

# jUHU

KOSTENLOS  
ZUM MITNEHMEN

DAS JUNGE MAGAZIN FÜR SENIORENKULTUR im Rems-Murr-Kreis



## WAS MACHT EIGENTLICH...

Horst Lässig

### WEITERE THEMEN

Gesunde Ernährung

Gemeinde Urbach

Wanderung Buchenbachtal



Lässig 08

## 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.



Talstraße 4 · 71549 Auenwald  
Telefon (07191) 90753-0  
info@apotheke-auenwald.de

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



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

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



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

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

# Ambulante Pflege und Therapie aus einer Hand



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

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



GESUNDHEITSDIENSTE OBERES MURRTAL E.V.

Ausbildung zur  
Pflegefachkraft



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

Vertrauen kann man weder kaufen noch verkaufen, Vertrauen muss man sich erarbeiten. Genau das machen wir mit Kompetenz, Können, Ehrlichkeit, Kopf und Herz.

Seit dem Jahr 2014 sind wir in der Vermittlung von Wohnimmobilien und Gewerbeimmobilien erfolgreich tätig. Wir tragen ein hohes Verantwortungsbewusstsein unseren Auftraggebern und Kunden gegenüber und legen auf eine wertorientierte Haltung großen Wert. Absolute Zuverlässigkeit, eine hoch präzise Arbeitsweise sowie ein hohes



NUDiNG Immobilien GmbH | 73565 Spraitbach  
[www.nuding-immobilien.de](http://www.nuding-immobilien.de) | ☎ 0151 24013958

## Der MehrWERTEmakler

✓ Unsere Werte, Ihr Mehrwert!

kompetent und zuverlässig verkaufen wir Ihre Immobilie.

Gisa Nuding



Maß an Service und Dienstleistungen sind für uns selbstverständlich.

Mit unserer authentischen, fachkundigen Arbeitsweise sowie unserer wertorientierten Haltung sichern wir seit Jahren unseren Kunden eine höchste Verkaufs- und Kaufzufriedenheit.

Unsere Werte erweisen sich immer als Mehrwert für unsere Kunden. Wir freuen uns auf Ihre erste Kontaktaufnahme!

# INHALT



## GUT ZU WISSEN

02 Eine Beleidigung!

## GESUNDHEIT

04 Gesund mit Kim

05 Mundgesundheit



## HAJO KOCHT

14 Gemüse-Currysoße



## DIES & DAS

07 Genuss & Wohlbefinden

08 Der Paulinenhof

10 Portrait Erich-Schumm-Stiftung

15 Johanna erzählt

18 Gedichte von Heinz Häussermann



## WAS MACHT EIGENTLICH

13 Horst Lässig

## GEMEINDEN AUS DEM REMS-MURR-KREIS

16 Urbach

## KENNEN SIE NOCH

18 Die drei Fragezeichen

## FREIZEIT

19 Wanderung  
Buchenbachtal



## BUCHVORSTELLUNGEN

20 Warum ein Papst..

20 Ratgeber "Steuererklärung..."



Liebe Leserinnen und Leser,  
der meteorologische Früh-  
lingsanfang ist immer am 1.  
März. Obwohl das Thermo-  
meter nachts teilweise noch

unter die Null-Grad-Grenze gesun-  
ken ist, wurden wir Anfang März tagsüber  
oft mit wolkenfreiem Himmel und bereits  
sehr angenehmen Temperaturen belohnt.

Wenn die Bäume dann wieder die ersten  
Blätter tragen, kann ich Ihnen die Wande-  
rung durchs Buchenbachtal sehr empfeh-  
len. Eine schöne Idylle zum Spazieren, mit  
tollen Wiesen, deren hübschen Wildblu-  
men und unglaublich viel Grün. Das tut so-  
wohl Seele und Geist als auch dem Körper  
gut. Dazu gehört aber auch, dass Sie Ihren  
Körper durch gesunde Ernährung unter-  
stützen. Lesen Sie hierzu in dieser Aus-  
gabe einen interessanten Artikel der Er-  
nährungsberaterin Kim.

Weitere wissenswerte Themen finden Sie  
beim Durchblättern. Sie vermissen etwas  
oder wollten schon immer mal etwas be-  
richten, das für alle Leserinnen und Leser  
des JUHU interessant sein könnte?

Dies können Erinnerungen von früher sein,  
Geschichten von Persönlichkeiten, eine  
besonders schöne Wanderung oder Fahr-  
radtour, Sehenswürdigkeiten unserer Re-  
gion etc. Es gibt so viel Interessantes in  
unserem schönen Rems-Murr-Kreis. Las-  
sen Sie uns an Ihren Erlebnissen teilhaben.

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie mit  
uns Kontakt aufnehmen und wir einfach  
ein nettes Gespräch führen.

Sie erreichen uns unter 0170 2039809  
oder [hallo@juhumagazin.de](mailto:hallo@juhumagazin.de).

Viel Spaß beim Lesen!

  
Ihr Detlef Würth

### IMPRESSUM

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

### BILDNACHWEISE

**Bilder von freepik.com:** Seite 2 Mann in abwehrender Haltung, Seite 5 Frau, Seite 6 Hintergrund von Zitat, Seite 12 Hintergrund, Seite 14 Hintergrund, Seite 18 Hintergrund von Zitat. **Restliche Bilder:** Privat

## GUT ZU WISSEN

# Eine Beleidigung!

Was haben wir in den letzten Jahren nicht schon alles gelesen über Beleidigungen, die vor allem in den sozialen Netzwerken sichtbar werden und sich wie von alleine verbreiten. Da schreibt Elon Musk über die Plattform X „Olaf ist ein Narr“ über den damals amtierenden Bundeskanzler. Dieser macht es einige Wochen später nicht besser und bezeichnet Berlins Kultursenator Chialo als „Hofnarr“.

Und alle fragen sich ständig: Ist das schon eine Beleidigung oder noch eine Meinungsäußerung?

Nicht viel besser erging es einer Anwaltskanzlei, die sich von einem anderen Anwalt als „Winkeladvokatur“ bezeichnen lassen musste. Im Jahre 2013 durfte sich das Bundesverfassungsgericht damit beschäftigen. Dabei stellten sich die Richter die Frage, ob es dem äußernden Anwalt darum ging, die Personen der angegriffenen Anwaltskanzlei zu diffamieren oder ob die Äußerung einen Sachbezug aufweist.

### Was also ist denn nun eigentlich eine Beleidigung?

Leider hilft der Blick ins Gesetz hierbei überhaupt nicht weiter. In § 185 StGB ist die Beleidigung zwar unter Strafe gestellt. Dort heißt es aber fast schon lapidar: „Die Beleidigung wird mit Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr oder mit Geldstrafe (...) bestraft.“ Wann man also von einer Beleidigung ausgehen kann und wann nicht, vermag der Gesetzestext nicht zu sagen.

Auch der Jurist kann in solchen Fällen gerne einmal verzweifeln und muss den Gesetzeskommentar zu Rate ziehen. Dort steht, dass die Beleidigung „einen rechtswidrigen Angriff auf die Ehre einer anderen Person durch vorsätzliche Kundgabe der Missachtung“ voraussetzt. Es geht also zusammengefasst darum, dass sich jemand so äußert, dass die andere Person in ihrer Ehre verletzt wird. Bevor wir nun auch noch anfangen, uns Gedanken über die Bedeutung und die Reichweite der Ehre zu machen, schauen wir uns lieber ein paar Beispiele an.

So wurde eine Beleidigung nach § 185 StGB von Gerichten bejaht, wenn man die GSG9 als „Killertruppe“ bezeichnet, Soldaten als „Folterknechte“, „KZ-Aufseher“ oder „Henker“, einen Richter als „faulen und unfähigen Richter, an dessen Verstand man mit Fug und Recht zweifeln kann“, eine Fernsehmoderatorin als „ausgemolkene Ziege“, oder wenn man an einen Polizeibeamten eine Postkarte mit den „Konturen eines Amtsarsches“ versendet.



Torsten Früh

Da es sich nur um allgemeine Unhöflichkeiten handele, wurde die Beleidigung von den Gerichten verneint, wenn man BGS-Beamte als „Menschenjäger“ bezeichnet, Polizisten als „Wegelagerer“ oder Falschparker als „Parkplatzschweine“.

In dem o.g. Fall musste das Bundesverfassungsgericht die Frage beantworten, ob der Ausdruck „Winkeladvokatur“ eine „nicht hinzunehmende Schmähkritik“ darstellt. Während die Vorinstanzen dies noch bejaht hatten, verwies das Bundesverfassungsgericht den Fall zur Entscheidung zurück an das Oberlandesgericht. Die Äußerung, so das Bundesverfassungsgericht, tangiere nur die berufliche Ehre - und somit lediglich die Sozialsphäre - der Betroffenen, weise sachlichen Bezug auf und sei zunächst nur gegenüber der Rechtsanwaltskammer und im Rahmen eines Zivilprozesses geäußert worden. Die bloße „Unangemessenheit“ und „Unnötigkeit“ einer solchen Äußerung reiche nicht für eine Verurteilung.

Anders stellt es sich im Fall der Berliner Politikerin Sawsan Chebli dar. Ein Facebook-Nutzer hatte diese als „dämliches Stück Hirn-Vakuum“ bezeichnet. Während das Landgericht Heilbronn in dieser Äußerung keine Beleidigung erkennen konnte, hat das Oberlandesgericht Stuttgart dieses Urteil einkassiert. Nach Meinung der Richter handle es sich um eine Schmähkritik, die keinen „nachvollziehbaren Bezug mehr zu einer sachlichen Auseinandersetzung“ habe.

Hat der US-Vizepräsident Vance also Recht, wenn er Europa und Deutschland kritisiert, weil man dort angeblich nicht mehr seine freie Meinung äußern darf, weil man ansonsten bestraft wird? Man sieht schon an der Fragestellung, dass sich Vance nicht annähernd so viel Mühe gemacht hat, das Problem zu beleuchten, wie es die hiesigen Gerichte tun. Selbstverständlich darf man hierzulande seine freie Meinung äußern. Die Meinungsfreiheit ist im Grundgesetz geschützt. Aber diese Meinungsäußerung hat nun mal – wie übrigens alles – seine Grenzen. Und auch das steht so im Grundgesetz.

Jeder muss sich also Kritik an seiner Person oder seinem Verhalten gefallen lassen, wenn diese sachlich begründet ist. Geht es aber erkennbar nur darum, den anderen herabzuwürdigen, dann liegt in der Regel auch eine Beleidigung nach § 185 StGB vor. Und diese steht zu Recht unter Strafe, weil niemand in einer Gesellschaft leben möchte, in dem er oder sie ständig Gefahr läuft, von anderen herabgewürdigt zu werden.

