



50 IST DAS NEUE 30

MITTEN
IM LEBEN

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

Gelassen

Familietherapeutin Anna Altmann über die Vorzüge der zweiten Lebenshälfte. **Seite 2**

Mutig

Auch ab Mitte 40 macht es Sinn, noch einmal den Job zu wechseln. **Seite 4**

Abenteuerlustig

Ehepaar aus Schwaigern reist in 1530 Tagen um die Welt. **Seite 6**

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

EDITORIAL Nur eine Zahl? Nichts weiter? Mitnichten. Für viele Menschen ist 50 ein Wendepunkt im Leben. Die Kinder sind groß geworden, haben ihr Elternhaus zum Teil bereits verlassen und stehen auf eigenen Beinen. Das Eigenheim ist abbezahlt, der Job läuft fast nebenher. Deutlich mehr Zeit ist nun vorhanden. Und jetzt?

Manches wird in dieser Lebensphase neu überdacht: der Beruf, die Partnerschaft, die Gesundheit, Freizeitaktivitäten, Weltbilder, selbst das eigene Ich. Viele entscheiden sich als Folge davon, die Altersphase zwischen 50 und 60 bewusster zu gestalten: Ausbrechen aus dem Hamsterrad, sich besser ernähren, ein selbstbestimmteres Leben führen und die neu gewonnenen Freiräume nutzen. Das können ein neues Hobby oder eine ehren-



amtliche Tätigkeit sein. Oder eine Fremdsprache, der man sich nun wieder mehr widmet. Ebenfalls auf der Liste steht oft eine Traumreise, die man endlich verwirklichen will. Kulturangebote rücken verstärkt in den Blick, andere entdecken die Natur für sich – zum Beispiel mit dem E-Bike.

Eine „Zeit des Umbruchs“, so empfinden manche Menschen den Beginn der zweiten Lebenshälfte – und starten auch beruflich noch einmal neu durch. Das erfordert Mut, Energie, Weit- und Zuversicht. Aber es lohnt sich. Und vielleicht hilft auch die eine oder andere Anregung, die Sie in der aktuellen Ausgabe von „50 ist das neue 30 – mitten im Leben“ dazu finden können.

Andrea Eisenmann
Redakteurin, Ressort
Service und Sonderthemen

Reisen, Sport treiben, Kulturangebote besuchen – oder die Natur genießen. Viele Vertreter der Generation 50plus zeichnet ein aktiver Lebensstil aus. Foto: Hetizia ChLesjak/stock.adobe.com



„Das Alter wird als Chance wahrgenommen“

INTERVIEW Familientherapeutin Anna Altmann über die Vorzüge der zweiten Lebenshälfte

Von unserer Redakteurin
Andrea Eisenmann

Die heutige Generation der über 50-Jährigen fühlt sich keineswegs alt. Im Gegenteil. Sie ist im Internet unterwegs, besucht Yoga-kurse, reist mit dem Camper in ferne Länder. „Anders als bei früheren Generationen erleben viele Mittfünfziger ihr Leben heute als sehr selbstbestimmt und aktiv“, hat auch Anna Altmann beobachtet. Im Interview erklärt die Einzel-, Paar- und Familientherapeutin aus Bönnigheim, warum sich viele Menschen in der zweiten Lebenshälfte neu aufstellen.

Frau Altmann, das allgemeine Wohlbefinden sinkt bei vielen Menschen offenbar ab Mitte 30 und durchschreitet mit Mitte 40 eine Talsohle. Danach nimmt die Zufriedenheit wieder Stückweise zu. Woran liegt das?

Anna Altmann: Meiner Ansicht nach verlieren viele Menschen mit Mitte 30 einen Großteil ihrer Leichtigkeit. Job und Familie prägen den Alltag und vielfältige Belastungen wie beispielsweise Karrieredruck, Verantwortung als Eltern, Finanzierung des Eigenheims und so weiter nehmen zu. Die Lebensphase zwischen Mitte 30 und Mitte 40 wird daher auch gerne als „Rushhour des Lebens“ bezeichnet. Nach dieser Phase profitieren viele von ihrer gewonnenen Lebenserfahrung, der beruflichen Erfolgsdruck lässt nach und die Kinder werden zunehmend flügge. Dies führt zu mehr Selbstbestimmtheit und Freiheit und schenkt ein ganzes Stück mehr Gelassenheit.

Viele Menschen blühen in der zweiten Lebenshälfte sogar erst so richtig auf. Manche fangen an, mit 50 zu studieren oder eine neue Firma zu gründen...



Anna Altmann arbeitet in Bönnigheim als Einzel-, Paar- und Familientherapeutin. Foto: privat

Altmann: Durch die beschriebene Umbruchphase ist eine Neufokussierung mit etwa Mitte 50 möglich. Viele wissen sehr viel genauer als beispielsweise mit Mitte 20, wo ihre Stärken liegen. Durch neu zurückgewonnene Energiekapazitäten ist es in dieser Lebensphase möglich, sich nochmals ganz neu aufzustellen und durchzustarten. Bisher nicht realisierte Vorhaben können so – nach Überwindung der so-

genannten Midlife-Krise – in Angriff genommen werden.

