

Senioren

MITTEN IM LEBEN.



**HEILBRONNER
STIMME** www.stimme.de

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

LESEN ■ WISSEN ■ MITREDEN

Alles eine Kopfsache

Wie die persönliche Einstellung beim Älterwerden helfen kann. **Seite 2**

Alles eine Frage der Größe

Viele leere Räume? Diese Optionen gibt es für Senioren, um im Haus zu bleiben. **Seiten 4/5**

Alles, was Spaß macht

Den Ruhestand genießen: Hobbys helfen gegen Langeweile und Einsamkeit. **Seite 6**

ALTERSGERECHT UMBAUEN Von der Planung bis zur Fertigstellung ALLES AUS EINER HAND!



Unsere Bäder sind
mehrfach preisgekrönt!



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

www.ruh-gmbh.com



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



Rollator-Yoga sensibilisiert ältere Menschen für eine bestimmte Körperhaltung.

Foto: Christin Klose/dpa

Warum das Älterwerden auch eine Kopfsache ist

Die eigene Einstellung ist laut Experten ein wichtiger Faktor

Von Inge Jahn

An einem sonnigen Frühlingstag biegt Tatjana Fanneß mit ihrem Rollator in den Schlosspark in Köthen (Sachsen-Anhalt) ein. Die 72-Jährige wohnt nicht weit weg, geht oft in dem Park spazieren. Heute haben sie und ihr Wegbegleiter auf Rollen jedoch etwas Besonderes vor: Zum ersten Mal gehen sie zum Rollator-Yoga.

„Das hier ist kein Leistungssport“, sagt Trainerin Kathrin Fritzsche zu Beginn der Stunde. Dann fordert sie die Seniorinnen – die älteste ist 97 Jahre alt – auf, ihre Augen zu schließen, in sich hineinzufühlen, zu atmen und die Gelenke kreisen zu lassen. Wer einen hat, sitzt dabei auf dem Rollator. Wer ohne gehen kann, sitzt einfach auf einem Stuhl. Yoga, sagt Fritzsche, die seit einhalb Jahren ein Studio in Köthen betreibt, sei nicht nur für eine Stunde in der Woche gut, sondern rund um die Uhr eine echte Hilfe.

Körperhaltung Stehen sei eben nicht gleich Stehen, Kopfhaltung nicht gleich Kopfhaltung. Fritzsche will die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu Bewegung motivieren, für bewusste Körperhaltung sensibilisieren und auch dafür sorgen, dass sie Kontakte außer-

halb ihres Wohnumfelds knüpfen. Auf die Idee zum Rollator-Yoga brachten sie ihre Eltern, deren Motivation und Bewegung mit den Jahren immer weniger wurden.

Proaktiv Im Alter haben die Psyche und die Erwartungen an das Alter einen starken Einfluss auf die körperliche Gesundheit, sagt Aline Schönenberg von der Medizinischen Fakultät der Universität Halle. „Wer annimmt, dass das Älterwerden beeinflusst werden kann und proaktiv ist, erholt sich beispielsweise besser von Krankheiten – das zeigen Studien“, erklärt die Psychologin.

Soziale Interaktion ist maßgeblich, um lange gesund zu bleiben.

Um fit zu bleiben, macht man am besten das, was Spaß macht, empfiehlt sie. „Ich kann mich zwar in einer Sudoku-Runde anmelden, aber wenn ich das eigentlich nicht mag, gehe ich da letztendlich nicht hin. Wenn ich lieber mit netten Nachbarn einen Kaffee trinken gehe, in der Stadt bin, frische Luft habe, ist das genauso gut, weil ich das wirklich umsetze – und auch das hilft Körper und Psyche.“

Generell sei es gut, etwas mit anderen Menschen gemeinsam zu machen. „Kombiniert mit Sport – noch besser, zwei Fliegen mit einer Klappe geschlagen.“ Wichtig ist, dass die Aktivitäten zu dem passen, was Körper und Psyche noch leisten können.