Lernen wir also gerade in diesen Zeiten, den anderen wieder mehr schätzen. Dann lebt es sich für alle auch angenehmer. ■

Text: Torsten Früh

**GESUNDHEIT**

# Gesund mit Kim

**Gesundheit ist Kim Randow wichtig. Und daher hat sie es sich zur Aufgabe gemacht, andere bei ihrem Weg zu einer gesunden Lebensweise zu unterstützen. Dafür sind verschiedene Bausteine notwendig.**

„Gesundheit muss man ganzheitlich betrachten“, so die Ernährungsberaterin. Und deshalb kümmert sie sich nicht nur um Ernährung, sondern auch um weitere Bedürfnisse des Körpers. Dazu gehören sowohl Sport und Bewegung wie auch Regeneration. Und sie weiß – man kann nicht früh genug damit anfangen, seinen Körper mit einer gesunden Lebensweise zu unterstützen.

Bereits ab etwa 30 Jahren baut man ab – Muskeln nämlich. Der Anteil zwischen Muskel- und Fettgewebe verschiebt sich, häufig ist der Fettanteil zu hoch. Das wirkt sich dann auch auf den Stoffwechsel aus. Muskelmasse verbrennt etwa dreimal so viel Kalorien wie Fett. Und so kommt es zu einem Aspekt, der viele überrascht. Man ernährt sich so wie früher auch, nimmt aber eigenartigerweise zu. Häufig lagert sich das Fett im Bereich der Bauchhöhle an, sogenanntes viszerales Fett. Und nicht nur, dass dies das Aussehen verändert, es ist zudem ein Ort, an dem Entzündungsbotschaften gebildet werden, was wiederum zu verschiedenen Erkrankungen führen kann.

Dabei sei vielen bewusst, was eine gesunde Ernährung beinhalte, so Kim Randow. „Es geht nicht nur ums Ernährungswissen, sondern vor allem um das Ernährungsverhalten. So ist eine langfris-



tige Ernährungsumstellung viel besser als eine kurzfristige Diät.“ Daher sei es wichtig, sich klarzumachen: Wann greife ich zum Essen? Häufig läuft das nämlich unbewusst ab.

Ein guter Einstieg, um Gewicht zu verlieren, ist für die Ernährungsberaterin das Leberfasten. Denn insbesondere die Leber hat unter einem ungünstigen Essverhalten zu leiden. Die sogenannte „nicht-alkoholische Fettleber“ betrifft etwa ein Drittel aller Menschen hierzulande und kann schon bei Kindern auftreten. „Das Leberfasten kurbelt den Stoffwechsel an“, weiß Randow. Überhaupt ist es wichtig, sich bei einem Abnehmwunsch erst einmal die Funktion des eigenen Stoffwechsels genauer anzuschauen. Und vor allem auch eine Messung der Körperzusammensetzung durchzuführen, um zu sehen, wie es im Inneren des Körpers aussieht. Vor allem auch, da die „stille Entzündung“ im viszeralen Fett oft gar

& 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

<p><b>Petra Bonse</b> Rechtsanwältin</p> <p>Zivilrecht Arbeitsrecht Miet- und Wohnungseigentumsrecht Baurecht</p>	<p><b>Gabriele Häuser</b> Fachanwältin für Erb- &amp; Familienrecht</p> <p>Erbrecht Familienrecht Grundstücksrecht</p>	<p><b>Torsten Fröh</b> Rechtsanwalt</p> <p>Zivilrecht Verkehrsrecht Strafrecht Sozialrecht Versicherungsrecht</p>
---	--	---

„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

Altersgerechtes Wohnen

nicht bemerkt wird und erst die Folgeerkrankungen symptomatisch behandelt werden. Kim Randow arbeitet dabei mit der seca mBCA-Impedanzanalyse. Diese hat einen Goldstandard und wird auch in der Wissenschaft herangezogen. Selbst wenn der Body-Mass-Index im Normalbereich liegen sollte, ist eine solche Messung sinnvoll, um zu sehen, wie das eigene „Innenleben“ tatsächlich aussieht und eventuell präventive Maßnahmen erforderlich sind, bevor man tatsächlich erkrankt.

Jeder von uns weiß – ein Kaloriendefizit ist notwendig, um abzunehmen. Doch das ist es nicht allein. Denn nicht außer Acht lassen sollte man, sich trotz eines Kaloriendefizits auch ausgewogen zu ernähren. Denn durch die Ernährung sollten möglichst alle wichtigen Nährstoffe aufgenommen werden.

Das sind vor allem Ballaststoffe, Eiweiß und gesunde Fette. „Im Alter funktioniert der Eiweißaufbau im Körper nicht mehr so gut wie in jüngeren Jahren“, so die Expertin. Daher ist ein höherer Eiweißgehalt in der Ernährung wichtig. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung gibt den Bedarf mit 0,8 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht an. Doch für Randow ist das zu wenig, vor allem wenn es um die Ernährung von Senioren geht. Da dürfen es schon 1,2 bis 1,4 g pro kg sein.

Ihr Rat für eine ausgewogene Ernährung, die den Körper mit ausreichend Nährstoffen versorgt, den Stoffwechsel ankurbelt und so für Wohlbefinden und eine Entlastung der Leber sorgt: Etwa die Hälfte der Ernährung sollte aus Faser- und Ballaststoffen beste-

hen, ein Drittel aus Eiweißen und der Rest aus Kohlenhydraten. Wobei letztere am besten aus Vollkornprodukten stammen sollten.

Diese Umstellung mag zunächst nicht so einfach sein – immerhin gehört hierzulande Brot und Marmelade oft zum traditionellen Frühstück, abends wird ebenfalls mit Brot gevespert. Doch die mögliche Alternative klingt doch auch ganz ansprechend: Joghurt oder Quark mit Früchten und Nüssen angereichert, als Topping Haferflocken – genau das, was der Körper braucht.

Doch die Ernährungsumstellung kann auch was fürs Auge sein. Viel Buntes, etwa durch Obst und Gemüse, empfiehlt Kim Randow, die auch einen Fitnesstrainerschein besitzt, und verspricht: „Man fühlt sich danach viel besser, fitter und vitaler.“

” **Man fühlt sich danach viel besser, fitter und vitaler.**

Und so fällt es auch leichter, sich mehr zu bewegen. Denn die nicht-alkoholische Fettleber, an die man oft gar nicht denkt, sendet nur leise Signale aus, die oft mit anderen Ursachen verwechselt werden können.

Dazu gehören beispielsweise Abgeschlagenheit, dauerhafte Müdigkeit, zudem begünstigt sie vielerlei Zivilisationskrankheiten wie etwa Bluthochdruck und Diabetes.

Der größte Schritt, das weiß Kim Randow aus jahrelanger Erfahrung, ist zunächst, mit der Umstellung zu beginnen. Doch es lohnt sich. Und es ist eben nie zu spät, sich und seinem Körper etwas Gutes zu tun – auch im Alter.



Weitere Informationen unter [www.gesundmitkim.de](http://www.gesundmitkim.de)

Text und Foto: *Simone Schneider-Seebeck*



**Familie Haug mit Team**  
 Backnanger Str. 19  
 71566 Althütte-Lutzenberg  
 Tel. 07183 42373  
[www.schoeneaussichtlutzenberg.de](http://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)

• NEUE KURSE ONLINE  
 GLEICH ANMELDEN!  


**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](http://WWW.KOCHWERK-BACKNANG.DE)

**HIER können Sie was erleben.**

**Plüderhäuser Theaterbrette e.V.**

ab November unsere neue Komödie  
**„Der Meisterboxer ...Lügen haben kurze Hosen“**

Karten/Gutscheine und Termine unter  
[www.theaterbrette.de](http://www.theaterbrette.de) oder Tel.07181-87122

**Barrierefreie Bäder aus einer Hand**

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

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



Uwe Schramm

Fliesen- und Natursteinverlegung

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



Ihr verlässlicher Partner für Sanierung und Umbau

## GESUNDHEIT

# Wie wirken sich Wechseljahre auf die Mundgesundheit aus?

**Ob und wie eine Frau unter den Beschwerden von Wechseljahren leidet, ist individuell verschieden. Viele Frauen klagen jedoch über Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Schweißausbrüche, Schwindel und Kopfschmerzen. Nicht selten tauchen auch Veränderungen der Mundhöhle auf. Sowohl Mundtrockenheit (Xerostomie) als auch Mundgeruch (Halitosis) und starkes Zungenbrennen beziehungsweise das sogenannte Burning-Mouth-Syndrom sind weit verbreitet.**

Oftmals treten die Beschwerden zu unterschiedlichen Zeitpunkten auf. Doch sie können sich auch überschneiden und dann ist der Leidensdruck für viele Frauen enorm hoch. Deshalb sollte gerade bei der oralen Inspektion im Zuge der Zahnreinigung auf diese Symptome ein besonderes Augenmerk gelegt werden.

### Hormonmangel und seine Folgen

Mit Beginn des Klimakteriums fahren die Eierstöcke die Hormonproduktion nach und nach herunter. Bis es mit der Menopause zum letzten Eisprung kommt. Der sinkende Östrogen- und Progesteronspiegel wirkt sich jedoch nicht nur auf die Fruchtbarkeit, sondern auch auf den Stoffwechsel von Knochen, Zähnen, Haut und Schleimhäuten aus. Auch das gesamte Immunsystem kann dadurch geschwächt werden und reagiert weniger effektiv auf eindringende Erreger. Infolge des Östrogenmangels kann es unter anderem zu Schilddrüsenvergrößerungen, Diabetes, Gicht, Gelenkerkrankungen oder einer Gewichtszunahme kommen. Und auch Knochen und Schleimhaut werden häufig in Mitleidenschaft gezogen. Unter anderem verliert das Bindegewebe an Festigkeit, wird weniger gut durchblutet und durchlässiger für Bakterien. Auch die Schleimhäute werden schlechter durchblutet und befeuchtet. Die Aktivität der Speicheldrüsen geht zurück und durch das Fehlen an Milchsäurebakterien verschiebt sich der pH-Wert. Unter all diesen Faktoren leidet vor allem die Mundschleimhaut. Sie wird dünner und trocknet aus, ist gereizt, empfindlich und anfälliger für Infektionen. Wenn Frauen zusätzlich gegen die psychischen Symptome, wie Depressionen oder Angstzustände, Medikamente einnehmen, kann das die Mundtrockenheit zusätzlich verschlimmern. Die Beschwerden führen nicht selten zur Vernachlässigung der Mundhygiene

### Parodontitis- und Kariesrisiko

Fließt weniger Speichel, ist jedoch auch die Abwehr der Mundhöhle gegen Bakterien, Viren und Pilze geschwächt, sodass das

Risiko für orale Erkrankungen extrem ansteigt. Hinzu kommt häufig der vermehrte Appetit auf zuckerhaltige Lebensmittel. Da jedoch die Spülfunktion des Speichels beeinträchtigt und die Remineralisierung der Zahnhartsubstanz gehemmt ist, treten Parodontitis und Karies in den Wechseljahren gehäuft auf. Durch die erhöhte Aufnahme von Zucker und kohlenhydratreicher Nahrung wird bei Zahnfleischerkrankungen wiederum das Entstehen entzündungsfördernder Botenstoffe im Gewebe noch weiter gefördert.

