

IM BESTEN

Alter

Zwischen
Verantwortung
und Freiheit

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

Bildung

Immer mehr über 50-Jährige zieht es in den Hörsaal. **Seite 2**

Liebe

Wenn die Beziehung Hilfe braucht, kann eine professionelle Paartherapie oft helfen. **Seite 4**

Gesundheit

Eine Branche erfindet sich neu: Das steckt hinter dem Trend Schlaftourismus. **Seiten 8/9**

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Für viele Menschen ist die Zahl 50 ein Wendepunkt im Leben. Die Lebensmitte ist erreicht, die Kinder sind aus dem Größten heraus. Das Häuschen oder die Wohnung sind fast abbezahlt, der Job läuft nebenher. Jetzt ist Zeit und Kraft dafür, an sich selbst zu denken. Statt starrer Routinen und überbordender Verantwortung rückt der Wunsch nach Freiheit und Flexibilität in den Fokus. Man möchte mehr erleben, mehr reisen, mehr für die eigene Gesundheit tun. Die neuen beziehungsweise zurückgewonnenen Freiräume sollen genutzt werden. Das können ein neues Hobby oder eine ehrenamtliche Tätigkeit sein. Oder eine Fremdsprache, der man sich nun widmet.



Oder wie wäre es mit einem Konzert-, Theater- oder Museumsbesuch? Die Generation 50 plus fühlt sich nicht nur jünger, sie wird auch deutlich aktiver wahrgenommen, als das in früheren Generationen der Fall war. Eine „Zeit des Umbruchs“, so empfinden viele den Beginn der zweiten Lebenshälfte – und starten neu durch. Privat genauso wie beruflich. Das erfordert Mut, Weit- und Zuversicht. Aber es lohnt sich. Und vielleicht hilft auch die eine oder andere Anregung, die Sie in unserer Beilage „Im besten Alter – Zwischen Freiheit und Verantwortung“ dazu finden können.

Ihre Andrea Eisenmann,
Autorin, Ressort Service
und Sonderthemen



Auch wenn man bereits auf einige Dekaden Berufserfahrung zurückblicken kann, ist es in Baden-Württemberg auch mit über 50 möglich, neue Interessen im Rahmen eines Studiums zu verfolgen. Foto: Adobe.Stock.com/Daniel

Zum Lernen ist man nie zu alt

Direkt nach dem Abitur zu studieren, ist nicht ungewöhnlich, mit über 50 aber schon – Nicht alle streben einen Abschluss an

Liebe zur Region zeigen

Heimatreporter sind auf Meine Stimme aktiv

Von unserer Redakteurin
Katja Bernecker

Was Neues beginnen, ein altes Hobby wiederbeleben, sich von Ideen anderer inspirieren lassen und sich mit Gleichgesinnten austauschen: Diese Motivation treibt viele an, die auf dem Bürgerportal *Meine Stimme* aktiv sind. Bei allem



Heimatreporter Erwin Weigend zeigt die Burg Neipperg. Foto: privat

steht eines im Fokus: unsere Heimat. Deshalb heißen die User des kostenlosen Portals auch Heimatreporter.

Die Leidenschaft fürs Fotografieren war schon immer da. Doch durch Arbeit und Familie war dafür keine Zeit. Doch im besten Alter wird das Hobby wieder wichtig. So geht es vielen Heimatreportern, die auf

Meine Stimme ihre beeindruckenden Motive zeigen. Ob sie bei einem der regelmäßigen Fotogewinnspiele mitmachen oder ihre Aufnahmen der Community einfach in einem Beitrag zeigen – egal. Heimatreporterin Heidrun Rosenberger ist zum Beispiel viel in ihrem Wohnort Heilbronn unterwegs. Immer mit dabei: ihr Handy. Damit dokumentiert sie beispielsweise das neu bepflanzte mobile Grün in der Innenstadt, herumliegenden Müll oder die Tierwelt im Neckarbogen. Dazu schreibt sie Texte – mal kurz, mal lang.

Natürlich gehört auch der Austausch mit den anderen Heimatreportern, also der Community, dazu. Die 65-Jährige schwärmt: „Mir gefällt es, Bilder und kleine Geschichten mit den anderen zu teilen und deren Beiträge zu verfolgen.“

Andere im besten Alter engagieren sich (wieder) in ihrem Verein. Auch dann sind sie auf *Meine Stimme* richtig. Dort kann jede Organisation über ihre Aktivitäten berichten und so Öffentlichkeitsarbeit betreiben.

@ Bürgerportal Meine Stimme
meine.stimme.de

Von unserer Redakteurin
Andrea Eisenmann

Was muss das für ein Gefühl sein? Das ständige Lernen hinter sich zu lassen, das Zeugnis in den Händen zu halten und inmitten von Studierenden zu feiern, die nicht einmal halb so viele Lenze zählen, wie man selbst. 60 Jahre – so alt war der älteste Absolvent der Hochschule Heilbronn (HHN) zum Zeitpunkt seines Abschlusses, eingeschrieben im berufs begleitenden Bachelorstudengang Betriebswirtschaft.

Mit seiner Entscheidung, im fortgeschrittenen Alter an die Uni (zurück) zu gehen und im Hörsaal Platz zu nehmen, ist er nicht allein. Ältere Semester, die Vorlesungen und Seminare besuchen, sind in Heilbronn zwar selten, aber es gibt sie durchaus. In den vergangenen fünf Jahren zählte die Hochschule nach Angaben von Sprecher Kai Hartmann in den Winter- und Sommersemestern insgesamt 84 Studierende, die die 50 bereits überschritten haben. „Die Hochschule Heilbronn bietet Vorlesungen in den Bereichen Technik, Wirtschaft und Informatik an. Diese können im Rahmen eines regulären Bachelor- oder Masterstudiums besucht werden“, zählt Kai

Hartmann auf. Auch die Teilnahme an einzelnen Vorlesungen und bestimmten Themenbereichen ist als Gasthörer möglich.

Generell gilt: Eine Altersbegrenzung für ein Studium gibt es an den Hochschulen für angewandte Wissenschaften in Baden-Württemberg nicht. In anderen Bundesländern wie Nordrhein-Westfalen oder im Saarland ist hingegen für Personen, die das 55. Lebensjahr vollendet haben, nur dann eine Beteiligung am Vergabeverfahren für einen Studienplatz möglich, wenn schwerwiegende wissenschaftliche oder berufliche Gründe vorliegen.

Motivation

Die Gründe für das späte Studium können ganz unterschiedlich sein: Manche schlagen eine neue Karriere ein oder wollen sich beruflich umorientieren, andere erfüllen sich einen langgehegten Wunsch – oder sind einfach nur wissbegierig, wollen ihre Lebenszeit sinnvoll gestalten.

Um einen Abschluss geht es Letzteren deshalb in erster Linie nicht. Der Weg ist vielmehr das Ziel. Das zeigt auch der Blick auf die Zahlen: Zehn Absolventen, die zum Zeitpunkt der Graduierung älter als 50 Jahre waren, gab es in den ver-

gangenen fünf Jahren an der Hochschule Heilbronn.

An die Duale Hochschule zieht es ältere Semester jedoch offenbar weniger. Einen Studierenden über 50 Jahre hätte es an der DHBW Heilbronn bisher nicht gegeben. „In der Regel kommen unsere Studierenden nach ihrem Schulabschluss an die Hochschule“, berichtet Sprecherin Jana Elsner. Man habe natürlich auch ältere Studierende, die erst eine Ausbildung absolviert und bereits einige Jahre im Beruf gearbeitet haben und sich weiterbilden möchten. „In der Regel sind diese Studienanfänger dann zwischen 22 und 30 Jahre alt.“



Impressum

Im besten Alter – Zwischen Verantwortung und Freiheit

Sonderveröffentlichung der Heilbronner Stimme, Hohenloher Zeitung, Kraichgau Stimme

Redaktion Tanja Weilemann (verantw.),
Andrea Eisenmann-Kellis, Sina Alonso Garcia
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

Lebensqualität kennt kein Alter

Fit, aktiv und selbstbestimmt – Warum ein starker Beckenboden heute so wichtig ist

„Mit 50 plus stehen viele Menschen mitten im Leben. Sie möchten aktiv bleiben, ihre Gesundheit erhalten und die kommenden Jahre mit Energie und Lebensqualität genießen“, sagt Personal Trainerin und Beckenbodentrainerin Sabine Wahl. „Ob beim Sport, auf Reisen, bei Unternehmungen mit Familie und Freunden oder einfach im Alltag – eine starke Körpermitte trägt wesentlich zu Wohlbefinden, Stabilität und Sicherheit bei.“

Gezieltes Training

Der Beckenboden gehört zu den wichtigsten Muskelgruppen unseres Körpers. Er unterstützt Stabilität, Haltung und Körpergefühl. Dennoch schenken viele Menschen ihm erst Aufmerksamkeit, wenn Unsicherheiten im Alltag entstehen. „Dabei profitieren



Sabine Wahl, Beckenbodentrainerin in Nordheim, verhilft ihren Kunden zu einer starken Mitte.

Foto: privat

nicht nur sportlich Aktive von einem starken Beckenboden. Gerade Menschen, die beruflich viel sitzen, sich wenig bewegen oder einfach etwas für ihre Gesundheit und Lebensqualität tun möchten, können von einem gezielten Training profitieren“, erklärt Sabine Wahl.

Individuelle Begleitung

Mit dem BetterPelvi-Stuhl wird die tiefliegende Beckenbodenmuskulatur bequem im Sitzen aktiviert – ganz ohne Umziehen, Schwitzen oder körperliche Anstrengung.