Unterscheidet sich die heutige Generation 50plus damit von früheren in ihrem Denken und Handeln?

Altmann: Ich denke schon, dass diesbezüglich eine Unterscheidung feststellbar ist. Anders als bei früheren Generationen erleben viele Mittfünfziger ihr Leben heute als sehr selbstbestimmt und aktiv. Früher war das Altwerden oft mit Rückzug und Passivität verbunden. Zum Teil, aber mutmaßlich vielleicht auch mit einer größeren Zufriedenheit mit dem, was man erreicht hat. Heute beobachten wir in dieser Lebensphase oft eine Zunahme von Produktivität. Das Alter wird nicht als Nachteil, sondern vielmehr als Chance wahrgenommen. Man ist fokussierter, selbstsicherer und dadurch mutiger.

Stichwort „Midlife Crisis“: Wie kann eine Sinnkrise zum Wendepunkt im Leben werden?

Altmann: In meiner Arbeit als Einzel-, Paar- und Familientherapeutin nehme ich immer wieder wahr, wie Menschen

gestärkt aus Krisen herausgehen. Krisen zwingen uns, uns aus unserer Komfortzone zu bewegen, eine andere Sichtweise einzunehmen und an der ein oder anderen Stelle unser Denken und unsere Vorgehensweise zu verändern. Dies schafft neue, bislang vielleicht unvorstellbare Möglichkeiten unseres Tuns. Wir wachsen sprichwörtlich über uns hinaus, entdecken neue Fertigkeiten an uns und das stärkt unser Selbstbild.

HEILBRONNER STIMME **Impressum**

50 ist das neue 30 – mitten im Leben

Sonderveröffentlichung der Heilbronner Stimme, Hohenloher Zeitung, Kraichgau Stimme

Redaktion Alexander Schnell (verantw.), Andrea Eisenmann-Kellis, Sina Alonso-Garcia, Katja Bernecker

Titelseite HSt-Redaktionsgrafik

Anzeigen Martin Küfner (verantw.)
Verlag und technische Herstellung Heilbronner Stimme GmbH & Co. KG
Allee 2, 74072 Heilbronn

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

■ ANZEIGEN ■

Center O. OUTLET
Gewerbegebiet · Leibnizstraße 5

SCHIESSER OUTLET STORE

150 YEARS SCHIESSER

LEINGARTEN

www.hemdenoutlet24.de

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

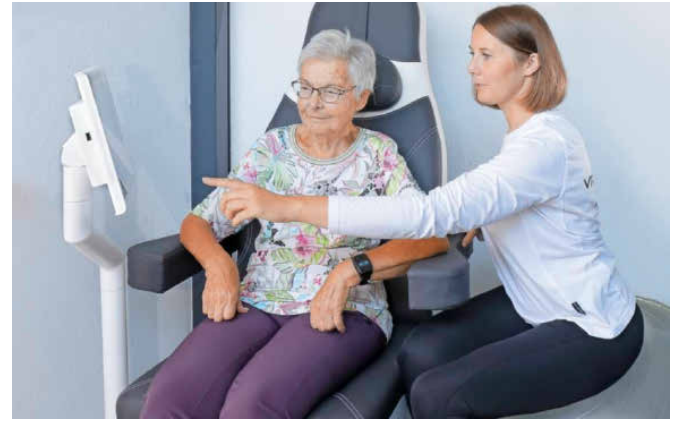
Der Beckenboden muss sich anpassen, schnell reagieren sowie ein gutes Aktivierungsniveau aufrechterhalten, um Kontinenz und Stabilität zu gewährleisten. Das Gehirn weist den Beckenboden ständig an, angemessen zu reagieren, auch dann, wenn man

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
Gewebeauffüllung
Libido steigern