### Nährstoffmangel

Aufgrund der starken Hormonschwankungen und seiner psychischen Auswirkungen verbraucht der Organismus während des Klimakteriums mehr Vitamine und Mineralstoffe. Der Kalziumgehalt in den Knochen nimmt ab. Nur wenige Frauen schaffen es, diesen Mehrbedarf durch eine Ernährung zu decken. Hier ist es ratsam, eine Blutuntersuchung durchzuführen, um eine Supplementierung der fehlenden Nährstoffe (z.B. B-Vitamine und D) mithilfe von Nahrungsergänzungsmitteln in Betracht zu ziehen. Andernfalls kann unter anderem der Knochenstoffwechsel gehemmt werden und die Knochensubstanz abnehmen. Kommt ein langanhaltender Vitamin-D-Mangel hinzu, kann das die

Entzündungsneigung des Zahnfleisches heraufsetzen und den Halt der Zähne im Parodont verschlechtern. Die Wechseljahre können also gerade bei Patientinnen mit parodontaler Vorerkrankung ein weiterer Triggerfaktor sein.

### Burning-Mouth-Syndrom (BMS)

Kommt zum Symptom der Mundtrockenheit ein Zungenbrennen hinzu, liegt meist das sogenannte Burning-Mouth-Syndrom (BMS) vor. Das eigenständige Krankheitsbild äußert sich in brennenden Schmerzen der Zungenspitze und der Zun-



genränder sowie nicht selten auch der Mundschleimhaut, der Innenseite von Lippen und Wangen und des Gaumens. Im Tagesverlauf verschlimmern sich die Symptome meist von milden Missempfindungen bis hin zu erheblichen Schmerzen am Abend. Häufig treten auch entzündete Geschmackspapillen (erkennbar als kleine weiße Noppen) auf der Zunge auf. Ursachen für BMS können ein Mangel an Vitamin B12, Folsäure und Eisen sein. Aber auch chronische Erkrankungen, wie z.B. Diabetes, das Sjögren-Syndrom oder Multiple Sklerose, lösen diese Beschwerden aus. Auch hier kann eine Blutuntersuchung (Blutpektralanalyse) von einem Allgemeinmediziner oder Heilpraktiker Aufschluss geben. Bei psychischer Belastung wird das Zungenbrennen meist verstärkt. Deshalb ist eine regelmäßige orale Inspektion im Rahmen der Prophylaxe bei Patientinnen im Klimakterium signifikant. Diese sollte immer die Kontrolle der Speichelmenge sowie Begutachtung der Mundschleimhaut und Zunge beinhalten. Zusätzlich sollten über eine Blutuntersuchung mögliche systemische Ursachen abgeklärt werden.

### Ganzheitliche Ansätze in der Mundpflege

Um die natürliche Abwehrfunktion von Schleimhaut und Speichel wiederherzustellen, bietet sich neben den klassischen Speichelerersatzprodukten der Einsatz von biologischen Produkten und alternativen Methoden an. Sie sind in der Regel besonders schonend und unterstützen die Regeneration der körpereigenen Prozesse. Biologische Zahnpasten weisen viele pflegende, basische und speichelstimulierende Inhaltsstoffe auf. Bei einem erhöhten Kariesrisiko kann eine zusätzliche Fluoridzugabe in Betracht gezogen werden. Generell sollten die Pflegeprodukte sowohl frei von Gerb- und Aromastoffen sowie Alkoholen sein, da diese die Schleimhäute zusätzlich reizen. Es empfiehlt sich auch, auf Produkte mit Tensiden, Natriumlaurylsulfaten oder Parabenen zu verzichten. Als zusätzliche Pflegemaßnahme zeigen das Ölziehen und die Anwendung von Hyaluronsäure-Gels und -Mundspülung gute Wirkung.

Beim Ölziehen steht für die oben aufgezählten Beschwerden während der Wechseljahre nicht die Ausleitung von Toxinen und Keimen im Vordergrund, sondern die Bildung einer Lipidschutzschicht. Die Lipide legen sich schützend auf die Zähne, gleichzeitig pflegen, regenerieren und befeuchten sie die Schleimhaut. Zusätzlich lindern sie akute Schmerzen und reduzieren die Anhaftung von Belägen auf den Zähnen. Besonders angenehm sind Öle mit einem frischen Geschmack oder mit einem hohen Gehalt an Nährstoffen für eine intensive Pflegewirkung, wie z.B. kaltgepresstes und nicht raffiniertes Olivenöl mit einem antimikrobiellen und antioxidativen Effekt oder Sesamöl für eine Tiefenwirkung. Fertige Ölzieh-Präparate sind oftmals optimal in Effektivität und Geschmack abgestimmt. Alternativ lässt sich jedoch jedes Bio-Öl verwenden. Dieses sollte dann über den Tag verteilt mehrmals für einige Minuten im Mund verbleiben. Auch wenn es zum Thema Ölziehen noch keine Studien gibt, die eine eindeutige medizinische Empfehlung zulassen, habe ich selbst bei meinen Patientinnen sehr positive Erfahrungen damit gemacht. Auch Hyaluronsäure wird in der Zahnpflege bereits erfolgreich in Form von Gelen und Mundspülungen eingesetzt. Sie bildet ebenfalls einen Film, der die Verletzungen im Mund schützt und lindert gleichzeitig den

Schmerz. So kann sie die gereizte Schleimhaut, z.B. beim Essen von scharfen Lebensmitteln und beim Trinken von sauren Getränken, optimal abschirmen. Zudem fördert sie die Feuchtigkeitsretention, wodurch das Gewebe besser hydratisiert wird. Nebenwirkungen und Kontraindikationen sind nicht bekannt, da Hyaluronsäure keine lokale oder systemische pharmakologische Wirkung auf die Mundschleimhaut hat. Neben der intensiven Mundpflege kann die Mundgesundheit zum Beispiel auch durch Mittel wie xylithaltige Kaugummis unterstützt werden. Sie regen den Speichelfluss an und wirken nachweislich antikariogen. Und auch Probiotika, die sich positiv auf den Bakterienhaushalt auswirken und damit die natürliche Abwehr stärken, können eine sinnvolle Ergänzung sein.

Text: Nikola Marolov





**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

handwerkliche  
**Qualität**  
 für *Genuss & Wohlbefinden*




**Auf über 300 Quadratmetern gehen fast 1000 Leute täglich ein und aus – die Bistro-Café-Bäckerei „Schulze“ ist bereits in der dritten Generation eine feste Anlaufstelle des guten Geschmacks.**

Man kennt und man schätzt sich, in der unmittelbaren Nachbarschaft auf den Mühlwiesen – natürlich jeder auf seinem Gebiet. Und zwar einmal da, wo man den Teig ziehen und knuspriges Brot backen lässt, und dann dort, wo Kunden auf rutschfestes Parkett setzen – bei Vincenzo Di Carlo. Beide Unternehmen sind aus Urbach nimmer wegzudenken. Die Bäckerei Schulze, mit all ihren Filialen, hat sich über drei Jahrzehnte etabliert. Der schwäbische Familienbetrieb, bei Di Carlos Hauptsitz gleich ums Eck, setzt auf echte Handwerkskunst. Denn nichts Anderes ist das Brotbacken: Brot essen, so heißt es, ist ein wahrer Genuss – Brot zu backen, eine Meisterleistung! Wie das Wort „Handwerk“ schon sagt, sind Werk und Produkt handgemacht, und die Bäckerei Schulze, so die Tradition und Philosophie, setzt dabei auf nachhaltige Backkunst und nicht auf Rohteiglinge, die oft seelenlos und zu gleichförmig wirken.

Ein echter und leidenschaftlicher Stammkunde und Gast ist Vincenzo Di Carlo. Der Inhaber von Di Carlo Parkett und Fußbodentechnik schätzt die Nachbarn, das Frühstück wird oft, nur ein paar Schritte entfernt, ganz früh im Bäckerei-Café eingenommen, aber auch für kurze Besprechungen oder zum Mittagessen schaut Di Carlo gern vorbei – seinen Platz findet der Ferrari-Fan immer. Vincenzo Di Carlo hat so auch immer den Boden im Blick, den sein Team vor Ort, so wie auch in weiteren Filialen, gekonnt verlegt hat.

In der Urbacher Hauptfiliale, (ein Drive-In-Schalter ist hier implementiert, zum Kauf aus dem Auto raus) wurde einst auf über 300 m<sup>2</sup> ein Weitzerparkett Eiche Auster wild gebürstet in Landhausoptik innerhalb weniger Tage verlegt. Fünf Jahre ist es nun her, und der Boden, besser gesagt, die weitlaufende Fläche, erstrahlt immer noch gediegen und wie neu. Die Nachhaltigkeit wird bei Di Carlo genauso großgeschrieben wie bei der „Bäckereifamilie“ Schulze, der nun mehr als 170 Personen und Mitarbeiter angehören, die die Philosophie leben. Was die Kunden, und auch Di Carlo, schätzen, ist die Bodenständigkeit und auch die Tradition, die in diesem Familienbetrieb mitschwingen: „Das leckere Brot aus unserer Backstube ist für unseren Körper jeden Tag eine Kraftquelle.“, heißt es auf der hauseigenen Homepage von Schulze. Und jeder weiß, wofür das Brot noch Symbol ist: „Darüber hinaus versorgt uns Jesus Christus als das wahre, wirkliche Himmelsbrot täglich mit seiner Gnade und Liebe. Er ist der Fels, auf dem unser persönliches Leben und unsere Firma gegründet ist.“ Man findet in der Firmenphilosophie daher auch die nötige Demut, alles mit Zeit und Ruhe gedeihen zu lassen. Die Muße genießen die Kunden und Gäste im Bäckerei-Café Schulze auf jeden Fall. Und dazu gehört eben auch das Innenraumdesign, das bei der Kundschaft bestens ankommt. Das Ambiente ist stimmig, Gäste finden zu jedem Anlass einen Treffpunkt und das Auge isst bekanntlich mit. Ästhetik gehört zum Genuss und zum Verweilen bei der Bäckerei Schulze einfach dazu. ■



bäckerei-schulze.de



**DI CARLO**  
 Parkett- & Fußbodentechnik

**Vincenzo Di Carlo**

Mühlwiesen 16 • 73660 Urbach  
 Telefon: 07181 84286  
 info@dicarlo-parkett.de  
 www.dicarlo-parkett.de



# Der Paulinenhof

Winnenden-Hertmannsweiler



Die Geschichte des Hofes reicht bis in die Mitte des 19. Jahrhunderts zurück. Im Jahr 1823 gründete Pfarrer Hein in Winnenden die Paulinenpflege, benannt nach Pauline von Württemberg. Sie war eine Tochter des Prinzen Paul von Württemberg und selbst schwerhörig. Die Paulinenpflege war ursprünglich für verwaiste, taube und blinde Kinder ins Leben gerufen worden. 1843 wurde die erste Kuh gekauft, seither gehört die Landwirtschaft fest zur Paulinenpflege dazu. Der Paulinenhof, wie er jetzt besteht, wurde 1966 gebaut.