Besonders geschätzt werden die diskrete Atmosphäre und die persönliche Betreuung. Viele Menschen genießen es, in ruhiger Umgebung etwas für sich selbst zu tun und dabei ganz unter sich zu sein. „Mir ist wichtig,

dass sich jede Kundin und jeder Kunde vom ersten Moment an wohlfühlt. In entspannter Atmosphäre begleite ich jeden Schritt persönlich und individuell“, sagt Sabine Wahl. Die Vorteile auf einen Blick:

- † Unterstützung einer starken Körpermitte
- † Mehr Stabilität und Körpergefühl
- † Für aktive und weniger aktive Menschen geeignet
- † Ideal als Ergänzung für Alltag, Freizeit und Sport
- † Bequemes Training im Sitzen
- † Diskrete Atmosphäre und persönliche Betreuung
- † Mehr Lebensqualität und Wohlbefinden

anz

Kontakt

Adresse: Hausener Straße 77, 74226 Nordheim, Kontakt per Telefon: 0172 7339229 oder E-Mail: sabine.wahl@gmx.de.

Mit Sabine Wahl zur starken Mitte

Das effektivste Training für Ihren Beckenboden

Ihr Problem?

- Inkontinenz & Blasenschwäche
- Schwache Libido
- Rückbildung nach Schwangerschaft
- Regelmäßige Blasenentzündungen
- Geringe Orgasmusfähigkeit
- Stuhlinkontinenz
- Rückenschmerzen & Haltungsschäden

Unsere Lösung!

- ✓ Tiefenwirksame Magnetfeldimpulse
- ✓ Bis zu 12.000 Kontraktionen
- ✓ Sicheres und effektives Training
- ✓ Verbesserte Libido
- ✓ Leistungssteigerung beim Sport
- ✓ Schmerzbeseitigung & -vorbeugung
- ✓ Stärkung der Blasenkontrolle



Erleben Sie es selbst – buchen Sie jetzt Ihre kostenlose Probesitzung und starten Sie Ihr Beckenbodentraining mit BetterPelvi!



sabine
wahl
PERSONAL TRAINING

Hausener Str. 77 · 74226 Nordheim · Telefon: 0172 7339229

sabine.wahl@gmx.de · www.facebook.com/kunstundkoerper

• [sabinewahl_kunstundkoerper](https://www.instagram.com/sabinewahl_kunstundkoerper)

Haben wir noch eine Zukunft?

Welche Probleme in der Partnerschaft ab 50 auftreten können – und wie man als Paar wieder zusammenfindet

Von unserer Redakteurin
Sina Alonso Garcia

Viele Paare haben Jahrzehnte gemeinsam verbracht. Sie haben Kinder großgezogen, berufliche Herausforderungen gemeistert und ihren Alltag organisiert. In der Lebensmitte stellen sie jedoch nicht selten fest: Die Beziehung ist nicht mehr das, was sie einmal war. „Viele Probleme und Konflikte, die Paare in dieser Lebensphase haben, entstehen nicht plötzlich“ sagt Psychologin Julia Hinterthür von der Caritas Heilbronn-Hohenlohe. „Oft waren sie schon vorher da, werden aber jetzt sichtbarer.“

Entfremdung

Aus zahlreichen Gesprächen, die sie im Rahmen ihrer Tätigkeit in der Psychologischen Familien-, Lebens- und Paarberatung bei der Caritas geführt hat, weiß Hinterthür: „Beruf, Kinder und Alltag haben oft jahrzehntelang vieles überdeckt. Etwa ab 50 – plus, minus – fallen diese äußeren Ablenkungen teilweise weg und andere Themen kommen stärker zum Vorschein.“

Ein zentrales Thema, das ihr sehr oft begegne, sei die Entfremdung von Paaren nach Jahren des Funktionierens miteinander. „Viele Paare merken, dass sie zwar gut organisiert sind, aber emotional



Wenn die Gespräche mit dem Partner zuhause nicht mehr zielführend sind, nehmen viele Menschen eine Paartherapie in Anspruch.

Foto: www.adobestock.com/ Photographee.eu

oder erotisch wenig miteinander verbunden leben.“ Nach dem Auszug der Kinder würden manche plötzlich eine enorme Leere empfinden – auch bekannt als „Empty-Nest-Syndrom“.

„Viele merken: Als Eltern haben wir uns gut ergänzt. Aber kennen wir uns eigentlich noch als Paar?“ Nach all der Zeit des gemeinsamen Funktionierens kommen unterschiedliche Vorstellungen vom Älterwerden hoch. „Während die eine Person nach Entwicklung, neuen Erfahrungen

oder mehr Freiheit sucht, wächst bei der anderen vielleicht das Bedürfnis nach Stabilität, Vertrautheit und Sicherheit.“

Hinter vielen Streitthemen liegen laut der Psychologin oft keine Sachthemen, sondern Grundfragen. Zum Beispiel: Bin ich dir wichtig? Darf ich mich verändern? Haben wir noch eine Zukunft? „Wenn Paare lernen, ihre tieferliegenden Bedürfnisse auszusprechen, statt Vorwürfe zu formulieren, dann verändert sich die Gesprächskultur mit-

einander grundlegend und man kann sich auf eine ganz andere Art und Weise wieder annähern.“ Eine wichtige Rolle spielt dabei Qualitätszeit, die man als Paar miteinander verbringt. Dazu gehören kleine Rituale und vor allem Zeiten ohne Handy.

„An der Paardynamik sind immer beide beteiligt. Es lohnt sich, den Blick nicht nur auf die Defizite des anderen zu richten, sondern auch zu fragen: Was trage ich selbst zu einer lebendigen Beziehung bei?“ Eine Strategie sei es selbstver-

ständig auch, eine Paartherapie zu machen. „Eine dritte, moderierende Person kann dabei helfen, Konflikte zu enttarnen.“

Ob eine Paartherapie Erfolg hat, hängt laut Julia Hinterthür ganz davon ab, an welchem Punkt man als Paar stehe. „Oft gibt es gerade bei Paaren, die schon lange zusammen sind, großes Potenzial, wieder zusammenzufinden, weil es eine gemeinsame Geschichte gibt.“ Wer sich gemeinsam „raus aus der Sackgasse“ arbeite, spüre oft einen sehr positiven Effekt. Diese Rückmeldung erhalte sie häufig von ihren Klienten.

„Manche Menschen nutzen die Paartherapie auch, um Klarheit für sich zu gewinnen. Dabei kann sich zeigen, dass die Bereitschaft zur Weiterentwicklung auf einer Seite nicht mehr ausreicht, um die Beziehung weiterzuführen.“

Leichtigkeit bewahren

Therapie muss nicht die letzte Lösung sein: „Man kann auch als Paar selbst ganz viel tun“, sagt Hinterthür. Besonders wichtig sei dabei, Konflikte nicht nur zu lösen, sondern auch zu verstehen. „Viele Paare glauben, sich nach Jahrzehnten vollständig zu kennen. Menschen entwickeln sich aber weiter.“ Umso entscheidender sei es, sich immer wieder gegenseitig über unerfüllte Wünsche, neue Interessen, Ängste und Sehnsüchte auf dem Laufenden zu halten.

„Auch sollte man sich unbedingt Neugier aufeinander und Leichtigkeit miteinander bewahren und gemeinsam Dinge außerhalb der eigenen Komfortzone erkunden.“ Neue gemeinsame Erfahrungen können Beziehungen wiederbeleben. „Das kann ein Tanzkurs sein, eine gemeinsame Reise, oder andere ungewohnte Aktivitäten“, schlägt Julia Hinterthür vor.

INFO Kosten einer Paartherapie

In Deutschland werden Paarberatung oder Paartherapie in der Regel nicht von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen. Private Paartherapeuten verlangen häufig zwischen 80 und 180 Euro pro Sitzung. Bei der Caritas Heilbronn-Hohenlohe ist das erste Gespräch der Paarberatung kostenlos. Wie viel sie für die Folgetermine bezahlen, können Teilnehmer selbst bestimmen.

ANZEIGE

20 Jahre



LIFE'S FINEST



Der edle Markt im Park

BRETTEN 9.-12. JULI

SCHWARZERDHOFF



**GARTEN
WOHNEN
KUNST
ACCESSOIRES
KULINARIK
MODE**

WWW.LIFESFINEST.DE



Krafttraining ist Medizin

Die wissenschaftsbasierte Kieser-Methode setzt auf gezielte Übungen für den langfristigen und nachhaltigen Erfolg

Während die Muskelmasse in jungen Jahren noch einen Großteil der gesamten Körpermasse ausmacht, schwindet dieser Anteil mit zunehmenden Jahren. Inaktivität beschleunigt diesen Vorgang. Ab dem 25. Lebensjahr geht es mit der Kraft bergab. Jenseits der 50 verlieren wir zwischen 0,6 und 2,0 Prozent Muskelmasse – und zwar pro Jahr! Im Fachjargon wird das als Muskelatrophie bezeichnet. Die Folgen: Einerseits nehmen Kraft, Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit ab. Andererseits steigt das Risiko, Beschwerden am Bewegungsapparat und Zivilisationskrankheiten zu entwickeln. Es sei denn, man verhindert es.

Muskel-Skelett-Erkrankungen sind die Hauptursache für körperliche Einschränkungen. Trotz der Milliarden hohen Ausgaben im Gesundheitswesen, wird das

Problem schlimmer. Neue medizinische Leitlinien empfehlen nachdrücklich Krafttraining als Erstbehandlung anstelle von viel teureren Operationen. Denn die Muskulatur ist das Kraftwerk unseres Körpers. Sie stabilisiert Wirbelsäule und Gelenke und schützt den Körper vor Überlastungen, Verletzungen, Verschleiß und Beschwerden.

