

# jUHU

KOSTENLOS  
ZUM MITNEHMEN

DAS JUNGE MAGAZIN FÜR SENIORENKULTUR IM REMS-MURR-KREIS



**VORURTEILE MACHEN KRANK**

WANDERUNG ZUM GEISTSTEIN

SPORT IM ALTER

## Für Sie. Für Ihre Gesundheit.

Das Service-Angebot Ihrer Heigoldt-Apotheken.



Botenservice.



Kundenkonto.



Gesundheitschecks.



Leihgeräte.



Online-Shop.



Abholfähcher.\*

\*nur beim Standort der Rats-Apotheke und der Täles-Apotheke vorhanden.



Talstraße 4 · 71549 Auenwald  
Telefon (0 71 91) 907 53-0  
info@apotheke-auenwald.de

Mo-Sa, 8.30-12.30 Uhr  
Mo-Fr, 14-18.30 Uhr



Telefon 07191 - 35902-0  
Telefax 07191 - 59373  
info@apotheke-allmersbach.de

Mo-Sa, 8-12.30 Uhr  
Mo-Fr, 14-18.30 Uhr



Telefon 07191 - 345165-0  
Telefax 07191 - 345165-5  
info@taeles-apotheke.de

Mo-Fr, 8-19 Uhr  
Sa, 8-14 Uhr

## Ambulante Pflege und Therapie aus einer Hand

**KOMMEN SIE ZU UNS!**

Für diese wertvolle und erfüllende Tätigkeit suchen wir in Teil- und Vollzeitstellung

- ✓ Pflegefachkräfte
- ✓ Ergotherapeuten
- ✓ Logopäden
- ✓ Physiotherapeuten

**Diakonie Ambulant**  
GESUNDHEITSDIENSTE OBERES MURRTAL E.V.

Prädikat Familienbewusstes Unternehmen 2020

Ausbildung zur Pflegefachkraft

[www.diakonie-ambulant.info](http://www.diakonie-ambulant.info) · 07192 - 90 91 00

## WICHTIGE ADRESSEN DES KREISENIORENRATS REMS-MURR

### FÜHRUNGSTEAM DES KREISENIORENRATS

**VORSITZENDE**  
Waltraud Bühl  
Nonnenbergstraße 19  
71384 Weinstadt  
Tel. 07151/68180  
vorstand@ksr-rems-murr.de

**STELLVERTRETENDE VORSITZENDE**  
Hartmut Lehmann  
Steingrube 24  
71334 Waiblingen  
Tel. 071 51/562530  
hartmut.lehmann@gmx.de

**SCHRIFTFÜHRER**  
Diana Koch-Laquai  
Schmalzhalde 14  
73655 Plüderhausen  
Tel. 07181/483348  
dianakochlaquai@gmail.com

**PRESSEREFERENT**  
Karl-Heinz Pscheidt  
Tulpenweg 22  
71549 Auenwald  
Tel.: 07191/52565  
pressereferent@ksr-rems-murr.de

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

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

Reiner Mars  
Panoramastr. 75  
73630 Remshalden  
Tel.: 07151 72175  
reiner.mars@gmx.de

**BEISITZER**  
Dr. Heinz-Jürgen Kopmann  
Panoramastr. 35  
73614 Schorndorf  
Tel.: 07181/69132  
drkopmann@web.de

Klaus Werner  
Kastanienweg 22  
71573 Allmersbach im Tal  
Tel. 07191/9332030  
wn.kj1970@googlemail.com

Helga Baier  
Jahnstr. 15  
71364 Winnenden  
Tel. 07195 75298  
helga.baier@googlemail.com

Bernhard Dippon  
Marktstraße 44  
71384 Weinstadt  
Tel.: 07151/68443  
bernhard\_dippon@web.de

Otto Förstner  
Paul-Käßer-Weg 2  
71394 Kernen i.R.  
Tel.: 07151/ 4 36 97  
ottofoerstner@gmail.com

Eberhard Layer  
Oppelsbohrer Straße 7  
73635 Rudersberg-Necklinsberg  
Tel. 07183-6768  
eberhard-layer@t-online.de

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

Wolfgang Schwarz  
Rietenauerweg 35  
71522 Backnang  
Tel. 07191/92070

Christl Appt  
Wolfgartenweg 1  
71566 Althütte  
Tel. 07183 / 949459  
christlappt@live.de

Hans-Peter Kaiser  
Banrain 24  
73360 Urbach  
Tel. 07181/9937377

Marie Luise Raiser  
Herderweg 5,  
71332 Waiblingen  
Tel. 07151/9815400  
raiser@t-online.de

**EHRENVORSITZENDER**  
Heinz Weber  
Freibergstraße 3  
70736 Fellbach  
Tel. 0711/513726  
hhweber1@gmx.de

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

[www.ksr-rems-murr.de](http://www.ksr-rems-murr.de)

## Liebe Leserin, lieber Leser,



geht es Ihnen auch so? Schon wieder ist ein Jahr vergangen – und dabei ist es doch noch gar nicht so lange her, als die ersten Krokusse sich zart aus der kalten Erde hervorge-wagt haben. Und was das Erschreckende ist: Selbst meine Tochter im zarten

Teenager-Alter hat mir kürzlich mitgeteilt, dass die Jahre immer schneller vorbeigehen.

Wie war es damals, als wir jung waren? Als unser Leben noch nicht von Deadlines, E-Mails und Handy-Mitteilungen bestimmt wurde? Es liegt im Dunkel der Vergangenheit. Während ich noch darüber grübele, schreitet meine Katze vorbei. Seit gut einem Jahr lebt sie bei uns, aus dem Tierheim haben wir sie geholt, als Gefährtin und Lehrerin für den kleinen Kater, der ebenfalls seit einem Jahr sein Heim bei uns hat.

Mittlerweile ist sie der Boss. Auf subtile Weise hat sie uns dazu gebracht, ihr jeden Wunsch von den Augen abzulesen. Dabei führt sie so ein entspanntes Leben. Sie schläft, wann und wo sie will (auch wenn so manche bevorzugte Schlafstelle vor einem Jahr noch vollkommen tabu war!), sie teilt uns mit, wann sie etwas zu essen wünscht. Und die Katzenbesitzer unter Ihnen wissen – die Samtpfoten sind da sehr heikel. Und lassen sich auch nichts andrehen.

Vielleicht sollten wir uns etwas von den Katzen abschauen. Etwas mehr Gelassenheit. Auf dem bestehen, was uns guttut und gefällt – und nicht das tun, was andere uns vorschreiben möchten.

Das Jahr neigt sich dem Ende zu und mit dem neuen Jahr kommen wieder die guten Vorsätze ins Spiel. Hören Sie in sich hinein – nehmen Sie sich etwas vor, weil Sie es wollen? Oder weil es Ihnen von außen diktiert wird?

Ich bemühe mich, den folgenden Grundsatz zu beherzigen und auch meine Kinder so zu erziehen: Jeder kann tun, was er möchte, solange er niemandem schadet. Ich gebe zu, manchmal muss man auch über seinen Schatten springen, aber es lohnt sich.

## INHALT

- |    |  |    |   |
|----|--|----|---|
| 03 | Liebe Leserin, lieber Leser  | 18 | Wanderung zum Geiststein mit Hundedame Lassie                                 |
| 04 | Der Verein „Initiative Sicherer Landkreis Rems-Murr e.V.“ feiert sein 25-jähriges Bestehen | 21 | Die Tobelschlucht mit dem Hohlen Stein  |
| 06 | Welche Zukunft hat das Alter? 35. Landesseniorentag in Göppingen                           | 22 | Sport im Alter  |
| 08 | Eine Zugfahrt die ist lustig, eine Zufahrt die ist schön.                                  | 25 | Amigos-Reisen sagt Tschüß   |
| 11 | Was ist das sektorenübergreifende Versorgungsmodell?                                       | 26 | Geschichten vom Heiner: „Die erste Zugfahrt“                                  |
| 12 | Die Seite des Rechts: Zum Geburtstag des Bundesverfassungsgerichts                         | 28 | Lebensecho: Geschichten von Gisela Rieger                                     |
| 14 | Was ist Ehegattensplitting?  | 29 | Geschenkidee für naturbegeisterte Enkle und Großeltern                        |
| 16 | Vorurteile machen krank  | 30 | Gedichte von Heinz Häussermann: „Des Jahreszeiten“ und „Weihnachtszeit“       |
| 17 | Zahnmedizin: Gelbe Zähne, Parodontose, Karies; Rauchen macht die Zähne kaputt              | 31 | Hajo kocht: Vegetarische Ricotta-Spinatmaultaschen in Salbeibutter geschwenkt |

## IMPRESSUM

**Herausgeber:**  
Roland Schlichenmaier

**Redaktion:**  
Simone Schneider-Seebeck  
Königsberger Straße 11  
71737 Kirchberg/Murr  
Telefon 07144.8881525  
Mail: schneider-ma@arcor.de

**Anzeigen:**  
Josef Rodlberger  
Telefon 071 93 9300 41  
Mobil 0160 90 65 4930  
j.rodberger@t-online.de

**Verlag:**  
RSW Verlag  
Hölderlinstr. 13 | 71549 Auenwald  
E-Mail: rs@schlichenmaier.de  
Tel. 071911873186  
www.rsw-verlag.de

**Herstellung:**  
Timon Schlichenmaier, Hamburg  
www.typowerkstatt.com

**Druck:**  
Strube Druck und Medien, Felsberg

[www.jUHU-magazin.de](http://www.jUHU-magazin.de)

ISSN 2191-009X

### Mitarbeiter dieser Ausgabe:

RA Torsten Früh (Backnang), Hans-Jörg Haug (Althütte), Bettina Filipiak (Backnang), Dr. Steffen Balz (Backnang), Simone Schneider-Seebeck (Kirchberg), Heinz Häussermann\* (Backnang), Diana Koch-Laquai (Plüderhausen), Werner Pabst (Auenwald), Gisela Rieger (Tuntenhausen) Heidi Hollo (Rudersberg), Josef Rodlberger (Sulzbach-Murr)

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Vergnügen bei unserer 51. Ausgabe. Genießen Sie die Weihnachtszeit und kommen Sie gut ins Neue Jahr.

Ihre Simone Schneider-Seebeck

## Der Verein „Initiative Sicherer Landkreis Rems-Murr e.V.“ feiert sein 25-jähriges Bestehen

Wir sagen herzlichen Glückwunsch! 25 Jahre im Einsatz für die Sicherheit im Rems-Murr-Kreis. Ein besonderer Anlass, um die „Initiative Sicherer Landkreis Rems-Murr e.V.“ (ISL) hier angemessen zu würdigen.

Voller Stolz berichten auf der anberaumten Pressekonferenz am 28. September d.J. die Gründungsmitglieder über die Anfänge des Vereins, über den Anspruch ihrer Arbeit und die vielen einzelnen Projekte und Aktionen, die bis heute durch den Verein initiiert und finanziert wurden. Es geht dabei immer um die wesentlichen Punkte

### Sensibilisierung, Aufklärung, Prävention und gezielte Handlungsoptionen



Teilnehmer von links nach rechts:  
Frau Michaela Kreß, Leo Keidel, Konrad Jelden,  
Alfred Götz, Horst Lässig, Dr. Richard Sigel

Das oberste Ziel der ISL ist es, das Sicherheitsgefühl der Bürger positiv zu beeinflussen. Kriminalität findet statt, leider. Eine Tatsache, der man ins Auge blicken muss. Aber jeder einzelne von uns kann eine Menge dafür tun, um sich und andere vor den diversen kriminellen Machenschaften, die immer perfider zu werden drohen, zu schützen.