MÄNNER

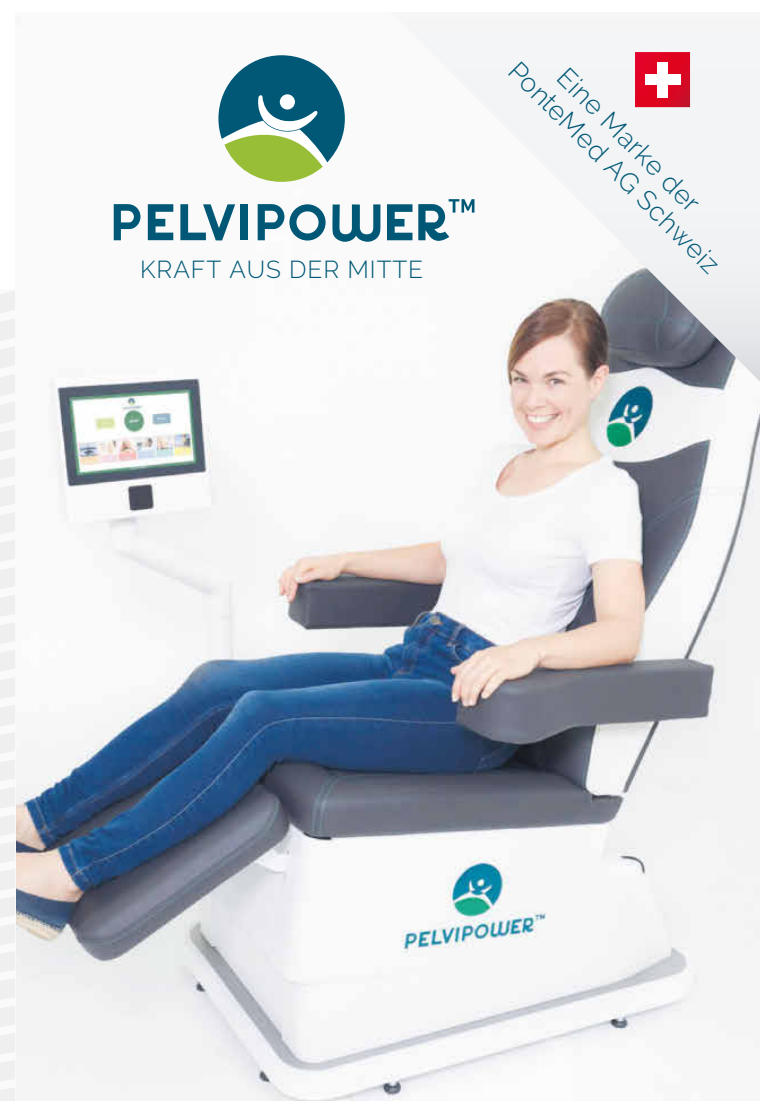
Vitalität
Potenzstärkung
Prostatektomie
Rehabilitation

RÜCKEN

Rückenschmerzen
Entspannung
Kräftigung
Haltung

SPORT

Leistung steigern
Fitness
Stabilität
Bodyforming



Nicht zu spät für etwas Neues

Ab Mitte 40 macht es wenig Sinn, noch einmal den Job zu wechseln? – Das galt vielleicht früher einmal

Von Christina Bachmann

Sich beruflich noch mal neu orientieren oder im eigenen Job aufsteigen: Die Chancen dafür sinken mit Mitte 40 keinesfalls rapide, sagt Karrierecoach Gesa Weinand. „Im Gegenteil, es ist eigentlich eine gute Zeit zu überlegen, etwas Neues zu machen oder im eigenen Unternehmen mehr Verantwortung zu übernehmen.“

Vor allem Frauen starten laut Weinands Erfahrung nach einer intensiven Familienphase noch einmal durch. Aber auch Männern stellen sich in dem Alter – oft mit Begriffen

wie Midlife- oder Midjobcrisis umschrieben – die Frage: Soll es beruflich noch mal etwas anderes geben als das, was ich bisher gemacht habe?

Zweite Karriere Dass es dafür mit 45 Jahren zu spät ist, sei eine veraltete Ansicht, sagt Weinand, die Senior Coach im Deutschen Bundesverband Coaching (DBVC) ist. „45 ist heute die Zeit, wo eine zweite Karriere anfängt. Mittlerweile erlebe ich sogar jede Menge Jobwechsel noch zehn Jahre später, also mit Mitte 50.“ Deutlich schwieriger werde es erst, wenn eine Sechszehn im Alter stehe.

Die zweite Karriere im Blick? Auch Experten ermuntern zu diesem Schritt,

Foto: Lifeisbeautiful/
stock.adobe.com



Ihr Tipp: Wer sich mit Mitte 40 oder auch 50 Jahren im Job weg- oder weiterentwickeln möchte, sollte den eigenen Erfahrungsschatz schon im Bewerbungsschreiben gut verkaufen.

Dabei kann helfen, die eigenen Erfolge aufzulisten und ganz selbstbewusst ein „Suchen-ich-biete“-Modell im Kopf zu haben. Auch wenn dafür einige Zeit investiert werden muss. „Setzen Sie sich intensivst damit auseinander, um was für eine Position es dabei geht und was gerade Sie dafür mitbringen“, rät Gesa Weinand. dpa

ANZEIGEN

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

Mittagessen

täglich frisch gekocht

Jetzt probieren

Schwäbische Linsen

Menüpreis 9,50€
inkl. Lieferung und Dessert

Meyer Menü
LIEFERT LECKER

Einfach bestellen: Tel. 0800-150 150 5
Tel. 07139-931 539 0 • www.meyer-menue.de

Fitter durch Seilspringen

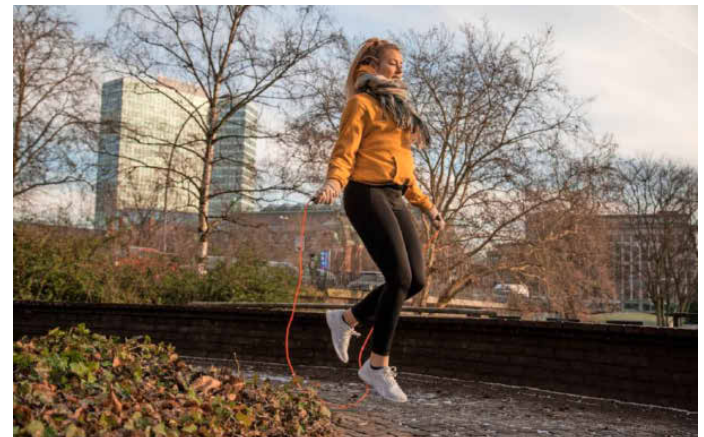
Was in der Kindheit ein guter Pausenfüller war, sehen Experten als gutes Workout-Programm für Erwachsene