Stoffwechsel

Vielleicht weniger bekannt ist, dass die Muskeln eine zentrale Rolle im Ganzkörperproteinstoffwechsel spielen, der besonders wichtig für die Reaktion auf Stress ist. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Hinweise darauf, dass ein veränderter Muskelstoffwechsel eine Schlüsselrolle bei der Entstehung und somit bei der Vorbeugung vieler häufiger pa-

thologischer Zustände und chronischer Krankheiten spielt. Fakt ist: So wie wir unsere Muskulatur zum Leben brauchen, braucht diese regelmäßig Widerstand, um stark zu bleiben und ihre Aufgaben erfüllen zu können.

Knochengesundheit

Nur wenigen Menschen ist bewusst, dass die Muskulatur auch eine entscheidende Rolle für die Knochengesundheit spielt. Krafttraining bringt nicht nur Muskeln auf das erforderliche Kraftniveau, sondern gilt dank seiner intensiven Belastung als das Knochentraining schlechthin.

Die wissenschaftsbasierte Kieser-Methode bietet spezialisierte Trainingsmaschinen, die gezielt alle Muskelgruppen des Körpers stärken – für ein effektives und nachhaltiges Krafttrain-



Die Cervical-Extension-Maschine (CE) ist speziell auf die Bedürfnisse der Nackenmuskulatur abgestimmt.
Foto: privat

ning. Zu Beginn des Trainings an den Geräten erfolgt nach einer medizinischen Trainingsberatung eine präzise Rücken- beziehungsweise Nackenanalyse, die die Basis für einen maßgeschneiderten und hocheffizienten Trainingsplan bildet.

Funktionsanalyse

Der Schlüssel zum Trainingserfolg liegt im Verständnis der Ursachen – genau hier greift das Konzept. Von der ersten Untersuchung bis zur finalen Muskelfunktionsanalyse dient jeder Schritt dazu, schnellstmöglich

und nachhaltig spürbare Erfolge zu erzielen.

Das durch qualifiziertes Fachpersonal betreute Training an den Geräten fördert durch gezielte Kräftigung und Steigerung der Beweglichkeit die Funktionen. Es unterstützt den gezielten Muskelaufbau und stärkt die passiven Gelenkstrukturen. Durch regelmäßiges, selbstständiges Training können die Teilnehmer ihr Wohlbefinden nachhaltig verbessern. Bekämpfen Sie Rückenschmerzen gezielt mit der bewährten Kieser-Methode – das Team steht Ihnen mit seiner professionellen Unterstützung zur Seite. **anz**

ES KOMMT DIE ZEIT, DA BRAUCHT ES KIESER.

Wenn Sie Ihre Rückenschmerzen
aktiv angehen wollen.

Kieser Heilbronn
Biegner Krafttraining GmbH
Lise-Meitner-Str. 11
Telefon (07131) 594 39 97
kieser.com

*Gilt für Interessenten bis zum 31.07.2026. Einlösbar im genannten Studio. Das Angebot ist nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Eine Auszahlung im Gegenwert kann nicht erfolgen.

JETZT
6 WOCHEN
FÜR 89 EURO
TESTEN*

ZUSÄTZLICH
10 EURO
PRO LEBENS-
JAHRZEHT
SPAREN

KIESER

KRAFT FÜRS LEBEN

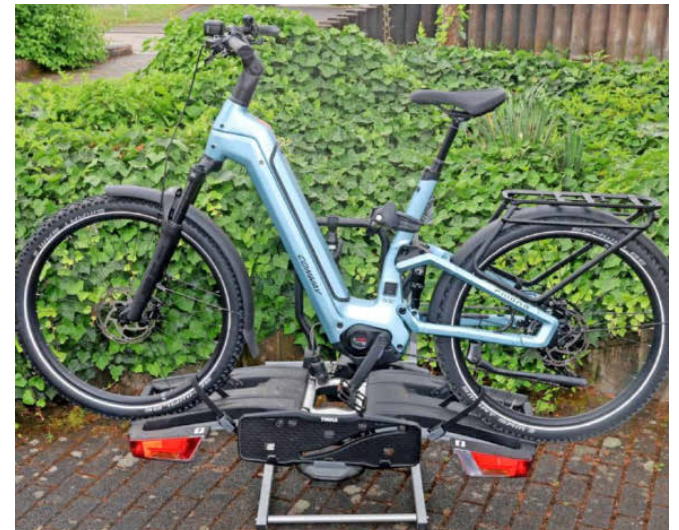


Foto links: Inhaber Martin Cüppers (Bild) und sein Team stehen für höchste Beratungs- und Servicequalität.

Foto oben: Radfalk liefert auch Komplettlösungen zum sicheren Transport am Auto, Wohnmobil oder im Van.

Fotos: Ralf Seidel

Damit alles rund läuft

Radfalk Radsport in Ellhofen bietet die ganze Bandbreite des Fahrradfahrens

Radfahren ist eine tolle Möglichkeit, auch jenseits der 50 aktiv zu bleiben und die Lebensqualität zu steigern. Schließlich fördert es nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch das geistige Wohlbefinden. Regelmäßiges Radeln stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbessert die Lungenfunktion und unterstützt die Gelenke. Zudem ermöglicht es, den Alltag unabhängig und flexibel zu gestalten.

Eines braucht man dafür allerdings: das passende Fahrrad. Und dieses findet man am einfachsten mit einer fachkundigen Beratung. „Dazu gehört eine fundierte Bedarfsanalyse und eine Auswahl der richtigen Rahmenform in Größe und Einstiegs komfort“, zählt Martin Cüppers, Inhaber von Radfalk Radsport in Ellhofen, auf. Auf individuelle Einschränkungen werde dabei gezielt eingegangen. „Beispielsweise können wir einen tiefen Einstieg mit einer Vollfederung für komfortables Abrollen kombinieren.“

Konfiguration

Mit der Marke Campus hat Radfalk zudem einen Fahrradhersteller im Programm, der es möglich macht, das Wunschrad der Kunden perfekt auf ihre

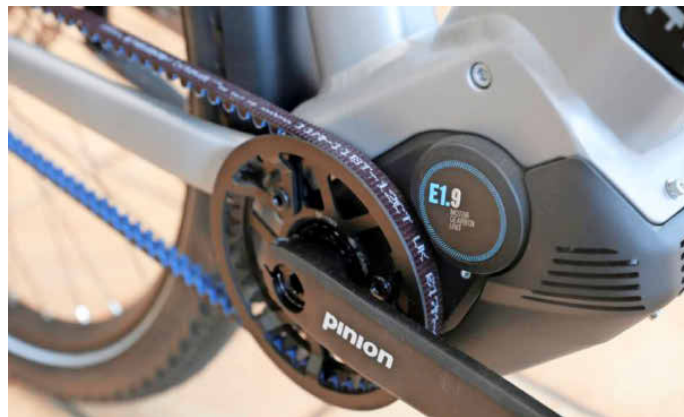
Bedürfnisse abgestimmt zu konfigurieren. „Das Angebot umfasst zahlreiche Punkte – von der Farbe über die Lenkergeometrie bis zur Komfortausstattung.“

Auch wer auf der Suche nach einem Pedelec ist, das sich durch ein besonders leichtes Gewicht für die Mitnahme auf dem Heckträger eines Wohnmobils eignet, dürfte beim Besuch in Ellhofen nicht enttäuscht werden. „Darüber hinaus bieten wir Räder mit Riemenantrieb und Automatschaltungen oder führen auch mal eine Rücktrittsbremse im Sortiment“, sagt Martin Cüppers.

Objektive Beratung

Was ihn und sein Team auszeichnen? „Wir nehmen uns Zeit und beraten objektiv und detailliert am Bedürfnis des Kunden – das gilt auch und speziell für ältere Radfahrbegeisterte, die das elektrische Radfahren für sich neu entdecken wollen.“

Seit über 35 Jahren ist der Vollsortimenter in Ellhofen, der vom Zwölf-Zoll-Kinderlaufrad bis hin zur gesamten Klasse der Pedelecs alles anbietet, Ansprechpartner für mehrere Generationen Radfahrer. „Aus Tradition sind wir auch besonders stark im Bereich Renn- und Gravelräder“, erklärt Martin Cüppers. Dabei bevorzugt er neben dem erwähnten Campus auch



Der Vollsortimenter in Ellhofen bietet Räder mit Riemenantrieb und komfortablen Automatschaltungen.



Das Campus AH6 light wiegt unter 20 Kilogramm und kann auch an Heckträgern von Wohnmobilen transportiert werden.

beim Radkauf. Das Zubehör im Laden passt zur Varianz der Marken und bietet Ersatzteile im Shimano-Shop ebenso wie Schlösser, Helme und Taschen. „Wir haben eine große Auswahl rund um die Themen Sicherheit, Reise und Alltag.“

Meisterwerkstatt

Radfalk in Ellhofen verfügt über eine zertifizierte Meisterwerkstatt, die umfassende Serviceleistungen für Fahrräder und E-Bikes aller Marken anbietet. Dazu gehören unter anderem Reparaturen, Inspektionen, Umbauten von Serienrädern, Laufradbau auf Wunsch sowie Ad-Hoc-Reparaturen bei einem Zeitbedarf von unter 20 Minuten. Zudem werden Softwareupdates durchgeführt. ae

INFO Kontakt und Öffnungszeiten

Radfalk Radsport
Handels GmbH,
Abtsackerstr. 18
74248 Ellhofen
Telefon: 07134 18602
E-Mail: verkauf@radfalk.de

Öffnungszeiten:
Dienstag bis Freitag: 9.30 bis 13 Uhr und 14 bis 18 Uhr
Samstag: 9 bis 15 Uhr
(Sommerzeit)

regionale Marken wie Centurion oder Waldbike, deren Modelle zu 90 Prozent in Europa gefertigt werden. Ein unschlagbares Plus dabei: Die Radfalk-Verkaufsberater

sind selbst begeisterte Rennradfahrer. Im eigenen Podcast Radfalk Radio und in den sozialen Medien informiert Cüppers zudem regelmäßig über wichtige Aspekte

RADFALK

★ Radsport Handels GmbH ★

DAS PASSENDE RAD FÜR DICH.

