

Senioren

MITTEN IM LEBEN.

Ohne Altersgrenze

*Auch mit über 60 Jahren lohnt es sich,
ein Instrument zu lernen.*

Seite 2

Ungewöhnlich wohnen

*Auf Bauernhöfen leben und arbeiten
pflegebedürftige Menschen mit Tieren.*

Seite 4

**HEILBRONNER
STIMME** www.stimme.de

**HOHENLOHER
ZEITUNG** **KRAICHGAU
STIMME**

LESEN ■ WISSEN ■ MITREDEN



Ambulante Verhinderungspflege

Sie können die Pflege ihres Angehörigen zeitweise wegen Urlaub oder Krankheit nicht übernehmen?



Stundenweise
bei Ihnen zu Hause oder
rundum Versorgung
im Betreuten Wohnen
(Einzelzimmer)



Seniorenbetreuung Götz
Gartenstraße 19
74740 Adelsheim
Tel.: 06291/62050
info@goetz-seniorenbetreuung.de
www.goetz-seniorenbetreuung.de



Nach ihrer Pensionierung hat Waltraud Renz-Luz 2015 das Klarinette-Spielen für sich entdeckt. Die frühere Grundschullehrerin übt meist in den Abendstunden auf ihrem Instrument.

Foto: Andrea Eisenmann

Für ein Instrument ist es nie zu spät

Immer mehr Senioren beginnen, im Alter (wieder) zu musizieren

Von unserer Redakteurin
Andrea Eisenmann

Mit 67 die Mondscheinsonate von Ludwig van Beethoven auf dem Klavier spielen oder die Garagenband nach 40 Jahren wieder zum Leben erwecken? Ist das unrealistisch? Mitnichten, sagen Musikpädagogen. Längst nicht nur Kinder und Jugendliche greifen zum Instrument. In den vergangenen Jahren ist auch der Anteil der Erwachsenen gestiegen, die es jenseits der 60 musikalisch wissen wollen. Beziehungsweise wieder wissen wollen. Und so werden ältere Neu- oder Wiedereinsteiger immer stärker zur Zielgruppe von Musikschulen und Vereinen.

Mietinstrument 2015 war das Jahr, in dem Waltraud Renz-Luz aus Weinsberg in Pension ging. Und es war das Jahr, in dem sie sich einen langgehegten Wunsch erfüllte. Im Musikhaus Heilbronn suchte sich die frühere Grundschullehrerin ein Holzblasinstrument aus, das ihrer Ansicht nach am besten zu ihr passte. „Es wurde die Klarinette, die ich nie zuvor gespielt habe“, erinnert sie sich. Zunächst mietete sie das Instrument für ein halbes Jahr und übte zu Hause. Dann entschied sie sich, professionellen Unterricht zu nehmen und meldete sich in Neckarsulm in der Musikschule an. Auch ein

eigenes Instrument sollte nun her. „Beim Kauf war ich gespannt, ob und welcher Klang mich anspricht.“ Schnell sei ihr klar gewesen – die oder keine. „Meine Klarinette hat einen warmen, weichen Ton.“

Seither geht Waltraud Renz-Luz jede Woche zum Unterricht. Lediglich die Coronapandemie, während der Präsenz-Unterricht oft nicht möglich war, unterbrach den Rhythmus. Dreimal habe sie seit ihren Anfängen eine neue Lehrerin suchen müssen, „aber ich wusste immer, dass ich weitermachen möchte“.

Kostenfrage Keine Zeit beziehungsweise kein Geld – diese Argumente werden oft als Begründung angeführt, warum man nicht früher zu einem Instrument gegriffen hat. Das war auch bei Waltraud Renz-Luz so. Als ältestes von fünf Kindern habe sie zwar eine C-Blockflöte besessen, sagt sie. Unterricht zu nehmen, war wegen der Kosten aber lediglich der zweitältesten Schwester vorbehalten, die Klavier spielte. „Da war ich manchmal schon neidisch.“

Aber auch aus medizinischer Sicht ist aktives Musizieren ratsam, schließlich wirkt es sich positiv auf das Gehirn aus. So wurde in einer Studie festgestellt, dass nach sechsmonatigem Klavierunterricht signifikante Verbesserungen von Gedächtnisleistungen bei über 60-Jährigen erzielt wer-

den können. Eine andere Untersuchung belegt, dass Musizieren gegen Einsamkeit und Depression wirkt, schließlich werden dabei positive Botenstoffe im Gehirn aktiviert.

Vernetzungen Wer sein Leben lang gelernt hat, tut sich leichter damit, jenseits der 60 noch zum Instrument zu greifen. Auch Menschen, die in der Kindheit aktiv musiziert haben, sind im Vorteil. Denn die Vernetzungen im Gehirn – zwischen Fingern und Gehör beispielsweise – gehen nicht verloren. „Grundsätzlich ist jedes Instrument altersunabhängig erlernbar“, ist Uta-Mirjam Theilen, Leiterin der Städtischen Musikschule Heilbronn, überzeugt. Wie bei jungen Menschen komme es auf die persönlichen Fähigkeiten und Gegebenheiten an. Zwar nehme die körperliche Beweglichkeit mit zunehmendem Alter ab, dem könne man aber gerade durch tägliches Üben entgegenwirken.