In der Präambel der Vereinssatzung der ISL heißt es dann auch: „Der Gedanke der Verhütung von Kriminalität muss immer wieder gestärkt und mit Leben erfüllt werden. Dabei ist es erforderlich, einen von möglichst

vielen gesellschaftlichen Kräften getragenen Handlungsansatz zu initiieren, um die sich abzeichnenden Entwicklungen positiv beeinflussen zu können.“

In der dunklen Jahreszeit steigt die Gefahr für Wohnungseinbrüche stark an. Aufklärung und Beratung tut Not. So entsteht im Herbst 1995 die Idee, ganz konkret etwas in Sachen Vermeidung von kriminellen Machenschaften auf den Weg zu bringen. Drei engagierte, prominente Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens geben den entsprechenden Impuls: Alfred Götz, damaliger Leiter der Polizeidirektion Waiblingen, Konrad Jelden, ehemaliger Polizeipräsident von Nordwürttemberg und Horst Lässig, damaliger Landrat. Bereits ein halbes Jahr später wird am 15. Juli 1996 die ISL als erster Bürgerverein und rein kriminalpräventiver Verein in Baden-Württemberg gegründet.

Es lassen sich schnell weitere Gründungsmitglieder – insgesamt 25 an der Zahl – von der Arbeit des Vereins überzeugen. Darunter namhafte Personen des öffentlichen Lebens, Bürgermeister, Landtagsabgeordnete, Direktoren von Sparkassen und Volksbank, aber auch engagierte Bürger aus dem Landkreis und Polizeibeamte sowie juristische Personen, wie Kommunen und Unternehmen aus der Region.

Als Geschäftsführerin ist heute Frau Michaela Kreß erste An-

sprechpartnerin in allen Fragen rund um den Verein, die fachliche Beratung und aktuelle Projekte. Ebenfalls bei der Pressekonferenz anwesend ist Leo Keidel, seines Zeichens Erster Kriminalhauptkommissar und seit Februar 2020 Präsidiumsmitglied der ISL. Zusammen mit den oben bereits genannten Gründungsmitgliedern wird über eine Vielzahl von früheren und aktuellen Aktionen berichtet.

Neben den Tipps, wie man sich als Bürger konkret vor Einbrüchen schützen kann, bietet die ISL ebenfalls gezielte Informationen und Hilfestellungen in Sachen



Beispiel Pinwand „Aktionen der ISL“ und Projektbeispiel Hotelzimmerhänger

Festvorträgen wird es einen Vortrag zum Thema Internet-Sicherheit geben. Und es stehen eine Reihe von Ehrungen auf dem Programm. Auf die Bühne müssen auf jeden Fall die Gründungsmitglieder sowie ausgewählte Vereinsmitglieder. Eine besondere Ehrung wird es in Sachen Zivilcourage geben und es werden die Siegerklassen

„Schutz vor häuslicher Gewalt“ und „Sicheres Leben im Alter“ – Stichwort Enkeltrick und falsche Polizisten. Ganz neue Herausforderungen ergeben sich über eine immer stärker digitalisierte Welt. So rücken der Schutz im Umgang mit persönlichen Daten und der Schutz vor Internetkriminalität immer mehr in den Vordergrund. Zusammen mit Kooperationspartnern wie der Feuerwehr und Beratungsstellen ist die ISL ebenfalls in der Jugendarbeit aktiv. Hier geht vor allem darum, in den Dialog mit Kindern und Jugendlichen zu kommen, aufzuklären und Hilfe anzubieten, insbesondere wenn es um die Themen Gewalt, Mobbing, Drogen oder Ladendiebstahl geht.

Die Finanzierung des Vereins erfolgt über Mitgliedsbeiträge und Spendengelder sowie über Einnahmen aus Kulturveranstaltungen. Aber auch öffentliche Gelder finden den Weg zum Verein, hier vor allem Geldauflagen aus der Justiz, die auf diesem Wege wieder sinnvoll im Sinne der allgemeinen Sicherheit eingesetzt werden können. Momentan ist die finanzielle Situation des Vereins gut und der Vorstand hat aktuell entschieden, konkret das Projekt „Partnerschaft für Demokratie“ an Schulen mit einer Anschubfinanzierung in Höhe von 25.000 Euro zu unterstützen. „Demokratie fördern, Vielfalt gestalten und Extremismus vorbeugen“, so die Ziele des Projektes.

Gebührend gefeiert wird das 25-jährige Bestehen im Rahmen einer Jubiläumsveranstaltung am 10. November in der Schwabenlandhalle in Fellbach. Neben den

des in diesem Jahr ausgeschriebenen Kreativ-Wettbewerbs gekürt. Insgesamt haben 29 Schulklassen einen Beitrag eingereicht. Man darf gespannt sein, wer hier das Rennen macht und wie das Thema „Corona: Gefahr, Krise oder Chance“ von den Schülern letztendlich in Szene gesetzt wird. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Gleiches kann man auch von der ISL behaupten, denn wer Bäckertüten bedruckt, um vor falschen Polizisten zu warnen, wer Bierdeckel mit einem Denk-Anstoß gegen Rassismus kreiert, um 2006 mit dieser gezielten Aktion in Sachen sicherer Spielort bei der Fußballweltmeisterschaft Flagge zu zeigen, dem werden auch zukünftig die Ideen nicht ausgehen, denn jede verhinderte Straftat zählt. ISL – ein Verein für die Bürger! ● Diana Koch-Laquai

**Die RUMPELKAMMER**

Entrümpelungen  
Haushaltsauflösungen  
Neu + Gebrauchtwarenhandel  
Umzüge + Einlagerungen  
Möbel- / Montageservice

Halle 1: auf 800 m<sup>2</sup>  
Gebrauchtmöbel + Gebrauchtwaren

Halle 2: auf 800 m<sup>2</sup>  
günstige Neuware, Gebrauchtwaren  
Lagerverkauf: Möbel, Restposten,  
II. Wahl, Sonderposten . . .

Heinkelstr. 32  
Weinstadt-Beutelsbach  
Mo.-Fr. 10-19 Uhr, Sa. 9-16 Uhr  
Telefon 07151 - 60 95 27

[www.rumpelkammer.de](http://www.rumpelkammer.de)

# Welche Zukunft hat das Alter?

## 35. Landesseniorentag in Göppingen

Der diesjährige 35. Landesseniorentag unter dem Motto: „Senioren heute - von aktivem Alter(n), Generationengerechtigkeit und Pflege“, fand aufgrund der aktuellen Lage in hybrider Form statt. Während viele Stadt- und Kreisseniorenräte mit ihren Gästen die Veranstaltung an heimischen Bildschirmen verfolgten, wurde die Hauptveranstaltung aus der Stadthalle Göppingen übertragen.



© FOTO: REINHARD KOPPE

Hauptredner Prof. Dr. Horst Opaschowski wurde ebenfalls online zugeschaltet. In seinem Vortrag „Vision 2030 – Was uns zusammenhält: Die neue Solidarität der Generationen“, betonte er, er wolle unter diesem Thema die Zukunft nicht vorhersagen, sondern darauf vorbereitet sein. Weiter wies er einleitend darauf hin, dass Jugendliche optimistischer in die Zukunft blicken, als allgemein angenommen.

Der renommierte Zukunftsforscher zeichnete in seinem Vortrag ein optimistisches Bild vom Älterwerden, den dazugehörigen Chancen und den wichtigen Beiträgen der Älteren für einen guten gesellschaftlichen Zusammenhalt. Sein bemerkenswerter Schlusssatz

lautete: Du allein kannst es, aber du kannst es nicht allein.

In der anschließenden Diskussion zwischen dem baden-württembergischen Sozialminister Manne Lucha und dem Gerontologen Prof. Dr. Thomas Klie, moderiert von der SWR Journalistin Silke Gmeiner, ging es um das Motto des Landesseniorentages. Beide waren sich einig, dass, die Frage, wie Menschen altern, auch eine von Bildung und Einkommen ist.

Bei der Frage, ob es richtig war, die Heime während der Pandemie so rigoros zu schließen, wies Minister Lucha darauf hin, man habe schließlich Leben gerettet, während Prof. Dr. Klie forderte, jetzt die richtigen Schlüsse für zukünftiges Verhalten zu ziehen. Beide waren sich einig, dass der demografische Wandel alle politischen Ebenen braucht, um ein würdiges Altern zu ermöglichen. Im Bereich Pflege bescheinigte Prof. Dr. Klie Baden-Württemberg ein hohes Maß an Anstrengung und lobte Minister Lucha für seine bereits in die Wege geleiteten Maßnahmen. Dennoch, so waren sich die Gesprächspartner einig, bleibe in Zukunft noch viel zu tun. Gerade das bürgerschaftliche Engagement und das Füreinander einstehen und Aufeinander achten werde eine zukunftsweisende Aufgabe.

Nach dem Ende der Hauptveranstaltung in Göppingen ging es am Nachmittag in einigen Kommunen weiter mit Veranstaltungen vor Ort unter Leitung der jeweiligen Stadt- bzw. Kreisseniorenräte. ● pm

### HAUSGERÄTE depot SERVICE

IHR HAUSGERÄTE SPEZIALIST

Hausgeräte Depot Service GmbH  
Industriestr. 25 - 71522 Backnang  
Tel. 07191 - 36 77 980

**Wir reparieren Ihre Haushaltsgeräte!**

DRK-Kreisverband Rems-Murr e.V. **Deutsches Rotes Kreuz**

## Hausnotruf. Lange gut leben.

„Nichts hilft mir mehr, als zu wissen, dass ich im Notfall nicht auf mich allein gestellt bin. Und das Schönste daran ist: Dieses Wissen wirkt ab sofort – sogar ganz ohne Notfall.“

**Infos bundesweit und kostenfrei: 08000 365 000**

**DRK-Kreisverband Rems-Murr e.V.**  
Henri-Dunant-Str. 1 · 71334 Waiblingen    hausnotruf@drk-rem-s-murr.de  
Tel.: 07151/2002-25 oder -27    www.drk-rem-s-murr.de

”

Menschen die gerne und viel austeilen, sind komischerweise die, die nichts einstecken können.

MARTIN LUTHER KING

**Ihre moderne Apotheke vor Ort: Nah und digital**

- Täglicher Botendienst
- Online-Vorbestellung über unsere Homepage
- E-Rezept

Die seniorenfreundliche Apotheke

**IRIS LÜDECKE**

**APOTHEKE AM OBSTMARKT**

Backnang • Dilleniustr. 9 • Tel.: (07191)64844 • www.apothekeamobstmarkt.de

Naturheilkunde  
Homöopathie  
Orthomolekulare Medizin  
Aromatherapie

**Gutschein**  
20% BAUSTELLEN-RABATT\*  
für ein Lieblingsprodukt im November 2021

**Gutschein**  
20% BAUSTELLEN-RABATT\*  
für ein Lieblingsprodukt im Dezember 2021

**Gutschein**  
20% BAUSTELLEN-RABATT\*  
für ein Lieblingsprodukt im Januar 2022

\* Nicht kombinierbar mit anderen Angeboten, Gift nicht für verschreibungspflichtige Arzneimittel. Einfach ausschneiden und einlösen!

## WirWunder ist Unterstützung.

Dein Projekt braucht Spenden? Du willst anderen helfen?

Mit wenigen Klicks auf [WirWunder.de](http://WirWunder.de)

Weil's um mehr als Geld geht.

Kreissparkasse Waiblingen

„Einfach toll, ein perfektes Bad für uns alle“

PLANEN, BAUEN UND MODERNISIEREN

Ihr Bad für alle Generationen direkt vom Fachmann

EINFACH ZU...

BAD | HEIZUNG | FLASCHNEREI

Däfernstraße 5 | 71549 Auenwald  
www.bohret.de | Tel. 07191 / 35 51 - 0

Fachbetrieb für senioren- und behindertengerechte Installation

**Altersgerechtes Wohnen**

# Eine Zugfahrt, die ist lustig, eine Zugfahrt, die ist schön?

Manchmal wünscht man es sich doch etwas weniger abenteuerlich. Barrierefreiheit ist schon seit vielen Jahren ein Thema, insbesondere im Bereich des ÖPNV. Immer wieder erfährt man von ausgefallenen Rolltreppen oder Aufzügen, die monatelang stillstehen und somit verhindern, dass Menschen mit Bewegungseinschränkungen, Roll-

Die Vorteile liegen bei diesem Verkehrsmittel ja auf der Hand: kein Stau auf der Autobahn, bequem reisen, nebenher die schöne Landschaft genießen und sich dabei sogar unterhalten können. Doch für Heidi Hollo erwies sich das bequeme Reisegefährte als eine Art Hindernislauf. Angewiesen auf einen Rollator fielen ihr schnell viele Schwierigkeiten ins Auge, die eine

der Einstieg allein unmöglich zu schaffen ist.“ Und selbst bei der Ankunft auf dem Stuttgarter Hauptbahnhof, der täglich von unzähligen Menschen genutzt wird und somit eigentlich für jeden optimal zugänglich sein sollte, steht man beim Aussteigen vor Hindernissen. Hollo: „Dort müssen Sie erst einen Berg erklimmen, damit Sie aussteigen können.“

In den Zügen selbst sind die Gänge schmal – zu schmal für einen Rollator. Die für Rollstühle ausgewiesenen Plätze befinden sich an ungünstigen Durchgangsstellen, sind die besetzt, lassen sich die Türen nur schwer öffnen. Manchmal erschwert eine Stufe zusätzlich den Weg zum Sitzplatz.