- Fahrräder und E-Bikes für jedes Alter
- Angst vor dem Wiedereinstieg? Wir bringen Sie zurück auf's Rad – ganz behutsam
- Tolle **Angebote** für Tiefeinsteiger und leichte E-Bikes – lassen Sie sich unverbindlich beraten
- ☆☆☆☆☆-Beratung – sagt Google!
- **Meisterwerkstatt** inklusive
- Auch individuell konfigurierbare Räder möglich



**RADFALK.
DEIN RÜCKENWIND
IM WEINSBERGER TAL.**

74248 Ellhofen • Abtsäckerstr. 18
Tel 07134 18602 • www.radfalk.de
info@radfalk.de



Von Friederike Ostermeyer

„Wussten Sie, warum Bauern ihre Babys niemals im Heu schlafen lassen?“, fragt Dr. Ina Schicker, während sie mit getrockneten Pflanzenteilen gefüllte Schraubgläser vor sich aufbaut. „Weil es so stark sediert, dass kleine Kinder nur schwer wieder wach zu bekommen sind.“

Auch Zirbenholzspäne, Baldrian, Lavendel, Hopfen oder Rosenblüten wirken nachweislich schlaffördernd, erklärt die Heilkräuterexpertin die Kneipp'sche Naturapotheke während ihres Schlummerkissen-Workshops, in dem die Teilnehmer an gefüllten Leinensäckchen schnuppern, bis sich wohlige Müdigkeit breitmacht. Denn: „Im Duft liegt die Ruhe“, sagt Schicker.

Ihr Workshop ist Teil eines fünftägigen Schlaf-Lern-Programms im bayerischen Kneippheilbad Füssen, das den Trend Schlaftourismus entdeckt hat. Geschulte Schlaflotsen weisen übermüdeten Gästen während dieser Zeit den Weg in den ersehnten Tiefschlaf.

Riesige Zielgruppe

Der Schlaftourismus boomt weltweit. Statt mit Action oder Sightseeing locken immer mehr Hotels mit erholsamen Nächten bis hin zu medizinischen Schlaf-Retreats. Je erholsamer die Nächte, desto schöner der Urlaub: Die Erfolgsformel ist simpel. Die Zielgruppe ist riesig.

Allein in Deutschland sind Schlafprobleme in der Bevölkerung verbreitet, wie Studien und Umfragen immer wieder zeigen. Mit welchen Methoden der Geplagte ins Reich der Träume geleitet werden soll, ist auch eine Frage des Budgets. So setzt das am Fuße des Himalaya gelegene Fünf-Sterne-Haus „Six Senses“ auf tibetische Heilkunst, während das vom balinesischen Dschungel umgebene Luxusresort „Buhana“ mit Massagezeremonien im Einklang der Natur wirbt. Kostenpunkt: mehrere Tausend Euro, Jetlag inklusive. Ist das der Preis für guten Schlaf?

Elektrosmog ausknipsen

Beim Füssener Schlafschnupperkurs im „Biohotel Eggenberger“ geht es bodenständig zu. Dennoch erfüllt Inhaber Andreas Eggenberger als einer von sieben zertifizierten Schlafgastgebern strenge Vorgaben: hochwertige Matratzen, schlaffördernde Lichtsysteme, Verdunklungsvorhänge, Kissen-Menüs.

Ganz wichtig: der Gute-Nacht-Schalter auf jedem Zimmer, um WLAN und störenden Elektrosmog auszu-

knipsen. „In einer strahlungsarmen Umgebung regeneriert sich der Körper besser.“

In seiner Rolle als Schlaflotsen hat Andreas Eggenberger zudem für jeden Schlummerkummer ein offenes Ohr und meist gleich die passende Lösung parat. „Mal muss ich den Lattenrost neu einstellen, mal ein anderes Kissen bringen, mal helfen Schlaftee oder Wärmflasche.“ Jede Prinz-

sin auf der Erbse wäre entzückt.

Heilwissen

Wie bei den fernen Luxuspendants setzt das Füssener Schlummerseminar ebenfalls auf traditionelles Heilwissen: die 150 Jahre alten Lehren von Pfarrer Sebastian Kneipp. Die auf den fünf Säulen Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen, Wasser und Balance basieren-

de Philosophie ist seit 2015 im bundesweiten Verzeichnis des Immateriellen Kulturerbes gelistet und aktueller denn je. So lautet eine der zentralen Botschaften: Für gesunden Schlaf braucht es innere Ordnung. Doch wo findet man sie?

Waldbad

„Bei den Bäumen“, sagt Naturtherapeutin Miriam Kußmaul und nimmt die Schlafsuch-

den mit zum Waldbad im vernebelten Faulenbacher Tal. „Was hörst du? Was fühlst du? Was riechst du?“ Tief einatmen, einen Fuß vor den anderen, eins werden mit der Natur, den Kopf von Gedanken leeren.

„In Füssen“, sagt Stadtführerin Sonja Unold, die mit ihrem meditativen Stadtrundgang verborgene Schönheiten sichtbar machen will. Er be-

ginnt am Ort des ewigen Schlafs, dem Alten Friedhof vor der Bergkulisse, vorbei am Franziskanerkloster. Weiter geht es treppab durch das über 600 Jahre alte Bleichertor, bis an das Ufer des Lech, der als einer der letzten verbliebenen Wildflüsse der nördlichen Alpen gilt. Angesichts dieser Ursprünglichkeit hört die Zeit für einen kurzen Moment auf zu existieren.

„In einem selbst“, finde man die innere Ordnung, sagt Psychologin Sascha Maurer, der in seinem Kurs erklärt, wie wichtig es ist, auf seine innere Uhr zu hören. „Lebe nach deinem Rhythmus, folge deinen Ritualen, dann kommt auch der Geist zur Ruhe.“ Falls das Gedankenkarussell doch zu übernehmen droht, helfe das Mantra: Ich bin entspannt und

freue mich darauf, jetzt zu schlafen.

„Im Wasser“, ist der Tipp des Kneipp-Bademeisters Andreas Eggenberger für die Suchenden. Seit vielen Jahren schwört er auf die Kneipp'sche Hydrotherapie. Dass tägliche Güsse über Arme und Unterschenkel die Schlafqualität tatsächlich verbessern können, belegte er in einer gemeinsamen Studie mit Forschern der

Der Schlaftourismus boomt

In Füssen im Allgäu lernen übernachtigte Urlauber, endlich wieder richtig zu schlummern – mit speziellen Methoden

Ist diese Stadt nicht traumhaft schön? Füssen hat auch am Abend einiges zu bieten.

Foto: Günter Standl/Füssen Tourismus und Marketing

Füssen im Ostallgäu



Abhängen auf die gespannte Tour: So sieht ein Ruheraum im „Biohotel Eggenberger“ aus.

Miriam Kußmaul (links) ist Naturtherapeutin und gibt Schlafsuchenden wertvolle Tipps.

Fotos: M. Ruder/Biohotel Eggenberger/dpa
Patrizia Stabile/dpa

Ludwig-Maximilians-Universität München durchgeführten Studie. Und so offenbaren sich mit jedem weiteren der 14 Programmpunkte neue Antworten, die dem Schlaf nach und nach seine Leichtigkeit zurückgeben sollen.

