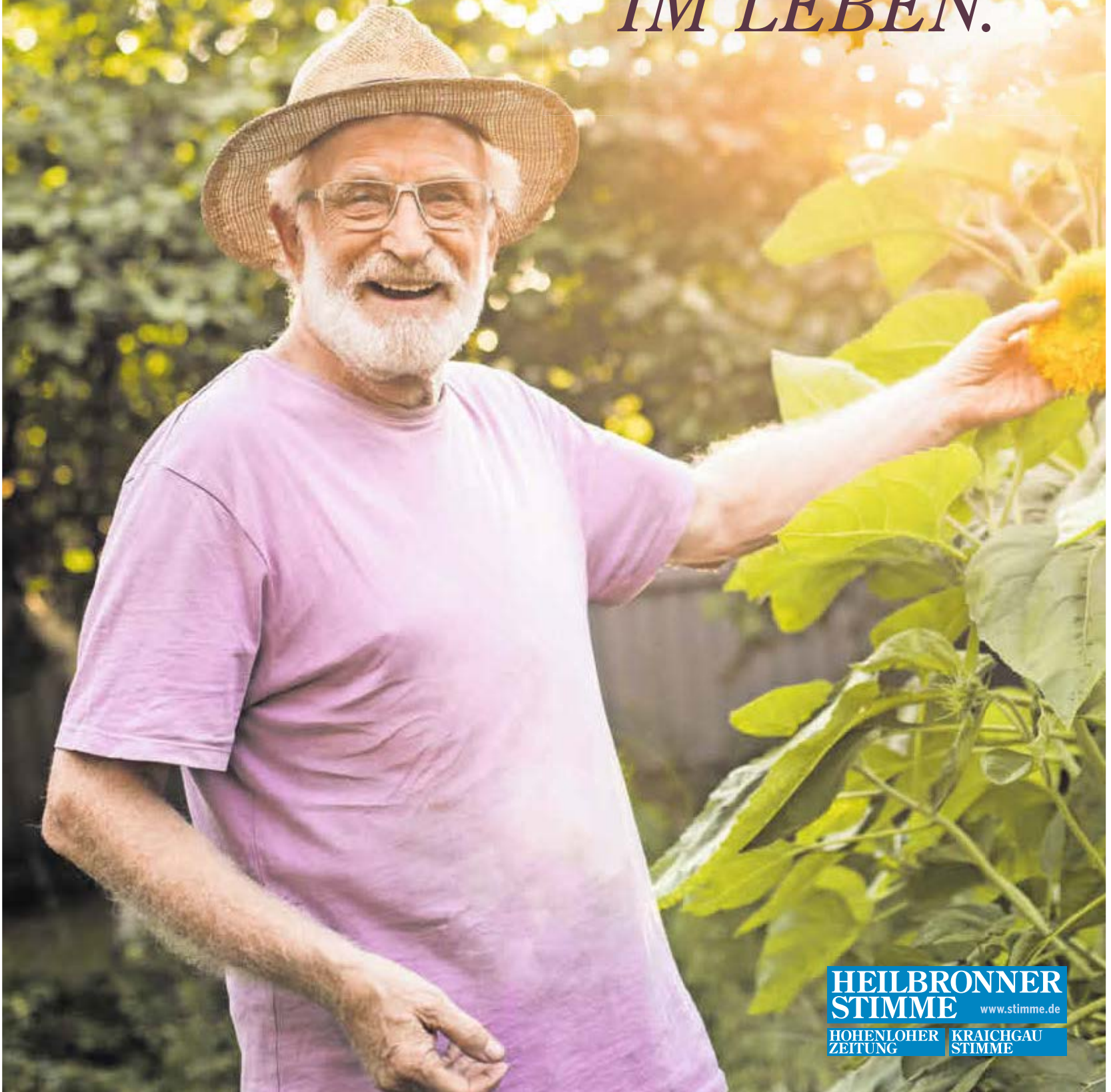


Senioren

MITTEN IM LEBEN.



**HEILBRONNER
STIMME** www.stimme.de
**HOHENLOHER
ZEITUNG** **KRAICHGAU
STIMME**

English? Yes, we can

Im Gesprächskreis halten Senioren in Heilbronn ihre Sprachkenntnisse frisch. **Seite 2**

Ohne Druck und Stress

Mit diesen Tipps können auch ältere Menschen Selbstfürsorge lernen. **Seite 4**

Anti-Aging

Lebensstil spielt eine Rolle: So beugt man Hautalterung vor. **Seite 8**

„Do you speak English?“

Gesprächskreis übt sich 14-tägig im Seniorenbüro Heilbronn in Konversation und Lesen

Von unserer Redakteurin
Andrea Eisenmann

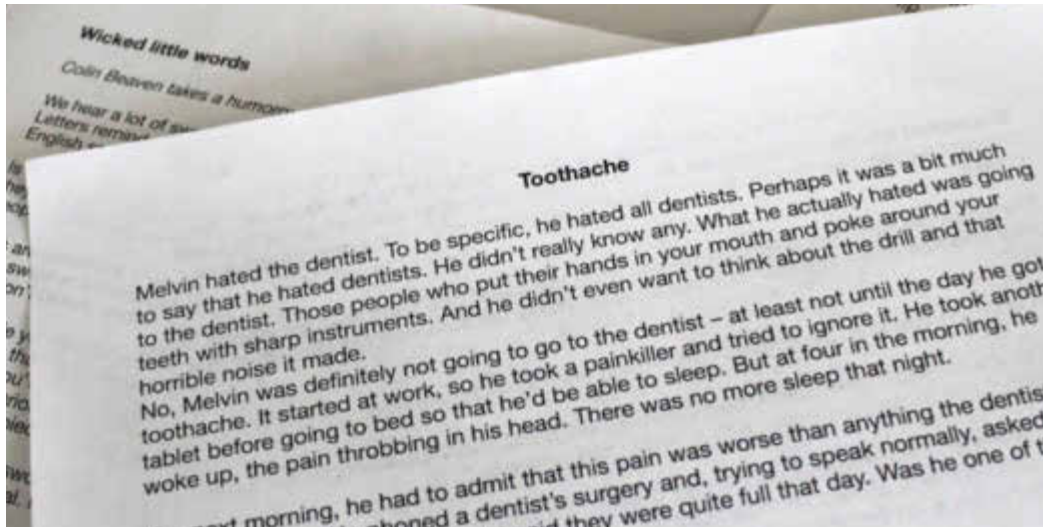
Es sind meist kurze Texte. Mal ernst, mal lustig, mal politisch, mal mit einem wissenschaftlichen Hintergrund. Regelmäßig sucht Helga Frohberg neue Geschichten heraus und legt sie der kleinen Runde vor, die sich 14-tägig im Seniorenbüro Heilbronn trifft. An diesem Nachmittag steht über dem Text lediglich ein Wort – und das schwört bei einigen der Anwesenden umgehend negative Erinnerungen herauf: „Toothache“ – auf Deutsch: „Zahnschmerzen“ – ist die zweiseitige Geschichte überschrieben, die die Kursleiterin als Vorbereitung für die heutige Stunde dem Sprachenmagazin „Spotlight“ entnommen hat.

Pechvogel Jede der acht Frauen liest einen Abschnitt mit drei, vier Sätzen vor, dann ist die Nebensitzerin dran. Die amüsante Geschichte erzählt von Pechvogel Melvin, der meist nur wenige Sekunden braucht, um sich in eine Frau zu verlieben, dessen Liebeswerben allerdings von wenig Erfolg gekrönt ist. In der kleinen Runde wird gelacht und diskutiert. Bei unbekannten beziehungsweise weniger gebräuchlichen Wörtern wie „hygienist“ (Zahnpfleger), „lurking“ (lauern) oder „de-testable“ (verabscheuungswürdig) fragt Helga Frohberg in die Runde, ob eine den anderen das Wort erklären könnte? Auf Englisch versteht sich. Und tatsächlich findet sich meist jemand, der mit seinen Sprachkenntnissen weiterhelfen kann.

„Für Anfänger ist das Angebot ungeeignet.“

Leiterin Helga Frohberg

Fähigkeiten Seit einem halben Jahr gibt es den Englisch-Gesprächskreis. Es ist eines von vielen Angeboten, die der Heilbronner Verein „Senioren für Andere“ für ältere Menschen bereithält. Wer Lust hat, seine Sprachkenntnisse in lockerer Runde aufzufrischen, ist hier richtig.



Der Titel des Textes weckt unangenehme Erinnerungen bei einigen Teilnehmerinnen. Denn „toothache“ heißt auf Deutsch übersetzt Zahnschmerzen.



Unter der Leitung von Helga Frohberg (dritte von links) trifft sich im Seniorenbüro 14-tägig eine kleine Runde, um gemeinsam Englisch zu sprechen und kurze Geschichten zu lesen.

Fotos: Andrea Eisenmann

Durch Sprechen sollen bisher brachliegende Fähigkeiten wieder aktiviert werden. „In lockerer Atmosphäre plaudern wir über aktuelle Themen, lesen Geschichten und tauschen uns über interessante Erfahrungen aus“, berichtet Helga Frohberg.

Das Alter? Ist hier nur eine Randnotiz. Knapp 80 Jahre sei die älteste Teilnehmerin, verrät die Leiterin dann doch nach kurzem Nachdenken. Was im Gegensatz dazu durchaus eine Rolle spielt: Englischkenntnisse müssen vorhanden sein, will man Teil der Runde werden. Auch wenn diese eingestuft sind, weil sie seit Jahren oder gar Jahrzehnten nicht mehr genutzt wurden. „Für Anfänger ist das Angebot ungeeignet.“

Motivation Die Initiatorin der Runde, Helga Frohberg, hat viele Jahre selbst in den USA gelebt. Englisch beherrscht sie fast so gut wie ihre Muttersprache. Die Gelegenheiten allerdings, sich damit zu verständigen, sind rar geworden.

„Mit meinen Söhnen unterhalte ich mich oft auf Englisch“, gesteht die 76-Jährige, die Lebensmitteltechnologie sowie Biochemie studiert und später unter anderem als PR-Beraterin und in der IT-Branche gearbeitet hat.

„Ich vermisse es einfach, Englisch zu sprechen.“

Eine Teilnehmerin

Mit ihrem Anliegen, einen Englisch-Gesprächskreis zu gründen, stieß Helga Frohberg im Seniorenbüro auf offene Ohren und Türen. Und nicht nur hier. „Ich vermisse es, Englisch zu sprechen“, sagt eine Teilnehmerin, die erst vor ein paar Monaten von Tübingen nach Heilbronn umgezogen ist und das Angebot nun auch dafür nutzt, um neue Leute kennenzulernen.

„Wir haben Freunde in Irland, aber wenn sie sprechen, verstehe ich oft nur Bahnhof“,

gesteht eine andere Teilnehmerin, die nach eigenen Angaben täglich mit der Sprachlern-App „Duolingo“ übt. Seit 40 Jahren führt Brigitte Stadie Gäste, Touristen und Heilbronner Bürger durch die Stadt. „Ab und zu auf Englisch. Und dafür muss man sprachlich einfach richtig fit sein.“

Partnerstadt „Einsamkeit“, nennt eine weitere Teilnehmerin als Grund für ihre Anwesenheit. Zwei andere Frauen verweisen auf die englische Stadt Stockport, zu der Heilbronn seit 25 Jahren eine Partnerschaft pflegt. „Wenn wir bei Austauschveranstaltungen auf die englischen Gäste treffen, fehlen uns leider oft auf die Schnelle die richtigen Worte.“

Beim Stichwort „Stockport“ fällt Helga Frohberg sofort etwas ein. „Wir bekommen bei unserem Treffen im September übrigens Besuch aus der Partnerstadt.“ Nachfragen prasseln nun fast zeitgleich auf sie ein. Helga Frohberg schaut auf ihre Übersicht. „Es müsste unser Treffen am 25. Septem-

ber sein – und ja, sie kommen dann hierher zu uns ins Seniorenbüro.“

Sprachbarrieren Hemmungen, die fremde Sprache anzuwenden, muss in der kleinen Runde keiner haben. Auch wenn es mit der englischen Grammatik mal hapert und das „r“ oder „th“ nicht ganz korrekt klingen. Oft schleicht sich auch das ein oder andere deutsche Wort ein, hat man den englischen Begriff gerade nicht auf den Lippen. Aber auch das ist kein Problem.

