

jUNHU

DAS JUNGE MAGAZIN FÜR SENIORENKULTUR im Rems-Murr-Kreis

NIMM MICH MIT!
KOSTENLOS
4x/Jahr zum Quartalsende



Titelthema

Zuversicht und Vertrauen

Was macht eigentlich...

Andreas Hinkel

NEU

**Gute
Neuigkeiten**

Für Sie. Für Ihre Gesundheit.

Das Service-Angebot Ihrer Heigoldt-Apotheken.



Botenservice.



Kundenkonto.



Gesundheitschecks.



Leihgeräte.



Online-Shop.



Abholfächer.*

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



Unterbrüden

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



Allmersbach im Tal

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

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



Weissach im Tal

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

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

Komm' zu uns!

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



Weitere Infos



www.diakonie-ambulant.info • 07192 909100

württembergische
Ihr Fels in der Brandung.

Eblen GmbH seit 1960 für Sie da.

Immer eine gute Adresse, wenn es um finanzielle Vorsorge geht. Ob privat, gewerblich oder industriell, wir finden immer die individuelle Lösung für Sie oder Ihr Unternehmen.

Eblen GmbH

Burgplatz 8, 71522 Backnang
Telefon 07191 95670
eblen.gmbh@wuerttembergische.de
wuerttembergische.de/eblen.gmbh



joachim schönberger

Personalentwickler und Management-Berater

Ihre individuelle
Weiterbildung
in Sachen Führung und
Kommunikation

In der Arbeitswelt 4.0

Beratung nach Vereinbarung: 07195 1397790
www.joachimschoenberger.de

INHALT



GUT ZU WISSEN

- 02** So wird das Telefon nicht zum Tatort
- 03** Die rechtfertigende Einwilligung
- 04** Viel Alltagsbewegung, wenig regelmäßiger Sport
- 05** Echte Polizeibeamte a.D. warnen vor falschen Polizeibeamten

TITELTHEMA

- 06** Mehr Zuversicht wagen

GUTE NEUIGKEITEN

- 08** Allerlei Positives

SCHWÄBISCHES

- 09** Der knitze Schwab
- 09** Gedichte von Heinz Häussermann

DIES UND DAS

- 10** Persönliche Notfallvorsorge
- 11** Johanna erzählt
- 12** Ambulanter Pflegedienst: Gut versorgt im eigenen Zuhause

GESUNDHEIT

- 13** Zahnärztliche Kontrollen

WAS MACHT EIGENTLICH

- 15** Andreas Hinkel

BUCHVORSTELLUNG

- 16** Mit 83 Jahren noch Romane schreiben
- 17** Pleiten, Pech und Papa

KENNEN SIE NOCH

- 17** Ahoi-Brause

GEMEINDEN AUS DEM REMS-MURR-KREIS

- 18** Kirchberg an der Murr

HAJO KOCHT

- 21** Weiße Rieslingkutteln

Zuversicht und Vertrauen – Lichtblicke in bewegten Zeiten

Liebe Leserinnen und Leser,

wenn wir in diesen Tagen die Nachrichten verfolgen, scheint die Welt oft aus den Fugen geraten zu sein. Krisen, Konflikte und Sorgen prägen viele Schlagzeilen. Gerade deshalb ist es verständlich, dass sich manche von uns fragen: Wohin steuert unsere Welt eigentlich?

Doch neben all den Herausforderungen gibt es auch etwas anderes – leiser, aber ebenso kraftvoll: Zuversicht und Vertrauen. Viele von Ihnen haben in Ihrem Leben bereits große Veränderungen erlebt und wissen aus Erfahrung, dass schwierige Zeiten auch neue Entwicklungen und Chancen hervorbringen können.

Gerade hier im Rems-Murr-Kreis zeigt sich täglich, wie viel Zusammenhalt und Engagement in unserer Region steckt. Menschen helfen einander, Vereine schaffen Begegnungen und Initiativen bringen Generationen zusammen. Solche Beispiele machen Mut und zeigen, dass Zuversicht aus Gemeinschaft entsteht.

Passend dazu starten wir in dieser Ausgabe eine neue Rubrik: „Gute Nachrichten“. Hier möchten wir künftig regelmäßig positive Entwicklungen und ermutigende Geschichten vorstellen – aus unserer Region und darüber hinaus. Denn neben den oft dominierenden Schlagzeilen gibt es viele Nachrichten, die Hoffnung geben.

Unser Ziel ist es nicht, Probleme auszublenken, sondern den Blick auch auf das zu richten, was gelingt. Denn Zuversicht wächst dort, wo wir gemeinsam nach vorne schauen.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine inspirierende Lektüre – und viele Momente, in denen Sie spüren: Es gibt mehr gute Nachrichten, als man auf den ersten Blick vermutet.

Herzlichst

Ihr Detlef Würth
und das gesamte
Redaktionsteam



IMPRESSUM

Herausgeber: Birsén Würth, Elchinger Str. 9, 73660 Urbach, Tel. 07181 9939219, hallo@prosiid.de
 Redaktion: Simone Schneider-Seebeck, Königsberger Str. 11, 71737 Kirchberg/Murr, schneider-ma@arcor.de
 Anzeigen: Josef Rodlberger (Schwerpunkt Murr-Gebiet), Tel. 07193 930041, Mobil 0160 90654930, j.rodberger@t-online.de und Detlef Würth (Schwerpunkt Rems-Gebiet), Tel. 0170 2039809, dwuerth@prosiid.de
 Auflage: 8.000 Exemplare, ISSN 2191-009X | 18. Jahrgang, 65. Ausgabe

BILDNACHWEISE

Wenn nicht anders angegeben, sind die Bilder von Privat.

GUT ZU WISSEN

So wird das Telefon nicht zum Tatort



Die Anzahl von Betrugsfällen im Rems-Murr-Kreis ist seit Jahren hoch. Kriminelle suchen sich häufig gezielt ältere Menschen als Opfer heraus und versuchen, durch Maschen wie den Einzeltrick oder Schockanruf hohe Geldsummen sowie Wertgegenstände zu erbeuten.

Eine weitere Telefon-Betrugsmasche ist das sogenannte „Call-ID-Spoofing“. Hierbei rufen Kriminelle unter einer gestohlenen Nummer an – beispielsweise unter der Nummer der Sparkasse – und geben sich als Mitarbeitende aus. Dadurch wollen sie Menschen zur Herausgabe sensibler Daten bringen.

So schützen Sie sich vor Betrug am Telefon

- Bei Unsicherheit nach dem Namen und Jobtitel der anrufenden Person fragen.
- Selbst nach einer Rufnummer des Unternehmens recherchieren (zum Beispiel über das Internet oder ein Telefonbuch), dort anrufen und fragen, ob die Person dort tatsächlich arbeitet.
- Niemals unter Druck setzen lassen.
- Das Gespräch beenden, sobald Zweifel an der Echtheit aufkommen und die Rufnummer blockieren.

 **Kreissparkasse
Waiblingen**

Barrierefreie Bäder aus einer Hand

- Barrierefreie Bäder • Küchen • Wohnräume
- Terrassen • Balkone • Fugarbeiten • Treppen
- Hauseingänge • Schimmelentfernung

Besuchen Sie unsere Ausstellung! • Termine nach Vereinbarung

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

Geschulter Fachbetrieb

Ihr verlässlicher Partner für Sanierung und Umbau

Meisterbetrieb
seit 1994


Der MehrWERTEmakler

 Unsere Werte, Ihr Mehrwert!

kompetent und
zuverlässig verkaufen
wir Ihre Immobilie.

NUDiNG Immobilien GmbH | 73565 Spraitbach
www.nuding-immobilien.de | ☎ 0151 24013958

Gisa Nuding 

GUT ZU WISSEN

Die rechtfertigende Einwilligung

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

ich hoffe, Sie sind gut durch den Winter gekommen und mussten nicht allzu viele Infekte über sich ergehen lassen. Vermutlich hat es Sie aber alle mindestens einmal erwischt, vom einfachen Schnupfen bis zur schweren Grippe. Und für viele war dazu auch ein Arztbesuch notwendig.

Zur Überprüfung der Gesundheit muss dann häufig auch Blut abgenommen und untersucht werden. Hierfür sticht der Arzt mit einer Kanüle in Ihre Vene und zieht dann Ihr Blut in ein Blutentnahmeröhrchen. Er nimmt an Ihnen also einen körperlichen Eingriff vor, der noch Tage später eine sichtbare Einstichstelle und mit zunehmendem Alter auch Hämatome zur Folge hat. Ich spreche da aus Erfahrung.

Um es kurz zu sagen, der Arzt tut Ihnen weh. Und hier klingen die juristischen Alarmglocken. Hat man schon in der Kindheit gelernt, dass man anderen nicht weh tun darf, weiß man im Erwachsenenalter umso mehr, dass man sich damit doch strafbar macht, oder etwa nicht?



„Der Blick ins Gesetz hilft beim Rechtsverständnis“ haben wir an der Universität gelernt.

Also schauen wir ins Gesetz. Und dort steht in § 223 Abs.1 StGB:

„Wer eine andere Person körperlich misshandelt oder an der Gesundheit schädigt, wird mit Freiheitsstrafe bis zu fünf Jahren oder mit Geldstrafe bestraft.“

Hat der Arzt, der eine Kanüle in den Arm seines Patienten sticht und ein Hämatom hinterlässt, diesen etwa nicht körperlich misshandelt oder an der Gesundheit geschädigt? Doch, hat er. Daran gibt es aus juristischer Sicht gar keinen Zweifel. Trotzdem kommt der Arzt ohne Strafe davon. Wie kann das sein?

Der Arzt muss die Tat nicht nur begangen haben. Die Tat muss auch rechtswidrig gewesen sein. Sie muss also in direktem Widerspruch zu unserer Rechtsordnung gestanden haben. Und hier bedient sich dann die juristische Lehre eines Mittels, das gesetzlich nicht abschließend geregelt ist. Man sagt, wenn der Arzt einen Rechtfertigungsgrund hat,

dann handelt er auch nicht rechtswidrig. Hier ist der Rechtfertigungsgrund das Einverständnis des Patienten, dass er mit einer Kanüle gestochen wird.