Soziale Interaktion ist maßgeblich, um lange gesund zu bleiben. Fehlt sie, können Menschen einsam werden. Ein häufiges Thema sei Einsamkeit – auch in der Pflege, sagt Frieder Weigmann von der Diakonie. Das Problem werde etwa dann beschrieben, wenn die Kinder weit weg wohnten, aber auch, wenn sie in der nächsten großen Stadt lebten, die Eltern jedoch kein Auto mehr fahren können.

Nicht nur Ältere seien einsam, sagt Schönenberg. Hohe Einsamkeitsraten zeigen sich in der Jugend, später um die 40 Jahre – dann nehme die Rate erst einmal wieder ab. „Unter Menschen mit Anfang 60 bis etwa Mitte 70 sind die Quoten unter den niedrigsten. Aber in der Hochaltrigkeit, wenn die Gesundheit nachlässt, wird es wieder schwieriger.“

Rentnerin Tatjana Fanneß beendet die Yogastunde. „Im Alter musst du dich bewegen, sonst wirst du steif“, sagt die 72-Jährige und lacht. „Ich fühle mich wie 30, ich mache jeden Scheiß mit.“ dpa

Antje Stiernerling
Trauerrednerin
☎ 0172-6536133

Diakonie
In der Nächsten Nähe

Ich glaube, kein Lebensabend sollte dunkel sein.
Birte Abelmann Ergotherapeutin
in der Alten- und Pflegeeinrichtung | Albert-Nisius-Haus

iffland.hören.
Beratung Systeme Zubehör

HÖREN IST EIN KOSTBARER SCHATZ

Hören macht das Leben wertvoll – egal ob Zuhause oder in größerer Runde. Kümmern Sie sich um Ihre Hörvorsorge und vereinbaren Sie noch heute einen Termin für einen Hörtest bei Ihrem Spezialisten!

In unserer Filiale können Sie modernste Hörsysteme jederzeit unverbindlich zur Probe tragen.

iffland.hören. in Ihrer Nähe:
Filiale Heilbronn
Falkenstraße 1
Fon 0 71 31 – 85 53 3
heilbronn@iffland-hoeren.de

Jetzt Termin vereinbaren:
www.iffland-hoeren.de

Neue Horizonte eröffnen

Ein Dreirad kann die Mobilität erleichtern – gerade wenn diese durch ein körperliches Handicap eingeschränkt ist

Dreiräder für Erwachsene sind auf den Straßen immer präsenter – und das aus gutem Grund. Schließlich bieten sie vielen Menschen mit Handicap eine gesteigerte Sicherheit. Längst beschränkt sich diese Gruppe nicht nur auf Senioren. Denn über ein Dreirad nachzudenken, hat nicht unbedingt etwas mit dem Alter zu tun: Gesundheitliche Probleme kommen zwar vermehrt in Verbindung mit einem höheren Alter vor, allerdings wird mit einem stabilen e-Dreirad nicht nur das Seniorenalter angesprochen. Der Vorteil: Die gesteigerte Mobilität führt zu einer erheblichen Steigerung der Lebensqualität im Alltag.

Vorzüge

Dreiräder gibt es in verschiedenen Ausführungen, wobei Modelle mit zwei Rädern hinten und ei-

nem Rad vorne am häufigsten anzutreffen sind. Allen gemeinsam ist jedoch ihre außergewöhnliche Stabilität. Volker Stinnes, Shopleiter der e-motion e-Bike Welt und des Dreirad-Zentrums Heilbronn, kennt die Probleme vieler seiner Kunden nur zu gut: „Sicheres Auf- und Absteigen ist für viele ältere Menschen oder Menschen mit Handicap eine Herausforderung, selbst wenn sie noch problemlos längere Strecken mit dem Fahrrad oder e-Bike fahren können.“

Feststellbremsen

Dreiräder sind mit Feststellbremsen ausgestattet, die ein sicheres Aufsitzen ohne das Risiko des Umfallens ermöglichen. Nach der Fahrt kann diese erneut aktiviert werden, um das Absteigen zu erleichtern. Benötigte Gehstöcke können bequem am Drei-

rad mitgeführt werden. Durch ihre erhöhte Stabilität bieten Dreiräder auch Menschen mit Gleichgewichtsproblemen die Möglichkeit, mobil zu sein.