Test im Schlaflabor

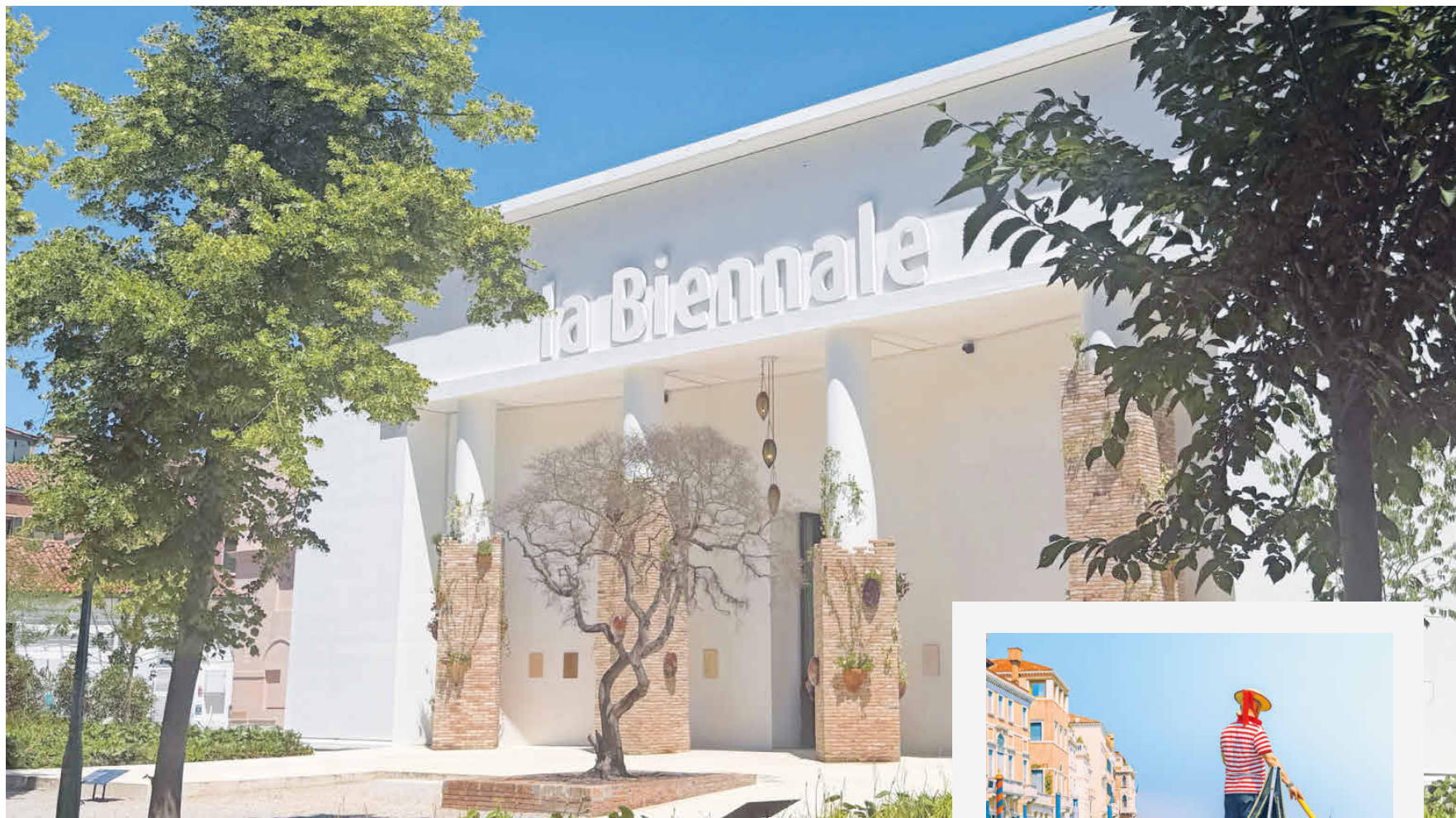
Wie es nach fünf Tagen voller Achtsamkeit, Yoga, Meditation, gesunder Ernährung, Kneipp-Anwendungen, Spaziergängen, wohligen Düften und Mind-Coaching tatsächlich um die innere Ordnung bestellt ist, lässt sich in Eggenbergers kleinem Schlaflabor messen. Wechseln sich nach zwei Tiefschlafphasen Leicht- und Traumschlaf im 90-Minuten-Rhythmus ab? Glückwunsch! „So sieht gesunder Schlaf aus!“ Auf dem Diagramm kann Eggenberger sogar ablesen, welche Träume besonders aufwühlend waren.

Royale Unruhe

Dies führt zu einem der größten Träumer der Geschichte, der sich zu Kneipps Lebzeiten im nur wenige Kilometer entfernten Schloss Neuschwanstein die Nächte um die Ohren schlug. König Ludwig II. war berüchtigt für seine Insomnie.

Vielleicht war es seine innere Unruhe (oder nach Kneipp: Unordnung), die ihn magische Welten unter golden bemalten Sternenhimmeln erschaffen ließ. Einsam, aber umgeben von kunstvoll gestalteten Wänden, erweckte er die darauf abgebildeten Heldensagen, Paradiesvögel, Schwäne und verwunschenen Wälder mit dem Flackern Hunderter Kerzen zum Leben. Bis heute fühlt sich der Gang durch seine verzauberten Gemächer seltsam entrückt an.

Träume sind kostbar, vielleicht sogar lebenswichtig. Auch für die psychische Gesundheit. Indem sie helfen, Erlebtes zu verarbeiten, erledigen sie wichtige Aufräumarbeiten im Gehirn. Doch braucht es dafür den Schlaf. Ein Jammer, dass der unglückliche Märchenkönig dem Herrn Kneipp nie begegnet ist und auch keinen Schlaflotsen bitten konnte, ihm den Lattenrost neu einzustellen oder das Kissen-Menü zu bringen. dpa



Triest, Venedig und die Biennale 2026

In diesem Jahr findet in Venedig die 61. Auflage der Biennale statt. Die Kunstwelt hat dieses im Zweijahresrhythmus stattfindende Event fest im Terminkalender notiert und auch wir wollen dieses einmalige Kunst-Event im Herbst des Jahres mit mehreren Sonderterminen feiern. Dabei steht die Biennale zwar im Mittelpunkt unserer Reise, doch wir haben uns ein ganz besonderes Programm für unseren Biennale-Aufschlag überlegt. Neben dem Besuch von Venedig und der dortigen Kunstmesse stehen bei unserer Sonderreise die Insel Grado – zwischen Venedig und Triest gelegen – und die vielen Sehenswürdigkeiten im Umfeld im Mittelpunkt.

Die 61. Biennale in Venedig mitgeführtem Rundgang:

Die Weltausstellung der Kunst gastiert alle zwei Jahre in der Traumstadt Venedig. Erleben Sie mit uns einen Tag auf der Biennale und entdecken Sie – perfekt geführt durch unsere eigene Biennale-Expertin Elise Strelan – die spannendsten Pavillons und Ausstellungen.

Wir haben uns bewusst für die Unterkunft in Grado entschieden. Von hier aus reisen wir in ca. 90 Minuten per Schiff direkt bis zum

Biennale-Anleger in Venedig. So entgehen wir zum einen den exorbitant teuren Hotels der Lagunenstadt und „entfliehen“ am Abend dem Trubel Venedigs. Auf dem Weg von und nach Venedig werden Sie gut versorgt und erfahren bereits Wissenswertes über unseren Aufenthalt auf der Kunstschau.

Die Biennale teilt sich im Wesentlichen auf zwei große Bereiche auf: Zunächst besuchen wir die großartigen Länderpavillons im Bereich „Giardini“. Hier ist u. a. der deutsche Pavillon mit seiner sehr sehenswerten Ausstellung der beiden Künstlerinnen Henrike Naumann und Sung Tieu zu sehen. Weitere sehenswerte Ausstellungen bieten die Pavillons von Frankreich, Spanien und Großbritannien.

Am Nachmittag widmen wir uns dann dem zweiten Teil der Biennale-Ausstellung im Bereich „Arsenale“. Auch hier präsentieren viele Länder sehr sehenswerte Ausstellungen. Mit einem Bummel durch die Lagunenstadt schließen wir unseren Venedig-Aufenthalt ab und fahren per Schiff mit einem kleinen Antipasti-Buffer zurück nach Grado.



6 Tage
Verschiedene Termine im Herbst
2026 inkl. Flug ab Stuttgart
ab 2.245 Euro p.P.

Beratung und Buchung
Telefon 07131 615-637
Mo. – Fr. 9 – 18 Uhr,
Sa. – So. 10 – 14 Uhr
stimme-leserreisen@
globalis.de
stimme.de/stimmereisen



GLOBALIS®
GEMEINSAM MEHR ERLEBEN!

„Ein Tag voller schöner Momente“

Ein Besuch in der Tagespflege Heilbronn Heilbronn schenkt Struktur, vertraute Gemeinschaft und Wohlbefinden

„Es ist ein Tag voller schöner Momente, der mir Kraft und Freude schenkt“, berichtet eine regelmäßige Besucherin der Tagespflege Heilbronn in Sontheim. Und dieser Tag beginnt bereits am Morgen, wenn sie an der Haustür vom Fahrdienst abgeholt wird. „Der Fahrer grüßt mich immer freundlich, hilft mir über die Schwelle – und schon beginnt ein Tag, der anders ist als allein zu Hause“, erzählt sie. In der Tagespflege wird sie von hellen, freundlich gestalteten Räumen und einer wohnlichen Küche empfangen und sie trifft bekannte Gesichter, die sie mittlerweile zu Freundinnen und Freunden zählen.

Beim gemeinsamen Frühstück wird dann viel geplaudert. „Manche Besucher erzählen von ihren Enkeln, andere erinnern sich an frühere Ereignisse und Feste. Und gerade diese Gespräche bedeuten mir viel.“ Danach gibt es ein Bewegungsangebot

oder ein Erinnerungsprojekt mit alten Bildern für die Besucher – „etwas, das meine Gedanken anregt, ohne mich zu überfordern“.

Was die Besucher darüber hinaus erwartet? „Am Mittag wird gemeinsam gegessen. Das Essen schmeckt gut, es gibt auf Wunsch spezielle Kostformen.“ Nach einer kurzen Ruhephase am Nachmittag sitzt man wieder zusammen, spielt oder gestaltet etwas mit Farben und Ton. Gegen 16.30 Uhr bringt der Fahrdienst die Besucher wieder nach Hause.

Alltagsbetreuung

„Unser Ziel ist es, den Tag unserer Gäste sinnvoll zu gestalten.“ So beschreibt Leiterin Elke Giebeler das Konzept der Tagespflege. „Wir verbinden liebevolle Alltagsbetreuung mit medizinischer Sicherheit – von der Medikamentengabe bis zur Unterstützung bei Körperpflege, alles durch qualifi-

ziertes Personal.“ Ein zentrales Anliegen sei dabei die Aktivierung der Gäste, betont Giebeler – geistig, körperlich und sozial.

Aktivierung

Und genau das schätzen die Besucher. „Die Tagesstruktur gibt mir Halt, die Gemeinschaft Freude, und die fachliche Unterstützung Sicherheit“, schwärmt die Besucherin. „Wenn ich Hilfe brauche – bei der Medikamentengabe oder kleinen Pflegeleistungen – sind die Mitarbeitenden da, respektvoll und kompetent. Meine Würde bleibt gewahrt. Ein Rückzug ist jederzeit möglich, wenn ich eine Pause brauche.“

Die Palette der Aktivierungsangebote ist breit: Erinnerungsarbeit und Gedächtnistraining, Alltagsaktivitäten, Singen und Tanzen, Bewegungsübungen, Vorlesen und Gespräche, Gesellschaftsspiele, Malen oder Töp-

fern, Spaziergänge, Ausflüge sowie Gottesdienste. Anstatt starre Übungen durchzuführen, wird versucht, Erinnerungen zu wecken: ein Gespräch über alte Feste, das Anschauen von Fotos, das Backen eines Kuchens. Das weckt Identität und Verbundenheit.

