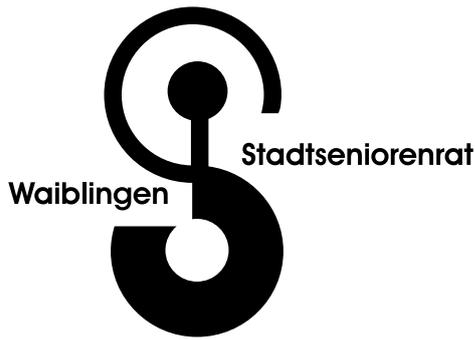


kostenlos
zum Mitnehmen



gestern **heute** *morgen*

Nr. 17

1. Halbjahr 2011

In dieser Ausgabe:

Erlebnisse eines Gehwagens

Köhlerei im Nassachtal

Meinungsbilder von Stadtseniorenrätinnen und -räten



Bild: Stadtmuseum Waiblingen

Der "Alte Postplatz" in Waiblingen im Jahr 1930

1806 wurde vor dem Fellbacher Tor eine Poststation eingerichtet. Das erste, richtige Postamt in Waiblingen (am rechten Bildrand halb sichtbar) wurde 1882 am „Alten Postplatz“ erbaut. Durch das neue Einkaufszentrum verschwanden die letzten alten Häuser an dieser Stelle.

Die Themen dieser Ausgabe

<i>Editorial</i>	<i>Seite 2</i>
<i>Erlebnisse eines Gehwagens</i>	<i>Seite 3</i>
<i>Der neue Stadtseniorenrat</i>	<i>Seite 4</i>
<i>Wohnen mitten im Ort</i>	<i>Seite 5</i>
<i>Neuer Pflegestützpunkt im Rems-Murr-Kreis</i>	<i>Seite 6</i>
<i>Film- und Videoclub Ein Interview</i>	<i>Seite 7</i>
<i>„Flott wandern“ 10-Jahres-Bilanz</i>	<i>Seite 9</i>
<i>Buchtipps</i>	<i>Seite 10</i>
<i>Die neue Zeit</i>	<i>Seite 11</i>
<i>Ortsnamen im Dialekt</i>	<i>Seite 11</i>
<i>Wenn Nerven schmerzen</i>	<i>Seite 12</i>
<i>Kostenerstattung beim Arzt</i>	<i>Seite 13</i>
<i>Sehenswertes in der Region</i>	<i>Seite 14</i>
<i>Frauen im Alter finanziell schlechter gestellt</i>	<i>Seite 15</i>
<i>Aufgeblähte Wichtigtuereien</i>	<i>Seite 16</i>
<i>Heikräuter: Gänseblümchen</i>	<i>Seite 17</i>
<i>Was ist los in Waiblingen</i>	<i>Seite 18</i>
<i>Impressum</i>	<i>Seite 20</i>

Editorial

Dies ist die letzte Ausgabe „gestern-heute-morgen“, die der dritte Stadtseniorenrat Waiblingen seinen Lesern vorstellt.

Im März 2011 wurde das vierte Gremium unseres Stadtseniorenrates von den über 60-jährigen Bürgerinnen und Bürgern der Stadt Waiblingen für vier Jahre gewählt. Da ist es Zeit für einen Rückblick. In den vergangenen vier Jahren haben die gewählten fünf Frauen und sieben Männer des Gremiums, zusammen mit einem sachkundigen Bürger, in sechs Arbeitskreisen ihre selbst gewählten Aufgaben zum Wohle der älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger vorangetrieben.

Die Vorträge und Vortragsreihen auch in Zusammenarbeit mit verschiedenen Kooperationspartnern über unterschiedliche Themen in der Medizin, Kultur, Gesellschaft, Kunst, Sport, Steuer- und Sozialrecht konnten in den letzten Jahren vermehrt mit guten Referenten angeboten werden. Das Interesse der zahlreichen Gäste war immer erfreulich groß.

Ein Höhepunkt bei unseren Großveranstaltungen war zweifellos der Waldausflug im September 2009. Über 250 Gäste nahmen teil an einer kleinen Wanderung vom Korber Kopf aus, um anschließend in der Gemeindehalle von Hohenacker, kulinarisch vom Stadtseniorenrat verwöhnt, ca. zwei Stunden alte Bekanntschaften aufzufrischen und den Klängen eines musikalischen Alleinunterhalters zuzuhören und zu tanzen.