Von Ricarda Diekmann

Eins und zwei und drei und vier: Wer das Springseil schwingen lässt, ist gefühlt wieder acht Jahre alt – nur dabei vielleicht weniger leichtfüßig. Dennoch: Was früher in der Schulzeit ein guter Pausenfüller war, kann heute ein gutes Work-out sein. Gut möglich, dass nicht einmal der innere Schweinehund dazwischen funkt. Denn Seilspringen ist niedrighoch, braucht nur wenig Equipment, Platz und Zeit.

Doch was genau kann man durchs Seilspringen trainieren? „Schon wenige Minuten bringen Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung“, weiß Elisabeth Graser, Dozentin an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG). Konkret hat Seilspringen die nachfolgenden Effekte:

- Es stärkt das Herz-Kreislauf-System.
- Muskeln in Beinen und Rumpf werden trainiert.
- Die Stoßbelastungen wirken sich positiv auf die Knochendichte aus.
- Vom Abfedern profitieren auch die Faszien, was das Bindegewebe stärkt.
- Gleichgewicht, Koordination und Reaktionsfähigkeit werden geschult.
- Seilspringen zählt zu den Sportarten, die vergleichsweise viel Kalorien verbrennen.



Fit durch „Kinderspiele“? Zum Seilspringen braucht man nur wenig Equipment, Platz und Zeit. Foto: Christin Klose/ dpa

Darauf kommt es beim Einstieg an

1. Die richtige Seillänge ermitteln: Entscheidend ist die **Körpergröße**. Elisabeth Grasers Tipp: Mit beiden Füßen mittig auf das Seil stellen. Reichen die Griffe bis etwa unter die Achseln, passt die Länge.
2. Wer losspringt, sollte darauf achten, dass die **Ellbogen dicht am Körper** bleiben. „Das Seil locker aus den Handgelenken bewegen, nur wenige Zentimeter hoch springen und ausschließlich auf den Fußballen landen.“ Die Knie bleiben dabei leicht gebeugt – das federt die Stöße ab.
3. Mit **wenigen Minuten** Training starten, für Gelenke, Sehnen und Bänder kann die Belastung durchs Seilspringen nämlich anfangs ungewohnt sein. Wer einsteigt, peilt am besten zwei bis fünf Minuten reine Sprungzeit an, aufgeteilt in kleine Intervalle.
4. **Geduldig bleiben**: Ständig verfrängt sich der Fuß? Das ist ganz normal. „Es dauert nicht selten mehrere Einheiten, bis längere Sequenzen ohne ein Hängenbleiben im Seil gelingen“, so Graser. Später kann man Variationen einbauen. dpa

In einigen Fällen ist es jedoch eine gute Idee, sich vor dem ersten Sprung mit dem Seil grünes Licht und das Einverständnis von Arzt oder Ärztin zu holen. Das gilt etwa bei Gelenkproblemen, starkem Übergewicht oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, empfiehlt Elisabeth Graser. dpa

Willkommen im Jungbrunnen Theater

Im Theater Heilbronn sind die Besucher nie allein und finden jede Menge Futter für ihren Geist

Die Pflege sozialer Kontakte und stetiges Futter für die grauen Zellen sind wichtige Faktoren, um jung zu bleiben oder gesund zu altern. Und das Schöne ist, wir haben sie selbst in der Hand. Also runter vom Sofa, rein ins Theater! Denn das Theater erweist sich als wahrer Jungbrunnen. Hier treffen Sie Gleichgesinnte, mit denen Sie dem Alltag entfliehen und in neue Lebenswelten eintauchen können.

Musikalischer Auftakt

Das Motto der Saison 2025/2026 lautet „Malen wir einen Engel an die Wand!“. Als Symbol für Hoffnung und Zuversicht. Denn eine positive, lebensbejahende Einstellung hält jung und gesund.

Die Spielzeit begann in diesem Jahr in der kleinsten Spielstätte des Hauses, im Salon3. Hier feierte der musikalische Abend „Wunschkonzert – der Soundtrack deines Lebens“ Premiere.



Mit Heinrich von Kleists Lustspiel „Der zerbrochene Krug“ startet Ende Oktober die Saison im Großen Haus.
Fotos: Jochen Quast

Dieser Abend, bestehend aus den Wünschen des Publikums, berührt die Menschen ganz tief im Herzen.

