

Senioren

MITTEN IM LEBEN.



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

Gemeinsam statt allein

Kunst und Kultur: Heilbronner Museums-
kreis besucht Ausstellungen. **Seite 2**

Ausgezogen statt angezogen

Warum Barfußlaufen von Experten
empfohlen wird. **Seite 6**

Pfoten statt Hände

Tiere in Seniorenheimen bringen
Bewohnern Lebensfreude. **Seite 8**

Gemeinsam auf Entdeckungstour

FREIZEIT 1998 gründete der Verein „Senioren für andere“ in Heilbronn einen Museumskreis – Ziele der monatlichen Ausflüge werden von der Gruppe bestimmt

Von unserer Redakteurin
Andrea Eisenmann

Endlich im Ruhestand angekommen. Endlich ausreichend Zeit, um neue Interessen zu entdecken und bestehende Leidenschaften zu vertiefen. Dafür sind Museen und Ausstellungen ein idealer Ort, sind sie doch ein Fenster in die Welt der Kunst, Kultur, Geschichte und Wissenschaft. Ein Haken hat die Sache allerdings: Ganz allein durch Räume und Gänge zu spazieren, ist nicht jedermanns Sache. Zu diesem Ergebnis kam im Jahr 1998 auch der Verein „Senioren für andere“ in Heilbronn. Es existierte zu diesem Zeitpunkt bereits ein Literatur- und ein Theaterkreis. Warum nicht auch einen Museumskreis gründen, dachten sich die Verantwortlichen und setzten ihr Vorhaben – unter Leitung von Margarete Conradt – in die Tat um.

Knapp 27 Jahre später gibt es diesen noch immer – und auch an der Zielsetzung hat sich wenig geändert. „Mit öffentlichen Verkehrsmitteln wie Bus, Bahn oder Zug besuchen wir gemeinsam Kunstausstellungen oder Museen und nehmen dort an Führungen teil“, sagt Petra Schönfeld, die seit drei Jahren mit der Organisation der Ausflüge betraut ist. Wohin diese gehen, bestimmt die frühere Geschäftsführerin des Seniorenbüros in Heilbronn allerdings nicht allein. „Wir entscheiden das bei den Treffen immer gemeinsam.“

Speyer Für August dieses Jahres fiel die Wahl auf das historische Museum in Speyer, in dem sich derzeit eine Sonderausstellung dem berühmtesten Liebespaar der Antike, „Caesar & Kleopatra“ und der Frage, was ist Mythos, was ist Realität, widmet.

Aber auch weiter entfernte Ziele wurden in der Vergangenheit von der Gruppe angestreut. Frankfurt, Kassel, Baden-Baden, Trier oder Basel gehören dazu. Aktuelle Ausstellungen in Heilbronn – zum Beispiel in der Kunsthalle Vogelmann – stehen immer wieder auf dem Programm der Gruppe. Und thematisch? Petra Schönfeld überlegt kurz. „Impressionistische Maler ste-



Der Museumskreis ist einmal im Monat unterwegs: Hier legen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine Pause im Kunstmuseum Stuttgart ein. Foto: privat



Die Ausstellung mit Werken der Künstlerin Niki De Saint Phalle war für viele ein besonderes Highlight.

Foto: Schirn Kunsthalle Frankfurt

hen hoch im Kurs.“ Aber auch die Werke von Toulouse-Lautrec und die Skulpturen von Niki De Saint Phalle hätten bleibenden Eindruck hinterlassen – immer wieder komme man bei verschiedenen Gelegenheiten auf diese früheren Ausstellungsbesuche zu sprechen.

Alterspanne Die Zahl der Teilnehmer – vorwiegend Frauen – bewegt sich zwischen 20 und 25 Personen, von denen laut Petra Schönfeld aber kaum jemand unter 70 Jahre alt ist. „Bis knapp 90 Jahre“, reiche die Altersspanne. Auch wenn aus Zeitgründen

oder Interessen nicht jeder und jede bei allen Ausflügen das ganze Jahr über mit dabei sind, man kennt und schätzt sich. Mit den Jahren hat sich ein enger Zusammenhalt entwickelt. „Wenn ein Teilnehmer oder eine Teilnehmerin eine Zeitlang nicht dabei war, wird schon mal gefragt, ob jemand weiß, was los ist“, hat die 70-jährige Kursleiterin aus Zaberfeld beobachtet. Schließlich geht es bei dem Angebot nicht ausschließlich um Kunst und Kultur, sondern auch um die Gemeinschaft und das gemeinsame Erleben.

Und das macht manchmal ein wenig mehr Zeit erforder-

lich. „In der Gruppe dauert alles immer viel länger, als wenn man zu zweit unterwegs wäre.“

Bahnfahrt Nicht immer geht die „zeitliche Verzögerung“ allerdings auf das Konto der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Als diese bei einem Ausflug in Heidelberg unlangst aus dem Zug steigen wollen, schließt sich plötzlich unerwartet die Tür und ein Teil der Gruppe muss notgedrungen weiter bis nach Mannheim fahren. Petra Schönfeld lacht. „Zum Glück verkehrt dort regelmäßig ein Zug zurück nach Heidelberg.“ Dort fand sich auch die Gruppe schnell wieder zusammen.

Suche Mehr Aufregung herrschte vor ein paar Jahren, als eine Teilnehmerin nicht mehr am Abfahrtspunkt auftauchte. „Sie hatte offenbar eine alte Bekannte getroffen.“ Davon wusste der Rest des Museumskreises allerdings nichts und begann, nach ihr zu suchen. „Wir haben im Krankenhaus und bei der Polizei angerufen.“ Am nächsten Tag habe man die Frau zum Glück wohlbehalten zu Hause angetroffen, von der Aufregung über ihr Verschwinden hatte sie nichts mitbekommen.

Angebote

Das Seniorenbüro Heilbronn, getragen vom Verein Senioren für Andere, richtet sich an Menschen, die sich auch im „dritten Lebensabschnitt“ noch nicht ganz zur Ruhe setzen wollen. Der Verein deckt ein breites Spektrum an Initiativen und Aktivitäten ab. Zu den Angeboten gehören unter anderem Hausaufgabenhelfer, Leihomas, „Grüne Damen und Herren“ im Klinikum, Senioren-Internet-Helfer, Theaterkreis, Literaturkreis, das Reparatur-Café in der Experimenta und der Museumskreis. Außerdem hilft der Verein beim Ausfüllen von Patientenverfügungen. Das Seniorenbüro Heilbronn will Menschen nach Ende des regulären Berufslebens eine Plattform bieten, wie sie sich weiter sinnvoll betätigen können. Kontakt über: Telefon 07131/96 28 31 oder per E-Mail: seniorenbuero@senhn.de

HEILBRONNER
STIMME
HOHENLOHER
ZEITUNG

Impressum

Senioren mitten im Leben

Sonderveröffentlichung der Heilbronner Stimme, Hohenloher Zeitung, Kraichgau Stimme

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

Titelseite HSt-Redaktionsgrafik

Anzeigen Martin Künfer (verantw.)

Verlag und technische Herstellung

Heilbronner Stimme GmbH & Co. KG

Allee 2,

74072 Heilbronn

Druck

Stimme Druck GmbH & Co. KG

Austraße 50, 74076 Heilbronn

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 BERUFSAUSÜBUNGSGEMEINSCHAFT
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

Ein neues Fahrgefühl

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

Dreiräder für Erwachsene? Die sieht man immer öfter auch hierzulande auf den Straßen – 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 werden mit einem stabilen e-Dreirad nicht nur Senioren angesprochen. Denn die gesteigerte Mobilität führt generell zu einer Steigerung der Lebensqualität im Alltag.