Unterstützung

Die meisten Modelle haben einen tiefen Einstieg, der das Ein- und Aussteigen erleichtert. Ein Elektromotor bietet zusätzliche Unterstützung beim Treten der Pedale, wodurch auch längere Touren oder der Wocheneinkauf mühelos bewältigt werden können. Dieser entlastet und unterstützt genau dann, wenn es benötigt wird, was für viele Menschen eine erhebliche Erleichterung darstellt. Dreiradfahren ist auch aus gesundheitlicher Sicht äußerst vorteilhaft. Abgesehen vom Schwimmen gibt es kaum eine gelenkschonende körperliche Aktivität als das Radfahren be-



Mobil trotz Handicap: Ein Dreirad erleichtert den Alltag und eröffnet seinen Nutzern neue Möglichkeiten.
Foto: privat/ Lutz

ziehungsweise Dreiradfahren. Ärzte empfehlen es sogar bei Osteoporose (Knochenschwund), da es das Herz-Kreislauf-System stärkt und zusätzlich dabei helfen kann, überschüssige Pfunde zu verlieren.

Keine Erlaubnis nötig

Für Einrichtungen zur Betreuung von Menschen mit Behinderungen stehen Spezialräder zur Verfügung, die Betreuern ermöglichen, auch stark körperlich eingeschränkte Personen zu beglei-

ten. Denn um ein Dreirad für Erwachsene im Straßenverkehr zu nutzen, ist weder eine Haftpflichtversicherung noch eine spezielle Erlaubnis erforderlich.

Selbstverständlich müssen jedoch die geltenden Verkehrsregeln beachtet werden und das gewählte Dreirad-Modell sollte für den Straßenverkehr geeignet sein. Dafür ist eine Beratung durch Experten unerlässlich. Das Wichtigste ist allerdings eine Probefahrt, um sicherzustellen, dass man sich wirklich wohl auf dem Dreirad fühlt. **anz**

RIESE & MÜLLER

Liv

MONDRAKER

URBAN ARROW

SPECIALIZED

VELOBOVILLE

GIANT

vanraam
Let's all cycle

i:SY
Ride it! Love it!

pfautech

Lebensqualität durch Mobilität!

e-motion e-Bike Welt & Dreirad-Zentrum Heilbronn

Silcherstraße 23 | 74172 Obereisesheim | 07132 340 66 72

heilbronn@emotion-ebikes.de

≡ **e-motion** ≡
DIE E-BIKE EXPERTEN



Franken-Hospiz
Annehmen, umsorgen und begleiten
Tel. 07134 918774
www.franken-hospiz.de
info@franken-hospiz.de

Antworten | Lösungen | Strategien

MARTTI SCHÜBEL
anwaltskanzlei-schuebel.de

Rechtsanwalt
Fachanwalt für Erbrecht
Fachanwalt für Familienrecht

Erbrecht	Familienrecht	Immobilienrecht
» Testament	» Scheidung	» Schenken
» Pflichtteil	» Unterhalt	» Vererben
» Erbprozess	» Zugewinn	» Verkaufen

Tel. 07131 5948778 | Fax 07131 5948790
Hellmuth-Hirth-Straße 1 | 74081 Heilbronn

Würde, Respekt
und Mitgefühl

1975
bis heute

Ihr Ansprechpartner Michael Wurst

gebhardt
BESTATTUNGEN

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



Rentner Norbert Lippenmeier steht vor seinem Haus. Noch wohnt er alleine, trägt sich aber mit dem Gedanken, sein Anwesen für weitere Parteien zu öffnen.

