

Senioren

MITTEN IM LEBEN.



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

Neue Perspektive

Als Leih-Oma oder Granny Aupair ein paar Monate im Ausland verbringen. **Seite 2**

Neue Aufgabe

„Postpaten“ unterstützen Senioren beim Öffnen und Beantworten von Briefen. **Seite 9**

Neue Betrugsmasche

Am Telefon werden übertriebene Pflegekurse und Produkte angeboten. **Seite 10**



Runter vom Sofa und raus in die weite Welt: Als Granny Aupair haben ältere Menschen die Möglichkeit, fremde Länder kennenzulernen.

Foto: Kristina Kibler/stock.adobe.com

Leih-Omas als Exportschlager

REISEN *Granny Aupairs erfüllen sich im Ausland einen Lebenstraum – Keine finanzielle Entlohnung vorgesehen*

Von unserer Redakteurin
Andrea Eisenmann

Ein Klick auf den Pfeil und die nächste Anzeige im Slider auf der Internetseite einer Hamburger Agentur erscheint. Eine Familie in der Nähe von Glasgow in Schottland sucht Unterstützung. Die zu betreuende Raselbande setzt sich aus zwei einjährigen, einem fünf- und einem siebenjährigen Kind zusammen. Klick. Die nächste Anzeige erscheint. Wie wäre es mit einem Aufenthalt in Luxemburg? Drei Kinder (null, sieben und zehn Jahre) würden sich hier über eine Betreuungskraft freuen – und zwar nicht über irgendeine Person, sondern über eine im fortgeschrittenen Alter.

Konzept Waren es früher vor allem junge Menschen, die als Aupair Erfahrungen im Ausland sammelten, richten sich mittlerweile viele Programme an die Generation 50plus. Als sogenanntes „Granny Aupair“, „Goodage-Aupair“ oder „Oma Aupair“ nutzen immer mehr ältere Menschen ihre Zeit im Ru-

hestand, um auf diese Weise noch einmal die Welt zu bereisen, Sprachen zu lernen und den eigenen Horizont zu erweitern. Die „Grannies“ erhalten Familienanschluss, teilen den Alltag mit ihren Gastgebern und erleben abseits von touristischen Programmen ein fremdes Land intensiver und direkter. Statt Keller und Garten räumen sie Kinderzimmer auf, statt Kaffeeklatsch ist Windelwechseln angesagt.

„Lebenserfahrung
und Verantwortungsbewusstsein
sind wichtige
Eigenschaften.“

Kosten Reich werden die Leih-Omas dabei nicht. Denn eine finanzielle Entlohnung in Form von einem Taschengeld ist für die mehrere Wochen beziehungsweise Monate umfassende Tätigkeit grundsätzlich nicht vorgesehen und – was oft im ersten Moment vergessen wird – in der Heimat laufen die

Kosten für Miete und Versicherungen ja weiter. Stattdessen sorgen die Gastfamilien nur für Kost und Logis für ihre Leih-Omas.

Erfahrungen Dass die etwas reiferen Mary Poppins-Versionen vielleicht nicht mehr ganz so schnell und ausdauernd auf den Beinen sind und Rummeltöben können, stört die Gastgeber wenig. Für sie stehen andere Vorzüge im Fokus. „Gerade wegen ihrer eigenen Erfahrung in der Kindererziehung werden ältere Aupairs bei vielen Familien bevorzugt“, heißt es in einem Ratgeberbeitrag des Deutschen Seniorenportals. Während junge Menschen mit Blick auf Kochen oder Kinderbetreuung häufig Neuland betreten würden, seien die Leihomas an die alltäglichen Herausforderungen gewöhnt. „Lebenserfahrung und Verantwortungsbewusstsein sind wichtige Eigenschaften, die Gasteltern an der älteren Generation schätzen.“

Vorgehen Die Suche läuft mit Hilfe von Agenturen, die nach Anmeldung – und gegen Zah-

lung einer kleinen Summe oder eines monatlichen Mitgliedsbeitrags – die Kontaktdaten potenzieller Gastfamilien weitergeben. Die Mitarbeiter achten im besten Fall bereits vorab darauf, dass die Vorstellungen und Erwartungen beider Seiten zusammenpassen.

Vorgespräche Wenn es jedoch um speziellere Fragen wie die Übernahme der Reisekosten, die Unterbringung, die Freizeit oder die Aufgabenverteilung im Haushalt geht, sind die Agenturen „raus“. Das müssen die Gastfamilien und Leih-Omas allein miteinander ausnobeln. Am besten so, dass es vor Ort keine Punkte mehr gibt, die zu Streitigkeiten führen könnten.

Auch wenn das Bauchgefühl sofort „Ja“ sagt, lohnt es sich deshalb bis zur finalen Zusage, möglichst viele Gespräche zu führen und E-Mails auszutauschen. Immerhin wird man mehrere Monate gemeinsam unter einem Dach leben – und diese Zeit sollte für alle Beteiligten so verlaufen, dass man später mit Freude darauf zurückblicken kann.

Die Vorreiterin

Nach dem Motto „Jetzt oder nie“ gründete im Jahr 2010 die damals 48-Jährige Hamburgerin **Michaela Hansen** die Agentur Granny Aupair. „Unsere Philosophie ist der kulturelle Austausch. Wir bieten unternehmungslustigen, vitalen und gestandenen Frauen 50 plus die Möglichkeit, für längere Zeit ins Ausland zu gehen und dabei etwas Sinnvolles zu tun“, so die Gründerin und vierfache Großmutter. ae

HEILBRONNER
STIMME
www.stimme.de

Impressum

Senioren mitten im Leben

Sonderveröffentlichung der Heilbronner Stimme,
Hohenloher Zeitung, Kraichgau Stimme

Redaktion Alexander Schnell (verantw.),
Andrea Eisenmann-Kellis

Titelseite HST-Redaktionsgrafik
Foto: JenkoAtaman/stock.adobe.com

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

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) 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 Beckenbo-

den ständig an, angemessen zu reagieren, auch dann, wenn man nicht bewusst daran denkt. Wenn die Verbindung zwischen Gehirn und Beckenboden verloren geht, führt dies zu Schwächung und Dysfunktion. Die Folgen 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 umliegende 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 Nebenwir-