Die an zwei Tagen stattfindenden Weihnachtsfeiern der Stadt Waiblingen für die über 75-jährigen Bürgerinnen und Bürger der Kernstadt im Ghibellinensaal des Bürgerzentrums wurden all die Jahre musikalisch von Schülerinnen und Schülern der weiterführenden Schulen gestaltet und das Programm mit Grußworten des Oberbürgermeisters und der Pfarrer erweitert und vom Stadtseniorenrat moderiert. Über 1000 Gäste besuchten diese Veranstaltung jedes Jahr und waren sehr beeindruckt vom Programm.

Auf Initiative des Stadtseniorenrats wurden im Frühjahr 2011 in der Talaue an besonders schönen Stellen drei Bänke von der Stadtverwaltung aufgestellt, die von Waiblinger Banken und zwei ortsansässigen Unternehmen gespendet wurden. Damit können die Bürger ihre Stadt aus besonders hübscher Perspektive genießen.

Der dritte Stadtseniorenrat verabschiedet sich von den älteren Waiblinger Bürgern und wünscht den neugewählten Mitgliedern des vierten Rats viel Freude bei ihrer zukünftigen Arbeit und ein glückliches Händchen bei der Umsetzung ihrer Aktivitäten zum Wohle der Bürgerinnen und Bürger.

Alfred Sparzigen

Erlebnisse eines Gehwagens

Mit dem Rollator zum Einkaufen

RÜDIGER DEIKE

Ich darf mich erst einmal vorstellen: Ich heiße Tobi und bin ein Standard-Gehwagen (Kassenmodell).

Mein Rahmen besteht aus stabilem Stahlrohr und ich habe für die bequeme Handstellung stufenlose, höhenverstellbare und ergonomische Handgriffe, einen breiten Sitz für angenehmes, sicheres Sitzen und eine pannensichere Bereifung. Meine Sicherheitsbremse lässt sich ganz einfach feststellen. Außerdem habe ich ein Tablett zur Ablage und einen Korb zum Transport. Äußerlich sticht meine blaue Lackierung ins Auge, ich finde mich praktisch und schön.

Ich gehöre Else, die mit mir sehr zufrieden ist, da ich für Transport und Aufbewahrung sehr platzsparend zusammenklappbar bin. Else ist gehbehindert, ein Gehstock ist nicht mehr ausreichend genug und nun bin ich jetzt ihre Stütze. Ich habe die Aufgabe, Else im Freien sicher zu begleiten, und für die Wohnung hat sie meinen schmalen Bruder gewählt, der eben wendiger ist und durch alle Türen passt.

Heute ist Einkaufen angesagt. Mir graut schon jetzt vor den vielen Schlaglöchern, die wie hohe Kanten und auch kleine Kieselsteine nicht meine Freunde sind. Dazu noch die welligen Matten vor dem Einkaufszentrum, das wird bestimmt wieder eine holprige Angelegenheit werden. Aber da muss ich halt durch, denn es fehlen wieder einige Lebensmittel im Haushalt. Eine freundliche Nachbarin hält die Haustür auf, mit Schwung knalle ich gegen die Türschiene, holpere darüber, das wäre schon einmal geschafft. Im Slalom kurvt Else um die Schlaglöcher und passt besonders auf, dass ich nirgendwo hängen bleibe, bis Martin hinzukommt. Else ist über die Begleitung hoch erfreut, das ist auch gut so. Weniger gut ist es, dass Else jetzt nicht mehr so auf den Weg achtet und schon ist es passiert. Au, mein linkes Vorderrad ist in ein tiefes Loch geraten, im letzten Moment drückt Else noch auf die Bremse und kann so einen Sturz verhindern. Martin hilft ihr galant aus dieser Situation heraus, dann geht es nur schleppend weiter bis ins Einkaufszentrum. Die Gänge zwischen den Regalen sind

breit genug, um nicht anzuecken, aber warum stehen immer wieder Transportwagen im Wege? Wahrscheinlich zu wenig Personal, um die Ware umgehend in die Regale zu stellen. So wird der Einkauf zur Qual. Prompt stoße ich gegen so ein Ungetüm, die Ware in meinem Korb wird kräftig durchgeschüttelt, meine Else flucht daraufhin, aber es geht weiter.

