?

Beim zweiten Sinnbild, dem „weiten Weg“ ist es umgekehrt. Es sind Balken in gleicher Anzahl und Größe, aber der Weg ist unten eng und wird nach oben weit. Fühlen wir uns jetzt freier? Gehen wir mit den gleichen Gedanken jetzt gelassener um, sind wir ausgeglichener? Profitieren wir vom offenen Blick nach oben?

Schon nach ein paar Minuten wird die fünfte Station „Der Teich“ erreicht. Es ist ein rein natürliches Kunstwerk, denn er ist Sinnbild für ein Leben in Balance. Ein kleiner Bach als Zulauf und ein Abfluss halten den Teich im Gleichgewicht, sonst kippt er um. So ist es auch im Leben, es muss immer eine Balance zwischen Geben und Nehmen sein. So bleiben wir in Bewegung. Unser eigener „Lebensteich“ kann nur so im Gleichgewicht bleiben.

Über einen kleinen Seitenweg, der einen wundervollen Blick über das vom großen Sturm Lothar geschädigten Waldtal frei-



gibt, kommen wir zur sechsten Station, dem „Ring der Dunkelheit“. Täglich erleben wir das Wechselspiel von Tag und Nacht, von Licht und Dunkelheit; aber auch von Freud und Leid. Durch irgendein Ereignis fühlen wir uns plötzlich gefangen, von Ängsten, von Verzweiflung. Wir finden keinen Durchblick, wir sind eingekreist, um uns ist alles Dunkelheit. Dieser Ring der Dunkelheit erinnert Christen auch an Karfreitag.

Zum Glück ist auf der anderen Wegseite die Station sieben, die „Himmelsleiter“. Hier stehen verschieden große Kreuze in unterschiedlich leuchtenden Farben. Direkt davorstehend ist nur ein Kreuz erkennbar. Schon bei einem Schritt seitwärts wirken die Kreuze mit ihren fröhlichen Farben wie eine aufsteigende Leiter gen Himmel, es geht aufwärts. Schöpfen wir neuen Mut für unsere eigenen bunten Lebenspläne, trotz aller Durchkreuzungen? Hier ist für Christen das Zeichen für Ostern, der Auferstehung und damit der Gegenpol zum Karfreitag.

Die achte Station beinhaltet wieder zwei Kunstwerke mit gleichem Sinngehalt. „Leitplanken des Lebens“ sind Grundlage unseres Zusammenseins. Wie soll Gemeinschaft gelingen, wenn wir uns nicht an klare Regeln halten. Das hat der Künstler sehr treffend dargestellt. Entlang einer kleinen Abzweigung vom Rundwanderweg weisen Tafeln auf die 10 Gebote in Kurzform hin, während auf dem inneren Platz verbeulte Leitplanken platziert sind, die uns schützen. Sie erinnern daran, dass diese, zum Beispiel an den Rändern von Passstraßen, große Unfälle verhindern. Sie sind verbeult, verkratzt

und stark verformt, aber sie haben Leben gerettet, sie haben Menschen vor dem Sturz in den Abgrund bewahrt. So sollten auch wir uns an Spielregeln halten, denn Regeln sind die Lebensgrundlage einer Gesellschaft, wer diese nicht anerkennt zerstört unsere Gemeinschaft.

„Durchblick 2“ will uns zu einem Rückblick animieren. Hat sich unser Durchblick verändert? Nehmen wir für unseren ganz persönlichen Weiterweg neue Erkenntnisse mit? Hat diese Wanderung uns unsere Sinne geschärft, unsere Augen geöffnet und neue Wege aufgezeichnet?

Meine Frau und ich haben diesen Wanderweg schon mehrfach mit verschiedenen Gruppen und persönlichen Gästen besucht und kommen immer mit neuen Eindrücken und Ansichten zurück. Interessant ist auch, dass die unterschiedlichsten Menschen immer von diesem Besinnungsweg beeindruckt und tief bewegt waren. Hinweisen muss ich noch darauf, dass es absichtlich aus Sicherheitsgründen keinen Grillplatz im Wald gibt. Dafür lädt der „Große Tisch des Friedens“ dazu ein, sich durch das mitgebrachte Vesper zu stärken. Probieren Sie diesen „weiterweg“, lassen Sie sich darauf ein, es ist Natur pur. Es lohnt sich auf jeden Fall.