Im Komödienhaus können Sie mit „Rent a friend“ von Folke Brabrand kräftig Ihre Lachmuskeln trainieren. Hier mietet sich eine Geschäftsfrau einen standesge-

mäßen „Verlobten“, um ihren Vater zu beeindrucken. Doch statt des angekündigten George-Clooney-Typs kommt ein Mann, der eigentlich auf Kindergeburtstage spezialisiert ist.

Einen furiosen Einstand feierte auch das Ensemble der BOXX mit der Uraufführung von Jan



„Endstation Sehnsucht“ feiert im November Premiere in Heilbronn.

Weilers „Der Markisenmann“. Im Mittelpunkt steht die 15-jährige Kim, die in einer wohlhabenden Familie aufwächst, sich aber als Außenseiterin fühlt. In den Sommerferien wird sie zu ihrem leiblichen Vater abgeschoben, den sie nicht kennt. Kim verbringt mit ihm einen verrückten Sommer,

der ihr Leben für immer verändert.

Die Saison im Großen Haus beginnt am 31. Oktober 2025 mit Heinrich von Kleists Lustspiel „Der zerbrochene Krug“. Das Schauspiel um den Dorfrichter Adam, der über seine eigenen Missetaten zu Gericht sitzen muss, ist mit seinen schrägen Charakteren ein Theaterereignis.

Neu im Großen Haus

Gleich einen Tag später, am 1. November 2025, ist im Großen Haus die Premiere von Tennessee Williams' Schauspiel „Endstation Sehnsucht“. In seinem Meisterwerk lässt Williams die sensible Aristokratin Blanche DuBois und den animalisch vitalen Arbeiter Stanley Kowalski in zerstörerischer Unversöhnlichkeit aufeinandertreffen.

anz

Programm und Tickets
www.theater-heilbronn.de

SPIELZEIT
2025|2026

**BACK ON
STAGE!**

www.theater-heilbronn.de

In 1530 Tagen um die Welt

SCHWAIGERN 25 Länder in vier Jahren: Ein Ehepaar aus Schwaigern ist im Wohnmobil um den Globus gereist

Von unserer Redakteurin
Sina Alonso Garcia

Raus aus dem Alltag, rein ins Abenteuer: Im Juli 2021 begann für Julia und Walter Stein aus Schwaigern eine Reise, die sie so schnell wohl nicht mehr vergessen werden.

Vier Jahre lang – um genau zu sein 1530 Tage – reiste das Ehepaar auf vier Rädern durch Europa, Nordamerika, Kanada und Zentralamerika. Mit dabei: Hündin Wilma. Seit etwa zwei Monaten sind die Weltenbummler nun wieder zurück in Schwaigern. „Unser Haus ist derzeit noch vermietet, wir wohnen aktuell in einer Wohnung auf 65 Quadratmetern“, sagt Walter Stein. „Aber wenn man vier Jahre lang auf 12,5 Quadratmetern im Expeditionsmobil gelebt hat, kommen einem 65 Quadratmeter natürlich riesig vor.“

Erlebnishunger Wie Walter Stein berichtet, seien seine Frau als Flötistin in einem Orchester und er als Springreiter bereits vor ihrer Weltreise viel beruflich unterwegs gewesen – auch in anderen Ländern.



Julia (46) und Walter Stein (68) bereisten einen Großteil von Europa, Nordamerika, Kanada und Zentralamerika. Mit dabei: ihre Hündin Wilma.

Foto: privat

„Oft haben wir auf der Rückkehr von einer Konzerttour oder einem Wettkampf festgestellt, dass wir zwar am anderen Ende der Welt gewesen sind, allerdings nur am Flughafen oder im Hotel“, sagt Stein. „Den Wunsch, intensiv Länder zu bereisen und andere Kulturen kennenzulernen, hatten wir beide schon lange.“

Nach einer Vorbereitungszeit von etwa sechs Monaten, in denen die Firma DXV ein Basisfahrzeug von MAN zu ei-

nem rollenden Zuhause umbaute, konnte es im Juli 2021 endlich los gehen. Zu dem Zeitpunkt hatten die Steins ihre Jobs bereits gekündigt, Haus und Wohnung waren vermietet, die Möbel eingelagert.

„Vier Wochen lang haben wir in Deutschland in dem Wohnmobil gelebt, um uns damit vertraut zu machen.“ Anschließend tourte das Paar durch zehn Länder in Europa, darunter Griechenland und die Türkei. Danach wurde das

Wohnmobil in Hamburg Richtung Halifax in Kanada verschifft. Von dort aus ging es nach Alaska, durch die westliche USA und den gesamten südamerikanischen Kontinent.

Ganze 25 Länder haben die Steins bereist – und dabei unheimlich viel mitgenommen. Nicht nur unzählige neue Eindrücke, sondern Erfahrungen fürs Leben. „Vorurteile gegenüber anderen Kulturen, die ich vorher hatte, habe ich kom-

plett abgelegt“, sagt Stein. „Allerdings habe ich eine Weile gebraucht, bis ich mich auf neue Dinge ganz vorurteilsfrei einlassen konnte“, gibt er zu. Eine bereichernde Erkenntnis: „Auf der Welt gibt es viel mehr nette, fröhliche und gute Menschen als schlechte.“

Viele Erkenntnisse „Berührt hat mich auch, wie glücklich manche Menschen waren, die viel weniger haben als wir.“ In einigen Ländern sei der technische Fortschritt außerdem viel weiter, als er es sich hätte vorstellen können. „In einem Dorf in den Anden zwei Flaschen Limo zu kaufen und diese mit Apple Pay zu bezahlen, ist nichts Außergewöhnliches“, lacht Stein.