Dass sie „ihrem“ Instrument treu bleibt, ist für Waltraud Renz-Luz keine Frage. „Man freut sich über die vielen Fortschritte und ist stolz darauf, soweit gekommen zu sein“, betont sie. Auch wenn ihr mancher Fingergriff in jungen Jahren vielleicht leichter gefallen wäre. Aber nun gibt es andere Vorteile. „Wenn ich abends übe, habe ich absolut keinen Zeitdruck. Es gibt nur mich und das Instrument.“

ALTERSGERECHT UMBAUEN Von der Planung bis zur Fertigstellung

ALLES AUS EINER HAND!



Unsere Bäder sind
mehrfach preisgekrönt!

Vereinbaren Sie einen Termin
in unserer Ausstellung.

Rund ums Haus
Lebensräume - Wohnen und Wohlfühlen

Salinenstraße 34
74177 Bad Friedrichshall
07136 96879-0
info@ruh-gmbh.com

www.ruh-gmbh.com



Ihr Ansprechpartner Michael Wurst

gebhardt
BESTATTUNGEN

Finkenweg 4
74243 Langenbrettach-Brettach
Hauptstraße 33 / 74196 Neuenstadt
Telefon 07139 / 2222
www.gebhardt-bestattungen.de



Schirrmacher
Bestattungen

- Erd-, Feuer- und Seebestattungen
- Waldfriedhofbestattungen
- Überführungen nach allen Orten
- Tag- und Nacht-Service
- Komplettes Bestattungszubehör
- Erledigung sämtlicher Formalitäten

Kanalweg 15 · 74670 Sindringen · Telefon 07948 940402

Mitten im Leben: in jedem Alter

ANZEIGE

Gutes Sehen ist Lebensqualität: Wir können die Gesichter der Menschen um uns herum lesen, den Blick bewusst in die Ferne schweifen lassen und den Kaffee bei der morgendlichen Zeitungslektüre umso mehr genießen. Grund genug für uns, Ihnen von den Möglichkeiten der modernen Augenheilkunde zu berichten. Denn einen Grauen Star oder eine feuchte Makuladegeneration können wir am Hauptsitz unseres Augenzentrums in Heilbronn schmerzfrei therapieren – und Ihr Sehvermögen bewahren oder sogar deutlich verbessern.

Grauer Star:

schmerzfreier Linsentausch

Der Graue Star ereilt uns alle früher oder später, denn die Trübung unserer Linse ist ein natürlicher Alterungsprozess. In der Regel tritt die Katarakt zwischen dem 60. und 70. Lebensjahr auf: Die Augen werden lichtempfindlicher, Kontrast-, Farb- und Scharfsehen lassen nach. Es kann zu Doppelbildern kommen.

Ist dies der Fall, beseitigen unsere Operateure Ihre Katarakt schnell und schmerzfrei, indem sie die trübe natürliche Linse durch eine erstklassige Kunstlinse ersetzen. Ein solcher Eingriff dauert pro Auge nur wenige Minuten und Sie können unsere Praxis schon am selben Tag verlassen.

Entscheidend: die für Sie richtige Linse

Für den Erfolg der Therapie zählt nicht nur die Erfahrung unserer Operateure – allen voran die von Herrn Dr. med. Jens Uhl –, sondern auch die Auswahl der für Sie optimalen Kunstlinse. Wir sind Experten auf diesem Gebiet.

Makuladegeneration (AMD):

Medikamente helfen

Ursache ist eine Stoffwechselstörung, die sich im frühen Krankheitsstadium häufig durch einen verschwommenen Fleck im Gesichtsfeld bemerkbar macht. Buchstaben oder Linien sehen Sie dann verzerrt. Um zu verhindern, dass Ihre Sehschärfe weiter abnimmt, spritzen



wir ein Medikament in den Glaskörper des Auges. Diese intravitreale Medikamenteneingabe (IVOM) bewirkt eine Rückbildung der krankhaften Gefäße und eine Verminderung der Netzhaut-Schwellung. Eine Stabilisierung oder gar Verbesserung Ihrer Sehschärfe ist das Er-

gebnis. Da wir die Augen mittels Augentropfen örtlich betäuben, ist auch dieser Eingriff schmerzfrei.

Sie haben ein Anliegen?

Wir sind für Sie da!

Wir haben für Sie umgebaut

Um Ihnen Ihren Aufenthalt weiterhin so angenehm wie möglich machen zu können, haben wir unseren 3. Stock neu gestaltet. Wir freuen uns auf Sie!



FASZINATION SEHEN

Leistung und Leidenschaft für Ihre Augengesundheit

Augenarztpraxis

- Behandlung aller Augenerkrankungen
- Vorsorgeuntersuchungen
- Gutachten und Bescheinigungen

Ambulante OP-Zentren in Heilbronn und neu in Sinsheim für minimalinvasive Eingriffe

- Behandlung des Grauen Stars
- Korrektur von Fehlsichtigkeiten mittels Implantation von Intraokular-Linsen
- Glaskörper-Injektionen (IVOM)
- Augenlidoperationen

Vereinbaren Sie einen Termin, nehmen Sie Platz und genießen Sie das Gefühl, gut aufgehoben zu sein, denn wir nehmen uns Zeit für Ihr Anliegen. Außerdem können Sie sicher sein, dass wir Sie gemäß den neuesten medizinwissenschaftlichen Erkenntnissen und mithilfe aktueller Medizintechnik untersuchen und behandeln.