kungen, das ganz entspannt 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

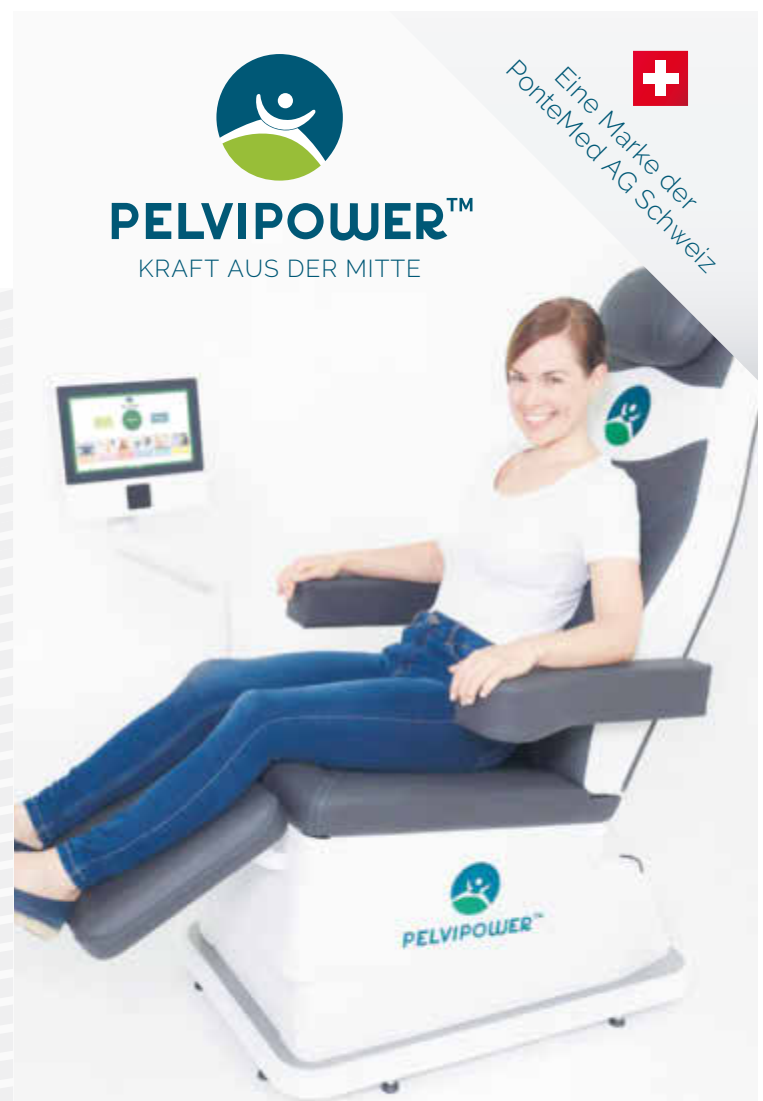
Termin für Probe-Behandlung

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



DAS BECKENBODEN-TRAINING MIT SYSTEM UND WIRKUNG

INKONTINENZ	JUNGE MÜTTER	FRAUEN
Blasenschwäche Darmschwäche Tröpfeln Vorbeugung	Rückbildung des Beckenbodens nach der Geburt	Wechseljahre Blasenschwäche Gewebeauffassung Libido steigern
MÄNNER	RÜCKEN	SPORT
Vitalität Potenzstärkung Prostatektomie Rehabilitation	Rückenschmerzen Entspannung Kräftigung Haltung	Leistung steigern Fitness Stabilität Bodyforming



Von Jonas-Erik Schmidt

Über das Lied „Bauch Beine Po“ lässt sich trefflich streiten. Die einen empfinden das von Rapperin Shirin David skizzierte Körperbild („Geh' ins Gymmie, werde skinny, mach' daraus eine Show. Wir sind pretty im Bikini, das ist Bauch, Beine, Po“) als gelungene Gesellschaftskritik, andere als Verherrlichung eines ungesunden Ideals. Ingrid Jatho, 73 Jahre alt, die den Song von ihrem DJ-Pult aus gerade durch die Boxen gejagt hat, fällt ein Urteil, auf das man sich einigen kann. „Schräge Frau“, sagt sie über Shirin David. „Aber die Musik fand ich gut.“ Ingrid Jatho hat sich in letzter Zeit relativ intensiv mit dem Werk der mehr als 40 Jahre jüngeren Rapperin auseinandergesetzt. Früher war Jatho Lehrerin – neuerdings ist sie DJ.

Bühnenerfahrung „Forever Fresh“ heißt das Projekt des Kölner Musikfestivals „c/o pop“. Bei diesem sollten laut Ankündigung „Frauen ab 70 die Möglichkeit erhalten, ihre Liebe zur Musik neu zu entdecken“ sowie die „Festivalbühnen zu erobern“. Im Kern ist es eine Schnellausbildung zum DJ. Aber mit einem konkreten Ziel: ein Auftritt.



Beats statt Baldrian

KULTUR Auf dem Festival „c/o pop“ legen Frauen über 70 Jahre Musik auf – Wie das geht, lernen sie in Workshops

Klischees Um das zu schaffen, wird geübt. Abwechselnd stehen die Frauen an den Pulten, schieben die Lautstärkeregler hoch, drücken auf

Knöpfe und wippen in den Beinen. Ihre Namen sind auf Klebestreifen geschrieben: Edeltraud, Uschi und Irmgard etwa. Tendenziell andere Na-

men, als man sie aus Szene-Clubs kennt. Tatsächlich darf man nicht den Fehler begehen und das ganze Unterfangen verwirzeln. Frau steht vor blinkender Technik – da lässt sich leicht ein leidiges Klischee abrufen. Bei älteren Frauen und Musik ebenso – Stichwort Schlager. In Wahrheit versucht der Kurs genau das Gegenteil. Er ist auch ein Aufstand gegen Altersklischees.

Songwechsel Ingrid Jathos Playlist ist jedenfalls so weit entfernt von Schlager wie Howard Carpendale von Gangsta-Rap. Sie hat sich für „Flowers“ von Miley Cyrus, „Hips Don't Lie“ von Shakira und eben „Bauch Beine Po“ entschieden. Geübt wurden gerade die Übergänge und das „Akzente setzen“ wie sie sagt. Wie kommt man von einem Song in den nächsten? Wie „fadet“ man? So nennt man das Ein- und Ausblenden eines Songs.

Jatho kommt aus einer musikkaffinen Familie. Aber selbst für Musik zu sorgen – das ist neu für sie. Am DJ-Pult habe sie sich „richtig durcharbeiten müssen“, sagt sie. Aber das findet sie gut. Kurskollegin Inge Dobrinski, 79 Jahre alt, beschreibt es ähnlich. „Es war ein Ausflug in eine für mich neue Richtung“, sagt sie. „Zu meinen Zeiten, als ich mir die

Nächte um die Ohren geschlagen habe, gab es noch keine DJs“, sagt sie, nur „Tanzveranstaltungen“. Und heute? Die Club-Szene gibt sich gerne aufgeschlossen. Aber viele 70-Jährige trifft man dort nicht. Angelernt werden die Nachwuchskräfte von zwei Frauen, die halb so alt sind. Anna Caimelli und Sedaction (so nennt sie sich) haben viel DJ-Erfahrung. Von ihren Schützlingen sind sie begeistert. In Sachen Lehrstoff haben sie quasi bei null angefangen. Wobei die Technik gar nicht mal im Fokus steht. „Uns geht es mehr darum, dass sie sich wohlfühlen mit der Musik, die sie gerade spielen.“

Neue Welt Was da geleistet werde, sei nicht zu unterschätzen. Manche Teilnehmerinnen haben nicht einmal einen Computer zu Hause – nun stehen sie vor einem Meer aus Knöpfen und Reglern. Jatho geht noch immer nicht „Bauch Beine Po“ aus dem Kopf. Der Text, das ganze Sujet: Sie muss an Frauenzeitschriften denken, die sie früher las. Auf 20 Seiten superdünne Models, auf weiteren zehn Seiten Diäten. „Und dann noch 20 Seiten Koch-Rezepte“, sagt sie. „Das diente nur der Verwirrung der Frauen.“ Da sei man heute „schon ein Stück weiter“. dpa

BON REHA BLEIB AKTIV.



Inhaber Claudio Bontempi



Fachabteilungsleiterin Kompressionsstrumpfvorsorgung Katrin Bontempi

Durch familiäre Hand geführt, bieten wir seit der Gründung im Jahr 2009 individuelle Lösungen in den Bereichen Rehatechnik und Kompressionsversorgungen an.

Dabei verfolgen wir stets unseren Grundsatz: Beratung mit ♥ von Mensch zu Mensch.

Wir bieten:

- Rollstühle, Badewannenlifter, Pflegebetten, Rollatoren, Dusch- und Toilettenrollstühle (auch leihweise), elektrische Zusatzantriebe usw.
- Individuelle Beratungen,
- Werkstattdienst
- Persönliche Betreuung
- Ausstellungsraum

sehen und erleben



Unsere Öffnungszeiten
Mo-Fr: 9-13 Uhr
Do: 14-18 Uhr

BON REHA - das Rehatechnikzentrum in Willsbach

Löwensteiner Straße 30 · 74182 Obersulm-Willsbach · Telefon 07134 1391561
Fax 07134 1391562 · www.bonreha.de · E-Mail: info@bonreha.

Mitten im Leben: in jedem Alter

ANZEIGE

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

Grauer Star:

schmerzfreier Linsentausch

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

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

Entscheidend: die für Sie richtige Linse

Für den Erfolg der Therapie zählt nicht nur die Erfahrung unserer Operateure, sondern auch die Auswahl der für Sie optimalen Kunstlinse. Wir sind Experten auf diesem Gebiet.

Makuladegeneration (AMD):

Medikamente helfen

Ursache ist eine Stoffwechselstörung, die sich im frühen Krankheitsstadium häufig durch einen verschwommenen Fleck im Gesichtsfeld bemerkbar macht. Buchstaben oder Linien sehen Sie dann verzerrt. Um zu verhindern, dass Ihre Sehschärfe weiter abnimmt, spritzen wir ein Medikament in den Glaskörper des Auges. Diese intravitreale Medikamenteneingabe



(IVOM) bewirkt eine Rückbildung der krankhaften Gefäße und eine Verminderung der Netzhaut-Schwellung. Eine Stabilisierung oder gar Verbesserung Ihrer Sehschärfe ist das Ergebnis. Da wir die Augen mittels Augentropfen

örtlich betäuben, ist auch dieser Eingriff bei Ihnen schmerzfrei.