# Mit Bini und Bella auf Du und Du

Der Paulinenhof in Winnenden-Hertmannsweiler ist sicher so einigen bekannt. Im Hofladen gibt es zahlreiche, in Bioland-Qualität hergestellte Produkte. Ein besonders beliebter Artikel ist zudem das Brennholz, das auf dem etwa 60 Hektar großen Gelände bearbeitet und ausschließlich an Privatleute verkauft wird. Eine Besonderheit dieses Hofes, der bereits 1991 auf biologische Landwirtschaft umgestellt hat und seit 1996 Bioland-zertifiziert ist, sind die Mitarbeiter. Rund 30 Personen mit unterschiedlichen Einschränkungen sind hier beschäftigt, dazu kommen noch die Hofleiterin, drei Gruppenleiter, zwei Damen, die im Laden angestellt sind, sowie eine Bürokräft.

Etwa die Hälfte des Bodens wird als Grünland, die andere Hälfte als Ackerfläche genutzt, angebaut werden verschiedene Getreidesorten, Ackerbohnen und Klee gras. Dazu gibt es auch noch Tierhaltung. Im letzten Jahr wurden beispielsweise Schweine gekauft. Es sind rotbunte Husumer, eine Rasse, die vom Aussterben bedroht ist. Im großzügigen Stall räkeln sich die beiden Mutter Schweine Bini und Bella, in der Box daneben haben es sich Septemberferkel bequem gemacht. Wer Lust hat, darf auch raus, die



Tür zum Außenbereich ist geöffnet. Während jedoch auf die Ferkel, die übrigens gar nicht mehr so klein sind, irgendwann der Schlachter wartet, dürfen sich Bini und Bella eines längeren Lebens erfreuen. „Wer einen Namen hat, wird nicht geschlachtet“, sagt Gruppenleiter Johannes Steinat. Was beim Betreten des Stalls gleich auffällt – es riecht richtig gut.

„Das liegt am Stroh“, erklärt Steinat. Auf dem Hof wird ausschließlich natürliche Einstreu verwendet, die die Gerüche neutralisiert. Nicht nur bei den Schweinen, auch im benachbarten Rinderstall lässt es sich daher gut aushalten. Die Rinder haben es sich dort gemütlich gemacht. Manche liegen auf dem Stroh, andere kauen gemächlich ihr Heu. Futter und Wasser stehen rund um die Uhr zu Verfügung. Auch hier gibt es die Möglichkeit zum Auslauf. Inmitten der Tiere sticht Oskar hervor. Vor etwa acht bis neun Jahren kam er auf den Paulinenhof, der „Gnadenochse“, wie Johannes Steinat ihn nennt. Eine Jugendliche hatte ihn vor dem Schlachter gerettet. Und nun genießt er sein Rentendasein.



Neben Schweinen und Rindern gibt es auch Esel, Laufenten, Hasen und Hühner auf dem Hof. Letztere verteilen sich in verschiedenen mobilen Ställen auf dem Gelände. Überall wuselt es. Nun, nach der Mittagspause, sind einige der Klienten, wie die Mitarbeiter mit Beeinträchtigung auch genannt werden, unterwegs, um die Eier einzusammeln. Andere machen sich auf den Weg zum Brennholz, das ausschließlich von ihnen bearbeitet wird.



Ebenfalls auf dem Gelände befindet sich ein Wohnheim. Doch nicht alle Beschäftigten leben hier, und nicht alle, die dort wohnen, sind auch auf dem Hof beschäftigt. Vorwiegend gehörlose Menschen sind hier beschäftigt, manche haben auch körperliche oder psychische Beeinträchtigungen. Doch ihnen allen ist gemein, dass sie die Arbeit an der frischen Luft und mit den Tieren gern machen. Die Produkte werden nicht nur im Hofladen verkauft, sondern auch in verschiedenen Geschäften im Umkreis. ■

Eine Arbeit mit Sinn – nicht nur für die Klienten,  
sondern auch für die Verbraucher.

Text und Foto:  
Simone Schneider-Seebeck



# Portrait der Erich-Schumm-Stiftung

Die Erich-Schumm-Stiftung wurde gegründet, um das Wohl der Senioren in Murrhardt und Umgebung zu fördern. Die Stiftung bietet eine Vielzahl von Dienstleistungen, die darauf abzielen, die Lebensqualität älterer Menschen zu verbessern. Dazu gehören betreutes Wohnen, stationäre Pflege und Tagespflege.

## Geschichte und Ziele

Die Stiftung wurde von Erich Schumm ins Leben gerufen, einem Unternehmer aus Murrhardt, der sich mit dieser Gründung der Unterstützung älterer Menschen verschrieben hat. Sein Ziel war es, eine Umgebung zu schaffen, in der Senioren nicht nur gut versorgt, sondern auch aktiv und integriert in die Gemeinschaft leben können.

## Tochtergesellschaften

- **Service GmbH**  
Diese Gesellschaft bietet haushaltsnahe Dienstleistungen insbesondere für Senioren, aber auch für alle Personen im häuslichen Bereich an.
- **Pflege gGmbH**  
Diese Gesellschaft bietet gehobene Betreuung in der stationären Pflege und Tagespflege an.

## Schumm Service GmbH Ihr Partner für Haushalt, Garten und mehr

### Haushaltsnahe Dienstleistungen

Die Schumm Service GmbH bietet eine Vielzahl an haushaltsnahen Dienstleistungen, die auch über die Pflegekasse abgerechnet werden können. Dazu gehören:

- **Reinigung und hauswirtschaftliche Versorgung**  
Unterstützung bei der Reinigung und im Haushalt.
- **Wäsche- und Bügelservice**  
Professionelle Pflege Ihrer Kleidung.
- **Begleit- und Einkaufsservice**  
Unterstützung bei Arztbesuchen und Einkäufen, auch mit Einkaufsliste.

### Haustechnik und Gartenservice

Unser Team bietet umfassende Dienstleistungen im Bereich Haustechnik und Gartenpflege:

- **Kleine Reparaturen und Umzüge**  
Unterstützung bei kleineren handwerklichen Arbeiten und Umzügen.
- **Hausmeisterdienstleistungen**  
Zuverlässige Betreuung Ihrer Immobilie.
- **Gartenpflege**  
Rasenmähen, Heckenschnitt und Baumpflege – wir kümmern uns darum, damit Sie sich entspannen können.

### Catering und Veranstaltungen

Unser Catering-Service ist bestens ausgestattet für private Feierlichkeiten wie Jubiläen, Firmungen, Konfirmationen, Kommunionen und Hochzeiten. Unser frisch renoviertes Forum bietet Platz für über 100 Gäste und schafft eine gemütliche Atmosphäre. Catering ist auch außer Haus möglich.

### Schlemmertaxi

Besonders für Senioren bieten wir mit unserem Schlemmertaxi den Vorteil, Essen direkt nach Hause geliefert zu bekommen. So erleichtern wir den Alltag und sorgen für Genuss.

### Schumm Café

Unser Schumm Café bietet täglich einen abwechslungsreichen Mittagstisch von 11 Uhr bis 14 Uhr. Auf Allergien und Unverträglichkeiten kann unser Küchenteam nach Voranmeldung eingehen. Reservierungen sind empfehlenswert. Beliebte Gerichte wie Schumm Maultaschen oder „Linsa mit Spätzle“ stehen regelmäßig auf der Karte.

### Bewirtete Sonnenterrasse zur Mittagszeit

Von Frühling bis Spätsommer betreiben wir unseren gemütlichen Biergarten an einzelnen Tagen. Ein passendes Programm wird bald veröffentlicht.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website oder Sie rufen uns einfach an unter 07192 9226-199. Wir freuen uns auf Sie!



## Haus Margarete – Ein Zuhause zum Wohlfühlen

Die Schumm Pflege gGmbH betreibt das Haus Margarete in einem 2023 fertig gestellten Neubau.



### Eingangsbereich und Praxisklinik

Ein offener und gemütlicher Eingangsbereich lädt zum Verweilen ein. Hier hat auch eine externe Praxisklinik eröffnet, die aktuell Privatpatienten und Privatzahlern verschiedene medizinische Angebote macht.

### Dienstleistungen für Bewohner und externe Gäste

BewohnerInnen des Schumm Wohnen und der Schumm Pflege sowie externe Gäste können folgende Dienstleistungen nutzen: Friseur, Fußpflege, externe physiotherapeutische Praxis (seit November 2024).

### Pflegeheim

Im Pflegeheim finden 90 PflegeempfängerInnen in Einzelzimmern ein Zuhause. Diese sind in sechs Wohngruppen auf drei Stockwerken aufgeteilt. Die modernen, hellen Zimmer mit eigenem Bad bieten ein Gefühl von Zuhause. Sie sind ausgestattet mit eigenem Fernseher, festem Telefonanschluss sowie Internet und WLAN.

### Betreuungsangebote und Mitarbeiter

Täglich wechselnde Betreuungsangebote und feste Mitarbeiter auf dem Wohnbereich sind ein essentieller Bestandteil unserer Philosophie. Das Pflegeheim ist hochmodern ausgestattet und basiert auf den neuesten pflegewissenschaftlichen Erkenntnissen. Rund 80 MitarbeiterInnen haben hier einen festen Platz. Wir bieten attraktive Ausbildungsplätze und interne Weiterbildungs- sowie Aufstiegsmöglichkeiten.