„In der Gruppe fällt es leichter, Sprachbarrieren zu überwinden und die Freude am Sprechen zu entdecken“, hat Frohberg festgestellt. Nicht zu vergessen: Man komme mit Gleichgesinnten in Kontakt. Gerät das Gespräch ins Stocken, gibt die Leiterin mit ihren Fragen neue Impulse: „What do you do this summer? (auf Deutsch: Was sind Eure Pläne für diesen Sommer?)“, will sie von der Gruppe wissen und fast jeder Teilnehmerin fällt etwas ein, das sie für die kommenden Wochen geplant hat – sei es ein Ausflug in ein entfernt gelegenes Theater, die Arbeit im Garten, eine spontane Zugfahrt „with the Deutschland-Ticket“ oder eine Reise nach Wien.

Mit den Worten „See you in two weeks“, entlässt Helga Frohberg an diesem Mittwoch die Teilnehmer. Das haben alle in der Runde problemlos verstanden: In 14 Tagen geht es wieder weiter.

INFO Teilnahme

Anmeldungen für den Gesprächskreis werden über das Seniorenbüro, Telefon: 07131 96 28 31, erbeten. Veranstaltungsort ist das Seniorenbüro Heilbronn in der Charlottenstraße 11.



Impressum

Senioren – mitten im Leben

Sonderveröffentlichung der Heilbronner Stimme, Hohenloher Zeitung, Kraichgau Stimme

Redaktion Alexander Schnell (verantwortl.), Andrea Eisenmann

Titelseite HST-Redaktionsgrafik, Foto: Yakobchuk Olena/stock.adobe.com

Anzeigen Martin Küfner (verantwortl.)

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

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

Schon gehört?

Seit wenigen Tagen erstrahlt die Filiale von Meister Beuchert in Heilbronn in neuem Glanz – Fünf Hörstudios und ein Hörcafé

Alles neu macht der Mai? Mitnichten. Bei Meister Beuchert Hörsysteme in Heilbronn war es vielmehr der 14. September, dem das Team in den vergangenen Wochen entgegenfieberte. Denn seit diesem Tag gehören die aufwendigen Umbauarbeiten der zurückliegenden Wochen der Vergangenheit an und die Kunden dürfen sich in den neu gestalteten Räumen umsehen. „Die Filiale wurde auf eine Fläche von 240 Quadratmeter vergrößert“, fasst Geschäftsführer Andreas Beuchert die wichtigsten Baumaßnahmen zusammen. „Es gibt nun fünf Hörstudios und ein Hörcafé. In letzterem planen wir Vorträge und Aktionen für unsere Kunden.“

Auch technisch wurde alles auf den neuesten Stand gebracht und in moderne Messtechniken investiert. Nicht zuletzt der barrierefreie Eingang sorgt dafür,

dass sich alle Besucher in den Räumen willkommen und wohlfühlen werden, ist Andreas Beuchert überzeugt. Damit konnten die Arbeiten sogar früher als geplant abgeschlossen werden.

Vielfältige Leistungen

Seit 1990 bietet das Familienunternehmen in Heilbronn Lösungen für alle Bereiche der Hörakustik und Hörgesundheit. Aber nicht nur hier. Auch in Mosbach, Bad Friedrichshall und Osterburken ist das Team von Meister Beuchert vertreten.

Zum Angebot gehören Beratungen zu Themen wie Hörgeräteeinstellungen – auch bei Kindern – Tinnitus, Hörverlust, Lärmschutz oder eine systematische Gehörtherapie. „Gerade weil Hörstörungen so vielschichtig und individuell wie die Menschen selbst sind, nehmen wir

uns viel Zeit, um den Kunden aufmerksam zuzuhören und gemeinsam die beste Lösung zu finden“, erklärt Andreas Beuchert. Der Geschäftsführer leitete viele Jahre das Unternehmen gemeinsam mit seinem Bruder Stefan Beuchert, seit Kurzem ist mit Marius Beuchert, Selina Beuchert und Ina Irmmler auch die nächste Generation in der Geschäftsführung mit am Start.

Wenn auch ein Hörgerät nicht mehr hilft, können Implantate die Lösung sein. Seit 1978 gibt es das Cochlea-Implantat, bei dem ein Elektroden-Kabel in die Kopfhaut gesetzt und bis in die Hörschnecke gelegt wird. Damit können selbst vollkommen erlaubte Menschen wieder hören und Sprache verstehen. Seit vielen Jahren arbeiten das Team dafür mit Kliniken zusammen, um Kunden ein engmaschiges Versorgungsnetz zu garantieren. **ae**



In der Heilbronner Filiale in der Herbststraße sind die Umbauarbeiten seit dem 14. September beendet. Fotos: privat



Zwei Generationen im Unternehmen (von links): Andreas Beuchert, Marius Beuchert, Selina Beuchert, Ina Irmmler und Stefan Beuchert.

Wer gut hört, bleibt geistig fit!

Demenzrisiko senken



Unser Online-Hörtest in nur 5 Minuten!



Unser kostenloser Hörgeräte-Check: Während wir Ihre Hörgeräte reinigen und warten, können Sie die neuesten Hörgeräte einige Tage probetragen – auch, wenn Sie diese nicht bei uns erworben haben.

Hören ist Kopfsache!

Oftmals merken Betroffene jahrelang nicht, dass sie nicht mehr gut hören. Hörminderungen zählen zu den häufigsten Risikofaktoren für Demenzerkrankungen¹. Wissenschaftler der Johns-Hopkins-Universität haben nachgewiesen, dass gutes Hören auch die geistige Fitness fördert².

Eine schnelle Verbesserung Ihrer Hörfähigkeit erzielen wir mit der systematischen terzo®Gehörtherapie, einer Kombination aus Hörtraining und Hörgeräten. Nach wenigen Tagen können viele der TeilnehmerInnen ihre Höranstrengung deutlich verringern und Gesprächen auch in geräuschvoller Umgebung wieder mühelos folgen.

Zögern Sie nicht – wir beraten Sie gerne und ausführlich!



Schon gehört? Unser kostenloser Hörgeräte-Check: Während wir Ihre Hörgeräte reinigen und warten, können Sie die neuesten Hörgeräte einige Tage probetragen – auch, wenn Sie Ihre Hörgeräte nicht bei uns erworben haben.

Machen Sie unseren Hör-Check!

Ein Hörverlust tritt schleichend ein und bleibt oft unerkannt. Schnellere Ermüdung, verringerte Aufmerksamkeit und mangelnde Gedächtnisleistung sind die Folgen. Eine regelmäßige Hörvorsorge ist wichtig, um die Kommunikationsfähigkeit und die damit verbundene Lebensqualität bis ins hohe Alter zu erhalten.

Beugen Sie vor. Nutzen Sie unsere Expertise und modernste Technik für eine individuelle Höranalyse. In wenigen Minuten erhalten Sie Klarheit über Ihr persönliches Hörprofil.

Unsere HörexpertInnen beraten Sie gerne.

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin zur kostenlosen Höranalyse!



Meister Beuchert Hörsysteme

74072 Heilbronn · Herbststraße 3 · Telefon 07131 627110
74177 Bad Friedrichshall · Hagenbacher Straße 2 · Telefon 07136 972441
74821 Mosbach · Kronengasse 7 · Telefon 06261 12285
74706 Osterburken · Prof.-Schumacher-Straße 2 · Telefon 06291 6485809
www.meister-beuchert.de · info@meister-beuchert.de



Kompetenz hat viele Gesichter!

¹ Lin, F. R. et al. (2011). Hearing loss and incident dementia. Archives of Neurology, 68(2), 214–220.
² Lin, F. R. et al. (2013). Hearing loss and cognitive decline in older adults. JAMA Internal Medicine, 173(4), 293–299.

Leben ohne Druck und Stress

Viele ältere Menschen haben nie gelernt, sich selbst Gutes zu tun – Doch neue Verhaltensmuster zahlen sich aus

Von Anke Dankers

Es kann der frisch gebrühte Kaffee am Morgen sein, der Spaziergang mit der Nachbarin oder die Gartenarbeit: Alles, was gut tut, dient der Selbstfürsorge. Manche sagen dazu auch „Me-Time“, Selbstliebe oder Achtsamkeit.

Gut zu sich selbst sein: Für viele junge Menschen ist das ein essenzieller Bestandteil der Lebensplanung. Ältere hingegen haben teilweise nur wenige Berührungspunkte mit dem Thema. „In der Jugendzeit der heutigen Senioren dominierten Werte- und Erziehungsvorstellungen, die eher vermittelten, sich selbst nicht so wichtig zu nehmen, sich selbst nicht in den Mittelpunkt zu stellen“, sagt die Psychotherapeutin Barbara Rabaioli-Fischer.

Sie weiß: Das Festhalten an diesen Wertvorstellungen kann beim Aufbau von Selbstfürsorge Probleme bereiten. Wer sich aber darauf einlässt, seine Überzeugungen zu verändern, kann auch im fortgeschrittenen Alter neue Verhaltensmuster erlernen.

Mehr noch: „Oft ist Disziplin eine wichtige Wertvorstellung dieser Generationen. Die hilft den alten Menschen dann da-

„Oft ist Disziplin eine wichtige Wertvorstellung dieser Generationen.“

Barbara Rabaioli-Fischer

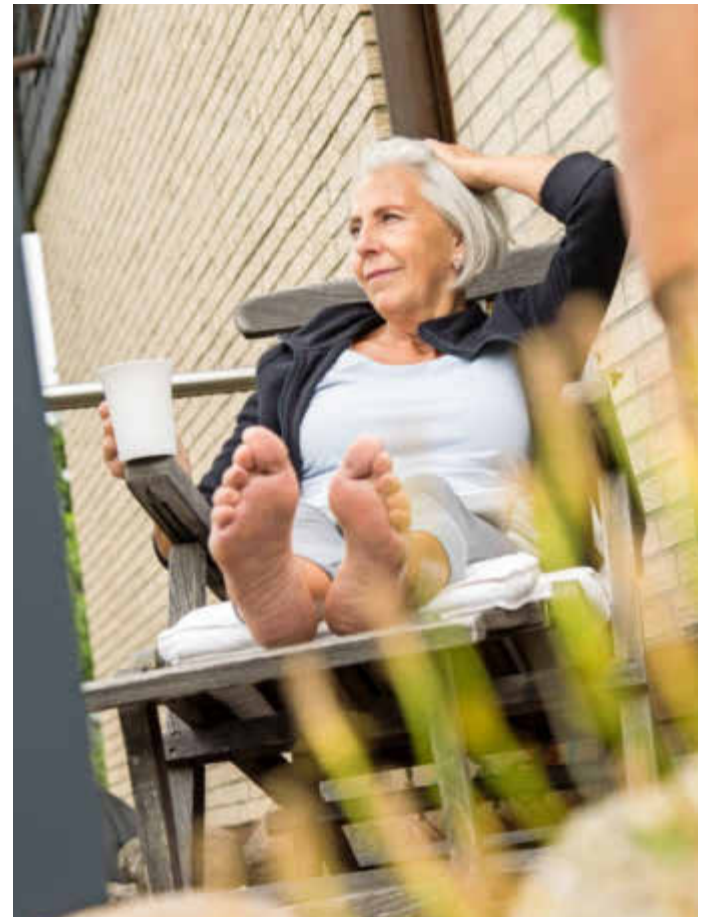
ändern, kann auch im fortgeschrittenen Alter neue Verhaltensmuster erlernen.

Mehr noch: „Oft ist Disziplin eine wichtige Wertvorstellung dieser Generationen. Die hilft den alten Menschen dann da-

bei, sich noch viel intensiver in neue Verhaltensweisen einzufinden“, sagt Rabaioli-Fischer.

Doch was ist Selbstfürsorge denn nun genau? „Ich verstehe es als einen gelassenen, liebevoll sorgenden Umgang mit sich selbst, um das eigene Wohlbefinden zu fördern“, sagt Professor Simon Forstmeier, Entwicklungspsychologe an der Universität Siegen.

Möglichkeiten Selbstfürsorge kann dabei ganz unterschiedlich aussehen: Damit können – in Abgrenzung zu Verpflichtungen – angenehme Aktivitäten gemeint sein: Unternehmungen mit Freunden und Familie, Bewegung, kulturelle Ausflüge, Momente der Kreativität, Hobbys. Aber auch das bewusste Genießen kann dem Wohlbefinden – und damit der Selbstfürsorge – dienen. „Ich kann ein Getränk einfach herunter kippen oder ich konsumiere es genussvoll und spüre den Geschmack nach“, nennt Forstmeier ein Beispiel. Selbstfürsorge kann aber auch im Kopf beginnen: in Form von liebevollen Gedanken statt Härte gegenüber sich selbst. Dabei geht es darum, sich selbst zu erlauben abzuschalten, etwas nur für sich zu tun. Auch Hilfe in Anspruch zu nehmen, kann Selbstfürsorge sein. Wird das tägliche Kochen zu viel, darf man ohne schlechtes Gewissen den Lieferservice in Anspruch nehmen – oder sich ein Gericht aus dem Tiefkühlfach auftauen.