Am 28. Dezember wird das Expeditionsmobil nach einer ausführlichen Revision in Bremerhaven ausgeliefert. Danach wollen die Steins noch einmal eine Reise in die USA machen – „diesmal aber keine vier Jahre am Stück“.

INFO Mehr erfahren

Fotos und Eindrücke der Reise teilen die Steins auf ihrem Instagram-Kanal [stein_zeit_reise](#).

Anti-Aging: Tipps zur richtigen Hautpflege

Was können Faltencremes wirklich leisten? Eine Apothekerin kennt die Antwort – und gibt wertvolle Tipps

Einer Umfrage zufolge verwenden rund 7,7 Millionen Frauen in Deutschland Anti-Falten-Cremes. Auch bei Männern steigt die Nachfrage. Die Alterung der Haut mit speziellen Produkten bremsen, geht das? Das Apothekenmagazin „Diabetes Ratgeber“ verrät, was möglich ist.

Feuchtigkeit Mit zunehmendem Alter produziert der Körper weniger Kollagenfasern, die Haut verliert an Volumen – das ist natürliche Hautalterung. Bei Menschen mit Diabetes kommt noch ein zweiter Aspekt hinzu. Sie neigen zu viel trockenerer Haut als Menschen ohne Diabetes.

„Das liegt zum einen an der Grunderkrankung selbst, zum anderen an den Antidiabetika, also den Medikamenten, die oral eingenommen werden“, erklärt Gabriele Franke, Apo-



Falten sind ein natürlicher Teil des Älterwerdens – doch viele Menschen möchten ihre Haut möglichst lange glatt halten.

Foto: Stocksy/DZ FILM

thekerin aus Bielefeld. Diese mangelnde Feuchtigkeit sollte mit der richtigen Pflege ausgeglichen werden.

Apothekerin Franke spielt mit offenen Karten: „Was mit der Haut passiert, kann nicht rückgängig gemacht werden. So ehrlich müssen wir als Apothekerinnen und Apotheker sein.“ Wo Falten sind, können

sie mit Anti-Aging nicht weggezaubert werden. Aber: Man kann da durch Pflege einwirken, wo man angekommen ist, mit Stoffen wie Retinol (Vitamin A), Hyaluronsäure, Kollagen und Coenzym Q10 in den Anti-Falten-Cremes. Der beste nachgewiesene Schutz gegen Hautalterung ist jedoch Lichtschutzfaktor 50. Denn Sonnen-

einstrahlung lässt – neben Rauchen – die Haut am meisten altern.

Sonnencreme oder -fluid geht natürlich immer. Bei gezielten Anti-Aging-Cremes und Seren gilt für Apothekerin: Je früher aufgebaut wird, umso besser. Im Alter von 18 ist es Blödsinn – auch wenn das auf Social Media beworben wird. Aber ab Mitte 30 kann man durchaus starten.

Wichtig: Die Creme muss zum Hauttyp passen. Es gibt Menschen, die für die Gesichtspflege eher Feuchtigkeit brauchen, und andere, die Fett benötigen. Bei Diabetes hat in der Regel die Feuchtigkeit Priorität. Je älter Menschen werden, desto höher ist bei allen der Bedarf an Fett. Wer unsicher ist, wie es um den eigenen Hautzustand steht, kann in der Apotheke nachfragen. Aus gutem

Grund werden fürs Gesicht andere Pflegeprodukte verwendet als für die Augen. Eine Gesichtscrème soll sich zügig verteilen lassen. Dafür sorgen Öle, die sich auf der Haut fast von allein ausbreiten. Im Augenbereich ergibt das aber keinen Sinn, weil die Creme dann ins Auge laufen und brennen könnte.

Augenpflege Die Textur von Augencremes ist anders, sie beinhalten in der Regel keine reizenden Inhaltsstoffe und Parfums. Und: „In Augencreme sollte mehr Wirkstoff sein“, sagt Apothekerin Franke im „Diabetes Ratgeber“. „Denn die Augenpartie ist empfindlicher, dünner, feuchtigkeitsärmer.“ Dafür darf Gesichtscrème auch auf Hals und Dekolleté aufgetragen werden – Stellen, die gerne vergessen werden. *red*



Sie hätten sich ohne das Bürgerportal wohl nicht kennengelernt, da sie aus den verschiedensten Ecken der Region kommen. Daniela Somers (Dritte von links) ist oft bei den Heimatreportertreffen dabei. Foto: Helmut Böllinger

Meine Stimme hat Interesse an der Heimat geweckt

REGION Die 58-jährige Daniela Somers teilt seit vielen Jahren über das Bürgerportal Themen, die sie interessieren

Von unserer Redakteurin
Katja Bernecker

Was schreiben die, was stellen die ein? Daniela Somers war 51 Jahre alt, als sie sich auf der regionalen Internetcommunity, dem Bürgerportal *Meine Stimme* der Stimme Mediengruppe, erstmals umgeschaut und dann registriert hat. Heute – acht Jahre später – ist *Meine Stimme* längst ein wichtiger Teil ihres Lebens: Die Untergruppenbachelorin klickt sich durch die Beiträge der Community, liked und kommentiert, schreibt Nachrichten an die anderen Heimatreporter – so werden die User des Portals genannt – oder erstellt selbst Einträge.