Foto: Uwe Zucchi/dpa

Wie wäre es mit Mitbewohnern?

WOHNEN Das Familienheim im Alter zu verlassen, ist für viele keine Option – Die Alternative: Jemanden bei sich einziehen lassen

Von Christoph Jänsch

260 Quadratmeter Wohnfläche samt großzügigem Garten, eingerahmt von Feldern auf der einen und Wald auf der anderen Seite. „Ich lebe hier in traumhafter Natur“, sagt Norbert Lippenmeier über sein Zuhause nördlich von Kassel. Bis in die nächste Großstadt ist es nur gut eine halbe Stunde Autofahrt. Es könnte also alles schön sein. Doch eine Sache lässt Lippenmeier keine Ruhe.

„Vor 25 Jahren habe ich das zunächst kleine Einfamilienhaus für meine Familie erworben und es nach und nach in alle Richtungen ausgebaut“, sagt er. Inzwischen wohnt der 84-Jährige in dem stattlichen Anwesen aber alleine. „Und die Frage ist, wie lange werde ich das noch können?“

Leere Räume Schon jetzt hat sich der Rentner in seinem eigenen Haus Stück für Stück zurückgezogen. Er lebt nur noch im Erdgeschoss, den ersten und zweiten Stock sowie das im Souterrain liegende Appartement nutzt er überhaupt nicht mehr. Zwischenzeitlich

hatte sich der Rentner bereits überlegt, auszuziehen und woanders eine Alters-WG zu gründen. Im Gespräch mit einer Freundin, die in einer ähnlichen Situation steckt, kam dem 84-Jährigen aber ein neuer Gedanke: Wieso wegziehen, wenn das eigene Haus alle Möglichkeiten bietet? „Ich spiele mit dem Gedanken, das hier umzubauen, umzunutzen.“

Warum nicht einfach andere Menschen mit einziehen las-

„Wenn man die Vorbehalte überwindet, das eigene Zuhause umzubauen, könnte das für alle von Vorteil sein.“

sen? „Für Familien wäre das eine traumhafte Angelegenheit“, findet Lippenmeier. „Man könnte Pferde oder Fische halten, Bienen züchten.“

Der 84-Jährige sieht in seiner Immobilie viele ungenutzte Möglichkeiten. Er ist davon überzeugt, dass es viele andere Menschen gibt, die in einer ähnlichen Situation stecken

wie er. Und das, während überall der Wohnungsnotstand beklagt wird. „Wenn man die Vorbehalte überwindet, das eigene Zuhause umzubauen, könnte das für alle von Vorteil sein“, sagt Lippenmeier.

Optionen Er selbst glaubt, länger in seinem Zuhause bleiben zu können, wenn jemand im Haus wäre, der gelegentlich nach dem Rechten sieht. Nur ist das (bau-)rechtlich überhaupt möglich, aus einem Einfamilienhaus ein Mehrparteienhaus oder eine WG zu machen – oder es in eine Wohnungseigentümergeinschaft (WEG) umzuwandeln?

Aus dem Einfamilienhaus eine WG zu machen, hält Julia Wagner vom Eigentümerverband Haus & Grund Deutschland für relativ unproblematisch. Dafür wären weder bauliche Veränderungen notwendig, noch müsste man eine Nutzungsänderung bei der örtlichen Baubehörde beantragen. Mit einem Mietvertrag zwischen Eigentümer und Mieter über die zu nutzenden Räumlichkeiten wäre es im Wesentlichen getan. Eigentümer wie Mieter sollten dann

aber wissen, dass sie zu den anderen Parteien im Zweifel keine richtige räumliche Trennung haben, Küche und Bad gegebenenfalls gemeinschaftlich genutzt werden.

