

jUHU

**KOSTENLOS
ZUM MITNEHMEN**

DAS JUNGE MAGAZIN FÜR SENIORENKULTUR im Rems-Murr-Kreis



SENIOREN UND DIGITALISIERUNG

PFLEGE NEU GEDACHT
Erich Schumm Stiftung

MAULTASCHEN
In ihrer schönsten Form

Seit 1. April geöffnet!

miniaturgolf pit-pat Schwaikheim

Biergarten „In`s Nägele“

Wir haben täglich, auch an den Feiertagen, ab 12 Uhr geöffnet.

Miniaturgolf Nägele
Großmolte 1 • 71409 Schwaikheim • Tel. 0176 / 24 22 54 40
www.minigolf-schwaikheim.de

Seit 1969



REMS IMMOBILIEN

**BESSER VERKAUFEN.
AM BESTEN MIT UNS.**

Dominik Bank

Wir beraten Sie gerne. Jetzt kostenloses Informationsgespräch vereinbaren!

07181 2659147

REMS-IMMOBILIEN.DE

Ambulante Pflege und Therapie aus einer Hand



KOMMEN SIE ZU UNS!

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

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

Diakonie Ambulant
GESUNDHEITSDIENSTE OBERES MURRTAL E.V.

Ausbildung zur Pflegefachkraft

www.diakonie-ambulant.info · 07192 - 90 91 00

RMK Rems-Murr-Kliniken

GUT VERSORGT IN IHRER NÄHE
Wir sind medizinischer Spitzenversorger der Region

Bei unserem Team in guten Händen

Moderne Ausstattung

Zertifizierte Zentren mit fachlicher Expertise

Rems-Murr-Klinikum Winnenden | Am Jakobsweg 1
71364 Winnenden | Telefon 07195 591-0

Rems-Murr-Klinik Schorndorf | Schlichtener Str. 105
73614 Schorndorf | Telefon 07181 67-0

Weitere Infos finden Sie unter www.rems-murr-kliniken.de

Bestattungen & Trauerbegleitung

Abschiedshaus
Dorèen Oesterle

Wir wünschen all den Menschen, die in dieser Zeit besonders spüren, was es heißt jemanden nicht mehr bei sich zu haben, eine wärmende Umarmung, ein paar mitfühlende Gesten oder auch nur im Gegenüber zu erkennen wie hilflos man sich in dieser Situation fühlt.

Wir wünschen Ihnen Vertrauen in etwas Größeres und das wir alle die Kraft der Liebe in diesen Tagen spüren dürfen.

Dorèen Oesterle mit Team

Friedrich-Bauer-Str. 38 • 73642 Welzheim
07182 49 72 49 • www.abschiedshaus.info

INHALT

GUT ZU WISSEN

- 03 Der Haftbefehl
- 15 Wider den Telefonbetrug



BUCH-TIPP

- 04 Heike Trojnar – Roman über Flüchtlingsgeschichten
- 05 Die Sonnenseiten des Lebens

TITELTHEMA

- 06 PC-Sprechstunde für Seniorinnen und Senioren
- 09 Künstliche Intelligenz als Helfer im Alltag
- 09 Bewegter Stadtspaziergang



GESUNDHEIT

- 11 Pflege neu gedacht

HAJO KOCHT

- 12 Maultaschen in der Brühe



SCHWÄBISCHES ALLERLEI

- 13 Geschichten von Heinz Häussermann



DIES & DAS

- 16 Maultaschen gehen immer!
- 19 Maria Schwinn – Geschichten aus dem Leben
- 22 Sonne – Energie des Lebens



Liebe Leserinnen, liebe Leser,,
Sie können sich gar nicht vorstellen, wie es mich freut, dass unser JUHU nun wieder in regelmäßigen Abständen erscheinen wird. Es hat etwas Beruhigendes, dass auf diesem Wege wieder etwas Normalität einkehrt.

Ein wichtiges Thema, das alle Generationen sicher noch eine Weile beschäftigen wird, ist die Digitalisierung. Wie bei allen neuen Bereichen liegen hier auch Fluch und Segen nahe beieinander. Assistenzsysteme, sei es beim Smart Home oder im Auto, können das Leben vereinfachen – gerade auch, wenn man mit körperlichen Einschränkungen unterschiedlichster Art leben muss. Kommunikation via Videotelefonie ermöglicht es uns allen, mit lieben Freunden oder der Familie in sichtbarem Kontakt zu bleiben, auch wenn man weit voneinander entfernt ist.

Doch andererseits trauen sich vielleicht manche nicht zu, diese neuen Technologien anwenden zu können. Niederschwellige Angebote können hier hilfreich sein, ein gutes Beispiel ist etwa die PC-Sprechstunde im Weisacher Bildungszentrum. Scheuen Sie sich nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Selbst Jüngeren fällt es nicht leicht, alles zu durchschauen – ich spreche da aus leidvoller Erfahrung. Und ist das nicht eine schöne Möglichkeit, wie Alt und Jung voneinander profitieren können?

In diesem Sinne – trauen Sie sich und machen Sie einen Schritt ins digitale Zeitalter. Wenn man einige Punkte beachtet, ist es gar nicht so schwer. Und zur Erholung blättern Sie wie gewohnt in der neuesten Ausgabe des JUHU. Dabei wünschen wir, das Team des JUHU, Ihnen, liebe Leserinnen und liebe Leser, wieder viel Vergnügen.

Ihre

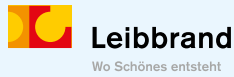
Simone Schneider-Seebeck

Simone Schneider-Seebeck

IMPRESSUM

Herausgeber und Verlag: Würth Verlags KG, Schorndorfer Str. 67, 73635 Rudersberg, Tel. 07183 302435-0, juhu@wuertthverlag.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
Würth Verlags KG (Schwerpunkt Rems-Gebiet), Tel. 07183 302435-0, juhu@wuertthverlag.de
Auflage: 9.000 Exemplare, ISSN 2191-009X

Wir **sanieren, renovieren, streichen, dämmen, schleifen Parkett, beschichten Wände und Böden** und vieles mehr.



Auch in diesem Jahr wurden wir als **Seniorenfreundlicher Service** ausgezeichnet.



Maler & Lackierer | Stuckateure & Trockenbauer | Raumausstatter & Bodenleger | Innenausbauer & Schreiner | Betonsanierer & Bodenbeschichter | Paletti Farbenmarkt
Leibbrand | Lutherstr. 65 | Schorndorf | Fon 07181.92015-0 | leibbrand.de

Hoflädle

auf dem Paulinenhof



Bei uns gibt es beste **Bio-Qualität**



- Eier
- Kartoffeln / Gemüse
- Frisches Brot
- Käse / Milchprodukte
- Wurst
- Fleisch auf Bestellung
- Gemüseboxenlieferung
- Kamin- und Brennholz

Unsere Öffnungszeiten:
Dienstag + Freitag
9 bis 12 Uhr + 14 bis 18 Uhr

Paulinenpflege Winnenden
Backnanger Werkstätten
Paulinenhof
Odenhofer Straße 105
71364 Winnenden-Hertmannswiller
Telefon 07195 61200 - Fax 07195 9576854



Malteser

...weil Nähe zählt.



**Schnelle Hilfe
auf Knopfdruck**
Malteser Hausnotruf

Jetzt unverbindlich anrufen und mehr erfahren:

0800 9966010 (kostenlos) oder unter malteser-hausnotruf.de

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 Wohnungs-
eigentumsrecht
Baurecht

Gabriele Häuser
Fachanwältin für
Erb- & Familienrecht



Erbrecht
Familienrecht
Grundstücksrecht

Torsten Fröh
Rechtsanwalt



Zivilrecht
Verkehrsrecht
Strafrecht
Sozialrecht
Versicherungsrecht

STILTZ

HÖRBERATUNG



Marktplatz 1, 73635 Rudersberg
Tel. (0 71 83) 933 56 07
Höfle 7, 73660 Urbach
Tel. (0 71 81) 932 81 81

Schon gehört?

**Hörsysteme
zum Nulltarif***
gültig bis 31.03.2023



* gilt bei Vorlage einer orenärztlichen Verordnung. Die gesetzliche Zuzahlung beträgt pro Hörgerät 10 Euro. Nur bei Vorlage des Original-Coupons gültig. Dieser Coupon ist nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.

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

- **Täglicher Botendienst**
- **Online-Vorbestellung über unsere Homepage oder unsere neue App**
- **E-Rezept**

Die
senioren-
freundliche
Apotheke



IRIS LÜDECKE

APOTHEKE AM OBSTMARKT

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

**Gutschein
10% RABATT***
für ein Lieblingsprodukt
im Mai 2023

**Gutschein
10% RABATT***
für ein Lieblingsprodukt
im Juni 2023

**Gutschein
10% RABATT***
für ein Lieblingsprodukt
im Juli 2023

* Nicht kombinierbar mit anderen Angeboten. Glt. nicht für verschreibungspflichtige Arzneimittel und Rezepturen. Einfach ausschneiden und einlösen!

GUT ZU WISSEN

Der Haftbefehl

Das Strafgesetzbuch kennt zahlreiche Sanktionen, die gegen einen Täter verhängt werden können. Die bekanntesten sind die Geldstrafe und die Freiheitsstrafe. Die Freiheitsstrafe kann zur Bewährung ausgesetzt werden. Wird sie das aber nicht, muss der Täter ins Gefängnis. Dies muss er aber erst dann, wenn das Urteil gegen ihn rechtskräftig ist, wenn er also keine Rechtsmittel mehr gegen das Urteil einlegen kann. Die Freiheitsstrafe als freiheitsentziehende Maßnahme ist die schwerste Sanktion, die ein Gericht gegen einen Täter verhängen kann. Dies geschieht meist nach einer langen Zeit, in der die Staatsanwaltschaft ermittelt hat und nach einer langen Gerichtsverhandlung, in der oft auch mehrere Zeugen zu Wort kommen. Das Gericht muss sich also sicher sein, dass sich der Beschuldigte tatsächlich strafbar gemacht hat und die Freiheitsstrafe die angemessene Strafe für die Tat ist.