1000 Beiträge Obwohl die gelernte Zierpflanzengärtnerin keine Vorerfahrungen mit Internetcommunitys hatte, war das Zurechtfinden auf *Meine Stimme* für die heute 58-Jährige kein Problem. Das zeigt auch ihre Aktivität: Sie hat schon mehr als 1000 Beiträge und 288 Schnappschüsse eingestellt. 60 Heimatreporter folgen ihr. So ist *Meine Stimme* im Lauf der Zeit zu einem wichtigen Bestandteil ihres Lebens geworden: „Ich unternehme mehr, bin interessierter an unserer Heimat.“ Ihre Erklärung dafür: „Ich weiß ja, dass ich meine Erlebnisse anderen zei-



Interessierte Heimatreporterin:
Daniela Somers. Foto: Uschi Dugulin

gen kann, die es vielleicht interessiert und inspiriert.“

Ihr erster Beitrag drehte sich noch um die Bundesgartenschau in Heilbronn, später lässt die gebürtige Heilbronnerin die Community gern an ihrem Wissen als Kräuterpädagogin und Fachberaterin für Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen teilhaben. So zeigt sie etwa, wie sie Gelee aus Steinklee oder Schlehen macht. Auch viele Do-it-yourself-Beiträge stammen von ihr: Creme oder Naturshampoo herstellen zum Beispiel. Aktuell sind Architektur und Touristisches in der Heimat ihr Steckenpferd. So schreibt Somers regelmäßig Beiträge zu Stadtführungen oder histori-

Meine Stimme

Das Bürgerportal bietet verschiedenste Möglichkeiten für Privatpersonen und Organisationen – die User heißen **Heimatreporter**. Mehr als 9000 sind es inzwischen. Jeder kann sich kostenlos registrieren, Beiträge erstellen, Schnappschüsse hochladen, Kommentare schreiben, Gefällt-mir-Likes vergeben oder interne Nachrichten verfassen. Beiträge und Fotos der Privatpersonen landen regelmäßig in der Zeitung: als Bild des Monats oder auf der *Meine Heimat*-Seite. *eck*

schen Recherchen zu Gebäuden. „Ich habe einen anderen Blick auf vieles bekommen. Natur, Geschichte, Gebäude, Städte und die Geschichten drumherum interessieren mich viel mehr als noch vor 20 Jahren.“

Daniela Somers lebt in Untergruppenbach, andere Heimatreporter kommen aus Neuenstein, Bad Friedrichshall, Bad Rappenau oder Heilbronn. Ohne *Meine Stimme* hätten sie sich nie kennengelernt. Jetzt trifft sich ein Kreis von Heimatreportern regelmäßig – zum Fotografieren, Kaffeetrinken, Austauschen.

@ Bürgerportal
www.meine.stimme.de

ANZEIGEN

Beratung Systeme Zubehör

HÖREN IST EIN KOSTBARER
SCHATZ

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

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

Für Sie 4x in der Region:
iffland.hören. in Ihrer Nähe:
Filiale Heilbronn
Falkenstraße 1
Fon 0 71 31 – 85 53 3
heilbronn@iffland-hoeren.de

Onlinetermin vereinbaren:
www.iffland-hoeren.de

raumkontakt

Thomas MEERWART
■ BÄDER ■ SOLAR ■ HEIZUNG in Flein

bietet **barrierearme Badlösungen** mit neuer **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

»» VEREINBAREN SIE MIT UNS EINEN BERATUNGSTERMIN ««

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

MEERWART
BÄDER | SOLAR | HEIZUNG

www.meerwart.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!

Damit das Rad zum Menschen passt

Bei Fahrrad Bruckner in Böckingen findet jeder das passende Zweirad – und genießt einen umfassenden Service

Seit 1983 steht Fahrrad Bruckner in der Kanalstraße 9 in Heilbronn-Böckingen für Qualität, Kompetenz und persönlichen Service. Als inhabergeführtes Fachgeschäft bietet Alfred Bruckner mit seinem Team eine große Auswahl an Fahrrädern und E-Bikes – von leicht bis robust. „Dank unserer langjährigen Erfahrung in der Branche finden unsere Kunden bei uns genau das passende Rad“, erklärt Bruckner. „Einige Modelle sind vollgefedert und damit besonders rückschonend – ideal für alle, die Wert auf Komfort legen.“