Abwägungsprozess „Ob man das möchte, sollte man sich genau überlegen“, sagt Wagner. Immerhin sei das nicht jedermanns Sache. Insbesondere, wenn man jahrelang alleine gelebt hat, sollte man nicht unbedacht jemanden einziehen lassen. Bei den anderen Möglichkeiten steht es um die räumliche Trennung besser, sie sind aber auch deutlich aufwendiger herzustellen. Denn für sie müssen tatsächlich bauliche Veränderungen vorgenommen werden. Voraussetzung ist nämlich sowohl für die WEG-Teilung als auch für die Herstellung von einer oder mehreren Mietwohnungen im Einfamilienhaus, dass diese in sich selbstständige und abgeschlossene Einheiten bilden. Darauf weist Milan Bayram von der Bundesnotarkammer hin.

Trennung „Mit dem Einzug einer Trockenbauwand ist es da nicht getan“, sagt Julia Wagner. Vielmehr müssten die Wohnungen so klar voneinander getrennt werden, dass sie selbstständig nutzbar und zugänglich sind. Das setzt laut Bayram voraus, „dass die Wohnung betreten werden kann, ohne hierfür durch die Räume einer der anderen Wohnungseinheiten gehen zu müssen“.

„Je nachdem, wie viele Parteien das werden, kann es auch sein, dass sich die Gebäudeklasse ändert“, sagt Wagner. Davon hänge zum Beispiel auch der Brandschutz oder die Anzahl der Parkplätze ab. „Das kann also größere Umbaumaßnahmen nach sich ziehen, für die womöglich der Platz gar nicht vorhanden ist“, so Wagner. Die entscheidende Frage ist also: Ist es baulich überhaupt möglich? Wer diese Frage für sein Eigenheim mit Ja beantwortet, kann trotzdem nicht einfach drauflos bauen. Zunächst muss dafür ein neuer Bauantrag durch eine antragsberechtigten Person bei der örtlichen Baubehörde gestellt werden. Erst wenn dieser genehmigt ist, kann der Umbau beginnen.

Ob Norbert Lippenmeier sich tatsächlich dazu durchringen kann, sein Eigenheim zu öffnen, weiß nur er selbst. Es bleibt eine Abwägung zwischen Sicherheit und Veränderung, zwischen Einsamkeit und Fürsorge. *dpa*

Sparpotenziale entdecken

Neuer Ratgeber für die Steuererklärung von Rentnern und Pensionären

DÜSSELDORF Mehr als ein Viertel aller Rentnerinnen und Rentner muss nach Angaben der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen in Deutschland eine Steuererklärung abgeben. Und es werden immer mehr – dafür sorgen insbesondere steigende Renten und das Alterseinkünftegesetz. Nicht zu vergessen: weitere Einkünfte neben der Rente, zum Beispiel wenn Einnahmen aus Vermietungen erzielt werden. Aber es gibt auch gute Nachrichten: Wenn das Einkommen unter dem Grundfreibetrag liegt, müssen keine Steuern gezahlt werden.

Und wer die mannigfaltigen Möglichkeiten kennt, um die Steuerlast zu senken, der kann den steuerpflichtigen Teil seiner Rente deutlich reduzieren. Laut Verbraucherzentrale bietet das neue Wachstumschancengesetz vor allem denjenigen Chancen, die im Jahr 2023

in Rente gegangen sind. Der jetzt erschienene Ratgeber „Steuererklärung für Rentner und Pensionäre 2023/24“ der Verbraucherzentrale lotst durch Antragsformulare und beschreibt Sparpotenziale. Es wird aufgezeigt, welche Einkunftsarten es gibt und wie das zu versteuernde Einkommen zu berechnen ist. Anhand von Beispielen werden praktische Tipps gegeben, um Grundfreibetrag, Werbungskosten, außergewöhnliche Belastungen und Sonderausgaben geltend zu machen. *red*

INFO Bestellmöglichkeiten

Der Ratgeber „Steuererklärung für Rentner und Pensionäre 2023/2024“ (208 Seiten) kostet 16 Euro beziehungsweise als E-Book 12,99 Euro und ist unter anderem im Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder Telefon 0211 91 380 15 55 erhältlich.