Die Strafprozessordnung kennt aber noch eine andere Möglichkeit der Freiheitsentziehung. Ein Strafrichter kann einen Haftbefehl gegen einen Verdächtigen erlassen. Ein Haftbefehl ist ein richterlicher Beschluss, mit dem bestimmt wird, dass ein Verdächtiger ins Gefängnis muss. Dieser sitzt dann in Untersuchungshaft. Die Frage ist aber, wie jemand ins Gefängnis kommen kann, gegen den noch kein Urteil ergangen ist, gegen den erst in der Zukunft ein Urteil erwartet wird. Es müssen also ganz gewichtige Gründe vorliegen. So heißt es in § 112 Absatz 1 StPO: „Die Untersuchungshaft darf gegen den Beschuldigten angeordnet werden, wenn er der Tat dringend verdächtig ist und ein Haftgrund besteht.“ Dringend verdächtig ist der Beschuldigte dann, wenn aufgrund der bisherigen Ermittlungsergebnisse eine große Wahrscheinlichkeit besteht, dass der Beschuldigte die Straftat begangen hat. Die Beweismittel müssen den Tatverdacht also so verdichten, dass kaum noch eine andere Möglichkeit in Betracht kommt.

In § 112 Absatz 2 StPO werden dann die Haftgründe genannt, die zusätzlich zum dringenden Tatverdacht vorliegen müssen. Der bekannteste Haftgrund ist die Fluchtgefahr. Fluchtgefahr besteht dann, wenn es am wahrscheinlichsten ist, dass sich der Täter dem Strafverfahren nicht stellt. Dabei sind die vorgeworfene Tat, die Persönlichkeit des Beschuldigten, seine Lebensverhältnisse und sein Verhalten vor und nach der Tat zu berücksichtigen. Oftmals wird die Fluchtgefahr bejaht, wenn nach Verurteilung ein längerer Freiheitsentzug zu erwarten ist. Denn dann besteht die große Wahrscheinlichkeit, dass sich der Beschuldigte lieber versteckt oder ins Ausland absetzt, um der Strafe zu entgehen.

Ein weiterer Haftgrund ist die Verdunkelungsgefahr. Damit meint der Gesetzgeber die Gefahr, dass der

Beschuldigte auf Beweismittel Einfluss nimmt, die gegen ihn sprechen und zu einer Verurteilung führen werden. Mit dem Haftbefehl soll verhindert werden, dass der Beschuldigte Dokumente vernichtet oder verändert oder Einfluss auf Zeugen oder Sachverständige nimmt.

Dazu werden das Verhalten, die Beziehungen und die Lebensumstände des Beschuldigten betrachtet und daraus dann der Schluss gezogen, dass der Beschuldigte die Tat höchstwahrscheinlich vertuschen wird.

Somit muss vor Erlass eines Haftbefehls ein dringender Tatverdacht vorliegen und zusätzlich ein Haftgrund bestehen. Kann eines von beidem nicht bejaht werden, darf auch kein Haftbefehl erfolgen.

Bei alledem gilt aber auch immer der sogenannte Verhältnismäßigkeitsgrundsatz. Dieser gilt bei allen staatlichen Eingriffen in das Privatleben der Bürger und wird deshalb nicht im Gesetz erwähnt. Hier stellt sich die Frage, wann ein Haftbefehl bzw. die Untersuchungshaft unverhältnismäßig ist. Auch hier sind verschiedene Kriterien in die Abwägung einzubeziehen. So ist die Untersuchungshaft nur zulässig, wenn und soweit die vollständige Aufklärung der Tat oder die rasche Durchführung des Verfahrens nicht anders gesichert werden kann. Hier spricht auch oft der Gesundheitszustand, insbesondere bei hohem Alter des Beschuldigten, gegen den Erlass eines Haftbefehls.

Letztendlich kann sich aber im Strafprozess auch herausstellen, dass der Beschuldigte nicht der Täter war und somit sich zu Unrecht in Untersuchungshaft befunden hat. Dann regelt das Strafentschädigungsgesetz, dass der Unschuldige oder Freigesprochene mindestens 25 Euro pro Tag in Untersuchungshaft erhält. Eine Entschädigung kann aber dann entfallen, wenn der Beschuldigte durch sein Verhalten den Erlass des Haftbefehls selbst verschuldet hat.

Rechtsanwalt Torsten Fröh



Bild von upklyak auf Freepik

BUCH-TIPP

Heike Trojnar aus Grunbach hat einen Roman über Flüchtlingsgeschichten geschrieben

„Ein harter Weg für junge Füße“ ist Heike Trojnar's zweites Buch über biografische Lebensgeschichten. Darin geht es um die Schicksale dreier junger Menschen, die aus unterschiedlichen Gründen gezwungen sind, ihre Heimat zu verlassen. Da gibt es einmal den Jungen Jakob aus dem schweizerischen Graubünden, der in den 1880er-Jahren als sogenannter Schwabengänger zusammen mit anderen Kindern und Jugendlichen aufbricht, um sich im Ländle als Helfer auf einem Bauernhof zu verdingen. Die kleine Eva muss Anfang 1945 vor der russischen Armee aus Westpreußen fliehen. Von ihrer Familie getrennt, kommt sie zunächst in ein polnisches Kinderheim, dann trifft sie ihre Familie in einem polnischen Internierungslager wieder. Ganz aktuell das Schicksal des durch eine Mörsergranate schwer verletzten Naim, der zusammen mit seinem Bruder und zwei Cousins von Syrien nach Deutschland flieht, um nicht vom islamischen Staat rekrutiert zu werden.

Vielleicht liegt es an ihrem Beruf, dass sie sich so für sozialpolitische Themen interessiert. Seit über 40 Jahren ist Heike Trojnar im medizinischen Bereich tätig und hat sich im Laufe der Jahre ein umfangreiches Wissen darin angeeignet. „Ich wollte immer mit Menschen in Kontakt sein“, sagt die Grunbacherin über sich. Und auch das Schreiben hat sie schon immer gereizt.

Das Thema Flucht hat es ihr angetan und so begann sie über geflüchtete Frauen zu recherchieren. Dabei stieß sie immer wieder auf Geschichten über unbegleitete Kinder und Jugendliche, die ihre Heimat hinter sich lassen mussten. „Was passiert mit diesen Kindern?“, wollte sie wissen. Und fand so schließlich die realen Schicksale ihrer drei Protagonisten.

Zahlreiche Quellen wertete sie für ihren Roman aus. Historische Datenbanken etwa führten sie zum Schwabenkind Jakob. Heike Trojnar fuhr 2020 persönlich ins Allgäu, wohin es den Jungen verschlagen hatte, und konnte sogar den historischen Bauernhof, auf dem er sich verdingt hatte, ausfindig machen.

„Die Geschichte von Eva, die in Wirklichkeit anders heißt, war am interessantesten“, so Trojnar. Ihre Protagonistin lebt in Ostdeutschland und macht sich stark dafür, dass die Erlebnisse der Internierten nicht vergessen werden. Denn in der damaligen DDR, in der das traumatisierte Mädchen aufgewachsen ist, durfte darüber nicht ge-

sprochen werden. „Das Schlimmste danach war das Schweigen, nicht das Lachen an sich“, zitiert die Autorin die Zeitzeugin, die sich trotz ihrer Erlebnisse ihre Lebensfreude bewahrt hat.

Noch vor der Coronapandemie hatte Heike Trojnar über einen kirchlichen Begegnungstreff die Gelegenheit, geflüchtete syrische Frauen kennenzulernen und fand so auch ihren Gesprächspartner für die dritte Flüchtlingsgeschichte. Mittlerweile hat sich der junge Mann in Hessen ein neues Leben aufgebaut.

Besonders authentisch wirken die drei Erzählungen durch die Verwendung der unterschiedlichen Dialekte der drei Protagonisten, vom Graubündener über den Westpreussischen Dialekt, von Polnisch bis Syrisch. „Das war die anstrengendste Arbeit“, erinnert sich die Autorin. Insgesamt etwa zwei Jahre hat es gedauert, bis das zweite Werk druckfertig auf dem Tisch lag.

Eines haben alle drei Geschichten gemein – sie zeigen einerseits auf, wie schwer es ist, wenn man gezwungen ist, die Heimat zu verlassen. Andererseits machen sie jedoch auch Mut dazu, neu anzufangen, selbst wenn schlimme Erlebnisse hinter einem liegen. So heißt es auch im Gedicht am Ende des Buches: „Bitter der Abschied, / doch stark ist der Mut, / ein Blick in die Ferne, / die Suche nach Glück; / während die Hoffnung / hell in der Seele ruht, / fordert die Sehnsucht / die Freude zurück.“