Wohl dem, der auf hilfsbereite Mitfahrer trifft! Doch ob man diese fin-



stühlen oder Kinderwagen einfach zu dem Gleis kommen, zu dem sie möchten.

So berichtet Heidi Hollo vom Seniorenrat Rudersberg von einer denkwürdigen Zugfahrt.

Mit einigen Freunden plante sie, per Zug nach Oberstdorf zu reisen.

unbeschwerter und vor allem barrierefreie Reise unmöglich machen, und die Personen ohne Einschränkungen nicht unbedingt auffallen. Sie berichtet: „Entweder sind die Abstände vom Gleis in den Zug so groß, dass Sie den Rollator hineinheben müssen oder der Einstieg, sprich die Treppe, ist so hoch, dass

det, weiß man zu Beginn der Reise nicht. Heidi Hollos Fazit: „Eine Zugfahrt geht also nur mit Freunden, die den Rollator hinein- und herausheben. Also hat man doch nur die Wahl zwischen zu Hause bleiben oder den PKW nutzen?“

● Heidi Hollo / Simone Schneider-Seebeck



Serviceleistungen für Sie rund um den Alltag

## Sorglos und unbeschwert – Ihr ZUHAUSE

Schumm Stationär | Schumm Ambulant  
Schumm Wohnen | Schumm Service



Fornsbacher Str. 32-36 | 71540 Murrhardt  
Telefon 0 71 92 – 92 26-0  
www.schumm-stift.de | www.schumm-service.de



Zahnarztpraxis  
**Dr. Steffen Balz**  
Gesunde Zähne – gesunder Körper!

**Tätigkeitsschwerpunkte:**  
ganzheitliche Zahnmedizin  
Laser-Zahnmedizin  
Umwelt-Zahnmedizin

**Sprechzeiten:**  
Mo. 9.00 - 12.00 und 14.00 - 18.00 Uhr  
Di. 9.00 - 12.00 und 14.00 - 19.00 Uhr  
Do. 8.00 - 12.00 und 14.00 - 18.00 Uhr  
Fr. 9.00 - 14.00 Uhr  
und nach Vereinbarung

**Am Schillerplatz 5**  
71522 Backnang  
Telefon 0 71 91 / 6 88 34  
Telefax 0 71 91 / 98 09 04  
www.za-balz.de

### Internationale Umzugsfachspedition

#### Privat- und Firmenumzüge



- Umzüge International
- Seniorennumzüge
- Haushaltsauflösungen
- ✓ Kostenlose Beratung und Besichtigung vom Umzugsspezialisten
- ✓ Montagearbeiten
- ✓ Hochwertige Verpackungsmaterialien

**Informieren Sie sich jetzt!!!**  
Tel: 0800 145 814 51 11 oder 07191 34 37 36  
<http://www.transportjoker.de>



Neue Wände schön und hell  
unser Team ist freundlich und schnell.  
Unterstützt Sie auch beim räumen,  
Sie müssen davon nicht nur träumen.



**Rolf Stelzle**  
Der Malermeister

Zauberei  
mit  
Form und Farbe

Rolf Stelzle GmbH  
Lange Äcker 15  
71522 Backnang  
Tel. 07191/82467

„Wir haben sogar Gedankenfreiheit g'habt, insofern wir die Gedanken bei uns behalten haben.“  
JOHANN NESTROY

**juHU**  
WWW.JUHU-MAGAZIN.DE

# SENIOREN-FREUNDLICHER SERVICE IM REMS-MURR-KREIS



*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

## 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 SCHAAAL GMBH

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

württembergische  
Seit 1960 in Backnang

**Eblen** GmbH  
Ihr Versicherungspartner

Erfahren Sie mit uns mehr zu:  
- „Pflegestärkungsgesetz II“ (seit 01/2017)  
- Seniorentarife mit geeigneten Assistent-Leistungen  
- Rentenberatung

**Umzug**  
Sankt Moritz oder Zell am See ...

... wir bringen Sie hin.

**Trostel**  
Umzug · Spedition · Lagerung

A.Trostel  
Umzugslogistik GmbH  
Mühlgrund 8  
71522 Backnang  
Tel. 07191 3200-0  
[www.trostel.eu](http://www.trostel.eu)

## Was ist das sektorenübergreifende Versorgungsmodell?

In Anwesenheit von Landrat Dr. Sigel erläuterte der Leiter der Erich-Schumm-Stiftung, Herr Rolf Barreuther ein neues Konzept, das alle Bereiche der Seniorenbetreuung beinhaltet. Noch laufen stationäre und ambulante Pflege, Arzt- und Krankenhausbesuche, Apotheken- und organisatorische Dienstleistungen in komplizierten Bahnen und bilden für die bedürftigen Senioren schwer zu bewältigende Hürden. Wenn man nun den Menschen in den Mittelpunkt des Geschehens stellt, ist koordiniertes Handeln gefragt. Weil jeder Fall anders ist, sind auch individuelle Vorgehensweisen notwendig. Einen starken Einfluß wird die Digitalisierung der Abläufe haben. Das fängt schon an bei der Krankenkarte, der individuellen Dosierung von Medikamenten, zeitnahen Terminen bei Arzt und Krankenhaus, wie auch bei der Unterbringung in Kurzzeit- oder Dauerpflege an. Das Konzept der Erich-Schumm-Stiftung kombiniert die Faktoren Immobilien (hier der Neubau, der in Kürze fertiggestellt sein wird), die stationäre Pflege, Wohnen und Service, die ambulante Pflege, erweiterte Beratung und Dienstleistungen und die Praxisklinik, bei der das Schumm-Stift, das Ärztehaus in Murrhardt, die Haus- und Fachärzte, die Apotheke und das Krankenhäuser mitwirken und ineinander greifen. ● Josef Rodlberger

**TRAUMKÜCHEN FÜR JEDEN GELDBEUTEL!**  
Individuelle Küchenlösungen – vom Fachmann geplant.

## Küche & Design

Winnender Straße 17 · 71522 Backnang  
Tel. 07191 3331-0

[www.kd-backnang.de](http://www.kd-backnang.de)

**Johannes-Apotheke**

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

Kirchplatz 1, 71737 Kirchberg an der Murr  
Tel 0 71 44 - 367 26  
Fax 0 71 44 - 347 67  
Web [www.apothekekirchbergandermurr.de](http://www.apothekekirchbergandermurr.de)  
Mail [apotheke-kirchberg@gmx.de](mailto:apotheke-kirchberg@gmx.de)  
Rezepte per WhatsApp:  
0 15 75 - 883 67 26

**Apotheke Kirchberg**

**Barrierefreie Bäder aus einer Hand**

- Barrierefreie Bäder • Küchen • Wohnräume
- Terrassen • Balkone • Fugarbeiten • Treppen
- Hauseingänge • Service • Reparatur

Besuchen Sie unsere Ausstellung! - Termine nach Vereinbarung. Meisterbetrieb seit 1994

**Uwe Schramm**  
Fliesen- und Natursteinverlegung  
71522 Backnang · Esslinger Straße 22  
Tel. (0 71 91) 8 63 77 · Fax 96 03 32  
[www.schramm-fliesen.de](http://www.schramm-fliesen.de)

Ihr zuverlässiger Partner für Sanierung und Umbau

**juHU**  
DAS SPRACHROHR DER STADT- UND ORTSSENIORENRÄTE IM REMS-MURR-KREIS

[WWW.JUHU-MAGAZIN.DE](http://WWW.JUHU-MAGAZIN.DE)

# Zum Geburtstag des Bundesverfassungsgerichts

**G**ewöhnlich gratuliert man dem Jubilar zum Geburtstag. Diesen durfte unser Bundesverfassungsgericht am 28. September dieses Jahres feiern. Es wurde nämlich 70 Jahre alt.

Wir dürfen uns aber auch selbst gratulieren. Wir leben in einem Staat, in dem die Gewaltenteilung funktioniert. Exekutive, Legislative und Judikative arbeiten und funktionieren unabhängig voneinander. Und das Bundesverfassungsgericht als oberstes Organ der deutschen Judikative blickt auf eine Geschichte zurück, die 1951 kurz nach der Gründung der Bundesrepublik Deutschland unter dem ersten Präsidenten Hermann Höpker-Aschoff ihren Anfang nahm.

Bis zu seinem 70. Geburtstag musste das Bundesverfassungsgericht über fast 250.000 Klagen entscheiden. Nicht alle Entscheidungen dieses Gerichts fanden breite Zustimmung in der Bevölkerung. Aber ein Gericht darf Urteile und Beschlüsse nicht nach Stimmungen ausrichten, sondern alleine nach der Verfassung, also nach unserem Grundgesetz.

Deutlich wurde dies im Beschluss der 3. Kammer des Zweiten Senats vom 05. August 2020 (2 BvR 1985/19), in dem über das sogenannte „Containern“ zu entscheiden war. Containern ist nach Ansicht des Bundesverfassungsgerichts „das Entwenden von Lebensmitteln aus einem verschlossenen Abfallcontainer eines Supermarktes.“ Einem Container werden also Lebensmittel entnommen, die auf der Müllhalde landen würden. Das ist moralisch nicht verwerflich. Die Bürger\*innen nehmen die Lebensmittel zu sich nach Hause und verzehren diese. Sie werden satt und verringern dabei noch den Müllberg.

Dennoch wurden zwei Bürgerinnen wegen „Diebstahls durch Containern“ verurteilt, die dann vor das Bundesverfassungsgericht zogen. Sie sahen sich in ihrer Handlungsfreiheit unverhältnismäßig beeinträchtigt. Unsere Gesetze sprechen hier eine deutliche Sprache: Das Eigentum ist grundrechtlich geschützt. Nehmen die Bürgerinnen Sachen weg, die im Eigentum eines anderen stehen, ist es Diebstahl und damit strafbar.

Anders wäre über die Angelegenheit dann zu entscheiden, wenn der Supermarktleiter an den Lebensmitteln im Container sein Eigentum aufgegeben hätte. Das ist naheliegend, da die Sachen schließlich auf die Müllhalde kommen sollen. Hier betonte das Bundesverfassungsgericht, dass dies nur im konkreten Einzelfall entschieden werden kann, in dem die gesamten Umstände gegeneinander abzuwägen sind.

Letztendlich verwarf das Bundesverfassungsgericht die Verfassungsbeschwerden als unbegründet. Es betonte aber auch: „Das Bundesverfassungsgericht kann diese Entscheidung nicht darauf prüfen, ob der Gesetzgeber die zweckmäßigste, vernünftigste oder gerechteste Lösung gefunden hat.“ Dies wurde in der Presse oft als Appell verstanden, die Gesetze so zu ändern, dass speziell das Containern nicht mehr unter Strafe stehen soll. Dar-



**Torsten Früh**

an sieht man deutlich, wie sich auch das höchste deutsche Gericht in einem Spannungsfeld zwischen Moral und Grundgesetz bewegt und sich im Zweifel aber für das Gesetz entscheiden muss. Lautstarker Kritik sah sich das höchste deutsche Gericht 1995 ausgesetzt, als es entschied:

„Die Anbringung eines Kreuzes oder Kruzifixes in den Unterrichtsräumen einer staatlichen Pflichtschule, die keine Bekenntnisschule ist, verstößt gegen Art. 4 Abs. 1 GG.“

Nach der bayerischen Volksschulordnung musste in jedem Klassenzimmer in Bayern ein Kruzifix oder zumindest ein lateinisches Kreuz angebracht sein. Dagegen hatten 3 Schüler und ihre Eltern Verfassungsbeschwerden eingelegt. Dieser wurde dann auch stattgegeben. Nicht nur die Religionsfreiheit der Schüler werde verletzt. Der Staat verstoße damit auch gegen seine Neutralitätspflicht. Denn er selbst könne keiner Religion angehören oder sich selbst auf Grundrechte wie die Religionsfreiheit berufen.