Was aber bedeutet das für die Behandlung eines bewusstlosen Patienten, der gar nicht sagen kann, ob er einverstanden ist oder nicht? Hier handelt der Arzt streng genommen nämlich ohne Einwilligung und damit rechtswidrig. Auch hier hat sich der Rechtsgrundsatz entwickelt, dass es nicht nur die Einwilligung, sondern auch die vermutete Einwilligung gibt.

Bei einem bewusstlosen Patienten darf der Arzt also annehmen, dass der Patient mit einer medizinischen Behandlung einverstanden ist. Er würde also ausdrücklich Ja sagen, wenn er bei Bewusstsein wäre.

In strafrechtlicher Hinsicht begeht der Arzt also eine Körperverletzung nach § 223 StGB, die aber wegen der Einwilligung oder der vermuteten Einwilligung des Patienten nicht rechtswidrig und damit auch nicht strafbar ist.

Ganz schön kompliziert unser Rechtssystem, aber im Ergebnis richtig.

Mit Ärzten ist es wie mit Rechtsanwälten. Am besten, man braucht sie gar nicht.

Daher bleiben Sie gesund!

Torsten Fröh



- Gebäudereinigung & Privathaushalte
- Grundreinigung
- Unterhaltsreinigung
- Hallenreinigung & Kehrwoche
- Glas- und Fassadenreinigung
- & vieles mehr



Gebäudereinigung
Meisterbetrieb

73614 Schorndorf • Im Hiller 14
Tel. 0172 7167151 o. 0173 9337960
Fax 07181 22085



Johannes-Apotheke

Thomas Förster
Burgplatz 3, 71522 Backnang
Telefon (07191) 9033070
www.johannes-apotheke.eu

GUT ZU WISSEN

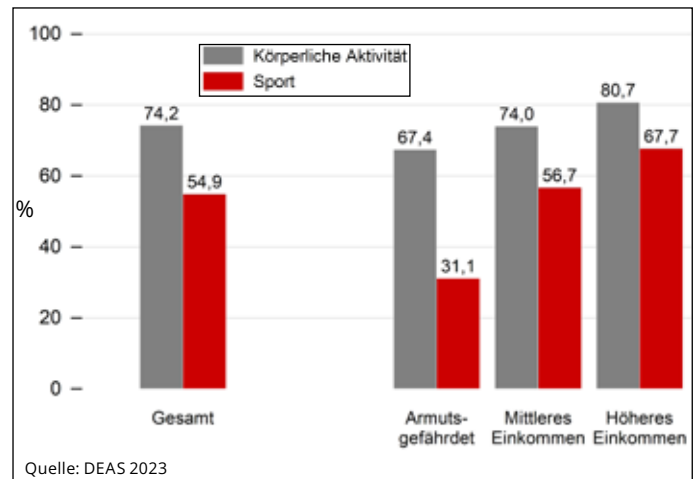
Viel Alltagsbewegung, wenig regelmäßiger Sport und deutliche Einkommensunterschiede bei Menschen in der zweiten Lebenshälfte

Knapp drei Viertel der Menschen ab 43 Jahren erreichen die WHO-Empfehlung zur körperlichen Aktivität, aber nur etwa die Hälfte treibt regelmäßig Sport. Besonders ausgeprägt sind die Unterschiede zwischen den Einkommensgruppen.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, sich körperlich zu betätigen – mindestens 150 Minuten pro Woche mit moderater oder 75 Minuten mit hoher Intensität bzw. eine entsprechende Kombination aus beidem. Hierin sind alle Formen von Bewegung im Alltag eingeschlossen, Bewegung in der beruflichen Tätigkeit, zu Fuß oder mit dem Rad zurückgelegte Wege, Haus- und Gartenarbeit und auch Sport.

In der vorliegenden Studie mit Daten aus 2023 wurden die Anteile der ab 43-Jährigen betrachtet, die nach WHO-Definition ausreichend körperlich aktiv sind. Untersucht wurde zusätzlich, wie viele Menschen dieser Altersgruppe regelmäßig (also mindestens einmal in der Woche) Sport treiben.

Dabei fallen insbesondere die Unterschiede zwischen den Einkommensgruppen auf: Ausreichend körperlich aktiv sind etwa 80 Prozent der ab 43-Jährigen mit hohem Einkommen, aber nur zwei Drittel der armutsgefährdeten Personen. Noch deutlicher zeigen sich die Differenzen aber bei regelmäßigem Sport: Knapp 68 Prozent der Personen mit höheren Einkommen treiben regelmäßig Sport, während es unter den Armutsgefährdeten mit nur 31 Prozent nicht einmal halb so viele sind.



Text: Deutsches Zentrum für Altersfragen (DZA)

Da körperliche Bewegung eine zentrale Rolle für die Gesundheit spielt, ergibt sich daraus ein klarer gesundheitspolitischer Handlungsbedarf. Insbesondere bei der Förderung von Sport und Bewegung in der Freizeit ist es wichtig, gezielt einkommensschwächere Bevölkerungsgruppen anzusprechen. Für sie kann regelmäßiger Freizeitsport einen wichtigen Beitrag leisten, um körperliche Belastungen aus dem Berufsalltag auszugleichen, gesundheitlichen Beeinträchtigungen vorzubeugen und die langfristige Gesundheit zu stärken.



Rechtsanwälte
Petra Bonse
Gabriele Häuser
Torsten Fröh

Am Schillerplatz 11
71522 Backnang
Tel.: 07191 - 8134
kanzlei@bonse-haeuser-frueh.de
www.bonse-haeuser-frueh.de

Petra Bonse
Rechtsanwältin



Zivilrecht
Arbeitsrecht
Miet- und Wohnungseigentumsrecht
Baurecht

Gabriele Häuser
Fachanwältin für Erb- & Familienrecht



Erbrecht
Familienrecht
Grundstücksrecht

Torsten Fröh
Rechtsanwalt



Zivilrecht
Verkehrsrecht
Strafrecht
Sozialrecht
Versicherungsrecht



Paulinenpflege





Besuche uns auf: karriere.paulinenpflege.de




GUT ZU WISSEN

Echte Polizeibeamte a.D. warnen vor falschen Polizeibeamten

Telefonbetrüger geben sich nach wie vor gegenüber Senioren als Autoritätspersonen aus (z.B. Polizeibeamter, Staatsanwalt etc.) und fordern die Übergabe von Bargeld oder Edelmetall. Leider sind diese Täter auch im Rems-Murr-Kreis aktiv und deshalb ist die Aufklärung über die Vorgehensweise ein wichtiger Bestandteil der Prävention, um die potenziellen Opfer zu schützen.

Seit 2004 informieren pensionierte Polizeibeamte als Sicherheitsberater für Senioren im Auftrag der Initiative Sicherer Landkreis Rems-Murr e.V. mit Vorträgen zu aktuellen Kriminalitätsphänomenen, insbesondere aus dem Blickwinkel der Senioren, so auch im Februar im Begegnungscafé des Familienzentrums in Schorndorf.

Polizeioberkommissar a.D. Peter Frank informierte die anwesenden Senioren anhand von Fallbeispielen anschaulich über falsche Polizeibeamte, falsche Enkel und deren „Schockanrufe“ und gab wichtige Verhaltenstipps, die auch regelmäßig von den polizeilichen Pressestellen veröffentlicht werden, wie z.B.:

- Die echte Polizei ruft nie unter 110 an
- Die echte Polizei fordert Sie nicht auf, Geld oder Wertsachen zu übergeben
- Geben Sie am Telefon keine Informationen zu Ihrer Familie oder Ihrem Vermögen preis
- Legen Sie den Hörer vom Festnetztelefon auf und verständigen Sie selbst per Mobiltelefon die örtliche Polizeidienststelle
- Vereinbaren Sie ein Familienkennwort zum Schutz vor täuschend echten „Enkeltrickanrufen“

Interessierte Vereine oder andere Institutionen können entsprechende Vorträge der aktuell sechs Sicherheitsberater für Senioren über info@isl-rmk.de kostenlos buchen.

Darüber hinaus finanziert die Initiative Sicherer Landkreis Rems-Murr e.V. zusammen mit der Kreissparkasse Waiblingen aktuell immer wieder interaktive Theaterveranstaltungen „Tatort Telefon“. Anfragen zu einer solchen Veranstaltung für eine größere Besucherzahl können ebenfalls über info@isl-rmk.de gestellt werden.

Weitere Vorträge in der Region

Mi. 15.04.	17:00 Uhr	Winnenden-Birkmannsweiler
Do. 16.04.	18:30 Uhr	Saal der Landfrauen in Berglen
Di. 20.05.	20:00 Uhr	Ev. Gemeindezentrum Allmersbach
Fr. 05.06.	18:00 Uhr	Gemeinde Plüderhausen
Di. 07.07.	14:30 Uhr	Ev.-method. Kirchengem. Backnang

Weitere Details entnehmen Sie bitte unter www.isl-rmk.de.



Unglaublich, aber leider wahr! Drei wahre Begebenheiten:

Fall 1

Die Geschädigte wurde von einem Unglücksfall der Schwester überzeugt. In der Folge händigte sie einer unbekannten Täterin 31.000 Euro an ihrer Haustür aus.

Fall 2

Die Geschädigte erhielt einen Anruf von ihrer angeblichen Schwiegertochter. Hierin wurde ihr mitgeteilt, dass ihr Sohn einen tödlichen Unfall verursacht habe und sie Geld zahlen müsse. Die Geschädigte suchte Gold im Wert von ca. 300.000 Euro im Haus zusammen. Anschließend fuhr sie zum Finanzamt und übergab dort das Gold einer unbekannten Frau.

Fall 3

Bislang unbekannte Täter gaben sich als Polizeibeamte Möller und Steinmetz vom Polizeipräsidium Aalen aus. Dem Geschädigten wurde eröffnet, dass er in Gefahr sei und er Geld in ein Depot der Staatsanwaltschaft / Polizei einzahlen müsse. Nur so wäre sein Schutz gewährleistet. Es kam insgesamt zu drei Geldübergaben (Gesamtschaden: 155.000 Euro).