Ein Moment für sich selbst. Sich selbst das süße Nichtstun zu gönnen, müssen manche Menschen erstmal lernen.

Foto: Christin Klose/dpa

und Vorlieben, aber auch dem Angebot vor Ort ab.

Um neue Gewohnheiten in den Alltag zu integrieren, empfehlen die Experten, sie zunächst als feste Termine in den Wochenplan aufzunehmen. Das gilt sowohl für die Gymnastik-Stunde als auch den Spaziergang an der frischen

auf mehr Selbstfürsorge einzulassen, dem sind womöglich die eigenen Wertvorstellungen in die Quere gekommen. Es lohnt sich, sie zu hinterfragen. Gibt es nur Pflichten im Leben? Wie kann ich Druck und Stress herausnehmen?

Situation „Schauen Sie, was Sie an Pflichten zugunsten schöner Tätigkeiten weglassen können“, rät Rabaioli-Fischer. „Wer stört sich denn daran, wenn die Wohnung nicht täglich gestaubsaugt wird? Es geht darum zu schauen, welche Werte und Ideale zur jetzigen Lebenssituation passen.“

„Selektion“ nennt Forstmeier diesen Prozess. Und der wird gerade im Alter immer wichtiger: „Wenn wir älter werden, müssen wir unsere Ziele immer wieder an die sich ändernde Realität anpassen“, sagt der Wissenschaftler. Wer etwa einst beim Gärtnern entspannte, dies aber langsam nicht mehr kann, dem macht vielleicht ein Hochbeet Freude – oder Kräuter auf der Küchenfensterbank. „So schafft man wieder Zugang zu selbstfürsorglichen Aktivitäten, von denen man dachte, sie wären weggebrochen“, sagt Simon Forstmeier.

„Ich empfehle, zwei Wochen lang aufzuschreiben, womit man seine Zeit verbringt.“

Simon Forstmeier

Luft. „Das fühlt sich am Anfang etwas mechanisch an, doch so startet man häufig neue Gewohnheiten“, sagt Simon Forstmeier.

Neuer Alltag Ferner empfiehlt er einige Wochen später die Reflexion: Haben die neuen Gewohnheiten Platz im Alltag gefunden oder muss nachjustiert werden? Sind andere Ideen aufgekommen? Stück für Stück lässt sich auf diese Weise ein Alltag mit mehr Selbstfürsorge aufbauen. Wer Schwierigkeiten hat, sich

Strukturen Um neue, selbstfürsorgliche Verhaltensmuster umzusetzen, macht es Sinn, sich erst die alten Strukturen anzuschauen. „Ich empfehle, zwei Wochen lang aufzuschreiben, womit man seine Zeit verbringt. Was tut jemand schon an Selbstfürsorge, was sind Pflichtaufgaben, was ungenutzte Zeit?“, sagt Simon Forstmeier.

Im nächsten Schritt gehe es darum, zu überlegen, an welchen neuen Gewohnheiten man Gefallen finden könnte oder ob es Wege gibt, bestehende Aktivitäten angenehmer zu gestalten. Dabei kann es sich lohnen, die Fragen zu stellen: Was hat mir früher Spaß gemacht – habe ich darauf wieder Lust? Dieser Prozess ist individuell und hängt von den eigenen Bedürfnissen

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



Unsere Bäder sind mehrfach preisgekrönt!

Rund ums Haus
Lebensräume - Wohnen und Wohlfühlen

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

www.ruh-gmbh.com



Mit unserer Tagespflege, dem Senioren- und Pflegeheim, der Kurzzeitpflege und dem Ambulanten Pflegedienst.

Wir freuen uns auf Sie!

Telefon 07134 13926-199
rosengarten@lichtenstern.de
www.rosengarten-senioren.de



Evangelische Stiftung
Lichtenstern

Rosengarten
Wohnen | Pflegen | Fördern

Für eine starke Mitte

Mehr Lebensqualität dank Beckenbodentraining zurückgewinnen – Vita Sports in Schwaigern bietet unverbindliches Probetraining an

Heutzutage spricht jeder über die Beckenbodenmuskeln und wie wichtig diese sind. Aber nur wenige wissen, was der Beckenboden ist, was er macht, wie er funktioniert und warum er so wichtig ist. Einfach ausgedrückt ist der Beckenboden eine „Schlinge“ aus Muskeln, eine Art kleine Muskelhängematte, die zwischen dem Schambein vorne und dem Steißbein hinten verläuft. Was ist nötig, damit der Beckenboden gut funktioniert?

Teamarbeit

Die Beckenbodenmuskeln agieren nicht allein. Sie sind Teil eines größeren Teams, das eng mit den Bauchmuskeln, den Muskeln des unteren Rückens und dem Zwerchfell zusammenarbeitet.

Ein Ungleichgewicht im Körper führt zu Dysfunktion. Alle muskulären Mitspieler müssen

im Gleichgewicht sein. Wenn die angrenzenden Muskeln (zum Beispiel die tiefen Stabilitätsmuskeln der Hüfte, die den Beckenboden berühren) zu angespannt oder zu schwach sind, kann auch der Beckenboden nicht richtig funktionieren.

Wenn also ein Teammitglied seine Aufgabe nicht erfüllt, kann dies den Druck auf andere Bereiche erhöhen. Dies ist zum Beispiel eine Erklärung für Rückenschmerzen und Verspannungen aufgrund eines schwachen Beckenbodens.

Verbindung

Der Beckenboden muss sich anpassen, schnell reagieren sowie ein gutes Aktivierungsniveau aufrechterhalten, um Kontinenz und Stabilität zu gewährleisten. Das Gehirn weist den Beckenboden ständig an, angemessen zu

reagieren, auch wenn man nicht bewusst daran denkt. Wenn die Verbindung zwischen Gehirn und Beckenboden verloren geht, führt dies zu Schwächung und Dysfunktion. Die Folgen eines schwachen Beckenbodens sind:

- Inkontinenz, unkontrollierter Urin- oder Stuhlverlust, starker oder häufiger Drang, auf die Toilette zu gehen.
- Rücken-, Becken- oder Hüftschmerzen, verminderte Rumpfkraft und erhöhte Verletzungswahrscheinlichkeit.
- Eingeschränkte Sexualität, Orgasmus-Probleme, Impotenz, verminderte sexuelle Empfindlichkeit, verminderte Libido oder Schmerzen beim Geschlechtsverkehr.

Diese Folgen beeinflussen nicht nur die körperliche, sondern auch die mentale Ebene.



22 Minuten dauert das Training, bei dem gezielt Muskelkontraktionen im Beckenbodenbereich ausgelöst werden. Foto: Vita Sports

PelviPower

Der PelviPower-Stuhl ist ein innovatives Trainingsgerät, das den Beckenboden und die umliegenden Muskulatur trainiert, um den Beckenboden zu stärken. Das rund 22 Minuten pro Sitzung dauernde Training basiert auf der Anwendung eines Magnetfeldes, das gezielt Muskelkontraktionen im Beckenbodenbereich auslöst. Dadurch kann die Muskelkraft effektiv und ohne körperliche Anstrengung gesteigert werden.

Die Vorteile: Das Training ist eine sanfte Methode ohne Nebenwirkungen, das ganz ent-

spannt im Sitzen und in Alltagskleidung durchgeführt wird. Studien zeigen zudem, dass magnetische Stimulation eine wirksame Methode zur Stärkung des Beckenbodens ist und dass das neuromuskuläre Training alle Ebenen erreicht. **anz**

Termin für Probe-Behandlung

Möchten Sie das PelviPower-Training unverbindlich ausprobieren? Dann vereinbaren Sie einen Termin bei Vita Sports in Schwaigern. Bei einem Vorab-Gespräch werden alle Fragen eingehend beantwortet.



DAS BECKENBODEN-TRAINING MIT SYSTEM UND WIRKUNG

INKONTINENZ

Blasenschwäche
Darmschwäche
Tröpfeln
Vorbeugung

JUNGE MÜTTER

Rückbildung
des Beckenbodens
nach der Geburt

FRAUEN

Wechseljahre
Blasenschwäche
Gewebestraffung
Libido steigern

MÄNNER

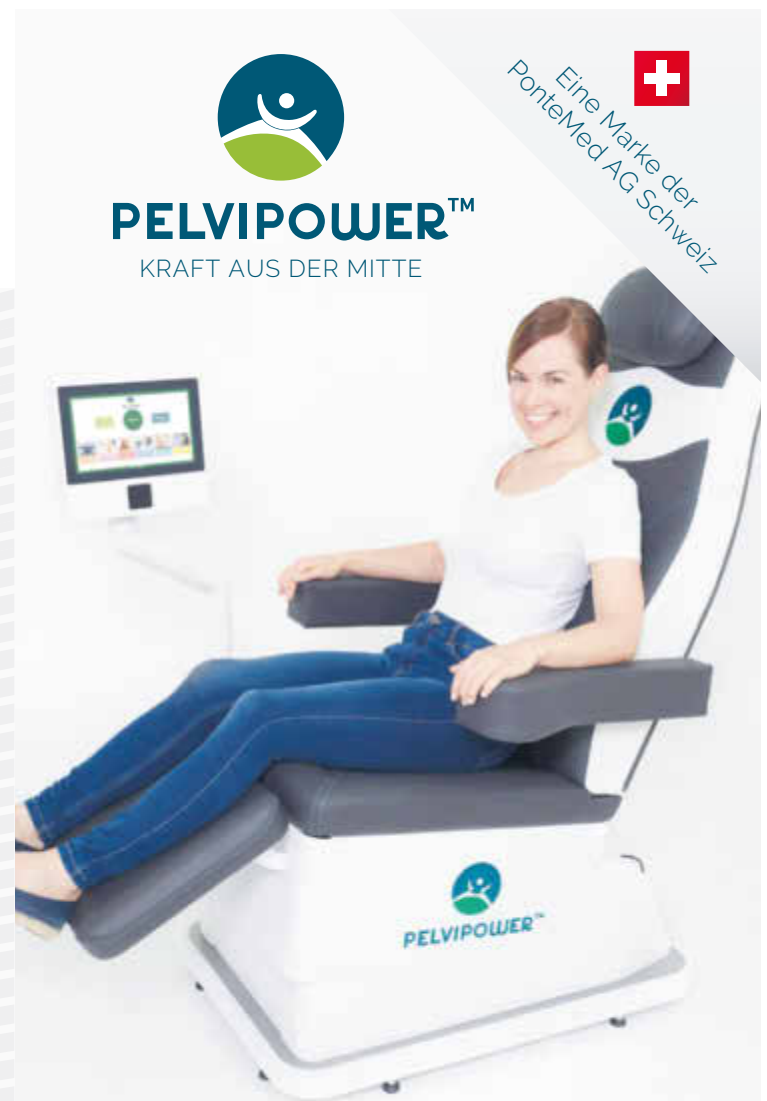
Vitalität
Potenzstärkung
Prostatektomie
Rehabilitation

RÜCKEN

Rückenschmerzen
Entspannung
Kräftigung
Haltung

SPORT

Leistung steigern
Fitness
Stabilität
Bodyforming



Die Beleuchtung macht den Unterschied

Lichtmenge sollte sich Tagesverlauf und Biorhythmus anpassen – Bessere Orientierung im Alter gewährleisten

Von Jessica Kliem

Die Stufe nicht gesehen und gestürzt, auf dem Weg zum Klo gegen Möbel gestoßen: Können wir im Alter schlechter sehen und gehen, kann die passende Beleuchtung einen Unterschied machen. Stolperstellen erkennt man etwa generell besser, wenn sie ausreichend hell sind, aber gleichzeitig blend- und schattenfrei beleuchtet werden.

Und auch sonst kann man an der Beleuchtung drehen, um den Alltag zu erleichtern. Denn die Wahrnehmung von Licht und Farben verändert sich mit der Zeit. Ein 60-jähriger Mensch benötigt, so

schreibt es der Verbraucherzentrale Bundesverband auf seiner Webseite, für den gleichen Helligkeitseindruck die doppelte Lumenzahl, also Lichtmenge, wie eine 20-jährige Person.

Kontraste Bei Leuchtmitteln sind also höhere Lumenwerte sinnvoll. Die Angaben dazu findet man auf der Verpackung. Ein abgestimmter Farb- und Helligkeitskontrast zwischen zwei benachbarten Flächen, etwa zwischen Wand- und Bodenfliesen, kann im Alter zusätzlich helfen, besser zu sehen – und sich somit leichter zu orientieren.

Dem Zentralverband der Deutschen Elektro- und Infor-



Gute Beleuchtung hilft: Helle, blendfreie Lichtquellen können Stolperstellen im Alter sicherer machen und so dazu beitragen, Stürze zu verhindern.