ÜBERÖRTLICHE BERUFS AUSÜBUNGSGEMEINSCHAFT
DR. MED. JENS UHL, DR. MED. BRIGITTE AGNE-STEITZ, DR. MED. JOCHEN KNAUS
MVZ SEHSTÄRKE SINSHEIM

BISMARCKSTR. 107
74074 HEILBRONN
T. 07131 270068-0
INFO@SEHSTAERKE.DE

MUTHSTR. 34
74889 SINSHEIM
T. 07261 94374-0
SINSHEIM@SEHSTAERKE.DE

ILSFELDER STR. 16
74223 FLEIN
T. 07131 3995-495
FLEIN@SEHSTAERKE.DE

BINSWANGER STR. 67
74172 NECKARSULM
T. 07132 857931-0
NECKARSULM@SEHSTAERKE.DE

HEILBRONNER STR. 6
75031 EPPINGEN
T. 07262 2200
EPPINGEN@SEHSTAERKE.DE

SEHSTÄRKE

AUGENZENTRUM UHL + KOLLEGEN



WWW.
SEHSTAERKE
.DE

Zwischen Alpakas und Hühnern

Auf einem Bauernhof bei Koblenz bilden pflegebedürftige Senioren eine Wohngemeinschaft mit Tieren – Das ungewöhnliche Konzept entwickelt sich zum Vorbild für ähnliche Projekte

Von Monika Wenisch

Vom summenden Geräusch der Alpakas lässt sich Günter Schütz nicht beirren. Routiniert kehrt er in dem Stall den Mist zusammen, jeden Morgen. „Es ist schön mit den Tieren. Wie die kommen und gucken“, sagt er. Der Senior, der sein genaues Alter nicht verraten will, lebt seit einiger Zeit mit den Alpakas in einer Wohngemeinschaft. Der Pflegebauernhof in Marienrachdorf bei Koblenz in Rheinland-Pfalz ist ihr gemeinsames Zuhause.

Auf dem Hof sollen die Senioren am Alltagsleben teilnehmen, auch wenn sie pflegebedürftig sind. Den Stall der Alpakas säubern – das ist auf dem Bauernhof in dem kleinen Dorf im Norden von Rheinland-Pfalz die Aufgabe von Schütz. Zuvor war er auch für kurze Zeit in einem gewöhnlichen Altersheim. Das sei aber nichts für ihn gewesen. Viel sagt er dazu nicht, nur, dass es ihm hier auf dem Bauernhof viel besser gefalle. Ob er sich mittlerweile an die Tiere gewöhnt hat? „Die haben sich an mich gewöhnt.“

Familiengeschichte Die Idee zu dem ungewöhnlichen Pflegekonzept kam Landwirt Guido Pusch aus seiner eigenen Familiengeschichte. „Bei der Großmutter war immer



Alle Bewohner haben auf dem Pflegebauernhof eine Aufgabe.

Foto: Thomas Frey/ dpa

was gekocht, es war immer schön, es war immer Leben da. Wir sind zusammengekommen“, erinnert sich der Landwirt an seine Kindheit in dem Haus. Diese Zeit sei wunderschön gewesen. In der Küche stehe heute noch der Tisch, mit dem er aufgewachsen sei. „Und dann wurde das immer weniger. Die Großmutter konnte sich dann selber nicht mehr helfen, musste dann betreut, gepflegt werden.“ Doch aus ihrem Haus wollte sie auf keinen Fall raus. Also überleg-

te Pusch, wie er den Hof erhalten und der Großmutter bis zum Schluss ein Zuhause bieten konnte – bis ihm die Idee zum Pflegebauernhof kam. Doch die nötigen Partner waren noch längst nicht überzeugt. Die Idee fanden alle toll, aber keiner habe mitmachen wollen, sagt Pusch. Aber davon ließ sich der Landwirt nicht beirren und entschied kurzerhand: „Jetzt gründe ich selbst einen Pflegedienst.“

Umbau Gesagt, getan: Die alte Scheune wurde zu Wohnräumen umgebaut. Mittlerweile wohnen 22 pflegebedürftige Menschen auf dem Hof, es gibt 16 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Sie teilen sich ein Dach mit Rindern, Schweinen, Hühnern, Alpakas und Wachteln. Auch einen Angelteich und etwas Weide gibt es, Bienenstöcke produzieren Honig.

Der Hof ist ein Familienbetrieb, Puschs Mutter und seine Frau arbeiten dort, seine 18-jährige Tochter macht bei ihnen gerade eine Ausbildung in der Pflege. Dennoch steht ein professioneller Pflegedienst dahinter, mit 24-Stunden-Betreuung. Das Konzept kommt gut an, nicht nur bei den Älteren. Fachkräftemangel sei bei ihnen kein Thema, sagte Pusch. „Wir haben Mitarbeiter, die Kinder mitbringen und die Kinder haben sich schon beworben für den Aus-

bildungsplatz.“ Auf dem Pflegebauernhof sollen sich alle wie zu Hause fühlen. Und alle haben ihre Aufgaben. Während Günter Schütz noch im Stall zugange ist, werden in der Küche bereits große Mengen an Kartoffeln für das Mittagessen geschält. Rund um den Küchentisch, den Guido Pusch noch aus seiner Kindheit kennt, sind alle Generationen versammelt.