### Tagestreff

Unser Tagestreff bietet täglich 21 Gästen in der Tagespflege ab Pflegegrad 1 einen spannenden und entspannenden Tag. Hier trifft man sich, unterhält sich und verbringt den Tag sinnvoll miteinander. Der pflegerische Unterstützungsbedarf wird durch ständig anwesende Pflegefachkräfte und Pflegehilfskräfte sichergestellt. An vereinzelt Tagen haben wir noch freie Plätze! **Bitte nutzen Sie den untenstehenden Gutschein für einen Schnuppertag!**

### Weitere Angebote und Dienstleistungen

Die Erich-Schumm-Stiftung bietet ein weitreichendes Angebot für Senioren an:

#### Schumm Wohnen mit Service

Derzeit werden 43 Wohnungen an Senioren ab 60 Jahren vermietet. Die Wohnungen haben eine zentrale Lage in Murrhardt und bieten durch das anliegende Schumm-Cafe mit Mittagstisch und die Möglichkeit zur Buchung von Dienstleistungen eine Entlastung für Senioren. Durch die hohe Nachfrage gibt es eine Warteliste für die Wohnungen. Bei Interesse dürfen Sie sich gerne bei uns melden.

### Räumlichkeiten und zusätzliche Angebote

Die Räumlichkeiten der Stiftung werden aktuell an eine Kita der Stadt Murrhardt vermietet. Hier wird ein gemeinsames Konzept zu generationenübergreifenden Angeboten erarbeitet, was für die Bewohner und Gäste eine schöne Abwechslung sein soll.

Weiterhin befinden sich ein Friseur, Fußpflege und Physiotherapeut sowie eine private Praxisklinik im Haus, an die von der Stiftung die Räumlichkeiten vermietet werden. Dies rundet das Angebot für die Senioren in unmittelbarer Nähe ab und bietet einen großen Mehrwert zusätzlich zur räumlichen Nähe zur Stadt Murrhardt.

### Schumm-Treff

Der Schumm-Treff ist für alle Senioren von Murrhardt und Umgebung da. Mit Angeboten wie dem Treffpunkt Suppentopf, dem Digital-Café (ein Angebot für Senioren, um in die digitale Welt von Handy und Co. zu schnuppern), einem monatlichen Frühstück mit Vorträgen zu gesunder Ernährung und vielen weiteren Angeboten wird hier die Gemeinschaft gefördert.

Wir suchen für unseren **Digital-Treff** Schülerinnen und Schüler ab der 8. Klasse, die Freude daran haben, den Senioren die Welt der Handynutzung zu erklären.

Die Schumm-Stiftung nimmt hierfür auch noch gerne Spenden entgegen. Diese können direkt in der Stiftung abgegeben, auf unser Konto oder über die Seite [www.wirwunder.de](http://www.wirwunder.de) erfolgen.

Aber auch für die anderen Angebote sind ehrenamtliche Helfer immer herzlich willkommen. Bitte melden Sie sich bei unserer Zentrale.

### Hilfe bei Antragstellung in der Pflege, etc.

Viele unserer Dienstleistungsangebote und Pflegeangebote werden von der Pflegekasse gezahlt oder bezuschusst. Gerne sind wir unseren Kunden bei der Antragsstellung behilflich. Bitte sprechen Sie uns an. Wir bieten auch Vorträge zur Beantragung von Pflegeleistungen, etc.



Text und Fotos: Erich-Schumm-Stiftung

Die Erich-Schumm-Stiftung bietet ein umfassendes Angebot für Senioren, das von Wohnen über stationärer Pflege über verschiedene Dienstleistungen bis hin zu Tagespflege reicht. Interessierte Senioren und ihre Angehörigen sind herzlich eingeladen, sich bei uns zu melden und mehr über unsere Angebote zu erfahren. Wir freuen uns darauf, Sie zu begleiten und Ihnen die bestmögliche Unterstützung für ein selbstbestimmtes Leben in der eigenen Häuslichkeit oder auch bei uns zu bieten.





Bild: Orna auf Pixabay

# Johanna erzählt

Eine fiktive Kurzgeschichte von Diana Koch-Laquai

## Senioren-WG mit Ausblick!

Mein Name ist Johanna, ich bin 76 Jahre alt und wohne seit einem halben Jahr in einer sogenannten Alten-WG im Rems-Murr-Kreis. Mein Sohn Leonard, kurz Leo genannt, war der Meinung, dass es für mich keinen Sinn mehr macht, länger allein in einer großen 4-Zimmer-Wohnung im dritten Stock eines Altbaus – ohne Aufzug – mitten in München, im heiß begehrten Lehel-Viertel zu wohnen. Eine Wohnung, die für eine Familie mit zwei Kindern einfach perfekt wäre und es doch wirklich ein sozialer Schritt wäre, den Wohnraum zur Verfügung zu stellen, sprich: ich würde ein gutes Werk vollbringen, wenn ich den Platz räume. Es wäre doch schön, wenn ich in seine Nähe ziehen würde – er wohnt derzeit in Stuttgart, wer weiß allerdings, wie lange noch.

Das Treppenlaufen fällt mir wirklich in letzter Zeit immer schwerer – der Rollator mittlerweile ein treuer Begleiter.

Gemeinsam machten wir uns also auf die Suche nach einer neuen Wohnmöglichkeit. In ein Alters- oder gar Pflegeheim wollte ich nicht. So lag unser Augenmerk dann mehr auf den so schön klingenden Begrifflichkeiten wie „Betreutes Wohnen“, „Mehrgenerationenhaus“ oder „Senioren-WG“.

Da Leo beruflich viel unterwegs ist, er ist Fotograf, war es ihm ein Herzenswunsch, dass ich Gesellschaft habe, gut versorgt bin und ich mich in der neuen Umgebung wohlfühle, aber dennoch erreichbar für ihn bin, falls es mir nicht so gut geht. Er selbst kann sich nicht wirklich um mich kümmern, ich bin mir dessen sehr bewusst, und er soll es auch nicht. Ich war mir sicher, dass die geräumige Wohnung im Lehel gut zu verkaufen ist. Vor 20 Jahren war Wohnraum noch erschwinglich. Heutzutage sind die Preise geradezu in die Höhe geschossen. Aber in diesem Fall gut für mich.

Etwas anderes macht mir zu schaffen. Es ist das Abschiednehmen von Gewohntem und die Tatsache, dass ich ein weiteres Mal wieder neu anfangen und

mich arrangieren muss. Ich hatte Glück mit meiner Entscheidung pro Wohngemeinschaft und dem Umzug in das Schwabenland. Schon der große Garten rund um das gediegene und ehrwürdige Anwesen stimmten mich sofort beim ersten Besuch positiv. Insgesamt bietet das Haus Platz für sechs ältere Menschen, die alle gerne mitgestalten und nicht alleine leben wollen.

Meine beiden Zimmer verbindet eine große Flügeltür und das zaubert einen wunderbaren Raumeindruck. Wenn man sich ganz hinten im Wohnzimmer an die Wand stellt, schaut man durch die Flügeltür hindurch in das Schlafzimmer und direkt in den schön angelegten Garten mit altem Baumbestand. Zweimal in der Woche kommt ein Putzkommando und hält das Haus sauber, so entsteht kein Unmut. Gekocht wird mal gemeinschaftlich oder mal jeder für sich – einige bekommen den Mittagstisch geliefert. Mit meinen fünf Mitbewohnern verstehe ich mich bestens. Wir sind eine lustige Truppe, die gerne mal bei einem Glas Wein zusammensitzt und am Sonntagabend ist der Tatort eine von allen geliebte Pflichtveranstaltung. Nach dem Film wird immer trefflich diskutiert. Ich liebe diese Gespräche und glaube, dass unsere Nachbesprechungen und -bewertungen deutlich publikumsnäher sind, als teilweise die nicht nachvollziehbaren Kritiken in den Tageszeitungen.

Ich habe mich gut eingelebt, Leo kommt mich in unregelmäßigen Abständen besuchen und dann machen wir was Schönes, gehen mal ins Kino oder ins Theater nach Stuttgart. Ich hätte nie gedacht, dass ich bereits nach so kurzer Zeit im Remstal heimisch werde. Es ist mehr als nur ein „ich habe mich mit der Situation arrangiert“. Hier habe ich bereits mehr Kontakte zu lieben Mitmenschen knüpfen können, als es zu meiner Zeit in München Zeit möglich war. Großstädte sind doch sehr anonym. Warum ich alleine lebe, das erzähle ich Ihnen beim nächsten Mal, wenn es dann heißt „Sean Connery war nicht dabei“.

## WAS MACHT EIGENTLICH...

# Horst Lässig

### Ein Leben, bestimmt von Zufällen

„Eigentlich wollte ich nie Landrat werden“, sagt Horst Lässig und schmunzelt. Überhaupt, so der 88-Jährige, sei sein Leben sehr stark von Zufällen geprägt worden. Und so ist es sicher auch nicht überraschend, dass sein Lieblingsbild eine Paprika zeigt. Auch diese Paprika ist nur durch einen Zufall entstanden, einer Malkollegin in einem Malkurs war die typische Form des Gemüses aufgefallen.

Und was sicher auch außergewöhnlich in diesem Leben ist – Horst Lässig hat den Zufall stets zugelassen. Geboren 1937 in Stuttgart, lebte er als Kind mehrere Jahre in Brasilien und Mexiko. Diese Zeit hat ihn geprägt. „Der Rhythmus des Landes und die Leichtigkeit des Seins gingen mir ins Blut.“ Bis heute denkt er noch gern an die Zeit der Sommerferien zurück, als seine Familie ein Ferienhaus am Strand mietete und er und sein Bruder den ganzen Tag dort spielten, gemeinsam mit den Fischerkindern. Portugiesisch und Spanisch lernte er fließend, was ihm später auch beruflich nutzte. Sehr oft besuchte er die lateinamerikanischen Länder, er war ein gefragter Referent insbesondere bei Umweltschutztagungen. Mit großer Begeisterung erinnert er sich auch daran, dass er bei der ersten Umweltkonferenz 1992 in Rio de Janeiro Mitglied der Beobachterdelegation des Europarats war. Schmunzelnd berichtet er von der Schlussrede, die der damalige Präsident Brasiliens Fernando Collor de Mello gehalten habe und im Anschluss feierlich unter dem Blick zahlreicher Fernsehkameras den finalen Beschluss der Konferenz unterzeichnet hatte. Die anderen Teilnehmerländer dagegen durften erst nachmittags, „in alphabetischer Reihenfolge“, und ganz ohne Kameras ihre Unterschrift unter das Werk setzen. Der Umweltschutz war ihm stets ein wichtiges Anliegen. So bekam der Rems-Murr-Kreis als erster Landkreis ein Umweltschutzamt.