**Sie haben ein Anliegen?
Wir sind für Sie da!**



FASZINATION SEHEN

Leistung und Leidenschaft für Ihre Augengesundheit

Augenarztpraxis

- Behandlung aller Augenerkrankungen
- Vorsorgeuntersuchungen
- Gutachten und Bescheinigungen

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

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

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

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

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

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

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

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

KATHARINENSTR. 36 (GESUNDHEITSCAMPUS)
75031 EPPINGEN
T. 07262 2200
EPPINGEN@SEHSTAERKE.DE

SEHSTÄRKE

AUGENZENTRUM UHL + KOLLEGEN



WWW.
SEHSTAERKE
.DE

Technik leicht gemacht

RATGEBER Auf vielen Smartphones gibt es einen Modus, der die Lesbarkeit vereinfacht

Von Claudia Lüder

Das Smartphone ist längst auch aus dem Alltag älterer Menschen nicht mehr wegzudenken. 63 Prozent der über 65-Jährigen können einer Studie von Bitkom Research zufolge SMS oder Messenger-Nachrichten verschicken. Und 44

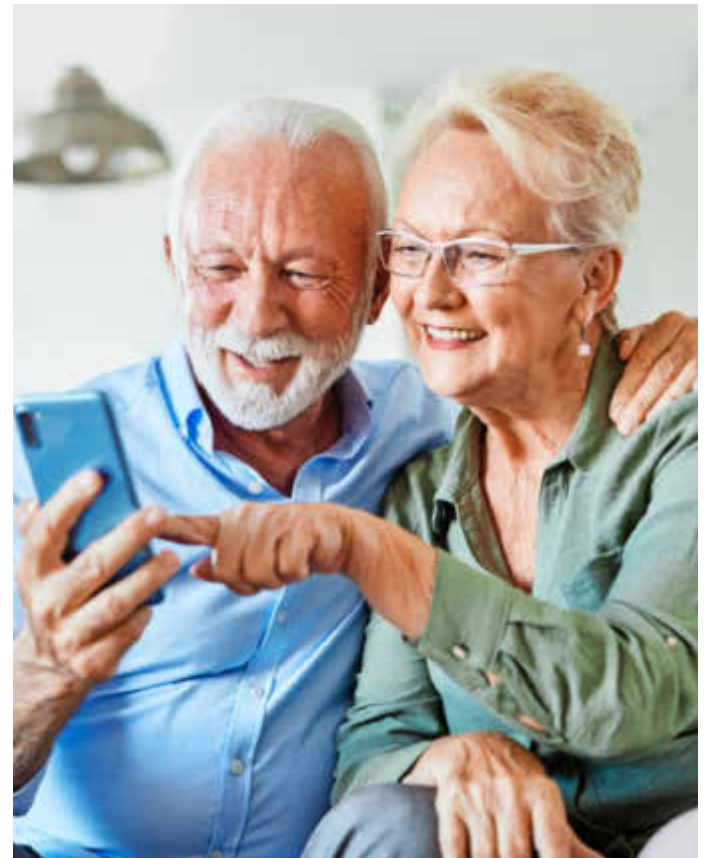
Prozent wissen etwa, wie man Fotos und Videos mit dem Smartphone aufnimmt. Aber was ist, wenn es um das Finden und Erlernen neuer Funktionen geht? Und wie finden sich ältere Einsteiger zurecht, wenn die Menüs nicht enden wollen oder das Touchdisplay Kapriolen schlägt?

Anpassungen Eine Möglichkeit ist das Anpassen des Smartphones. „Die meisten Hersteller bieten hierfür zwar keine spezielle Funktion. Aber es ist immer möglich, die Symbole und die Schrift in den Einstellungen anzupassen, wie auch die Tastatur“, sagt Timo Brauer vom Technik-Magazin „Inside-digital.de“. In Android 15, das seit Herbst 2024 verfügbar ist, gibt es erstmals den Modus „Einfache Ansicht“ (Einstellungen/Bedienungshilfen), der noch deutlich mehr bietet: Die spezielle Ansicht verbessert die Text-Lesbarkeit und vereinfacht Bildschirmlayout und -bedienung. Weil Hersteller das Android-Betriebssystem oft anpassen, lässt sich mit Ausnahme von Googles Pixel-Smartphones nicht sicher sagen, auf welchen Geräten der Modus verfügbar ist. Im Zweifel erkundigt man sich vor dem Kauf.

Kontrast Auf Samsung-Smartphones gibt es den vorkonfigurierten, sogenannten Einfach-Modus schon viel länger. „Das Handy verwendet dann eine Tastatur mit höherem Kontrast zur besseren Lesbarkeit und stellt Schrift und Symbole deutlich größer dar“, erklärt Timo Brauer.

Bei iPhones gibt es auch einen einfachen Modus – aber noch nicht so lange. Er wurde mit iOS 17 eingeführt und heißt etwas sperrig „Unterstützender Zugriff“ (Einstellungen/Bedienungshilfen). Dieser Zugriff vereinfacht die Oberfläche und stützt wichtige Funktionen aufs Wesentliche zurück. Davon profitieren auch Menschen mit kognitiven Einschränkungen.

Schaltflächen Daneben gibt es zahlreiche Apps, die ein Smartphone seniorengerechter machen können. „Da gibt es vor allem die beiden Apps BIG Launcher und Elder Launcher, mit denen die Benutzeroberfläche von Android-



Damit das Touchdisplay die Nutzer nicht überfordert, gibt es mittlerweile Einstellungen wie „einfache Ansicht“.

Foto: Lumos sp/AdobeStock

Tipp: Kinderschutz installieren

Eine ganz **praktische Funktion**, die eigentlich für Kinder gedacht ist, kann übrigens auch für Senioren-Smartphones genutzt werden: Unter „Bildschirmzeit/Beschränkungen“ auf iPhones oder über die Google-App Family Link auf Android-Smartphones kann festgelegt werden, auf wel-

che Apps und Inhalte zugegriffen werden kann.

„Damit kann verhindert werden, dass ein ungeübter Nutzer versehentlich eine falsche App öffnet oder sogar eine schadhafte Anwendung öffnet“, erklärt Steffen Herget den ungewöhnlichen Ansatz. *dpa*

Smartphones und -Tablets durch stark vergrößerte Schaltflächen und Texte ersetzt wird“, sagt Steffen Herget vom IT-Fachmagazin „c,t“.

Gleichzeitig vereinfachen die Apps die Menüstruktur. Beim „BIG Launcher“ etwa wird die Startseite auf sechs selbsterklärende Symbole reduziert. Zudem gibt es noch Keyboard-Apps, die für eine größere Tastatur sorgen und so die Bedienung des Smartphones erleichtern.

Anzeige „Ein weiteres Hilfsmittel ist die Bildschirmlupe, über die nahezu alle Smartphones verfügen. Damit können Teile der Anzeige vergrößert werden“, erklärt Steffen Herget. Hilfreich sei zudem die bei vielen Smartphones verfügbare Verzögerung der Reaktionszeit nach Berührungen des Touchdisplays.

„Mit dieser Funktion kann die Zeit eingestellt werden, in der das Smartphone auf das Tippen reagiert“, sagt Herget. „Durch eine längere Verzögerung kann verhindert werden, dass Apps zum Beispiel versehentlich geöffnet werden.“ All diese Funktionen seien auch für iPhones verfügbar, teils aber mit anderen Bezeichnungen. Apple bietet bei neuen iPhones außerdem die Möglichkeit, Hörhilfen zu koppeln.

Sprachsteuerung Geübtere Smartphone-Nutzer haben vor allem bei aktuellen Geräten auch die Möglichkeit, viele Funktionen mittels Sprachsteuerung zu regeln. „Das ist eine sehr praktische Möglichkeit, die Tastatur zu umgehen und funktioniert gut für die Suche im Adressbuch oder das Verfassen von Textnachrichten“, empfiehlt Herget. *dpa*



Für viele eine Herausforderung: das Smartphone. Foto: Lukas Barth/dpa

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Anastasia Hahn

Am Kaywald 3
74348 Lauffen a.N.
+49 177 603 1739

www.anastasia-hahn.de
info@anastasia-hahn.de

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

Neue Ausstellung
LEBENS RÄUME
Jetzt Termin vereinbaren!