Traktorfahren Reinhold Karl ist mit dem kleinen Messer in den Händen noch sehr flink. Geduldig zeigt der 73-Jährige der fünfjährigen Romy Brabänder, wie er das macht. Romy hat gerade Kita-Ferien und ist deshalb mit ihrer Mama zur Arbeit gekommen. Die geschälten Kartoffeln kommen in eine Schüssel, aus ihnen werden später Kartoffelpuffer nach Omas Rezept gemacht. Die Schalen wandern in eine andere Schüssel, die bekommen später die Hühner. Kartoffeln schälen gehört nicht zu Karls Lieblingsaufgaben, dennoch hilft er gerne. Lieber fährt er aber Traktor. „Ich bin froh, dass ich Blödsinn machen kann“, sagt der an Demenz erkrankte 73-Jährige. „Ich bin gerne mit Menschen zusammen.“

Nachahmer Wichtig sei, dass niemand mithelfen müsse, sagt Pusch. Aber: „Jeder

kann.“ Barrierefreiheit heiße, Menschen mit Einschränkungen weiterhin alltägliche Sachen zu ermöglichen. Sein Wunsch ist es, dass sich sein Konzept in ganz Deutschland durchsetzt. „Im November dieses Jahres wird der erste im Schwarzwald eröffnet“, sagt er stolz. Insgesamt unterstütze er zur Zeit 20 Betriebe auf dem Weg zum Pflegebauernhof. So sind laut Pusch unter anderem in Bayern, Sachsen und Nordrhein-Westfalen ähnliche Projekte geplant. dpa



In der Trauer ist Reden besonders wichtig – wir begegnen jeder Frage mit voller Offenheit.

KNAPP

Telefon 07131 25 29 66
www.bestattungen-knapp.de

MEINE FEIER,
MEIN LIED,
MEIN ABSCHIED.

Bestattungsvorsorge
aus Überzeugung.

Dorn
BESTATTUNGEN

Einfühlsam & respektvoll

ÖHRINGEN TEL. 07941-91 91 0 KÜNZELSAU TEL. 07940-55 4 33
www.dorn-bestattungen.de



Mini-Aufzug fürs Eigenheim

Kleine Modelle brauchen nicht viel Platz

Von Katja Fischer

Einer der Gründe, warum man im Alter oder nach einem Unfall sein Haus verlassen muss? Die unüberwindbar gewordenen Treppen. Ein kleiner Aufzug oder ein Treppenlift können Lösungen sein. Im Handel findet man Aufzüge fürs Eigenheim unter der Bezeichnung Plattform- oder Homelift. Das ist eigentlich erst mal nur eine Rampe, auf die man geht oder mit Rollator und Rollstuhl fährt – um damit nach oben oder unten befördert zu werden.

Blickdicht Aber aus den anfangs recht pragmatisch designten Modellen sind optisch kleine Aufzüge entstanden. Mit blickdichter oder durchsichtiger Kabine können solche Plattformlifte sogar der Hingucker im Haus sein. Sie haben „überhaupt nicht mehr die Anmutung eines Krankenhilfsmittels“, sagt Udo Niggemeier von der Vereinigung mittelständischer Aufzugsunternehmen in Bissendorf.

Der Homelift fährt wie jeder andere Lift auch mehrere Stationen im Haus an: etwa vom Keller zum Wohnbereich mit Küche und weiter hoch zu den

Schlafzimmern. Meist sind zwei bis vier Haltestellen möglich. Weiterer Vorteil: Der Homelift gibt laut Niggemeier Nutzern ein wesentlich besseres Sicherheitsgefühl als ein Treppenlift.

Zwar haben solche Modelle den Preis von Mittelklassewagen, steigern entsprechend aber den Marktwert einer Immobilie. Denn: „Immer mehr Menschen suchen Häuser, in denen sie bis ins hohe Alter mobil bleiben können“, sagt Erhard Hackler von der Deutschen Seniorenliga.

Einbau in Lücken Ein Homelift braucht nicht viel Platz, es reicht eine Grundfläche von wenigen Quadratmetern. Anders als ein öffentlicher Personenaufzug benötigt er keine Unterfahrt – man muss also beim Bau nicht in den Untergrund gehen. Der Schacht, der meist ein Innenmaß unter zwei Quadratmetern hat, wird am Boden befestigt und nach oben aufgebaut. Oft wird der Lift in die Lücke im Treppenaufgang eingebaut.

„Er kann aber auch an einer anderen Stelle im Haus montiert werden“, so Aufzugsexperte Udo Niggemeier. „Sollte der Platz im Inneren des Hauses

nicht ausreichen, ist es auch möglich, ihn außen anzubringen. Dann ist allerdings eine Baugenehmigung erforderlich.“ Da der Homelift technisch kein Aufzug ist, sondern eine Maschine, gelten für den Einbau und Betrieb die Vorschriften der EU-Maschinenrichtlinie. Mit einer Höchstgeschwindigkeit von 0,15 Metern pro Sekunde ist er wesentlich langsamer als ein öffentlicher Aufzug. Ein Homelift ist innerhalb weniger Tage eingebaut. Er wird mit normalem Strom aus der Steckdose betrieben.