● *Horst Rauhut*

INFO:
 Graf von Pückler und
 Limpurg'sche
 Wohltätigkeitsstiftung
 Graf-Pückler-Straße 19
 74405 Gaildorf
 Telefon: 07971 / 9533-0
 Internet: www.weiterweg.info



SENIOREN- FREUNDLICHER SERVICE IN SCHORNDORF



Kostenlose Rückenvermessung

für das richtige
Bett



Leibbrand: Wir sanieren und
gestalten Lebensräume.



Leibbrand

Lutherstraße 65
73614 Schorndorf
Fon 07181-92015-0
www.leibbrand.de

- Maler und Stuckateur
- Paletti Farbenmarkt
- schau_raum
- Raumausstattung
- Betec Beton-, Boden- und Balkonsanierung



Wieder selbstständig in Schule, Alltag und Beruf

ZIEGER
Praxis für Ergotherapie



25 Jahre Erfahrung

- Qualifizierte Kinderbehandlungen
- SI-Therapeut zertifiziert
- Bobath-Therapie
- Handtherapie
- Schmerztherapie
- Hirnleistungstraining
- Alltagstraining
- Schlucktherapie
- Hausbesuche

Schorndorf · Schlichtener Str. 105
Telefon (07181) 22167

E-Mail: info@ergoschorndorf.de
Internet: www.ergoschorndorf.de

Zertifizierte Bobath-
Therapeuten, Handspezialisten,
Schmerztherapeuten und
Kindertherapeuten



**Gaupp'sche
Apotheke**

Wir möchten, dass
es Ihnen gut geht.

Gaupp'sche Apotheke
Historischer Apothekenkeller
Oberer Marktplatz 1
73614 Schorndorf
Telefon 07181.93981-0
www.gauppsche-apotheke.de

Montag-Freitag 8.00 - 18.30 Uhr
Samstag 8.00 - 13.30 Uhr



Tee-Ecke im historischen Apothekenkeller

Teppichcurling
von **unicurl®**



Sie möchten mehr zum Kauf
oder zur Anmietung von
Teppichcurlinganlagen erfahren?

Tel: 030-816 00 3460
teppichcurling@hws-berlin.de
www.teppichcurling.de

WIR FREUEN UNS
AUF IHREN ANRUF
ODER BESUCH!

- ist ein Teamsport und ähnelt dem Eisstockschießen
- ist gut geeignet für Turniere, Feiern, Freizeitsportler, Vereine und hat einfache und verständliche Regeln
- ist sehr kommunikativ und geeignet für Jung und Junggebliebene
- Taktik, Geschick und Teamgeist sind entscheidend
- **Teppichcurling macht einfach Spaß!**



Hilfswerk-Siedlung GmbH
Evangelisches
Wohnungsunternehmen
in Berlin

Kirchblick 13
14129 Berlin
www.hws-berlin.de



ERFÜLLT MIT LEBEN



Unsere Einrichtungen im Rems-Murr-Kreis

- Evangelisches Marienstift Schorndorf
- Karlsstift Schorndorf
- Seniorenzentrum Plüderhausen

WWW.ZIEGLERSCHE.DE

24 Std.-Pflege

deutschsprachige u. fürsorgl.
Betreuerinnen f. die häuslich.
Pflege: Tel. 07191 / 9337080



**Wir in Weinstadt ...
... fünfmal vor Ort.**



Telefon (07151) 9640-0
www.vrbank-weinstadt.de



Bio und fair
Ein attraktives Paar im Fellbacher Weltladen

Sie finden bei uns ein reichhaltiges Sortiment
an fair gehandeltem Kunstgewerbe
und Bio-Lebensmitteln.