Wir biegen um die Ecke in den nächsten Gang, erfreut begegne ich meiner Kollegin Mira: Sie ist ein Luxusmodell. Das Fahrgestell in edlem Design, mit Doppelbremse, Griffhöhen mit Memory-Einstellung, der Sitz mit Stoff belegt, ein Netzkorb, und als zusätzliche Ausstattung Kantenabweiser und Ankipphilfe. Mira ist federleicht, braucht wenig Platz und steht zusammengeklappt standfest auf vier Rädern. Das ist alles ganz toll, aber Mira hat genauso wie ich mit den Tücken der Wege, Parkplätze und Straßen zu kämpfen. Auch Luxusmodelle müssen eben Hindernisse überwinden.



Else startet zur Einkaufstour

Foto: Deike

Nach dem Einkauf ist noch ein Gang in die Apotheke notwendig. Ein paar Gesundheitspillen und die „Senioren-Bravo“, sprich Apotheken-Rundschau, müssen noch besorgt werden.

Danach geht es weiter über holprige Wege in die Stadt zum örtlichen Fachbetrieb, da die Parkbremse irgendwie defekt scheint. Meine Räder rattern und schlagen bei diesem ramponierten Belag heftig aus. Hier hat der Winter erkennbare Spuren hinterlassen. Restliches Streumaterial

behindert zusätzlich unser Weiterkommen.

Der freundliche Serviceberater des Sanitätshauses nimmt mich mit in die Werkstatt und hat bald den Fehler gefunden, der umgehend behoben wird. Es ist immer gut, wenn man in einem solchen Fachbetrieb erworben wurde, dann ist auch mal eine Reparatur problemlos möglich. All diejenigen, die dieses oder auch andere Hilfsmittel benötigen, sollten einen zertifizierten Fachbetrieb aufsuchen. Erwerb von Hilfsmitteln aus Ersteigerungen oder dem Internet sind zwar in der Regel preiswerter, haben aber den Nachteil, dass der Nutzer alle Teile selbst zusammenbauen muss, für ihn kein Anspruch auf Reparaturservice besteht und auch keine Einweisung für das Gerät erhält.

In Waiblingen gibt es mehrere Fachgeschäfte, die teilweise eine eigene Werkstatt betreiben. Hier

werden Kunden von kompetenten Experten ausführlich und individuell sowie auch im häuslichem Umfeld beraten.



Sanitätshaus Gunser
 Fronackerstraße 8, 71332 Waiblingen
 Tel. 07151/95370
 Fax 07151/953750
 E-Mail: info@gunser.de
 Internet: www.gunser.de

Ortema GmbH
 Alter Postplatz 13, 71332 Waiblingen
 Tel.: 07151/9859940
 E-Mail: waiblingen@ortema.de

REHA Aktuell GmbH
 Dammstr. 10, 71332 Waiblingen
 Tel.: 07151/51091
 Fax: 07151/562217

Der neue, vierte Stadtseniorenrat ist gewählt

Das Wahlergebnis vom 21. März 2011

Von 13.255 Wahlberechtigten nutzten 3.796 Wählerinnen und Wähler die Möglichkeit, Einfluss auf die Zusammensetzung des Stadtseniorenrats zu nehmen. Damit lag die Wahlbeteiligung bei 28,6 %.

In den Stadtseniorenrat wurden gewählt:

Name, Vorname	Stimmen	%
Dr. Helga Graubaum	2.721	8,33 %
Ursel Hauser	2.327	7,12 %
Erich Tinkl	2.320	7,10 %
Rüdiger Deike	2.267	6,94 %
Werner Bruckner	2.186	6,69 %
Friedrich Hopf	2.171	6,65 %
Heide Köhler	2.107	6,45 %
Hannelore Ahlborn	2.104	6,44 %
Hannelore Botzenhart	2.034	6,23 %
Heide Roesler	1.884	5,77 %
Marie-Luise Raiser	1.866	5,71 %
Gunter Metzler	1.837	5,62 %

Als Nachrücker stehen auf der Liste:

Name, Vorname	Stimmen	%
Helmut Mayer	1.787	5,47 %
Hans-Joachim Harsch	1.774	5,43 %
Heidi Häcker	1.756	5,37 %
Hannelore Küffner	1.529	4,68 %

Wir gratulieren allen gewählten Personen und wünschen ihnen für ihre Aufgabe alles Gute!