Die Entscheidung fiel knapp aus. Von den acht zuständigen Richtern hatten nur fünf die Entscheidung unterstützt. Drei Richter sahen keinen rechtswidrigen Eingriff des Staates in die Religionsfreiheit. Auch hier war die Entscheidungsfindung eine Gratwanderung und hätte auch leicht anders ausgehen können.

Nicht nur die Rechtsprechung, sondern auch die Rechtsfindung des Bundesverfassungsgerichts war und bleibt also spannend. Das hat man auch an den jüngsten Entscheidungen zur Sterbehilfe (26.02.2020) und zum Klimaschutzgesetz (29.04.2021) gesehen. Auch in den kommenden 70 Jahren wartet also jede Menge

Arbeit auf unser höchstes Gericht. **Rechtsanwalt Torsten Früh**



**Petra Bonse**  
 Rechtsanwältin





**Ich bin gerne für Sie da!**



GEKÜRT VOM  
 MAGAZIN FOCUS  
 ALS „1000 BESTE  
 IMMOBILIENMAKLER  
 DEUTSCHLANDS“  
 2015

**Sie möchten Ihre Immobilie**

- verkaufen?
- vermieten?
- bewerten lassen?

**Rufen Sie mich an:  
 07181 489612**

Hauptstrasse 3 | 73650 Winterbach  
 info@sf-immobilien.com | www.sf-immobilien.com

## 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

# Was ist Ehegattensplitting?

**F**rüh getraut, schnell gefreut – zumindest aus steuerlicher Sicht sollten Sie auf jeden Fall „Ja“ sagen. Denn mit dem Ehegattensplitting genießen Paare nach der Hochzeit ein ganz besonderes Steuerprivileg, mit dem sich viel Geld sparen lässt. Liebe lohnt sich – auch im Portemonnaie. Ehegatten und Lebenspartner erfüllen meist die Voraussetzungen für eine Ehegattenveranlagung. Beim Finanzamt haben sie dann ein jährliches Wahlrecht, wonach sie sich entweder einzeln oder zusammen zur Einkommensteuer veranlagern lassen können. Der Fachbegriff „Zusammenveranlagung“ heißt einfach ausgedrückt, dass beide Partner eine gemeinsame Steuererklärung machen. Die Einkommensteuer wird dann aus dem gemeinsamen zu versteuernden Einkommen nach dem Splittingverfahren berechnet. In den meisten Fällen führt dies zu einer niedrigeren Einkommensteuer, als wenn jeder eine eigene Steuererklärung abgeben würde.

## KURZ ERKLÄRT: EHEGATTENSPLITTING

Ehepartner und eingetragene Lebenspartner können steuerlich gemeinsam veranlagt werden: Sie geben zusammen eine Steuererklärung ab und ihr gemeinsames Einkommen wird nach dem Splitting-Tarif versteuert. Meist mindert das Ehegattensplitting die Steuerschuld. So geht's: Das gemeinsame zu versteuernde Einkommen beider Partner wird halbiert. Die Einkommensteuer, die sich auf den hälftigen Betrag berechnet, wird anschließend verdoppelt – das Ergebnis ist die Einkommensteuer, die nach dem Splitting-Tarif zu zahlen ist.

## So wird das Ehegattensplitting berechnet:

1. Zunächst werden die Einkünfte für jeden Partner einzeln ermittelt.
2. Aus der Summe der einzeln ermittelten Einkünfte wird unter Abzug diverser Freibeträge, von Sonderausgaben und außergewöhnlichen Belastungen, das gemeinsame zu versteuernde Einkommen ermittelt.
3. Im nächsten Schritt wird der Grundtarif auf die Hälfte des gemeinsamen zu versteuernden Einkommens angewendet.
4. Die Steuer, die sich daraus ergibt, wird anschließend verdoppelt. So erhält man die tarifliche Einkommensteuer nach dem Splitting-Verfahren.

Jedem Partner wird also die Hälfte des Einkommens zugerechnet, unabhängig davon, wieviel er oder sie tatsächlich dazu beigetragen hat.

Der Steuertarif steigt in Deutschland progressiv. Das heißt mit steigendem Einkommen erhöht sich der Steuersatz und damit wird ein immer größerer Anteil des Einkommens abgezogen. Deshalb profitieren insbesondere diejenigen Paare vom Splitting-Tarif, bei denen der eine mehr verdient als der andere.

Beispiel: Folgendes Beispiel mit den Zahlen des Steuertarifs 2020 zeigt den Effekt:

Markus trägt ein zu versteuerndes Einkommen von 5.000 Euro bei; Monika verdient 60.000 Euro. Zusam-

men haben die beiden also ein Haushaltseinkommen von 65.000 Euro. Die Zusammenveranlagung führt zu einer tariflichen Einkommensteuer von 11.928 Euro. Die Individualbesteuerung von Markus würde zwar zu einer Steuerbelastung von 0 Euro führen, Monika müsste dafür jedoch 16.236 Euro zahlen. Die gemeinsame Steuererklärung spart den beiden im Vergleich zu zwei Einzelveranlagungen also 4.308 Euro.

Würden aber beide jeweils 32.500 Euro verdienen, also gleich viel, dann gäbe es keinen Splittingvorteil, obwohl das gemeinsame Haushaltseinkommen auch hier bei 65.000 Euro liegt.

## VORAUSSETZUNGEN FÜR DAS EHEGATTENSPLITTING

Von dem jährlichen Wahlrecht profitieren Ehegatten oder Lebenspartner, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:

- **Rechtsgültige Ehe / Lebenspartnerschaft**  
Das Paar muss standesamtlich getraut oder im Lebenspartnerschaftsregister eingetragen sein.
- **Unbeschränkte Steuerpflicht**  
Beide Partner müssen in Deutschland wohnen oder hier ihren gewöhnlichen Aufenthalt haben. Sie sind dann mit allen in- und ausländischen Einkünften steuerpflichtig (sogenannte unbeschränkte Steuerpflicht).  
Auch ein im EU-/EWR-Ausland lebender Partner kann unter bestimmten Voraussetzungen auf Antrag als „fiktiv unbeschränkt Steuerpflichtiger“ behandelt werden. Dann ist auch in diesem Fall eine Zusammenveranlagung möglich.
- **Nicht dauernd getrennt lebend**  
Das Ehegattensplitting kann nicht von getrennt lebenden Partnern in Anspruch genommen werden. Unter getrennt lebend ist aber nicht einfach nur eine räumliche Trennung zu verstehen. Eine gemeinsame Wohnung ist zwar für eine Ehegattenveranlagung üblich, aber nicht zwingend. Wohnt einer der beiden Partner in einer ansonsten intakten Ehe woanders, weil er beispielsweise dort arbeitet, dann gilt das nicht als „dauernd getrennt lebend“. Eine Zusammenveranlagung ist möglich.

Nach dem Einkommensteuergesetz müssen die Voraussetzungen an mindestens einem Tag im Kalenderjahr vorgelegen haben. Die Zusammenveranlagung kann demnach auch in Anspruch genommen werden, wenn eine standesamtliche Ehe oder Lebenspartner-

schaft am 31. Dezember des Kalenderjahres geschlossen wird und die übrigen Voraussetzungen ebenfalls am 31. Dezember vorliegen.

Trennt sich ein Paar im Laufe des Jahres 2021, dann darf es sich für die Steuererklärung 2021 weiterhin zusammen veranlagern lassen, wenn alle Voraussetzungen an mindestens einem Tag im Kalenderjahr 2021 vorgelegen haben. Sollte das Paar 2022 einen ersthaften Versöhnungsversuch unternehmen und wieder eine Zeitlang zusammenwohnen, dann wäre auch eine Zusammenveranlagung für 2022 möglich. Dies gilt sogar dann, wenn die Ehe letztlich doch geschieden wird. Erst wenn das getrennte Paar ein komplettes Jahr dauernd getrennt lebt, ist nur noch die Einzelveranlagung erlaubt – spätestens im Folgejahr nach der Scheidung.

## GNADENSPLITTING IM SCHEIDUNGSJAHR

Im Falle einer Trennung bekommt ein Partner unter Umständen Anspruch auf ein so genanntes „Gnadensplitting“. Wenn der andere Partner im Jahr der Scheidung erneut heiratet, kann dieser andere Partner innerhalb der neuen Ehe wieder splitten. Der zurückgelassene Partner hat dann im Trennungsjahr keinen „Splittingpartner“ mehr, wird aber trotzdem noch einmal einzeln unter Anwendung des Splitting-Tarifs veranlagt. Dies nennt man Gnadensplitting.

## WITWENSPLITTING

Eine Sonderregelung gibt es auch, wenn ein Ehepartner stirbt. Erfüllen beide Partner bis zum Todeszeitpunkt die Voraussetzungen einer Zusammenveranlagung, dann profitiert der überlebende Ehegatte nicht nur im Todesjahr, sondern auch im folgenden Kalenderjahr vom Splitting-Tarif (sogenanntes Witwensplitting). Zwar muss er sich im Folgejahr einzeln veranlagern lassen, doch sein Einkommen wird noch ein letztes Mal nach dem Splitting-Tarif besteuert. ● Bettina Filipiak

**Wir machen Ihre Steuererklärung.**

**FAIRER PREIS. SCHNELLE HILFE. ENGAGIERTE BERATER.**

Lohn- und Einkommensteuer Hilfe-Ring Deutschland e.V. (Lohnsteuerhilfverein)

**Beratungsstelle Backnang**  
Blumenstraße 22  
71522 Backnang  
Tel.: 07191 – 910 36 46  
bettina.filipiak@steuerring.de



Beratungsstellenleiterin  
Bettina Filipiak

→ [www.steuerring.de/filipiak](http://www.steuerring.de/filipiak)

Wir erstellen Ihre Steuererklärung – für Mitglieder, nur bei Arbeitseinkommen, Renten und Pensionen.

Foto © Janine Kyofsky

**Daheim statt Heim!**

**sog. 24-Std.-Pfleger**  
fürsorgliche, deutschsprachige, bezahlbare Betreuerinnen:  
RAUM Seniorenpflege24  
Tel.: 07191 / 9337080  
[www.raumseniorenpflege24.de](http://www.raumseniorenpflege24.de)



**RÄUMUNGEN**  
(Senioren-)Umzüge  
Sperrmüllentsorgung  
Haushaltsauflösungen  
Wir unterstützen Sie!  
**Secondland24**  
Backnang, Sulzbacher Straße 95  
Tel. 07191 / 920 262  
secondland24@gmx.de

Angebot kostenlos

# Vorurteile machen krank

## Neue Studie belegt die gesundheitlichen Folgen von Diskriminierungserfahrungen

Ob man als Kind nicht mitspielen darf oder die Kollegen ohne einen in die Mittagspause gehen: Die Erfahrung, sich ausgeschlossen zu fühlen, hat fast jeder schon einmal gemacht. Ein Gefühl, das verunsichert und am Selbstbewusstsein nagt. In den vergangenen Jahren hat das Thema der gesellschaftlichen Ausgrenzung jedoch eine neue Dimension erreicht: Mehr als jeder zweite Mensch in Deutschland sieht sich heute von Vorurteilen und Diskriminierung betroffen. Wie massiv die gesundheitlichen Folgen sein können, hat jetzt eine repräsentative Grundlagenstudie der IKK classic in Zusammenarbeit mit dem Rheingold Institut aus Köln ermittelt.