Wir freuen uns auf Ihren Besuch:
Mo - Fr 9 - 18.30 Uhr,
Samstag 9 - 13 Uhr
Seestraße 4
70734 Fellbach

Haltestelle U1,
Bus-Linien 60/67
Lutherkirche

Gebrauchtwaren aller Art

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



Kühnle GmbH

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

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

**Lehnen Sie sich
ganz zurück,
wir bringen Farbe,
Formen, neues Glück.**



Zauberei mit
Form und Farbe

Maler Stelzle GmbH
Lange Äcker 15 · 71522 Backnang
Tel. 07191/82467 · Fax 88693
www.maler-stelzle.de



„Komfort im Alter einfach nachrüsten“

Wir beraten Sie ausführlich und
ganz individuell, gerne auch bei
Ihnen zuhause. Informationen
und Service vom Fachmann!

- Rauchmelder
- Bewegungsmelder
- Video-Sprech-
anlagen
- Funkgong mit
Blitzlicht

HAGENLOCHER elektrotechnik
Elektroinstallation · Elektrohauseräte · Kundendienst

Schorndorfer Str. 6, 73630 Remshalden-Grunbach
Tel. 07151/72445, Parkplätze direkt am Haus





»Die da oben machen doch was sie wollen.«

Das mit der Satire ist so eine Sache. Manchmal ist die Realität nicht mehr zu steigern. Allerdings muss einem diese Tatsache erst klar werden. Warum? – Weil wir uns an zu vielen haarsträubenden vermeidlichen Tatsachen gewöhnt haben. Glauben Sie nicht?

Ich beweise es Ihnen. Viele politische Diskussionen enden trotz aller Kritikpunkte mit den beiden Sätzen: „Daran können wir doch nichts machen. Die da oben machen doch, was sie wollen.“

Wie deppert sind wir eigentlich. Pegida-Anhänger lamentieren in Dresden – und schaffen's bis in die Tagesschau und auf die Titelseite der Bild.

Die Schafherde Deutschland glotzt – ein paar böartige Schwarze blöken und bekommen ungeteilte Aufmerksamkeit. Und werden noch von einem Hammel angeführt, der selbst auf die Schlachtbank gehört! Lutz Bachmann. 17.000 Menschen gingen am 25. Januar in Dresden auf die Straße – mit vollem Medienprogramm. – Das Ergötzen am Fernseher und in den Gazetten war groß.

Dieser Bachmann gilt laut Wikipedia als Initiator und Organisator des Demonstrationsbündnisses Patriotische Europäer gegen die Islamisierung des Abendlandes (PEGIDA). Er ist durch zahlreiche unterschiedliche Straftaten (unter anderem Körperverletzung, Einbruch und Diebstahl) mehrfach strafrechtlich in Erscheinung getreten und wurde unter anderem 1998 zu drei Jahren und acht Monaten Haft verurteilt. Kurz nach der Verurteilung entzog er sich jedoch der Justiz und flüchtete nach Südafrika, wo er zwei Jahre lang unter falschem Namen lebte, aber schließlich von der Einwanderungsbehörde identifiziert und nach Deutschland abgeschoben wurde

Nach 14-monatiger Haft in der JVA Dresden wurde er vorzeitig auf Bewährung entlassen. 2008 wurden bei ihm 40 Gramm

Kokain und ein weiteres Mal 54 Gramm gefunden. Dieser Verstoß gegen das Betäubungsmittelgesetz wurde mit einer Freiheitsstrafe auf Bewährung, die im Februar 2015 ausläuft, geahndet. Im Mai 2014 wurde Bachmann vom Amtsgericht Dresden zu einer Geldstrafe von 80 Tagessätzen zu je 20 Euro verurteilt, weil er keinen Unterhalt für seinen Sohn gezahlt hatte. Das Urteil ist noch nicht rechtskräftig. Sowohl Staatsanwaltschaft als auch Verteidigung haben Berufung eingelegt. Darüber entscheidet das Landgericht Dresden ab dem 18. März 2015.