**INITIATIVE
SICHERER
LANDKREIS**
Rems-Murr e.V.



**WIR
MACHEN
SIE
SICHER**

www.isl-rmk.de

**Ein Verein
für die Bürger**



TITELTHEMA

Mehr Zuversicht wagen

Warum Vertrauen und gute Nachrichten unserer Seele guttun

Viele Menschen erleben derzeit eine gewisse schlechte Laune im Alltag: zu viele Nachrichten über Krisen, Unruhe in der Welt und Sorgen um die Zukunft. Doch die Glücks- und Wohlbefindensforschung zeigt, dass es Wege gibt, dieser Stimmung bewusst etwas Positives entgegenzusetzen. Zuversicht und Vertrauen sind dabei nicht bloßer Optimismus – sondern nachweislich wichtige Quellen für ein erfülltes Leben.

Zuversicht: Mehr als nur Hoffnung

Zuversicht bedeutet nicht, alles immer nur positiv zu sehen. Vielmehr ist sie die innere Haltung:

„Ich traue mir zu, Herausforderungen zu meistern, auch wenn ich sie nicht vorhersehen kann.“

Studien zeigen, dass Menschen, die eine solche innere Stärke entwickeln, oft bessere psychische Gesundheit und größeren Lebenssinn erleben – und gerade ältere Menschen können dabei auf einen reichen Erfahrungsschatz zurückblicken.

Vertrauen macht glücklich – und gesund

Vertrauen ist ein zentraler Bestandteil unseres Wohlbefindens. Forschende fanden in einer großen Meta-Analyse, dass Menschen, die anderen Menschen, ihrer Gemeinschaft oder Institutionen mehr Vertrauen entgegenbringen, über deutlich höhere Zufriedenheit und Lebensqualität berichten als Menschen mit geringem Vertrauen. Dieses Muster zeigt sich über alle Altersgruppen hinweg, besonders aber auch bei älteren Erwachsenen.

Das bedeutet konkret:

- Vertrauen stärkt soziale Bindungen.
- Es unterstützt ein Gefühl von Sicherheit und Orientierung.
- Und es kann sich positiv auf die Gesundheit auswirken.

Vertrauen wächst dort, wo ehrliche Gespräche, verlässliche Beziehungen und gemeinsame Erlebnisse gepflegt werden.

Gute Nachrichten wirken – wirklich

Es ist bekannt, dass negative Nachrichten oft mehr Aufmerksamkeit bekommen – unser Gehirn ist einfach darauf programmiert, mögliche Gefahren schneller zu erkennen. Doch Forschende weisen darauf hin, dass positive Nachrichten und Erlebnisse messbar unser Wohlbefinden verbessern, wenn wir sie bewusst wahrnehmen und teilen.

Das kann ganz einfach sein:

- Ein sonniger Spaziergang, der uns gut tut.
- Ein Anruf bei einem guten Freund oder einer guten Freundin.
- Kleine Glücksmomente, die wir uns bewusst merken.

Was bedeutet das für uns ganz praktisch?

Zuversicht und Vertrauen lassen sich nicht erzwingen – aber sie wachsen Schritt für Schritt: durch Begegnungen, ernst gemeinte Gespräche, kleine Rituale im Alltag und durch die bewusste Entscheidung, das Positive mit einzubeziehen, ohne die Realität aus den Augen zu verlieren.

Niemand kann sagen, wie die Zukunft aussieht. Aber wir können entscheiden, wie wir ihr begegnen.



5 Wege zu mehr Zuversicht und Wohlfühl

1. Vertrauen fördern: Menschen, die anderen vertrauen, berichten von mehr Zufriedenheit und Lebensfreude.
2. Soziale Beziehungen stärken: Freundschaften und Gemeinschaften geben Halt und Sinn.
3. Tägliche kleine positive Erlebnisse wahrnehmen: Bewusste gute Momente steigern die Stimmung langfristig.
4. Dankbarkeit üben: Dankbarkeit aktiviert Wohlfühlgefühle im Gehirn.
5. Sich engagieren: Ehrenamtliche Aktivitäten und gegenseitige Unterstützung machen glücklich und stärken das Gemeinschaftsgefühl.

Was bin ich wert?

Ich war ein winziges Samenkorn, als mich eines Tages der Wind davongetragen hat. Das war ein herrliches Gefühl, so lustig durch die Lüfte zu schweben – bis ich plötzlich an einer hohen Steinmauer anslug, um letztendlich auf der Erde zu landen. Zu meinem Glück fiel ich auf weichen Boden, und ich fing an auszutreiben. Meine Wurzeln fanden schnell den Weg in die Erde, und meine Triebe reckten sich dem Himmel entgegen.

Als ich ein Jahr alt war, wurde ich von sämtlichen Spaziergängern bewundert, was für ein hübsches Bäumchen ich doch sei. Das machte mich mächtig stolz und glücklich. Bestrebt, ein besonders großer Baum zu werden, wuchs ich schnell in die Höhe und vergaß dabei beinahe, meine Wurzeln zu festigen. Nachdem mich ein Herbststurm ziemlich gebeutelt hatte, konzentrierte ich mich wieder mehr auf meine Standfestigkeit.

Doch dann stießen meine Wurzeln an etwas Hartes und Undurchdringbares. Der Weg, den meine Wurzeln einschlagen wollten, war durch die Mauer versperrt, also musste ich immer wieder ausweichen und eine andere Richtung nehmen. Also wuchs ich von der Mauer weg, dann nach rechts und nach links und schließlich wieder ein wenig in die Höhe.

Immer öfter geschah es, dass vorüberkommende Menschen über mich spotteten: „Was ist er doch nur für ein hässlicher, unförmiger Brennholzlieferant geworden.“ Ich sah an mir herunter und betrachtete mich mit den Augen der Menschen. Das machte mich sehr traurig. Ich schämte mich von da an und hatte keine Freude mehr am Leben. Bis mich eines Tages ein paar Kinder entdeckten: „Schaut mal, was für ein toller Baum das ist!“

Ich konnte kaum bis drei zählen, so schnell waren sie lachend auf meine Äste geklettert und turnten ausgelassen auf mir herum. Schaukeln wurden an meinen Ästen befestigt, und sogar Bänke wurden in meinem Schatten aufgestellt. Wieder sah ich an mir herunter und sah mich mit den Augen der glücklichen Kinder. Das machte mich froh.

Ich erkannte meine Besonderheit und hatte wieder Freude an meinem Leben - mindestens so viel wie damals, als ich noch ein besonders hübsches Bäumchen gewesen war.

Ausgesucht von Roland Schlichenmaier aus dem Buch "Die Sonnenseiten des Lebens" von Gisela Rieger (www.gisela-rieger.de). ■

Stolz

Mach einmal eine Reise in deine Vergangenheit.

Was hast du schon alles gesehen, erlebt und gefühlt?

Was hast du bereits gelernt und erfahren?

Wie viele Aufgaben hast du gemeistert, und welche Probleme gelöst?

Wem hast du deine Unterstützung angeboten?

Deshalb, klopfe dir mal selbst auf die Schultern, und sei endlich einmal

Stolz auf Dich!

”

Als ich diese Geschichte gelesen habe, kam mir in den Sinn, dass auch mein Leben so dargestellt werden könnte.

NEU

GUTE NEUIGKEITEN

Nachrichten sind oft negativ. Dabei gibt es in der Welt von so vielen guten Neuigkeiten zu berichten.

Hier möchten wir mit sogenannten Teasern kompakt über interessante, positive Dinge berichten. Das heißt, das Thema wird nur angerissen. Um mehr darüber zu lesen, scannen Sie den QR-Code, um auf die entsprechende Seite zu gelangen. Oft findet man dort auch Videos.

Was halten Sie von dieser Idee? Oder noch besser - können Sie uns von guten Neuigkeiten aus der Region berichten, die wir hier veröffentlichen können?

So können Sie dazu beitragen, die Welt ein klein wenig besser zu machen – wenn auch "nur" vor der eigenen Haustür.

Über Reaktionen freuen wir uns unter hallo@juhumagazin.de.

i

Ein Teaser (von englisch to tease „anreißer“) ist ein kurzes Text-, Bild- oder Videoelement im Marketing und Journalismus, das Neugier weckt und zum Weiterklicken oder Weiterlesen animiert. Er gibt einen Vorgeschmack auf die Hauptinhalte, ohne alles zu verraten.



Keine Sitzbank ist vor ihnen sicher



Wann sind Sie das letzte Mal ein Treppengeländer heruntergerutscht, auf einer Mauer balanciert oder zwischen eng stehenden Bäumen hindurchgezwängt? Ältere Damen in Schweden erobern mit dem sog. «Tanten-Parkour» den öffentlichen Raum. Das kann sogar das Leben verlängern.

Quelle: SRF, Felicie Natter



Hundewelpen gegen Reisestress



Seit November 2025 helfen am Flughafen Felipe Ángeles bei Mexikostadt vier Welpen gegen Stress und Flugangst. Begleitet von Hundeführer:innen sind sie in kurzen Schichten mit vielen Ruhepausen unterwegs und beruhigen Reisende spürbar.

Quelle: ZDF HEUTE



Regelmässig bewusst schnuppern



Seit Covid ist der Begriff Riechtraining populär geworden. Aber auch als Demenzprävention lohnt sich das Training des Geruchssinns.

Quelle: SRF, Regula Zehnder



Bewegungs-Mix für ein langes Leben



Yoga, joggen und Gewichte heben – wer verschiedene Aktivitäten kombiniert, hat gute Chancen auf ein langes Leben. Das haben Forschende der Harvard University herausgefunden.

Quelle: WDR, Lisa Bühren



Kunst-App für Demenzerkrankte



Eine kostenfreie webbasierte App führt Demenzerkrankte und ihre Angehörigen virtuell durch das Städel-Museum Frankfurt am Main. Die App „Artemis Digital“ wurde vom Museum in Zusammenarbeit mit der Goethe-Universität Frankfurt und Betroffenen entwickelt.

Quelle: Deutschlandfunk



Enkelbetreuung hält geistig fit



Wenn Großeltern Zeit mit ihren Enkelkindern verbringen und sich um sie kümmern, wirkt sich das positiv auf ihre geistige Gesundheit aus: Der Abbau kognitiver Fähigkeiten verlangsamt sich, und sie bleiben geistig länger fit. Besonders deutlich zeigt sich dieser Effekt laut einer aktuellen Studie jedoch bei Großmüttern – Großväter scheinen von der gemeinsamen Zeit mit den Enkeln etwas weniger zu profitieren.