Simone Schneider-Seebeck ●



Die Sonnenseiten des Lebens

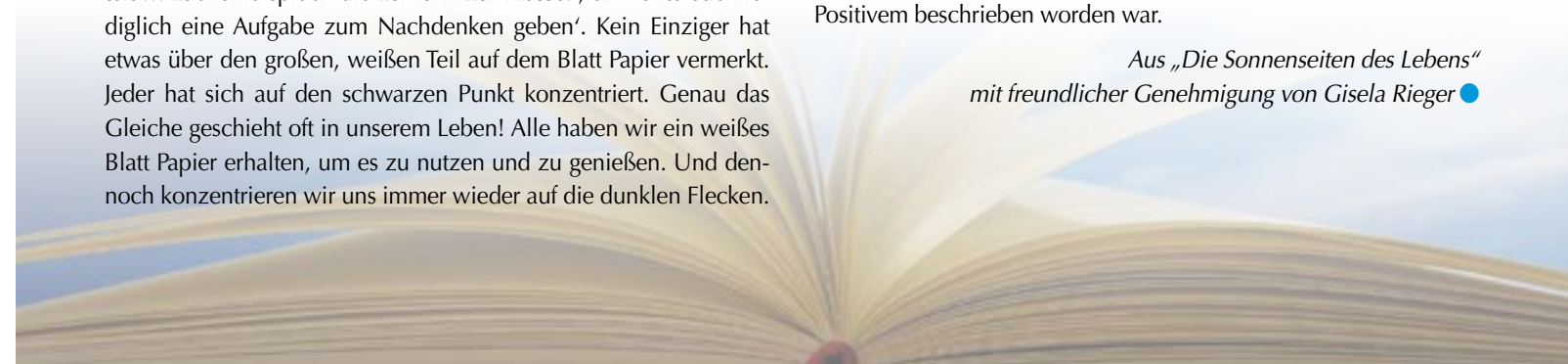
Ich liebe meine Schwester wirklich sehr, doch oftmals wird mir ihre ständige Jammerei zu viel. Vorwiegend berichtet sie über all das Negative in ihrem Leben und in der Welt. Als ich mich bei meinem letzten Besuch verabschiedete, erzählte ich ihr noch eine Geschichte: „Die Lehrerein einer Abiturklasse kündigte einen Überraschungstest an. Zum Erstaunen der Schüler war lediglich ein schwarzer Punkt auf der Mitte des Blattes zu sehen. Sie erklärte, dass alle das aufschreiben sollten, was sie auf dem ausgeteilten Blatt Papier sehen würden. Die Schüler waren sichtlich irritiert, doch sie begannen mit ihrer Arbeit. Zum Ende der Stunde hatten alle Schüler ausnahmslos den schwarzen Punkt beschrieben – seinen Durchmesser, Radius und Flächeninhalt berechnet, die Position in der Mitte des Blattes bestimmt, sein Größenverhältnis zum Papier ermittelt ... Lächelnd sprach die Lehrerin zur Klasse: ‚Ich wollte euch lediglich eine Aufgabe zum Nachdenken geben‘. Kein Einziger hat etwas über den großen, weißen Teil auf dem Blatt Papier vermerkt. Jeder hat sich auf den schwarzen Punkt konzentriert. Genau das Gleiche geschieht oft in unserem Leben! Alle haben wir ein weißes Blatt Papier erhalten, um es zu nutzen und zu genießen. Und dennoch konzentrieren wir uns immer wieder auf die dunklen Flecken.“

Das Leben ist ein wunderbares Geschenk, das wir mit Liebe und Sorgfalt hüten sollten. Es gibt genau genommen immer einen Grund zum Lachen, Feiern und zum Freuen. Daher sollten wir dankbar sein, für all das Gute das geschieht!

Doch wir konzentrieren uns oft nur auf die dunklen Flecken. Im Vergleich zu dem, was wir in unserem Leben erfahren, sind die dunklen Flecken meist sehr klein, und dennoch sind sie diejenigen, die unseren Geist beschäftigen und unsere Lebensfreude trüben!“

Ich ging noch kurz zum Schreibtisch, malte einen kleinen schwarzen Punkt auf ein weißes Blatt Papier und gab dieses meiner Schwester. Zwei Tage später erhielt ich einen Brief von meiner Schwester. Darin befand sich das Blatt mit dem schwarzen Punkt. Dieser war jedoch kaum zu erkennen, da die weiße Fläche mit unendlich viel Positivem beschrieben worden war.

Aus „Die Sonnenseiten des Lebens“
mit freundlicher Genehmigung von Gisela Rieger ●



Der Biengarten für alle.

→ Von allem nur das Beste!

→ Leidenschaft für regionale Produkte

→ Jedes Essen wird frisch zubereitet!

→ Große Speisekarte – auch vegetarisch/vegan

→ Feierzone für private Feste!

→ Großer Parkplatz für Auto und Fahrrad!

Heinkelstraße 17 | 73614 Schorndorf | Tel. 07181 2579029 | hallo@stadtbiergarten-schorndorf.de

TITELTHEMA

PC-Sprechstunde für Seniorinnen und Senioren im Weissacher Tal

EIN GELUNGENES
BEISPIEL FÜR
DIGITALISIERUNGS-
ANGEBOTE

Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr? Die ältere Generation ist gegenüber modernen Techniken aufgeschlossener als landläufig gedacht. Manchmal braucht es vielleicht nur ein wenig Hilfe, dann läuft die Sache.

Etwa jeder dritte Einwohner ab 80 Jahren in Deutschland (37%) nutzt das Internet, wie laut Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend die Studie „Hohes Alter in Deutschland“ von 2022 ergeben hat. Zum Vergleich – in der Gesamtbevölkerung beträgt die Internetnutzung etwa 88 Prozent. Dabei bestehen große Unterschiede innerhalb der Bevölkerungsgruppe ab 80 Jahren, denn insbesondere Männer (52%) sowie Personen mit hohem Bildungsgrad (59%) und Einkommen (67%) sind stärker im Netz vertreten als Frauen (29%) oder Personen mit niedrigerem Bildungsgrad (16%) und Einkommen (22%). Die Studie hat außerdem gezeigt, dass ein großer Teil der Älteren durchaus positiv gegenüber neueren Techniken eingestellt ist, entgegen mancher Vorurteile, dass die ältere Generation diese überwiegend ablehnt.

Die Digitalisierung hält immer mehr Einzug in unser aller Leben. Wer keine Möglichkeit hat, das Internet zu nutzen, kann leicht abgeschottet sein. Wie auch in einem Ergebnisbericht der BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen) von 2022 aufgezeigt wurde, stoßen „Menschen, die keinen Zugang zum Internet haben, (...) in nahezu allen Lebensbereichen auf Schwierigkeiten.“ Beispiele dafür sind etwa die Digitalisierung von öffentlicher Verwaltung, Bürgerdiensten oder auch des Bankensektors. Insbesondere Letzteres hatte ja auch bei uns im Kreis für große Aufregung

gesorgt, da immer mehr kleinere Bankfilialen geschlossen werden und man entweder auf Online-Banken verwiesen wird oder weitere Strecken zum nächsten Berater in Kauf nehmen muss.

Damit ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger im Netz nicht abgehängt werden, findet auf Anregung der Landesanstalt für Kommunikation (LfK) seit 2015 ein regelmäßiger Austausch verschiedener Organisationen und Institutionen im „Netzwerk Senioren im Internet“ statt. „Ziel des ‚Netzwerks Senioren im Internet‘ ist es, die Aktivitäten zur Stärkung der Medienkompetenz Älterer zu bündeln“, heißt es auf der Internetseite der LfK. Dabei werden unter anderem auch Qualifizierungsmaßnahmen angeboten, um Senioren darin zu schulen, anderen Senioren beim Einstieg in die digitale Welt zu helfen und sie bei Fragen und Problemen zu unterstützen.

Wie der Ortsseniorenrat Weissach im Tal. Der damalige Weissacher Bürgermeister Ian Schölzel war 2018 an den Ortsseniorenrat herangetreten mit dem Vorschlag, entsprechende Angebote für die älteren Mitbürger zu machen. Diese Aufgabe übernahm Günther Krüger und gemeinsam mit dem Auenwalder Ortsseniorenrat, der Bibliothek und der Schulleitung des Bildungszentrums Weissacher Tal (Bize) wurde die Idee entwickelt, ein gemeinsames Konzept mit den Schülern ins Leben zu rufen. Hierbei konnte an das vorausgegangene Angebot des OSR Auenwald mit PC-Kursen für Senioren angeknüpft werden. Im Rahmen des Schulprojekts „Soziales Engagement“ meldeten sich Schülerinnen und Schüler, um Seniorinnen und Senioren bei Fragen und Problemen rund um die Themen Smartphone, Internet und PC zu beraten und zu unterstützen.

Bewusst hatte man sich dazu entschieden, keine Kurse, sondern Sprechstunden anzubieten, da es sinnvoller erschien, direkt auf konkrete Fragen einzugehen, so Günther Krüger. Denn der Wissensstand sei bei jedem unterschiedlich und man habe einen größeren Nutzen, wenn gleich auf das eingegangen werden könne, was den Nutzer beschäftige. Zudem sei im Sprechstundenkonzept eine 1-zu-1-Beratung möglich und man müsse nicht zu jedem Termin kommen, sondern nur nach Bedarf.

Nachdem schließlich auch die Rahmenbedingungen geklärt waren, etwa, dass die Sprechstunden in der Bibliothek stattfinden konnten, und auch die Veranstaltungszeit sowohl für Schülerinnen und Schüler als auch Seniorinnen und Senioren geeignet waren (mittwochs



Auch für die engagierten Schüler ein Erfolgserlebnis

nach der Schule), konnte die erste PC-Sprechstunde schließlich im Mai 2019 starten. Einiges war an Vorbereitung und Organisation notwendig gewesen, zudem musste das Angebot bekannt gemacht werden. Der Kreisjugendring beteiligte sich ebenfalls. Bedauerlicherweise gab es aufgrund der Corona-Pandemie eine längere Pause, doch seit diesem Januar ist die PC-Sprechstunde wieder am Start.

Koordinator des Angebots ist seither Günther Krüger. Der 79-Jährige ist von Haus aus Elektroniker und war „zeitlebens mit Elektronik beschäftigt“, wie er berichtet. Auch mit dem Programmieren von Maschinen kennt er sich aus. Also ein optimales Beschäftigungsfeld für ihn. Allerdings ist es nicht nur mit den Sprechstunden an sich getan. Kontinuierliche Schulungen sind notwendig, um stets auf dem neuesten Stand der Technik und des Wissens zu sein, zudem müsse man auch lernen, wie dieses Wissen am besten an die Seniorinnen und Senioren weitergegeben wird. Wie reden und denken die Älteren? Auf welche Weise übermittelt man das Wissen, damit auch etwas hängenbleibt? Lange Sätze oder schnelles Sprechen etwa sind dabei ungünstig. „Es ist wichtig, wie die Information vermittelt wird“, weiß Krüger. Außerdem müssen einige Regeln beachtet werden. So dürfen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern etwa keine Vorgaben gemacht oder Empfehlungen abgegeben werden, lediglich darf man auf mögliche Gefahren hinweisen.