Thomas MEERWART
■ BÄDER ■ SOLAR ■ HEIZUNG in Flein
bietet **barrierearme Badlösungen** mit neuer **proBAD** Wannentür

proBAD WANNENTÜR

- ✓ Für Pflegebedürftige in der Regel kostenlos bei festgestelltem Pflegegrad ab Stufe 1
- ✓ Keine Bürokratie für Sie – Wir übernehmen den gesamten Papierkram und die Kommunikation mit den Kassen
- ✓ Sauber & praktisch: Keine komplette Badsanierung nötig, sondern eine schnelle, saubere Lösung
- ✓ Schnelle Realisierung – Kein monatelanges Warten, sondern eine sofortige Verbesserung des Alltags

Nachträglich eingebaut. Von Profis.

MEERWART
BÄDER | SOLAR | HEIZUNG

Thomas Meerwart
BÄDER SOLAR HEIZUNG
Römerstr. 14 · 74223 Flein
07131 160 666
info@meerwart.de

www.meerwart.de

»» VEREINBAREN SIE MIT UNS EINEN BERATUNGSTERMIN ««

Unbeschwert in eine neue Lebensphase

Dlmmobilien hat das passende Zuhause – Neubauprojekt in Flein

Haben Sie das Gefühl, dass Ihr aktuelles Zuhause zu groß geworden ist? Ist der Garten zu einer ständigen Herausforderung geworden? Dlmmobilien bietet einen umfassenden Komplettservice, der Ihnen den Übergang in eine neue Lebensphase erleichtert. Von der Bewertung und Finanzierung bis hin zum Verkauf Ihrer jetzigen Immobilie und dem Umzug – das Team von Dlmmobilien ist für Sie da.

Wohnen im Grünen

Das neueste Neubauprojekt ist in Flein zu finden und liegt idyllisch am Feldrand, wo viele Dinge des täglichen Bedarfs fußläufig erreichbar sind. Die Wohnungen zeichnen sich durch eine hervorragende Ausstattung aus, die

modernen Wohnkomfort garantiert. Dazu gehören:

- Aufzug
- Fußbodenheizung und Temperierung
- Elektrische Rollläden oder Jalousien
- Bodengleiche Duschen
- Videosprechanlage
- Hochwertiges Parkett
- Hausmeisterservice

Besonders hervorzuheben ist, dass 50 Prozent der Wohnungen mit einem optionalen Betreuungsservice vom angrenzenden Pflegeheim „Haus zum Fels“ ausgestattet sind. Das Projekt wird massiv von der renommierten Baufirma AMOS aus Brackenheim-Meimsheim als Effizienzhaus 55 EE mit Wärmepumpe und Photovoltaikanlage

realisiert. Der Innenausbau der Wohnungen ist in vollem Gange, und der Bezug der Wohnungen ab Mai 2026 möglich. Genießen Sie die Vorzüge eines modernen Lebensstils in einer ruhigen und dennoch zentralen Lage. **anz**

Tag der offenen Baustelle

Nutzen Sie die Gelegenheit, sich am Freitag, 9. Mai, Samstag, 10. Mai und Sonntag, 11. Mai jeweils von 15 bis 17 Uhr umfassend in der Talheimer Straße 62-68 zu informieren. Lassen Sie sich beraten und entdecken Sie Ihr künftiges Zuhause! Für weitere Informationen oder zur Vereinbarung eines Besichtigungstermins kontaktieren Sie Dlmmobilien unter Telefon 07135/ 931 490 oder per Email an info@dimmobilien.de.



Ein optionaler Betreuungsservice in den Wohnungen hilft, dem Alter sorgenfrei entgegen zu sehen.
Foto: privat



Idyllisch am Feldrand von Flein gelegen befindet sich das aktuelle Neubauprojekt von Dlmmobilien.
Visualisierung: Dlmmobilien

Tag der offenen Baustelle



Freitag 9. Mai,
Samstag 10. Mai
und Sonntag 11. Mai 2025
jeweils 15 – 17 Uhr
TALHEIMER STR. 62-68 FLEIN

Wohnen in Flein



2, 3 und 4 Zimmer barrierefreie Komfortwohnungen



von 49 – 112 m² Wohnfläche ab 299.000,- €

Alle Wohnungen bereits im Innenausbau.

Jetzt informieren, damit Sie in eine sorgenfreie Zukunft starten.

Bezug der Wohnungen ab 05/2026 möglich.

Massiv gebaut mit sehr guter Ausstattung von der renommierten Baufirma AMOS.

Effizienzhaus 55 mit Wärmepumpe, PV, Aufzug, FBH, Parkett uvm.



Tel. 071 35 – 93 14 90

info@dimmobilien.de Hartmannstraße 10 74336 Brackenheim-Stockheim www.dimmobilien.de

ANZEIGEN

Komfortabel und sicher

Leintal Bike in Leingarten bietet eine große Auswahl an E-Bikes mit tiefem Einstieg, die nicht nur für Senioren bestens geeignet sind

Ein Fahrrad „ohne Stange“? Das gab es im 19. Jahrhundert noch nicht. Für die Frauen bedeutete dies: Sie mussten wegen des Oberrohrs weitgehend aufs Radfahren verzichten. Schließlich hinderten die langen Röcke sie daran, das Bein lässig über die Stange nach hinten zu schwingen. Erst als die ersten Räder mit tiefem Einstieg auf den Markt kamen, traten auch immer mehr Frauen begeistert in die Pedale.

Und heute? Heute werden tiefe Einstiege von beiden Geschlechtern nachgefragt. Vor allem für ältere Menschen, Personen mit körperlichen Einschränkungen oder für diejenigen, die Komfort und Sicherheit schätzen, sei dieser Aspekt ein entscheidendes Kaufkriterium, betont Eugen Pauls, einer der drei Geschäftsführer der Leintal Bike GmbH im Industriegebiet von Leingarten. In der Benzstraße 25

gibt es laut Eugen Pauls auch die größte Auswahl in der Region an E-Bikes mit einem „Wave-Rahmen“ – wie die Tiefeinsteiger auch genannt werden.

Die Natur erkunden, zu höher gelegenen Ausflugszielen wie dem Heuchelberg gelangen oder entspannt in der Stadt von A nach B kommen: Die Gründe, warum sich immer mehr Menschen, auch ältere, für die Anschaffung eines Fahrrads entscheiden, sind vielfältig, betont Pauls.

Gesundheitsaspekt

„Oft höre ich von Kunden, dass ihnen der Arzt das Radfahren aus gesundheitlichen Gründen ans Herz gelegt hat“, berichtet der Geschäftsführer. Und für diese eigne sich ein E-Bike mit tiefem Einstieg oft besonders gut. Denn der niedrige Rahmen erleichtert

nicht nur das Auf- und Absteigen, sondern reduziert auch das Risiko von Stürzen und Verletzungen beim Start oder beim Stoppen während der Fahrt. Ein weiterer Vorteil ist der erhöhte Komfort beim Fahren. Neben einer einfacheren Handhabung machen ergonomisch gestaltete Sitzpositionen längere Touren angenehmer. Viele Modelle ermöglichen eine aufrechte Sitzposition, die Verspannungen und Rückenschmerzen vorbeugt.

„Wir nehmen uns für die Beratung viel Zeit. Jeder Kunde und jede Kundin sollen bei uns im Geschäft das E-Bike finden, das am besten zu ihnen passt.“ Das beinhaltet natürlich auch die eine oder andere Probefahrt. „Ohne Testen geht es nicht.“ Und auch nach dem Kauf werden jederzeit kleinere Anpassungen kostenfrei vorgenommen. Zum besonderen Angebot der Leintal Bike GmbH



Komfortabel aufsteigen und dennoch sicher fahren: Ein E-Bike mit tiefem Einstieg wird auch von Männern geschätzt. Foto: Andrea Eisenmann

gehört darüber hinaus ein Hol- und Bringservice: Das im Geschäft ausgesuchte Fahrrad wird nach Hause geliefert – oder nach einer Reparatur oder einem Werkstattcheck wieder zu den Besitzern zurückgebracht.