Quelle: ORF

SCHWÄBISCHES

Der knitze Schwab

Immer mal wieder sind knitze Schwabengedichte oder kurzweilige Inspirationen zu lesen, die uns im Alltag zum Schmunzeln bringen oder uns vielleicht auch an längst vergessene Episoden und Geschichten erinnern.

Mit dieser Kolumne wollen wir unsere schwäbische Verbundenheit zum Ausdruck bringen.

Jedes Mal sollen unsere ureigenen Tugenden, nicht laut, aber beständig und knitz, aufgezeigt werden, im Sinne unseres sanften Eigensinns, unseres Tüftlergeists und Schwabenfleißes, unserer Bodenständigkeit, unseres Heimatgefühls, unserer Geselligkeit und unserer Küche, und nicht zuletzt unsere stille Schwabenherzlichkeit.

Diesmal: Eugen Roth – Mensch und Unmensch
(Mit freundlicher Genehmigung des Hanser Verlags)

Ihre Gudrun Senta Wilhelm

I versteh, was den bewegt...

und: das Gedicht beschreibt nicht alles – aber genau das Richtige.



Die Tanten

Ein Mensch, still blühend und verborgen,
Hat sieben Tanten zu versorgen,
Die, jede Arbeit streng vermeidend,
Sich von Geburt an fühlen leidend.

Der Mensch, vermeinend, er sei's schuldig,
Erträgt das christlich und geduldig.
Doch eines Tags, wer weiß, warum,
Denkt er: Wieso? Ich bin ja dumm!
Er packt den Koffer, sagt kein Wort,
Reist vielmehr mir nichts, dir nichts, fort.

Die sieben Tanten sind zur Stund,
erst sprachlos und dann kerngesund.

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 der 40. Ausgabe veröffentlichen wir Heinz Häussermanns Gedichte im JUHU.

Genies

Der Moler ond der Dichter,
sie lieget krank im Bett.
Sia machet lange Gsichter,
ond koiner fendet's nett.

Der Moler dät gern laufa,
doch hat er's grad am Bei.
Der Dichter muaß z'arg schnaufa,
drom fällt ehm au nex ei.

Do sait d'r oi zum and'ra:
„Wia kennt's auch anders sei,
wirscht z'langsam du beim wand'ra,
no holt die so Zeug ei.“

Der andere sait zum oina:
„Du bisch a armer Tropf.
Des Geschwätz lässt mi grad moina,
du häbsch en hohla Kopf.“

Zum Glück isch net lang ganga,
sie send em alda Trott.
Au isch no net verganga
der lebenswerte Spott.

Aus: Heinz Häussermann. Nimm's leicht, bleib g'sond.
Verlag Roland Schlichenmaier,
Weissach im Tal, 2001.

Vorsorge beginnt im Kopf: Richtiges Handeln in Notlagen

Persönliche Notfallvorsorge

Ein funktionierender Bevölkerungsschutz beginnt im eigenen Zuhause – und im eigenen Denken. Genau hier setzt der Vortrag „Persönliche Notfallvorsorge – richtiges Handeln in Notlagen“ des Resilienz-Zentrums des DRK Rems-Murr an, den das DRK regelmäßig anbietet.

Großflächige Stromausfälle wie in Berlin sind möglich, weshalb es sinnvoll ist, wenn auch private Haushalte vorbereitet sind.

DRK-Kursleiterin Beate Wichtler regte die Teilnehmer dazu an, sich vorzustellen, was passieren würde, wenn in diesem Moment der Strom ausfiele und kurzfristig nicht wieder verfügbar wäre. Unsicherheit würde sich breit machen. Kerzen würden gesucht, Vorräte geprüft, Angehörige kontaktiert und Informationen eingeholt – sofern das noch möglich wäre. „Wir dürfen die mentale Vorbereitung nicht vergessen und sollten Notlagen nicht zu kompliziert denken“, betonte Beate Wichtler zu Beginn. Ziel sei es, Menschen zu befähigen, in solchen Situationen ruhig und handlungsfähig zu bleiben.

Dies ist eine der zentralen Aufgaben des 2025 gegründeten Resilienz-Zentrums des DRK Rems-Murr. „Wir wollen die Menschen frühzeitig für wichtige Themen sensibilisieren und sie damit auch in möglichen Notlagen handlungsfähig machen – ohne dabei Ängste zu schüren“, so Wichtler. Nun ging sie auf Fragen ein und gab alltagstaugliche Vorsorgetipps.

Wasser. Empfohlen wird eine Bevorratung von rund 20 Litern Trinkwasser pro Person, ausreichend für etwa zehn Tage. Zusätzlich riet sie, bei Eintritt eines Stromausfalls möglichst schnell Wasser in vorhandene Behälter – bis hin zur Badewanne – abzufüllen, da Pumpensysteme ohne Strom nicht dauerhaft funktionieren, Wasser für die häusliche Hygiene aber wichtig sei. Unter Umständen könnten auch Tabletten zur Trinkwasseraufbereitung sinnvoll sein.

Wärme. Die meisten Heizsysteme sind stromabhängig. Warme Kleidung, Decken oder Schlafsäcke sowie der gemeinsame Aufenthalt in einem Raum seien einfache, aber wirkungsvolle Maßnahmen. Bei alternativen Wärmequellen sind Sicherheitsaspekte zu beachten, insbesondere bei offenen Flammen.

Lebensmittel. Empfohlen wurden Konserven sowie Knäckebrot oder Dosenbrot. Zudem ließen sich diese Lebensmittel auch kalt verzehren. „In einer Notlage geht es nicht um Komfort. Wir möchten den Menschen vermitteln, dass sie mit einfachen Mitteln gut zurechtkommen können.“ Vorsorge bedeute dabei eine nachhaltige Integration in den Alltag.

Stromausfall. Lichtquellen zentral und gut auffindbar bereitzuhalten – etwa Taschenlampen, Kerzen oder Kurbel- bzw. Solarlampen. Besonders praktisch seien Kurbelradios mit integrierter Taschenlampe, da sie Licht, Information und Kommunikation vereinen. Auch eine (Solar-)Powerbank für das Smartphone als Kommunikationsmittel und Lichtquelle könne hilfreich sein. Kerzen und Streichhölzer seien dabei nicht nur praktisch, sondern auch psychologisch wertvoll.

NINA-Warn-App. Zur Information im Ernstfall.



Das Resilienz-Zentrum des DRK Rems-Murr bietet in Kooperation mit weiteren Partnern jeden Monat wichtige Vorträge und Informations-Abende zu verschiedenen Themen an. Der nächste Vortrag „Persönliche Notfallvorsorge“ findet am 13. April statt.

www.resilienzzentrum-drk-rem-murr.de/angebote.



Gleichzeitig wurde appelliert, bei Stromausfällen oder -schwankungen bewusst mit dem Mobiltelefon umzugehen, um die Netze nicht zusätzlich zu belasten. Zudem könne ein angemessener Bargeldbetrag zu Hause helfen, handlungsfähig zu bleiben, da Geldautomaten, Kartenzahlung und Kassensysteme bei Stromausfällen häufig nicht funktionieren. Ebenso empfiehlt das DRK, wichtige persönliche Dokumente wie Ausweise, Versicherungspapiere, Gesundheitsunterlagen oder Vollmachten an einer zentralen und schnell zugänglichen Stelle aufzubewahren. Im Ernstfall spare dies wertvolle Zeit.

Neben der materiellen Vorsorge sprach das DRK auch soziale Aspekte an. Nachbarschaftshilfe, lokale Netzwerke und gegenseitige Unterstützung seien in Krisensituationen besonders wertvoll. „Eine gute Vorbereitung kann helfen, Überforderung und Chaosphasen deutlich zu reduzieren“, lautete das Fazit des Abends. Vorsorge bedeute dabei nicht Alarmismus, sondern Selbstvertrauen und gesunden Menschenverstand.

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
Tel.: 07151/2002-25 oder -27

hausnotruf@drk-rem-murr.de
www.drk-rem-murr.de

Johanna erzählt

Eine fiktive Kurzgeschichte von Diana Koch-Laquai

Sean Connery war nicht dabei (Teil 2)

Vielleicht erinnern Sie sich, beim letzten Mal habe ich aus meinem Leben berichtet. Im Fokus standen meine Lebenspartner, die immer ein wenig Ähnlichkeit hatten mit den jeweils aktuellen Bond-Darstellern, die da waren George Lazenby, Roger Moore, Timothy Dalton – bisher. Hier folgen jetzt Pierce Brosnan und Daniel Craig.

Ich wohne in einer Senioren-WG im Remstal und fühle mich zunehmend wohler hier. Mein Sohn Leo besucht mich regelmäßig und meine Mitbewohner sind herzlich, hilfsbereit und verbreiten gute Laune. Der Sonntagabend ist von uns allen für den Tatort reserviert.

„Stirb an einem anderen Tag“ aus dem Jahr 2002 mit Pierce Brosnan

Pierce Brosnan sollte schon in „Der Hauch des Todes“ den neuen Bond spielen, doch er war noch vertraglich gebunden. Wegen des finanziellen Misserfolgs von „Lizenz zum Töten“ erschien der neue Bond-Film „Golden Eye“ erst sechs Jahre nach seinem Vorgänger. Brosnan führte die Reihe mit insgesamt vier Bond-Filmen wieder auf die Erfolgsspur.

Pierce, vielleicht meine ganz große Liebe? Nach nur wenigen Treffen war klar – wir gehören zusammen und schon bald darauf sind mein Sohn Leo und ich zu ihm in das große Haus in einer der besten Wohngegenden Münchens gezogen. Pierce war reich, hatte aber nur wenige liquide Mittel, war chaotisch, Dauerstudent, aber einer von den richtig Guten. Pierce hatte Angst vor dem Leben an sich, was nicht zuletzt der Tatsache geschuldet war, dass sein Vater, ein angesehener Architekt, im Keller des Hauses, in dem wir jetzt wohnten, vor Jahren Selbstmord begangen hatte. Das Haus selbst – ein Mausoleum. Nichts durfte verändert werden, obgleich ein enormer Investitionsstau bereits deutlich erkennbar war. Vorschläge in Richtung Veränderung haben nicht gefruchtet und das Ende vom Lied war die räumliche Trennung und somit der Auszug aus dem Haus. Pierce ist keine 60 Jahre alt geworden – Herzversagen – er ist einfach im Sessel eingeschlafen.