Das „Netzwerk Senioren Internet Initiativen BW“¹ (SII) steht in engem Austausch miteinander, etwa sechzig Personen gehören dazu. Gibt es etwas Neues, wird dies im Netzwerk SSII-Mittwochs-Vortrag über ZOOM an die anderen Mitglieder weitergegeben, sodass man stets auf dem neuesten Stand der Entwicklung ist, was insbesondere beim Thema Software-Updates nicht zu vernachlässigen ist.

Das Angebot wird gut wahrgenommen, findet Günther Krüger. Insbesondere Android- und iPhone- sowie PC-Kenntnisse sind gefragt. Die Seniorinnen und Senioren bringe dabei ihre eigenen Geräte mit, um direkt daran üben zu können. Fünf Schüler und drei Helfer stehen aktuell bereit, um wissbegierige Seniorinnen und Senioren bei der Nutzung von PC und Smartphone zu unterstützen. Von den Ortsseniorenräten dabei sind Ulrich Schmidt, Ulrich Kalweit und natürlich Günther Krüger. Allerdings merkt auch er, dass er mit knapp 80 so langsam an seine Grenzen kommt. Mit Ulrich Schmidt jedoch ist schon ein Nachfolger an der Hand.

„Die meisten Seniorinnen und Senioren kommen regelmäßig, aber manche auch nur ab und zu“, sagt Günther Krüger. Er stellt auch heraus, dass dieses Projekt nicht nur den Älteren nutzt, sondern auch den Jugendlichen. „Die Senioren freuen sich, dass etwas funktioniert. Und die Jugendlichen bekommen vermittelt: Du kannst mir was beibringen. Das ist toll“, erklärt er. Das Angebot ist kostenlos, doch es steht eine Spendendose bereit, der Inhalt wird regelmäßig unter den Schülern aufgeteilt – ein Ausdruck der Wertschätzung für die Arbeit der jungen Leute.

Simone Schneider-Seebeck

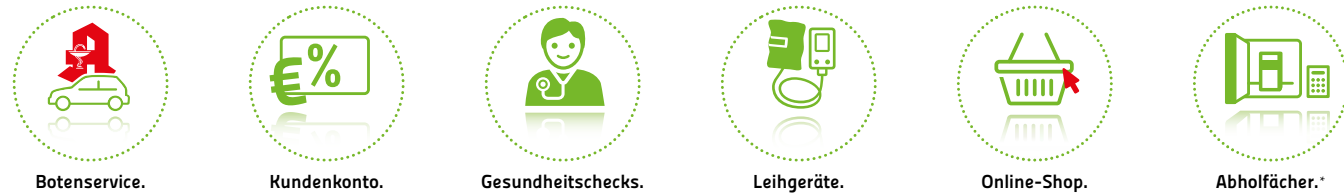
Fotos vom Ortsseniorenrat Weissach im Tal ●



¹Netzwerk für Senior-Internet-Initiativen (sii) Baden-Württemberg
Ziel des Netzwerkes ist es, landesweit die Senior-Internet-Initiativen zu vernetzen, bei Neugründungen zu unterstützen und die Aus- und Weiterbildung der Trainer/-innen und Mentoren/-innen fortzuführen. Als landesweiter Dachverband der Senior-Internet-Initiativen ist das Netzwerk sii Baden-Württemberg Mitglied des Landesseniorenrates.

Für Sie. Für Ihre Gesundheit.

Das Service-Angebot Ihrer Heigoldt-Apotheken.



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

**Auenwald
Apotheke**
Unterbrüden

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

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

**Rats-
Apotheke**
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

**Täles-
Apotheke**
Weissach im Tal

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

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

Öffnungszeiten (Küchenschluss in Klammern):
Fr. bis Sa. 11:30 - 14:30 Uhr (13:45 Uhr) und ab
17 - 22 Uhr (21 Uhr), So. 11:30 - 15 Uhr (14 Uhr)
und 17-21:30 Uhr (20 Uhr)



Familie Haug mit Team

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

großer Parkplatz und
Bushaltestelle direkt am Haus.

Feiertage
siehe
Internetseite

W&W württembergische

Eblen GmbH
Seit 1960

Büro: Burgplatz 8
71522 Backnang
Tel.: 07191 9567-0
Fax: 07191 9567-10

E-Mail: eblen.gmbh@wuerttembergische.de

Umzug auf schwäbisch.



Regional und International
wir bringen Sie hin!

A.Trostel
Umzugslogistik GmbH
Mühlgrund 8
71522 Backnang
Tel. 07191 3200-0
www.trostel.eu

Trostel
Umzug · Spedition · Lagerung

Ihr Spezialist für
Seniorenzüge

**Ihr Fachgeschäft mit
viel Service**

- traditionsreiches Fachgeschäft
- seit 1811 in Schorndorf
- Hausberatung
- Lieferung/Montage
- große Auswahl
- Service vor Ort

Betten Veil
...und Sie schlafen gesund!

73614 Schorndorf, Gottl.-Daimler-Str. 22, Tel. 07181-93 83 10
www.betten-veil.de, info@betten-veil.de



Herr R. Veil

**WirWunder ist
Unterstützung.**

**Dein Projekt braucht
Spenden? Du willst anderen
helfen?**

Mit wenigen Klicks auf WirWunder.de



WIRWUNDER

Weil's um mehr als Geld geht.



Kreissparkasse
Waiblingen

Künstliche Intelligenz als Helfer im Alltag



Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) hat einen Ratgeber zum Thema „Künstliche Intelligenz im Leben älterer Menschen“ herausgegeben. Darin geht es unter anderem auch um Möglichkeiten, das tägliche Leben mithilfe von moderner Technologie zu erleichtern. Beispiele dafür sind das Smart Home, Sprachassistenten, Künstliche Intelligenz (KI) in der Medizin, Assistenzsysteme für blinde und sehbeeinträchtigte Menschen.

Das Smart Home kann beispielsweise über Spracherkennung gesteuert werden und hilft beim Energiesparen zu Hause oder sorgt für Sicherheit von Fenster und Türen. Zudem lassen sich Assistenzsysteme einbauen, die Menschen mit Beeinträchtigungen dabei unterstützen, möglichst lange ein selbstständiges Leben führen zu können.

Bereits seit einigen Jahren werden Assistenten wie Rasenmäher- oder Staubsaugerroboter immer beliebter. Doch die Pläne entsprechender Unternehmen gehen noch weiter. So werden aktuell Helfer entwickelt, die etwa die Geschirrspülmaschine ein- und ausräumen, für Ordnung im Kinderzimmer sorgen oder auch Wäsche waschen sollen. Bereits seit 2021 gibt es auch Service-Roboter in Restaurants – unter anderem aufgrund des Fachkräftemangels. Im Forsthof (Steinheim an der Murr) unterstützt seit Herbst 2021 „Dieter“ den Service, er bringt die Speisen aus der Küche zum Tisch des Gastes, wo dann ein Kellner die Speisen serviert. Auch in Esslingen oder im Restaurant Schloss Filseck in UHINGEN sind schon Servierroboter unterwegs, um den Gästen ihre Bestellungen zu bringen.

Simone Schneider-Seebeck

INFO

Bewegter Stadtpaziergang



Die TSG Backnang 1846 lädt alle interessierten Bürgerinnen und Bürger zum „Bewegten Stadtpaziergang“ ein. Das Angebot richtet sich an Menschen mit und ohne Demenz, an deren Angehörige und an Interessierte, die sich für die Stadtgeschichte Backnangs interessieren. An markanten Punkten der Stadt Backnang werden Erinnerungen an das Stadtleben geweckt. Gleichzeitig werden leichte gymnastische Übungen angeleitet, um die allgemeine Beweglichkeit zu fördern und Lust auf mehr zu machen. Die bekannte Stadtführerin Judit Riedel-Orlai und die Rehasport-Übungsleiterin Andrea Leissner begrü-

ßen die Gruppe beim gemeinsamen Kennenlernen und Kaffeetrinken. Danach geht es auf Erkundungstour im Herzen der Stadt. Sportliche Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Am **21. Juli** erfahren wir mehr über die Geschichte im ungarndeutschen Heimatmuseum und am **20. Oktober** freuen wir uns auf den Besuch im Totenkirchle und erhalten Wissenswertes zum Schweizer Bau.

Anmeldungen nimmt die Geschäftsstelle der TSG Backnang 1846 unter info@tsg-backnang.de oder telefonisch unter 07191 86187 gerne entgegen.





Der Mehr**WERTE**makler

✓ Unsere Werte, Ihr Mehrwert!

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

kompetent und
zuverlässig verkaufen
wir Ihre Immobilie.

Gisa Nuding



GESUNDHEIT

Pflege neu gedacht

Genau sechzig Jahre ist es her. 1963 gründete Unternehmer Erich Schumm die gleichnamige Stiftung in Murrhardt aus seinem Privatvermögen heraus. Bereits im Jahr zuvor hatten er und seine Frau Lili den Altenclub in Murrhardt eröffnet, um so älteren und auch finanziell benachteiligten Mitbürgern Teilhabe am sozialen Leben zu ermöglichen.