Verbrecher Bachmann, der wegen eines im Internet verbreiteten „Hitler-Portraits“ von ihm selbst und ausländerfeindlicher Äußerungen als Vereinsvorsitzender zurückgetreten war, trat zuletzt wieder ins Rampenlicht – und verteidigte seine umstrittenen Bemerkungen. – Er schießt auf demokratische (Menschen-)Rechte. Außer wenn er sie für sich ausnützen kann.

Lutz Bachmann schüttet weiter seine braune Kotze aus. – Und bekommt nicht nur Gehör, sondern auch genügend Aufmerksamkeit, die Nazis für Propaganda schon immer brauchten.

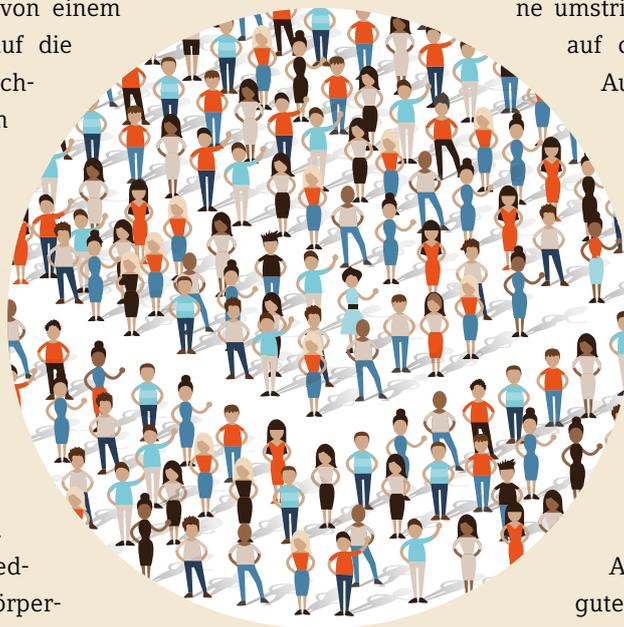
Die böartigen schwarzen Schafen beweisen der Herde jedoch eins: Wer den Arsch hochkriegt, bewegt etwas.

Apathisch blöken reicht nicht. Ein guter Hirte schert seine Schafe, zieht ihnen aber nicht das Fell über die Ohren.

CDU und CSU, SPD und Grüne und auch die Linke scheint's stillschweigend zu dulden: Der Solidaritätszuschlag wird nach dem Auslaufen 2019 zur Regelsteuer.

Lieber über die schwarze Null bei Finanzminister Schäuble gejubelt, statt sich gegen die Steuererhöhung zu wehren: „Daran können wir doch nichts machen. Die da oben machen doch was sie wollen.“

Rottenführer Lutz Bachmann und seine Nazi-Schergen lassen grüßen. ● Jürgen Klein



Lutzenberger Rahmkässpätzle mit Zwiebelschmelze

Man nehme so man hat (für 4 Personen):

- 0,4 l Süßrahm
- 200 g Imberger Bauernkäse (von der Käseerei Geifertshofen)
- 1 Pfd. Mehl (½ kg) am besten Spätzlemehl (Auszugsmehl) von der Seemühle Unterweissach
- 6 Eier
- ¼ l Wasser
- 1 gestr. El. Salz (ca. 25 g), Pfeffer und Muskat
- ½ Päckle Butter (125 g)
- 3 Zwiebeln (400–500 g geschält)
- 2 El Gänseschmalz
- etwas Schnittlauch zum bestreuen

Wenn das Wasser für die Spätzle aufgesetzt ist, als erstes die Zwiebeln in etwa Kleinfingernagel große Würfel schneiden und in einer Pfanne mit der Butter und dem Gänseschmalz langsam goldbraun werden lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Währenddessen aus dem Mehl, den Eiern, dem El. Salz und dem Wasser einen Spätzlesteig herstellen. Mit Wasser variieren je nach Konsistenzvorliebe.

Die Spätzle in kochendes, leicht gesalzenes Wasser pressen oder schaben.

Sie sind fertig, wenn sie an der Oberfläche schwimmen und von kochendem Wasser überwältigt wurden. Die Spätzle herausfischen, kurz in kaltem Wasser abschrecken und warm zur Seite stellen.