Entlastung

„Barrierefreiheit und ein einladendes Ambiente sind für uns keine Extras, sondern Grundvoraussetzung, damit Menschen mit Mobilitätseinschränkungen an unserem Gemeinschaftsleben teilhaben können“, betont Giebeler. „Auf Wunsch holen wir unsere Gäste morgens ab und bringen sie abends wieder zurück – das entlastet Angehörige spürbar.“

Denn die Tagespflege ist nicht nur für die Gäste wichtig, sondern auch für Angehörige. Ein Besuch entlastet Ehepartner, Kinder oder andere Personen, die oft die

Hauptverantwortlichen beim Thema „Pflege“ sind, ermöglicht berufliche Tätigkeit oder gibt Raum für Erholung.

„Hier fühle ich mich gesehen“, betont die Besucherin – und beschreibt damit das, was Angehörige oft suchen: verlässliche Betreuung, soziale Nähe und kleine Alltagsfreuden, die den Tag bereichern. Die Tagespflege Heilbronn bietet eine verlässliche, menschliche und professionelle Unterstützung. **anz**

Öffnungszeiten in der Tagespflege Heilbronn

Montag bis Freitag von 8 bis 16.30 Uhr. Besuche sind stundenweise, halbtags oder ganztags möglich. Für Menschen mit Pflegegrad können die Kosten über die Pflegekasse abgerechnet werden. Ein Schnuppertag kann gern unter Telefon 07131 645633-0 bei Elke Giebeler vereinbart werden.

Tagespflege und Mobile Dienste Heilbronn

Heinrich-Hertz-Straße 2
Heilbronn-Sontheim

Gemeinsam den Tag erleben und abends wieder zuhause sein.



Tel. 07131 645633-0
md.heilbronn@ev-heimstiftung.de

Gute Pflege.

„Es gibt keine Wunderpille“

Ernährungsexpertin Iris Baumann verrät, wie man Körper und Geist ab der Lebensmitte gesund hält

Von unserer Redakteurin
Sina Alonso Garcia

Gesund und fit älter werden – das wünschen sich viele Menschen. Doch was kann jeder Einzelne selbst dazu beitragen? Ernährungsexpertin und Diätassistentin Iris Baumann von der AOK Heilbronn-Franken gibt im Interview praktische Tipps.

Wie verändert sich der Körper im Alter?

Iris Baumann: Der Anteil an Körperfett steigt und verlagert sich zunehmend in den Bauchraum. Die Muskelmasse nimmt zwischen dem 30. und 80. Lebensjahr um etwa die Hälfte ab. Auch die Knochenmasse wird

weniger. Dadurch steigt das Risiko für Osteoporose und Knochenbrüche. Bei Frauen ändert sich im Verlauf der Wechseljahre die Körperzusammensetzung. Der Fettanteil nimmt zu, die fettfreie Körpermasse ab. Die Fettanlagerung im Bauchraum und um die inneren Organe nimmt zu, während die Fettreserven in der Unterhaut schwinden. Bei älteren Männern lagert sich generell mehr Fett im Bauchraum an, während Frauen mehr Fett am Gesäß und den Oberschenkeln aufweisen. Durch die geringere Muskelmasse sinkt der Bedarf an Energie und Kalorien.

Welche Ernährungstipps können Sie Menschen in der Le-



Viel Gemüse, Nüsse, Fisch: Mediterrane Kost kommt einem gesunden Lebensstil zugute.

Foto: dpa

bensmitte ans Herz legen?

Baumann: Grundsätzlich gilt eine ausgewogene, bedarfsgerechte und abwechslungsreiche Ernährung, wie sie nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) gilt. Ziel sollte es sein, einer Über- oder Mangelernährung vorzubeugen.

Wie sieht es mit dem Nährstoffbedarf aus?

Baumann: Der Nährstoffbedarf bleibt gleich oder steigt sogar an. Im Alter wird es daher noch wichtiger, auf eine energiebewusste, aber besonders nährstoffreiche Ernährung zu achten. Um Muskelmasse zu erhalten, ist neben regelmäßiger Bewegung eine ausreichende Zufuhr an Protein, sprich Eiweiß, wichtig.

Wie kann eine nährstoffreiche Ernährung aussehen?

Baumann: Im Vordergrund sollten hochwertiges Eiweiß aus magerem Fleisch, Fisch, Milchprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen stehen. Ergänzend dazu komplexe Kohlenhydrate wie Vollkornprodukte, Gemüse und Obst. Zum Erhalt der Knochenmasse sind vor allem Calcium und eine gute Versorgung mit Vitamin D wichtig.

In welchen Lebensmitteln stecken Calcium und Vitamin D?

Baumann: Calciumreiche Lebensmittel sind vor allem Milch und Milchprodukte. Grüne Gemüsesorten wie Broccoli, Rucola, Grünkohl oder Spinat sind eine gute Ergänzung. Auch Samen und Nüsse dürfen hier nicht vergessen werden. Bei Mineralwasser sollte die Wahl auf ein calciumreiches Mineralwasser mit einem Calciumgehalt von

über 150 mg Calcium pro 100 ml fallen. Nur wenige Lebensmittel enthalten Vitamin D – darunter Fettfische, Eier und manche Pilze. Hauptquelle für Vitamin D ist das Sonnenlicht. In der Haut wird Vitamin D unter Einfluss von UV-B-Strahlen gebildet. Es wird angeraten, die Knochendichte in regelmäßigen Abständen zu kontrollieren. Hier empfiehlt es sich, den Hausarzt oder Orthopäden zu konsultieren. Je nach Ergebnis kann eine Substitution mit Vitamin D erforderlich werden.

Wie viel sollte man täglich trinken?

Baumann: Es wird ein Richtwert von 1,5 Litern pro Tag empfohlen. Die Menge sollte aber immer an die eigenen Bedürfnisse und Situationen angepasst werden. Wer beispielsweise viel Sport treibt oder Hitze ausgesetzt ist, benötigt eine höhere Menge. Die Auswahl sollte vor allem auf kalorienfreie Getränke wie Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sowie dünne Saftschorlen fallen.

Was sollte man in Bezug auf Alkoholkonsum beachten?

Baumann: Mit zunehmendem Alter fällt vielen auf, dass sie das Glas Wein zum Essen schneller spüren als in jüngeren Jahren. Je älter man wird, desto weniger gut verträgt man Alkohol. Besonders die Kombination aus Alkohol und Medikamenten kann zu unerwünschten Nebenwirkungen führen. „Ein Gläschen in Ehren“ – so sagte man früher. Oder „ein Glas Rotwein ist gut für das Herz“. Es gibt aber keine potenziell gesundheitsfördernde und sichere

Alkoholmenge für einen unbe-denkblichen Konsum. Die DGE empfiehlt daher, auf alkoholische Getränke zu verzichten.

Welche Möglichkeiten gibt es, sein Immunsystem gezielt über die Ernährung zu stärken?

Baumann: Eine ausgewogene Ernährung liefert die Nährstoffe, die der Körper für eine gute Abwehr braucht. Wer verhindern möchte, dass er ständig krank wird, sollte darauf achten, sich abwechslungsreich zu ernähren. Es gibt keine Wunderpille und auch nicht den einen Stoff oder das eine bestimmte Nahrungsmittel für das Immunsystem. Viel wichtiger ist es, vielseitig und abwechslungsreich zu essen – Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und pflanzliche Öle. Auf dem Speiseplan sollten möglichst wenig Fleisch, Süßigkeiten und Salziges stehen.

Was würden Sie Menschen, die sich bewusster ernähren möchten, mitgeben?

Baumann: Trotz aller Empfehlungen ist es wichtig, Freude am Essen und Trinken zu haben – was wiederum zu einer guten Lebensqualität beiträgt.

INFO Zur Person

Iris Baumann ist seit 1999 bei der AOK in Heilbronn beschäftigt. Sie ist verantwortlich für den Stadt- und Landkreis Heilbronn und führt Ernährungsberatungen, Präventionskurse zum Thema gesunde Ernährung und Gewichtsreduktion durch. Diese finden hauptsächlich im Gesundheitszentrum in Heilbronn in der Happelstraße oder online statt.

Iris Baumann, Ernährungsexpertin, erklärt, was für ein gesundes Leben wichtig ist. Foto: AOK



ANZEIGE

10 Jahre BREZELMUSEUM

Sonntag, 5. Juli: ab 11 Uhr

Brezel-Backen, Führungen, Eismobil Pierri, Jongliergruppe KAJOM & Weinverkostung

Führungen (Gruppen / individuell), Ferienprogramme, Kinder-Geburtstage nach Absprache gerne auch Mo. - Fr.: kontakt@brezelmuseum.de oder 07144/888 2565
Sa & So: 11 - 17 Uhr Badstraße 8 71729 Erdmannhausen

HOTEL SCHLOSS LEHEN
BAD FRIEDRICHSHALL

Zeit für Genuss

In historischem Ambiente.