Regelmäßige Wartung Alle Lifts, die von haushaltsfremden Personen genutzt werden, zum Beispiel Pflegediensten oder Gästen, müssen einmal im Jahr durch eine sachkundige Person gewartet und geprüft werden. Des Weiteren müssen sie ein System haben, mit dem bei Bedarf schnell Hilfe herbeigerufen werden kann. Hat der Homelift eine Förderhöhe von mehr als drei Metern, muss er zusätzlich von einer zugelassenen Überwachungsstelle vor der ersten Inbetriebnahme und im weiteren Betrieb regelmäßig geprüft werden. *dpa*

RÖWA
Die Bettenmacher



UNICATA KOMFORTBETT

Dieses Bett ist nicht nur Design, es ist außergewöhnlich in seinen Funktionen und Möglichkeiten. Die Bettanlage Unicata von RöWa ist mit einer großen Stoffkollektion lieferbar.

Ab der Größe 90/200 cm ohne Kopfhaupt ab 1.490,00 €*. Lieferbar bis 200/220 cm in ganz vielen Ausführungen und Stoffen.

Mit Lيفةinrichtung und Kopfhaupt in den Größen 90/200 cm, 100/200 cm und 120/200 cm. Ab 3.490,00 €*

*zzgl. der passenden Matratze abgestimmt auf Sie.

**Besuchen Sie uns,
wir beraten Sie gerne!**

BETTENFRIZ

Edisonstraße 3 | Heilbronn | Tel. 07131 594660

Große Bahngasse 18-20 | Tel. 07131 598400

info@betten-friz.de | www.betten-friz.de



So geht erholt Schlaf

Bei Betten Friz gibt es das Unicata Komfortbett mit Liftfunktion

Die Zeit im Bett und ausreichen der Schlaf werden im Alter enorm wichtig. Die Regeneration von Körper und Geist ist eine elementare Voraussetzung für Lebensqualität. Dies bedingt das richtige und passende Bett: Das beginnt bei der Bettgröße, geht über Roste und Matratzen bis hin zur entspannten Temperatur im Bett durch die Decken und eine entspannte Lagerung von Kopf und Nacken.

Lebensqualität

Viele Menschen leisten sich alles erdenklich Mögliche: von schönem Wohnen über das Auto bis hin zu Urlaube, weiten Reisen oder Kreuzfahrten sowie gutes Essen und Trinken. Auch die Freizeit mit Fahrrad, Sportstudio, Tennis und Golf kommen gern mit dazu. Vergessen wird

aber das Wichtigste: das Bett. Notwendiges Übel, im Alter brauche man nicht mehr so viel Schlaf und jede Menge mehr Unsinn hört man immer wieder. Es sind übliche Redewendungen und geübte Sätze. Eines haben sie aber alle gemein: Sie sind falsch und werden durch häufiges Wiederholen nicht richtiger.

Ein starker Helfer für erholsamen Schlaf ist das Komfortbett Unicata mit Liftfunktion des Herstellers RöWa. Denn mit diesem genießt man nicht nur Extrakomfort rund ums Schlafen und Liegen, sondern erlebt zudem die Vorzüge einer durchdachten Konzeption.

Ein- und Ausstieg

Die Liftfunktion stellt elektrisch stufenlos jede Liegehöhe zwischen 22 und 58 Zentimetern

ein und leistet somit wertvolle Dienste für den bequemen Ein- und Ausstieg. Damit unterstützt das Komfortbett zudem die einfache Hilfe durch die Angehörige. Alle Funktionen werden einfach mit der Kombi-Fernbedienung gesteuert. Technik und Komfort schließen sich also nicht aus, sie ergänzen sich. Je jünger man sich das passende und richtige Bett gönnt, je mehr hat man davon.

Zögern Sie nicht und sprechen Sie unsere Mitarbeiter bei Betten Friz an. Wir beraten Sie gern und zeigen die Vorteile für Sie auf. So gewinnen Sie Erholung und Lebensqualität. **anz**

Rufen Sie uns gern unter Telefon 07131-59 446 0 an oder vereinbaren Sie per E-Mail einen Termin unter info@bett-friz.de.

www.bestattungshaus-alexander.com

ALEXANDER Bestattungshaus

WELCHE BESTATTUNG – WAS DARF ES KOSTEN – WER SOLL ENTScheiden?

Eine BESTATTUNGSVORSORGE entlastet Ihre Angehörigen.

Telefon 07131 – 38 88 0 · Siedinger Straße 36 · 74080 Heilbronn

HEILBRONNER
STIMME

Impressum

**Senioren mitten
im Leben**Sonderveröffentlichung der Heilbronner Stimme,
Hohenloher Zeitung,
Kraichgau StimmeRedaktion Alexander Schnell (verantw.),
Andrea Eisenmann

Titelseite HSt-CrossMedia

Anzeigen Martin Küfner (verantw.)