Foto: Christin Klose/dpa

mationstechnischen Handwerke (ZVEH) zufolge können zu einem altersgerechten Beleuchtungskonzept auch Lichtleisten am Boden gehören oder Orientierungsleuchten an der Wand. Sie weisen einem etwa in der Nacht den Weg zur Toilette.

Markierungen Denkbar sind dafür etwa Orientierungslichter für die Steckdose, die sich über einen Bewegungsmelder oder Helligkeitssensor ein- und ausschalten. Zur Markierung von Treppenstufen eignen sich beispielsweise ferngesteuerte LED-Streifen. Hebt man Lichtschalter mit einem

auffälligen Rahmen hervor, muss man nach ihnen nicht mehr mühsam tasten. Werden neue Lichtschalter installiert, achtet man außerdem am besten von vornherein darauf, dass sie auch von einem Rollstuhl aus mühelos zu erreichen sind.

Automatik Eine weitere Option: Bewegungs-, Präsenz- oder Anwesenheitsmelder, die dafür sorgen, dass sich Lichter automatisch bei Bewegung anschalten. In Verbindung mit einer intelligenten Hausautomation kann Licht auch automatisch gesteuert und so an feste Routinen angepasst werden.

Struktur Vor allem für Senioren empfiehlt der Verbraucherzentrale Bundesverband eine Beleuchtung, die sich dem Tagesverlauf oder Biorhythmus anpasst, also helleres, kälteres Licht am Vormittag gibt und eher wärmeres, gedimmtes zum Abend hin. Das soll vor allem an Demenz erkrankten Menschen helfen, ihren Tag zu strukturieren.

Für Hörgeschädigte kann dem ZVEH zufolge übrigens auch die Installation einer sogenannten „optischen Klingel“ sinnvoll sein. Sie meldet den Betroffenen mit einem Lichtsignal, wenn Besuch vor der Haustür steht. dpa

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



Haftpflichtversicherung leistet nur mit Zusatzklausel

Mit dieser Vereinbarung können sich Demenzerkrankte und ihre Angehörigen im Schadensfall absichern

Die Socken in den Kühlschrank und die Bücher ins Schuhregal gelegt: Auch wenn Demenzerkrankte ihren Angehörigen mit solchen Handlungen eventuell auf die Nerven gehen – kaputt geht dadurch noch nichts. Doch die eingeschränkten geistigen Fähigkeiten der Erkrankten können auch zu gefährlichen Situationen führen, in denen womöglich Dritte zu Schaden kommen. Üblicherweise greift in solchen Fällen die Privathaftpflichtversicherung.

Bei Demenzerkrankten benötigt es für den Versicherungsschutz jedoch eine spezielle Klausel im Vertrag, teilt die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz mit. Der Grund: Private Haftpflichtver-



Ein Zettel mit „Herd aus“ soll vor Gefahr warnen. Foto: Christin Klose/dpa

sicherungen klammern in den Versicherungsbedingungen häufig die Regulierung von Schäden aus, die von Personen verursacht wurden, die deliktunfähig sind. Als solche gelten Menschen mit fort-

schreitender Demenz, weil sie die Tragweite ihrer Handlungen – ähnlich wie Kleinkinder – nicht nachvollziehen können. Geschädigte bleiben dann auf ihrem Verlust sitzen.

Police abschließen Demenzerkrankte, die dieses Risiko beseitigen möchten, können laut den Verbraucherschützern eine sogenannte Demenzklausel in den Vertrag aufnehmen lassen. Sie stellt sicher, dass die Police auch leistet, wenn der Versicherte aufgrund seiner Erkrankung deliktunfähig ist und nicht haftbar gemacht werden kann. Laut der Verbraucherzentrale bieten inzwischen viele Versicherer eine solche Vereinbarung an. dpa

ALEXANDER
BESTATTUNGSHAUS

☎ **07131 / 388 80**

📍 Stedingerstr. 36
74080 Heilbronn

🌐 bestattungshaus-alexander.com

Zuhause ist, wo man sich wohl fühlt

Im Haus Edelberg Senioren-Zentrum in Lauffen stehen die Bewohnerinnen und Bewohner im Mittelpunkt

Das Haus Edelberg Senioren-Zentrum bietet seinen Bewohnerinnen und Bewohnern ein liebevolles und behagliches Zuhause. Damit dies jeden Tag aufs Neue gelingt, kümmert sich ein professionelles Team aus erfahrenen Pflege- und Betreuungsmitarbeitern rund um die Uhr darum.

In dem 1995 eröffneten Senioren-Zentrum in Lauffen gibt es Platz für 90 Bewohnerinnen und Bewohner. Die Zimmer sind geschmackvoll und komfortabel eingerichtet und jedes verfügt über ein eigenes seniorengerechtes Bad.

Die Räume bieten alles, was ein behagliches Wohnen im Alter ermöglicht. Dazu gehören insbesondere Komfort und Bequemlichkeit, so dass sich jeder und jede in den Zimmern wie zu Hause fühlt. Dabei können sich die Bewohnerinnen und Bewohner zwischen vier verschiedenen Kategorien entscheiden.

Standardzimmer

Die hellen und freundlichen Zimmer sind geschmackvoll eingerichtet. Gerne können die Bewohnerinnen und Bewohner auch eigene Möbel und Erinnerungsstücke mitbringen.

Komfort-Light-Zimmer

Wenn es ein bisschen mehr sein darf, bieten die Komfort-Light-Zimmer genau das. Die Bewohnerinnen und Bewohner lehnen sich zurück und genießen auf ihrem Fernseher ihr Lieblingsprogramm. In der eigenen kleinen Mini-Bar können sie Obst, Snacks und Getränke aufbewahren und jederzeit darauf zurückgreifen.

Komfort-Zimmer

Die Komfort-Zimmer überzeugen mit dem gewissen Extra. Die hochwertigen Möbel sorgen für zusätzliche Gemütlichkeit und das Extra-Zuhause Gefühl.



Herzlich willkommen im Haus Edelberg. Einrichtungsleiterin Sylvia Rothfuß freut sich darauf, täglich mit den Bewohnerinnen und Bewohnern sowie mit den Mitarbeitern kurze Gespräche zu führen. Foto: Ulrike Kübelwirth

Premium-Zimmer

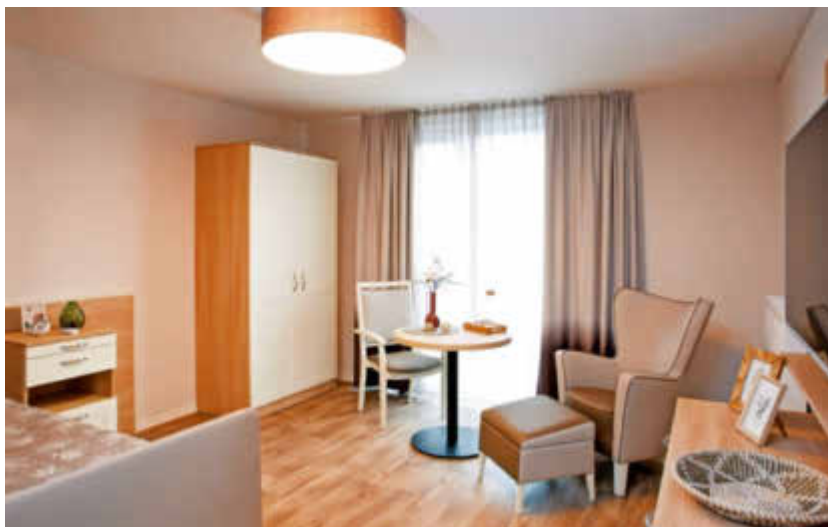
Mehr Platz, mehr Komfort, mehr Wohlfühlen. Dafür stehen die Premium-Zimmer, die teilweise mit Sonnenterrasse und Gartenmöbeln ausgestattet sind. Hier bleiben wirklich keine Wünsche offen.

Aber auch wenn sich die Zimmer in ihrer Möblierung und den

Extras voneinander unterscheiden, bieten die Mitarbeiter allen Bewohnern dieselbe bestmögliche Fürsorge und Versorgung. „Es gehört zu unserem Selbstverständnis, auf die Bedürfnisse und Wünsche von allen einzugehen“, sagt Einrichtungsleiterin Sylvia Rothfuß. „Da machen wir keine Unterschiede.“

Adresse und Kontakt

Haus Edelberg
Senioren-Zentrum
Klosterhof 1+3
74348 Lauffen am Neckar
E-Mail: lauffen@haus-edelberg.de
<https://haus-edelberg.de>
Telefon: 07133 991-0



Das Komfort-Zimmer im Haus Edelberg überzeugt mit dem gewissen Extra. Die hochwertigen Möbel sorgen für zusätzliche Gemütlichkeit. Fotos: privat



In den Premium-Zimmern bleiben keine Wünsche offen, verfügen diese doch über sehr viel Platz, Komfort und zum Teil auch über eine Sonnenterrasse.

Was lässt die Haut langsamer altern?

Die ersten Falten kommen mit etwa 25 Jahren – Schnelligkeit lässt sich beeinflussen

Von Christiane Meister-Mathieu

Ein untrügliches Zeichen fürs Älterwerden sind kleine und irgendwann auch tiefere Falten im Gesicht. Das Geschäft darum floriert: Es gibt Cremes, Moisturizer und Masken, aber auch Spritzen und operative Eingriffe, die das Hautbild verjüngen sollen. Denn die meisten Menschen möchten zwar alt werden, aber nicht alt aussehen.

Dabei ist es ganz normal, dass unsere Haut altert. Etwa ab dem 25. Lebensjahr geht es damit los. Ein Grund dafür ist, dass die Zellen in der Haut nicht mehr so aktiv sind, sagt Professor Christiane Bayerl, Direktorin der Klinik für Dermatologie und Allergologie an den Helios Dr. Horst Schmidt Kliniken in Wiesbaden.

Eine Folge dieser weniger aktiven Zellen: In der mittleren Hautschicht, der Dermis,

nimmt die Zahl der Kollagenfasern und auch die der elastischen Fasern ab. Die Haut verliert Feuchtigkeit und Spannkraft. Es entstehen Falten.

Veranlagung Wie schnell das geht, hängt von unterschiedlichen Faktoren ab. Vieles liegt an den Genen, sagt Julian Nüchel, Gruppenleiter am Zentrum für Biochemie der Universität Köln. „Auch bei gutem Lebensstil haben manche 80-Jährige noch sehr gute Haut, andere schon tiefe Falten.“ Wer einen Blick auf die Älteren in der Verwandtschaft wirft, bekommt also eine Ahnung, wie die eigene Haut später aussehen könnte. Allerdings hat auch der Lebensstil Einfluss darauf, wie früh und wie tief sich Falten ins Gesicht graben. Und hier können wir ansetzen.

Ganzjährig „UV-Schutz ist die Prävention überhaupt“, sagt Dermatologin Christiane



Kleinere und größere Falten schreiben Lebensgeschichte ins Gesicht. Foto: Rainer Berg/Westend61/dpa

Ernährung Dafür braucht es neben gutem UV-Schutz einen gesunden Lebensstil – dazu zählen eine ausgewogene Ernährung und Sport.

Auf den Speiseplan für die Haut gehören erst einmal Obst und Gemüse, sagt Christiane Bayerl. Die darin enthaltenen Antioxidantien können sogenannte freie Radikale einfangen. Diese können ebenfalls die Hautalterung beschleunigen. „Wichtig ist aber auch, dass man Kollagen zu sich nimmt“, sagt die Dermatologin. Das sind Eiweiße, die in Fleisch, Fisch, Eiern und auch Milchprodukten enthalten sind. „Wissenschaftlich erwiesen ist außerdem, dass Vitamin A und C die Hautalterung verlangsamen“, sagt Nüchel.

Cremes Das gilt für die Vitamine im Essen, aber auch für die Vitamine als Inhaltsstoff in Cremes. „Dabei kommt es aber auch darauf an, wie viel Prozent davon wirklich drin sind. Unter zehn Prozent Vitamin C bringt eine Creme auch nicht so viel“, sagt der Wissenschaftler.