Wohnen mitten im Ort Neues Seniorenzentrum in Hohenacker

Ein erster Schwerpunkt im Waiblinger Konzept des ortsteilsnahen Wohnens für pflegebedürftige Menschen konnte im Herbst 2010 in Waiblingen-Hohenacker eingeweiht werden.

SIEGFRIED OESTERLE

Mitten im Ortsteil Hohenacker finden Bürgerinnen und Bürger das "Seniorenzentrum Hohenacker" der Diakonie Stetten. In der ersten und zweiten Etage wohnen pflegebedürftige Menschen in vier Gruppen (drei für Senioren, eine für behinderte Menschen), mit modern gestalteten und ausgestatteten, hellen Einzelzimmern mit Anschlüssen für Telefon, Fernsehen und Internet. Die geräumige Wohnküche ist Mittelpunkt für acht bis 15 Bewohner. Außerdem treffen sich die Bewohner bei gemeinsamen Aktivitäten oder zur Freizeitgestaltung. Auf den Terrassen lässt sich die frische Luft genießen.

Eine Etage ist für Menschen mit dementieller Erkrankung und für die Pflege von somatisch pflegebedürftigen Menschen eingerichtet. Das warme Essen bereitet die Diakonie in Stetten zu und wird dann im Seniorenzentrum fertiggestellt. Für Frühstück, Abendessen und Zwischenmahlzeiten liefern die ortsansässigen Betriebe die Lebensmittel.

Weitere Angebote

Beim ersten Besuch des Stadtseniorenrats im November 2010 wies DS-Geschäftsführer Helmut Reder auf weitere Angebote hin wie

- Tagespflege
- Kurzaufnahme (max. ca. einen Monat) und
- Verhinderungspflege (wenn pflegende Angehörige mal Urlaub brauchen).

Bewohnerinnen und Bewohner kommen z.B. aus den benachbarten Ortsteilen Neustadt, Hegnach und Bittenfeld. Zum Zeitpunkt November war das Pflegehaus zu ca. zwei Dritteln belegt. 40 Prozent aus Hohenacker, 20 Prozent aus anderen Waiblinger Ortsteilen und 40 Prozent aus umliegenden Gemeinden. Die Kreisbau GmbH errichtete das Gebäude. Als Mieter betreibt die DS - Dienste für Senioren gGmbH - als gemeinnützige Tochter der Diakonie Stetten e.V. das

Seniorenzentrum. Zudem macht ein im Erdgeschoss eingerichteter Supermarkt das Einkaufen leichter.

Kosten

Als Beispiel Pflegestufe 1, Einzelzimmer (Enthält Pflege, Unterkunft, Verpflegung und Investitionskosten-Anteil)	
Pro Tag	92,- Euro
Pro Monat	2.832,- Euro
Abzügl. Beitrag Pflegekasse	1.023,- Euro
Verbleibende Kosten	1.809,- Euro

Eindrücke des Stadtseniorenrats

Ansprechende Räumlichkeiten. Mitten im Ort, wie von vielen Älteren gewünscht. Ausreichend Parkplätze für Besucher. Haltestellen der Buslinie 201 Waiblingen - Bittenfeld in ca. 50 Metern Entfernung. Der Hauseingang liegt etwas versteckt hinter dem Supermarkt und bei den Parkplätzen ist auch kein Hinweisschild zu sehen. Das sollte verbessert werden. Wegen des nur kurz zurückliegenden Starts dieses Hauses konnte noch keine Aussage über die Pflegedienstleistungen gemacht werden.



Seniorenzentrum Hohenacker,
Karl-Ziegler-Straße 39,
71336 Waiblingen-Hohenacker
Fax: 07151/9 86 66-82

Pflegedienstleitung
Detlef Raasch
Tel.: 07151/9 86 66-80
E-Mail:
detlef.raasch@diakonie-stetten.de

Heimleitung
Ute Hemminger
Tel.: 07151/99 49 19-36

Friedrich Hopf:

Meine Erfahrungen und Eindrücke im 3. Stadtseniorenrat waren positiv und praxisnah beantwortet, z. B. Vorträge zu Geldanlagen, Versicherungen, Gesundheitsfragen, Vollmachten, Patientenverfügungen für Ärzte, Pflege und im Behindertenwohnbereich.