Seit etwa zwei Jahren haben die Verantwortlichen von Leintal Bike auch das Thema Fahrradreisen für sich entdeckt. „Wir haben eine Kooperation mit dem Busunternehmen Müller-Reisen“, berichtet Pauls. Diese sieht neben gemeinsamen Messeauftritten vor, dass Reisende ihre Räder

vor Fahrtantritt nochmals von den E-Bike-Experten aus Leingarten durchchecken lassen können, um böse Überraschungen im Urlaub auszuschließen.

Dass Fahrradfahren keine Frage des Alters ist, stellt übrigens eine 94-jährige Kundin immer wieder eindrucksvoll unter Beweis. „Ist ihr E-Bike bei uns in der Wartung, ist es ihr einziger Wunsch, dass das Rad spätestens um 16 Uhr wieder zurück ist“, sagt Pauls. „Dann kann sie noch rechtzeitig zum Kaffeetrinken mit Freunden losfahren.“ **ae**



**500€ AUF ALLE NEURÄDER +
100€ AUF DAZUGEHÖRIGES ZUBEHÖR**

gültig bis zum 07.07.2025



**Ihr e-Bike Händler
mit der größten
Auswahl an**

TIEFEINSTIEGEN

NUR GÜLTIG BEI VORLAGE DES COUPONS

RABATT COUPON

**500€ auf alle Neuräder +
100€ auf dazugehöriges Zubehör**



07131 901145 | info@leintal-bike.de



LEINTAL BIKE

gültig bis zum
07.07.2025

Wenn die Postpatin zweimal klingelt

EHRENAMT Elisabeth Träder hilft Senioren bei Briefwechseln, amtlichen Schreiben und Anrufen

Von Dirk Baas

Ein Haus mit Sozialwohnungen im Münchner Stadtteil Neuhausen: Elisabeth Träder trägt in der linken Hand einen Stoffbeutel mit einem Aktenordner, mit der rechten Hand drückt die 73-Jährige am Eingang auf den Klingelknopf. Im ersten Stock öffnet Jasenka M. die Wohnungstür. „Wir treffen uns alle zwei Wochen, jeweils am Mittwoch“, berichtet Postpatin Träder. Sie hilft seit sechs Jahren, hat elf Menschen beigegeben, deren Briefwechsel geregelt oder Anrufe etwa bei Behörden gemacht. Jetzt sitzt sie auf dem Sofa von Jasenka und öffnet einen der angekommenen Briefe. Einer enthält eine gute Nachricht, das beantragte Wohngeld wurde bewilligt. „Das ist schön“, sagt Jasenka: „Jetzt kann ich mir ein bisschen mehr leisten.“

Schicksale Vor 50 Jahren ist sie aus Kroatien ausgewandert, der Arbeit wegen. Zuerst ging sie in die Schweiz, arbeitete als Hilfskraft bei einem Schokoladenhersteller. Wegen der Sprachbarriere fand sie keinen Job in ihrem eigentlichen Beruf als Stenotypistin. Mit 29 Jahren kam sie nach München, arbeitete als ungelehrte Arbeiterin bei Siemens. Seit sieben Jahren wohnt sie hier in Neuhausen. Dass die



Elisabeth Träder (links) unterstützt Jasenka M. beim Öffnen und Verstehen von Briefen. Postpaten helfen als Ehrenamtliche anderen Personen, mit ihrer Post klarzukommen.

Foto: Rudolf Stumberger/epd

75-Jährige mit einer kleinen Rente auskommen muss, macht ein Blick in die spärlich eingerichteten zwei Räume der Sozialwohnung deutlich. In dem einen Raum ist die Küche, in dem anderen steht Bett und Sofa. Auf dem Nachttisch steht ein Foto von ihrem Lebensgefährten, der schon gestorben ist. Sie lebte mit ihm zusammen in der Sozialwohnung, stand aber nicht im Mietvertrag.

Beistand Ein Problem, das Träder bereits gelöst hat. Ein Rechtsanwalt wurde eingeschaltet, der Zeugen dafür fand, dass Jasenka all die Jahre hier auch gelebt hatte. Schließlich mündete alles in einer Son-

derrechtsnachfolge, wie der juristische Fachbegriff heißt, sie konnte wohnen bleiben.

Ordnung Steckten früher die Briefe und amtlichen Schreiben bei Jasenka unsortiert in zwei Plastiktüten, hat sie sie jetzt auf mehrere Aktenordner aufgeteilt und thematisch eingeordnet: Nach Themen wie Wohnung, Rente, Miete. Das ist die Hauptaufgabe der Patin: Ordnung zu schaffen. Das hat sie lange Jahre beruflich gemacht. Träder hat einen Doktorgrad in Sprachwissenschaften, hat eine Zeitlang an der Universität gearbeitet und war dann lange Jahre in der Verwaltung von großen Organisationen tätig. Nun setzt Träder

ihr Können für Senioren ein. „Ich hatte früher keine Zeit für ein soziales Engagement und möchte das nachholen“, erklärt sie. So hat die Postpatin etwa einer ehemaligen Montessori-Lehrerin Ordner für Steuer, Wohnung, Vermögen angelegt. Und einem 87-Jährigen, dessen Frau gestorben war, die Ablage von wichtigen Schriftstücken der vergangenen zehn Jahre erledigt.

Nachfrage Hinter diesen Hilfen steht die Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige des Bayerischen Roten Kreuzes. Dort arbeitet Markus Brucker. Er erzählt, was es mit den Postpaten auf sich hat. Brucker betreut 18 Paten, die

sich wiederum um 35 Senioren kümmern. Diese Art von Patenschaften gibt es seit 2018, und das Rote Kreuz ist einer von mehreren Trägern. Auch bei der Caritas, dem Paritätischen Wohlfahrtsverband oder der Diakonie gibt es Postpaten. Die Organisationen haben die Stadt nach Vierteln unter sich aufgeteilt. Es gebe genügend Menschen, die helfen wollen, sagt Brucker: „Wir hatten noch nie Schwierigkeiten gehabt, Ehrenamtliche zu finden.“

Schulung Für künftige Postpaten gibt es eine spezielle Fortbildung. An fünf Abenden werden sie in Sachen Sozialsystem, Altenhilfe, Umgang mit älteren Menschen oder Sachfragen wie Wohngeld geschult. „Man lernt dabei auch, was man nicht tun soll“, schmunzelt Träder. Zum Beispiel Einkaufen gehen oder den Müll für die Klienten herunter tragen. Und die Patenschaft soll auch nicht unbedingt in eine Freundschaft münden, was natürlich möglich ist. „Es besteht die Gefahr, dass es ein zu enges Verhältnis wird“, so ihre Erfahrung. Für Jasenka will Träder noch einen Brief nach Kroatien schreiben, an eine Bank. Denn ihre Klientin hatte dort als junge Frau ein Sparbuch. Jetzt will sie wissen, ob es das noch gibt und wie viel Geld da drauf ist. epd

07131 - 897 0 897

Wir sind gerne für Sie da in der ganzen Region

Model

BESTATTUNGEN

74074 Heilbronn
Friedrich-Dürr-Straße 62
www.model-bestattungen.de

DIE GEWISSHEIT, ALLES GETAN ZU HABEN.

Bestattungsvorsorge – ein beruhigendes Gefühl.

Dorn

BESTATTUNGEN

Einfühlsam & respektvoll

ÖHRINGEN TEL. 07941-91910
KÜNZELSAU TEL. 07940-55433
www.dorn-bestattungen.de

GANZHEITLICH GESUND LEBEN

- Revolutionäres Wissen Schritt für Schritt
- Wertvolle Tipps zur Ernährungsumstellung
- Steigerung der Lebensqualität
- Gesundheit für die Psyche

Olga Schmidt • 0177-6050164
olga.schmidt109@web.de

KOSTENLOSES VORGESPRÄCH • Individuelle Beratung • Gruppenangebote

KRAMER Natursteine

Grabmale

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

Schirmmacher
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

Betrug mit Pflegedienstleistungen

KRIMINALITÄT Wenn am Telefon Kurse oder Produkte angeboten werden, sollte man vorsichtig sein

st ein Mensch auf Pflege angewiesen, gibt es einiges zu organisieren: Welche Hilfsmittel braucht es, wer pflegt und wie bekommen die Pflegenden selbst Unterstützung? Eine sichere Anlaufstelle für diese Fragen sind die Pflegekassen. Nach welchen Regelungen diese unterstützen und wie Leistungen vereinbart werden, wissen Pflegebedürftige im Detail oft nicht.