Vorteile

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

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

Sicheres Absteigen

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 Geh-

stöcke 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 Ver-



Dreiräder für Erwachsene bieten Fahrspaß und zugleich ein besonderes Gefühl der Sicherheit.

Foto: privat

fügung, die Betreuer ermöglichen, auch stark körperlich eingeschränkte Personen zu begleiten. Denn um ein Dreirad für Erwachsene im Straßenverkehr zu nutzen, ist weder eine Haftpflichtversicherung noch eine spezielle Erlaubnis erforderlich.

Selbstverständlich müssen jedoch die geltenden Verkehrsregeln beachtet werden und das gewählte Dreirad-Modell sollte für den Straßenverkehr geeignet sein. Dafür ist eine Beratung und

eine Probefahrt beim Experten unerlässlich.

anz

Mobilitätstage im Dreirad-Zentrum

Die e-motion e-Bike Welt veranstaltet am Donnerstag, 25. September, und Freitag, 26. September, die Mobilitätstage, an denen Besucherinnen und Besucher vor Ort von vielen Aktionen rund ums Dreirad profitieren können. Einer kostenlosen Beratung und Probefahrt steht nichts mehr im Weg.

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

Mobilität in den eigenen vier Wänden

Alles unter einem Dach: Das Team des Sanitätshauses Schmieg findet für jeden die passende Treppenlift-Lösung

Für viele ältere Menschen sind die Treppen im Innen- und Außenbereich des Hauses zu einem beschwerlichen Hindernis geworden, das sie zunehmend in ihrer Bewegungsfreiheit einschränkt. Jeder Schritt nach unten oder oben kostet sie Kraft und ist oft mit Schmerzen verbunden. Die eigenen vier Wände allerdings gegen einen Platz in einer Pflegeeinrichtung einzutauschen, ist für viele von ihnen keine Option, die sie sich aktuell vorstellen können. „Ein Treppenlift kann in solchen Fällen eine große Hilfe sein und eine wirkliche Entlastung bieten“, weiß Sebastian Schmieg aus Erfahrung.

Zahlreiche Modelle

Im Sanitätshaus Schmieg in Heilbronn ist die Nachfrage nach den elektrischen Mobilitätshilfen in den vergangenen Jahren stetig gestiegen. Das liegt auch daran,



Das Team des Sanitätshauses Schmieg in Heilbronn ist auf Orthopädie- und Rehathechnik spezialisiert. Foto: privat

dass das auf Orthopädie- und Rehathechnik spezialisierte Team nicht nur auf einen einzigen Anbieter setzt, sondern zahlreiche Modelle unterschiedlicher Hersteller führt. Denn: „Nicht jeder

Treppenlift ist gleich“, betont Geschäftsführer Stefan Schmieg. Für jede Wohnsituation, jedes Bedürfnis und jeden Geldbeutel gebe es ein passendes System. Was diese eint? Sie verfolgen al-

lesamt das Ziel, Betroffenen mehr Komfort, Mobilität und Sicherheit zu bieten. „Zu unserem Angebot gehören Indoorlifte, Hublifte für den Außenbereich sowie Plattformlifte“, zählt Stefan Schmieg auf.

Kostenlose Beratung

Interessenten können sich an das Sanitätshaus in der Stuttgarter Straße wenden und sich von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern kostenlos beraten lassen. „Natürlich auch zu Hause“, sagt Geschäftsführer Sebastian Schmieg. Ein unverbindlicher Kostenvoranschlag gehöre zu dem Gratis-Angebot mit dazu.

„Wichtig zu wissen: Liegt ein Pflegegrad vor, gibt es Zuschüsse von der Pflegekasse“, betont Stefan Schmieg. Bei Ehepaaren könnten bei entsprechender Einstufung sogar beide von der finanziellen Unterstützung profi-

tieren. „Dann fällt der eigene Anteil eher gering aus.“

Wer sich für einen Treppenlift entscheidet, bekommt in dem Sanitätshaus alles aus einer Hand: Beratung, Einbau, Anpassung und – falls gewünscht – auch die Reparatur. „Wir wollen für jeden Kunden eine Lösung finden, die auf seine individuellen Bedürfnisse zugeschnitten ist“, so Stefan Schmieg. Schließlich gebe man diesen damit ein Stück Lebensqualität in den eigenen vier Wänden zurück. **ae**

Familienunternehmen mit Tradition

Seit seiner Gründung im Jahr 1993 hat sich das Sanitätshaus Schmieg als zuverlässiger Partner in der Gesundheitsversorgung in Heilbronn etabliert. Mit rund 70 Mitarbeitern und umfassenden Dienstleistungen ist es führend in der Region. Mehr Infos unter www.schmieg.org.

Rufen Sie uns einfach an –

Telefon 07131 724460

Orthopädie- und Rehathechnik Zentrum GmbH
Stuttgarter Straße 37–39 · 74074 Heilbronn

www.schmieg.org

Entdecken Sie Ihre Freiheit wieder!
Mit hochwertigen Treppenliften – bestens beraten in Ihrem

Sanitätshaus
S | C | H | M | I | E | G

ANZEIGEN

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

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

In Ruhe & miteinander.
BESTATTUNGSVORSORGE.



KNAPP

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

ALEXANDER
BESTATTUNGSHAUS

07131 / 388 80

Stedingerstr. 36
74080 Heilbronn

bestattungshaus-alexander.com



Gras unter den Sohlen

Warum Barfußlaufen so guttut – und wie man es anfängt

Von Sabine Meuter

In Sneaker, Sandalen, Schnürschuhe oder Stiefel schlüpfen: Das ist eine feste Routine, bevor die Menschen das Haus verlassen. Dabei lohnt es sich – gerade jetzt im Sommer – das Schuhwerk einfach mal wegzulassen. Nachfolgend einige Antworten, warum Barfußlaufen die Füße stärkt, wie mehr „unten ohne“ im Alltag gelingt – und wer lieber doch mit Schuhen unterwegs sein sollte.

■ Welche positiven Effekte bringt das Barfußlaufen?

In einen Schuh gesperrt zu sein, das ist für einen Fuß auf Dauer etwas eintönig. „Das Barfußlaufen ermöglicht den Fußsohlen, andere Reize zu verspüren“, sagt der Orthopäde und Fußchirurg Thomas Schneider von der Gelenklinik Gundelfingen. Gras, Sand, Kieselsteine, Matsch: Unterschiedliche Böden stimulieren die Nervenenden, die sich in den Fußsohlen befinden.

Diese Reize leiten die Nervenenden in den Fußsohlen ans Gehirn weiter. All das trägt zu einer besseren Körperwahrnehmung bei – und oft auch zu einer aufrechteren Körperhaltung. Zudem sorgt das Barfußlaufen mittel- bis langfristig für eine bessere Gelenkstabilität und für eine bessere Körperbalance. „Das Barfußlaufen trägt auch dazu bei, die Fußmuskulatur zu trainieren“, sagt die Reutlinger Podologin Tatjana Pfersich. Eine trainierte Fußmuskulatur ver-



Barfuß unterwegs zu sein, sorgt nicht nur für eine stärkere Fußmuskulatur, sondern verbessert auch die Haltung.