Neuer Pflegestützpunkt Rems-Murr-Kreis Neutraler Rat und Hilfe für Bürger

Der Pflegestützpunkt bietet seit Januar 2011 zu allen Fragen im Vor- und Umfeld der Pflege den Bürgerinnen und Bürgern als Anlaufstelle mit zwei kompetenten Beraterinnen Rat und Hilfe an.

Mit neutralen und kostenfreien Informationen hilft das Team durch den von Ratsuchenden oft als Dschungel empfundenen Umfang an Angeboten und Leistungen der Pflege das Richtige zu finden. Fragen wie beispielsweise

- Wie lässt sich Pflege zuhause organisieren?
- Welche ergänzenden oder entlastenden Hilfen kann ich beanspruchen?
- Bin ich der körperlichen und seelischen Belastung der Pflege meines Angehörigen gewachsen?
- Welche Pflegeanbieter gibt es im Rems-Murr-Kreis?
- Wer leistet die finanzielle Unterstützung?
- Bei wem muss ich einen Antrag stellen?

Und vieles mehr wird beantwortet und Wege zur Lösung werden aufgezeigt.

Pflegestützpunkt im Landratsamt Waiblingen,
Alter Postplatz 10, 71332 Waiblingen.

E-Mail: pflegestuetzpunkt@rems-murr-kreis.de

Internet: www.rems-murr-kreis.de

Telefax: 07151/501-16 59

Susanne Höge, Zimmer 136,

Tel. 07151/501-16 57.

Brigitte Wiedenmann, Zimmer 137,

Tel. 07151/501-16 58

Geöffnet: Mo. - Fr. 08:30 - 12:00 Uhr

Mo. - Mi. 13:30 - 16:00 Uhr

Do. 13:30 - 18:00 Uhr

Waiblinger Bewohner/innen erhalten auch im Rathaus eine schnelle und intensive Beratung, die auch mit Hausbesuchen verbunden sein kann. Personen, die in Waiblingen eine Seniorenwohnung suchen, eine Wohnberatung wünschen oder z. B. eine Patientenverfügung und/oder andere Vollmachten abschließen möchten, werden bei den beiden Stellen der Stadt Waiblingen beraten.



Beratungsstelle für Senioren und Pflegebedürftige,

Kurze Str. 33, 71332 Waiblingen,

Manfred Häberle, Rathaus, Zimmer 113,

Tel.: 07151/5001-382,

E-Mail: manfred.haerberle@waiblingen.de

Sprechzeiten: Mo.-Mi. + Fr. 08:00 - 12:00 Uhr,

Do. 14:30 - 18:30 Uhr sowie nach telefonischer Vereinbarung

Beratung zum Wohnen im Alter,

Holger Sköries, Rathaus, Zimmer 111,

Tel.: 07151/5001-371,

E-Mail: holger.skoeries@waiblingen.de

Termin nach telefonischer Vereinbarung



Berichtigung

zu Beitrag "Mit dem Elektrofahrrad ist kein Berg mehr zu steil" in Ausgabe Nr. 16/ 2. Halbjahr 2011, Seite 4 + 5.

Bei Firma Rad & Tat Brenner, Korb steht irrtümlich eine falsche Mobiltelefon-Nummer. Richtig ist: 0151/22 22 59 97, Festnetz-Nr. 07151/30 27 94.

Real stellt in Waiblingen für's Einkaufen Rollstuhl bereit

Für Menschen, denen das Einkaufen körperlich beschwerlich ist, steht am Informationsschalter des Real-Supermarktes im Waiblinger Einkaufszentrum Rems-Park zur allgemeinen Benutzung ein Rollstuhl bereit. Auf den Hinweis einer Waiblinger Seniorin sprach der Vorsitzende des Stadt seniorenrats die Geschäftsleitung an, die nun seit einiger Zeit diesen Service anbietet.

Jährliche Höhepunkte zeigt der Film- und Videoclub Erste Filmadresse in Waiblingen

Alfred Sparhuber, Vorsitzender des dritten Stadtseniorenrats Waiblingen (SSR), sprach mit Leo Hippold (H), Vorsitzender des Film- und Videoclubs Waiblingen.

SSR: *Wie lange besteht der Filmclub Waiblingen schon und wie viele nichtprofessionelle Mitglieder hat er heute?*

H: Im Jahre 1963 war Vereinsgründung. Ca. zehn Mitglieder, darunter auch Siegfried Sauter von "Foto Kienzle". Vor der Gründung trafen sich die Initiatoren des Clubs in den Geschäften von "Foto Kienzle" und "Foto Sauer", um sich über Probleme des neuen Mediums auszutauschen. Im Augenblick hat der Club 36 Mitglieder.