„Casino Royal“ aus dem Jahr 2006 mit Daniel Craig

Da viele Fans die zunehmenden Technik-Spielereien der James-Bond-Filme mit Brosnan kritisierten, wurde eine komplett neue Zeitlinie eingeführt. Die Figur des James Bond wurde nun viel rauer und realitätsnaher dargestellt, zeigte aber auch wieder echte Gefühle und war keine unbesiegbare Comicfigur mehr. Bislang ist „Skyfall“ der erfolgreichste Film seiner fünf Bond-Abenteuer.

Meinen zweiten Ehemann Daniel, den ich von Anfang an Craig nannte, habe ich erst spät kennen- und lieben gelernt. Wir waren mehr als 10 Jahre zusammen, bis wir ganz bewusst entschieden haben, getrennte Wege zu gehen. Wir sind im Guten auseinander gegangen und pflegen immer noch den regen Austausch. Ein Zusammenleben, nur weil es bequem und eingespielt ist, das entsprach nicht mehr unseren Vorstellungen von Glück und Zufriedenheit. Wir hatten eine tolle Zeit und haben viel zusammen erlebt. Haben wunderbare Reisen unternommen und uns viel in der Natur aufgehalten. Es war eine Trennung aus Achtung dem anderen gegenüber, damit Platz für Neues gegeben ist, aber auch eine Entscheidung dahingehend, im Alter möglicherweise einsam zu sein und eben keinen Halt in einer Familie zu haben.

Das Klopfen an der Tür reißt mich aus meinen Gedanken.

Einer meiner WG-Mitbewohner, Walter, fragt an, wo ich denn bleibe, es ist doch Sonntagabend und es läuft bereits die bekannte Tatort-Anfangsmelodie. Alle würden schon auf mich warten. Kommt es mir nur so vor, oder ähnelt mein Mitbewohner nicht ein wenig Sean Connery – markantes Gesicht und dieses verschmitzte Lächeln? Johanna, jetzt geht die Phantasie aber wirklich mit Dir durch oder sollte ich lieber sagen: „Sag niemals nie“?

„Sag niemals nie“ aus dem Jahr 1983 mit Sean Connery

Der 1930 in Edinburgh geborene Schauspieler verkörperte seit 1962 insgesamt sieben Mal den britischen Superspion. Connery machte aus der Reihe einen echten Welterfolg und gilt bei vielen Fans als der einzig wahre Bond. 1983 war Connery zum letzten Mal als Geheimagent in „Sag niemals nie“ zu sehen.



AMBULANTER PFLEGEDIENST

Gut versorgt im eigenen Zuhause mit ambulanter Pflege, die in den Alltag passt

Wenn Pflege plötzlich Teil des Lebens wird, stehen viele Familien vor großen Fragen. Wie organisiert man Unterstützung? Welche Leistungen stehen zur Verfügung? Und wie lässt sich der Alltag bewältigen, ohne dass er zur Belastung wird?

Pflegebedürftigkeit kommt meist unerwartet. Ein Sturz, eine schwere Diagnose oder die leisen, schleichenden Veränderungen des Alters können das Leben plötzlich aus dem Gleichgewicht bringen. Für Betroffene und ihre Angehörigen beginnt dann oft eine Zeit voller Fragen, Sorgen und Unsicherheiten. Wie kann der Alltag weitergehen? Wie bleibt das Leben trotz allem würdevoll, sicher und möglichst selbstbestimmt?

In solchen Situationen ist der Arche mobil Pflegedienst ein verlässlicher Partner. Von den Standorten Backnang und Endersbach aus begleitet der Pflegedienst seit mehr als einem Jahrzehnt Menschen im gesamten Rems-Murr-Kreis und darüber hinaus. Das erfahrene Team um Ingrid Bihlmaier und Barbara Ludwig macht täglich sichtbar, was moderne ambulante Pflege leisten kann.

Zu den Aufgaben gehört neben der allgemeinen Grundpflege, wie der täglichen Körperpflege, auch die medizinische Behandlungspflege. Dazu zählen unter anderem die Unterstützung bei Infusionstherapien, eine sichere und verantwortungsvolle Medikamentengabe sowie eine fachgerechte Wundversorgung. Darüber hinaus entlastet der Arche mobil Pflegedienst auch im Haushalt mit Begleitung bei Einkäufen, der Zubereitung kleiner Mahlzeiten oder leichten Reinigungsarbeiten. Bei dementiell erkrankten Menschen – abhängig vom Pflegegrad – nimmt sich das Team bewusst Zeit für Gespräche und soziale Zuwendung, die Struktur geben und helfen, Einsamkeit zu vermeiden.

Ein besonderer Schwerpunkt des Pflegedienstes liegt in der medizinischen Betreuung von Menschen, die auf außerklinische Intensivpflege angewiesen sind. Patientinnen und Patienten mit hohem Versorgungsbedarf, etwa bei dauerhafter Beatmung oder nach schweren neurologischen Erkrankungen, werden von speziell qualifizierten Pflegefachkräften sicher und professionell in ihrer vertrauten Umgebung betreut. Ein festes Pflegeteam gewährleistet eine zuverlässige 24/7-Rund-um-Versorgung und kann im Notfall jederzeit unmittelbar eingreifen.

Auch in schweren Zeiten lässt der Arche mobil Pflegedienst niemanden allein. Als Kooperationspartner im Palliativnetzwerk Rems-Murr (SAPV Rems-Murr e.V.) begleiten besonders geschulte Pflegefachkräfte Menschen mit schwersten und fortschreitenden Erkrankungen einfühlsam in ihrer letzten Lebensphase. Im Mittelpunkt stehen dabei die Linderung von Schmerzen und Atemnot, aber auch Nähe, Zuhören und Dasein.

Der große Vorteil ambulanter Pflege liegt in der Flexibilität und Nähe zum Menschen. Pflegezeiten und Leistungen lassen sich schnell und individuell an veränderte Bedürfnisse anpassen.

Pflegeversorgung bedeutet nicht, den Alltag zu übernehmen, sondern ihn zu erleichtern. Mit Fachkompetenz, Erfahrung und einem respektvollen Umgang miteinander. Beim Arche mobil Pflegedienst stehen daher neben der fachlich, professionellen Pflegeversorgung vor allem die Menschen im Mittelpunkt.

Intern legt der Arche mobil Pflegedienst großen Wert auf ein gutes Arbeitsklima, verlässliche Dienstpläne und eine gegenseitige Wertschätzung der Pflege- und Pflegefachkräfte.

Lesen Sie in der nächsten Ausgabe mehr über die Arbeit des Arche mobil Pflegedienstes in der Außerklinischen Intensivpflege (AKI).

PFLEGE AUS EINER HAND

- **Ambulante & Palliativpflege**
- **Außerklinische Intensivpflege**
- **Hauswirtschaft & Betreuung**



Arche mobil GmbH

Lechstr. 5 | 71522 Backnang
Tel.: 0 71 91 / 22 99 19-0

Schafgasse 31 | 71384 Endersbach
Tel.: 0 71 81 / 26 93 17-0

info@arche-mobil.de

GESUNDHEIT

Zahnärztliche Kontrollen und professionelle Zahnreinigungen: unverzichtbar im Alter

Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass sich der Zahnschmelz im Lauf des Lebens strukturell verändert. Seine Fähigkeit, Fluorid gleichmäßig aufzunehmen, nimmt ab. Dadurch entstehen Schmelzbereiche mit reduziertem Schutz, die anfälliger für Säureangriffe und kariesbedingte Schäden sind. Vor diesem Hintergrund gewinnen regelmäßige zahnärztliche Kontrolluntersuchungen und professionelle Zahnreinigungen im höheren Lebensalter deutlich an Bedeutung.

Warum sind regelmäßige Kontrollen wichtig?

Mit zunehmendem Alter kommt es zu chemischen und strukturellen Veränderungen des Zahnschmelzes. Fluorid wird nicht mehr homogen in die Schmelzkristalle eingebaut, was das Risiko lokaler Demineralisationen und Karies erhöht – auch an zuvor stabilen Zahnflächen.

Regelmäßige Kontrolluntersuchungen ermöglichen es, solche Veränderungen frühzeitig zu erkennen. Beginnende Läsionen, marginale Schmelzdefekte oder initiale Demineralisationen können konservativ oder minimalinvasiv behandelt werden. Dadurch lassen sich invasive Eingriffe, längere Behandlungszeiten und höhere Belastungen für den Patienten vermeiden. Präventive Diagnostik ist somit therapeutisch wirksam und trägt zur Schonung von Zeit, Kosten und Komfort bei.

Die Rolle der professionellen Zahnreinigung

Im Alter kommt es häufiger zu Plaque- und Konkrementansammlungen, insbesondere in schwer zugänglichen Bereichen. Diese Ablagerungen fördern Entzündungen des Zahnfleisches und erhöhen das Risiko für parodontale Erkrankungen, zumal die Immunabwehr im Alter oft abgeschwächt ist.

Professionelle Zahnreinigungen entfernen systematisch bakterielle Beläge und Konkreme, senken die Keimlast und reduzieren entzündliche Prozesse nachweislich. Zudem verbessern sie die Voraussetzungen für eine gezielte Remineralisation, etwa durch lokale Fluoridanwendungen, und unterstützen den langfristigen Erhalt vorhandener Zahnschmelzsubstanz.

Prävention als kombiniertes Konzept

Die altersbedingte Veränderung der Fluoridaufnahme erfordert eine proaktive Präventionsstrategie. Regelmäßige Kontrollen sollten den Zustand des Zahnschmelzes, bestehende Füllungen, den Gingivastatus und die Mundhygiene erfassen. In Kombination mit professionellen Zahnreinigungen lassen sich Risiken gezielt einschätzen und wirksam reduzieren.

Diese duale Vorgehensweise – Diagnostik und systematische Belagentfernung – verlangsamt das Fortschreiten initialer Läsionen und senkt das Risiko parodontaler Erkrankungen deutlich.

Individuelle Betreuung und Lebensqualität

Viele ältere Patientinnen und Patienten benötigen individuell angepasste Mundhygieneempfehlungen. Manuelle Einschränkungen, Mehrfacherkrankungen oder medikamentenbedingter Speichelmangel beeinflussen die Mundgesundheit und sollten in die Betreuung einbezogen werden.