Foto: Christin Klose/dpa

ringert etwa das Risiko für einen Fersensporn, eine schmerzhafte Verknöcherung an der Ferse.

■ Hat das Barfußlaufen im Haus die gleichen Effekte wie in der Natur?

Nein. Egal, ob die Wohnung oder das Haus Fliesen, Parkett oder einen Teppichboden hat: „Von diesen Böden gehen zu wenige Reize für die Fußsohlen aus“, sagt Thomas Schneider. Besser ist es, in der Natur mit ihren unterschiedlichen Bodenbeschaffenheiten barfuß zu laufen. „Aber es wirkt auch positiv, in der Wohnung barfuß zu laufen“, so Schneider. Übrigens: Auf Strümpfen oder Socken durch die Wohnung zu gehen, hat oft den gleichen Effekt wie das barfuß zu tun.

■ Birgt es nicht auch Risiken, draußen barfuß zu laufen?

Die Füße sind dabei ungeschützt – ein Problem? „Eine Verletzungsgefahr ist durchaus gegeben“, sagt Tatjana

Pfersich. Spitze Gegenstände wie etwa Glasscherben können leicht in die Fußsohlen eindringen und Schnittwunden verursachen. Und auf Wiesen sind Wespen und Bienen unterwegs, die zustechen, wenn man versehentlich auf sie tritt. Daher gilt beim Barfußlaufen: Gut aufpassen, wohin man tritt.

■ Ist das Barfußlaufen tatsächlich für jeden etwas?

Grundsätzlich ja, sagen Experten. „Das gilt auch für Seniorinnen und Senioren sowie für Kinder“, sagt Thomas Schneider. Vorsicht ist allerdings angesagt bei Nervenschäden, die ein eingeschränktes oder gar kein Empfinden mehr an den Füßen mit sich bringen. Solche Neuropathien können auch im Zusammenhang mit Diabetes auftreten.

Sie bergen ein erhöhtes Verletzungsrisiko, weil Betroffene nicht spüren, wenn es für ihre Fußsohlen gefährlich werden könnte. Im Zweifel gilt: Rücksprache mit Arzt oder Ärztin halten. dpa

Neue Adresse schnell mitteilen

Rentenzahlungen werden sonst gestoppt

Umgezogen? Dann sollte man sich spätestens innerhalb von zwei Wochen beim zuständigen Bürgeramt umgemeldet haben. Rentnerinnen und Rentner sollten darüber hinaus auch dem Renten-Service der Deutschen Post, der für die Auszahlung der Rente zuständig ist, ihre neue Adresse mitteilen.

Und zwar unabhängig davon, ob der neue Wohnsitz im In- oder Ausland liegt. Ansonsten können die Überweisungen unter Umständen eingestellt werden, teilt die Deutsche Rentenversicherung mit.

Der Grund: Kann die neue Adresse nach einem Rücklauf der Rentenanpassungsmitteilung nicht ermittelt werden, stoppt der Renten-Service weitere Zahlungen. So sollen Überzahlungen vermieden werden. Erst wenn daraufhin die neue Anschrift übermittelt wird, kommt die Rente wieder aufs Konto.

Proaktiv vorgehen Wer dem Ärger vorbeugen möchte, sollte besser proaktiv eine Änderungsmitteilung an den Renten-Service abschicken. Das geht unter der Internetadres-

se www.rentenservice.com. Wer eine postalische Mitteilung bevorzugt, kann das entsprechende Formular ebenfalls online herunterladen und ausdrucken oder in jeder Postfiliale mitnehmen.

Weiterleitung Die Adresse des zuständigen Renten-Services steht im Rentenbescheid und in den jährlichen Rentenanpassungsmitteilungen. Die aktualisierte Adresse leitet der Renten-Service automatisch auch an den zuständigen Rentenversicherungsträger weiter. dpa

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 Beckenboden 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.

PelviPower

Der PelviPower-Stuhl ist ein innovatives Trainingsgerät, das den Beckenboden und die umliegenden



22 Minuten dauert das Training, bei dem gezielt Muskelkontraktionen im Beckenbodenbereich ausgelöst werden.

Foto: Vita Sports

de 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 entspannt im Sitzen und in Alltagskleidung durchgeführt wird. Studien zei-

gen 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

Blasenschwäche
Darmschwäche
Tröpfeln
Vorbeugung

JUNGE MÜTTER

Rückbildung
des Beckenbodens
nach der Geburt

FRAUEN

Wechseljahre
Blasenschwäche
Gewebestraffung
Libido steigern

MÄNNER

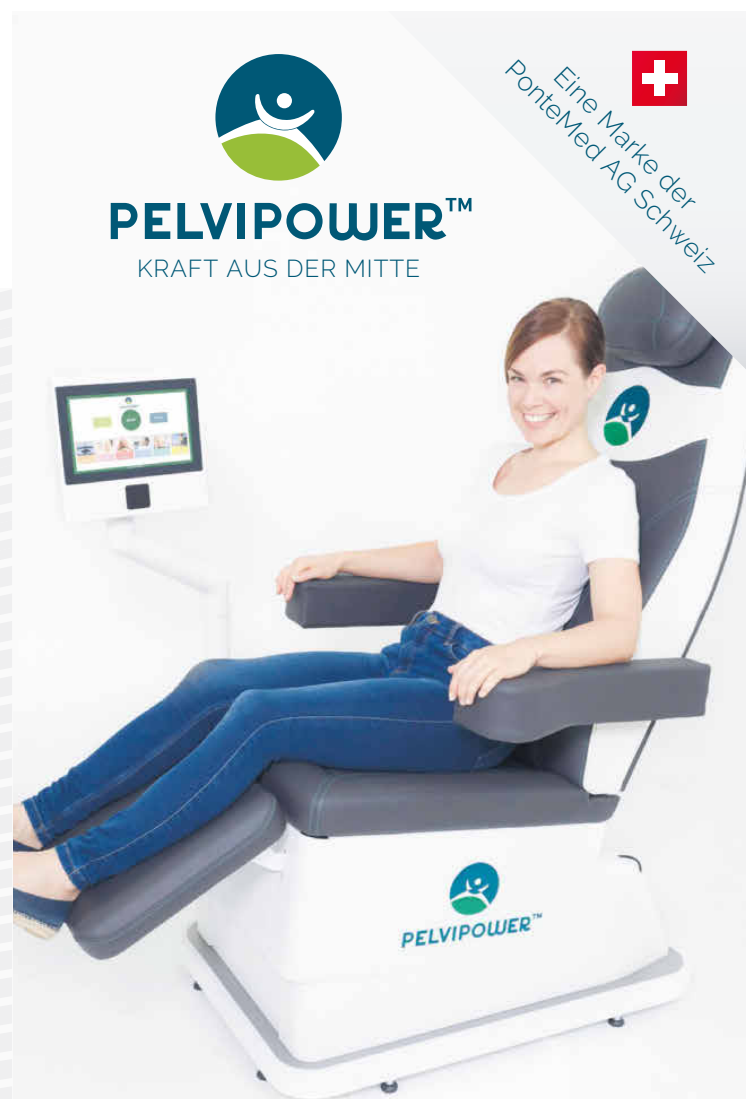
Vitalität
Potenzstärkung
Prostatektomie
Rehabilitation

RÜCKEN

Rückenschmerzen
Entspannung
Kräftigung
Haltung

SPORT

Leistung steigern
Fitness
Stabilität
Bodyforming



Tierische Glücksmomente

GESUNDHEIT Was Ziegen, Hunde und Meerschweinchen bei Bewohnern im Seniorenheim auslösen können

Von Birgit Trier

Die Zwergziegen sind im Seniorenheim die absoluten Stars. „Oh, wie süß“, sagt eine Bewohnerin, als sie mit ihrem Rollator in den Garten zu den gerade mal vier Monate alten Tieren kommt. „Schau mal!“, ruft eine andere Seniorin und zeigt auf die Zicklein, die auf Stühle unter einem Apfelbaum geklettert sind und an Ästen knabbern. Die vier Jungtiere sind erst vor wenigen Tagen auf

dem Gelände des Seniorenzentrums des Deutschen Roten Kreuzes in Kell am See (Kreis Trier-Saarburg) eingezogen. „Sie werden immer zutraulicher. Bald werden wir sie streicheln können“, sagt Katja Oswald von der Wohnbereichsleitung.