### BURN-OUT, MIGRÄNE, ESSSTÖRUNGEN

Wer bewusst oder unbewusst Vorurteile oder Diskriminierung erlebt, leidet häufiger unter bestimmten Erkrankungen, hat die IKK classic-Studie analysiert. So tritt das Burn-out-Syndrom bei Betroffenen fast dreieinhalb Mal häufiger auf, Migräne rund dreimal öfter. Auch das Risiko für Schlafstörungen und Magen-Darm-Erkrankungen steigt auf mehr als das Doppelte. „Diskriminierung ist ein großes Problem – ein gesellschaftliches und ein medizinisches“, bestätigt Frank Hippler, Vorstandsvorsitzender der IKK classic. Aus psychologischer Sicht sind Vorurteile jedoch ein natürliches Phänomen. Jeder Mensch sortiert seine Umwelt unbewusst in bestimmte Kategorien. „Wir brauchen Schubladen, um im Alltag zurechtzukommen“, erläutert Studienautor Stephan Urlings. Allerdings müsse



der eigene Umgang mit Vorurteilen stets neu reflektiert werden. Unter [www.vorurteile-machen-krank.de](http://www.vorurteile-machen-krank.de) finden Interessierte mehr zum Thema, darunter auch die Studie.

### RESPEKT UND WERTSCHÄTZUNG NEU LERNEN

Obwohl die meisten Menschen sich der Existenz von Vorurteilen bewusst sind, geben nur 38 Prozent der Befragten an, selbst welche zu haben. Dieses Missverhältnis zeigt deutlich, wie wichtig Aufklärung auf diesem Gebiet ist. Aber wie gelingt es, dem Schubladendenken zu entkommen?

- **Selbstkritisch sein:** Wer sich die eigenen Denkmuster bewusst macht, hat bereits den ersten Schritt getan, um daraus kein diskriminierendes Verhalten entstehen zu lassen.
- **Kontakt aufnehmen:** Die Studie zeigt auch, dass der „direkte Draht“ zu anderen Menschen ein sehr hilfreiches Mittel ist, um Vorurteile abzubauen. Als grobe Regel gilt: Mindestens fünf Kontakte sind nötig, um einzelne Personen nicht (mehr) als Ausnahme zu sehen.
- **Wachsam bleiben:** Läuft im Team alles fair? Zeichnet sich im persönlichen Umfeld ein Fall von Ausgrenzung ab? Je eher das thematisiert wird, desto geringer ist das Risiko, dass daraus belastende Konflikte entstehen. ● *djd*

# Gelbe Zähne, Parodontose, Karies: Rauchen macht die Zähne kaputt

Mit diesem Artikel möchte ich Ihnen nahebringen, welche negative Auswirkungen das Rauchen auf die Gesundheit Ihrer Zähne, Ihres Zahnfleisches und Ihrer Mundschleimhaut hat.

Zähne: Die festen Bestandteile des Rauchs (Feinstaub) lagern sich über den Speichel auf den Zahnoberflächen ab. Dies führt zu unschönen dunklen Verfärbungen der Zähne, welche durch die eigenen Zahnputz-Bemühungen nur unzureichend entfernt werden können. Allein schon aus diesem Grund sollten Sie als Raucher mindestens zwei

Mal jährlich eine professionelle Zahnreinigung in Anspruch nehmen. Dies dient aber nicht nur der Ästhetik, denn die Verfärbungen bedingen wiederum eine verstärkte Anlagerung von Zahnbelägen und damit eine erhöhte Anfälligkeit für Karies und Zahnfleischerkrankungen.

Die sog. Parodontose ist die Geißel des Rauchers. Gegenüber dem Nichtraucher hat der Raucher diesbezüglich mit entscheidenden Nachteilen zu kämpfen:

- Durch die unumstritten massive Gifteinwirkung des Rauchs ist die Abwehrlage geschwächt. So ist bei Rauchern z. B. ein wesentlich erhöhter Verbrauch des mit der Nahrung zugeführten Vitamin C festzustellen. Meist befindet sich der Raucher in einem Vitamin-C-Defizit (Skorbut).
- Rauchen lässt die Blutgefäße verhärten und verengen. Da die kleinsten Blutgefäße zuerst betroffen sind, macht sich dies v. a. an Haut und Schleimhäuten – und daher auch am Zahnfleisch – bemerkbar. Es ist wesentlich schlechter durchblutet als das Zahnfleisch eines Nichtrauchers. Dieser Fakt ist nicht nur für sich genommen verhängnisvoll, sondern auch im Hinblick auf die Diagnose einer Zahnfleischentzündung.

Was weniger durchblutet ist, kann auch weniger bluten. Die Blutung ist jedoch eines der wichtigsten Zeichen einer Entzündung. So wird die Zahnfleischent-



Zahnmediziner Dr. Steffen Balz

zündung vom Raucher selbst meist nicht bemerkt. Auch der Zahnarzt könnte – falls er nur „mal schnell drüberschaut“ – die Entzündung übersehen. Raucher verlieren ihre Zähne früher und aufgrund von Entzündungs-Komplikationen meist auch schmerzhafter als Nichtraucher. Nur für Nichtraucher gilt heute, dass die eigenen Zähne bis ins hohe Lebensalter erhalten werden können. Raucher werden entweder den Erhalt ihrer Zähne oder das hohe Lebensalter – nach allem medizinischen Sachverstand – nicht erleben.

Auch bzgl. der Karies ist der Raucher deutlich im Nachteil. Die Ursachen hierfür liegen zum einen in der geschwächten Abwehrlage (auch Karies ist eine bakterielle Erkrankung). Zum anderen ist leider oft auch ein generell weniger gesunder Lebenswandel (Ernährung) festzustellen.

Auch während einer Zahnbehandlung hat der Raucher mit Nachteilen zu kämpfen. Die Mittel zur örtlichen Betäubung wirken bei rauchenden Patienten meist weniger lange als bei Nichtrauchern. Die Ursache dieses Phänomens ist vermutlich darin zu suchen, dass die Entgiftungsprozesse im Organismus des Rauchers aufgrund der Gifteinwirkung ständig gezwungen sind, auf Hochtouren zu laufen, was sich auch auf die Betäubungsmedikamente auswirkt. Aus diesem Grund sollten Raucher während einiger Stunden vor einem geplanten zahnärztlichen Eingriff auf den Glimmstängel verzichten.

Zum Schluss das Schlimmste: Raucher haben ein gegenüber Nichtrauchern wesentlich erhöhtes Krebsrisiko. Dies gilt nicht nur für die weithin bekannten Lungen- und Bronchialkrebsarten, sondern auch für alle Arten von Mund- und Rachenkrebs.

Dieser Artikel dient nur der allgemeinen Information, nicht der Selbstdiagnose, und ersetzt den Arztbesuch nicht. Er spiegelt die Meinung des Autors wider. ● *Dr. Steffen Balz, Backnang*

# Wanderung zum Geiststein mit Hundedame Lassie



Die Entscheidung ist gefallen, an diesem Sonntag Ende September wollen wir wandern. Erklärtes Ziel ist der Geiststein im Welzheimer Wald. Wir erwarten trockene Wege, denn die letzten Tage hat es nicht geregnet – von daher ideal.

Aus Erfahrung wissen wir, dass die Tour, so wie wir sie beginnen, rund drei Stunden dauert, ansonsten, wie weiter unten beschrieben, muss man mit knapp zwei Stunden rechnen. Begleitet werden wir von unserer zehnjährigen Hundedame Lassie. Sie komplettiert unsere kleine Familie seit nunmehr drei Jahren. Sie war längere Zeit im Tierheim in Plüderhausen und hat dann den Weg zu uns gefunden. Mittlerweile ist sie an lange Touren gewöhnt und es warten auch auf sie ganz besondere Höhepunkte auf unserer heutigen Wanderung. Dazu später mehr.

Unser Startpunkt liegt in Plüderhausen. Zunächst laufen wir durch den Ort in Richtung Urbach und biegen bald nach rechts auf die Straße ab, die in das Bärenbachtal führt. Vorbei geht es an der Gaststätte Bärenhof – übrigens eine perfekte Einkehrmöglichkeit an den Tagen Mittwoch bis Sonntag. Wir laufen weiter auf der Straße, passieren rechts das Dornröschen, ein verwunschenes, schön gerichtetes Haus. Kurz darauf findet sich auf der linken Seite der Bärenbach-Wanderparkplatz. Wer die Tour auf zwei Stunden abkürzen möchte, ist hier richtig aufgehoben. Es stehen ausreichend Parkplätze zur Verfügung. Die aufgestellte Wandertafel besitzt allerdings witterungsbedingt nur noch wenig Aussagekraft. Aber der Platz ist ideal als Startpunkt für die nun folgende Wanderung, eine unserer Lieblingstouren in der Region. Es ist die ausgeschilderte Wanderung mit der Nummer 10. Vom Parkplatz aus läuft man nur wenige Meter die Straße weiter, überquert den Litzelbach und biegt dann sofort rechts ab in das Litzelbachtal. Gleich hier ist eine sehr gute Möglichkeit für den Hund im Wasser zu planschen und zu trinken. Weiter geht es, leicht ansteigend und in sanften Schwüngen, rechts der Wald und der Litzelbach, links



eine große grüne Wiese, auf der zu dieser Jahreszeit die Herbstzeitlosen blühen. Bald führt der Weg in den Wald und der Litzelbach bietet weitere Möglichkeiten für unsere Lassie in Naturpools herumzutollen, was sie mit zunehmender Begeisterung auch in Anspruch nimmt.

Bald schon wechselt der Litzelbach die Seite von rechts nach links und dann wird der Weg auch deutlich steiler. Nach dem ersten deutlichen Anstieg kann sich der sportliche Wanderer überlegen, ob er geradeaus den direkten Weg, sozusagen die Direttissima, wählt oder auf dem gut begeharen, moderat ansteigenden Weg, der einen leichten Bogen nach rechts macht, verbleiben möchte. Die Höhenmeter, die es zu überwinden gilt, sind allerdings die gleichen. Wer sich für die moderate Variante entscheidet, der wird einen alten Steinbruch auf der linken Seite entdecken und danach auf eine Viererkreuzung treffen, an der man sich links hält und in den Breitengehrenweg abbiegt. Nach wenigen Minuten auf diesem Weg, direkt nach einer Rechtskurve, kommt die Abzweigung zum Geiststein, die gut ausgeschildert ist.

Wir haben uns dieses Mal für den direkten Weg, die Direttissima, entschieden. Unser Hund liebt schmale Pfade und läuft uns immer ein gutes Stück voraus. Steil geht es nach oben auf einem Weg, der auch gerne von Mountainbikefahrern genutzt wird. Uns ist dieses Mal ein Zweierteam begegnet, was nicht ganz ungefährlich ist. Der Weg ist schmal und die Geschwindigkeit der Downhiller hoch. Der Boden ist sandig und man kann deutlich die Erosion durch die starken Regenfälle in diesem Jahr erkennen.

Am Ende dieses Weges treffen wir auf den oben beschriebenen (ausgeschilderten) Weg, den wir an dieser Stelle queren. Somit befinden auch wir uns wieder auf

dem ausgeschilderten Weg Nummer 10. Ein schmaler Weg, ebenfalls sandig und ausgewaschen und zum Teil etwas steil, aber, wie wir finden, gut zu laufen. Wir gewinnen weitere Höhenmeter und stehen bald vor einem beeindruckenden Wegweiser mitten im Wald. Geradeaus geht es nach Breitenfürst und Welzheim, links zum Geiststein. Wir halten uns entsprechend links und gehen zunächst an einer Hangkante entlang und sehen bald vor uns eine kleine Holzbrücke, die uns über eine Klinge führt. Dann noch einmal kurz um eine Ecke und schon stehen wir vor dem wirklich beeindruckenden Geiststein. Es ranken sich eine Reihe von Mythen um diesen Stein, der von oben betrachtet einer Kanzel ähnelt. Man kann den Stein umrunden – Achtung: gutes Schuhwerk vorausgesetzt – und man findet sogar oberhalb des Steines eine Rastmöglichkeit zum Verweilen. Der Fels besteht aus grobkörnigem Stubensandstein und ist durch Erosion entstanden. Eine Schautafel informiert darüber, dass sich bereits im 16. Jahrhundert (ab 1575) Täufer der umliegenden Ortschaften zu ge-



**FUN TO TRAVEL**  
Waade Busreisen mit Vergnügen

- Tagesfahrten
- Mehrtagesreisen
- Urlaub mit dem Bus

**Bei uns sind Sie immer in guten Händen!**



Fun to Travel • 71566 Althütte • Gerstenackerweg 5  
duxwaade@web.de  
Tel. 07183 / 4 20 02 26 • Mobil 0157 / 71 83 72 69

heimen Treffen und Gottesdiensten hier getroffen haben. Berichtet wird auch, dass der württembergische König den Felsen als Kanzel zum Jagen genutzt haben soll. In den Notzeiten des Dreißigjährigen Krieges hat wohl der evangelische Pfarrer von Urbach vom Geiststein aus Gottesdienste abgehalten. Woher der Name kommt, ist nicht hinreichend belegt, aber die geisterhafte Erscheinung vor allem in der Dämmerung oder bei Nebel spricht für sich.