Und es gilt: „Cremes helfen nur bei den sogenannten Knitterfältchen“, sagt Bayerl. Also bei eher feinen Falten. Welche Pflege einem guttut, ist zum einen typabhängig, zum anderen aber auch beeinflusst von der Jahreszeit und von der Lebensphase. dpa

Bayerl. Denn die UV-Strahlen der Sonne stressen die Haut, frühere Faltenbildung und Pigmentflecken können die Folge sein. Die Strahlung der Sonne schädigt unter anderem unsere DNA. Das kann die Haut nicht nur altern lassen – ungeschütztes Sonnenbaden kann auch Hautkrebs verursachen. Schützen können wir uns, indem wir besonders intensive Sonnenstunden im Schatten oder im Haus verbringen. Und natürlich: Wenn wir draußen sind, sollten wir die Haut mit Textilien bedecken oder mit ausreichend Sonnencreme einschmieren. Julian Nüchel rät außerdem zum ganzjährigen Sonnenschutz: „Auch im Winter hat die Sonne Strahlung.“

Zigarettenkonsum Ein weiterer Stressfaktor für die Haut: Rauchen. „Das geht auf die Gefäße und sorgt dafür, dass man eher fahl aussieht“, sagt Christiane Bayerl. Studien zeigen: Je länger und mehr geraucht wird, desto älter sieht auch die Haut aus. Für Frauen gilt das noch mehr als für Männer.

Auch andere Umwelteinflüsse beeinflussen das Hautbild negativ, so die Expertin. Stickstoffoxide, die insbesondere von Diesel-Fahrzeugen ausgestoßen werden, sind eine Ursache für Altersflecken. „Studien haben gezeigt, dass Hautflecken dafür sorgen, dass Menschen zehn Jahre älter geschätzt werden.“

Bei der Hautalterung geht es allerdings längst nicht nur ums Aussehen. Denn die Haut als unser größtes Organ hat wichtige Aufgaben für den Körper. „Die Haut schützt uns vor Krankheitserregern und davor, dass wir Wasser verlie-

„Auch im Winter hat die Sonne Strahlung.“

Julian Nüchel

ren“, sagt Julian Nüchel. Wenn die Haut an Kraft verliert, bedeutet das auch, dass Entzündungen häufiger auftreten und krank machende Erreger einfacher in den Körper eindringen können. „Deshalb sollte man Haut möglichst lange gesund halten. Je früher man damit anfängt, desto besser.“



Ran ans Grünzeug: Wer viel Gemüse und Obst in die Ernährung einbaut, setzt freien Radikalen etwas entgegen. Foto: Christin Klose/dpa



Evangelische Heimstiftung

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

Neu: Mit Tagespflege

Professionelle Beratung bei Ihnen zu Hause!

Mobile Dienste Heilbronn
Heinrich-Hertz-Straße 2 · 74081 Heilbronn
elke.giebeler@ev-heimstiftung.de

Tel. (07131) 6456330

24h



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

„Eine kleine Ära endet“

Das Sanitätshaus Bon Reha verlässt Weinsberg nach 15 Jahren und öffnet am 1. Oktober als Rehatechnik-Zentrum in Obersulm

Mit einem lachenden und einem weinenden Auge verlässt das Sanitätshaus Bon Reha zum 20. September den langjährigen Standort im Herzen Weinsbergs, gesteht Geschäftsführer Claudio Bontempi. „Es war eine Entscheidung, die uns keinesfalls leicht gefallen ist.“ Wie es dennoch dazu gekommen ist, erzählt er im Interview.

Herr Bontempi, für viele kommt der Schritt, Weinsberg zu verlassen, sicher überraschend. Was gab den Ausschlag für die Entscheidung?

Claudio Bontempi: Dieser Schritt fällt uns alles andere als leicht. 15 Jahre waren wir in Weinsberg vertreten. Diese Zeit hat uns nicht nur geschäftlich, sondern auch persönlich sehr geprägt. Zum 20. September endet für uns eine kleine Ära. Für die Entschei-



Claudio Bontempi, Geschäftsführer von Bon Reha.

dung, Weinsberg zu verlassen, gab es jedoch mehrere Gründe. Zum einen konnte keine Übereinkunft über eine Verlängerung des Mietvertrags in Weinsberg gefunden werden. Dies bedauern wir sehr. Zum anderen streben wir umfangreiche Umstruk-

turierungs- und Modernisierungsmaßnahmen an, um den Herausforderungen der Branche in Zukunft gewachsen zu sein.

Wie sehen die geplanten Maßnahmen aus?

Bontempi: Wir wollen uns auf den Fachbereich der Reha-Technik sowie der Lymphversorgung spezialisieren. Damit fallen ab 1. Oktober allerdings Versorgung mit Homecare-Bezug wie Inkontinenzartikel sowie Sanitätshausartikel wie Bandagen oder Einlegesohlen vollständig weg. Aus dem „Sanitätshaus“ Bon Reha wird dann zeitnah das „Rehatechnikzentrum“ Bon Reha. Mit diesem Schritt garantieren wir, auch in Zukunft höchste Qualitätsansprüche zu erfüllen und damit unserem eige-



Das neue Rehatechnikzentrum Bon Reha wird ab 1. Oktober in der Löwensteiner Straße in Willsbach seine Türen öffnen. Fotos: privat

nen Namen weiterhin vollumfänglich gerecht zu werden.

Was machen die neuen Räumlichkeiten in Obersulm-Willsbach in der Löwensteiner Straße 30 aus Ihrer Sicht ideal?

Bontempi: Um effizienter zu werden, benötigten wir dringend mehr Lagerkapazität sowie Hygieneräume für die Aufbereitung aller Hilfsmittel. Diese sind in Willsbach gegeben. Des Weiteren besteht eine direkte Anbindung

an das örtliche S-Bahn-Netz. Ausreichend Kundenparkplätze und ein ebenerdiger Zugang runden den neuen Standort ab. *anz*

Öffnungszeiten und neue Adresse

Rehatechnikzentrum Bon Reha
Löwensteiner Straße 30
74182 Obersulm/Willsbach
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 9 bis 13 Uhr, zusätzlich Donnerstag 14 bis 18 Uhr, Samstag nach Vereinbarung.



WANN? AM SAMSTAG DEN 12.10.2024 ZWISCHEN 10 UHR-16 UHR.

WO? REHATECHNIKZENTRUM BON REHA / LÖWENSTEINER STRASSE 30, 74182 OBERSULM/WILLSBACH.

FÜR IHR LEIBLICHES WOHL IST SELBSTVERSTÄNDLICH GESORGT.

WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH.

Wenn die Krankenkasse Yoga zahlt

Beim Sonnengruß entspannen oder endlich mit dem Rauchen aufhören – Präventionskurse lohnen sich

Von Sabine Meuter

Nordic Walking, Wassergymnastik oder Yoga: Wenn wir in der Gruppe Sport machen, sind wir oft motivierter. Wir haben einen festen Termin im Kalender, den wir nicht so schnell ausfallen lassen. Und: Gut möglich, dass wir so einen Kurs, mit dem wir in die eigene Gesundheit investieren, nicht komplett aus eigener Tasche zahlen müssen. Denn die gesetzlichen Krankenkassen fördern die Teilnahme an bestimmten Gesundheitskursen – dazu sind sie nach Paragraph 20 des Sozialgesetzbuchs V sogar verpflichtet. Krankenkassen müssen demnach Angebote unterstützen, die Krankheitsrisiken reduzieren und das selbstbestimmte gesundheitsorientierte Handeln von Versicherten fördern. Und dazu zählen die sogenannten Präventionskurse.

■ Was für Kurse kommen infrage?

Laut Jochen Sunken von der Verbraucherzentrale Hamburg müssen sich die Kursinhalte einem der Handlungsfelder „Bewegungsgewohnheiten“, „Ernährung“, „Stress- und Ressourcenmanagement“ oder „Suchtmittelkonsum“ zuordnen lassen. Präventionskurse müssen außerdem vorab von der sogenannten Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert werden. Dabei werden das Konzept sowie die Qualifikation des Kursleiters beziehungsweise der Kursleiterin geprüft. Eine Voraussetzung ist, dass Beginn und Ende klar definiert sind, die Inhalte der Sitzungen bauen aufeinander auf, es gibt eine feste Gruppe – und Ziele, auf die die Termine hinarbeiten.



Sich regelmäßig etwas Gutes tun: Bei Präventionskursen muss man an mindestens 80 Prozent der Termine teilnehmen. Foto: Sebastian Gollnow/dpa

raussetzung ist, dass Beginn und Ende klar definiert sind, die Inhalte der Sitzungen bauen aufeinander auf, es gibt eine feste Gruppe – und Ziele, auf die die Termine hinarbeiten.

■ **Wie finde ich einen passenden Kurs?**
Eine mögliche Anlaufstelle ist die Webseite der Krankenkasse, bei der man versichert ist. Dort gelangt man in aller Regel zu der Datenbank der ZPP, wo man – ausgehend von der Postleitzahl – nach Angeboten in der Nähe suchen kann. Diese Suche ist auch über die Webseite des GKV-Spitzenverbandes zu erreichen (<https://dpaq.de/xzs4jkl>). Wer fündig geworden ist, meldet sich direkt beim Kursanbieter an.

■ Spielt das Alter der Teilnehmer eine Rolle?

Nein, es gibt zertifizierte Angebote für Kinder, Jugendliche und Ältere. Letztere haben mit

einem Präventionskurs die Möglichkeit, etwa ihre Muskulatur zu stärken oder das Sturzrisiko zu verringern.

■ Wie viel Geld gibt die Krankenkasse denn dazu?

Die eine Kasse schießt pro Jahr 50 Euro für die Teilnahme an Präventionskursen dazu, die andere übernimmt 80 Prozent der Kurskosten: Wie hoch der Zuschuss ausfällt, entscheidet jede Versicherung selbst. Das heißt: Wer Interesse an einem Präventionskurs hat, sollte sich vorab bei der Kasse erkundigen, in welcher Höhe die den Kurs finanziell unterstützt.

■ Muss ich das Geld vorstrecken?

Ja, für ihre Kursteilnahme zahlen Versicherte zunächst selbst. Nach Kursende bekommen sie eine Bescheinigung, dass sie regelmäßig teilgenommen haben. Dieses Dokument reichen Versicherte bei der Kasse ein und bekommen die Kosten entweder zum Teil oder komplett erstattet. dpa

Kursbeispiele

Bewegungsgewohnheiten: In diesen Bereich fallen zum Beispiel Kurse für Nordic Walking, Wassergymnastik oder einen gesunden Rücken.

Ernährung: In Kursen dieses Bereiches kann man zum Beispiel lernen, wie man gesund abnehmen kann oder sich in der Schwangerschaft mit Nährstoffen versorgt.

Stress- und Ressourcenmanagement: Dazu zählen Kurse, in denen Yoga, Autogenes Training oder Tai Chi vermittelt werden.

Suchtmittelkonsum: Hier gibt es unter anderem Angebote zu Nikotin-Entwöhnung oder zu einem gesunden Umgang mit Alkohol. dpa

Antworten | Lösungen | Strategien



MARTTI SCHÜBEL
anwaltskanzlei-schuebel.de

Rechtsanwalt
Fachanwalt für Erbrecht
Fachanwalt für Familienrecht

Erbrecht

» Testament
» Pflichtteil
» Erbprozess

Familienrecht

» Scheidung
» Unterhalt
» Zugewinn

Immobilienrecht

» Schenken
» Vererben
» Verkaufen

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

Wie Humor auch bei Krankheit hilft

Lachen kurbelt die Hormonausschüttung an

Heute schon gelacht? Nein? Schade. Denn Lachen ist bekanntlich gesund. Aber kann es auch helfen, wenn man krank ist? Ja, es kann. Dabei wird nämlich die Ausschüttung von Hormonen wie dem Kuschel- und Bindungshormon Oxytocin angekurbelt – außerdem sind die Muskeln danach entspannt.

„Man konnte zudem nachweisen, dass Endorphine freigesetzt werden“, sagt Professorin Barbara Wild, Psychiaterin und Psychotherapeutin, im Apothekenmagazin „Senioren Ratgeber“ (Ausgabe 8/2024). Studien belegen, dass Lachen daher ein wirksamer Bestandteil der Therapie bei Krankheiten sein kann.

Zeitpunkt Glückshormone fluten den Körper aber nicht nur, während man lacht. Versuche hätten gezeigt, dass Humor auch eine Stunde später noch Schmerzen lindern kann.



Gemeinsam lachen: Humor sorgt für mehr Nähe in zwischenmenschlichen Beziehungen. Foto: Zacharie Scheurer/dpa

Aber ist Humor nicht Charaktersache? Die gute Nachricht: Humor ist eine Fähigkeit, die man sich antrainieren kann. Es hilft, sich mit Menschen zu umgeben, die das Leben leicht und Dinge gelassen nehmen. Durch Humor gelingt es, eine gewisse Distanz

zu schaffen und innerlich einen Schritt beiseitezutreten.

Das hilft vor allem in Zeiten, in denen man eigentlich eher weniger zu lachen hat. Er kann aber auch Nähe erzeugen: Ein wertschätzender Humor wirkt untereinander wie ein soziales Schmiermittel. dpa

In Ruhe & miteinander.