NEU: JEDEN
NACHMITTAG
KAFFEE &
KUCHEN

Kaffeespezialitäten
in bester Qualität

Leckere Kuchen &
Torten

Genießen im
Schlossgarten

Jeden Nachmittag

Hotel Schloss Lehen | Hauptstraße 2 | 74177 Bad Friedrichshall
www.hotel-lehen.de | info@hotel-lehen.de | 07136 98970

Traumrad günstig leasen, statt Auto teuer betanken

Carle Bikes in Öhringen ist Spezialist für alle Themen rund ums Rad und E-Bike im Hohenlohekreis

Für den Fahrradfachhandel ist 2026 ein besonderes Jahr: Zum 60. Mal jährt sich die Gründung der ZEG, Europas größter Zweirad-Einkaufsgenossenschaft mit Sitz in Köln. Für das Team von Carle Bikes in Öhringen ist das ein Grund zum Feiern. „Das Jubiläum möchten wir mit besonderen Angeboten an unsere Kundinnen und Kunden weitergeben“, verspricht Michael Carle, der mit seinem Vater Peter Carle das Unternehmen in dritter und vierter Generation führt.

Bis 1949 reicht die Geschichte des Unternehmens zurück. In diesem Jahr gründete (Ur-)Opa Christian Lang in der Innenstadt von Öhringen das erste Zweiradgeschäft mit Reparaturwerkstatt. 2023 konnte ein Neubau mit modernem Showroom und

1000 Quadratmetern Verkaufsfläche in der Berliner Straße in Öhringen neu eröffnet werden.

Starke Eigenmarken

Dort sollte man auch vorbeischauen, wenn man aktuell auf der Suche nach seinem Traumfahrrad ist. Denn zum 60-jährigen Bestehen der ZEG haben die Exklusivmarken BULLS und PEGASUS eigens entwickelte Jubiläumsmodelle aufgelegt. Diese überzeugen nicht nur mit einer besonders hochwertigen Ausstattung, sondern auch mit attraktiven Preisen. Die in limitierter Stückzahl gefertigten Jubiläumsmodelle sind selbstverständlich auch bei Carle in Öhringen erhältlich. So bringt die

sportliche Marke BULLS ihre langjährige Erfahrung aus dem Mountainbike-Rennsport sowie dem Gravel-Segment in zwei neue Gravelbikes und ein E-MTB-Fully ein. PEGASUS als Familienmarke ergänzt das Jubiläumsprogramm mit dem E-Trekkingrad Solero EVO 10, das alle Aufgaben des Alltags souverän meistert und mit dem neuen leisen und harmonisch arbeitenden Bosch Performance PX Maßstäbe setzt.

Dienstrad-Leasing

Gut für die Gesundheit, die Umwelt und vor allem für den Geldbeutel: Das Dienstrad-Leasing hat viele Vorteile. Auch hier berät das Team von Carle Bikes gern



Ein Meilenstein in der Firmengeschichte: 2023 wurde der moderne Showroom in der Berliner Straße in Öhringen neu eröffnet. Foto: privat

die Kunden. Sofern diese ein Dienstrad oder ein Dienst-E-Bike über ihren Arbeitgeber leasen, können die Kosten per Gehaltsumwandlung aus dem Bruttogehalt bestritten werden.

Dank Abzug der Mehrwertsteuer sowie reduzierter Lohnsteuer und Lohnnebenkosten sparen sowohl Arbeitgeber als auch Arbeitnehmer. Selbstständige, Freiberufler und Gewerbetreibende können ebenfalls vom Dienstrad-Leasing profitieren. Und das lohnt sich: „Die monatlichen Kosten dafür entsprechen in etwa den Ausgaben für eine einzige Tankfüllung“, sagt Inhaber Michael Carle.

Werkstatt

Faire Preise und exklusive Marken sind nur ein Teil des Angebots bei Carle. Kunden finden hier auch eine große Auswahl an Zubehör- und Bekleidungsartikeln. Außerdem profitieren sie von einer modern ausgestatteten Werkstatt und regelmäßig über die ZEG-Akademie geschulten Mitarbeitern. Auch nach dem Kauf steht das Team von Carle Bikes Kunden als verlässlicher Ansprechpartner zur Seite – mit persönlicher Betreuung, kompetentem Service sowie Dienstleistungen wie Leasing- und Finanzierungslösungen. **anz**

MOBIL SEIN, AKTIV BLEIBEN



RIESE & MÜLLER

Das smarte System

Ausstattung frei konfigurierbar
120 Nm
PERFORMANCE UPGRADE 2.0



E-SUV 27,5"
NEVO5 VARIO

Bosch Performance Line CX Antrieb mit 85 Nm, 600 Wh Akku, Enviolo stufenlose Nabenschaltung, Riemenantrieb

ab €
5999

KTM

Das smarte System

PERFORMANCE LINE PX MOTOR

Hohe Unterstützung bei harmonischer Abstimmung



E-TREKKING-BIKE 28"
MACINA TOUR PX 810

Bosch Performance Line PX Antrieb mit 85 Nm, 800 Wh Akku, Shimano Cues 11-Gang Kettenschaltung, Kiox 500 Display

€
3999

CONWAY

Das smarte System

PERFORMANCE LINE PX MOTOR

Hohe Unterstützung bei harmonischer Abstimmung



E-SUV FULLY 27,5"
CAIRON C FS 2.0 800

Bosch Performance Line PX Antrieb mit 85 Nm, 800 Wh Akku, Shimano Cues 9-Gang Kettenschaltung, vollgefedert

€
4199

Irrtümer vorbehalten. Keine Haftung für Druckfehler.

0% FINANZIERUNG TARGOBANK

Jetzt das Traumbike ohne Mehrkosten ganz einfach finanzieren!

- ✓ Zahlung in bequemen Monatsraten
- ✓ 0% Zinsen über die gesamte Laufzeit
- ✓ Wir kümmern uns um die Formalitäten

BIKE-LEASING

- ✓ Langjährige Leasing-Kompetenz
- ✓ Über 15 Leasing-Partner, unter anderem:

linexo by WERTGARANTIE BIKELEASING.DE Mehr als Dienstrad lease a bike WÜRTH | BIKE LEASE eB euroRAD JOBRAD

Samstag, 18. Juli
wegen Messebesuch
GESCHLOSSEN

CARLE
BIKES. SEIT 1949.

Mehr Kraft, Energie und Wohlbefinden

Das EMS-Studio threesixty bietet gemeinsam mit dem Abnehmzentrum easylife ein Programm für Menschen ab 50

Viele Menschen wünschen sich mehr Fitness und Beweglichkeit, wissen aber nicht, wie sie nachhaltig starten sollen oder haben im Alltag schlicht zu wenig Zeit. Beruf, Familie, Verpflichtungen oder körperliche Beschwerden lassen die eigene Gesundheit schnell in den Hintergrund rücken. Das betrifft besonders Menschen in der Lebensmitte.

12 Wochen Begleitung

Genau hier setzt das Programm „GesundZeit 50+“ an, das das EMS-Studio threesixty Heilbronn gemeinsam mit dem Abnehmzentrum easylife entwickelt hat. Über zwölf Wochen begleiten die beiden Gesundheitspartner Menschen ab 50 Jahren auf dem Weg zu mehr Energie, Kraft und Wohlbefinden. „Im Mittelpunkt steht ein alltagstaugliches Konzept,



Regelmäßiges EMS-Training kräftigt, stabilisiert und lässt Fettpolster schmelzen. Foto: threesixty Heilbronn

das Bewegung und Ernährung sinnvoll miteinander verbindet“, sagt Kathrin Falk-Scholz, Inhaberin des threesixty-Studios und des Abnehmzentrums easylife Heilbronn. „Ziel ist es, Menschen dabei zu unterstützen, aktiv Verantwortung für ihre Gesundheit

zu übernehmen – ohne stundenlange Trainingspläne oder komplizierte Diäten.“ Ein zentraler Bestandteil des Programms ist das gesundheitsorientierte EMS-Training. „EMS steht für Elektromuskelstimulation – eine Trainingsmethode, bei der nahezu

alle Muskelgruppen gleichzeitig aktiviert werden“, erklärt Falk-Scholz. „Bereits 20 Minuten Training pro Woche reichen aus, um Muskulatur aufzubauen, die Haltung zu verbessern und den Stoffwechsel anzuregen.“ Das Training findet immer unter persönlicher 1:1-Betreuung statt und wird individuell an die körperlichen Voraussetzungen und Ziele der Teilnehmer angepasst.

Schnelle Ergebnisse

„Viele unserer Teilnehmer merken bereits nach wenigen Wochen, dass sie sich kräftiger, beweglicher und vitaler fühlen.“ Gerade tieferliegende Muskelgruppen, die im Alltag oft zu wenig aktiviert werden, können mit EMS gezielt trainiert werden. Parallel dazu begleitet easylife Heilbronn die Teilnehmer mit einer individu-

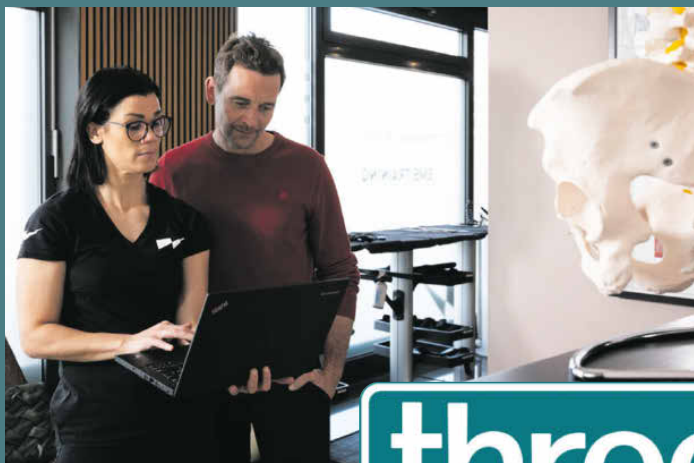
ellen Ernährungsstrategie. Statt strenger Diäten setzt das Konzept auf eine stoffwechsoptimierte Ernährung, die sich unkompliziert in den Alltag integrieren lässt. Persönliche Beratungsgespräche, regelmäßige Check-ins und klare Strukturen helfen dabei, gesund abzunehmen und neue Gewohnheiten langfristig zu etablieren. „Mit GesundZeit 50+ bieten wir ein Programm, das effektiv und besonders gut für die Bedürfnisse von Menschen ab 50 Jahren geeignet ist – unabhängig vom bisherigen Fitnesslevel“, sagt Falk-Scholz. anz

Termin vereinbaren
Das EMS-Studio threesixty befindet sich am Bollwerksturm in Heilbronn. Kontakt für ein unverbindliches Beratungsgespräch telefonisch unter 0162 6929217 oder per E-Mail unter info@threesixty.health.