„Schützenswert“, so die Aussage des Amtes für Umweltschutz des Waiblinger Landratsamtes. Mit Verordnung vom 30. Juli 1974 wird der Geiststein zum Naturdenkmal erklärt. „Schutzzweck ist die Eigenart von wissenschaftlicher, naturgeschichtlicher und kultureller Bedeutung“, so der offizielle Text; „es handelt sich um eine freistehende, durch Erosion und Verwitterung entstandene, kanzelförmige Felsbildung mit einer Höhe etwa fünf Metern“.

Jüngst haben Geomantiker den Stein für sich entdeckt. Sie sprechen von einem Kraftplatz und einem Energiewunder. Ausschlaggebend sind wohl geomantische Linien, die sich unter dem Stein kreuzen sollen.

Und ja, der Stein bewirkt etwas. Man ist tief beeindruckt und ehrfürchtig. Sogar unsere zehnjährige Hundedame springt wie eine Gams rund um den Stein. Vielleicht befindet sich hier ein Jungbrunnen der besonderen Art. Wer weiß?

Weiter geht es mit der Wanderung. Wir verlassen den Geiststein, den höchsten Punkt unserer Wanderung. Jetzt geht es gefühlt nur noch bergab. Wir laufen den Weg weiter und erreichen nach wenigen Minuten einen Querweg, den Sandbuckelweg, dem wir nach rechts folgen. Auf dem kurzen Stück von 200 Metern bis zur nächsten Abzweigung passieren wir noch eine Gedenkstätte auf der rechten Seite. Gedacht wird hier einem 73-Jährigen Mann, der im November 2013 durch einen herabfallenden Ast tragisch zu Tode kam. Wir halten kurz inne und setzen dann unsere Wanderung fort. An der nächsten Wegkreuzung, die wir nach nur wenigen Metern erreichen und die wir übrigens schon vom ausgeschilderten Hinweg kennen, halten wir uns dieses Mal links und biegen in den Oberamtsgrenzweg ein, immer noch der Nummer 10 folgend. Übrigens ist an einigen Stellen die Nummer 10 überklebt worden und zwar mit dem Zeichen für den UR3 Geiststein-Wanderweg. Ein Schelm, der sich Böses dabei denkt. Sind sich hier zwei Organisationen nicht grün? Wie auch immer, wir laufen auf diesem Weg solange weiter, bis wir nach rechts in den Eulenbergweg einbiegen. Hier geht es nun gemütlich abwärts in Richtung Ausgangspunkt am Bärenbachparkplatz. Also noch einmal tief durchatmen und die frische Waldluft genießen. Heute nennt man das übrigens „Waldbaden“.

Gegen Ende der Wanderung setzt leichter Nieselregen ein und wir sind froh, dass wir früh am Tag gestartet sind und das gute Wetter noch mitnehmen konnten. Wieder einmal sind wir begeistert von der Natur in unserer Region und die Vorfreude auf die nächste Tour ist groß. ● Diana Koch-Laquai

## Die Tobelschlucht mit dem Hohlen Stein

Bei uns gibt es eine Region, in der sich „Fuchs und Has‘ gute Nacht sagen“ (so ein Schild in Vorderbüchelberg). Schillers „Die Räuber“ soll sich zudem hier zugetragen haben.

Und das kam so: Friedrich Schillers Vater soll in diese Region Geld investiert haben, weil vermutet wurde, dass es dort Silber abzubauen gäbe. Doch da nichts aus diesem Vorhaben wurde, fühlte er sich von „den Räubern“ betrogen. Das Thema wurde sogar von Thomas Weber im Kabirinet aufgenommen und umgesetzt. Nicht zu vergessen: Auch ein „Räuberbus“ fährt durch unsere Lande.

Doch nicht nur vor diesem historischen Hintergrund, auch landschaftlich ist diese Gegend sehr interessant. Von einer Grillstelle aus, einige hundert Meter von Großhöcherg entfernt, geht ein Weg hinunter in die Tobelschlucht mit dem Erosions-Denkmal Hohler Stein. Gutes Schuhwerk und Trittsicherheit sollten vorhanden sein, wenn man die Tour in diese Schlucht in Angriff nehmen möchte.



Belohnt wird man mit dem Anblick bizarrer Felsformationen, die im Winter mit Eiszapfen, die bis zu 2 Metern lang sein können, bemerkenswerte Eindrücke

bieten. Einige hundert Meter weiter Richtung Vorderbüchelberg, beim Parkplatz Seewiese, kommt mit der Bodenbachschlucht ein weiteres Wanderziel. Wer will, kann beide Orte in einer Rundwanderung erkunden. ● Josef Rodlberger

**Ihr Partner für Wärme und Wasser seit 1965**

Geschulter ServicePlus-Fachbetrieb  
**Altersgerechtes Wohnen**

**Lutz**  
Ihr Bad Ihre Heizung Ihr Fliesen

Stuttgarter Str. 66  
71554 Weissach im Tal  
Telefon 07191 3533 - 0  
Fax: 07191 3533 - 30  
www.lutz-shk.de | info@lutz-shk.de

**heil GmbH**

Qualität vom Meisterbetrieb seit über 80 Jahren

71672 Marbach  
Rielingshäuser Str. 39  
Tel. 0 71 44 / 84 30 20

Parkett · Fußbodentechnik  
Renovierung  
Sonnenschutz  
Innenausstattung

**• Parkett**  
**• Teppich**  
**• Kork**  
**• Vinyl**  
**• Linoleum**  
**• Laminat**  
**• Markisen**  
**• Gardinen**

Besuchen Sie unsere große Ausstellung!  
**www.parkett-heil.de**

**SCHÖNE AUSSICHT LUTZENBERG**

**Öffnungszeiten**  
Fr und Sa  
11:30–14 Uhr  
und ab 17:30 Uhr  
Sonntag 11:30–14  
und 17–20 Uhr

Feiertage siehe Internetseite  
SchoeneAussichtLutzenberg.de

*Familie Haug mit Team*

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

**großer Parkplatz und Bushaltestelle direkt am Haus.**

*Damit Körper, Geist und Seele atmen können.*  
In einzigartiger Atmosphäre Salzluft atmen und entspannen!

**Fellbacher Salzwelten**

**Wir haben geöffnet!**

- Salzstollen
- Salzini
- Mineralium
- Salz-Öl-Peelings
- Salz-Shop

Vorübergehend geänderte Öffnungszeiten:  
Mo + Do 10.00 - 18.00 Uhr  
Di + Fr 10.00 - 19.00 Uhr  
Mi 10.00 - 20.30 Uhr  
Sa 9.30 - 16.30 Uhr

Fellbacher Salzwelten, Sandra Streitferdt  
Stuttgarter Straße 30, Centrum 30,  
(Laden-Passage, neben REWE)  
70736 Fellbach

Tel. 0711 / 91 46 25 35  
Fax 0711 / 91 46 25 36  
info@fellbacher-salzwelten.de  
www.fellbacher-salzwelten.de

# Sport im Alter

Die Menschen in Deutschland werden immer älter. Neben Faktoren wie Fortschritten in der Medizin, dem Fehlen von Seuchen und Kriegen, dem höheren Wohlstand und anderen spielen dabei auch Bewegung, Sport und Fitness eine große Rolle.



Was den einen oder die andere erschrecken mag – bereits mit 30 Jahren hat man (im Durchschnitt) den Fitness-Zenit überschritten. Je älter man wird, desto mehr Muskelmasse wird nun abgebaut. Deshalb schwinden im höheren Alter die körperlichen Kräfte und auch die Beweglichkeit nimmt ab. Und die körperliche Schwäche kann das Auftreten einer demenziellen Erkrankung begünstigen.

Wer diesem Risiko aktiv entgegenzutreten möchte, sollte bereits frühzeitig damit beginnen, sein Leben aktiver zu gestalten. Dazu lassen uns Ausdauertraining und auch Krafttraining langsamer altern.

Der Muskelaufbau hat mehrere positive Effekte auf den Körper. Einerseits ist die Wahrscheinlichkeit geringer, zu stürzen, außerdem heilt ein trainierter Körper schneller. Heutzutage jedoch bewegen sich die Menschen mehrheitlich zu wenig, unser Lebensstil fördert eher eine „Sitzkultur“. Dabei braucht der Körper jedoch Bewegung, um gesund und auch leistungsfähig zu bleiben.

Um sein Leben aktiver zu gestalten, muss man nicht regelmäßig ins Fitnessstudio gehen, schon Treppensteigen, Spaziergänge, Gartenarbeit helfen dabei, dem Körper etwas Bewegung zu verschaffen.

Thaddäus Kunzmann, Demografiebeauftragter des Landes Baden-Württemberg: „Durch körperliches Training gelingt es jedem, ausreichende Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter hinein zu erhalten. Fitness

und Bewegung im Alter sind nicht nur gut für den Körper, auch Kopf und Gemüt werden gefordert und gefördert. Senioren, die sich ausreichend bewegen und die Muskulatur trainieren, haben gute Aussichten, auch im hohen Alter noch fit und gesund zu sein.“

Für den Trainingsbeginn ist es nie zu spät, auch mit über 70 können Kreislaufsystem und Muskulatur noch trainiert werden. Dabei spielen auch die Sportvereine eine wichtige Rolle, denn sie können dazu beitragen, mit ihren Angeboten die Senioren dazu zu motivieren, mehr Sport zu treiben. Zudem wird sich der demografische Wandel auch auf die Vereine und ihre Angebote auswirken. So sind im Rems-Murr-Kreis aktuell 20,67 Prozent der Mitglieder über 60 Jahre – immerhin ein Anstieg um 0,8 Prozent im Vergleich zum Vorjahr.

Claudia Krimmer, stellvertretende Vorstandsvorsitzende der TSG Backnang 1846, kennt sich aus mit dem Thema. Seit 2018 bietet der Traditionsverein den Stadtspaziergang für demenziell Erkrankte dreimal im Jahr an. Im Rahmen der „Kleinen Sterne des Sports“ hatte der Spaziergang großen Anklang gefunden. Coronabedingt mussten Termine im letzten und in diesem Jahr abgesagt werden, doch für 2022 sind wieder neue Termine geplant. Dabei ist Demenz in all ihren Ausprägungen eine sehr sensible Krankheit. „Es gibt eine Hemmschwelle, dazu zu stehen, dass man daran erkrankt ist“, weiß Krimmer. Das ist ihr auch aufgefallen, als vor Jahren eine Veranstaltung zum Thema

angeboten worden ist. „Die Veranstaltungen finden zwar viel Zuspruch, aber schlussendlich trauen sich viele nicht hin“, ist ihre Erfahrung. Dabei sieht sie es als ausgesprochen wichtig an, das Thema Demenz zu enttabuisieren.

Doch es gebe andererseits auch viele Beispiele für sehr fitte Betagte. So gebe es im Verein eine Sportgruppe, deren Mitglieder achtzig Jahre und älter sind. „Das ist eine super Truppe“. Neben speziellen Seniorenangeboten gibt es bei der TSG Backnang auch Rehasportangebote. Diese werden jedoch nicht nur von älteren Personen genutzt, es seien auch jüngere Personen dabei.