SSR: *Mit welcher Technik haben Sie früher gearbeitet und welche nutzen Sie heute?*

H: Gefilmt wurde zuerst in Normal-Acht-Ausführung. Ab 1968/69 stiegen wir auf Super-Acht-Technik um. Die Filme wurden damals in zwei Schritten gefertigt. Der Stummfilm musste nachträglich in aufwändiger Eigenarbeit synchron vertont werden. Ab dem Jahr 1987 sind die Clubmitglieder auf das neue Medium Video umgestiegen. Gefilmt wurde in S-VHS. Seit dem Jahre 2000 wird digital gefilmt. Die erste Clubkamera war eine geliehene "Canon XL1". Nachdem wir uns von der Qualität überzeugt hatten, haben wir sie anschließend gekauft

SSR: *Was sind die Ziele des Clubs?*

H: Wir wollen immer bessere eigene Filme machen. Um das zu erreichen, sehen und besprechen wir viele Filme zusammen im Club und mit anderen Filmen aus befreundeten Clubs und besuchen Seminare, die von unseren Verbänden angeboten werden. Auch Fachleute wie Kameramänner, Cutter und Redakteure z.B. vom Südwest-Rundfunk hatten wir schon zu Gast, genauso wie Mitarbeiter der Firmen Kodak, Bosch-Bauer und Sennheiser. Diese Leute stellen uns auch neue Geräte vor und erklären die Funktionen.

SSR: *Wo und wann treffen Sie sich, um miteinander zu kommunizieren?*

H: Im „Studio“, einem Versammlungsraum im Bürgerzentrum Waiblingen, werden 14-tägig Clubabende veranstaltet. Außer den Mitgliedern

sind zu diesen Terminen auch Gäste willkommen. Im Internet unter www.fc-w.de können Sie sich über die Clubabende und Programme informieren. Im „Schwanen“, Winnender Str. 4, Waiblingen, gibt es einen Technikraum, in dem die Geräte gelagert und von allen Mitgliedern genutzt werden können.



*Für eindrucksvolle Aufnahmen benutzen Heinz Maurer (links), Leo Hippold (Mitte) und Wolfgang Kiunke (rechts) schon mal Hubschrauber von Meravo-Luftreederei.
Foto: Peter Beck*

SSR: *Was entsteht aus der Zusammenarbeit mit der Stadt Waiblingen?*

H: Der damalige Oberbürgermeister Dr. Kurt Gebhardt regte schon seit dem Jahre 1964 an, Ereignisse in der Stadt im Film festzuhalten. Daraus entstanden die "Stadtchroniken" und die Idee zu Themenfilmen. So entstanden in den vergangenen 46 Jahren sehr viele Dokumentarfilme mit wechselnden Themen wie: Kindergärten, Feuerwehr, städtisches Orchester, Stadtwerke u.v.a. Zwei große öffentliche Filmabende im Ghibellinensaal des Bürgerzentrums werden vom Filmclub im November jedes Jahres und im Februar in Zusammenarbeit mit dem Heimatverein Waiblingen und der Michaelskirche veranstaltet. Wir halten alles Wichtige, was in Waiblingen im Laufe eines Jahres passiert, gebaut, veranstaltet und eingeweiht wird, im Film fest und präsentieren es in wunderschönen Bildern. Das i-Tüpfelchen kommt am Ende mit dem sogenannten Ein-Minutenfilm. Hier wird eine in sich abgeschlossene Geschichte filmisch dargestellt und zu einem überraschenden Ende

gebracht. Die Veranstaltungen sind so erfolgreich, dass der Saal immer gut gefüllt ist. Die Zusammenarbeit mit der Stadt Waiblingen ist sehr intensiv und deshalb wohl auch besonders inspirierend. Der erste offizielle Auftrag der Stadt Waiblingen, einen 20minütigen Film zur 750-Jahrfeier Waiblingens unter dem Thema „Junge Stadt in alten Mauern“ zu schaffen, erhielt der Club im Jahre 2000. Dieser Film wurde 600 Mal von der Stadt Waiblingen verkauft.