Während immer mehr Bewohner nach draußen kommen, schauen andere an Fenstern oder vom Balkon zu. „Die Ziegen sorgen für Glücksmomente“, sagt Einrichtungsleiter Michael Pauken. Sie seien

noch sehr verspielt. Es mache Spaß, ihnen zuzusehen – und sie böten viel Gesprächsstoff.

Erinnerungen „Wir haben früher immer Tiere gehabt. Hund, Katze, Kuh und Schweine“, erzählt Bewohnerin Helena Meyer und strahlt. Gerade hat sie die Ziegen mit Ästen vom Apfelbaum gefüttert. „So, der erste Hunger ist gestillt“, meint die 87-Jährige.

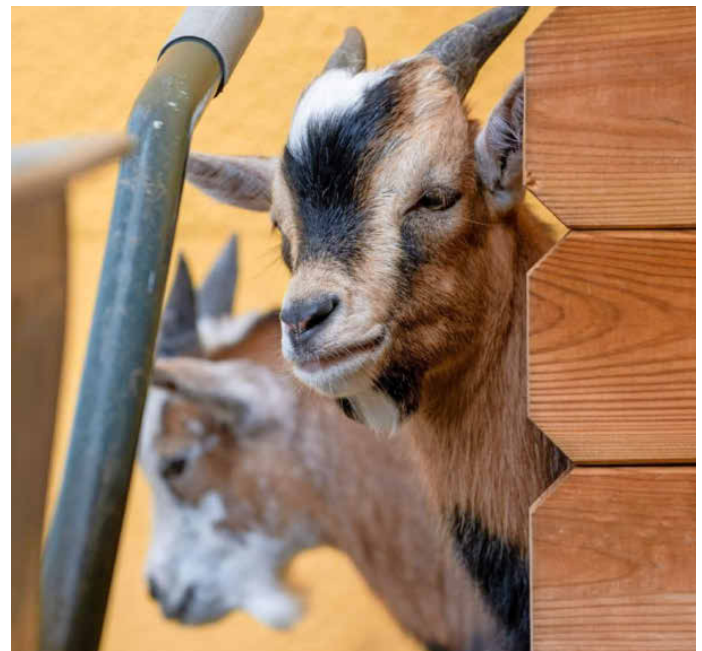
Die Luxemburgerin Marie-Jeanne Krecké erinnert sich: „Wir haben früher oft in Spanien und Marokko überwintert. Und in Marokko Ziegen gesehen, als wir durch das Atlasgebirge gefahren sind.“ Marianne Scholer sagt, sie komme fast jeden Tag zu den Ziegen. „Es ist sehr schön.“ Ganz klar: Die Ziegen wirken. „Es ist wichtig, positive Emotionen zu wecken“, sagt Leiter Pauken. Auch für die Mitarbeiter seien die Tiere „etwas Schönes“. Arbeit in der Pflege sei sehr anstrengend. „Die Ziegen lockern den Alltag auf.“

Länger habe man überlegt, welche Tiere man anschaffen solle. „Schweine fanden wir zu faul, die liegen nur rum.“ Für Schafe gibt es nicht genug Wiese. Die Ziegen seien perfekt. Vor der Ankunft sei mit Spenden ein Holzhaus gebaut worden. Über eine „Ziegenecam“ können sie rund um die Uhr beobachtet werden.

Affinität Was haben Tiere, das dem Menschen hilft? „Tiere haben einen ganz anderen Draht zu den Menschen“, sagt Simone Kilian von „Tiere helfen Menschen“ mit Sitz in Rimpar bei Würzburg. „Voraussetzung ist, dass die Menschen tieraffin sind, weil sonst löst kein Tier irgendwas aus.“

Bei Begegnungen würden Glückshormone ausgeschüttet: Die Menschen zeigten oft unerwartete Reaktionen: „Beim Streicheln der Tiere werden sie wieder ganz munter.“ Die Mitglieder des Vereins besuchen bundesweit mit Tieren – meist Hunde, aber auch Meerschweinchen, Vögel und Ziegen – Altenheime, Schulen und Behinderteneinrichtungen.

Nonverbal Kilian erinnert sich an eine alte Dame, die hochgradig dement gewesen sei. „Als ich mit meinem Hund das Zimmer verließ, wusste sie



Die kleinen Ziegen im Park des DRK-Seniorenzentrums in Kell am See sollen bei Bewohnern für Glücksmomente sorgen. Fotos: Harald Tittel/dpa



Füttern erlaubt: Marianne Scholer (links) und Helena Meyer geben einer Zwergziege einen Ast mit Blättern zum Verspeisen.

nicht mehr, dass ich da war. Aber Glückshormone wurden ja ausgeschüttet und die Pfleger haben gesagt: „Die Frau war danach für Tage wie umgewandelt.“ Das zeige: Die nonverbale Kommunikation mit Tieren sei durch nichts zu ersetzen.

Etabliert Anschauen, anfassen und ansprechen: Tiere gehören auch in anderen Seniorenheimen in Rheinland-Pfalz zum Alltag dazu – wie etwa im DRK-Seniorenzentrum in Kaiserslautern. „Wir haben zwei Schafe, ein Chinchilla, zwei Landschildkröten, einen Gecko, Zierfische und Vögel“, sagt Leiterin Beate Ruffing.

Im Foyer schauten Bewohner den Vögeln in ihren großen Käfigen zu, die Fische und Schildkröten würden auch von den Senioren gefüttert. „Es ist

einfach Leben“, sagt Ruffing. Viele der Bewohner hätten früher auch Tiere zu Hause gehabt. Die neuen „Mitbewohner“ lieferten Gesprächsstoff – und bewirkten Erstaunliches: Ein Senior im Rollstuhl, der schwer zu motivieren war, aufzustehen, habe sich vor dem Schafgehege allein am Zaun hochgezogen. „Da dachte ich: Wow!“, sagt sie.

Treffpunkt Zurück nach Kell am See: Immer wieder kommen Bewohner in den Garten, setzen sich auf Stühle und beobachten die Ziegen, die Hani, Nanni, Marie und Bubi heißen. Katja Oswald sagt: „Was schön ist: Mehrere Leute, die nicht gerne an Gruppenangeboten teilnehmen, weil sie lieber für sich sind, die sind aber jetzt hier draußen und gucken den Tieren zu.“ dpa

ANZEIGEN



Evangelische Heimstiftung

- Pflege zu Hause
- Grund- und Behandlungspflege
- Unterstützung im Haushalt
- Hausnotruf
- Tagespflege
- Pflegeberatung

Probetag gratis buchen unter 07131 6456330

Professionelle Beratung bei Ihnen zu Haus!