Verlag und technische Herstellung
Heilbronner Stimme GmbH & Co. KG
Allee 2, 74072 Heilbronn

Pressedruck Straße 50



Model
BESTATTUNGEN
07131 - 897 0 897

Online-Dating im Alter

Welche Bilder die beste Wahl sind und was es zu beachten gilt

Beim Online-Dating muss der allererste Eindruck überzeugen. Also warum nicht das Urlaubsbild von 2017 hochladen, auf dem das Haar noch etwas voller und die Haut noch praller war? Davon rät die Berliner Psychologin Pia Kabitzsch in der Zeitschrift „Senioren Ratgeber“ (8/2023) ab. Ihr zufolge konnten Studien zeigen, dass aktuelle Fotos aus dem Alltag beim Online-Dating am besten ankommen. „Denn das erzählt mehr über einen und macht vertrauenswürdig – und genau darum geht es ja, wenn ich jemanden kennenlernen möchte.“

Fotos mit Geschichte Pia Kabitzsch rät daher zu Fotos, die zu einem Gespräch einladen. Zum Beispiel über das Buch, das man in den Händen hält, oder über die Wandern, auf der das Bild entstanden ist. Auch wenn man sich



Die wohl schwierigste Frage, wenn es darum geht, ein Dating-Profil einzurichten: Welches Foto soll es sein?

Foto: Christin Klose/dpa

beim Online-Dating unbedingt von seiner besten Seite zeigen möchte: Es ist wichtig, dabei ehrlich und authentisch zu bleiben. Das gilt nicht nur für das Foto, sondern auch für die Profilbeschreibung.

Wer dort schwindelt – zum Beispiel bei Körpergröße oder

Hobbys – riskiert einen Vertrauensbruch, wenn es zum ersten Treffen kommt.

„Das ist kein guter Start, weil dann häufig das Gefühl aufkommt, dass die Person noch mehr verheimlicht“, warnt Kabitzsch vor enttäuschten Erwartungen. dpa

Haltung ist entscheidend

Einmal aufrichten, bitte! Wer am Rollator geht, sollte das mit möglichst gerader Körperhaltung tun. So lautet der Rat der Zeitschrift „Mobil“ der Deutschen Rheuma-Liga. Denn wer den Oberkörper zu stark über die Gehhilfe beugt, belastet seine Wirbelsäule. Außerdem fällt es in dieser Haltung schwerer, Teppichkanten oder Türschwellen zu überwinden, da der Körperschwerpunkt so weit vorn liegt. Damit man sich am Rollator gut aufrichten kann, muss er allerdings korrekt eingestellt sein – eine Aufgabe, die in der Regel die Profis im Sanitätshaus übernehmen.

Woran man erkennt, dass die Gehhilfe passt? Laut „Mobil“ ist entscheidend, dass sich die Griffe auf Hüfthöhe befinden. Genauer gesagt: auf der Höhe der Handgelenke, wenn man gerade steht. Sind die Griffe höher eingestellt, kann das Nackenbeschwerden verursachen. dpa

Machen auch Sie mit!

Bei uns erleben Ehrenamtliche ganz unmittelbar, wie schön es ist, anderen Menschen zu helfen. Mehr noch: Sie sind Teil einer lebendigen Gemeinschaft. Wir freuen uns über jeden, der sich bei uns einbringen und etwas bewegen möchte. Ob jung oder alt, mit oder ohne Handicap, mit Vorkenntnissen oder ohne.



„Wir engagieren uns direkt vor Ort.“

SOZIALVERBAND

VdK

BADEN-WÜRTTEMBERG



Sie möchten mehr erfahren?

Sozialverband VdK KV Heilbronn
Frankfurter Str. 15 | 74072 Heilbronn | 0171 520 50 36
f.stroh@vdk.de | www.vdk.de/kv-heilbronn/

Hörtechnik Bottwartal Hörgeräte und Zubehör

Stefanie Radbruch

Hörakustik-Meisterin

seit über 20 Jahren in Oberstenfeld

Telefon 07062 675277

Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 9.00 – 12.30 Uhr

Mo., Di., Do. 14.00 – 18.00 Uhr



Testierfähigkeit bleibt

Auch Parkinson-Erkrankte können selbstständig ein Testament verfassen – Keine Einschränkung der freien Willensbildung

Zitternde Hände und Bewegungsstörungen sind im Verlauf einer Parkinson-Erkrankung häufige Begleiterscheinungen. Dadurch kann nicht zuletzt das Schriftbild eines Betroffenen beeinträchtigt werden. Dass man deswegen aber nicht gleich testierunfähig wird, zeigt eine Entscheidung des Kammergerichts (Az.: 6 W 48/22), auf das die Arbeitsgemeinschaft Erbrecht des Deutschen Anwaltvereins verweist.