Doch beim Altenclub blieb es nicht. Wenige Jahre später wurden die Häuser „Elisabeth“ und „Emma“ gebaut, das erste Altenheim in Murrhardt. Anlässlich der Fertigstellung Ende 1973 sagte Erich Schumm: „Hier in Murrhardt entstand ein Modell – nicht nur in der Bauausführung, sondern insbesondere hinsichtlich der Altenbetreuung. Wie München die Stadt mit Herz ist, so soll das Altenzentrum in Murrhardt das Heim mit Herz sein.“

Im Laufe der Jahre wurden aufgrund der steigenden Anzahl pflegebedürftiger Menschen, aber auch sich ständig ändernder Gesetze und Regularien immer wieder Umbau- und Erweiterungsmaßnahmen notwendig. 2010 wurde die Schumm Service GmbH gegründet. Diese stellt unterschiedliche Dienstleistungen für alle Generationen bereit, betreibt etwa das Schumm-Café, richtet Veranstaltungen aus, bietet Hausmeister-, Reinigungs-, Einkaufsservice, Fahrdienste und vieles mehr an. Entsprechend der Philosophie der Stiftung: „Dem Menschen ganz nah.“

Nach langjähriger Konzeptions- und Planungsphase wurde schließlich das nächste Projekt umgesetzt – der Neubau des Alten- und Pflegeheims. Im vergangenen Jahr konnte schließlich das Haus „Margarete“, benannt nach der Ehrenvorsitzenden der Stiftung Margarete Kleemann, die dort selbst eine Wohnung bezogen hat, eröffnet werden. Das Ziel: „Wir pflegen so, wie wir selbst gepflegt werden möchten“, so Alexandra Zieffle, Geschäftsführerin der Schumm

Pflege gGmbH. „Unser Handeln wird bestimmt durch die Wünsche, Bedürfnisse und individuellen Erfordernisse unserer Gäste, um ihnen ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen. Dafür arbeiten wir mit Ärzten, Therapeuten und anderen an der Versorgung Beteiligten kompetent und vertrauensvoll zusammen.“

Das Haus „Margarete“, inmitten von Murrhardt gelegen, hat ein ganzheitliches Konzept und beherbergt neben dem Alten- und Pflegeheim mit 90 stationären Plätzen auch 10 Pflegeplätze für die ambulante Pflege, die Praxisklinik „Oberes Murrthal“, die Tagespflege, den mobilen Pflegedienst sowie Friseur und Fußpflege. Die Zimmer sind großzügig und hell gestaltet. Ein durchgängiges Konzept ist zudem das Thema „Naturpark Schwäbischer Wald“ mit einer Einrichtung, die mit viel Naturmaterialien, Naturfarben und entsprechenden großformatigen Bildern gestaltet ist. Etwa eine große Mooswand im Eingangsbereich oder eine Wasserwand, die die Hörschbachfälle direkt ins Heim bringt und nicht nur schön aussieht, sondern auch für saubere Luft sorgt.

Um Pflegenden und Bewohnern den Alltag zu erleichtern, wird unter anderem auch auf die Digitalisierung gesetzt. Dadurch werden einerseits Strukturen und Abläufe des Pflegepersonals vereinfacht, andererseits auch die Sicherheit der Bewohner erhöht, etwa durch eine Beleuchtungssteuerung oder Präsenzmelder.

Das Haus Margarete – „der erste Schritt für eine neuartige, sektorenübergreifende Gesundheitsversorgung, um unsere Region für alle Generationen lebenswerter zu gestalten“, so Rolf Barreuther, Vorstandsvorsitzender der Erich Schumm Stiftung, bei der Einweihungsfeier.

Simone Schneider-Seebeck/

Broschüre Erich Schumm Stiftung „Dem Menschen ganz nah“

Fotos: Broschüre Erich Schumm Stiftung ●

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

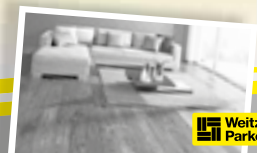
info@e-schwarz-parkett.de
www.e-schwarz-parkett.de

Unsere Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. 9-16 Uhr und Sa. 9-13 Uhr

Natürliche Fußböden
zum Wohlfühlen

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



Weitzer
Parkett

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

computerfuchs

- Ihr persönlicher Ansprechpartner für alle Fragen rund um Computer und Internet
- Kaufberatung, Problemlösung, Inbetriebnahme
- Kompetent, Schnell und Preiswert

Tel. (07181) 9762667 oder computerfuchs24.de

Dietrich
HAUS DER BESTATTUNG

WIR SIND
FÜR SIE
VOR ORT!

Filiale Rudersberg
Kelterstraße 1
Tel. 07183-938480

Filiale Remshalden-Grunbach
Schorndorfer Straße 7
Tel. 07151-6045161

www.dietrich-bestattungen.de

Filiale Plüderhausen
Hauptstraße 12
Tel. 07181-995817

Filiale Schorndorf
Gmünder Straße 63
Tel. 07181-978480

Filiale Winnenden
Schorndorfer Straße 29
Tel. 07195-5835170

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
• Gardinen

www.parkett-heil.de



Die Inneneinrichtung mit Motiven aus dem Schwäbischen Wald vermittelt den Bewohnern ein Gefühl von Heimat und Geborgenheit.



Hajo kocht

exklusiv fürs JUHU



MAULTASCHEN IN DER BRÜHE NACH OMAS REZEPT:

Zutaten für ca. 4 Personen:

- 100 g Landjäger und 100 g gerauchte Schinkenwurst in 1 cm große Würfel geschnitten
- 50 g Lauch in 1x1 cm große Blättchen geschnitten
- 4 Scheiben Toastbrot in Würfelchen geschnitten
- 800 g Schweinefleisch
- 200 g gerauchter Bauch mit Schwarte
- 150 g Lauch
- 1 Bund Petersilie
- etwas Liebstöckel
- 2 St. altbackene Weckle
- 400 g Spinat gehackt tiefgekühlt
- 4 Stück Eier
- 1 Ei zum Verkleben
- 2 g Pfeffer
- 2 g Muskat
- 1 g Nelke
- 22 g Salz
- 8 g Zucker
- Ca. 1,5 kg frischer Nudelteig (ca. 20–22cm breit)
- reichlich Butter

Zubereitung:

Die Weckle mit reichlich Wasser einweichen. Die Petersilienblätter hacken, nicht zu fein, deren kleingeschnittene Stengel kommen später zu Speck und Lauch. Die Toastbrotwürfel mit einer kräftigen Flocke Butter anrösten und wenn sie leicht goldbraun sind, in die gleiche Pfanne die Landjäger- und Schinkenwurstwürfel geben. Wenn diese etwas Farbe haben, den in Blättchen geschnittenen Lauch mit anschwitzen und zum Schluss die gehackte Petersilie unterschwenken. Nun aus der Pfanne nehmen, flach verteilen und abkühlen lassen. Den gerauchten Bauch von Schwarte und Knorpel befreien. Diese verwenden wir zusammen mit Salz, Pfeffer, Muskat und Liebstöckel für die Brühe. Den Bauch grob würfeln und in Butter anbraten, den kleingeschnittenen Lauch und die Petersilienstengel zugeben und mit anschwitzen. Nun den Speck-Lauch vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Es ist wichtig, dass die Zutaten abgekühlt sind, sonst bindet später der Fleischteig nicht so gut.

Das Fleisch zum Wolfen kleinschneiden und dieses zur Speck-Lauch-Petersilien-Mischung geben. Die Zutaten mit den Gewürzen und dem noch gefrorenen Spinat mischen (so behält die Masse besser ihre grüne Farbe). Nun wird alles durch den

Fleischwolf gedreht. Am Schluß die abgetropften und ausgedrückten Weckle, so lässt sich der Wolf leichter reinigen. Die Masse wird nun mit den 4 Eiern gut gemischt, so dass ein schön geschmeidiger, gut bindender Fleischteig entsteht. Jetzt werden die gewürfelten und angebratenen Zutaten hineingemischt. Das Maultaschenbrät wird auf den Nudelteig gestrichen. Am unteren Rand lässt man einen ungefähr 3cm breiten Teigstreifen ohne Brät. Genauso oben. Nun schlägt man den nicht bestrichenen Nudelteig von unten einmal ein; ein zweites Mal von unten einschlagen, jetzt ist der Teigstreifen eingerollt. Den oberen Streifen mit dem verquirlten Ei einstreichen. Anschließend von oben einschlagen. Jetzt haben wir eine lange Maultasche, die nun in etwa 5cm breite Stücke (oder nach Belieben) schräg geschnitten wird. Wegen der Toastbrot- und Wurstwürfel drückt man die Maultaschen am besten erst mit einem Rührlöffelstiel ab und schneidet sie dann mit einem gewellten Teigrad auseinander. Die portionierten Maultaschen ein paar Minuten ruhen lassen, damit die Ei-Klebstelle sich gut verbinden kann. Nun die Maultaschen in die kochende Brühe geben, die groben Brühzutaten entnehmen wir zuvor. In dieser Brühe lässt man die Herrgottsbscheißerla ca. 12 Minuten ziehen und kann sie gleich darin mit etwas Schnittlauch bestreut servieren. Lecker schmeckt dazu ein Kartoffel-Gurken-Salat und Zwiebelschmelze.

Guten Appetit wünscht
Hajo Haug



SCHWÄBISCHES ALLERLEI

Geschichten 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.

Alte Freunde
Han a alte Freundin troffa.
Der Zufall hats halt grad so g'welt.
Am liabsta wäri weidergloffä.
Do hat sie mi glei gstellt.
„Fast hät i di no übersea,
so hasch de du verändert.
Früher bisch a bissle schlanker gwea,
haschs wachsa net verhendert.“
Mai Größe isch no emmer gleich,
des muaß i doch beschdreida.
Sia moind do druff ganz budderweich:
„I moin halt noch der Seida.“
Acht du no selber uff dei Gwicht
On guck, was alles hängt.
Ronza hasch au gnuag em Gsicht...
I haos net gsait, bloß denkt.

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

christian kurz
zimmerei holzbau

tel. 071 83.302417

im tale 19
73635 rudersberg-asperglen
www.kurz-holz.de
mail@kurz-holz.de

- » komplette dächer
- » dachaufstockungen
- » dachgauben/dachfenster
- » innenausbau
- » energieberatung



Barrierefreie Bäder aus einer Hand

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

Besuchen Sie unsere Ausstellung! • Termine nach Vereinbarung • Meisterbetrieb seit 1994

Uwe Schramm
Fliesen- und Natursteinverlegung
71522 Backnang · Esslinger Straße 22
Tel. (071 91) 8 63 77 · Fax 96 03 32
www.schramm-fliesen.de

Geschulter Fachbetrieb
Service Rems-Murr-Kreis Plus

Ihr verlässlicher Partner für Sanierung und Umbau

KAMIN GALERIE

WWW.KAMINGALERIE-REMSTAL.DE

Individuelle Heizkamine, Kachelöfen und Speicherfeuerstätten sowie Kaminöfen.