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

24 Std.

Tel. (07131) 6456330

Diakonie STATION
Wir begleiten Leben!

Beratung | Pflege | Hauswirtschaft | Betreuung

Tel. 07131 9324-0

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

Menschen. Nähe. Pflege.



Zuhause gut versorgt sein! Wir sind für Sie da!

Grund- und Behandlungspflege • Pflegeberatung
Betreuungsangebote • Palliativpflege • Hauswirtschaftliche Versorgung

Zeppelinstraße 33 · 74193 Schwaigern
T 07138-97 30 0 1 · www.diakoniestation-leintal.de

Immobilientausch – Wie geht das?

Wenn Ihre jetzige Immobilie nicht mehr zu Ihrer Lebensphase passt – Vortrag zum Thema am 30. September

Haben Sie das Gefühl, dass Ihr aktuelles Zuhause zu groß geworden ist? Ist der Garten zu einer ständigen Herausforderung geworden? Die Firma D Immobilien aus Brackenheim-Stockheim bietet Ihnen 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 D Immobilien ist für Sie da!



Entspannt zurücklehnen: D Immobilien kümmert sich um alles.

Das aktuelle Neubauprojekt liegt idyllisch am Feldrand von Flein, 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 von der renommierten Baufirma



Immobilientausch – Wie geht das? Was in jungen Jahren passend war, kann sich im Alter falsch anfühlen. Fotos: privat

AMOS aus Brackenheim-Meimsheim als Effizienzhaus 55 EE mit Wärmepumpe und Photovoltaikanlage realisiert.

Besichtigung

Der Innenausbau der Wohnungen ist in vollem Gange und der

Bezug ab März 2026 möglich. „Genießen Sie die Vorzüge eines modernen Lebensstils in einer ruhigen und dennoch zentralen Lage. Vereinbaren Sie einen Termin und besichtigen Sie unsere Musterwohnung“, lädt Geschäftsführer Klaus Dehnelt von D Immobilien alle Interessierten

zu einem Besuch in die Talheimer Straße 62 in Flein ein. Unter dem Thema „Selbstbestimmtes Leben im Alter – Immobilien-tausch, geht das?“ wird Klaus Dehnelt von D Immobilien Möglichkeiten erläutern. Der Vortrag findet am Dienstag, 30. September, von 15 bis 17 Uhr bei Kaffee und Kuchen im Haus zum Fels in Flein, Seeäckerstraße 1, statt. „Wir freuen uns darauf, Ihnen bei Ihrem nächsten Schritt in eine unbeschwerte Lebensphase zur Seite zu stehen!“ **anz**

Auf einen Blick: Anschrift und Kontakt

■ Für weitere Informationen oder zur Vereinbarung eines Besichtigungstermins kontaktieren Sie D Immobilien unter Telefon 07135 931490 oder per E-Mail an: info@dimmobilien.de. Anschrift: Hartmannstraße 10, 74336 Brackenheim-Stockheim, www.dimmobilien.de.

Selbstbestimmtes Leben im Alter



Herzliche Einladung zum Vortrag* „Selbstbestimmtes Leben im Alter – Immobilien-tausch – geht das?“ Dienstag 30.09.2025 von 15 – 17 Uhr, bei Kaffee und Kuchen im Haus zum Fels in Flein, Seeäckerstraße 1.

*UM VORANMELDUNG WIRD GEBETEN

Wohnen in Flein



2, 3 und 4 Zimmer barrierefreie Komfortwohnungen



von 49 – 112 m² Wohnfläche ab 299.000,- €

Besichtigen Sie unsere Musterwohnung.

Jetzt informieren, damit Sie in eine sorgenfreie Zukunft starten.

Bezug der Wohnungen ab 03/2026 möglich.

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

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



Tel. 07135 – 931490

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

Drei Jahrzehnte voller Gemeinschaft, Fürsorge und schöner Momente

Das Haus Edelberg in Lauffen blickt auf sein 30-jähriges Bestehen zurück und hat dafür in diesem Jahr zahlreiche besondere Veranstaltungen und Feste initiiert

30 Jahre Haus Edelberg Senioren-Zentrum in Lauffen am Neckar ist gleichbedeutend mit einem Jahr voller Aktivitäten, Begegnungen und schöner Momente. Im Mittelpunkt stehen dabei immer die Bewohnerinnen und Bewohner, die mit Freude und Lebenslust an vielfältigen Veranstaltungen teilnehmen und teilnehmen.

Der Blick zurück

■ Männertag mit Genuss und Geselligkeit

Im Frühjahr feierten die „Herren des Hauses“ einen besonderen Tag: den traditionellen Männertag. Mit einem kühlen, hellen Hefe oder einer erfrischenden alkoholfreien Variante wurde in geselliger Runde angestoßen – ein Moment zum Plaudern, Lachen und Genießen.

■ Tierische Begegnungen beim Streichelzirkus

Ein besonderes Highlight war der Besuch des Streichelzirkus. Im schattigen Außenbereich entstand ein kleines Tierparadies: von Alpakas und Eseln über Truthähne, Gänse und Kaninchen bis hin zu Schildkröten. Wer mutig war, durfte sogar eine Schlange oder eine Echse auf den Arm nehmen. Den Abschluss bildete eine Akrobaten-Show im Innenbereich, bei der die Ziegen mit ihren Kunststücken für Staunen und Begeisterung sorgten.

■ Musikgenuss mit der Veeh-Harfen-Gruppe

Für musikalische Höhepunkte sorgte das Konzert der Veeh-Harfen-Gruppe unter Leitung von Ursula Arnold. Mit warmen Klängen und feinen Melodien war es ein besonderer Ohrenschmaus für alle Gäste.

■ Gemeinsam unterwegs in der Region

Auch Ausflüge dürfen nicht fehlen: Besonders beliebt war die Fahrt zur idyllischen Öttinger Mühle. Bei Kaffee und Kuchen genossen die Bewohnerinnen und Bewohner nicht nur



die leckere Bewirtung, sondern auch die Fahrt vorbei an hochgewachsenen Maisfeldern, Sonnenblumen und entlang des Neckars.

■ Gesundheit der Bewohner im Blick

Ganz im Zeichen der Vorsorge stand der Hörtest-Tag, begleitet durch Hörgeräte Langer. Viele Bewohner nutzten die Gelegenheit, ihre Hörfähigkeit unkompliziert prüfen zu lassen.

■ Gemeinschaft feiern mit dem Förderverein

Ein fester Termin im Jahreskalender ist die Geburtstagsfeier, die der Förderverein jeden letzten Donnerstag im Monat ausrichtet. In festlicher Stimmung und mit frisch gebackenem Kuchen werden alle Geburtstagskinder des Monats noch einmal besonders geehrt. Der Dank der Verantwortlichen im Haus Edelberg gilt dabei den besonders den engagierten Mitgliedern des Fördervereins, die mit Herzblut und Einsatzbereitschaft den Alltag bereichern. Wer Lust hat, sich einzubringen und

Teil des Fördervereins zu werden, ist herzlich willkommen. Denn jeder Beitrag, ob groß oder klein, macht das Miteinander noch ein Stückchen reicher.