Alleinerben In dem konkreten Fall hatte ein kinderloser Mann unter einer Parkinson-Erkrankung gelitten. Fünf Jahre nach Ausbruch der Krankheit verfasste er ein eigenhändiges Testament, in dem er seinen Nachbarn als seinen Alleinerben einsetzte und dessen Sohn als Ersatzerben benannte. Kurze Zeit später verstarb der Mann, dessen Nachbar beantragte auf Grundlage des Testaments einen Erbschein. Aufgrund eines früheren Testaments hielt sich allerdings die Nichte des Verstorbenen für die rechtmäßige Erbin. Zu Unrecht, entschied das Gericht. Zwar könne sich eine Parkinson-Erkrankung auf die feinmotorischen Fähigkeiten

eines Betroffenen auswirken. Solange die Person aber noch schreiben könne, könne sie auch selbstständig ein gültiges Testament verfassen. Kann das Gericht anhand von Schriftproben eine hinreichende Ähnlichkeit der Schrift erkennen, bedarf es zum Nachweis noch nicht einmal eines Gutachtens eines Schriftsachverständigen.

Freie Willensbildung Zu einer automatischen Testierunfähigkeit führt eine Parkinson-Erkrankung nicht. Vorausset-

zung dafür wäre eine Einsichts- und Handlungsunfähigkeit aufgrund einer krankhaften geistigen Schädigung.

Symptomatik Parkinson weist kein einheitliches Krankheitsbild auf, eine Einschränkung der freien Willensbildung geht nicht automatisch mit der Erkrankung einher. Lässt sich eine solche geistige Beeinträchtigung nicht aufgrund der Symptomatik erkennen, bleibe es bei der Vermutung, dass der Betroffene testierfähig ist, so das Gericht. dpa



Trotz Parkinson-Erkrankung: Betroffene verlieren ihre Testierfähigkeit nicht, auch wenn das Schriftbild beeinträchtigt ist. Foto: Christin Klose/ dpa

Teilzeit oder Vollzeit?

Wenn Rentner weiterarbeiten wollen – Keine Verdienstgrenze mehr bei voller Rente

Von Bernadette Winter

Nicht jeder und jede kann oder will in Rente gehen, sobald das möglich ist. Der ein oder andere rechnet vielleicht mit einer zu geringen Rente. Manch einer möchte im Alter womöglich noch einmal einen ganz neuen Job ausprobieren. Was man über das Arbeiten im Rentenalter wissen sollten.

■ Wann muss ich eigentlich in Rente gehen?

Unbefristete Arbeitsverhältnisse enden nicht automatisch im Alter. Ein Arbeits- oder Tarifvertrag kann aber vorsehen, dass ein Arbeitsverhältnis spätestens endet, wenn man eine Regelaltersrente beanspruchen kann. Die Regelaltersgrenze wird für Menschen, die nach dem 31.12.1946 geboren wurden, schrittweise von 65 auf 67 Jahre angehoben. Ab Jahrgang 1964 gilt die Regelaltersgrenze von 67 Jahren. „Das Arbeitsverhältnis endet laut Tarifvertrag für den öffentlichen Dienst ohne Kündigung mit Ablauf des Monats, in



Auch ältere Personen können nach Erreichen der Regelaltersgrenze weiterarbeiten. Allerdings gibt es einiges zu beachten. Foto: Christin Klose

dem man das Alter für die gesetzliche Regelaltersrente erreicht hat“, erklärt Thorsten Fobbe von der Deutschen Rentenversicherung.

■ Gilt das für alle Berufe?

Es gibt Berufe, für die die jeweiligen landesrechtlichen Regelungen gelten – darunter etwa Justizvollzugsbeamte, Berufssoldaten oder Polizisten. Fluglotsen beispielsweise dürfen laut Birgül Kayin von der

Arbeitnehmerkammer Bremen nur bis 55 arbeiten und erhalten dann eine Übergangsvorsorge, bis sie mit 63 Jahren in den Ruhestand gehen.

■ Kann ich auch im Rentenalter weiterarbeiten?

Ja, das geht. Das Sozialgesetzbuch regelt, dass Arbeitnehmer und Arbeitgeber sich darauf einigen können, das Arbeitsverhältnis bestehen zu lassen. Die Vereinbarung soll-

te in Schriftform vorliegen. „Es ist möglich, eine Veränderung der Arbeitsbedingungen festzuhalten, also etwa Teilzeit oder Homeoffice, egal was im Vertrag ursprünglich steht“, sagt Kayin. Sie rät, diese Vereinbarung vor dem vorgesehenen regulären Altersaustritt zu treffen. Wer über die individuelle Regelaltersgrenze hinaus weiterarbeitet und keine Rente bezieht, erhält pro Monat 0,5 Prozent Zuschlag auf den gesamten bis dahin erworbenen Rentenanspruch. „Ob man Vollzeit oder Teilzeit arbeitet, ist dabei egal“, erklärt Fobbe.

■ Kann mein Arbeitgeber das ablehnen?

Beide Parteien müssen sich einig sein. „Ist arbeits- oder tarifvertraglich eine Austrittsklausel vereinbart und weigert sich der Arbeitgeber, das Arbeitsverhältnis fortzuführen, wird es schwierig“, sagt Kayin. Besteht keine Austrittsklausel, endet das Arbeitsverhältnis nicht automatisch mit Eintritt in die Regelaltersrente und der Arbeitgeber ist zur Weiterbeschäftigung verpflichtet.

■ Kann man mit 67 Jahren einen neuen Job suchen?