„Unser Sportangebot richtet sich nicht nur an die Leistungssportler“, erklärt Claudia Krimmer, auch wenn ihr Verein durchaus erfolgreiche Leistungsturner zu ihrem Kader zählt und erst im Sommer das Zertifikat als Turntalentschule erhalten hat. „Es gilt für alle von 0 bis (über) 100. Und vor allem auch für Senioren gibt es ein breites Spektrum.“ Das ist auch der demografischen Entwicklung geschuldet

Zudem hat sie die Erfahrung gemacht, dass die Menschen auch im hohen Alter noch sehr sportinteressiert sind. Und so ist es eigentlich recht interessant, dass die am besten besuchten Sportgruppen diejenigen für Kinder und die für Senioren sind. Das „Mittelalter“ jedoch ist recht ausgedünnt. Krimmer verweist auf die

Fitnessstudios, diese böten wesentlich größere Flexibilität für Menschen, die „gerade mitten im Leben stehen“, Arbeit, Familie und Freizeit unter einen Hut bringen müssen. Werden diese älter, treten sie jedoch oft einem Verein ein. Denn neben dem Sportangebot kommen noch andere Faktoren dazu. Etwa die Gemeinschaft. Diese ist sehr positiv für Ältere. Manche Seniorensportgruppen bestehen schon seit Jahren in fast gleicher Besetzung, sie sind gewissermaßen fast wie eine Familie für die Mitglieder geworden. Krimmer sieht auch eine psychologische Komponente: „Das ist ein Termin, auf den man sich vorbereitet, ein Grund, das Haus zu verlassen, unter Leute zu gehen.“ Vor allem wichtig für Alleinstehende. „Und wenn man wieder zu Hause ist, freut man sich, dass man etwas geschafft hat!“ Das macht die Sportvereine aus – einmal die Möglichkeit zur Bewegung, aber auch der psychosoziale Aspekt gehört untrennbar dazu.

Thaddäus Kunzmann: „Die Sportvereine verfolgen das Ziel, dass die Menschen bis ins hohe Alter fit und gesund bleiben. Das gesunde und lange Leben bleibt auch das wichtigste Ziel der demografischen Politik, da sich mit den gesunden alten Menschen der demografische Wandel viel leichter gestalten lässt. Im Grunde genommen verfolgen Sport und Demografie ein und dasselbe Ziel – ein glückliches und erfülltes Leben für jeden Menschen möglichst bis in hohe Alter.“

● Simone Schneider-Seebeck

# 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!**



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

## 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  
Bertha-Benz-Straße 19  
71522 Backnang

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



Weitzer Parkett

Leben Sie.

Wir kümmern uns um Ihr Zuhause.



- 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



25 JAHRE IM DIENST UNSERER KUNDEN



Ihr Maler  
Oliver Eckstein

Sulzbacher Straße 92 • 71522 Backnang  
Tel. 07191/23268 • E-Mail info@eckstein-maler.de

Qualität aus Prinzip!

## „Hier spricht die Polizei!“

ACHTUNG: nur falsche Polizeibeamte rufen Sie unter 110 im Display an!



Sicher leben im Rems-Murr-Kreis



Baustoffe    Fliesen    Gartenausstellung    Natursteine    Bauelemente    Holzfachhandel    Farben- Lacke - Putze

Fliesenausstellung in der Bädergalerie  
Waldäcker 15  
71631 Ludwigsburg  
Tel.: 07141/406-787  
Fax: 07191 / 807-25  
info@feucht24.de  
www.feucht24.de



Feucht-Baustoffe Fliesen GmbH  
Bertha-Benz-Straße 1  
71522 Backnang  
Tel.: 07191 / 807-0  
Fax: 07191 / 807-25  
info@feucht.gmbh  
www.feucht.gmbh

Amigos Reisen  
MIT FREUNDEN MEHR ERLEBEN

Liebe Amigos-Reisefreunde,

seit 1984 veranstalteten wir organisierte Reisen speziell für die ältere Generation. Begonnen hat es mit Bus-Reisen für die Blättles-Leser der Druckerei Schlichenmaier. Der Zuspruch und der Kreis unserer Gäste wurden immer größer. Das Reiseangebot erweiterte sich kontinuierlich und entwickelte sich dadurch zu einem eigenständigen Unternehmen. Unter dem Logo „Amigos-Reisen“ veranstalteten wir u.A. Flugreisen in ferne Länder, Wanderreisen, Schiffsreisen, Musical- und Theaterfahrten kamen hinzu.

In dieser Zeit haben wir uns auch zum Spezialisten für Reisen nach Madeira entwickelt.

Wir legen Wert auf Individualität, waren bei allen Reisen persönlich dabei und sorgten für das Wohlbefinden unserer Gäste. „Mit Freunden mehr erleben“ das war unsere Intention. Viele neue Freundschaften haben auf diesen Reisen begonnen. Wir hatten viele tolle Erlebnisse die uns in guter Erinnerung bleiben.

Alles haben wir mit, und hat uns, viel Spaß gemacht. Doch alles hat einmal ein Ende. Die Pandemie-Entwicklung und die fast nicht mehr zu erfüllenden Vorschriften verdarben uns jegliche Freude am Reisen. Deshalb haben wir uns entschlossen, zum Jahresende 2021 Amigos-Reisen abzuschließen.

Dieser Schritt ist uns nicht leicht gefallen. Wir danken allen unseren vielen treuen Kunden für alles, was wir mit ihnen erleben durften.

„Es gibt viele Wege im Leben, die du einschlagen kannst. Richtig ist immer der Lebensweg, der dich erfüllt und glücklich macht.“ (GISELA RIEGER)

Diese Reise-Zeit hat uns erfüllt und es war eine glückliche Bereicherung für unser Leben.

Wir wünschen unseren Amigos-Reisefreunden alles Gute und vor allem beste Gesundheit.

Roland und Rosemarie Schlichenmaier

# Geschichten vom Heiner

**Heinz Klenk – ehemaliger Gemeinderat, stellvertretender Bürgermeister und Feuerwehrkommandant, Unterbrüden Original und Urgestein.**

## Die erste Zugfahrt

Reisen war in der Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg noch purer Luxus und Urlaub ein Fremdwort. Für die Schulkinder erstreckte sich ihr Wirkungskreis fast ausschließlich auf die Entfernungen, die man auf Schusters Rappen, also zu Fuß, oder bestenfalls mit dem Drahtesel, dem Fahrrad, bewältigen konnte.

Natürlich verkehrte der Postomnibus, von Sechselberg oder Althütte kommend, in Richtung Unterweissach und Backnang hier im Täle. Von dort aus kam man mit der Murrthalbahn weiter Richtung Stuttgart, Marbach oder Murrhardt.

Nachdem die hochfliegenden Pläne einer Zugverbindung Backnang-Welzheim durch das Weissacher Tal nicht realisiert werden konnten, lag das Weissacher Tal sozusagen im Verkehrsschatten des Murrtales. Der für Unterbrüden nächstgelegene Bahnhof war der Haltepunkt in Steinbach. Davor lag der Haltepunkt „Spinnererei“ in Backnang und Murr aufwärts Oppenweiler. Dort überall konnte man auch Fahrkarten kaufen.

Heiner Klenk war noch nicht konfirmiert, als er seine erste Zugfahrt ohne die Begleitung eines Erwachsenen wagen musste.

Früher wurden auf jedem Bauernhof auch Hühner gehalten und wenn dies möglich war, züchtete man die Hühner auch selbst.

„Abr do hot mr jo no net gwisst, welle Oier befruchtet warat, weil dia hot mr jo no net untersuacha kenna. Do hot mr no halt an Göckel mitlaufa lassa miaßa ond wenn der dia Henna treppelt (befruchtet) ghet hot, no warat dia Oier au befruchtet. Abr des hosch so ma

**„Ha, des isch abr a Original“ – Immer seltener hört man heute diese Feststellung, denn in unserer auf Perfektion ausgerichteten Gesellschaft wird mehr auf Stromlinienförmigkeit, auf Funktionieren Wert gelegt. Früher gab es sie in jedem Ort, diese Originale, und sie schrieben Geschichte und Geschichten.**

Oi net ogseha. No hot mr dene Henna halt a paar Oier glassa, nonter gschoba, ond dia Henna hot mr no „Gluckserer“ ghoiße. Gluckserer gibt's au heut no, so manche Muatter benennt sich wia so a Gluckserer – emmer d' Fliegl naus ond d' Jonge dronter gschoba. Noch vier Wocha send no dia Oier ausbriatet gwää ond zmol hend dia kloine Heahla, die ‚Bibbala‘, d' Oierschala wegpickt ond send rausgeschlupft. Dui Gluckserer hot dia kloine ‚Bibbala‘ ghüatet ond no send älle em Hof romgschpronga.“

Auch die Nachbarin, Frau Trautwein, hielt sich Hühner wie jede Familie im Dorf. Sie hatte zwei „Gluckserer“, aber nur wenige „Bibbala“. Deshalb mussten Heiner Klenk und sein Freund Karl Trautwein, das muss im zarten Alter von 13 Jahren gewesen sein, zur Hühnerfarm Reber fahren, um 15 Eintagsküken, „Bibbala“ also, zu kaufen. Da es keinen Busverkehr nach Murrhardt gab, mussten die beiden mit dem Zug fahren, das erste Mal in ihrem Leben. Die erste Zugfahrt also! Sie marschierten von Unterbrüden über die Dresselhöfe querfeldein zum Steinbacher Haltepunkt, einem Haus, in dem der Bahnwärter wohnte, der für diesen Streckenabschnitt verantwortlich war und der auch Fahrkarten verkaufte.

„Der Mo hot ons glei ogseha, dass mir 's erschte Mol Zug fahrat ond hot ons so freindlich bedient, wie wenn mir seine oigene Kender wärat.“

Er erklärte den beiden genau, was sie zu tun hatten und wo sie aus- und wieder einsteigen sollten.

„Ond so hen mr's no au gmacht. Mir sen no von

Fornsbach bis Klenga glaufe mit ra Schachtel onterm Arm mit Luftlöcher oba dren, dass dia Bibbala net verschtickat. No hen mr also fuffzeha Oitagesküka kauft, Hehala, des warat koine Göckala, des war sicher, weil dia hen des domols scho untersuacha kenna.“

Der Herr Reber setzte die „Bibbala“ vorsichtig in die Schachtel hinein, verschnürte diese und schickte die beiden Jungen wieder rechtzeitig zurück nach Fornsbach zum Bahnhof. Problemlos erreichten sie den Drei-Uhr-Zug und die Rückfahrt über Murrhardt nahm ihren Lauf. Die Züge damals hatten alle noch die alten Abteile mit Holzbänken, auf denen es unsere beiden Schulerbuben nicht hielt. Nachdem sie die Schachtel unter der Holzbank verstaut hatten, stellten sie sich ans Fenster und schauten gebannt hinaus.

„En Murrhardt isch no a hübsche Dame eigschtiega ond hot sich, mir hens gar net gmerkt, genau über onsere ‚Bibbala‘ noghockt. Mir hen weiter nausguckt ond en Barta-bach hen d' Baura grad em

Frühjohr Rüaba ‚entnazifiziert‘, des hoißt: Dia Kloine hen se rausgrissa ond dia Graoße hen se standa lao!