Doch bis es dazu kam, waren einige Zufälle nötig. Horst Lässings Eltern waren nach Esslingen gezogen, dort wohnte auch er eine Zeitlang. Nach dem Studium der Rechtswissenschaften und Philosophie wurde er zunächst Pressereferent des damaligen Bundes-



„Eigentlich wollte ich nie Landrat werden.“

forschungsministers Gerhard Stoltenberg, anschließend dessen persönlicher Referent sowie wissenschaftlicher Mitarbeiter im Bundestag für die Unionsfraktion. Als Stoltenberg zum Ministerpräsidenten von Schleswig-Holstein gewählt wurde, zog auch Horst Lässig in den hohen Norden. In Kiel gefiel es ihm gut. Er baute ein Haus, denkt noch heute gern an die wunderschöne Aussicht der Kieler Börde zurück. Doch ein Anruf des Schorndorfer Unternehmers – und CDU-Kollegen – Friedrich Schock änderte alles. Ob er nicht Interesse daran hätte, im neuen Landkreis Rems-Murr Landrat zu werden? Eigentlich fühlte sich Lässig in der neuen Heimat wohl. Doch Schock ließ nicht locker. „Also gut, dann komme ich halt“, so erinnert sich der Pensionär, und nutzte auch gleich die Gelegenheit, seine Eltern in Esslingen zu besuchen.

Die Vorstellung, sein eigener „Chef“ zu sein, selbstständig entscheiden zu können, reizte ihn dann doch. „Ich habe kandidiert, wurde gewählt und bin Landrat geworden“, fasst er nüchtern zusammen. 36 Jahre alt war er damals. Mit seiner Frau hatte er das besprochen, sie war einverstanden. Und im November 1973 trat er das Amt an, das er bis zur Pensionierung im Jahr 2002 innehaben sollte.

Gern erinnert er sich an die Zeit und die vielen Begegnungen zurück. Und auch so manche Anekdote weiß er zu erzählen. So war er einmal bei einer Tagung der Kreislandfrauen und hielt dort ein Grußwort. Dabei ging er auch auf die Geschichte der Weiber von Weinsberg ein, die ja das Liebste, ihre Männer, aus der Stadt herausgetragen hatten. Kommentar der Vorsitzenden: „Wir hier haben unsere Männer nicht nur getragen, sondern auch ertragen.“ Die Schlagfertigkeit hat ihn nachhaltig beeindruckt. ▶

# Gemüse-Currysoße

gesund  
vegetarisch  
fruchtig  
einfach  
lecker!



**Hajo kocht**

exklusiv fürs jUHU



## Zubereitung

In einem weiten Topf Pflanzenöl und Sesamöl erhitzen und darin die Selleriewürfeln anbraten. Wenn diese etwas Farbe bekommen haben, die gehackten Zwiebeln und den Rohrzucker dazugeben und das Ganze leicht karamellisieren.

Nun die kleingewürfelten Paprika dazugeben. Solange diese anbraten, den Ingwer schälen und zusammen mit der Chilischote und dem Knoblauch fein hacken und in den Topf geben. Wegen der Schärfe eventuell die Kerne der Chili entfernen.

Das Currypulver und die Sojasoße untermischen, die gewürfelten Tomaten zugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und alles zum Köcheln bringen. Die Soße solange köcheln lassen, bis das Gemüse darin weich, aber nicht zerkoht ist. Wer mag, kann mit etwas Speisestärke andicken. Wenn nötig, mit etwas Salz und Currypulver nachwürzen.

Am Schluss die halbierten Kirschtomaten zugeben und diese in der Soße heiß werden lassen.

Die Soße kann heiß oder kalt serviert werden.

## Zutaten

- 270 g gehackte Zwiebeln
- 1 kl. milde Chili
- 2 Knoblauchzehen (15-20 g)
- 1 Stück Ingwer (ca. 20 g)
- 50 g Selleriewürfeln
- 200 g Paprika gewürfelt (rot und gelb)
- 1 EL Sojasoße
- 1,5 geh. EL Rohrzucker
- 1,5 geh. EL mildes Currypulver
- 500 g abgezogene gewürfelte Tomaten
- 0,75 l Gemüsebrühe
- 10 halbierte Kirschtomaten
- 3 EL Pflanzen- und 2 EL Sesamöl

## Weitere praktische Varianten

Mit roten Linsen anstatt Speisestärke kann daraus auch Anderes gezaubert werden:

- Füllung für Pfannkuchen
- ein Linsengericht, das mit Vollkornreis serviert werden kann.

Guten Appetit  
wünscht

*Hajo  
Haug*



Bei einer anderen Gelegenheit besuchte er einen Jubilar zum 100. Geburtstag. Gerade als Horst Lässig eintraf, wurde gesungen: „Großer Gott, wir loben dich.“ Der Bürgermeister der Gemeinde stellte jedoch schnell klar: „Nicht jeder Landrat wird hier so empfangen.“

Die Stelle, an die er zuvor niemals gedacht hat, ging ihm in Fleisch und Blut über. Und so wollte er bis zum letztmöglichen Tag auch das Amt ausfüllen, noch so viele Ideen einbringen für den Kreis wie möglich. Eine davon war übrigens die Einführung des Wunschzeichens für Autos. Gegen viele Widerstände setzte er das tatsächlich durch und so war der Rems-Murr-Kreis der erste in Deutschland, der das Wunschzeichen einführt.

Als Landrat hatte er auch zahlreiche Ehrenämter inne. Mit dem Ende seiner Dienstzeit legte er diese nieder, denn „Jetzt wird ein neues Buch aufgeschlagen.“ Zunächst einmal nahm er einen langen Urlaub. Und in dieser Zeit, mit 65 Jahren, wurde ihm klar, dass noch viele Jahre vor ihm liegen könnten. Zumindest hatte sein Vater noch seinen 85. Geburtstag erlebt. Es galt, sich etwas Sinnvolles zu überlegen, um diese Zeit auszufüllen. Horst Lässig begann mit dem Golfspiel und machte Fitness. Letztere übrigens auch heute noch. Da machte eines Tages der Künstler Albert „Bär“ Schöllner, mit dem er befreundet war, einen Vorschlag: „Du musst malen.“ Vollkommen abwegig, so dachte Lässig, der dem Kunstunterricht in der Schule nicht viel hatte abgewinnen können. Doch der Freundschaft willen ließ er sich überzeugen. Nicht nur, dass sie gemeinsam Malutensilien einkauften. Auf La Gomera nahm er an mehreren Malkursen des Freundes teil.

„Es hat mich immer gereizt, die leere Leinwand zu füllen“, sagt Horst Lässig, der sich schließlich zu Hause ein eigenes Atelier einrichtete. Er mag kräftige Farben. Seine Bilder sind inspiriert von Fotos oder entspringen auch einfach seiner Fantasie. Überall im Haus hängen die großen, freundlich bunten Leinwände, gefüllt mit unterschiedlichsten Motiven. Etwa eine Ansicht von Rio de Janeiro mit Zuckerhut und einem Tukan im Vordergrund, ein Elefant, der sich nach Ästen eines Baumes streckt, der Paprika, die sich durch Zufall entwickelt hat. Das sind übrigens nicht die einzigen Kunstwerke im Haus. Zahlreiche Stücke aus Porzellan befinden sich in Glasschränken, verschiedene Masken künden von Reisen in alle Welt, auch mehrere kleinere Objekte finden sich. Und ein echter Kujau hängt auch an der Wand. Auch wenn es ihm gesundheitlich mittlerweile nicht mehr so gut geht, weiß er sich zu beschäftigen. Er liest viel, vor allem philosophische Bücher, er hört gern philosophische Vorträge, macht ab und zu Fitness und besucht wenigstens einmal in der Woche ein Restaurant.

„Ich bin mit meinem Leben ausgesprochen zufrieden“, sagt Horst Lässig im Rückblick. Er hat zahlreiche Länder bereist, Amerika, Australien, Asien, war fast überall in Europa. Viel habe er gesehen und erlebt und durch die vielen verschiedenen Kulturen, die er erfahren hat, habe er einen großen Reichtum an unterschiedlichsten Erfahrungen gemacht. Das hat auch seine Werte und Einstellungen beeinflusst. Daher betrachtet er mit Sorgen die aktuellen Entwicklungen der Welt. Drei Säulen waren ihm immer

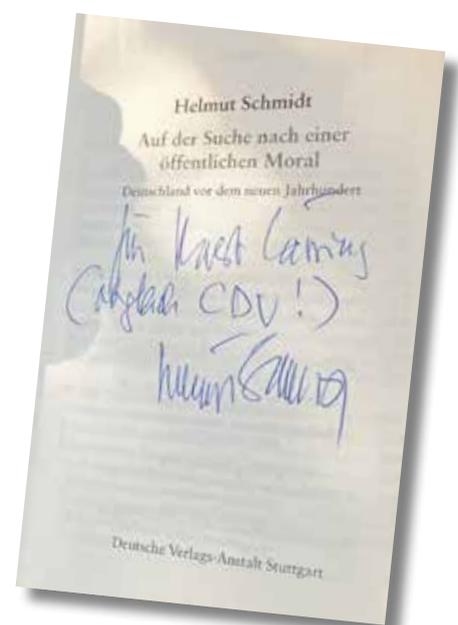
„Ich bin mit  
meinem Leben aus-  
gesprochen zufrieden.“



Bild "Paprika" von Horst Lässig

sehr wichtig und haben ihn stark beeinflusst: der Zusammenhalt und die Kooperation in Europa, die USA mit ihrer demokratischen Vergangenheit und die Kultur (er liebt Frank Sinatra und Jazz) und die Demokratie. Doch diese bröckeln, wie er befürchtet. Und mahnt: „Demokratie funktioniert nicht nur auf dem Papier. Demokratie muss man leben.“

Text: Simone Schneider-Seebeck



Eine ganz besondere Widmung.

## GEMEINDEN AUS DEM REMS-MURR-KREIS



Urbach ist eine lebendige Gemeinde mit zahlreichen Angeboten – auch für Seniorinnen und Senioren in allen Lebenslagen.

Bereits seit über 25 Jahren existiert etwa das **Seniorenprogramm**. „Die Gemeinde Urbach möchte mit diesem Programm Informationen, Empfehlungen und Hilfestellungen für das 'Alter' geben. Mit Vorträgen, geselligen Veranstaltungen und vielen Gruppenaktivitäten soll das Seniorenprogramm als Weg- und Freizeitbegleiter dienen“, so heißt es auf der Gemeindehomepage. Ansprechpartner ist für den Seniorenrat Herr Hans-Peter Kaiser: seniorenrat@urbach.de oder 07181 8007-77.

Internet, Smartphone, Tablet – die Digitalisierung schreitet voran. Um Seniorinnen und Senioren beim Umgang mit neuen Techniken zu unterstützen, gibt es das **Urbacher Computer-Forum** (UCF), das sich mittlerweile fest etabliert hat. Nicht nur Theorie, auch praktische Kenntnisse werden hier vermittelt und können vor allem gleich geübt werden. Alle 14 Tage mittwochs finden die Treffen in der Mediathek in Urbach statt.