KAMINGALERIE REMSTAL
Inh. Christopher M. Baß, Schornsteinfegermeister
Gmünder Straße 37 • 73614 Schorndorf
Telefon: 07181 4823706 • E-Mail: info@kamingalerie-remstal.de

Johannes-Apotheke

Gut, dass wir da sind...

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

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
Service plus

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!

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-remm-murr.de
www.drk-remm-murr.de

GUT ZU WISSEN

Wider den Telefonbetrug

Gudrun Wilhelm und die Initiative Sicherer Landkreis luden zur Präventionsveranstaltung nach Kirchberg



Auf großes Interesse stieß die Präventionsveranstaltung wider den Telefonbetrug. Musikalisch umrahmte die Band SilverBlue.

Allein im März hatte es fast wöchentlich in der Zeitung gestanden – Telefonbetrüger haben versucht, ältere Bürgerinnen und Bürger mit Schockanrufen um ihr Ersparnis zu bringen. In einem Fall waren sogar 88.000 Euro an die Betrüger übergeben worden.

Bereits seit vielen Jahren informieren Polizei und andere Akteure der Kriminalprävention, wie beispielsweise die Initiative Sicherer Landkreis (ISL), über die Möglichkeiten, sich vor Straftaten zu schützen. Dabei wurden insbesondere im Bereich der Verhaltensprävention gute Erfahrungen gemacht, etwa mit dem Gedächtnistraining nach dem Gütersloher Modell. So fand kürzlich in Kirchberg an der Murr in Kooperation mit dem Verein Politik mit Frauen, vertreten durch Gründungspräsidentin Gudrun Senta Wilhelm und Präsidentin Anette Groschupp, eine Präventionsveranstaltung des ISL statt, um Seniorinnen und Senioren einerseits die perfiden Betrugsmethoden vor Augen zu führen und zudem mithilfe des Handbuchs „Gedächtnistraining zur Kriminalprävention“ nach dem Gütersloher Modell Gedächtnistrainingsübungen durchzuführen, und dadurch für die Gefahrsituation zu sensibilisieren. „Mich regt es jeden Tag auf, wenn ich in der Zeitung lese, dass wieder jemand auf einen Trickbetrüger reingefallen ist“, so Organisatorin Gudrun Senta Wilhelm bei der Begrüßung der über 60 Interessierten. Auch Bürgermeister Frank Hornek gab sich die Ehre. ISL-Präsidiumsmitglied Leo Keidel stellte das Programm der Initiative, die seit 26 Jahren im Rems-Murr-Kreis aktiv ist, vor und warnte, dass es eine große Bandbreite an Telefonbetrüger gebe, etwa angebliche Mitarbeiter von Microsoft, falsche Polizeibeamte oder Enkel. „Die Täter sind leider gut geschult“, mahnte er.

In einem kurzen Ein-Mann-Theaterstück präsentierte sich Kriminalhauptkommissar Paul Mejzlik als Täter auf der Suche nach mögli-

chen Opfern. Die sich beispielsweise einfach durch Veröffentlichungen im örtlichen Mitteilungsblatt oder in der Tagespresse in der Rubrik „Jubilare“ gut identifizieren lassen. Das Publikum wurde dabei miteinbezogen. Als Tante beispielsweise, die sich allerdings standhaft weigerte, Informationen über Geld und Schmuck herauszugeben und sogar eine schlagfertige Antwort gab: „Meine Bank hat heute geschlossen. Rufen Sie morgen wieder an!“, was denn auch von den Zuschauern mit Applaus und Gelächter belohnt wurde.

Anschließend klärte Polizeioberkommissarin Nicole Böttcher über die Gesprächstaktiken auf, die schlussendlich dazu führen können, dass man unbewusst wertvolle Informationen über sich und sein Vermögen preisgibt. „Die Opfer werden am Telefon sehr verunsichert.“ Zwar gelingt der Betrug in 96% der Fälle nicht, doch allein in Baden-Württemberg sei durch erfolgreiche Trickanrufe ein Schaden von 15 bis 20 Millionen Euro angerichtet worden. Auch wenn es Überwindung koste, da man nicht unhöflich erscheinen wolle: „Sie dürfen auch auflegen“, betonte Böttcher und riet zudem: „Holen Sie sich Unterstützung. Informieren Sie die Polizei unter 110 über den versuchten Betrug.“ Ein wichtiger Hinweis, dass es sich um einen Betrug handeln könne, sei die Erwähnung einer Kautio: „Bei der Polizei fließt kein Bargeld!“ Und wenn die Polizei wirklich etwas von jemanden wolle, dann komme sie persönlich vorbei, ganz offiziell in Uniform. Sollte das Telefon nur kurz klingeln bei fremder Nummer, sei ebenso Vorsicht angebracht. Auch hierbei könne es sich um Betrüger handeln, die auf einen Rückruf spekulieren und so in eine Abfalle locken können. Zudem empfiehlt die Beamtin, sich nicht mit dem Wort „Ja“ zu melden, sondern „Hallo“ oder den Namen zu verwenden, um nicht in eine Telefonfalle zu geraten.

Die Zuschauer nutzten die Gelegenheit, Fragen zu stellen oder auch von eigenen Erfahrungen zu berichten. Anschließend stellte Polizeioberkommissarin Michaela Krell die Broschüre des Gütersloher Modells vor und warb dafür, diese aktiv zu nutzen und die Informationen und Übungen weiterzutragen. Die Übungen sollen dazu dienen, mögliche Betrugssituationen erkennen zu lernen und sich zu wappnen, um angemessen reagieren zu können. So las Krell eine kurze Geschichte über einen versuchten Enkeltrick vor, bei der Gesten oder Handlungen zu bestimmten Begriffen ausgeübt wurden. Durch die Verknüpfung zwischen Bewegung und Hören sollen diese Begriffe besser im Gedächtnis bleiben.

Aufgelockert wurde der ausgesprochen interessante Vortrag durch die Band SilverBlue mit Paul Mejzlik und Nadja Elmorshidy. Die Bewirtung übernahmen Mitglieder des EC Kirchberg.

Text und Foto: Simone Schneider-Seebeck



DIES & DAS

Maultaschen gehen immer!

Das KochWERK in Backnang hat sich in den vergangenen Jahren zu einem großen Erfolg entwickelt. Angefangen hatte Besitzer Georg Hopp 2015 mit Dampfgarabenden im Küchenstudio TREND in der Stuttgarter Straße in Backnang. Seine Idee - Dampfgerichte nicht durch Firmenvertreter, sondern durch professionelle Köche vorführen zu lassen. Diese Informationsveranstaltungen sollten keine Verkaufsgespräche sein, sondern reine Wissensvermittlung und Demonstration bieten. Der Zuspruch war groß und bald wurden die ersten Kochkurse im Küchenstudio angeboten. Es gibt eine festangestellte Köchin und auch Gastköche, die einen Themenabend gestalten. Dabei ist die Vielfalt sehr bunt – Steak, Burger, thailändische Küche oder auch ein Brotbackkurs laden dazu ein, das KochWERK, die Eventlocation der Küche & Design GmbH, zu besuchen.

Das Besondere an der Örtlichkeit, die seit 2019 in die Winnender Straße 17 umgezogen und direkt neben dem Küchenstudio Küche & Design beheimatet ist, ist vor allem die Flexibilität. Mithilfe von variablen Trennwänden kann ein Raum beliebiger Größe geschaffen werden, der an die Anzahl und Bedürfnisse der Gäste angepasst werden kann. Mehrere mobile Kochinseln und Hochschränke inklusive Backofen, Wärmeschublade, Dampfgerichte und Kühlschrank lassen sich entsprechend zusammenstellen. Selbst das Licht wird farblich passend zum Anlass gesteuert. Ein weiterer Vorteil ist die Lage, denn „Man kann hier auch Feiern machen und es stört die Nachbarn nicht“, so Koch Simon Bahner, der an diesem Abend gemeinsam mit Michaela Nusser den 12 Kursteilnehmerinnen und einem Teilnehmer mit Rat und Tat zur Seite steht.

Dieses Mal dreht sich alles um die Herrgottsbescheißerle – Maultaschen in drei Variationen. Köchin Michaela Nusser ist bereits seit sechs Jahren fest dabei. Dieser Kurs gehört zum klassischen Repertoire. Zweimal im Jahr wird er angeboten und das ebenfalls seit sechs Jahren. Und erfreut sich stets großer Beliebtheit. Der Fokus liegt vor allem auf dem gemeinsamen Essen. Daher heißt das Motto auch „KochWERK – gemeinsam kochen und genießen.“ Die Zutaten sind bereits abgewogen und warten auf die Hobbyköche. Die offensichtlich ausgesprochen begierig darauf sind, zu lernen, wie man die schwäbische Spezialität selbst macht, denn fast alle kommen weit vor Kursbeginn. Zum Einstieg gibt es zunächst ein Gläschen Sekt, auch kleine Häppchen sind vorbereitet. Ein junges Paar ist dabei, auch eine kleine Damen-Geburtstagsgesellschaft widmet sich heute Abend der gefüllten Nudel.

Zunächst erläutert Michaela Nusser kurz das Programm des Abends und empfiehlt: „Wichtig ist es, zunächst das Rezept gut durchzulesen.“ Als Vorspeise eröffnet eine vegetarische Variante – kleine Maultäschchen, gefüllt mit Pilzen und Ziegenfrischkäse, angerichtet auf Feldsalat mit Kartoffeldressing. Der Nudelteig wird von den drei Gruppen selbst zubereitet, was durchaus für Überraschung sorgt: „Das ging so schnell, ganz easy“, meint eine Teilnehmerin verblüfft. Nusser gibt Tipps zur Teigbearbeitung – den Handballen fest hineindrücken und die Masse hinausstreichen: „So wird er schön geschmeidig.“ Und lässt sich dann nach einer kurzen Ruhezeit im Kühlschrank auch gut ausrollen. Währenddessen werden das Kartoffeldressing für den Salat und die Füllung zubereitet. Rosmarin wird

*Das Ausrollen geht überraschend einfach.*

fein gehackt, Pilze in Würfelchen geschnitten. Schon zieht ein köstlicher Duft durch den Raum.