Uf oimol dreh i mi om ond no sieh i, dass do so a klois ‚Bibbala‘ romsaut. I han no glei zom Karle gsait: ‚Au do, dei Bibbale!‘ Dr Karle, des war an richtiger Heahnerfreund ond des isch er bis heit, der hot mit dene Viecher oifach a Gschick ghet. Der hot des ‚Bibbale‘ gschwend gfangt ond i han no denkt: Ja, wia bringt denn der jetzt des ‚Bibbale‘ en dia Schachtel nai, wo doch dui hübsche Dame drvor sitzt? Die hot gar nix gmerkt ghet, die hot a bissle vor sich notraimt. Mei Karle hot no zura gsagt: ‚Freilein, dean se amol ihre Fi-aß ausanander, dass i mei Bibbale neidoa ko!‘ Dui hot vielleicht an feurraota Kopf kriagt ond d'Auga ufgrissa. Abr wo se no des ‚Bibbale‘ gseha hot, no hot se wiedr d'Farb verlora, isch uf d'Seite gruckt ond dr Karle hot sei ‚Bibbale‘ en d' Schachtel zrückdoa. Mir sen no wiedr guat hoim komma ond dia ‚Bibbala‘ sen graoß wora ond hen fleißig Oier glegt. Des war onser Erlebnis von dr erschta Zugfahrt.“

● Werner Pabst



# Lebensecho

Zwei abenteuerliche Jungs unternehmen ihre erste Bergtour – ohne Väter – und verlaufen sich prompt. Umherirrend beginnen sie zu schreien: „Hilfe!“ Da hallt es mehrfach zurück: „Hilfe!“ Das haben sie noch nie erlebt und schreien: „Wer bist du?“ – und wieder hallt es zurück: „Wer bist du?“

Sie sind irritiert, aber auch frech: „Halt den Mund!“ – „Halt den Mund!“, kommt es zurück. Jetzt fangen sie an zu rennen und finden eine kleine Lichtung und eine alte Hütte wird sichtbar. Mit einem flauen Gefühl im Bauch laufen sie darauf zu. Rauch steigt aus dem Kamin empor ...

Sie klopfen vorsichtig an und eine männliche Stimme meldet sich in gemütlichem Ton: „Kommt ruhig rein, ich habe euch schon lange gehört.“

Zögernd, aber noch mehr neugierig gehen die zwei in die Hütte und treffen auf einen Jäger, der dort zeitweise wohnt. Nachdem der Mann einen sehr freundlichen und gütigen Eindruck machte, erzählen sie ihm von den Stimmen im Wald.

Der Jäger lacht und erklärt: „Ihr seid dem Leben begegnet – die meisten Menschen sagen einfach, das ist ein Echo – aber in Wirklichkeit ist es die Stimme des Lebens, die euch genau das wieder erzählt, was ihr ins Leben hineingerufen habt. Und wenn ihr genau aufpasst und beobachtet, dann werdet ihr erkennen, dass ihr immer wieder das vom Leben zurück bekommt, was ihr vorher hinausgetragen habt.“

Wenn ihr liebevoll und gütig euren Weg geht, werdet ihr Liebe und Güte vom Leben zurückbekommen, wenn ihr mürrisch und achtlos durch euer Leben geht, wird euch das Leben ebenso antworten.

Was ihr vom Leben erzählt bekommt, ist der Spiegel eurer inneren Haltung, darum heißt es im Volksmund: Wie du in den Wald hineinrufst, so schallt es zurück! Deshalb beklagt euch nicht über das Leben, denn ihr seid es, die es gestalten!“

*Mit freundlicher Genehmigung entnommen aus „Sinnvolle Geschichten“ von Gisela Rieger*

*Wir sollten uns immer wieder daran erinnern, dass wir in Zeiten größter Schwierigkeiten am meisten an Weisheit und innerer Stärke hinzugewinnen.*

DALAI LAMA

## Geschenkidee für naturbegeisterte Enkel und Großeltern

### Weihnachtsaktion 2021: Manfred Mistkäfer Mitmach-Magazin

In der Natur gibt es so viel zu entdecken – und ein kleiner Käfer weiß darüber ganz besonders gut Bescheid: In Manfred Mistkäfers Mitmach-Magazin erfahren Kinder von 8 bis 12 Jahren viel Wissenswertes über die Natur. Manfred Mistkäfer gibt Tipps, was man draußen so alles entdecken und beobachten kann und berichtet von spannenden Tieren und Pflanzen. Außerdem finden Kinder darin viele Naturforschergeschichten, Rätsel, Spiele, Rezepte, Märchen und Basteltipps!

Jede Ausgabe enthält außerdem den „Ideenmarkt“, eine Beilage für Eltern, Lehrer\*innen und Betreuer\*innen. Die Themen des Magazins werden



hier noch einmal für Erwachsene aufbereitet, dazu gibt es Medientipps zum Vertiefen und Anregungen für spannende Naturerlebnisse mit Kindern. Das Magazin kostet im Jahres-Abo 16€ und erscheint viermal jährlich. Das Abonnement ist auch als Geschenk erhältlich, und mit dem Stichwort „Schneemann“ gibt es die aktuelle Winter-Ausgabe gratis zur Bestellung dazu. Bestellung unter [www.bundjugendbw.de/abo](http://www.bundjugendbw.de/abo) oder telefonisch unter 0711/61970-24.

## Paulinenlädle



**Korbwaren · Holzspielzeug**  
**Kreationen aus Filz**  
**Geschenkideen**  
 aus Werkstätten für Menschen mit Behinderung

Industriestr. 17 · Backnang  
 Tel. 07191 183 183

**Öffnungszeiten:**  
 Mo. – Do. 8 – 16 Uhr  
 Fr. 8 – 15 Uhr

**juhu**

[WWW.JUHU-MAGAZIN.DE](http://WWW.JUHU-MAGAZIN.DE)

## Gedichte von Heinz Häussermann

„Gucket ses mol a, ob mr do was draus macha ka aus dene Wisch!“ Mit diesen Worten betrat Heinz Häussermann im Jahr 1992 das Büro der Druckerei Schlichenmaier und legte dem Chef ein paar Bogen Papier auf den Tisch. Und - man konnte! Zahlreiche Bücher mit mal nachdenklichen, mal lustigen Gedichten, auf schwäbisch und auf hochdeutsch waren das Ergebnis dieser fruchtbaren Zusammenarbeit.

Seit unserer 40. Ausgabe haben wir Heinz Häussermanns Gedichte im jUHU veröffentlicht. Nachdem seine Frau Emma, mit der er über 70 Jahre verheiratet war, im März des vergangenen Jahres verstarb, folgte er ihr kurz darauf. Im Andenken an einen guten Freund und wortgewandten Dichter möchten wir Ihnen, unseren Leserinnen und Lesern, seine Zeilen auch weiterhin nicht vorenthalten:

## Des Jahres Zeiten

*Veilchen und Primel verkünden den Frühling,  
heißen den Winter vergangene Zeit.  
Herzens Gefühle noch enge und kühl sind,  
Frühling, der macht sie uns sonnig und weit.*

*Schmückt sich der Sommer mit Rosen und Nelken,  
schenket der Erde ein festliches Kleid.  
Lasst in den Herzen die Liebe nicht welken,  
sonst wachsen darin nur Kummer und Leid.*

*Grüßt uns der Herbst dann in farbigen Reigen,  
Frühling und Sommer vereinand im Glanz.  
Früher die Tage zum Abend sich neigen,  
nun endet des Jahres blumiger Kranz.*

*Frostig und stürmisch, so nahet der Winter,  
Einlass gebietend in herrischer Macht.  
Lasst ihn nur kommen, es folgt ja dahinter  
wieder der Frühling in all seiner Pracht.*

## Weihnachtszeit

*Weihnachtszeit, hohe Zeit,  
stelle Dich ein mit Glockengeläut.  
In dieser besonderen Zeit also  
stimme die Menschen selig und froh.*

*Lass sie des kranken Nachbarn gedenken,  
lasse die Reichen die Armen beschenken.  
Weihnachtszeit, hohe Zeit,  
mache die Herzen der Menschen weit.*

*Weihnachtszeit, Kinderzeit,  
stelle dich ein, den Kindern zur Freud.  
Zeige Dich allen Kindern der Welt,  
besonders jenen, um die's schlecht bestellt.  
die nur elend und Armut kennen  
und die Welten von anderen trennen.  
Weihnachtszeit, Kinderzeit,  
beschere den Kindern Gerechtigkeit.*

*Weihnachtszeit, Friedenszeit,  
bring uns den Frieden – weltenweit.  
Du bist berufen, der Welt zu erzählen.  
Krieg darf den Menschen den Frieden nicht stehlen.  
Präge all den Mächtigen ein:  
Krieg kann kein Mittel des Friedens sein.  
Weihnachtszeit, Friedenszeit,  
sieh auch der Menschen Erbärmlichkeit.*

*Weihnachtszeit, Gnadenzeit,  
schenk uns die Zeit der Barmherzigkeit.  
Lasse das Schlechte zum Guten bekehren,  
gib Kraft dem Schwachen, dem Starken zu wehren.  
Bekämpfe im Menschen jed' möglichen Wahn  
und nimm dich der Armen und Kranken an.  
Weihnachtszeit, Gnadenzeit,  
Du kleines Stück Glückseligkeit!*

aus: Heinz Häussermann. Heiter bis wolkig. Dem Leben entnommen – besinnlich umspinnen. Verlag Roland Schlichenmaier, Weissach im Tal, 2. Auflage 1994



## Vegetarische Ricotta-Spinatmaultaschen in Salbeibutter geschwenkt

### Zutaten für ca. 5 Personen:

- 1 kg frischer Nudelteig
- 300 g Ricotta
- 500 g blanchierter Spinat
- 100 g Zwiebelwürfel
- 2 St Knoblauchzehen, gehackt
- 250 g Butter
- 4 Eier
- ca. 150 g Grieß
- Salz Pfeffer Muskat
- frische Salbeiblätter nach Belieben

### Zubereitung

In einem Topf 125 g Butter erhitzen, leicht anbräunen und darin Zwiebeln und Knoblauch glasig anschwitzen. Nun den grob gehackten Spinat, der zuvor etwas ausgedrückt wurde, dazugeben, erhitzen, dann den Ricotta unterrühren, vom Herd nehmen. Die Masse abkühlen lassen, dann drei Eier und den Grieß einarbeiten. Kräftig mit frisch gemahlenem Pfeffer, frisch geriebener Muskatnuss und Salz abschmecken. Die Masse kann mit gebratenen Pilzen, mit getrockneten Tomaten, mit gerösteten Nüssen oder, oder, oder... verfeinert werden. Es ist aber darauf zu achten, dass die zusätzlichen Zutaten gehackt sind und sich gut in die Masse einarbeiten lassen. Nun kann man die Maultaschenfüllung auf den Teig auftragen, so dass dieser sich von beiden Seiten zuklappen lässt, nicht zu stramm anliegt und sich dabei ungefähr daumenbreit überdeckt. Der Teig sollte gut mit dem vierten, verquirltem Ei eingepinselt und somit verklebt werden. Nun mit einem bereiten Rührlöffel die Maultaschen vorsichtig in die gewünschte Größe

abdrücken und dann mit einem gewellten Teigrad durchtrennen. Die Teigtaschen in leicht siedendem Salzwasser ca. 11 Minuten garen, je nach Dimension. Die gegarten Maultaschen aus dem Wasser nehmen, etwas abdampfen lassen. In der Zwischenzeit die restliche Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, die Salbeiblätter zugeben, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und darin die Maultaschen leicht anbraten. Nun anrichten und mit einem schönen Weißwein genießen. Ich serviere sie, je nach Variation, auf leckeren Rahmpilzen oder einer vegetarischen Linsenbolognese.

Guten Appetit  
wünscht  
Hajo Haug



# Gute Pflege

145 mal im Ländle  
... und viermal ganz in Ihrer Nähe



## ■ Stiftungshof im Haubenwasen

73553 Alfdorf-Pfahlbronn · Haubenwasenhof 2

- Dauer- und Kurzzeitpflege
- Betreutes Seniorenwohnen
- Cafeteria

Ihre Ansprechpartnerin:  
Annina Mödinger  
Hausdirektorin

Tel. 07172 92717-0



## ■ Haus am Aspacher Tor

71522 Backnang · Friedrichstraße 26

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

Ihre Ansprechpartnerin:  
Christine Mohr  
Hausdirektorin

Tel. 07191 34101-0



## ■ Spittler-Stift

73614 Schorndorf · Ebersbacher Weg 30

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

Ihre Ansprechpartnerin:  
Claudia Oberländer  
Hausdirektorin

Tel. 07181 6004-0



## ■ Haus im Schelmenholz

71364 Winnenden · Forststraße 45

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

Ihr Ansprechpartner:  
Kristina Baumstark  
Hausdirektorin

Tel. 07195 9150-0

Sicherheit und Geborgenheit im Alter

...auch für Pflegekräfte & Alltagsbegleiter.  
Wir bieten auch Praktikums- und Ausbildungsplätze an.

Bewerben Sie sich  
jetzt bei uns!