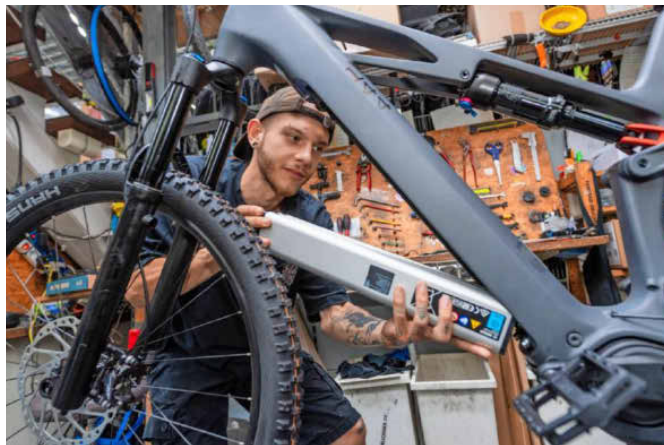
Optimale Beratung

„Das Rad muss zum Menschen passen – dann macht es auch richtig Spaß“, ist Bruckner überzeugt. Deswegen legen er, sein Sohn Konstantin und alle Mitarbeiter sehr viel Wert auf Beratung und Service – im Verkauf und in

der Meister-Werkstatt. „Das kostet zwar Zeit, aber es ist uns einfach wichtig und das merken die Kunden“, hat er festgestellt. Gerade im Bereich E-Bikes, bei denen die Nachfrage immer weiter steigt, sei der Erklärungsbedarf hoch – kein Wunder bei so viel Technik. Eine Probefahrt unter realen Bedingungen, also draußen, gehört daher immer mit dazu.

In Bruckners Fachgeschäft werden nur qualitativ hochwertige Produkte angeboten. Schließlich soll alles, was den Laden verlässt, dem Kunden im Anschluss auch Freude bereiten – egal ob komplettes Fahrrad oder Ersatzteile und Zubehör wie Helme, Taschen. „Wir bieten darüber hinaus auch eine Finanzierung der Räder, Leasing für Firmen (Jobrad und weitere) und eine Wertgarantie (Verschleiß und Diebstahl) an.“

Die hauseigene Meisterwerkstatt ist das Herzstück von Fahrrad



Alles muss passen: Mitarbeiter Luka Garvanovic prüft die Funktion und Passform. Foto: Mario Berger

bruckner. Hier sorgen erfahrenen Mechaniker dafür, dass das Fahrrad der Kunden in bestem Zustand bleibt. Egal ob Inspektion, Reparatur oder individuelle Anpassungen – bei Bruckner sind Kunden in den besten Händen. „Wir recyceln auch Akkus, Reifen, Schläuche, Metalle, Kunststoffe, Verpackungen und

mehr. Nachhaltigkeit ist uns wichtig.“ Zu den renommierten Marken im Sortiment gehören unter anderem:

■ Cube Bikes: Der Marktführer bietet eine große Auswahl an Fahrrädern für jeden Bedarf.

■ Riese & Müller: Die Premium-Marke, die für ihre innovativen Räder bekannt ist.

■ Cone: Bruckners Hausmarke, die ein Top Preis-Leistungs-Verhältnis bietet.

■ Bosch Expert Händler

Neben Fahrrädern und E-Bikes bietet Bruckner auch eine Vielzahl von Zubehörprodukten an, die Fahrkomfort und Sicherheit erhöhen:

■ Ortlieb: Hochwertige Taschen und Gepäckträger, die sich durch ihre Langlebigkeit auszeichnen.

■ Shimano: Führend in puncto Fahrradkomponenten und -zubehör.

■ Alpina: Helme und Schutzkleidung für optimalen Schutz.

■ Burley: Kinderanhänger, die leicht sind (ab 11,5 Kilogramm).

anz

Öffnungszeiten/Web

Dienstag bis Freitag 9 bis 18 Uhr, Samstag, 9 bis 14 Uhr, Montag ist Ruhetag. Mehr unter www.fahrrad-bruckner.de

FAHRRAD-BRUCKNER.DE

Große Herbst-Rad-Aktion Dein Rad · Deine Liebe · Unser Preis

CUBE Bikes

ACID 200

statt 429 €
nur **329 €**



Trike

statt 6999 €
nur **5449 €**



Stereo Hybrid 140 Pro

statt 4499 €
nur **3699 €**



RIESE & MÜLLER

Nevo4GT

statt 5368 €
nur **4499 €**



UBN SIX

nur 22 kg

statt 4949 €
nur **4098 €**



Charger4

statt 5598 €
nur **4897 €**



MORRISON

SUB 6.0

vollgefedert

statt 5249 €
nur **3699 €**



FALTER

9.8 KS Plus

bis 180 kg

statt 4599 €
nur **3449 €**



UTO Falträder

ex eovolt

– Genial einfach zu falten

– Tolle Fahreigenschaften

– Mit und ohne E

ab **1699 €**



74080 Heilbronn-Böckingen · Kanalstraße 9
Telefon 07131/41750 · Telefax 07131/483142
Öffnungszeiten: Di.-Fr. 9-18 Uhr Sa. 9-14 Uhr