Der Blick nach vorn

30 Jahre Haus Edelberg Senioren-Zentrum Lauffen stehen für Gemeinschaft, Lebensfreude und Engagement. Es sind die kleinen und großen Momente – sei es ein Lächeln, ein Lied, ein gemeinsames Stück Kuchen oder das Staunen über tierische Kunststücke – die das Haus prägen und lebendig machen. Das Team im Senioren-Zentrum Haus Edelberg freut sich auf viele weitere Jahre voller schöner Erlebnisse miteinander. **anz**



Kontakt und Adresse

Haus Edelberg
Senioren-Zentrum
Klosterhof 1+3
74348 Lauffen am Neckar
Telefon: 07133 9910
E-Mail: lauffen@haus-edelberg.de



Das Haus Edelberg (Foto links) wurde vor 30 Jahren eröffnet – ein Anlass, der mit zahlreichen Veranstaltungen im Seniorenzentrum gefeiert wird wie hier beim großen Jubiläumsfest (Fotos oben und unten).



Hier ist Mut gefragt: Beim Besuch des Streichelzirkus konnte sogar eine Echse auf die Hand genommen werden.

Fotos: privat

Mit Sicherheit und Service selbstständig wohnen

Kübler Weber Projektbau feiert Spatenstich in Schwabbach – 12 von 19 Wohnungen bereits reserviert oder verkauft

„Barrierefreiheit und altersgerechte Konzeption waren für uns ausschlaggebend“, sagt der Bitzfelder Martin Stang, der mit Ehefrau Christel eine der 16 Zwei-Zimmer-Wohnungen im Bauprojekt der Kübler Weber Projektbau „Service-Wohnen in Schwabbach“ gekauft hat. Zunächst als Kapitalanlage, aber auch als Vorsorge „mit dem Hintergedanken, im Alter selbst einzuziehen“. Viel Lob spendet er der Betreuung durch Kübler Weber Projektbau: „Die Wellenlänge stimmt zwischen uns, all meine Fragen wurden beantwortet und Änderungen gut umgesetzt.“ Positiv wird von vielen Wohnungskäufern das Servicekonzept des Projekts hervorgehoben, weil es flexibel sei und

bei Bedarf „die nötige Sicherheit und Unterstützung“ biete.

Bedarf

Mit seinem Wohn-Projekt scheint Kübler Weber Projektbau aus Schwabbach auf große Resonanz und echten Bedarf zu stoßen. Auch deshalb, weil es sich nicht um klassische Eigentumswohnungen handelt, sondern um Wohnungen, deren Kauf ein flexibles Servicekonzept der AWO Öhringen einschließt. Verteilt auf zwei mit einem Laubengang und Aufzug verbundene Gebäude mit gemeinsamer Tiefgarage und knapp 6000 Kubikmeter umbautem Raum entstehen auf einem 16 Ar großen Grundstück an der Schwaben-

straße 19 barrierefreie Wohnungen, davon 16 Zwei- und drei Drei-Zimmer-Penthousewohnungen mit zusammen 1239 Quadratmetern Wohnfläche. Zwölf Wohnungen sind bereits verkauft oder reserviert, aktuell verfügbar sind noch sieben Zwei-Zimmer-Wohnungen.

Start

Grund genug für Geschäftsführer Claus-Peter Weber, beim Spatenstich auf der mitten in Schwabbach gelegenen Baustelle mit rund 40 Gästen, darunter Projektteilnehmer, Kunden und Geschäftspartner, den Start zu feiern. Mit diesem lege man „den Grundstein für ein Zuhause, das auf die Bedürfnisse



Die Projektverantwortlichen beim Spatenstich für das zukunftsweisende Bauprojekt Betreutes Wohnen in Schwabbach. Foto: Juergen Koch

von Senioren ab 50 sowie Menschen mit körperlichen Einschränkungen ausgerichtet“ sei.

Komfort

Das Bauvorhaben in der Schwabenstraße soll „Barrierefreiheit, Komfort und soziale Teilhabe miteinander verbinden“. Diesen Ansprüchen wird man unter anderem mit Aufzügen, barrierefreien Zugängen, funktionalen Grundrissen, Gemeinschaftsbereichen und einem flexiblen Servicekonzept gerecht, für das die AWO Öhringen gewonnen werden konnte und welches die

Möglichkeit bietet, eine selbstständige Lebens- und Haushaltsführung flexibel und individuell mit einer bedarfsgerechten Versorgung zu kombinieren. Bauträger Claus-Peter Weber und Berater Markus Kübler – beide Bauprofis mit Jahrzehnte langer Erfahrung – sind überzeugt, dass sie mit ihrem knapp 5,8 Millionen Euro schweren Projekt ein „sehr attraktives Angebot machen können“. **ko**

Weitere Informationen

Direkte Einblicke gibt ein Video auf www.kueblerweber.de.

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



ANZEIGEN

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

Neue Ausstellung
LEBENS RÄUME
Jetzt Termin vereinbaren!

www.ruh-gmbh.com

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

www.tanzschule-siegel.de



ADTV tanzschule **siegel** Kochendorf & Öhringen

Heilpraktikerin für
Psychotherapie

Anastasia Hahn



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

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

KRAMER Natursteine

Grabmale

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

Das Finanzdepot auf den Ruhestand vorbereiten

Im Alter wollen Sparer oft auf ihre Erträge aus Wertpapieren zurückgreifen – Wann der ideale Zeitpunkt für einen Umbau ist

Foto: Becke/ eyetronic/ stock.adobe.com



Rund zwei von drei Deutschen sorgen privat fürs Alter vor – und legen schon in jüngeren Jahren entsprechend Geld dafür zurück. Wer auf starke Renditen hofft, kommt um eine breit gestreute Wertpapieranlage kaum herum. Über die Jahre kann sich das als echter Vermögens-Turbo erweisen. Nur: Was in jüngeren Jahren sinnvoll und nützlich ist, ist im Ruhestand eventuell gar nicht mehr so vorteilhaft. Denn dann möchten Rentnerinnen und Rentner ja womöglich mit Ausschüttungen und Dividenden ihre Rente aufbessern – später können also eher ausschüttende Titel gewünscht sein. Wann fängt man also am besten damit an, das Portfolio für den Ruhestand umzubauen? Wichtige Fragen und Antworten.

■ Wann ist der richtige Zeitpunkt, um das Depot auf ausschüttende Titel umzubauen?

„Das lässt sich nicht pauschal beantworten“, sagt Yann Stoffel, der als Finanzexperte für die Stiftung Warentest arbeitet. Denn nicht für jeden Rentner und jede Rentnerin ist ein solcher Umbau überhaupt notwendig – oder für den Ruhestand die beste Wahl. „So lange man kein laufendes Zusatzeinkommen aus dem Depot benötigt, sind thesaurierende ETFs meist die schlauere Wahl“, sagt auch Paul Maeres von der Deutschen Schutzvereinigung für Wertpapierbesitz.

Über einen Wechsel zu ausschüttenden Titeln lohne es sich erst nachzudenken, wenn klar ist, dass die regelmäßigen Zahlungen tatsächlich für die Rentenaufbesserung benötigt werden. Dann aber ist es sinnvoll, nicht erst kurz vor knapp aktiv zu werden. „Der ideale Zeitpunkt für den Umbau liegt erfahrungsgemäß etwa fünf bis sieben Jahre vor Rentenbeginn“, sagt Holger Knap, Geschäftsführer bei der Albrecht, Kitta & Co. Vermögensverwaltung. Wer zu spät mit dem Umschichten beginnt, läuft Gefahr, zu ungünstigen Kursen Verkäufe und Käufe tätigen oder hektische Entscheidungen treffen zu müssen.