Fazit

Zusammenfassend sind regelmäßige zahnärztliche Kontrollen und professionelle Zahnreinigungen im höheren Lebensalter nicht nur empfehlenswert, sondern notwendig. Ein kombiniertes präventives Konzept trägt wesentlich dazu bei, orale Gesundheit zu erhalten, Behandlungen zu vermeiden und die Lebensqualität im Alter zu sichern.

Text: Nikola Marolov



Praxis für Zahnheilkunde
Am Schillerplatz
Präzise. Sorgfältig. Menschlich.

Ganzheitliche
**High-Tech-
Zahnmedizin**
in Backnang



Nikola Marolov
Ihr Zahnarzt

Termine



Am Schillerplatz 5 • 71522 Backnang
Tel. 07191 68834 • Mobil 0162 3963542 • Telefax 07191 980904
info@zahnarzt-backnang-mitte.de
www.zahnarzt-backnang-mitte.de

Sprechzeiten
Mo. 8.30-12.00 + 13.00-18.00 | Di. 8.30-12.00 + 13.00-19.00
Mi. geschlossen | Do. 8.00-12.00 + 13.00-18.00 | Fr. 7.00-13.00



**Weitzer
Parkett**

SHOWROOM PARTNER

ÜBER 300 m²

Parkett- und Bodenausstellung



Parkett- & Fußbodentechnik

Mühlwiesen 16 | 73660 Urbach

Telefon: 07181 84286 | Mobil: 0177 5819197

E-Mail: info@dicarlo-parkett.de

www.dicarlo-parkett.de

WAS MACHT EIGENTLICH...

Andreas Hinkel

Ehemaliger Profifußballer und Trainer

Abseits des Platzes – immer offen für Neues

Profifußballer können nichts außer Fußball? Von wegen. Andreas Hinkel aus Winnenden zeigt, dass es ein Leben nach dem Profisport gibt – und dass Aufgeschlossenheit, Begeisterung und Fleiß den Weg in völlig neue Themenfelder ebnen können. Und dass es manchmal gerade der bewusste Schritt zurück ist, der neue Perspektiven eröffnet.

1982 in Backnang geboren, zeigte sich der junge Andreas Hinkel schon bald als vielseitig sportlich begeistert. Alles Mögliche habe er ausprobiert, meint er rückblickend. Am Fußball hatte ihm gefallen, dass man es eigentlich überall und mit jedem spielen könne. So berichtet er von den Ferien, die seine Familie immer auf dem Campingplatz verbracht hatte. Dort hatte es immer andere Kinder gegeben, die sich zum Kicken zusammengefunden hatten. Und irgendwann stellte er für sich auch fest: „Fußball macht am meisten Spaß.“

Einfach hatte er es zunächst allerdings nicht. Etwas klein schien er geraten, doch konnte er dieses angebliche Defizit durch andere Eigenschaften wettmachen. „Ich war flink, ich war schnell. Und ich konnte mich festbeißen und dranbleiben“, sagt der heute 43-Jährige, der übrigens 1,83 Meter groß ist und damit etwa Weltfußballer Maradona um 18 Zentimeter überragt. Fünf Jahre spielte er beim TSV Leutenbach, wechselte 1992 dann zur D-Jugend des VfB Stuttgart. Ab etwa 15 Jahren beschäftigte er sich schließlich immer ernsthafter mit der Frage, ob er das Thema Fußball nicht professionell angehen sollte – was er schließlich auch tat. Im Jahr 2000 wechselte er von der Amateur-Mannschaft des VfB Stuttgart in die Profimannschaft, spielte dort bis 2006. Weitere Stationen auf seinem Weg als Profifußballer waren der FC Sevilla, Celtic Glasgow, der SC Freiburg, zudem war er von Jugend an mehrfach im Kader der Nationalmannschaft. Nach seiner aktiven Profikarriere absolvierte er eine mehrstufige und fundierte Trainerausbildung, war in dieser Funktion beim VfB Stuttgart, Spartak Moskau, RB Leipzig und bis vergangenes Jahr für die Nationalmannschaft Belgien tätig.

Mit 42 Jahren entschied sich Andreas Hinkel, sein Leben komplett



neu auszurichten, in einem Alter, in dem manch andere ehemalige Profis noch einmal nach der nächsten Aufgabe greifen. Wo bei – ganz vom Fußball weg ist er ohnehin nicht: Immer wieder steht er für die Legendenmannschaften seiner früheren Vereine auf dem Platz. Zudem spielen drei seiner fünf Kinder Fußball in verschiedenen Vereinen im Umkreis. Doch hat er sich im vergangenen Jahr bewusst für seine Familie entschieden. „Ich mach viel“, meint er schmunzelnd. Er ist nun für so gut wie alles rund um die Familie zuständig, macht „alles, was die Kinder betrifft.“ Mit fünf Kindern im Alter von fünf bis 16 Jahren kommt da natürlich einiges zusammen, vor allem, wenn jedes sportlich und musikalisch unterwegs ist. Dazu unterstützt er auch seine Frau – die gelernte Tanzpädagogin und Balletttänzerin hat sich nach ihrer Heilpraktikerausbildung vor Jahren selbstständig gemacht und entwickelt maßgeschneiderte Gesundheitskonzepte zur Steigerung von Wohlbefinden und Lebensqualität.

Das ist auch ein Thema, das für Andreas Hinkel sehr wichtig ist. Als Profisportler war es für ihn essentiell, sich bestmöglich um seinen Körper zu kümmern, nicht nur im Bereich Fitness, sondern auch, was die Ernährung betrifft. Auch heute noch gehören zu seinen Routinen tägliche Sporteinheiten, um sich fit und gesund zu halten. Beim Thema Ernährung lehnt er starre Regeln ab und setzt stattdessen auf das, was ihm individuell guttut.

„Die Familie musste immer zurückstecken“, sagt Andreas Hinkel über seine Zeit als Profi und Trainer. Deshalb hatte er, der im Profifußball längst als Senior gilt, sich ganz bewusst dafür entschieden, sich Zeit für seine Kinder zu nehmen. „Die Zeit ist für mich das höchste Gut.“

Der ehemalige Profifußballer und ausgebildete Trainer hat sich bewusst dafür entschieden, beruflich einen Schritt zurückzutreten, mehr Zeit mit seinen Kindern zu verbringen und seine Frau in ihrem beruflichen Weg zu unterstützen: „Ich versuche, meine Kinder zu supporten, Vorbild zu sein, Mentor zu sein in allen möglichen Bereichen.“ Die Zukunft plant er nicht bis ins Detail, sondern begegnet ihr mit Ruhe und Zuversicht – getragen von der Überzeugung, dass sich zur richtigen Zeit neue Möglichkeiten ergeben. Eine Haltung, die in Zeiten von Selbstoptimierung und permanentem Leistungsdruck wohlthuend aus der Reihe fällt.



BUCHVORSTELLUNG

Mit 83 Jahren noch Romane schreiben

Wie Hobbys Lebensfreude schenken

Eine Metaanalyse mit über 93.000 älteren Erwachsenen aus 16 Ländern zeigt, dass mehr als 90 % der Seniorinnen und Senioren ein Hobby haben. Hobby-Aktivitäten sind dabei stark mit höherer Lebenszufriedenheit, besserer Gesundheit und weniger depressiven Symptomen verbunden.

Zu den beliebtesten Hobbys gehören unter anderem Spazieren gehen, Wandern, Lesen, Sport, ehrenamtliches Engagement, Kochen, Denksport sowie kreative Beschäftigungen wie Malen, Basteln oder Handarbeit.

Ein Hobby, das man vielleicht eher mit jüngeren Menschen verbindet, ist das Schreiben von Romanen. Doch hier gibt es bemerkenswerte Gegenbeispiele – direkt im Rems-Murr-Kreis: Manfred Ronge aus dem Burgstettener Ortsteil Burgstall schreibt mit Hingabe. Begonnen hat er 2024 – da war er 81 Jahre alt. Seither hat er zehn Romane und Erzählungen verfasst, Nummer 11 ist bereits in Arbeit. Die Themen sind vielfältig: Die ersten beiden Bücher handeln von den kriminalistischen Fällen des schwarzen Katers Fridolin. Fünf Bände bilden eine Familiensaga um Martin, in die ebenfalls Kriminalfälle verwoben sind. Eine Weihnachtsgeschichte trägt den Titel „Marthas Traum“, die Manfred Ronge nach eigenen Angaben in nur zwei Stunden zu Papier brachte.

„Wenn ich anfangen, dann fließt es“, erzählt der 83-jährige. Kommt der kreative Fluss ins Stocken, bleibt er gelassen: Schreibblockaden lösen sich bei ihm in der Regel über Nacht.

Das Schreiben hat schon den jungen Manfred Ronge fasziniert – was sicher auch mit seiner Familiengeschichte zu tun hat.

Geboren 1942 im Sudetenland, wurden er und seine Familie nach dem Zweiten Weltkrieg aus ihrer Heimat vertrieben und lebten von 1946 bis Anfang 1950 unter schweren Bedingungen in der Tschechoslowakei. Diese Erlebnisse verarbeitete er in seinem Roman „Der Abschied“. Dort besuchte der junge Manfred eine tschechische Schule. Schreiben und Lesen lernte er auf Tschechisch; Deutsch wurde lediglich zu Hause gesprochen.

Nach diesen Jahren fand die Familie schließlich im Schwarzwald, in St. Blasien, eine neue Heimat. Der Vater jedoch durfte erst 1954, nach acht Jahren Gefangenschaft, ausreisen. In St. Blasien „habe ich mir alles geschnappt, was es zu lesen gab“, erinnert sich Manfred Ronge. 1978 zog er nach Burgstall, wo er heute noch gemeinsam mit seiner Frau lebt.



Bild: Alexander Becher

Schon als Gymnasiast schrieb er Gedichte zu verschiedensten Anlässen, und auch im Beruf waren seine poetischen Zeilen gefragt.