Wenn sich das Berufsende nähert

Aktualisierte Broschüre der BAGSO gibt Betroffenen Tipps und Anregungen

BONN Der Eintritt in den Ruhestand markiert den Beginn eines neuen Lebensabschnitts. Dieser umfasst heute eine wesentlich längere Lebensspanne als früher. Im besten Fall liegen sogar einige Jahrzehnte in guter Gesundheit vor einem.

Davon ist die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) in Bonn überzeugt und hat in ihrem nun in aktualisierter Auflage erhältlichen Ratgeber „Berufsende in Sicht?! – Annäherungen an eine neue Lebensphase“ Anregungen und Impulse zusammengefasst, wie die nachberufliche Phase bewusst gestaltet werden kann.

Unsicherheiten Die kostenlose Broschüre ermutigt, sich frühzeitig mit den eigenen Erwartungen und Unsicherheiten zu beschäftigen und richtet sich an all jene, die sich auf den Renteneintritt vorbereiten

oder bereits in der nachberuflichen Lebensphase angekommen sind. Beleuchtet werden Veränderungen des Alltags und der sozialen Kontakte, die mit dem Übergang in die Rente verbunden sind.

Denkimpulse und Arbeitsblätter sollen dazu beitragen, den neuen Lebensabschnitt nach den eigenen Wünschen sinnvoll und zugleich möglichst gesund zu gestalten. Die Broschüre gibt zudem Einblicke in Erkenntnisse der Altersforschung, denn eine Auseinandersetzung mit dem Ruhestand ist zugleich immer auch eine Beschäftigung mit dem eigenen Älterwerden. *red*

INFO Kontakt

Der Ratgeber „Berufsende in Sicht?! – Annäherungen an eine neue Lebensphase“ kann kostenfrei bei der BAGSO bestellt werden – unter www.bagso.de/berufsende und unter der Telefonnummer 0221 24 99 93 11.

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

Grabmale **KRAMER** Natursteine

74189 Weinsberg · Lindichstraße 3 – 5
Telefon 07134 6426
E-Mail: kramer.grabsteine@gmail.com



Evangelische
Heimstiftung

Wir ziehen
ab Mai um
und ab Juni 2024
eröffnen wir die
Tagespflege.

- Pflege zu Hause
- Grund- und
Behandlungspflege
- Unterstützung
im Haushalt
- Hausnotruf
- Kunden-Notruf
24 Stunden erreichbar
- Pflegeberatung

Tel.
(07131)
58 32 40
24 h

Professionelle Beratung bei Ihnen zu Haus!
Mobile Dienste Heilbronn
Max-von-Laue-Straße 50 · 74081 Heilbronn
elke.giebeler@ev-heimstiftung.de

In Ruhe & miteinander.
BESTATTUNGSVORSORGE.



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

Viele Richtungswechsel sind tabu

Bei Rückenproblemen sollte man auf diese Sportarten besser verzichten

Wer Rückenschmerzen hat, bekommt meist den Rat: Bewegung, Bewegung, Bewegung. Allerdings: Sportarten mit vielen Richtungswechseln sind in solchen Fällen nicht optimal und schaden eher, als dass sie helfen. Dazu zählt etwa Fußball. „Da stoppt man ab, wechselt die Richtung, beschleunigt dann wieder“, beschreibt

der Orthopäde Matthias Manke aus Bochum. Der Rumpf muss dabei viele schnelle Drehbewegungen mitmachen – eine zusätzliche Belastung für die Wirbelsäule.

Auch Badminton, Squash, Tennis und Volleyball sind aus diesem Grund für alle mit Rückenschmerzen weniger geeignet. Wer diese Sportarten dennoch, trotz des Rückenlei-

dens, ausüben will, sollte seine Muskulatur gut trainieren – und im Zweifel Rücksprache mit Arzt oder Ärztin halten.