■ Wie geht man dabei am besten vor?

Zunächst sollten Anlegerinnen und Anleger ermitteln, wie hoch ihr Einnahmebedarf realistisch sein wird, rät Holger Knap. Daraus lässt sich der

monatliche oder jährliche Ausschüttungswunsch ableiten, der zur Erfüllung dieses Ziels erforderlich ist. Dann ist das bestehende Depot zu analysieren und zu prüfen, welche thesaurierenden Fonds überhaupt vorhanden sind und ersetzt werden können. Anschließend sind passende, ausschüttende Alternativen auszuwählen, die zum persönlichen Risikoprofil passen.

Erst dann sollten sich Anleger daran machen, ihr Portfolio Stück für Stück zu verändern. Heißt: über den entsprechenden Zeitraum hinweg in mehreren Tranchen die thesaurierenden Titel verkaufen, um den Erlös in ausschüttende Wertpapiere zu investieren – im Idealfall in breit streuende wie etwa Dividenden- oder Anleihe-ETFs. So wird nicht nur das Schwankungsrisiko, sondern auch das Risiko ungünstiger Einstiegs- oder Ausstiegszeitpunkte reduziert. *dpa*

Berufstätigkeit aus Spaß

Mehr als 1,4 Millionen Rentnerinnen und Rentner arbeiten in Deutschland

Von wegen nur ein bisschen Haushalt, Gartenarbeit, Enkel bespaßen, ständig in Urlaub fahren und Skat spielen: Über 1,4 Millionen Rentnerinnen und Rentner in Deutschland arbeiten. Davon gehen fast 375 000 mehr als nur einer geringfügigen Beschäftigung nach, wie aus Daten der Deutschen Rentenversicherung (Stichtag der Studie 31. Dezember 2023) hervorgeht.

Für viele Senioren sind indes nicht finanzielle Nöte der ausschlaggebende Grund, arbeiten zu gehen. Die Deutsche Rentenversicherung verweist unter anderem auf eine repräsentative Umfrage zum Thema Alterssicherung in Deutschland aus dem Jahr 2023. Demnach werden „Spaß an der Arbeit und soziale Aspekte“ von den befragten Rentnern deutlich häufiger genannt als finanzielle Motive. *epd*



Viele Menschen arbeiten noch im Rentenalter. Foto: Franziska Gabbert/ dpa

„Professionelle Unterstützung ist wichtig“

Die Kanzlei Dommermühl ist auf Erbrecht spezialisiert – Von der Nachlassprüfung bis zur Testamentsvollstreckung

Der Streit um das Erbe kann fatale Folgen haben: Familien zerbrechen, Verwandte werden zu Gegnern und Geschwister manchmal zu Feinden. Deshalb sei es ratsam, rechtzeitig vorzusorgen und professionelle Hilfe mit ins Boot zu holen, betont Fachanwalt Felix Dommermühl im Interview. Schließlich zähle das Erbrecht zu den komplexesten Rechtsgebieten.

Herr Dommermühl, warum ist aus Ihrer Sicht eine professionelle Beratung unverzichtbar, wenn es um das Thema „Verschenken und Vererben“ geht?

Felix Dommermühl: Im Erbrecht geht es häufig um große Vermögenswerte, die eigene Versorgung, das engste Umfeld der Mandanten und entsprechend um Fragen von großer Tragweite. Durch professionelle Beratung kann

der Mandant die richtigen Entscheidungen für sich und sein Umfeld treffen. Ohne die Beratung fehlt in der Regel das nötige Problembewusstsein.

Sie beraten Mandanten auch „vor dem Erbfall“. Wann und warum sollte man sich vor dem Erbfall beraten lassen?

Dommermühl: Es gibt Effekte, die sich nur mit ausreichend Zeit erzielen lassen. Das mehrmalige Ausnutzen von Steuerfreibeträgen oder die Reduzierung von Pflichtteilsansprüchen gelingt zum Beispiel nur, wenn man rechtzeitig handelt. Oft werden Schenkungen ohne die Berücksichtigung erbrechtlicher „Fernwirkungen“ vollzogen. Das kann später zu bösen Überraschungen im Erbfall und schlimmen Streit führen.

ren. Auch hier gilt: Es ist besser, sich vorher über die Risiken zu informieren, als sich später sagen lassen zu müssen, dass man viele Probleme hätte vermeiden können.

Wie steht Ihre Kanzlei den Mandanten im Erbfall zur Seite?

Dommermühl: Zunächst kläre ich meine Mandanten auf, welche Rechte und Pflichten auf die Beteiligten zukommen, wie das Testament zu verstehen ist, ob man das Erbe annehmen oder ausschlagen sollte und welche Schritte zur Abwicklung des Nachlasses wichtig sind. Ein anderer Schwerpunkt ist häufig die Beratung zu den steuerlichen Möglichkeiten und eventuell bevorstehenden Streitigkeiten, etwa im Zusammenhang mit der Geltendmachung oder Abwehr

von Vermächtnissen oder Pflichtteilsansprüchen.

Und wenn der Streit ums Erbe bereits in vollem Gange ist?

Dommermühl: Der Man-

dant gibt das Ziel vor. Die meisten Menschen wünschen sich eine Lösung ohne jahrelangen Streit vor Gericht. Ich vertrete meine Mandanten in außergerichtlichen Gesprächen und Verhandlungen. Sollten diese dennoch scheitern, setze ich mich mit vollem Engagement vor Gericht ein. *anz*

Seit 2013 ist Felix
Dommermühl Fachanwalt
für Erbrecht.
Foto: privat



Terminvereinbarung an zwei Standorten

Die auf Erbrecht spezialisierte Kanzlei Dommermühl hat ihren Sitz in Heilbronn in der Uhlandstraße 57 (Telefonnummer 07131 127 43 30). In Böblingen, Stadtgrabenstraße 22, ist das Team mit einem weiteren Standort vertreten. Weitere Informationen gibt es unter: www.dommermuehl-erbrecht.de/ oder per Email: info@dommermuehl-erbrecht.de.



Dommermühl
KANZLEI FÜR ERBRECHT

- ➔ Testamentsgestaltungen
- ➔ Erbauseinandersetzungen
- ➔ Pflichtteilstreitigkeiten
- ➔ Prozessführung
- ➔ Testamentsvollstreckung
- ➔ Vorsorgevollmachten
- ➔ Geltendmachung & Abwehr von Ansprüchen



Uhlandstraße 57 · 74072 Heilbronn · Telefon 07131 / 1274330
info@dommermuehl-erbrecht.de

Holen Sie sich Ihr Ticket

Einfach, schnell und sicher – buchen Sie die besten Plätze über unseren Ticketshop unter stimme-ticket.de



WKO Lunchkonzert Risto Joost (Leitung)

Mi., 15. Oktober 2025, 12 Uhr
Heilbronn, Harmonie

Brahms ist Chefsache. Risto Joost dirigiert den sinfonischen Erstling des von Robert Schumann als musikalischen „Messias“ bezeichneten Romantikers.



%*

Mundstuhl Wir kommen!