Doch erst 2024 entschied er sich, seine Prosa ernsthaft zu veröffentlichen. Der Erstling war ursprünglich für die Familie gedacht. Nachdem er sein erstes Manuskript fertiggestellt hatte, fand er mit epubli die passende Plattform für die Veröffentlichung – inklusive eigener Covergestaltung mithilfe künstlicher Intelligenz. Heute tippt er seine Ideen und Geschichten akribisch auf dem Handy ein und lässt sich vom Tagesgeschehen, von historischen Ereignissen und von eigenen Erfahrungen inspirieren.

„In meinen Büchern ist viel von mir drin“, sagt Ronge schmunzelnd. Besonders in den fünf Martin-Bänden finden sich Parallelen zu seinem Leben. Die Kriminalfälle spiegeln seine Vorliebe für das Krimi-Genre wider. Kreativ ist er vor allem abends zwischen 20 und 22 Uhr.

Manfred Ronge ist ein anschauliches Beispiel dafür, was Studien bestätigen: Ein erfüllendes Hobby kann auch im hohen Alter Lebensfreude, Struktur und Sinn schenken – und damit das Wohlbefinden deutlich steigern.

TIPP

Auf www.epubli.com unter „Shop“ nach „Manfred Ronge“ suchen. Dort sind alle bisher veröffentlichten Romane aufgelistet. Gedruckt werden die Bücher auf Bestellung.



Bild: Simone Schneider-Seebeck

Text: Simone Schneider-Seebeck

BUCHVORSTELLUNG

Pleiten, Pech und Papa

Ein leichtfüßiger und erfrischender Familienroman mit Tiefgang, großen Gefühlen und viel Humor.

Trifft die Generation Ü80 auf die Generation Ü50 sind köstliche Turbulenzen geradezu vorprogrammiert.

Apothekerin Carmen hat ihr Leben gut sortiert – bis ihr 83-jähriger Vater Heinz nach einer Hochwasserkatastrophe plötzlich vor ihrer Tür steht. Im Gepäck: Excel-Tabellen, Bofrost-Kataloge und jede Menge Eigenheiten. Sehr zur Freude von Partner Frank. Während Heinz seine Jugendliebe Hilde wiederfindet, die kurzerhand Zwergpudel Sherry mit in die neu entstandene Wohngemeinschaft bringt, und Frank immer mehr Zeit auf dem Golfplatz verbringt, fragt Carmen sich zunehmend:

War das schon alles? Als ihr Vater sich für einen Marathon anmeldet und Pläne für die gemeinsame Zukunft mit Hilde schmiedet, überdenkt Carmen ihre Lebensentscheidungen. Ein Blick in die Vergangenheit beim Klassentreffen bringt schließlich alles durcheinander – oder vielleicht endlich in Ordnung?

Kristina Hortenbach, *Pleiten, Pech und Papa*
400 Seiten Roman, Taschenbuch, Broschur
ISBN 978-3-453-44266-5, 13,00 €
erschienen im Heyne Verlag



Kristina Hortenbach

geboren 1969, studierte Geschichte, Germanistik und Politik in Bonn. Für den SWR arbeitete sie in Stuttgart und Baden-Baden. Seit rund 20 Jahren ist sie dort als Promireporterin in Hörfunk und Fernsehen präsent. Jeden Freitag ist sie in der SWR-Sendung »Kaffee oder Tee« mit dem Promiklatsch der Woche zu sehen. Seit einigen Jahren schreibt sie Bücher in unterschiedlichen Genres. In ihrer Freizeit liest sie viel, reist gerne und spielt Golf.

www.kristina-hortenbach.de



KENNEN SIE NOCH...

Ahoj!

Und – Denken Sie jetzt gerade an das prickelnde Kindheitsgefühl?

Ahoj-Bräuse ist der Markenname eines in Deutschland seit 1925 hergestellten Brausepulvers und weiterer Brauseprodukte, symbolisiert durch einen blauekleideten Matrosen. Abgeleitet ist der Name von dem Seemannsruf ahoi. Das Pulver wird in Tütchen verkauft.

Eigentümer der Marke ist nach Aufkauf des ursprünglichen Herstellers Frigeo das deutsche Süßwarenunternehmen Katjes. Ahoj und der blaue Matrose gehören zu den ältesten und bekanntesten deutschen Marken.

1925 gründeten Theodor Beltle aus Stuttgart-Bad Cannstatt und sein Schwa-

ger Robert Friedel die Robert Friedel GmbH (Frigeo), die Friedel-Bräuse als „Brauselimonaden-Pulver für alle Bevölkerungsschichten“ herstellte. Anfangs kam die Bräuse in dreieckigen Tütchen in den Handel, in denen sich zwei getrennte Tabletten mit Natron und Weinsäure befanden, die zusammen in Wasser gegeben werden mussten. Als Geschmacksrichtungen wurden zunächst Orange und Zitrone angeboten.

Beltle experimentierte weiter mit Natron und Weinsäure und schuf daraus ein Brauselimonadenpulver. Seine Rezeptur ist über die Jahre hinweg gleich geblie-

ben. Im Jahr 1930 löste das Pulver die Tabletten ab und es kamen neue Geschmacksrichtungen, etwa Waldmeister und Himbeere, erstmals unter der Marke „Ahoj“ in den Handel. In den Jahren während des Zweiten Weltkrieges stoppte die Produktion für kurze Zeit, doch schon 1947 erreichte das Unternehmen unter Leitung von Theodor Beltle Vorkriegskapazitäten. Im Jahre 1953 wurde wegen steigender Nachfrage der Produktionsstandort nach Remshalden-Geradstetten verlegt. Anfang der 1970er Jahre erweiterte Frigeo seine Produktpalette mit dem „Brauselolly“.

Quelle: Wikipedia

GEMEINDEN AUS DEM REMS-MURR-KREIS



Seniorenangebote der Gemeinde Kirchberg an der Murr

DRK-Seniorenclub

Am zweiten Mittwoch jeden Monats findet ab 14:30 Uhr in der Gemeindehalle der Seniorenclub statt. Bei Kaffee und Kuchen kann man sich mit Freunden treffen und einen gemütlichen Nachmittag mit verschiedenen Angeboten verbringen.

Leiterin: Marlies Appel, Tel. 07144 35089

DRK-Mittwochstreff

Am ersten Mittwoch jeden Monats findet ab 14 Uhr im Vereinszimmer der Gemeindehalle der sogenannte Mittwochstreff statt. Hier kann man sich zum gemütlichen Plausch oder zum Spielen treffen.

Leiter: Werner Baresel, Tel. 07144 97330

DRK-Seniorengymnastik

Bewegung bis ins Alter hält rundum fit und gesund. Daher gibt es dienstags Gymnastikangebote in der Gemeindehalle für Teilnehmer ab 60 Jahren und bieten auch Anleitungen zur Sturzprophylaxe sowie Gleichgewichtsübungen.

Leiterin: Inge Mayer, Tel. 07144 37630

DRK-Wanderguppe

An den Wanderungen kann jeder teilnehmen – neue Wanderfreunde sind herzlich willkommen. Voraussetzung für die Teilnahme ist lediglich geeignetes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung und die Fähigkeit, mindestens eine Stunde moderates Wandern durchzuhalten. Das Alter der Teilnehmer ist dabei zweitrangig. Die Wanderungen finden in der Regel am letzten Freitag im Monat statt. Treffpunkt, Startzeit oder Zielangaben können bei der Leiterin Annette Pauleit, Tel. 07144 35301, erfragt werden.

Rollator-Kurs „Rollator-Fit“

Sicher und mobil unterwegs mit dem Rollator: Kurs mit vier Einheiten inkl. „Rollator-Führerschein“. Auch für erfahrene Nutzer geeignet. Kurse finden mehrmals im Jahr statt. Termine unter www.drk-kirchberg-murr.de.

Weitere Infos: A. Pauleit, Tel. 07144 35301



Diakonieverein Kirchberg an der Murr - Menschen helfen Menschen

Der Träger des Diakonievereins ist die evangelische Kirchengemeinde Kirchberg. Die Krankenschwestern sind Mitarbeiterinnen der Kirche. Angeboten wird in der ambulanten Krankenpflege die Pflege von Akut- und Langzeitkranken, die Durchführung ärztlicher Verordnungen, der Verleih von Pflegemitteln sowie die Beratung und Vermittlung im pflegerischen, seelsorgerischen und sozialen Bereich. Die Dienste können von jedermann in Anspruch genommen werden, unabhängig von Alter und Konfession.

Ein Mal im Monat lädt der Diakonieverein donnerstags von 14:00 bis 16:15 Uhr im ev. Gemeindehaus zum Begegnungscafé ein.

Ebenfalls ein Mal im Monat, mittwochs von 19:00 bis 20:00 Uhr, findet der Gesprächskreis für pflegende Angehörige im Gemeindehaus statt.

Termine unter: www.ev-kirche-kirchberg.de/termin-liste

Vorsitzender: Pfarrer Ulrich Hörrmann, Tel. 07144 97733



Sportvereinigung

Auch die Sportvereinigung bietet einige Sportgruppen speziell für ältere Menschen an. Ausführliche Infos sehen Sie auf der Homepage unter www.svg-kirchberg-murr.de



Fußball-Senioren Ü50

Fußball in entspannter Atmosphäre, ideal für alle, die es ruhig angehen lassen möchten, aber nicht auf den Ball verzichten wollen. Mittwochs um 19:00 Uhr auf dem Sportplatz

Leitung: Joachim Pollich, Tel. 0173 6490827

Tennis

Die Plätze stehen grundsätzlich für alle Altersgruppen zur Verfügung. Training der Herren 65-70 mittwochs ab 16:00 Uhr auf dem Tennisgelände.

60+ Gymnastik

Sanfte Gymnastik zur Verbesserung des Wohlbefindens und Körperhaltung.

Montags, 16:30 Uhr bis 17:30 Uhr in der Gemeindehalle.

Übungsleiterin: Rosemarie Layher (Lizenzierte Trainerin C Fitness und Gesundheit)

Lady Gym

Gymnastik zur Erhaltung der Muskulatur und der Körperhaltung mit Einsatz von Handgeräten, Pezzi Ball, ...