BESTATTUNGSVORSORGE.



KNAPP

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

Frühzeitig Hörverlust erkennen

Erste Anzeichen werden oft von den Betroffenen verkannt – oder es wird aus Scham zu spät reagiert

Der ältere Herr, der an diesem Vormittag zum ersten Mal das Geschäft von Thomas Bayer im Heilbronner Stadtteil Sontheim aufsucht, ist ein „typisches Beispiel“. Seit längerem höre er so schlecht, dass er sich fast nur noch im eigenen Haus und Garten aufhalte, klagt der Mann dem Hörgeräteakustiker sein Leid. Aus Scham, aus Unsicherheit. Die Folge: Viele Kontakte von früher seien abgebrochen.

„Wenn das Hören immer schwieriger wird, ziehen sich viele Menschen aus dem sozialen Leben zurück. Es sind vor allem Männer, die sich schwer damit tun, sich professionelle Hilfe zu suchen“, hat der Hörgeräteakustik-Meister festgestellt, der mit Unterstützung seiner Schwester

Sabine Bayer, die ebenfalls über den Meister-Titel verfügt, sowie seinen Eltern Gert und Beate Bayer und dem Auszubildenden Tamino Carrera drei Fachgeschäfte in Heilbronn-Sontheim, Nordheim und Kirchheim am Neckar betreibt.

Risikofaktor

Allerdings verliert man durch das Hinausschieben einer Behandlung oft wertvolle Zeit. „Je länger die Betroffenen warten und der Hörverlust weiter fortschreitet, desto schwieriger, langwieriger und anstrengender wird es, mithilfe moderner Technik eine Verbesserung zu erreichen.“ Denn in dieser Zeit lassen Konzentration und Aufmerksamkeit nach, das

Sprachverstehen ist beeinträchtigt, die Menschen werden zunehmend vergesslicher und gereizter. „Wir haben versucht, die Hemmschwellen für die Betroffenen, sich Hilfe zu suchen, so niedrig wie möglich zu gestalten“, betont Thomas Bayer. Hörtest und Beratung sind kostenlos. Auch die Möglichkeit, Geräte auszuleihen und für eine gewisse Zeit auszuprobieren, gibt es.

Drei Fachgeschäfte

Dabei kommt es dem Betrieb zugute, dass es mit Mutter Beate Bayer jemanden in der Familie gibt, der selbst von Hörproblemen betroffen ist. „Vieles von dem, was wir in unseren Geschäften anbieten und verkaufen, hat



Inhaber Thomas Bayer von Bayer Hörakustik führt an einem Modell vor, wie das menschliche Ohr funktioniert.
Foto: Andrea Eisenmann

sie vorher getestet und uns empfohlen.“ Am 1. April 2019 eröffnete Bayer in Kirchheim am Neckar das erste Geschäft, ein weiteres folgte in Nordheim. Seit zwei Jahren ist Bayer Hörakustik in Sontheim vertreten.

18 Uhr, Mittwoch: 9 bis 12.30 Uhr.
Nordheim: Dienstag und Donnerstag: 9 bis 12.30 Uhr sowie von 14 bis 18 Uhr sowie Mittwoch von 9 bis 12.30 Uhr.

Kirchheim: Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag: 9 bis 12.30 Uhr sowie von 14 bis 18 Uhr, Mittwoch: 9 bis 12.30 Uhr

■ Weitere Informationen gibt es im Internet unter <https://bayer-hoerakustik.de>.

Öffnungszeiten und Kontakt

Sontheim: Montag und Freitag: 9 bis 12.30 Uhr sowie von 14 bis

Bayer Hörakustik

Wir kümmern uns um Ihre Ohren:
Hörgeräte – Zubehör – Gehörschutz

Unsere Leistungen im Überblick:

01. Hörgeräte
02. Gehörschutz
03. In-Ear-Monitoring
04. Signalanlagen
05. Ausführliche Höranalyse
06. Hörgerätewartung
07. Hörgerätezubehör
08. TV-Kopfhörer
09. Schwimmschutz



Besuchen Sie
uns und erhalten
Sie bei einer

**kostenlosen
Beratung
einen
Piccolo**

Solange Vorrat reicht.



Eingetragen in der Handwerksrolle Stuttgart
und Heilbronn – Franken
Mitglied der Bundesinnung der Hörakustiker

Bayer Hörakustik GmbH

Hauptstr. 39 · 74226 Nordheim
Telefon: 07133 – 203 90 60

Hauptstr. 5 · 74081 Heilbronn-Sontheim
Telefon: 07131 – 74 69 600

Bayer Hörakustik

Schillerstr. 62 · 74366 Kirchheim a.N.
Telefon: 07143 – 967 2 999



Bin ich zu alt für meinen Job? Lautet die Antwort nach reiflicher Überlegung „Ja“, gibt es mehrere Optionen.

Foto: Benjamin Nolte/dpa

Darum kann sich die Teilrente lohnen

RATGEBER Klingt unsexy, bringt aber mitunter viele Vorteile mit sich – So lassen sich weitere Ansprüche erwerben

Von Monika Hillemacher

Sie möchten schon mit 63 Jahren eine Rente bekommen, fürchten sich aber vor hohen Abschlägen? Dann könnte das vielleicht eine Möglichkeit für Sie sein: die Teilrente. Denn sie ermöglicht Ihnen einerseits den Rentenbezug, lässt Ihnen andererseits aber die Möglichkeit, weitere Rentenpunkte zu sammeln. Nicht zuletzt dadurch fallen die Abschläge weniger ins Gewicht. Wir erklären Ihnen, wie die Teilrente funktioniert und beantworten weitere wichtige Fragen zum Thema.

Für wen kommt die Teilrente infrage?

Grundsätzlich für alle, die ein Recht auf Altersrente haben. Voraussetzung ist die Vollendung des 63. Lebensjahres. Das ist typischerweise auch der Zeitpunkt, an dem Interessierte eine vorgezogene Altersrente beantragen. Schwerbehinderte ab dem Jahrgang 1964 können die Teilrente schon mit vollendetem 62. Lebensjahr bekommen, wie Rentenberater und Fachbuchautor Thomas Gasch sagt. Sinnvoll sei die Teilrente vor allem für Menschen, die noch im Beruf bleiben wollen oder ab dem Regelalter Angehörige pflegen.

Was bedeutet Teilrente?

Wenn Sie vorzeitig Rente beziehen wollen, müssen Sie sich den Betrag, der Ihnen Monat für Monat zusteht, nicht komplett auszahlen lassen. Sie können sich auch nur einen Teil davon auszahlen lassen – daher kommt der Name Teilrente. Der Auszahlungsbetrag muss dabei zwischen 10 und 99,99 Prozent der vollen Rentenhöhe betragen. Innerhalb der so definierten Grenzen haben Teilrentner die freie Wahl, wie viel Ihnen die Rentenkasse monatlich überweisen soll. Angenommen, Ihnen stehen 1000 Euro Vollrente zu, dann können Sie sich zum Beispiel für eine 50-prozentige Auszahlung entscheiden. Das wären 500 Euro.

Und was passiert mit dem Rest?



Erst beraten lassen, dann die Entscheidung treffen.

Foto: Klose/dpa

Sie können weiterarbeiten und sowohl Gehalt als auch Rente beziehen. Wer im Job versicherungspflichtig bleibt, erwirbt über den Hinzuverdienst außerdem zusätzliche Rentenansprüche. Die könnten den Verlust teilweise wettmachen, der aus den Abschlägen auf den Rentenanteil resultiert, der bereits ausgezahlt wird.

Wie stark sich dieser Effekt des Hinzuverdienstes positiv auf die Höhe der Vollrente auswirkt, hängt vom Einzelfall ab. Gasch empfiehlt deshalb, sich bei der Rentenversicherung beraten zu lassen. Wichtig: Teilrentner zahlen bei sozialversicherungspflichtigem Hinzuverdienst auch in die Kranken- und Pflegeversicherung ein. Damit steht ihnen weiterhin Krankengeld zu. Das bekommen Rentner sonst nicht. Wer aber in seiner bisherigen Firma weiterarbeiten will, sollte mit dem Arbeitgeber klären, ob das möglich ist und ob dieser das Modell Teilrente mitträgt.

Warum ist die Teilrente besonders für pflegende Rentner eine Option?

Wer Angehörige pflegt, die mindestens in Pflegegrad 2 eingestuft sind, kann dadurch in vielen Fällen weitere Rentenansprüche erwerben. Allerdings gilt das nicht für pflegende Ruheständler, die bereits das reguläre Rentenalter erreicht haben und die volle Rente beziehen. Für sie besteht Rentenberater Gasch zufolge Versicherungsfreiheit, weshalb sich ihre Rentenansprüche nicht mehr erhöhen.

Mit einem Wechsel in die Teilrente ändert sich das. „Die Pflegeperson wird wieder versicherungspflichtig. Sie erwirbt neue Rentenansprüche.“ Der Kniff funktioniert sogar, wenn Ruheständler sich 99,99 Prozent ihrer Rente auszahlen lassen. Der Verzicht auf die restlichen 0,01 Prozent bis zur Vollrente dürfte in der Regel nicht ins Gewicht fallen, der steigende Rentenanspruch zahlt sich in der Regel aber aus. Die Rückkehr in die Vollrente, etwa wenn der Partner ins Pflegeheim muss, ist jederzeit möglich.

dpa

24.09.2024
13 - 17 Uhr im Bürgerhaus Böckingen

Technische Innovationen und Demenz

Welche Nutzen kann digitale Technik und KI bieten?

Eintritt frei!

Lokale Allianz für Menschen mit Demenz
Tel. 07131 964430
karen.thanhausser@diakonie-heilbronn.de

Franken-Hospiz

Annehmen, umsorgen und begleiten

Tel. 07134 918774

www.franken-hospiz.de

info@franken-hospiz.de

R. Bergmann & Weis GmbH
BILDHAUERWERKSTÄTTEN · GRABMALE · OBJEKTE

Heilbronn Stadt Wollhausstraße 136 Am Hauptfriedhof 74074 Heilbronn	Neckargartach Feurerstraße 35 Am Friedhof 74078 Heilbronn	Sonthheim Staufenbergstraße 108 Am Friedhof 74081 Heilbronn
---	---	---

www.bergmann-weis.de · Tel: 07131 - 77 28 55 · bergmann.weis@gmx.de

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



Alltagshelden24 wächst weiter

Der häusliche Betreuungsdienst bietet Senioren und Pflegebedürftigen ein breites Spektrum an Leistungen

Seit dem Start von Alltagshelden24 im Stadt- und Landkreis Heilbronn hat sich einiges getan. Was einst mit einem kleinen Team begann, hat sich in den letzten Monaten rasant weiterentwickelt. Die Nachfrage nach verlässlicher und herzlicher Unterstützung im Alltag für Senioren und pflegebedürftige Menschen ist ungebrochen groß – und das Angebot wächst, um der Nachfrage gerecht zu werden.

Verstärkung

Inzwischen zählt das Team von Alltagshelden24 stolze 14 Alltagshelden, die täglich dazu beitragen, den Alltag ihrer Klienten zu erleichtern und deren Lebensqualität zu steigern.

„Zusätzlich haben wir unser Büro verstärkt: Petra Ashington und Natalia Tarnowski sind für die Disposition verantwortlich und kümmern sich engagiert um die Wünsche und Anliegen unserer Kunden“, berichtet Ge-



Das Team der Alltagshelden24 hilft Senioren und pflegebedürftigen Menschen dabei, den Alltag leichter zu gestalten. Foto: Helmut Melchert

schäftsführer Igar Gebert. Die beiden Frauen koordinieren Termine, stehen den Mitarbeitern unterstützend zur Seite und sorgen dafür, dass der Tagesablauf reibungslos funktioniert.

Erweiterung

Aufgrund der steigenden Nachfrage und des Erfolgs im Heil-

bronner Raum fiel die Entscheidung, das Angebot auch auf den Rhein-Neckar-Kreis auszuweiten. Hier wird Michael Kormann als neuer Geschäftsführer vor Ort aktiv sein, während Igar Gebert weiter für den Landkreis Heilbronn zuständig bleibt. Gemeinsam wollen sie noch mehr Menschen die Entlastung bieten, die sie dringend benötigen.