Rückenschwimmen Wer nach einer rückenfreundlichen Sportart sucht, wählt also eine mit wenigen Richtungswechseln. Matthias Manke rät zum Beispiel zu Nordic Walking, zu Radfahren

oder zum Schwimmen. „Rückenschwimmen ist dabei besser als Brustschwimmen. Dabei kommen wir nicht ins Hohlkreuz“, sagt der Orthopäde. Auch Hula-Hoop kann helfen, Schmerzen verschwinden zu lassen. Denn das Schwingen des Beckens löst Spannungen im Rumpf und kräftigt die Muskeln im Bauch und unteren Rücken. *dpa/ae*

HEILBRONNER
STIMME

Impressum

Senioren mitten im Leben

Sonderveröffentlichung der Heilbronner Stimme, Hohenloher Zeitung, Kraichgau Stimme

Redaktion Alexander Schnell (verantw.), Andrea Eisenmann

Titelseite HST-Redaktionsgrafik/ Foto: AdobeStock/pikselstock

Anzeigen Martin Küfner (verantw.)

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

Druck Stimme Druck GmbH & Co. KG Austraße 50, 74076 Heilbronn

ANZEIGEN

Frisch zubereitet direkt ins Haus

Mittagessen bei Meyer Menü bequem per Telefon oder online bestellen – und an die Wohnungstür geliefert bekommen

Genießen Sie die Bequemlichkeit, Ihr Mittagessen telefonisch oder online zu bestellen und direkt an Ihre Haustür geliefert zu bekommen. Täglich ein warmes Mittagessen zu genießen, ist der Wunsch vieler Menschen, die entweder nicht mehr kochen können oder einfach nicht möchten. Das Unternehmen Meyer Menü verfügt über mehr als 60 Jahre Erfahrung in diesem Bereich. Als führender Anbieter von frisch zubereiteten Mittagessen in Deutschland bietet es die ideale Lösung für Mittagessen in Kitas, Schulen, am Arbeitsplatz oder zu Hause.

Meyer Menü hat das richtige Angebot und bietet eine große Auswahl an frisch gekochten Mittagessen. Montags bis freitags stehen Ihnen fünf frisch zubereitete Menüs zur Auswahl – außerdem ein frischer Salat und ein kaltes Menü. Auf einer der Menülinien bietet das Unternehmen vegetarische Gerichte an. Die Menüs werden unter Verwendung sorgfältig ausgewählter 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 bietet das Unternehmen Ihnen in vier bis fünf Aktionswochen pro Jahr kulinarische Ent-

deckungsreisen an. Probieren Sie es doch einfach mal 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 Fahrer. Die freundlichen Fahrer unterstützen Sie gern bei der Auswahl des Essens und beantworten Ihre Fragen zum Bestellvorgang.

Qualität überzeugt

Probieren Sie Meyer Menü aus und überzeugen Sie sich von der überzeugenden Qualität der Speisen und Dienstleistungen. Den aktuellen Speiseplan finden

Sie unter shop.meyer-menue.de oder fordern Sie ihn telefonisch von Meyer Menü in Neuenstadt am Kocher unter der gebührenfreien Telefonnummer 0800 150 150 5 (aus dem Festnetz) oder unter der Festnetznummer 07139 931 539 0 an. Die Mitarbeiter freuen sich auf Ihren Anruf und sind von Montag bis Freitag zwischen 7 Uhr und 16 Uhr für Sie erreichbar. **anz**

Kontakt Meyer Menü

Wilhelm-Maybach-Straße 3
74196 Neuenstadt am Kocher
Telefon: 07139 931 539 0 oder
gebührenfrei 0800 150 150 5
Bürozeiten 7 bis 16 Uhr
Internet: www.meyer-menue.de



Auch am Wochenende und an den Feiertagen kann man den Service gerne nutzen. Fotos: privat



Meyer Menü liefert täglich frisch gekochte Speisen ins Haus. Alle Mahlzeiten werden ohne Geschmacksverstärker zubereitet.

FAMILIE
& DAHEIM

Einfach bestellen,
liefern lassen und
genießen!



Menüpreis
9,50€
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 8,- €
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