Montags, 20:00 Uhr bis 21:00 Uhr in der Gemeindehalle

Übungsleiterin: Bettina Leuthold und Vertretung Silke Braun

Männersportgruppe und Prellball

Verbesserung der Beweglichkeit und der Ausdauer

Dienstags. 18:00 bis 20:00 Uhr in der Gemeindehalle

Übungsleiterin: Rolf-Walter Planker und Vertretung Gert Mattlat

RückenFit für Frauen und Männer

Dienstags. 20:00 Uhr bis 21:00 Uhr in der Gemeindehalle

Übungsleiterin: Beate Ginder (Lizensierte Trainerin C Fitness und Gesundheit)

BodyFit

Umfangreiches Fitnessangebot zur Kräftigung der Muskulatur und der Ausdauer

Mittwochs. 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr in der Sporthalle.

Trainerin: Beate Ginder (Lizensierte Trainerin C Fitness und Gesundheit)

Walking Treff

Montags und Mittwochs. 08:30 Uhr bis 09:30 Uhr, Treffpunkt Tennisplätze

Übungsleiterin: Christine Kleinhans

Vdk-Ortsverband

Der Vdk hat sich im Laufe der Zeit zu einem großen Sozialverband entwickelt, der die sozialpolitischen Interessen seiner Mitglieder gegenüber der Öffentlichkeit und des Staates wahrnimmt. Er fördert das Miteinander von behinderten und nichtbehinderten Menschen. Der Vdk ist parteipolitisch und konfessionell neutral. Zum geselligen Leben des Ortsverbandes gehören der Stammtisch im Vereinsheim sowie Feste passend zur Jahreszeit.

Vorsitzender: Fritz Layher,
Tel. 07144 36309

Volkshochschule

Auch die Volkshochschule bietet regelmäßig Veranstaltungen für ältere Menschen an. Die aktuellen Programme liegen in der Regel im Rathaus aus oder können unter www.vhs-backnang.de eingesehen werden.

Vorsitzende: Natalija Wohnhaas,
Tel. 07144 831945

Die Aufzählung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Aktuelle Veranstaltungshinweise finden sich unter www.kirchberg-murr.de.



Kirchberg an der Murr – ein Streifzug durch die Geschichte

Die Geschichte Kirchbergs an der Murr reicht weit zurück. Archäologische Funde aus römischer und alemannischer Zeit zeigen, dass die Gegend schon früh besiedelt war. In der Römerzeit gehörte das heutige Gemeindegebiet zum sogenannten Dekumatland. Mehrere römische Gutshöfe zeugen noch heute von dieser Epoche. Nach dem Abzug der Römer ließen sich Alemannen nieder, später kam das Gebiet unter fränkischen Einfluss.

Urkundlich tritt Kirchberg erstmals im 13. Jahrhundert in Erscheinung. Am 11. April 1245 bestätigte Papst Innozenz IV. dem Augustiner-Chorherrenstift in Backnang Besitzungen in Kirchberg. Wenige Jahre später wurde der Ort erneut in päpstlichen Urkunden erwähnt. Im Jahr 1302 verkaufte Herzog Hermann von Teck Kirchberg an Graf Eberhard I. von Württemberg – seitdem gehört Kirchberg zu Württemberg.

Im Mittelalter lebten hier neben Bauern auch Ortsadlige. Kirchberg war zeitweise von kleineren Weilern und Höfen umgeben, von denen einige später wieder aufgegeben wurden. Zwingelhausen, erstmals 972 erwähnt, und der Frühmeßhof bestehen jedoch bis heute.

Die Reformationszeit brachte große Unruhe. Kirchberger beteiligten sich an den Aufständen des „Armen Konrad“ und im Bauernkrieg. Erst nach der Einführung der Reformation in Württemberg 1535 kehrte allmählich Ruhe ein. Schon früh entwickelte sich das Schulwesen: 1537 wurde eine Volksschule eingerichtet, 1602 ein erstes Schulhaus gebaut.

Der Dreißigjährige Krieg traf Kirchberg besonders hart. Plünderungen, Hunger und die Pest von 1626 forderten etwa ein Drittel der Bevölkerung. Viele Häuser wurden zerstört, die Menschen suchten Schutz in umliegenden Wäldern. Auch nach dem Westfälischen Frieden blieb das Land nicht verschont: 1693 wurde Kirchberg im Pfälzischen Erbfolgekrieg erneut geplündert.

Nach den napoleonischen Kriegen herrschte im 19. Jahrhundert große Armut. Mehrere Auswanderungswellen folgten, darunter auch nach Bessarabien, wo Kirchberger Familien die Siedlung „Lichtental“ gründeten. Einige ihrer Nachkommen kehrten nach dem Zweiten Weltkrieg wieder zurück.

Mit dem Eisenbahnanschluss 1879 und der Industrialisierung änderte sich das Leben im Ort spürbar. Im 20. Jahrhundert verbesserten sich Straßen, Gewerbe siedelte sich an, und nach dem Zweiten Weltkrieg wuchs Kirchberg durch Heimatvertriebene stark an. Aus der bäuerlich geprägten Gemeinde entwickelte sich eine moderne Wohngemeinde mit mehreren Teilorten. Seit 2012 hat die Gemeinde einen S-Bahn-Anschluss. Die S4 über Marbach verkehrt seither bis nach Backnang.

Seit der Kreisreform im Jahr 1973 gehört Kirchberg an der Murr zum Rems-Murr-Kreis. Heute verläuft durch die Gemeinde der Stromberg-Murrthal-Radweg, ein überregionaler Fernradweg, der von Karlsruhe bis nach Gaildorf führt und dabei Rhein- und Kocher-Jagst-Radweg miteinander verbindet.



WEISSE RIESLINGKUTTELN



Hajo kocht

exklusiv fürs jUHU



Zubereitung

Die Zwiebelwürfel und den gehackten Knoblauch im Schmalz anschwitzen, bis die Zwiebeln ganz leicht Farbe nehmen.

Nun das Mondamin zugeben, mit dem Riesling und dem Apfelessig ablöschen und glattrühren.

Auffüllen mit der Hühnerbrühe, die Lorbeerblätter und Nelken dazugeben. Mit Salz und den Gewürzen kräftig abschmecken. Wenn die Soße schön sämig ist, die Kutteln zugeben und unter ständigem Rühren weiterköcheln lassen.

Vorsicht - die Kutteln setzen gern am Topfboden an.

Wenn die Kutteln die gewünschte Konsistenz haben, die Sahne zugeben und nochmals abschmecken.

Beim Servieren kann gern noch etwas Essig gereicht werden.

Als Beilage empfehlen sich natürlich Bratkartoffeln und ein trockener Riesling.

Guten Appetit wünscht

*Hajo
Haug*

Zutaten für ca. 4-5 Personen

- 1 kg Kutteln in Streifen geschnitten
- 250 g gehackte Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe gehackt
- 150 g Schmalz von Gans oder Schwein
- 0,5 l trockener Riesling
- 125 g Mondamin
- 2 große Lorbeerblätter
- 6 Gewürznelken
- 1/8 l Apfelessig
- 1,5 l gräftige Hühnerbrühe
- 0,2 l Sahne
- Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle, Muskat, Oregano



Rezepte unter
juhumagazin.de



TRAUMKÜCHEN FÜR JEDEN GELDBEUTEL!

Individuelle Küchenlösungen – vom Fachmann geplant.



KÜCHE trifft WOHNEN
Wohnkonzepte von der Küche bis ins Bad

Gerätetausch – Wir tauschen alte Stromfresser gegen neue E-Geräte

Küche & Design

TREND

Stuttgarter Str. 142 • 71522 Backnang
Tel. 07191 910687

www.kdtrend.de

„Einfach toll,
ein perfektes Bad
für uns alle“



**PLANEN, BAUEN
UND MODERNISIEREN**

**Ihr Bad für alle
Generationen direkt
vom Fachmann**

EINFACH ZU...

Böhret

BAD | HEIZUNG | FLASCHNEREI

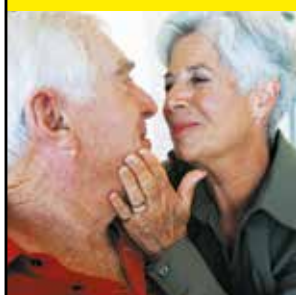
Däfernstraße 5 | 71549 Auenwald
www.boehret.de | Tel. 07191 / 35 51 - 0



Geschulter **ServicePlus**
Fachbetrieb
**Altersgerechtes
Wohnen**

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

Geschulter
Fachbetrieb



**30
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!**

Leicht zu leben
ohne Leichtsinn,
heiter zu sein
ohne Ausgelassenheit,
Mut zu haben
ohne Übermut.

Das ist die Kunst des Lebens.

Fontane



Familie Haug mit Team
Backnanger Str. 19
71566 Althütte-Lutzenberg
Tel. 07183 42373
www.schoeneaussichtlutzenberg.de

**Ihr Ausflugsziel inmitten des Schwäbischen Waldes.
Genießen Sie die Natur und lassen Sie sich verwöhnen.**

- Leckere schwäbische Küche, klassisch und modern
- Wir sind Mitglied bei "Schmeck den Süden" und legen Wert auf den Einkauf regionaler Produkte
- für Feierlichkeiten stehen 2 Nebenzimmer für 20 und 35 Personen zur Verfügung – auch gemeinsam nutzbar
- Gastraum barrierefrei
- Spielplatz für die Kleinen
- Übernachtungsmöglichkeiten

Aktuelles
siehe
Homepage



Öffnungszeiten (Küchenschluss in Klammern):

Fr. bis Sa.: 11:30 – 14:30 Uhr (13:45 Uhr) & 17:00 – 22:00 Uhr (21:00 Uhr)
Sonntag: 11:30 – 15:00 Uhr (14:00 Uhr) & 17:00 – 21:30 Uhr (20:00 Uhr)

SF IMMOBILIEN
SANDRA FORSTREUTER

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

Läuft. Seit 1963.



Immobilien  **kuschnertschuk**

Telefon 0 71 91 / 3 34 00 | www.kuschnertschuk.de

WENN OPA PLÖTZLICH ALLES HÖRT

Jetzt Termin vereinbaren und
kostenlos Hörgeräte testen!



Nahezu
unsichtbar!

**WIR MACHEN AUCH
HAUSBESUCHE!**

-  5-mal in der Region
-  Familienunternehmen
-  Parkplätze vor der Türe



www.heller-hoeren.de

WINTERBACH | BERGLEN | SCHWAIKHEIM | NEUHAUSEN | WEISSACH