GesundZeit 50+

Ihr Neustart

für mehr Kraft,



Starten Sie in ein neues Lebensgefühl – mit der einzigartigen Kombination aus **EMS-Training** und **stoffwechsoptimierter Ernährungsbegleitung** von threesixty & easylife Heilbronn.

Jetzt Termin sichern – nur für kurze Zeit. Begrenzte Plätze.

threesixty
EMS • NUTRITION • COACHING HEILBRONN

Zehentgasse 3
74072 Heilbronn
T. 07131 2799 630
info@threesixty.health



Großes Kombi-Angebot: **3-Monats-Intensivprogramm**
für **990 € statt 1.314 €** – Sie sparen **324 €**!

Spürbar mehr Kraft, Beweglichkeit und Energie.
Ideal für Menschen ab 50 –
unabhängig vom Fitnesslevel

Abnehmen ohne Verzicht

easylife Heilbronn hilft Menschen dabei, nachhaltig Gewicht zu verlieren – Ohne Hungern oder komplizierte Diäten

Fast jeder kennt das Gefühl: Man beginnt voller Motivation eine Diät – und fällt wenige Wochen später wieder in alte Muster zurück. Tatsächlich brechen bis zu 50 Prozent der Menschen selbstgesteuerte Diäten innerhalb weniger Monate ab. Bei besonders strengen Konzepten liegt die Abbruchquote sogar bei bis zu 80 Prozent. Studien zeigen: In betreuten Abnehmprogrammen bleiben deutlich mehr Menschen langfristig am Ball.

Persönliche Betreuung

Auch bei Teilnehmern des Abnehmprogramms von easylife zeigt sich dieser Effekt deutlich: „Durch die persönliche 1-zu-1-Betreuung, die klare Struktur und die kontinuierliche Begleitung erreichen rund 93 Prozent der Teilnehmer ihr individuelles Abnehmziel im Rahmen des Pro-



Von links: Kathrin Falk-Scholz, Romy Herbst, Sabine Papalini und Lena Bippus von easylife Heilbronn.

Foto: Claudia Fy

gramms“, sagt Kathrin Falk-Scholz, Inhaberin des Heilbronner Standorts von easylife. Sie ist überzeugt: Abnehmen beginnt nicht mit Verzicht – sondern mit Verständnis für den eigenen Körper. „Wir begleiten unsere Teil-

nehmer Schritt für Schritt und schauen genau hin: Welche Gewohnheiten haben sich über Jahre entwickelt? Wo liegen die Herausforderungen? Und wie kann man nachhaltige Veränderungen schaffen, die auch langfristig funktionieren?“ Laut Falk-Scholz würden viele Menschen über Jah-

re hinweg zu wenig oder falsch essen – und sich irgendwann wundern, warum sie trotz Diät nicht mehr abnehmen. „Genau da setzen wir an. Wir bringen den Stoffwechsel wieder in Balance und helfen den Menschen, zu verstehen, wie ihr Körper funktioniert.“

Bewährtes Konzept

Kalorien zählen, spezielle Fertigprodukte oder strenge Verbote spielen dabei keine Rolle. Stattdessen setzt das bewährte Konzept auf eine stoffwechseloptimierte Ernährung mit normalen Lebensmitteln aus dem Alltag. „Wir möchten keine zusätzliche Belastung schaffen“, sagt Falk-Scholz. „Unsere Teilnehmer sollen gemeinsam mit der Familie essen können und lernen, welche Lebensmittel ihnen guttun.“ Ein entscheidender Unterschied zu

vielen klassischen Diätprogrammen liegt laut Falk-Scholz in der langfristigen Begleitung. „Wenn das Wunschgewicht erreicht ist, hört unsere Arbeit nicht auf“, erklärt sie. „Gerade danach beginnt die wichtigste Phase: neue Gewohnheiten festigen, Routinen entwickeln und das Gewicht dauerhaft halten. Dabei begleiten wir unsere Teilnehmer weiter.“ an

Offene Sprechstunden

Von Montag bis Freitag bietet easylife Heilbronn täglich offene Sprechstunden an – morgens von 8 bis 10 Uhr sowie nachmittags von 15.30 bis 18 Uhr. Adresse: Lise-Meitner-Straße 8 im QBig 2 in Heilbronn. Interessenten können telefonisch, per E-Mail oder direkt vor Ort einen persönlichen Beratungstermin vereinbaren. Telefon: 07131 20 50 640, E-Mail: info@easylife-heilbronn.de

**Aktion bis Ende
September 2026!**

Energie & Wohlbefinden!

Aktion
**3-Monats-
Intensivprogramm**
für nur 990 € statt 1.314 €
324 € sparen!

**Ihr 12-Wochen-
Programm umfasst:**

- 1:1 EMS-Training – nur 20 Minuten pro Woche
- Individuelle Ernährungsbegleitung ohne Diät & Verzicht
- Persönliche Betreuung und regelmäßige Check-ins
- Spürbar mehr Kraft, Beweglichkeit und Energie
- Ideal für Menschen ab 50 – unabhängig vom Fitnesslevel

Nur bis Ende
Sept. 2026

easylife®
Abnehmen ist Teamwork.



Jetzt anrufen und
Ihren persönlichen
Wunschtermin
vereinbaren:

**07131
2050640**

Lise-Meitner-Straße 8
74074 Heilbronn
info@easylife-heilbronn.de

**Jetzt Termin sichern –
begrenzte Plätze!**

**Die beste Zeit, etwas für Ihre Gesund-
heit zu tun, ist JETZT! Sichern Sie sich
noch heute einen der begrenzten Plätze.**



Von Frauen für Frauen entwickelt

Die Marke Liv hat sich auf die Produktion von Damenrädern spezialisiert – Details machen den Unterschied

Frauen haben beim Fahrradkauf oft andere Anforderungen als Männer. Genau darauf hat sich die Marke Liv spezialisiert. Als Schwestermarke des Fahrradherstellers Giant produziert Liv seit Jahren Fahrräder ausschließlich für Frauen. Von der Rahmengometrie bis zur Ausstattung werden die Modelle gezielt auf die Bedürfnisse von Fahrerinnen abgestimmt.

Breite Produktpalette

Liv versteht die Bedürfnisse und Anforderungen von Frauen auf dem Fahrrad und designt ihre Räder entsprechend. Von der Rahmengometrie über die Komponenten bis hin zu den Farbgebungen – jedes Detail ist darauf ausgerichtet, Frauen ein optimales Fahrerlebnis zu bieten.

Entwickelt von Frauen für Frauen, fließen bei Liv Erfahrungen direkt in die Modelle mit ein.



Räder der Marke Liv sind auch in der e-Motion e-Bike-Welt in Obereisesheim zu haben. Inhaber Volker Stinnes und sein Team stehen Kunden gerne für eine Beratung zur Verfügung. Foto: Ralf Seidel

Die Produktpalette umfasst eine Vielzahl von Fahrrädern für verschiedene Einsatzbereiche, darunter Straßen-, Mountain- und Gravelbikes sowie E-Bikes. Jedes Modell zeichnet sich durch

herausragende Qualität, hohe Leistungsfähigkeit und ansprechendes Design aus. Was Liv jedoch wirklich von anderen Marken abhebt, ist ihr Engagement für die Förderung von Frauen im

Radsport. Liv unterstützt zahlreiche Teams und Fahrerinnen auf lokaler und internationaler Ebene und trägt dazu bei, die Präsenz von Frauen im Radsport zu stärken. In einer Welt, in der Frauen

oft unterrepräsentiert sind, hat Liv es sich zur Aufgabe gemacht, das Fahrradfahren für diese zugänglicher und ansprechender zu gestalten.

Beliebt bei Kunden

Mit ihren hochwertigen Rädern und ihrem starken Community-Engagement hat Liv eine Bewegung ins Leben gerufen, die das Fahrradfahren für Frauen auf eine neue Ebene hebt. In der Praxis sei es laut Volker Stinnes von der e-motion e-Bike Welt Heilbronn tatsächlich oft so, dass viele Frauen sich für Liv entscheiden. **anz**

e-motion e-Bike Welt
Silcherstraße 23,
74172 Obereisesheim, E-Mail:
heilbronn@emotion-ebikes.de,
Telefon 07132 340 66 72.
Parkplätze stehen direkt vor Ort zur Verfügung.

ANZEIGE

Das ultimative Fahrerlebnis für Frauen

Erlebe Komfort, Stil und Leistung mit Live-Bikes, die von Frauen für Frauen konzipiert und speziell auf die Geometrien weiblicher Körper ausgerichtet sind.

Jetzt Sonderangebote sichern mit über 20% Rabatt (auf ausgewählte Modelle, solange der Vorrat reicht).

e-motion e-Bike Welt Heilbronn

07132 340 66 72 | Silcherstraße 23 | 74172 Obereisesheim
heilbronn@emotion-ebikes.de

≡ **e-motion** ≡
DIE E-BIKE EXPERTEN