Entlastungsbeitrag

Ein besonderes Anliegen der Geschäftsführer ist es, darauf hinzuweisen, dass vielen Pflegebedürftigen ab Pflegegrad 1 der monatliche Entlastungsbetrag von 125 Euro zusteht – eine finanzielle Unterstützung, die oft ungenutzt bleibt. „Viele wissen gar nicht, dass sie diesen Betrag für unsere Dienstleistungen in Anspruch nehmen können“, erklärt Igar Gebert. „Ob Hauswirtschaft, Arztfahrten, Terminbegleitung, Betreuung oder Unterstützung bei Papierkram – dieser Betrag hilft, das Leben unserer Klienten einfacher zu gestalten.“

Sofortige Hilfe

Während viele Pflegebedürftige monatelang auf Hilfe warten, arbeiten die Alltagshelden24 mit Überkapazitäten, um schnellstmöglich Unterstützung anzubieten. „Es ist uns wichtig, dass Menschen in Not nicht unnötig

lange warten müssen“, betont Gebert. „Wir tun alles, um unseren Klienten und ihren Angehörigen sofort zu helfen.“

Kompetenz

Bei Alltagshelden24 steht die persönliche Betreuung im Mittelpunkt. Alle Mitarbeiter sprechen fließend Deutsch und legen großen Wert darauf, die Bedürfnisse der Klienten zu verstehen und ihnen das Gefühl zu geben, gut aufgehoben zu sein. Mit Kompetenz und Herzlichkeit unterstützen sie Tag für Tag Senioren und Pflegebedürftige dabei, den Alltag angenehmer zu gestalten. **anz**

Kontakt und Informationen

Wer sich informieren möchte, kann gern im Büro in der Lammgasse vorbeikommen oder die Mitarbeiter direkt kontaktieren. „Unsere Superkraft ist ihre Lebensqualität“, verspricht Gebert einen leichteren Alltag.



WIR SIND ALLTAGSHELDEN!

Ambulante Betreuung auf Stundenbasis bei Ihnen zuhause.*

*Die Kostenübernahme der Betreuung ist durch alle Pflegekassen möglich

**Kostenfreie
Beratung**
07131 4046639

Hierbei unterstützen wir Sie:

- Hilfe im und um den Haushalt
- Betreuung in den eigenen vier Wänden
- Begleitung: Terminbegleitung, z. B. Arzt- oder Friseurtermine, Fußpflege, Veranstaltungen, Kirche sowie Spaziergänge u.v.m.
- Entlastung pflegender Angehöriger
- Beratungseinsatz





Foto: Hauke-Christian Dittrich/ dpa

Liebe im Alter

Wie man sich wieder mehr zu sagen hat

Von Ricarda Diekmann

Aufstehen, frühstücken, kurz ein Rezept vom Arzt abholen, einkaufen gehen – und das im Doppel-pack: Viele ältere Paare verbringen 24 Stunden am Tag miteinander, einige auf engem Raum in kleinen Wohnungen. Trotz der räumlichen Nähe stellt sich dann manchmal ein Gefühl von Distanz ein. Und vielleicht pikst wieder und wieder die Erkenntnis: Wir haben uns kaum noch etwas zu erzählen. „Da wird dann oft auch auf die Lautsprechtaste gedrückt, wenn man telefoniert, so dass man sich selbst aus Telefonaten nichts Neues zu erzählen hat“, sagt Professor Michael Vogt. Er forscht an der Hochschule Coburg zu Partnerschaft im Alter. „Dieses permanente Mithören ist etwas, das die Beziehung stark sättigt“, sagt Vogt.

Sozialkontakte Dass Partnerschaften sich mit zunehmendem Alter in diese Richtung entwickeln, ist dem Wissenschaftler zufolge keine Seltenheit. Es gibt Gründe dafür: Mit zunehmendem Alter brechen immer mehr Sozialkontakte weg, „Freundinnen und Freunde sterben, Kinder wohnen weit entfernt“, sagt Vogt.

Vielleicht hat sich der Radius, in dem sich das Leben abspielt, aufgrund gesundheitli-

cher Einschränkungen verkleinert. Reisen, Ausflüge, Theaterbesuche sind komplizierter geworden. So ergeben sich immer weniger neue Impulse von außen, wenn Paare es nicht aktiv darauf anlegen. Das führt zu dem Gefühl, sich wenig zu erzählen zu haben.

Themen Außerdem verengt sich bei Paaren die Kommunikation oft auf den funktionalen Aspekt, so Michael Vogt. Das heißt: Sie sprechen vor allem über die Organisation des Alltags. Wer kauft den nächsten Kasten Wasser? Was wollen wir am Wochenende kochen? Haben wir Heizöl bestellt?

Das sind Gesprächsthemen, die mit der eigenen Innenwelt, also Bedürfnissen, Emotionen, Wünschen, wenig zu tun haben. Doch genau der regelmäßige Austausch darüber ist wichtig, wie der Ehe- und Paarberater sagt. Und wenn man nun den Gedanken hat: „Aber ich kenne meinen Mann doch in- und auswendig, ich weiß doch, wie er denkt und fühlt?“ Das kann sogar Teil des Problems sein. „Eine der großen Schwierigkeiten in der Kommunikation ist, dass ich bestimmte Fragen nicht mehr stelle, weil ich meine, die Antwort im Voraus zu kennen“, sagt Michael Vogt. Auch dadurch kann die emotionale Kommunikation zum Erliegen kommen.

Für Paare, die sich darin wiedererkennen, hat Dorothee Döring eine gute Nachricht: „Es gibt Möglichkeiten, wie man eine Beziehung am Laufen halten kann“, sagt die Pädagogin und Kommunikationsberaterin. Allerdings geht das nicht ohne Arbeit: „Man muss sich füreinander interessieren, eine gewisse Disziplin an den Tag legen, immer wieder Gespräche zu eröffnen – und sich in das einfühlen, was dem anderen wichtig ist.“

Fester Termin Dorothee Döring schlägt das Konzept der Zwiegespräche vor. Entwickelt hat es der Psychotherapeut Michael Lukas Moeller in den 1980er-Jahren. Es ist eine Anleitung, der Paare folgen können, um bessere Gespräche zu führen, und beginnt damit, dass sie einen festen Termin in der Woche vereinbaren. Das können anderthalb Stunden sein, man kann aber auch mit 15 Minuten einsteigen. „Gesprochen wird über Dinge, die einen in den letzten Tagen bewegt, geärgert, frustriert oder gefreut haben“, sagt Döring. Vogt nennt eine Frage, mit der Paare ein Gespräch eröffnen können: „Wie geht es dir mit mir?“ Diese habe einen anderen Akzent, als wenn man aus seinem Fundus von Enttäuschungen erzähle. „Es geht um echtes Interesse an einer Rückmeldung.“ dpa

Menschen. Nähe. Pflege.

 **Diakoniestation**
Leintal

DAS ÜBERNEHMEN WIR FÜR SIE!
Grund- und Behandlungspflege · Palliativpflege
Pflegerberatung · Hauswirtschaftliche Versorgung
Betreuungsangebote · Menüdienst

Zeppelinstraße 33 · 74193 Schwaigern
T 07138 - 97 30 0 | www.diakoniestation-leintal.de

KRAMER Natursteine
Grabmale

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

Ihr Ansprechpartner Michael Wurst

 **gebhardt**
BESTATTUNGEN

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

Würde, Respekt
und Mitgefühl

1975
bis heute

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 einem Rad vorne am häufigsten anzutreffen sind. Allen gemein-

sam 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 haben einen tiefen Einstieg und 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 Dreirad mitgeführt werden.

Ein Elektromotor bietet zusätzliche Unterstützung beim

Treten der Pedale, wodurch längere Touren oder der Wochenendausflug mühelos bewältigt werden können. Dreiradfahren ist auch aus gesundheitlicher Sicht äußerst vorteilhaft. Abgesehen vom Schwimmen gibt es kaum eine gelenkschonendere körperliche Aktivität als das Radfahren beziehungsweise Dreiradfahren. Ärzte empfehlen es sogar bei Osteoporose (Knochenschwund), da es das Herz-Kreislauf-System stärkt und zusätzlich dabei helfen kann, überschüssige Pfunde zu verlieren.

Probefahrt

Für Einrichtungen zur Betreuung von Menschen mit Behinderungen stehen Spezialräder zur Verfügung, die Betreuern ermöglichen, auch stark körperlich eingeschränkte Personen zu begleiten. Denn um ein Dreirad für Erwachsene im Straßenverkehr zu nutzen, ist weder eine Haft-



Keine Frage des Alters: Dreiradfahren gehört zu den besonders gelenkschonenden körperlichen Aktivitäten.
Foto: privat

pflversicherung 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 und eine Probefahrt beim Experten unerlässlich.

Mobilitätstage im Dreirad-Zentrum

Die e-motion e-Bike Welt veranstaltet vom 1. bis 5. Oktober die Mobilitätstage, an denen Besucherinnen und Besucher vor Ort von vielen Aktionen rund ums Dreirad profitieren können. Einer kostenlosen Beratung und Probefahrt steht also nichts mehr im Weg.

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 Neckarsulm

07132 340 66 72 | heilbronn@emotion-ebikes.de

e-motion
DIE E-BIKE EXPERTEN

Bluthochdruck rechtzeitig erkennen

Experten empfehlen Selbstmessungen an sieben aufeinanderfolgenden Tagen im Monat

Von Christina Bachmann

Hoher Blutdruck bleibt oft lange unbemerkt. Auf Dauer kann er aber die Gesundheit ruinieren und die Lebenszeit deutlich verkürzen, warnt die Deutsche Hochdruckliga. Sie plädiert daher für eine regelmäßige Selbstmessung zu Hause. Diese habe sogar Vorteile gegenüber vereinzelt Messungen in einer Arztpraxis. Demnach werden Schwankungen besser erfasst. So kann es vorkommen, dass Patientinnen oder Patienten nur beim Arzt erhöhte Werte haben, weil sie beim Praxisbesuch aufgeregt sind.

Mittelwert Der Aufwand für die Selbstmessung ist überschaubar: Gemessen werden muss nicht täglich, sondern eine Woche im Monat – an sieben aufeinanderfolgenden Tagen, also morgens und abends jeweils zweimal. Aus allen Werten, außer denen des ersten Tages, wird dann der Mittelwert berechnet, erläutern die Fachleute.

Nach den medizinischen Leitlinien sollte der Blutdruck bei Messung in einer Arztpraxis bei Menschen unter 65 Jahren unter 130/80 mmHg und bei älteren Menschen unter 140/80 mmHg liegen. Bei der in der Regel entspannteren Selbstmessung zu Hause werden vom oberen und unteren Wert je 5 mmHg abgezogen.

Ausstattung Wichtig für die Selbstmessung sind zuverlässige Geräte. Das CE-Zeichen allein sichert keine Messgenauigkeit. Die Hochdruckliga hat auf ihrer Webseite (www.hochdruckliga.de) eine Liste der von ihr geprüften und zertifizierten Geräte.

Smartwatches mit Blutdruckmessung sind laut Experten weniger präzise und können eine medizinisch exakte Messung mit einer Oberarm-Manschette noch nicht ersetzen. Sie ermöglichen höchstens eine langfristige Überwachung und Aufzeichnung von Trends, Warnung bei auffälligen Werten und Daten-Übermittlung an die Praxis. *dpa*

INFO Folgen

Bluthochdruck ist durch einen dauerhaft hohen Druck in den Gefäßen gekennzeichnet. Auf Dauer schädigt dieser die Gefäße und trägt so zur Entstehung von Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall bei.



Der Blutdruck lässt sich in Eigenregie auch mit kleinen Geräten am Handgelenk messen.

Foto: Christin Klose/dpa

Plötzlich verwirrt

Ein Umzug oder Krankenhausaufenthalt kann bei älteren Menschen Ängste auslösen

Es ist ein Zustand, der wie ein Alptraum klingt: Plötzlich weiß man nicht mehr, wo man ist. Probleme bei der Orientierung, Verwirrtheit, Ängstlichkeit, vielleicht sogar Halluzinationen: Das sind Anzeichen für ein Delir. Dabei handelt es sich um eine plötzliche Störung im Gehirn, die gerade bei älteren Menschen nicht selten vorkommt. Hier ein Überblick, was Risikofaktoren sind – und was Angehörige tun können.

■ Fakt 1: Die Symptome erinnern oft an Demenz oder Depression.

Zeigen sich Symptome wie Verwirrtheit, Probleme bei der Orientierung und Vergesslichkeit, denken Außenstehende oft erst einmal an eine Demenz. Der entscheidende Unterschied: Eine Demenz entwickelt sich langsam und stetig, ein Delir hingegen setzt plötzlich ein, erklärt das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP). Die Beschwerden eines Delirs können Außenstehende aber auch an eine Depression denken lassen – etwa, wenn es sich um ausgeprägte Ängstlichkeit handelt.

Gut zu wissen: Bei einem Delir wechseln sich die Symptome mitunter ab und schwanken im Tagesverlauf, erklärt

Pflegeexpertin Daniela Sulmann vom ZQP. In vielen Fällen verschlimmern sie sich zum Abend hin.