Das junge Paar macht begeistert mit. „Ich wollte schon immer welche machen“, sagt sie. „Man liest immer so viele Rezepte. Und hier hat man gleich die Möglichkeit, auch zu probieren.“ Sie kochen viel gemeinsam.

Der Teig ist bereit. Da es für die Vorspeise kleine Maultaschen sein sollen, wird eine Pelmeni-Form benutzt, um schöne kleine gefüllte Nudeln herzustellen. Teig darüberbreiten, füllen, eine zweite Teigschicht auflegen, fest mit dem Nudelholz darüber und schon können sie ab ins siedende Wasser.

„Ich wollte schon immer mal Maultaschen machen. Meine Oma und meine Tante haben die immer selbst gemacht“, erinnert sich eine Teilnehmerin. Und kaum hat sie den Kurs gesehen, hat sie sich angemeldet. Eine andere Teilnehmerin verrät, dass sie und ihr Mann eine Maultaschen-Challenge gemacht hatten. „Leider habe ich den Kürzeren dabei gezogen“, berichtet sie und lacht. Das möchte sie nun wettmachen und „mit den heutigen Rezepten bei den Kindern punkten.“

Maultaschen passen übrigens ausgesprochen gut ins KochWERK-Konzept. Bei der Zubereitung der Gerichte wird darauf geachtet, dass regionale und saisonale Zutaten verwendet werden. Und manche Teilchen werden ganz individuell geformt – Hauptsache, es bleibt kein Teig übrig.

Von der Vorspeise ist die Kochgruppe schon einmal sehr begeistert: „Sehr lecker!“ ist das einhellige Urteil. Aber zu lange darf man nicht verweilen, schon will der nächste Gang zubereitet werden. Brät, Hackfleisch und gerauchte Schinkenwurst, Zwiebeln, Brötchen,

*Fein säuberlich wird gefüllt...**... und abgeteilt.*

Eier, Petersilie und Gewürze werden vermengt und durch den Fleischwolf gedrückt. Dadurch lässt sich die klassische Füllung gut auf dem Teig – diesmal gekauft, um den Unterschied zu demonstrieren – verstreichen. Einschlagen, mit dem Kochlöffel abdrücken, das ist gar nicht so einfach. Fingerspitzengefühl ist gefragt. Bei zu viel Füllmasse reißt der Teig. Sieden lassen und in Butter schwenken. Dazu wird Kartoffelsalat gereicht. Den haben die Köche aber vorher schon zubereitet, damit er auch gut durchgezogen ist.

Zu guter Letzt wartet etwas Besonderes auf die Kursteilnehmer – süße Maultaschen. Der Teig wird wieder selbst zubereitet, etwas Kaopulver sorgt für die dunkle Farbe und ein schokoladiges Aroma. Gefüllt wird mit einer aromatischen Apfel-Mandel-Füllung, ange-dünstet in Calvados. Die Nudelpäckchen werden diesmal zu Bonbons geformt. Etwas Vanilleeis und frische Beeren dazu – ein origineller Nachtisch.

Ein besonderer Service für die Gäste ist, dass nach dem Kochen und Genießen das Abräumen, Spülen und Reinigen der Küchen vom KochWERK-Personal übernommen wird.

Wer mag, kann sich noch etwas mit nach Hause nehmen. Besonders von den klassischen Maultaschen sind alle begeistert. Die wird es sicher in ein oder anderen Haushalt noch öfter geben.

*Text: Simone Schneider-Seebeck
Fotos: triebwerk media, Bastian Burr ▶*

*Michaela Nusser überprüft die Teigkonsistenz**Die Füllung wird ordentlich vermischt**Das Ergebnis kann sich sehen lassen!*

Die nächsten Kochkurse im KochWERK sind am **23. Mai** ein Brotbackkurs „Pizza Napoletana“, am **5. Juni** geht es um Pasta, am **22. Juni** heißt es „Steak it easy“, am **23. Juni** werden Sommerbowls zubereitet. „Basisch-vegan“ geht es am **18. Juli** weiter, gefolgt von verschiedenen Brotbackkursen am **20. Juli, 3. und 10. August**. International wird es dann wieder am **21. Juli** (Afrika), **14. September** (asiatisch), **21. September** (Thailand), am **26. September** (Spanien), und am **28. September** (Teigtaschen aus aller Welt). Am **5. Oktober** geht es „Leicht in den Herbst“, schwäbische Küche erwartet uns am **7. Oktober**, am **10. Oktober** wird es vegan, am **17. Oktober** dreht sich alles um den Kürbis und am **19. Oktober** um Knödelgenuss. Am **21. November** wird es schließlich weihnachtlich.

Übrigens – Das KochWERK kann auch für Feste wie Hochzeiten, Geburtstage, Firmenfeiern und Events aller Art gemietet werden.



Weitere Informationen unter:
www.kochwerk-backnang.de

TERMINE

**SCHNIPPELN,
KOCHEN, BRATEN,
GENIESSEN ...**

**KULINARISCHE
EVENTS & KOCHKURSE**

**HOCHZEIT, FAMILIENFEST
ODER FIRMENEVENT ...**

**WIR MACHEN AUS IHRER
FEIER EIN ERLEBNIS!**

KochWERK

... GEMEINSAM KOCHEN & GENIESSEN

Winnender Str. 17 // 71522 Backnang // Tel. 07191 9330270

WWW.KOCHWERK-BACKNANG.DE



MAULTASCHEN MIT APFEL-CALVADOS-FÜLLUNG

Teig:

300 g Mehl, 50 g Hartweizengrieß, 3 Eier, etwas Salz,
50 ml Wasser, 3 EL Öl, 30 g Backkakao

Füllung:

50 ml Calvados, 4 EL Butter, 7 EL Zucker,
50 g kleingehackte Mandeln, Abrieb von 1 Bio-Zitrone,
Zimtpulver nach Geschmack, 1 Pck. Vanillezucker,
400 g geraspelte Äpfel

Zubereitung:

Für den Nudelteig Eier mit Wasser verquirlen. Mit Mehl, Grieß, Kakao, einer Prise Salz und Öl zu einem glatten, festen Teig verkneten. Auf einer bemehlten Fläche 1 Minute kräftig kneten. In Klarsichtfolie gewickelt 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Danach mit dem Nudelholz dünn (!) ausrollen oder mit der Nudelmaschine fein ausrollen.

1 EL Butter mit 1 EL Zucker unter Rühren erhitzen. Wenn der Zucker karamellisiert, Mandeln einrühren. Calvados zugeben, vollständig einkochen lassen. Masse mit Zitronenabrieb, Zimt nach Geschmack und Vanillezucker mischen, Äpfel unterheben.

Aus den Nudelplatten kleine Rechtecke ausschneiden. Von der Füllung etwas auf eine Teighälfte geben, dann die andere Seite darüberschlagen. Ränder erst leicht andrücken, damit die Luft entweichen kann, dann fest andrücken. Alternativ Formen für kleine gefüllte Nudeln verwenden (z.B. Pelmeni, Ravioli etc.).

Maultaschen in reichlich siedendem Salzwasser 5-7 Minuten garziehen lassen. Den übrigen Zimt mit dem Zucker mischen, 3 EL Butter zerlassen. Maultaschen darin schwenken, mit Zimt-Zucker-Mischung bestreuen. Dazu schmecken Vanilleeis und frische Beeren.



Maria Schwinn – Geschichten aus dem Leben

Maria Schwinn, 1933 geboren, wuchs mit vier Geschwistern in Kirchberg an der Murr auf. Verheiratet ist sie mit Heinz Schwinn. Ihren Enkeln erzählte sie gern von früher, und das gefiel denen so gut, dass Maria Schwinn im Alter von fünfzig Jahren begann, kurze, selbst erlebte Geschichten zu schreiben. Einige Zeit besuchte sie die Schreibwerkstatt eines Zeitungsverlags, dann Rhetorikkurse der VHS und zuletzt das Schreibseminar eines Schriftstellers. Einige Geschichten wurden schon in den Medien veröffentlicht. So entstand 2011 das Hörbuch „Oma erzählt“, zusammen mit dem Kinderliedermacher Stephen Janetzko. 2013 wurden dann „Omas und Opas erlebte Geschichten“ veröffentlicht. Den Anstoß hierfür gab Autorin Susanne Fetzer, die drei Geschichten in ihrem Buch „Von Herzen vergnügt: Neue pffiffige Ideen für die Seniorenarbeit“ abdruckte. Einige Frauen in dem Pflegeheim, in dem Maria Schwinn's Tochter tätig ist, wurden gebeten, die Geschichten zu lesen. Die Leserinnen waren begeistert und bestärkten sie ebenfalls, die Erzählungen in einem Buch zusammenzufassen. Neben dem Schreiben war Maria Schwinn im Kirchberger Verein Christen für Afrika e.V. engagiert.

Abschied vom Auto

Es hat sich gelohnt, den Führerschein im Alter von 48 Jahren zu machen. Fast 42 Jahre konnte ich über die Straßen unseres Landes fahren und das, ohne einen großen Unfall zu verursachen. Als ich nach bestandener Fahrprüfung glücklich zu Hause ankam und beim Mittagessen den Erfolg verkündete, war die Meinung bei den männlichen Tischgenossen einhellig: O, jetzt wird's gefährlich auf den Straßen.

Es war aber auch eine glückliche Fügung, dass im Oktober 1980 hier in unserem kleinen Dorf eine Fahrschule aufgemacht wurde. Die Werbung ist mir aufgefallen und der Gedanke „Führerschein“ ließ mich nicht mehr los. Aber von was bezahlen? Ich hatte zwei Putzstellen, wo ich einige D-Mark verdiente. Meine Mutter bezahlte ihrer Möglichkeit entsprechend auch für Hilfe, auf die sie von mir angewiesen war. Dieses Geld wurde dann konsequent gespart für den Führerschein und floss nicht mehr in die allzeit knappe Kasse des Haushalts. An einem Abend im Advent entschloss ich mich, in die Fahrschule zu gehen, welche in einer ehemaligen Bäckerei in der Hauptstraße ihren Sitz hatte.