Weitere nützliche Informationen auf der Homepage des Computer-Forums: [www.u-g-o.de](http://www.u-g-o.de)



In den Räumen des Schlosses Urbach finden weitere vielfältige Veranstaltungen für ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger statt, wie der Gemeinde-Homepage zu entnehmen ist:

### Schwätz-Treff

Einmal monatlich bei Kaffee, Tee und Kuchen gibt es Zeit zu guten Gesprächen, zum Kontakte knüpfen und zum gedanklichen Austausch. Die Bewirtung und der Fahrdienst wird vom Seniorenrat und dem Förderverein Urbacher Kranken- und Altenversorgung e.V. gestellt.

### Senioren-Holzwerkstatt

Die Holzwerkstatt ist seit vielen Jahren im Einsatz mit Reparaturen und individuellen Lösungen in Kindergärten, bei Vereinen, Kirchen und Organisationen und ein Vorzeigemodell für bürgerschaftliches Engagement in der Gemeinde. Beim monatlichen Treffen werden die neuen Projekte besprochen und geselliges Miteinander gepflegt. Darüber hinaus beteiligen sich die Männer beim Ferienprogramm oder anderen Projekten. Die Treffen finden jeden ersten Donnerstag im Monat um 15:00 Uhr im Raum Schloss-Treff statt.

### Spielenachmittag

Wer Lust auf Brett- und Kartenspiele hat, ist hier genau richtig. Die Treffen finden jeden zweiten Montag im Monat um 14:00 Uhr statt, Raum: Begegnungsstätte, Leitung: Susanne Weißert, Gisela Speitler.

### Dazu gibt es noch (Bezahl)Angebote und Kurse von Vereinen und Organisationen

**Yogakurs für Neueinsteiger und Fortgeschrittene:** donnerstags, Atriumhalle, Leitung: Elfriede Hofer.

**Wassergymnastik:** dienstags, Atriumschule, Leitung: Katrin Foschiatti.

**Seniorengymnastik für Frauen:** montags, Wittumhalle, Leitung: Sportclub Urbach e.V., Rosemarie Sommer.

**Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer:** freitags, Atriumhalle, Leitung: Sportclub Urbach e.V., wechselnde Übungsleiter, Ansprechpartner: Erwin Munz, Tel. 07181 82441.

**Seniorengymnastik für Frauen und Männer:** Abwechslungsreiche Gymnastik mit Musik und an verschiedenen Geräten. Es werden Übungen zur Sturzprophylaxe, Wirbelsäulengymnastik, Kräftigungsübungen und Dehnübungen eingebaut. Ein Rundum-Programm für einen gesunden und fitten Körper bis ins hohe Alter. Dienstags, Atriumhalle, Leitung: DRK Urbach, Henriette Seitz; oder mittwochs, Beckengasse 9, Henriette Seitz., Tel. 07181 81400, DRK Urbach.

**Gedächtnistraining "Wer rastet, rostet" - Gedächtnis spielend trainieren:** Was für den Körper die Bewegung, ist für das Gehirn das Denken. Beim Ganzheitlichen Gedächtnistraining trainieren wir mit Spiel und Spaß unsere grauen Zellen. Dabei erreichen wir schnell eine Erhöhung der Konzentration und Verbesserung der Merkfähigkeit. Wir berücksichtigen auch gymnastische Übungen, Ernährungstipps und Formen der Entspannung. Donnerstags, Schloss-Treff Urbach, Leitung: Henriette Seitz, Tel. 07181 81400, DRK Urbach.

**"Entdecke Dich" - Malen mit Pastellkreide & Acrylfarben für Anfänger und Fortgeschrittene:** dienstags und freitags, Zehntgasse 25, 73655 Plüderhausen, Leitung: Angelika Feilhauer, Anmeldung: Kunstschule, Tel. 07181 4747450.



**Seniorentreff der Baptistengemeinde**

Die Gruppe kommt zusammen, um Gottes Wort auf Seniorenweise zu betrachten. Darüber hinaus werden Vorträge über Gottes Schöpfung und eine Reihe aktueller Themen angeboten. Es besteht stets die Möglichkeit zum gedanklichen Austausch und geselligem Beisammensein bei Kaffee und Kuchen. Das Singen findet immer seinen guten Platz. In jedem Jahr

werden auch Ausflüge per Pkw, Bus, Fahrrad und/oder Pferdegespann unternommen. Gymnastische Übungen werden in größeren Zeitabständen unter fachlicher Leitung gerne erbracht. Für "Jung und Alt" gestaltet die Gruppe jährlich mindestens einen Gottesdienst, der besondere lebendige Elemente beinhaltet. Gäste sind herzlich willkommen. Jeden ersten Dienstag im Monat, Gemeindezentrum der Baptistengemeinde Urbach, Gartenstraße 20, Leitung: Manfred und Margit Draheim, Tel. 07181 669086.

**Frühandacht in den Gemeindepflegeheimen**

Von den Urbacher Kirchengemeinden wird seit vielen Jahren in den Gemeindepflegehäusern eine Frühandacht angeboten. Die Termine werden im Mitteilungsblatt in der Rubrik: "Die Kirchen berichten" veröffentlicht. Freitags, Gemeindepflegehaus A und B des Alexander-Stifts.

**Lesepaten in der Mediathek**

Regelmäßig finden in der Mediathek Lesenachmittage für Grundschulkinder statt. Die Termine werden im Mitteilungsblatt unter der Rubrik: "Aktuelles aus der Mediathek" veröffentlicht. Über weitere Lesepaten und Lesepatinnen würden wir und die Kinder sich freuen.

**Lesen verbindet - Urbacher Literaturkreis**

Lesen macht Spaß! Vor allem wenn das gelesene Buch einen bleibenden Eindruck hinterlassen hat, zum Nachdenken angeregt, oder vielleicht auch offene Fragen zurückgelassen hat. Wäre es da nicht wunderbar, sich mit anderen Literaturfreunden über das Gelesene auszutauschen? In den stimmungsvollen Räumlichkeiten der Mediathek kann man sich gut über das vorher gelesene Buch austauschen. Das Treffen findet in der Regel alle vier Wochen statt. Die Termine werden in der Gruppe festgelegt. Termin: Donnerstags, weitere Termine werden vereinbart, Mediathek.

**Aktionstage im Pflegeheim Alexander-Stift**

Regelmäßig finden in den Pflegeheimen Aktionen statt, Adventscafé, Poesie am Nachmittag, Koffer auspacken, Sommertag im Freien, wozu Ehrenamtliche benötigt werden. Wir freuen uns über jede Mithilfe und Ihren Anruf!

**Wohnen am liebsten zu Hause - Wohnraumberatung - Wohnraumanpassung**

Lebensqualität heißt barrierearm bzw. barrierefrei wohnen – nicht nur im Alter! Alltag erleichtern, Selbstständigkeit erhalten, Sicherheit geben. Die Beratung erfolgt durch einen geschulten, ehrenamtlichen Wohnraumberater. Kontakt: Rathaus Urbach, Seniorenbüro, Tel. 07181 8007-34. Die Beratung ist für den Nachfragenden kostenfrei.

**Ausschuss Leben im Alter**

In der Sitzung des Gemeinderats am 01.12.2020 wurde die Gründung des Ausschusses "Leben im Alter" (ALiA) beschlossen. Ziel ist die Behandlung der unterschiedlichen Themen rund um das Älterwerden und Alt sein in Urbach. Der Ausschuss tagte erstmals am 19.01.2021 in der Auerbachhalle. Weitere Informationen und Termine finden sich auf der Homepage der Gemeinde Urbach unter Leben & Wohnen – Senioren.



Der berühmte Stauferkaiser Friedrich I. "Barbarossa" war es, der am 25. Mai des Jahres 1181 auf seiner Stammburg, dem Hohenstaufen, eine Urkunde ausstellen ließ, in der er das Kloster Adelberg unter seinen Schutz nahm.

Unter den hochadeligen, namentlich aufgeführten Zeugen befand sich auch ein Gerund von Urbach, der sich im Gefolge der Staufer befand. Die Adelsfamilie von Urbach ließ sich von 1181 bis 1513 nachweisen.

1819 wurden die Orte Ober- und Unterurbach in zwei selbständige Gemeinden aufgetrennt. Am 1. Januar 1970 wurden Ober- und Unterurbach durch die Gemeindeform wieder zu einer Gemeinde zusammengefasst. Im Zuge der Kreisreform in Baden-Württemberg gelangte Urbach am 1. Januar 1973 zum Rems-Murr-Kreis.



Text: Gemeinde Urbach // Simone Schneider-Seebeck  
 Bilder: Gemeinde Urbach // Heiko Potthoff // www.starkebilder.de



Seit der Remstal Gartenschau 2019 ein weithin sichtbares Wahrzeichen von Urbach – die weltweit erste selbstformend erzeugte Holzkonstruktion.

## KENNEN SIE NOCH...

# Die drei ???

"Die drei ???" ist eine Hörspielserie, die auf der gleichnamigen Jugendbuchserie beruht.

Die Hörspiele werden von Sony Music Entertainment unter dem Label Europa von Heikedine Körting 1972 produziert und basieren auf den Buchvorlagen, die im Franckh-Kosmos-Verlag erscheinen.

Aufgrund langwieriger Lizenzstreitigkeiten zwischen Kosmos und der damaligen Sony BMG erschienen zwischen 2005 und 2008 keine Hörspiele zur Buchserie. Daher schuf Europa 2006 den neuen Serientitel "Die DR3i" und veröffentlichte darunter acht eigene Hörspiele mit der bekannten Sprecherriege.

"Die drei ???" sind ein ursprünglich aus einem Denksportclub hervorgegangenes Junior-Detektivteam, das in Rocky Beach beheimatet ist, einer fiktiven kalifornischen Küstenstadt, die zwischen Los Angeles und Santa Barbara liegt. Justus Jonas wohnt bei seiner Tante Mathilda Jonas und seinem Onkel Titus Jonas in einem Haus am Rande der Stadt. Seine Eltern kamen ums Leben, als Justus noch ein Kind war.

Heute sind "Die drei ???" mit über 50 Millionen verkauften Tonträgern und über 150 Gold- und Platin-Schallplatten die erfolgreichste Hörspielproduktion der Welt.

Bild "Die drei ???" von Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG

## 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.

## Pech

Beinoh wär i ronderhagelt,  
als dui Loider brocha.  
Wia's i no wieder zammagnagelt,  
hat mi der Nagel g'stocha.

Wia i no mit der Zanga ziang,  
klemm i mei Fenger nei,  
dass i 's glei mit d'r Angst han kriagt,  
drom lass i 's schaffa sei.

Fehlt bloß, dass no a Gwitter kommt,  
des wär für mi koi Witz.  
Käm i end Nähe vom a Bomm,  
trifft mi heut au der Blitz!