In einem Topf Käse und Sahne auflösen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Wenn nun alle Spätzle fertig sind, gibt man sie in die Käsesahne und lässt alles nochmals richtig heiß werden.

Dann serviert Mann oder Frau sie mit der goldbraunen Zwiebelschmelze und etwas Schnittlauch zur Garnitur.

Was mir sehr gut schmeckt: Etwas Butter aufschäumen und darin frischen Salbei kross backen, mit Salz würzen und diesen über die Kässpätzle geben.

Dazu passt prima Kartoffelsalat und Endivienensalat mit frischen Zwiebelchen.

Guten Appetit.

Hajo Haug



Hajo kocht

exklusiv fürs jUHU

**MEINE LIEBSTEN ZUHAUSE HABEN
EIN OFFENES OHR FÜR MICH. MEIN
HÖRSYSTEM SORGT DAFÜR, DASS
DAS UMGEKEHRT AUCH SO IST.**



Wir haben das passende Hörsystem für Ihren Lebensentwurf.

Ein Hörsystem ist so unverwechselbar wie ein Fingerabdruck: perfekt angepasst an die Persönlichkeit, die es trägt. Diesen Anspruch haben wir bei unserer Arbeit. Bei Lindacher Akustik gibt es keine Hörsysteme von der Stange. Entsprechend Ihrem persönlichen Lebensentwurf finden wir die ideale Bauform und Technik, die Sie genau in den Situationen unterstützt, in denen es für Sie darauf ankommt.

**Lassen Sie uns wissen, worauf es Ihnen ankommt.
Wir unterstützen Sie gerne mit Rat und Tat.**

Backnang · Markstraße 26 · Telefon 07191/ 49 46 12
Endersbach · Strümpfelbacher Straße 4 · Telefon 07151/ 9 94 83 33
Fellbach · Bahnhofstraße 21 · Telefon 0711/ 58 39 99
Schorndorf · Johann-Philipp-Palm-Straße 13 · Telefon 07181/ 92 97 92
GeZe Schorndorf · Schlichtener Straße 105 · Telefon 07181/ 9 94 01 97
Waiblingen · Bahnhofstraße 7 · Telefon 07151/ 9 45 37 60
GeZe Winnenden Haus C · Am Jakobsweg 2 · Telefon 07195/ 1 37 69 10

Lindacher Akustik - über 30 mal in Deutschland.
www.lindacher.de

Hören für die Seele
LINDACHER
akustik 

Gute Pflege — 80 mal im Ländle

... und 4 mal in Ihrer Nähe



■ Stiftungshof im Haubenwasen

73553 **Alfdorf-Pfahlbronn** · Haubenwasenhof 2

- Dauer- und Kurzzeitpflege
- Mobiler Mittagstisch
- Betreutes Seniorenwohnen
- Café am Teich

Tel. (0 71 72) 9 27 17-0

 Ihre Ansprechpartnerin:
Gudrun Latzko
Hausdirektorin



■ Haus am Aspacher Tor

71522 **Backnang** · Friedrichstraße 26

- Dauer- und Kurzzeitpflege
- Betreutes Seniorenwohnen
- Seniorenmittagstisch
- Cafeteria

Tel. (0 71 91) 3 41 01-0

 Ihr Ansprechpartner:
Christine Mohr
Hausdirektorin



■ Spittler-Stift

73614 **Schorndorf** · Ebersbacher Weg 30

- Dauer-, Kurzzeit-, Tagespflege
- Beschützender Wohnbereich
- Seniorenmittagstisch
- Café am Teich

Tel. (0 71 81) 60 04-0

 Ihre Ansprechpartnerin:
Michaela Salenbauch
Hausdirektorin



■ Haus im Schelmenholz

71364 **Winnenden** · Forststraße 45

- Dauer- und Kurzzeitpflege
- Mobile Dienste
- Betreutes Seniorenwohnen
- Seniorenrestaurant

Tel. (0 71 95) 91 50-0

 Ihr Ansprechpartner:
Peter Hettig
Hausdirektor