So., 9. November 2025, 20 Uhr
Sinsheim, Stadthalle



WKO Neujahrskonzert 2026

Mo., 5. Januar 2026, 19.30 Uhr
Heilbronn, Harmonie



%*

Niedecken Zwischen Start und Ziel

Am Piano: Mike Herting
Mo., 12. Januar 2026, 19.30 Uhr
Heilbronn, Harmonie



%*

Lord of the Dance 30 Jahre Standing Ovations

Mi., 6. Mai 2026, 20 Uhr
Heilbronn, Harmonie

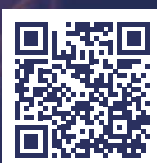
*Abonnenten sparen beim Kauf in unseren Geschäftsstellen.



Erhältlich in unseren Geschäftsstellen:

Kaiserstraße 24, 74072 Heilbronn
Mo. bis Fr.: 9 – 17 Uhr und Sa.: 9 – 13 Uhr

Bahnhofstraße 11, 74613 Öhringen
Mo. bis Fr.: 9 – 13 und 14 – 17 Uhr



Hier gelangen Sie zu unserem
Ticket-Onlineshop.



Stimme**Reisen**

Mehr erleben, mehr entspannen:

Ihr Urlaub beginnt hier

Entdecken Sie die Angebote von Stimme Reisen und sichern Sie sich bei ausgewählten Reisen einen exklusiven Abonnentenrabatt.

www.stimme-reisen.de



Mit Abo-Vorteil
bei jeder Reise!





Knackig und frisch: Zu den täglich angebotenen Gerichten gehört auch immer ein Salat.

Fotos: privat

Frisch und lecker

Meyer Menü bietet vielfältige Auswahl für jeden Geschmack –
Direkt geliefert oder im modernen Bistro genießen

Keine Lust zu kochen – aber trotzdem Lust auf was Warmes, Frisches und Leckeres zum Mittag? Kein Problem! Mit Meyer Menü kommt Ihr Mittagessen direkt zu Ihnen nach Hause – oder Sie genießen es entspannt vor Ort im modernen Bistro. Ob für den stressigen Büroalltag, die Familie daheim oder Einrichtungen wie Kitas und Schulen: Meyer Menü ist seit über 60 Jahren der zuverlässige Partner für frisch gekochte Mittagsmenüs. Einfach online oder per Telefon bestellen – fertig!

Aktionswochen

Bei Meyer Menü wird Abwechslung großgeschrieben: Täglich sieben verschiedene Gerichte, darunter immer ein frischer Salat, ein kaltes sowie ein vegetarisches Menü zur Auswahl. Alle Gerichte werden ohne Geschmacksverstärker und mit viel Sorgfalt zubereitet. Dazu gibt es immer ein Überraschungsdessert!

Und es geht weiter: Für die Wochenenden und an Feiertagen wird im Voraus geliefert. Für besondere Abwechslung sorgen regelmäßige unterjährige Aktions-

wochen. Das nächste kulinarische Highlight? Die Oktoberfestwoche, die am 22. September gestartet ist, bietet noch bis zum 26. September jeden Tag ein anderes, leckeres „Wiesngericht“!

Bistro in Neuenstadt

Lust auf Mittagessen außer Haus? Dann schauen Sie im Meyer Menü Bistro in Neuenstadt am Kocher vorbei. Modern, hell und freundlich – hier lässt sich das Mittagessen richtig genießen. Zur Auswahl stehen täglich wechselnde Gerichte: Fleischliebhaber kommen genauso auf ihre Kosten wie Vegetarier. Alle Menüs gibt's auch in Einzelportionen – zum Sofortessen oder zum Mitnehmen. Und das Beste: Die Preise starten bereits bei nur 8 Euro. Geöffnet ist ab 11.30 Uhr – perfekt für die Mittagspause!

Familienfreundlich

Ein echtes Highlight für Familien: Das Kids Menü macht das Bistro besonders kinderfreundlich. Kinder bis fünf Jahre essen kostenlos, für ältere Kinder gibt's das Menü für nur 5,50 Euro. Und nicht vergessen: Donnerstags ist

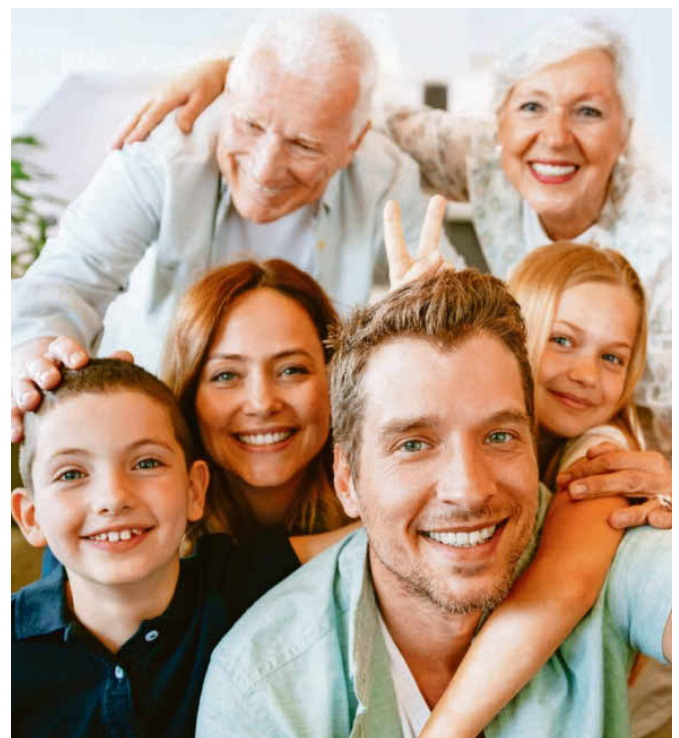
Maultaschen-Tag – ein echter Publikumsfavorite. Das Beste kommt zum Schluss: Bei Meyer Menü bestellen Sie ohne Vertragsbindung, ohne Mindestlaufzeit und ohne Lieferkosten. Einfach und flexibel – telefonisch oder online. Und falls Sie Fragen haben, helfen die freundlichen Fahrer ebenfalls gerne weiter.

Aktueller Speiseplan

Was gibt's heute Leckeres? Den aktuellen Speiseplan finden Sie online auf shop.meyer-menue.de. Und wenn Sie bestellen oder einfach etwas fragen möchten: Das Team ist kostenfrei aus dem deutschen Festnetz unter 0800 150 150 5 für Sie da. Probieren Sie Meyer Menü aus – und entdecken Sie, wie lecker unkompliziertes Mittagessen sein kann!



Bei Kunden beliebt sind die Aktionswochen, die Abwechslung versprechen: Bis zum 26. September läuft noch die Oktoberfestwoche.



Ein Angebot für die ganze Familie: Im Meyer Menü Bistro in Neuenstadt kommen alle Generationen auf ihre Kosten.

Kontakt und Infos Meyer Menü

Wilhelm-Maybach-Straße 3
74196 Neuenstadt am Kocher
Telefon 07139 931539 0
oder gebührenfrei (aus dem Festnetz) 0800 150 150 5
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
- Wechselseitige Spezialitäten in unseren Aktionswochen
- Eine vegetarische Menülinie
- Keine Vertragsbindung und kein Mindestbestellzeitraum
- Wochenend- und Feiertags-Versorgung



Aktion
22.-26.09.2025

Mittwoch

Leberkäs'

in Zwiebelsauce mit heißem
Specksalat



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 HN GmbH, Wilhelm-Maybach-Str. 3, 74196 Neuenstadt am Kocher