Das machen sich nun offenbar Betrüger zunutze, warnt die Verbraucherzentrale: Am Telefon überzeugen sie pflegebedürftige Menschen von kostenpflichtigen Leistungen, die diese gar nicht brauchen. Der entsteht dadurch ein erheblicher finanzieller Schaden.

Vorgehen Eine neue Masche ist es laut Verbraucherzentrale NRW, am Telefon Kurse für pflegende Angehörige zu verkaufen. Die Anrufer fragen nach Pflegekasse und Versicherungsnummer und rechnen dann mit der Kasse ab. Solche Kurse bieten die Pflegekassen allerdings selbst kostenlos an. Ein kostenpflichtiges Angebot sollte man sich daher nicht aufdrängen lassen.

Ein weiterer, bereits länger genutzter Schwindel: der Ver-



Neue Telefonmasche: Betrüger bieten kostenpflichtige Pflegekurse oder sogenannte „Pflegeboxen“ an und rechnen diese nachher mit den Kassen ab. Die verkauften Produkte sind meist unnötig oder völlig übersteuert.

Foto: Karl-Josef Hildenbrand/dpa

kauf von Pflegeboxen. Bei der Pflege können verschiedene Verbrauchsprodukte anfallen, etwa Desinfektionsmittel, Einmalhandschuhe oder Bett-schutzeinlagen. Kosten hierfür erstattet die Pflegekasse bei einem anerkannten Pflegegrad je nach Bedarf mit bis zu 42 Euro im Monat.

Auch solche Boxen sollte man sich am Telefon nicht verkaufen lassen. Das Vorgehen ist identisch: Die Betrüger fragen nach den Versichertendaten und rechnen später mit der Kasse ab, den Inhalt der Box brauchen die Menschen aber

womöglich gar nicht. Besonders bitter wird es für Verbraucher, wenn sie keinen anerkannten Pflegegrad haben. Denn dann bleiben sie selbst auf den Kosten sitzen.

Auflegen Die Verbraucherzentrale rät, Telefonate, bei denen man den Angerufenen Pflegeleistungen schmackhaft machen will, sofort zu beenden. So wird man gar nicht erst in ein Gespräch verwickelt. Betroffene müssen auch keine Angst haben, aus Versehen ein hilfreiches, seriöses Angebot zu verpassen. Denn in der Regel kom-

men Anbieter von Pflegehilfsmitteln nicht einfach so auf Versicherte zu, sondern die müssen initiativ selbst den Kontakt aufnehmen. Hat man versehentlich einem Vertrag zugestimmt und erhält eine Auftragsbestätigung per E-Mail oder Post, sollte man den Vertrag widerrufen und die Pflegekasse kontaktieren, damit diese die Zahlungen stoppen kann.

Annahme Wird eine ungewollte Pflegebox geliefert, sollte man die Annahme verweigern und nichts unterschreiben. Den Betrug gilt es

bei der Landesdatenschutzbehörde zu melden und Anzeige zu erstatten. Wer wissen will, woher die Betrüger die Daten haben, kann beim Unternehmen schriftlich eine Auskunft über die gespeicherten Daten anfordern.

Eine weitere Möglichkeit, sich gegen Betrugsmaschinen zu wappnen, sind die offiziellen Pflegeberatungen der Kommunen. Dort erhält man kostenlos Informationen über die Leistungen der Pflegeversicherung. Mit diesem Wissen lassen sich unseriöse Angebote einfacher erkennen. dpa

Daheim statt im Heim!

Wir betreuen im Bereich Hauswirtschaft und Grundpflege 24-Stunden-Versorgung oder stundenweise

Abrechnung mit allen Pflegekassen möglich!

**Mobil 0171 8325157
oder Tel. 06232 9007763
E-Mail: info@re24plus.com
www.re24plus.com**



RE-24 Plus
Seniorenbetreuung zu Hause

**DIAKONIE
STATION**
Wir begleiten Leben!

Beratung | Pflege | Hauswirtschaft | Betreuung

Tel. 07131 9324-0

Moltkestr. 25 · 74072 Heilbronn · www.diakoniestation-heilbronn.de



Große Lust auf Reisen

Ältere Urlauber achten bei Buchung auf medizinische Versorgung

Auch ältere Menschen reisen gerne. Beim Wie und Wohin spielt die Gesundheit aber eine wichtige Rolle, wie eine repräsentative YouGov-Umfrage unter Menschen ab 65 Jahren zeigt. Unter den Befragten zwischen 65 und 70 Jahren geben 30 Prozent an, gesundheitliche Einschränkungen zu haben, die ihre Reisepläne beeinflussen. Zwischen 71 und 75 Jahren sind es 39 Prozent und ab 76 Jahren steigt der Anteil noch einmal: auf 49 Prozent.

Positiv formuliert könnte man aus der Umfrage aber auch ableiten: Eine Mehrheit der Älteren ab 65 Jahren muss sich nicht aus gesundheitlichen Gründen bei ihren Reiseplänen einschränken.

Arztpraxis Viele der Befragten legen allerdings generell Wert darauf, dass in der Nähe von ihrer Unterkunft die medi-

zinische Versorgung sichergestellt ist: Für 54 Prozent ist das laut der Umfrage wichtig – dabei gab es keine nennenswerten Unterschiede zwischen den Altersgruppen.

Rund jeder und jede Fünfte (22 Prozent) hielt diesen Aspekt für unwichtig. Der Rest

lag in der Mitte und antwortete: weder wichtig noch unwichtig. Oder machte keine Angabe zu dieser Frage.

YouGov hatte für die Umfrage Ende März mehr als 1000 Personen ab 65 Jahren in Deutschland zu ihrem Reiseverhalten befragt. dpa



Auch Flughäfen müssen sich stärker auf die Bedürfnisse von älteren Reisenden einstellen.

Foto: Oliver Berg/dpa

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 Wocheneinkauf mühelos bewältigt werden können. Dreiradfahren ist auch aus gesundheitlicher Sicht äußerst vorteilhaft. Abgesehen vom Schwimmen gibt es kaum eine gelenkschonende 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 Betreuer 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

pfllichtversicherung 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 am 8. und 9. Mai 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.

RIESE & MÜLLER

Liv

URBAN ARROW

GIANT

Vanraam
Let's all cycle

pfautech

MONDRAKER

SPECIALIZED

VELOOVILLE

i:SY
Ride it! Love it!

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

Es müssen nicht immer Flocken sein

ERNÄHRUNG Hafer oder Weizen: Was Kleie für die Gesundheit tun kann – Die Menge ist entscheidend

Kleie besteht aus den äußeren Schichten eines Getreidekorns, etwa Hafer oder Weizen. Nutzen können wir sie in der Küche wie Getreideflocken: als Basis für ein Porridge, eingerührt in Joghurt oder Quark oder zum Backen von Brot oder Pancakes. Kleie regelmäßig in die Ernährung einzubauen, lohnt sich. Denn sie gilt als gesund: Sowohl Hafer- als auch Weizenkleie enthalten viel B-Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, erklärt die Verbraucherzentrale.

Ballaststoffe Gesund sind beide Sorten – wenn auch auf unterschiedliche Weise. „Weizenkleie ist vor allem hilfreich, wenn es mit der Verdauung mal hakt“, sagt Daniela Krehl, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale. „Sie enthält sogenannte unlösliche Ballast-



Haferkleie kann – zum Beispiel verarbeitet zu einem Porridge – einen positiven Effekt auf den Cholesterinspiegel haben.

Foto: Jens Kalaene/ dpa

stoffe, die den Darm so richtig in Schwung bringen können.“

Wer also unter Verstopfung leidet, kann mit Weizenkleie gegensteuern. Auf lange Zeit lässt sich mit diesem Lebensmittel sogar das Risiko für Erkrankungen wie Hämorrhoi-

den oder Darmkrebs senken.