„Das ist denkbar“, sagt Fobbe. Bei einem neuen Job gelten Kayin zufolge die üblichen arbeitsrechtlichen Vorschriften, inklusive Anspruch auf Urlaub und Kündigungsschutz. Auch befristete Jobs oder Mini-Jobs können eine Alternative sein. Hat man die Regelaltersgrenze erreicht, gilt Versicherungsfreiheit. Der Arbeitnehmer muss also keine Beiträge zur Rentenversicherung mehr zahlen, der Arbeitgeber dagegen schon. „Man kann aber auf die Versicherungsfreiheit verzichten und Beiträge zahlen, um zusammen mit den Arbeitgeberbeiträgen weitere Ansprüche zu generieren und die Rente zu erhöhen.“

■ Wie viel darf ich verdienen, wenn ich die volle Rente beziehe?

Seit diesem Jahr ist es möglich, die komplette Rente zu beziehen und gleichzeitig voll dazu zu verdienen – ob man nun vorzeitig in Rente geht oder ab dem vorgesehenen Regelalter. dpa

ANZEIGEN

Das passende Menü für jeden Anlass

Erleben Sie mit Meyer Menü den Komfort, ein frisch zubereitetes Mittagessen an die Haustür geliefert zu bekommen

Ein tägliches warmes Mittagessen ist der Wunsch vieler Menschen, die entweder nicht mehr kochen können oder einfach nicht möchten. Bei Meyer Menü wissen wir das aus unserer 60-jährigen Erfahrung. Als führender Anbieter von frisch zubereiteten Mittagsmenüs in Deutschland bietet Meyer Menü für jeden Anlass das passende Mittagessen an. Egal ob in der Kita, Schule, am Arbeitsplatz oder zu Hause – Meyer Menü hat die Lösung.

Wir verwöhnen Sie täglich mit einer großen Auswahl an frisch gekochten Mittagsmenüs. Montags bis freitags stehen Ihnen fünf frisch zubereitete Menüs zur Auswahl, außerdem ein frischer Salat und ein kaltes Menü. Auf einer speziellen Menülinie bieten



Das schmeckt: Essen ohne Geschmacksverstärker.

wir vegetarische Gerichten an. Unsere Menüs werden unter Verwendung sorgfältig ausgewähl-

ter Zutaten und ohne Geschmacksverstärker zubereitet. Jedes Mittagessen wird mit einem kostenlosen Dessert abgerundet.

Aktionswochen

Natürlich kümmert sich Meyer Menü auch an Wochenenden und Feiertagen um Ihr Mittagessen. Zudem bieten wir Ihnen in vier bis fünf Aktionswochen pro Jahr kulinarische Entdeckungsreisen an. Probieren Sie es doch einfach einmal aus!

Bei Meyer Menü gibt es keine Vertragsbindung oder Mindestbestellzeitraum und es fallen keine zusätzlichen Lieferkosten an. Bestellen Sie bequem per Telefon, online oder direkt beim Fahr-



Fünf frisch zubereitete Mahlzeiten stehen von montags bis freitags zur Auswahl. Auch vegetarische Gerichte gibt es. Fotos: Meyer Menü

rer. Unsere freundlichen Fahrer unterstützen Sie gerne bei der Auswahl des Essens und beantworten Ihre Fragen zum Bestellvorgang. Probieren Sie Meyer Menü aus und überzeugen Sie sich von der Qualität unserer Speisen und Dienstleistungen.

Den aktuellen Speiseplan finden Sie unter shop.meyer-menue.de oder Sie fordern ihn telefonisch unter der gebührenfreien Telefonnummer 0800-150 1505 (aus dem Festnetz) beziehungs-

weise unter der Festnetznummer 07139 931 539 0 an. Unsere Mitarbeiter freuen sich auf Ihren Anruf und sind von Montag bis Freitag zwischen 7 und 16 Uhr für Sie erreichbar. anz

Meyer Menü
Wilhelm-Maybach-Straße 3
74196 Neuenstadt am Kocher,
Telefon: 07139 - 931 539 0 oder
gebührenfrei 0800 - 150 150
www.meyer-menue.de
Bürozeiten: 7 bis 16 Uhr

FAMILIE
& DAHEIM

Einfach bestellen,
liefern lassen und
genießen!



Menüpreis
8,50€
inkl. Lieferung
und Dessert

Mittagessen

täglich frisch gekocht

- Von Mo. – Fr. 7 frisch zubereitete Menüs zur Auswahl
- Eine vegetarische Menülinie
- Keine Vertragsbindung und kein Mindestbestellzeitraum
- Wechselnde Spezialitäten in unseren Aktionswochen
- Wochenend- und Feiertags-Versorgung



Besuchen
Sie unser Bistro.
Mittagessen ab **6,50€**
auch zum Mitnehmen.

Montag – Freitag
11:30 – 13:30 Uhr

Meyer Menü

LIEFERT LECKER

KITA &
GRUND-
SCHULE

SCHULE
& MENSA

BÜRO &
BETRIEB

FAMILIE
& DAHEIM

BUSINESS
& EVENT
CATERING

Einfach bestellen: Tel. 07139-931 539 0 • www.meyer-menue.de

Meyer Menü Neckarsulm GmbH & Co. KG, Wilhelm-Maybach-Str. 3, 74196 Neuenstadt am Kocher