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

Bild von Layerace auf Freepik

## Lächeln

Es gibt im Leben immer Tage,  
an denen uns nicht zum Lachen zumute ist.

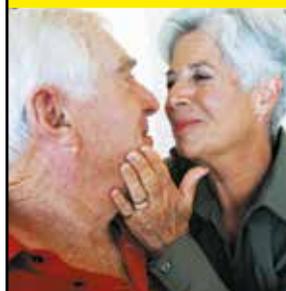
Dennoch können wir immer  
Gelegenheiten finden, zu lächeln – oder  
anderen Menschen ein Lächeln zu schenken.

Und wir dürfen nie vergessen,  
dass all das Gute, das wir aussenden,  
wieder zu uns zurückkommen könnte!

Aus: Gisela Rieger. *Ich wünsche Dir... Zitate fürs Herz*

## 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



30  
JAHRE  
IM  
DIENST  
UNSERER  
KUNDEN



Ihr Maler  
Oliver Eckstein

Sulzbacher Straße 92 • 71522 Backnang  
Tel. 07191/23268 • E-Mail [info@eckstein-maler.de](mailto:info@eckstein-maler.de)

Qualität  
aus Prinzip!

FREIZEIT

# Wanderung

durch das  
Buchenbachtal  
und den Brandwald



Start der Wanderung ist **Weiler zum Stein**. Zum Ausgangspunkt gelangt man, indem man aus Richtung Leutenbach kommend den Ort durch-, die Steige hinabfährt und vor Überquerung des Buchenbachs Richtung Gemeindehalle rechts abbiegt. Aus Richtung Kirschenhardthof/Burgstetten kommend, biegt man rechts ab auf die Steige, vom Kreisel aus fährt man ebenfalls durch den Ort und biegt vor der Steige, nach dem Buchenbach, Richtung Gemeindehalle ab. Die Parkplätze befinden sich hinter dem alten Sportplatz.

Durch den schönen, renaturierten Steinbruch führt die Wanderung zum kleinen Ort **Steinächle** und weiter nach **Wolfsölden**.

Von Wolfsölden geht es dann ins Buchenbachtal. Der Weg folgt dem Buchenbach an der **Wolfsöldener Mühle** vorbei bis kurz vor Steinächle.

Weiter geht es dann zum **Kirschenhardthof** und von dort zum Brandwald. Dieser wird durchwandert. Über den **Heidenhof** und den Steinbruch geht es schließlich zurück nach Weiler zum Stein zum Ausgangspunkt.

Quelle: Karl Kübler

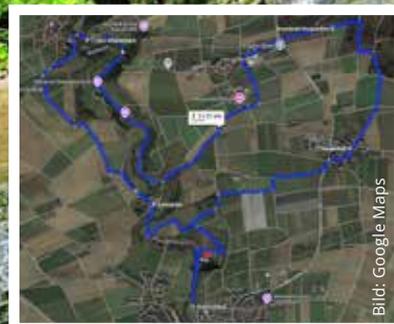


Bild: Google Maps

ca. 10,6 km  
ca. 2:30 h



## BUCHVORSTELLUNGEN

Annette Hölzl

### Warum ein Papst die Rockmusik erfunden hat

**Hörenswürdigkeiten von 600 v. Chr. bis heute**

Die Autorin, Komponistin und Pianistin Annette Hölzl aus Kirchberg an der Murr nimmt uns mit auf einen musikalischen Spaziergang. Als »Mrs. Holmes der Musikgeschichte« deckt sie spannende, verblüffende und humorvolle Zusammenhänge auf: Was hat Pythagoras mit dem Blues zu tun? Wie hat Papst Johannes im 14. Jahrhundert den Grundstein zur Rockmusik gelegt? Warum hat Johann Sebastian Bach das Klavier nicht beheizt, aber wohltemperiert? Welche vier magischen Akkorde begleiten Melodien seit über 2000 Jahren? Was verbindet Wolfgang Amadeus Mozart mit Michael Jackson?

Annette Hölzl erzählt Musikgeschichte provokativ, leichtfüßig und amüsant. Sie ermuntert uns, hinzuhören und erinnert uns daran, dass wir alle musikalisch sind, denn Musik durchdringt unser Ich und unsere Welt. Entstanden ist ein musikalischer Brückenschlag über alle Grenzen, Abgrenzungsversuche, Stile und Genres hinweg, fesselnd und faszinierend – mit vielfältigen Hör-Beispielen über QR-Code im Text.



**Annette Hölzl** hat Deutsch und Pädagogik studiert und sich am Klavier durch ein klassisches Musikstudium gespielt. Dabei ist sie auf wundervolle Musik, aber auch auf viele Konventionen und Grenzen gestoßen. Also beginnt sie, die Musik leidenschaftlich und lustvoll aus den Stil-Schubladen zu befreien. So beginnt ein grenzenloses musikgeschichtliches und kompositorisches Experiment, das keinen Konventionen unterliegt. Der freie Umgang mit Musik ist zu einer Lebensentscheidung von Annette Hölzl geworden. In ihren „Mixed Classics“ Kompositionen entspinnt sich ein vielschichtiger Dialog zwischen Genres, Stilen, Melodien und Rhythmen, zwischen Klassik, Jazz, Rock und Funk. Auch zu einigen Kapiteln im Buch sind Kompositionen entstanden. In Kultur-Locations, Clubs und anderen Institutionen gibt sie zudem Workshops zu Musikgeschichte, Klavier-Improvisation, Lernmanagement und Persönlichkeitsentwicklung. Sie leitet einen Poetenkreis, gründete ein genreübergreifendes KünstlerLAB und erteilt Privatunterricht am Klavier.



Geld zurück von Vater Staat

### Ratgeber "Steuererklärung für Rentner und Pensionäre 2024/2025"

Jeder Vierte der mittlerweile 21 Millionen Rentner und Pensionäre in Deutschland muss Steuern zahlen. Bis zum 31. Juli 2025 muss nun die Steuererklärung für 2024 abgegeben werden, soweit kein Steuerberater mit von der Partie ist. Klar gegliedert und formuliert, informiert der neue Ratgeber „Steuererklärung für Rentner und Pensionäre 2024/2025“ über Paragraphen und Neuerungen im Steuerrecht – mit verständlichen Ausfüllhilfen und den aktuellen Änderungen des Jahressteuergesetzes 2024.

Die Kernfrage für alle: Wie kann ich als Rentner meine Steuerlast mindern? Denn Rente ist nicht gleich Rente, fast jeder Fall ist anders. Und gefühlt ist die

Steuerbelastung immer zu hoch. In zehn wichtigen Fragen und Antworten führt die Betriebswirtin und Bilanzbuchhalterin Gabriele Waldau-Cheema durch den Steuerdschungel und klärt auf: Wo trage ich meinen Nebenjob ein? Was muss ich an Belegen und Nachweisen dem Finanzamt zuschicken? Muss ich überhaupt Steuern zahlen?

Der erste Teil zeigt anhand praktischer Tipps und gut nachvollziehbarer Beispiele wie das zu versteuernde Einkommen berechnet wird – denn immerhin sieben unterschiedliche Einkunftsarten haben ihre Besonderheiten. Im zweiten Teil informiert der Ratgeber, wie sich die Steuerlast ganz legal reduzieren lässt:

durch Entlastungsbeträge, steuerfreie Einnahmen, Werbungskosten und Sonderausgaben, außergewöhnliche Belastungen, haushaltsnahe Aufwendungen oder energetische Maßnahmen.

Der Ratgeber „Steuererklärung für Rentner und Pensionäre 2024/2025“ hat 208 Seiten und kostet 16,- Euro, als E-Book 12,99 Euro.

Bestellmöglichkeiten: Im Online-Shop unter [www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de) oder unter 0211 / 91 380-1555. Der Ratgeber ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.



Praxis für Zahnheilkunde

**Am Schillerplatz**

Präzise. Sorgfältig. Menschlich.

unsere Sprechzeiten:

Mo. 8<sup>30</sup>-12<sup>00</sup> und 13<sup>00</sup>-18<sup>00</sup> Uhr  
 Di. 8<sup>30</sup>-12<sup>00</sup> und 13<sup>00</sup>-19<sup>00</sup> Uhr  
 Mi. geschlossen  
 Do. 8<sup>00</sup>-12<sup>00</sup> und 13<sup>00</sup>-18<sup>00</sup> Uhr  
 Fr. 7<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr



**Nikola Marolov**

Ihr Zahnarzt

zum online  
Terminplaner



Am Schillerplatz 5  
71522 Backnang

Telefon 07191 688 34  
 Handy 0162 396 3542  
 Telefax 07191 980 904

www.zahnarzt-backnang-mitte.de  
 info@zahnarzt-backnang-mitte.de

DRK-Kreisverband  
Rems-Murr e. V.



**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



**Wir bringen Ihnen  
in Fellbach & Kernen  
den Genuss ins Haus!**

- Leckere Menüs täglich heiß ins Haus gebracht
- Tagesessen und Wahlessen
- Wertvolle Ernährung zum Wohlfühlen, auch für Diäten



AWO Ortsverein Fellbach e.V.  
Telefon 0711 / 5109653 – 12

Gerhart-Hauptmann-Str. 17, 70734 Fellbach  
awo-fellbach.de



**WirWunder ist  
Unterstützung.**

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

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



WIRWUNDER

Weil's um mehr als Geld geht.



Kreissparkasse  
Waiblingen

# DAS LEBEN IST BUNT

– HÖREN SIE ES MIT  
**HELLER HÖREN** IN  
ALL SEINEN FARBEN!

**WIR MACHEN AUCH  
HAUSBESUCHE!**

- 🌀 5 Mal in der Region
- 🌀 Familienunternehmen
- 🌀 Parkplätze vor der Türe

**Jetzt Termin vereinbaren  
und kostenlos Hörgeräte testen!**



[www.heller-hoeren.de](http://www.heller-hoeren.de)

WINTERBACH | BERGLEN | SCHWAIKHEIM | NEUHAUSEN | WEISSACH

**RMK**  
Rems-Murr-Kliniken

 **REMS-MURR-KREIS**



Moderne Ausstattung



Bei unserem Team  
in guten Händen



Neuer Funktionsbau,  
Ausbau Altersmedizin  
(Geriatric)



Zertifizierte Zentren mit  
fachlicher Expertise

## SPITZENMEDIZIN FÜR JEDES ALTER

**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 Informationen finden Sie unter [www.rems-murr-kliniken.de](http://www.rems-murr-kliniken.de)

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



Gebäudereinigung  
Meisterbetrieb

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

 **Johannes-  
Apotheke**

Gut,  
dass wir  
da sind...

Thomas Förster  
Burgplatz 3, 71522 Backnang  
Telefon (07191) 9033070  
[www.johannes-apotheke.eu](http://www.johannes-apotheke.eu)