Und was ist mit Hafer? „Haferkleie punktet mit löslichen Ballaststoffen, mit den sogenannten Beta-Glucanen“, sagt Daniela Krehl. Sie wirkt sich positiv auf den Blutzucker- und den Cholesterinspiegel aus.

Außerdem hält sie lange satt. Eine gute Wahl für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, so die Expertin.

Klingt alles gut? Übertreiben sollte man es mit seinem Kleie-Konsum lieber nicht – zumindest nicht, wenn es um

die Weizen-Variante geht. Höchstens ein bis zwei Esslöffel am Tag, lautet die Empfehlung. Der Grund dafür ist die in Weizenkleie enthaltene Phytinsäure. Sie kann wichtige Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium und Kalzium binden, „sie stehen dann dem Körper nicht mehr zur Verfügung“, weiß Daniela Krehl.

Wasser Bei Haferkleie gibt es keine Einschränkungen. Wer mehr Ballaststoffe in die Ernährung einbauen will, sollte allerdings die Mengen langsam steigern, damit sich die Verdauung daran gewöhnen kann. Ebenfalls wichtig: Damit die Ballaststoffe im Darm gut aufquellen können, brauchen sie genug Wasser. Daniela Krehl nennt eine Faustregel: „Pro Esslöffel Kleie mindestens ein Glas Wasser.“ *dpa*

Diakonie
Kreisdiaikonieverband
Heilbronn

OSa
Schellengasse 7-9 · 74072 Heilbronn
Tel. 07131 9644-31

Böckingen
Heilbronner Quartierszentrum
Tel. 07131 3821920

Nordstadt
Heilbronner Quartierszentrum
Tel. 07131 9644-850

**Begegnung
Kultur
Bildung
Beratung**

KINO
MALEN
TANZEN
HILFE & UNTERSTÜTZUNG
REISEN & AUSFLÜGE
INTEGRATION & INKLUSION
MITTAGSTISCH & KAFFEETRINKEN
SPRACHKURSE
KARTEN & SCHACH
GYMNASTIK
VORTRÄGE

www.tanzschule-siegel.de

ADTV tanzschule **siegel** Kochendorf & Öhringen

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

Demenz: Mit diesen Tricks klappen Gespräche besser

Im Verlauf ihrer Krankheit fällt es Betroffenen immer schwerer, sich zu verständigen – So können Angehörige helfen

Von Ricarda Diekmann

Dreimal innerhalb von zehn Minuten die Frage „Was gibt es heute zu essen?“. Angehörige empfinden Gespräche mit demenzkranken Menschen mitunter als sehr mühsam. Dabei ist es wichtig, in Kontakt zu bleiben – nimmt das Schweigen überhand, kann das die erkrankte Person in die soziale Isolation führen. Die Alzheimer Forschung Initiative (AFI) gibt Tipps, wie die Verständigung besser klappt.

■ Tipp 1: Kommunikation auf Augenhöhe führen

Wer mitten im Satz unterbrochen oder von oben herab korrigiert wird, fühlt sich nicht ernst genommen. Das gilt auch und genau so für Menschen, die an Demenz erkrankt sind. Angehörige sollten sie daher als gleichwertige Gesprächspartner anerkennen. Signalisieren können sie das durch einen ruhigen Tonfall, Blickkontakt und dadurch, dass sie ihr Gegenüber ausreden lassen – auch wenn das einmal länger dauert.

■ Tipp 2: Einfache Formulierungen wählen

Menschen mit Demenz können langen, verschachtelten Sätzen nur schwer folgen. Wer nach dem Grundsatz „Eine Information pro Satz“ vorgeht, kommuniziert klarer – und macht es seinem Gegenüber damit leichter.

Auch Fragen sollten möglichst einfach gestellt sein. Das klappt, indem man Antwortmöglichkeiten mitliefert, à la „Möchtest du Orangensaft

oder Apfelsaft trinken?“. Eine Alternative sind Fragen, die sich mit „Ja“ oder „Nein“ beantworten lassen. Wichtige Informationen wiederholen Angehörige am besten mehrmals. Dabei sollten sie stets den gleichen Wortlaut verwenden, den Satz also nicht umformulieren. So wird das Gesagte besser verstanden.

■ Tipp 3: Den eigenen Körper nutzen

Verständigung geht nicht nur über Worte, sondern auch über Mimik und passende Gesten. So können Angehörige die Frage „Möchtest du einen Kaffee?“ mit einer Trinkgeste ergänzen, rät die AFI.

Im Verlauf der Erkrankung geht die Sprache immer mehr verloren. Angehörige können sich dann klarmachen: Es gibt auch andere Wege, um mit der erkrankten Person in Verbindung zu bleiben. Gemeinsam die Lieblingsmusik hören, alte Fotos anschauen, in der Sonne sitzen, eine Umarmung: So können auch ohne Worte Momente der Nähe und Verbindung entstehen. *dpa*



Gesten geben Menschen mit Demenz Sicherheit. Foto: C. Soeder/dpa

Selbstständig wohnen und bei Bedarf Hilfe erhalten

Kübler Weber Projektbau erstellt in Bretzfeld-Schwabbach
19 Einheiten für betreutes Wohnen

Wenn Haus oder Wohnung längst zu groß geworden sind, weil die Kinder ausgezogen sind, und Haus- und Gartenarbeit im Alter zunehmend zur Last werden, dann liegt für viele der Gedanke nahe, sich zu verkleinern und es sich etwas leichter zu machen. Doch passende Angebote sind gar nicht so leicht zu finden.

Diese Lücke will jetzt Kübler Weber Projektbau aus Bretzfeld Schwabbach mit einem attraktiven Projekt für „Seniorenwohnen in Schwabbach“ schließen. Verteilt auf zwei Gebäude mit gemeinsamer Tiefgarage entstehen auf einem gut 14 Ar großen Grundstück an der Schwabenstraße 19 barrierefreie Wohnungen, davon 16 Zwei- und drei Drei-Zimmer-Penthousewohnungen. Dabei handelt es sich nicht um

klassische Eigentumswohnungen, sondern Wohnungen, deren Kauf ein flexibles Servicekonzept der Awo Öhringen einschließt. Damit bietet die Wohnanlage die „Möglichkeit, eine selbstständige Lebens- und Haushaltsführung sowie eine bedarfsgerechte Versorgung flexibel und individuell zu kombinieren“, heißt es in dem Servicekonzept.

Angebote

Dabei sollen die Ansprüche noch „rüstiger Bewohner“ ebenso abgedeckt werden wie die von „Bewohnern mit Hilfebedarf“. So schließt eine Betreuungspauschale von monatlich 125 Euro einen Sozial- und Betreuungsdienst sowie den Hausnotruf in jeder Wohnung ein. Die Angebote

reichen von festen Sprechzeiten für persönliche Fragen bis zu Veranstaltungen und Angeboten im 80 Quadratmeter großen Gemeinschaftsraum.

Auf Wunsch hinzu buchbar sind individuelle Wahlleistungen wie etwa Wohnungsreinigung, Wäschepflege, ambulante pflegerische Dienste, Hol-, Bring- und Fahrdienste – etwa zum Arzt oder Einkaufen – sowie kommunikative Dienste wie Begleitung von Spaziergängen oder zu Veranstaltungen.

„Wir haben wirklich alle Register gezogen, um hier attraktive Wohnungen anzubieten, die mit ihren durchdachten und gut möblierbaren Grundrissen sehr angenehmes Wohnen ermöglichen“, sagt Geschäftsführer Claus-Peter Weber.



Die „Köpfe“ hinter Projektbau Kübler Weber: Markus Kübler, Melanie Weber und Claus-Peter Weber (von links). Foto: privat

Preise

„Auch die Kosten halten sich für das Gebotene in einem moderaten Rahmen“, ergänzt Mitgründer Markus Kübler. So bewegen sich die Preise zwischen 259 000 Euro für eine 59 Quadratmeter große Zwei-Zimmer-Wohnung bis zu 440 000 Euro für eine 95 Quadratmeter große Penthousewohnung, jeweils inklusive Keller- und Anteil am Gemeinschaftsraum. Neben acht Tiefgaragenstellplätzen befinden sich auf dem Grundstück weitere 22

Stellplätze. Architektonisch aufgelockert ist die moderne Anlage durch die beiden separaten zweistöckigen Gebäude – eines mit 14, das andere mit fünf Wohnungen.