Zu 100 Prozent entschlossen hatte ich mich aber erst an der letzten Abzweigung hoch zur Hauptstraße. Der Grund dafür war bis dahin nämlich auch noch der Adventsabend vom Frauenkreis, der immer sehr schön gestaltet wurde und den ich ungern ausfallen lassen wollte. Doch an dieser Abzweigung sagte ich: „Wenn du jetzt nicht gehst, wirst du nie mehr gehen.“ Der Fahrlehrer und die Jungs in der Fahrschule staunten nicht schlecht, als ich in meinem vorgerückten Alter die Türe öffnete und eintrat. Ab da hieß es, für den Führerschein zu lernen.

Dass ich in den über 40 Jahren keinen großen Unfall verursachte, führe ich nicht auf meinen guten Fahrstil zurück, sondern auf die

Aufmerksamkeit aller anderen Verkehrsteilnehmer und immer auf einen unsichtbaren Beifahrer, einen Engel. Ich könnte jetzt fragen, ja war der am 31. Oktober 2022 nicht dabei, als ich in der Hauptstraße an dem kleinen Opel Adam den Spiegel touchierte, dadurch die Abdeckung hinten absprang und ein paar Kratzer im Kotflügel entstanden? Ich kann es nicht sagen. Jedenfalls war es ein kleiner Unfall und der ließ in mir den Entschluss reifen, mit dem Autofahren aufzuhören. Der Anfang eines meiner Lieblingslieder heißt: „Meine engen Grenzen, meine kurze Sicht, bringe ich vor dich. Wandle sie in Weite. Herr erbarme dich.“ Die weite Sicht heißt in diesem Fall: Bewahrt vor einem schlimmeren Unfall verursacht von mir. Mit viel Dank blicke ich zurück auf die lange Zeit der Mobilität, die ich erleben durfte.

Maria Schwinn ●



Sonne – Energie des Lebens

Mitten in der Nacht aufstehen, die Wanderschuhe anziehen, die Stirnlampe aufsetzen und bei frostigen Temperaturen den Berg erklimmen, um eines der schönsten Naturereignisse hautnah zu erleben, dazu gehört schon eine große Portion Überwindung, aber die Belohnung ist groß: der Sonnenaufgang. Zu spüren, wie der erste Sonnenstrahl den Gipfel erhellt, sich die Sonne erhebt und ganz langsam die Wärme zurückkehrt, das ist ein unglaubliches Erlebnis. Ein Gefühl von Aufbruch und Erneuerung kommt auf. Man möchte die Arme zum Himmel strecken und den jungen Tag willkommen heißen. Man spricht dem Sonnenaufgang eine belebende Wirkung zu. Der Sonnenaufgang ist ein Einzelerlebnis. Man ist ganz bei sich in diesen Momenten.

Anders die Stimmungslage beim abendlichen Blick gen Westen, dann, wenn die Sonne untergeht. Zuzuschauen, wie die Sonne den Horizont berührt, dann versinkt, es dunkler und sofort kühler wird, das hat mit Wehmut zu tun, mit Abschied nehmen, alles hinter sich zu lassen, aber auch ganz viel mit der Hoffnung und dem Urvertrauen, dass es ein Morgen gibt und die Sonne „hoffentlich“ wieder scheinen wird. Ganz besonders stark ist dieses Gefühl im Urlaub am Meer. Nicht umsonst wird der Sonnenuntergang an vielen bekannten Reisezielen regelrecht zelebriert und zum Spektakel erhoben, man denke hier an den kleinen Ort Oia auf Santorin oder an die Strände an der Nordseeküste, nämlich überall dort, wo der Blick gen Westen frei ist.

Schon lange vor dem eigentlichen „Touch down“ trifft man sich an einem solch besonderen Ort, um gemeinsam mit der Familie den



Foto: Pixabay/Rustü Bozkus

Vorgang zu genießen und mit Vorfreude auf einen schönen, geselligen Abend. Sonnenuntergänge sind im Grunde ein Gemeinschaftsereignis und ein schöner „Sundowner“ gehört irgendwie dazu – oder haben Sie schon mal von einem „Sunriser“ gehört? Vielleicht sollte man den ersten Schluck Kaffee am Morgen einfach umbenennen.

Der Sonnenuntergang ist für die meisten von uns der klare Favorit

Vielleicht liegt es daran, dass wir den Sonnenaufgang meistens verschlafen – es mag aber auch an der unterschiedlichen Luft am Abend im Vergleich zum Morgen liegen. Die Luft ist am Abend angereichert mit sogenannten Aerosolen, Schwebeteilchen, bestehend aus Staub und Verunreinigungen des Tages durch Industrie und Verkehr, sodass die Farbgebung deutlich ins Rot, Orange und Lila tendiert und insgesamt weicher und damit beruhigender wirkt.

Am Morgen überwiegen die Blautöne

Auch stärker wehende Winde in Bodennähe können Partikel aufwirbeln und den Himmel verfärben. Aus diesem Grund ist der Sonnenuntergang an manchen Tagen sogar deutlich farbintensiver und wirkt zumal etwas kitschig, ist aber oft ein Foto wert.

Die unterschiedliche Wahrnehmung zwischen Sonnenaufgang und -untergang kann auch physiologische Ursachen haben. Abends sind unsere Augen an das Tageslicht angepasst, vielleicht etwas erschöpft von den Arbeiten und Anstrengungen des Tages. Wenn es dann beim Sonnenuntergang dunkler wird, haben die Augen Probleme damit, sich daran zu gewöhnen – Nuancen in der Farbe können dadurch verloren gehen, wodurch das typische Bild entsteht, welches wir vom Sonnenuntergang kenne.

Die Atmosphärenphysiker David Lynch und William Livingston haben zu diesem Thema interessante Studien „Color and Light in Nature“ durchgeführt. Beim Sonnenaufgang ist es nämlich genau umgedreht. Unsere Augen sind noch von der Nacht an die Dunkelheit gewöhnt und jede kleinste Veränderung in der Farbgebung wird realisiert und sichtbar. Von daher können am Morgen mehr Farben wahrgenommen werden als am Abend.

Diana Koch-Laquai ●

Foto:
Pixabay/Stock Snap

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



Gebäudereinigung
Meisterbetrieb

73614 Schorndorf Tel. 0172 / 7 16 71 51
Im Hiller 14 Fax 0 71 81 / 2 20 85



Anmeldung für
Schnuppertage
07151/ 9634-403

TAGESPFLEGE AM MUTTERHAUS in Weinstadt- Beutelsbach

Von Montag bis Freitag können Sie tageweise von 8 – 15.30 Uhr unser professionelles Unterstützungsangebot in Anspruch nehmen. Wir sind auf die Betreuung von Menschen mit Demenz eingerichtet.



Vereinbaren Sie mit uns einen unverbindlichen Kennenlerntermin!

Kontakt:

Frau Annette Kiefer, 07151 / 9634 - 403

E-Mail: tagespflege@grossheppacher-schwesternschaft.de

Weitere Infos auf: www.tagespflege-am-mutterhaus.de



TAGESPFLEGE
AM MUTTERHAUS

Tagespflege am Mutterhaus
Eine Einrichtung der Stiftung
Großheppacher Schwesternschaft
Oberlinstraße 4/2
71384 Weinstadt-Beutelsbach

juhu

KOSTENLOSER DOWNLOAD UNTER
WWW.JUHU-MAGAZIN.DE

WIR FREUEN UNS ÜBER JEDES
FEEDBACK ZU UNSEREN HEFTEN!
juhu@wuertthverlag.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

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

Altersgerechtes
Wohnen

Sonne

Hotel & Restaurant
★★★★

Hotel & Restaurant Sonne
Heilbronner Straße 70
73635 Rudersberg
07183 305920

Öffnungszeiten:

Montag bis Samstag 18.00 - 21.00 Uhr,
Dienstag bis Freitag 12.00 - 14.00 Uhr
Sonn- und Feiertage geschlossen

SCHWABENPFLEGE

Am liebsten zuhause

Ich bleib'
mein eigener
Herr im
Haus!

Herzliche
24h-Betreuung
zuhause

Trotz Pflegebedürftigkeit
zuhause wohnen?
Wir machen es möglich!

Wir sind für Sie da: Tel. 07161 156860 | www.schwabenpflege24.de |

Die letzte Reise

TIERBESTATTUNG

weil es Liebe ist ...

... hat auch
jedes Tier das Recht,
dem Himmel
ein Stück näher zu sein.

... hat auch jedes Tier das Recht,
auf einen würdevollen Abschied.

Tierbestattung seit
20 Jahren in Fellbach.
Immer in Ihrer Nähe.

Inh. G. Bisco · Kappelbergstraße 2 · 70734 Fellbach
Mitglied im Bundesverband der Tierbestatter e.V.
Tel. 07 11 / 51 97 47 · www.die-letzte-reise.com

Tierkrematorium
„dank und treu“

„Gedenkstätte“

**Selbstbestimmt,
gut umsorgt
und voller Leben**

**–
5 mal ganz in
Ihrer Nähe**

Haus am Aspacher Tor

Friedrichstraße 26
71522 Backnang
Tel.: 07191 34101-0

Spittler-Stift

Ebersbacher Weg 30
73614 Schorndorf
Tel.: 07181 6004-0

Stiftungshof im Haubenwasen

Haubenwasenhof 2
73553 Alfdorf-Pfahlbronn
Tel.: 07172 92717-0

Haus im Schelmenholz

Forststraße 45
71364 Winnenden
Tel.: 07195 9150-0

Mobile Dienste Winnenden

Forststraße 45
71364 Winnenden
Tel.: 07195 9773770



www.ev-heimstiftung.de



Wir
bilden aus:
Pflegefachmann/-frau
Ebenfalls möglich:
FSJ/BFD

DIAKONISCH – INNOVATIV – PROFESSIONELL



Gute Pflege.