■ Fakt 2: Pflegebedürftige sind eine Risikogruppe.

Ältere pflegebedürftige Menschen sind besonders gefährdet, Delirien zu erleben. Auslöser ist laut ZQP in vielen Fällen eine Veränderung. Das kann der Umzug ins Pflegeheim sein oder ein Aufenthalt im Krankenhaus. Auch der Verlust der Mobilität kann ein Einschnitt sein, der ein Delir zur Folge haben kann.

Die gute Nachricht: Steht so eine Veränderung an, können Angehörige einiges tun, um

das Risiko eines Delirs zu verringern. Zum Beispiel, indem sie darauf achten, dass vertraute Gegenstände wie Fotos oder die Lieblingsdecke in der Nähe sind. Zudem sollten sie Ältere dazu ermuntern, Brille und Hörgerät zu tragen. Denn auch Einschränkungen im Hören und Sehen können ein Delir begünstigen. Weitere Risikofaktoren sind Flüssigkeitsmangel, Wechselwirkungen von Medikamenten, Schmerzen, Infektionen und geistige Einschränkungen wie eine Demenz.

■ Fakt 3: Ein Delir kann ernste gesundheitliche Folgen haben.

Die gute Nachricht: Ein Delir verschwindet in aller Regel vollständig wieder. Dennoch kann es auch Folgen für die Gesundheit haben. Denn ein Delir ist psychisch belastend: Die dabei empfundene Hilflosigkeit und Angst prägen sich oft ein – auch dann, wenn das Gehirn wieder wie gewohnt arbeitet. Auch für die körperliche Gesundheit kann es Folgen haben, es drohen beispielsweise Stürze, die schwere Verletzungen zur Folge haben können.

Der Verdacht auf ein Delir sollte daher unbedingt ärztlich abgeklärt werden, berichtet das ZQP. Dazu gehört, den möglichen Auslöser zu ermitteln und dort anzusetzen, etwa durch eine Schmerztherapie und eine gute Flüssigkeitsversorgung.

Und natürlich: Orientierung und Sicherheit geben, wo es nur geht. Hilfreich ist etwa, Kalender und Wecker gut sichtbar auf dem Nachttisch zu platzieren und in Gesprächen mit Betroffenen Zuversicht und Geduld zu zeigen. Ein Delir kann dem ZQP zufolge auch mit Medikamenten behandelt werden. Sie sollten aber nur zum Einsatz kommen, wenn andere Maßnahmen nicht ausreichen. *dpa*



Antje Stiemerling
Trauerrednerin
☎ 0172-6536133



KALTENMAIER
Hausliche Krankenpflege

**Kaltenmaier
Hausliche
Krankenpflege GmbH**

Lindenstr. 7/1 • 74193 Schwaigern
Tel.: 07138 920100
Fax: 07138 920102
info@pflegedienst-kaltenmaier-schwaigern.de
www.pflegedienst-kaltenmaier-schwaigern.de



Im Tagesverlauf schwanken die Symptome eines Delirs und verschlimmern sich oft in den Abendstunden.

Foto: Sina Schuldt/dpa

Bestens ausgerüstet für jede Fahrradtour

Spitzen-Sporträder und professioneller Service bei Zweirad Probst in Lauffen bei Heilbronn

Willkommen bei Zweirad Probst in Lauffen, dem Experten für Fahrräder und Reparaturen im Raum Heilbronn. Als spezialisierter Händler bietet das Team um Inhaber Berthold Probst nicht nur eine umfassende Auswahl an Sporträdern wie Mountainbikes, Rennräder und Gravelbikes sowie E-Bikes der Marken Specialized, Cube, Haibike, Rotwild, Mondraker, Bergamont und vielen weiteren namhaften Firmen, sondern auch einen erstklassigen Service, der von jahrelanger Erfahrung und Leidenschaft für Fahrräder geprägt ist.

Bei Zweirad Probst finden die Kunden hochwertige Produkte und einen Top-Reparaturservice für alle Fahrradtypen. Die qualifizierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stehen mit Fachkenntnis und Engagement zur Seite, um sicherzustellen, dass alle Fahrradfreunde das beste Fahrerlebnis in und um Heilbronn haben.



Bei Zweirad Probst in der Stuttgarter Straße 44 in Lauffen gibt es für jede Form der Aktivität das richtige Fahrrad. Foto: privat

Viele Aktivitäten

Denn die Käthchenstadt sowie die Umgebung bieten eine Vielfalt an Fahrradstrecken für Downhill-, Rennrad-, Mountainbike- und BMX-Enthusiastinnen und Enthusiasten. Beispielswei-

se kann man die vom Deutschen Alpenverein (DAV) gepflegten Trails im Stadtwald genießen, sich dem Rad- und Rennsportverein RSG Heilbronn mit seiner hervorragenden Nachwuchsförderung anschließen oder bei spannenden Veranstaltungen wie dem Triathlon in Heilbronn

mitmachen. Egal, ob man die Radwege entlang des Neckars erkunden oder sich auf den Dirt-parks in Leingarten und Nordheim austoben möchte: Zweirad Probst in Lauffen statet für alle Formen dieser Aktivitäten perfekt aus.

Individuell im Fokus

Das Team von Zweirad Probst berät gerne persönlich – fürs perfekte Rad für die anstehenden Erlebnisse und Aktivitäten. Berthold Probst lädt ein: „Entdecken Sie unser Angebot und erleben Sie den Unterschied, den Qualität und Service ausmachen. Die Kundenberaterinnen und -berater gehen im Gespräch auf die individuellen Wünsche und Bedürfnisse ein, um die beste Lösung zu präsentieren.“

Berthold Probst betont: „Natürlich haben Sie die Möglichkeit, die Fahrräder auf einer Probefahrt ausgiebig zu testen oder ei-

nes unserer zahlreichen Testräder für längere Touren auf Herz und Nieren zu prüfen. Wir legen sehr viel Wert darauf, dass Sie auch wirklich gut auf Ihrem Fahrrad sitzen, so dass auch längeren Touren nichts im Weg steht. Deshalb passen wir sämtliche Kontaktpunkte wie Griffe, Lenker, Sattel, Pedale aber natürlich auch den Vorbau ganz speziell auf Sie an.“

Transparenz ist dem Team von Zweirad Probst auch bei den Reparaturen wichtig. „Nachdem jedes Bauteil auf Funktion und Verschleiß überprüft wurde, nennen wir direkt bei der Abgabe den Preis für die Reparatur und die voraussichtliche Dauer“, erklärt der Inhaber.

anz

Kontakt
Probst KG

Stuttgarter Straße 44
74348 Lauffen

Telefon: 07133 5994

E-Mail: info@zweirad-probst.de
www.zweirad-probst.de






HAIBIKE
All Mountain Serie

Zuverlässige Yamaha Technik

Sehr gute Reichweite

Akku 720 Wh, Motor 85 Nm

Zweirad Probst KG
Stuttgarter Str. 44, 74348 Lauffen
Tel. 07133 - 5994
info@zweirad-probst.de / www.zweirad-probst.de

ALLMTN 2 4.999 EUR 3.899 EUR
ALLMTN 3 5.199 EUR 3.999 EUR
ALLMTN 4 5.999 EUR 4.499 EUR

Versch. Farben und Rahmenhöhen – solange Vorrat reicht!

Dürfen wir vorstellen – das ist Oskar!

Wer kennt sie nicht: schlecht verständliche TV-Dialoge, weil Filmmusik und Soundeffekte diese überlagern. Da hilft es auch nicht, die Lautstärke hochzudrehen.

Wirkliche Abhilfe kann hier Oskar, ein innovativer Sprachverstärker, schaffen. Er bringt stimmoptimierten Ton direkt zur Fernsehcouch, indem Stimmen aktiv hervorgehoben und störende Hintergrund- sowie Nebengeräusche dynamisch herausgefiltert werden.

So macht Fernsehen wieder Freude – und das ganz ohne Lärmbelastung für die lieben Nachbarn.

Für Abonnenten
242,10 €
statt
~~269 €~~



TV-Sprachverstärker Oskar

- + Dreistufige Sprachoptimierung
- + Ein-Knopfdruck-Prinzip
- + Auch mit Hörgerät nutzbar
- + Bis zu 30 m mobil nutzbar
- + Kabellos

Online oder in unseren
Geschäftsstellen in Heilbronn und Öhringen
bestellbar. Nur solange der Vorrat reicht.

STIMMEShop



JETZT BESTELLEN:

online stimme.de/oskar
telefonisch 07131 615-625



Von den über 65-jährigen Autofahrern würden sich mehr als 80 Prozent eine professionelle Rückmeldung geben lassen. Foto: Silvia Marks/dpa

Hohe Bereitschaft zu Fahrtests

Viele ältere Menschen würden einer Überprüfung zustimmen

Wissen, was noch geht hinterm Steuer eines Autos: Vier von fünf Seniorinnen und Senioren würden eine freiwillige Testfahrt machen, um das herauszufinden. Das ergab eine Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Forsa im Auftrag des Deutschen Verkehrssicherheitsrates (DVR).

Demnach würden sich von den über 65-jährigen Autofahrenden mehr als 80 Prozent von einem Fahrlehrer oder einer Fahrlehrerin Rückmeldung über ihre Fahrtauglich-

keit geben lassen. Zudem wäre die Hälfte der Befragten bereit, nach entsprechender ärztlicher Empfehlung auf das selbstständige Autofahren zu verzichten.

Alternativen Jeder oder jede Zweite allerdings auch nicht – und zwar sinkt die Bereitschaft umso mehr, je kleiner der Wohnort ist. Denn wer in einer größeren Stadt wohnt, hat in der Regel auch bessere Alternativen zum eigenen Auto. Die Praxis wiederum sieht anders aus. Bei der Umfrage gaben

nur elf Prozent der Befragten – also rund jeder Zehnte – an, schon einmal mit einem Arzt oder einer Ärztin über das Thema Fahrkompetenz im Alter gesprochen zu haben.

Die Deutsche Seniorenliga rät älteren Menschen dazu, ehrlich zu sich selbst zu sein. Man sollte sich immer wieder fragen, ob man manchmal die Orientierung im Straßenverkehr verliert und Schwierigkeiten dabei hat, andere Verkehrsteilnehmer oder Straßenschilder rechtzeitig zu erkennen. *dpa/ae*

ANZEIGEN

Den Komfort genießen

Meyer Menü liefert leckeres Mittagessen direkt nach Hause – Keine Vertragsbindung



Kein anstrengendes Einkaufen, kein zeitaufwändiges Kochen, einfach nur Hinsetzen und das von Meyer Menü gelieferte Essen genießen.

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.

Ideale Lösung

Das Unternehmen Meyer Menü verfügt über mehr als 60 Jahre Erfahrung in diesem Bereich. Als führender Anbieter von frisch zubereiteten Mittagsmenüs 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 Mittagsmenüs.

Frisch zubereitet

Montags bis freitags stehen Ihnen fünf frisch zubereitete Menüs zur Auswahl, außerdem ein frischer Salat und ein kaltes Menü. Auf einer der Menülinie 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. Natürlich kümmert sich

Meyer Menü auch an Wochenenden und Feiertagen um Ihr Mittagessen. Zudem bietet es den Kunden bei vier bis fünf Aktionswochen pro Jahr kulinarische Entdeckungsreisen an. Probieren Sie es doch einfach mal aus.

Bequemes Bestellen

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 die Kunden gerne bei der Auswahl des Essens und beantworten Fragen zum Bestellvorgang.



Fünf frisch zubereitete Menüs stehen täglich zur Auswahl, dazu gibt es ein kostenloses Dessert.

Probieren Sie Meyer Menü aus und überzeugen Sie sich von der Qualität der Speisen und Dienstleistungen. Den aktuellen Speiseplan finden Sie unter shop.meyer-menue.de oder fordern ihn telefonisch von Meyer Menü in Neuenstadt am Kocher unter der gebührenfreien Telefonnummer 0800 150 1505 (aus dem Festnetz) beziehungsweise unter der Festnetznummer

07139 9315 390 an. Die Mitarbeiter freuen sich Montag bis Freitag zwischen 7 und 16 Uhr auf Ihren Anruf. **anz**

So erreichen Sie das Team von Meyer Menü
Wilhelm-Maybach-Straße 3,
74196 Neuenstadt am Kocher
Telefon: 07139 931539 0 oder
0800 150150 5 (gebührenfrei)
Bürozeiten: 7 bis 16 Uhr

FAMILIE
& DAHEIM

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

Montag

*Bayrischer
Kaiserschmarrn*



Aktion
23.-27.09.2024

Oktoberfest



Freitag

*Frisches
Pilzragout*

mit Semmelknödeln

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