Jede Wohnung verfügt über einen großzügigen Balkon, die Penthousewohnungen über eine bis zu 40 Quadratmeter große Dachterrasse. Elektrische Rollläden und Jalousien sind ebenso selbstverständlich wie ein hygienisches Lüftungskonzept, Fußbodenheizung und die eigene Haustür.

ko

BETREUTES WOHNEN · Schwabenstraße Schwabbach



Unverbindliche Illustration

Wir bauen für Sie 19 Wohneinheiten mit dem Servicekonzept der AWO Öhringen

KÜBLER Weber

PROJEKTBAUGESELLSCHAFT mbH
Felix-Wankel-Straße 6 · 74626 Bretzfeld-Schwabbach

- Alle Wohnungen barrierefrei
- Jede Wohnung mit eigener Haustüre
- Beheizung mit Wärmepumpe
- PV-Anlage
- Elektrische Jalousien und Rollläden
- Tiefgaragenstellplätze
- Gemeinschaftsraum mit Teeküche
- Betreiberkonzept mit Grund- und Wahlleistungen der AWO Öhringen



Arbeiterwohlfahrt
Pflege & Betreuung gGmbH
Öhringen

Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Beratungstermin in unserem Hause

Tel. 07941/648001
www.kueblerweber.de
info@kueblerweber.de



Zuhause ist, wo man sich wohlfühlt

Das Haus Edelberg Senioren-Zentrum in Lauffen feiert 30-jähriges Bestehen – Festakt am 3. August

Seit 1995 ist das Haus Edelberg in Lauffen ein Ort, an dem ältere Menschen liebevoll umsorgt und individuell begleitet werden. In diesem Jahr feiert das Senioren-Zentrum 30 Jahre gelebte Fürsorge, Gemeinschaft und Menschlichkeit. Zur Feier des Jubiläums findet am 3. August im Haus ein großes Fest statt.

Ausstattung

Im Senioren-Zentrum 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 die Bewohnerinnen und Bewohner sich zwischen vier verschiedenen Kategorien entscheiden.

Standardzimmer

Die hellen und freundlichen Zimmer sind geschmackvoll eingerichtet. Gerne können von den Bewohnern auch eigene Möbel und Erinnerungsstücke mitgebracht werden.

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 ihr Lieblingsprogramm auf ihrem Fernseher. In der eigenen kleinen Mini-Bar können sie Obst, Knabbereien und Getränke aufbewahren und jederzeit darauf zurückgreifen.



Das Premium-Zimmer im Haus Edelberg Senioren-Zentrum in Lauffen bietet viel Platz und Komfort für die Bewohner. Foto: privat

Komfort-Zimmer

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

Premium-Zimmer

Mehr Platz, mehr Komfort, mehr Wohlfühlen – dafür stehen die Premiumzimmer, die teilweise mit Sonnenterrasse und Gartenmöbel ausgestattet sind.

Hier bleiben wirklich keine Wünsche offen.

Aber auch wenn sich die Zimmer in ihrer Möblierung und den Extras voneinander unterscheiden, bieten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter allen Bewohnern im Haus Edelberg 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.“ **anz**

Adresse und Kontakt

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

Digital testen

ÜBERALL UND JEDERZEIT LESEN

Jetzt kostenlos testen: Ihre digitale Heimatzeitung

Fragen rund ums E-Paper?

Nutzen Sie unsere digitalen Sprechstunden jeden Donnerstag von 15 bis 16 Uhr in unseren Geschäftsstellen.

Das E-Paper

- + Im 1:1 Look der gedruckten Ausgabe
- + Alle Lokalausgaben
- + Sonntagsausgabe und Rätselmagazin
- + Schon um 20 Uhr am Vorabend
- + u. v. m.

Stimme+

- + Zugriff auf alle Artikel auf Stimme.de
- + Exklusive Newsletter von unserer Redaktion mit Inhalten aus der Region
- + Schneller und aktueller informiert



JETZT TESTEN:

online stimme.de/testen-digital
telefonisch 07131 615-615

stimme.de/testen-digital

Lecker, gesund und bequem

Mittagessen direkt geliefert oder im modernen Bistro von Meyer Menü genießen – Spargelwoche vom 2. bis 6. Juni



Meyer Menü bietet den Kunden täglich eine große Auswahl an frisch zubereiteten Speisen.

Fotos: privat

Genießen Sie die Bequemlichkeit, Ihr Mittagessen einfach telefonisch oder online zu bestellen und es direkt an Ihre Haustür liefern zu lassen. Täglich ein warmes Mittagessen – das ist der Wunsch vieler Menschen, die entweder nicht mehr selbst kochen können oder keine Zeit dafür haben. Meyer Menü, mit über 60 Jahren Erfahrung, ist der führende Anbieter von frisch zubereiteten Mittagsmenüs in Deutschland. Egal, ob für Kitas, Schulen, Unternehmen oder das eigene Zuhause – Meyer Menü bietet die ideale Lösung.

Vielfältige Auswahl

Meyer Menü bietet täglich eine große Auswahl an frisch zubereiteten Mittagsmenüs: fünf verschiedene Hauptgerichte, ein frischer Salat und ein kaltes Menü. Auch vegetarische Gerichte sind immer dabei. Alle Mahlzeiten werden ohne Geschmacksverstärker und mit sorgfältig ausgewählten Zutaten zubereitet. Zu jedem Mittagessen erhalten die Kunden ein Dessert. Sogar an



Selbst an Wochenenden und Feiertagen werden die Gerichte geliefert. Vier Aktionswochen gibt es im Jahr.

Wochenenden und Feiertagen können sich diese auf ein leckeres Mittagessen freuen. Und mehr noch: In vier Aktionswo-

chen pro Jahr haben sie die Möglichkeit, neue kulinarische Entdeckungen zu machen. Das nächste Highlight ist die Spargel-

woche; In der Zeit vom 2. bis 6. Juni können sich die Kunden jeden Tag auf ein leckeres Spargelmenü freuen.

Vor Ort genießen

Für alle, die in Neuenstadt am Kocher und Umgebung wohnen oder arbeiten, gibt es das Meyer Menü Bistro. Dort erwartet Sie eine moderne, einladende Atmosphäre, in der Sie täglich zwischen verschiedenen Gerichten wählen können – darunter wechselnde Fleischgerichte, ein vegetarisches Menü. Alle Gerichte sind auch in Einzelportionen erhältlich und können zum Mitnehmen bestellt werden. Die Preise beginnen bei nur 8 Euro pro Menü. Das Bistro ist ab 11.30 Uhr für die Besucherinnen und Besucher geöffnet.

Familienfreundlich

Besonders familienfreundlich ist das Bistro mit seinem „Kids Menü“: Kinder bis fünf Jahre essen kostenlos, ältere Kinder können für nur 5,50 Euro ein Menü genießen. Jeden Donnerstag er-

wartet Sie zudem der beliebte „Maultaschen-Tag“.

Garantierte Flexibilität

Meyer Menü bietet die Flexibilität, ohne Vertragsbindung oder Mindestbestellzeitraum zu bestellen. Es fallen keine zusätzlichen Lieferkosten an, Sie können bequem per Telefon oder online bestellen. Die freundlichen Fahrer helfen gerne bei der Auswahl und beantworten Ihre Fragen.

Den aktuellen Speiseplan finden Sie auf shop.meyer-menue.de oder unter der gebührenfreien Telefonnummer 0800 150 150 5. Probieren Sie Meyer Menü aus und überzeugen Sie sich von der Qualität der Speisen und Service-Angebote.

anz

Kontakt und Adresse Meyer Menü
Wilhelm-Maybach-Straße 3
74196 Neuenstadt am Kocher
Telefon 07139 9315 39 0
oder gebührenfrei
0800 150 150 5 (aus dem Festnetz)
Bürozeiten 7 bis 16 Uhr
www.meyer-menue.de

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

Mittwoch

Balsamico-Spargel

Weißer & grüner Spargel mit gebackenen Tomaten in Balsamicofond und Bavettenudeln, Parmesankäse portioniert



Donnerstag

Spargel mit Sauce Hollandaise

und Petersilienkartoffeln, dazu Schinkenwürfel extra



Aktion
02.-06.06.2025

Spargel
Woche

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