SSR: *Wie sind Sie im Landesverband der Filmautoren Baden-Württemberg im Bund Deutscher Filmautoren e.V. organisiert?*

H: In der untersten Ebene sind die Filmclubs in ganz Deutschland in Regionen organisiert. Unser Club gehört zur Region Staufeu (5 Clubs in unserer Region). Die nächste Ebene ist der Landesverband Baden-Württemberg. Höchste Stufe ist der Bundesverband (BDFA). Die Mitglieder unseres Clubs können als Autoren ihre Filme, die bei öffentlichen Filmabenden gezeigt werden, jeweils zu Wettbewerben innerhalb der untersten Ebene anmelden. Sind sie dort erfolgreich, haben sie die Möglichkeit, sich zu Wettbewerben auf dem Level der nächsten Ebene anzumelden. Nach diesem Auswahlverfahren kann ein Film bis in die höchste Ebene avancieren und prämiert werden. Seit fünf Jahren richten wir als Arbeitsgemeinschaft zwei Bundesfilmwettbewerbe im Jakob-Andreä-Haus an zwei Tagen aus. Dort werden zwischen 40 und 50 Filme aus ganz Deutschland gezeigt und bewertet. Oft sind auch die Autoren anwesend.

Alfred Sparhuber:

Der Vortrag über Organspenden und Transplantationen in Deutschland im Bürgerzentrum war besonders beeindruckend. Es wurde sehr deutlich, dass es in Zukunft mehr Organspender geben sollte, um die Wartezeiten der über 12.000 Organsuchenden zu verkürzen.

Der erste Wettbewerb heißt "Trick- und Animationsfilme". Der zweite Wettbewerb „Fantex“ befasst sich mit Phantasie- und Experimentalgeschichten.

Auf dem Bundesfilmfestival **Fantex** können Besucher vom 30.04. - 01.05.2011 im Jakob-Andreä-Haus in Waiblingen Filme ansehen. Infos unter www.fc-w.de

SSR: *Wie geben Sie Ihr Wissen an mögliche neue Mitglieder weiter?*

H: Im Rahmen unserer 14-tägigen Clubabende werden immer wieder Vorträge von Fachleuten angeboten, die umfangreiches Wissen auf dem neuesten Stand der Technik auch an alle Gäste weitergeben. Die Landes- und Bundesverbände der Filmautoren bieten Seminare an, die auch nichtorganisierten Filmern weiterhelfen können.

SSR: *Muss man als ihr Mitglied an Wettbewerben teilnehmen?*

H: An Wettbewerben muss man nicht teilnehmen. Man kann es. Viele unserer Mitglieder produzieren Urlaubs- und Reisefilme mehr für den Hausgebrauch.



Wenn Sie sich für eine Mitgliedschaft im Film und Videoclub Waiblingen interessieren, wenden Sie sich an den Vorsitzenden des Clubs.

*Leo Hippold, Waiblinger Str. 59,
71404 Korb, Tel: 07151/3 60 985*

Siegfried Oesterle:

Ich sehe mit Genugtuung und Freude, dass unser Magazin "gestern-heute-morgen" regelmäßig die Seniorinnen und Senioren erreicht. Mit der Reihe "Gunst und Kunst des Älterwerdens" bot der Stadt seniorenrat lebensnahe und ratgebende Veranstaltungen und Vorträge an. Weitere Aktivitäten wären durch tatkräftigeres und qualifiziertes Mitwirken im Gremium sicher möglich gewesen.

"Flott wandern" - eine erfolgreiche 10-Jahres-Bilanz

Seit März 2001 startet Initiator Erich Tinkl einmal im Monat an einem Samstagvormittag die offene Gruppe "Flott wandern mit dem Stadtseniorenrat" am Bürgerzentrum in Waiblingen. Bis Ende 2010 ließen sich 2 502 Wanderfreunde und -freundinnen vom "flotten Wegweiser" Erich über 1 650 Kilometer durch Feld, Wald, Berg und grüne Täler leiten.

„Wandern“ ist die vollkommenste Art der Fortbewegung, wenn man das wahre Leben entdecken will. Wanderfreunde wissen längst, dass Wandern nicht nur die Bewegung per Pedes von A nach B ist. Wandern ist Erholung und bewusstes Erleben der Natur. Wer wandert, der steckt sich ein Ziel, der erobert die Landschaft mit den eigenen Schuhsohlen. Und es lohnt sich

wirklich, unsere Region zu Fuß zu erkunden. Wir erlebten im Jahr 2010 Stürme, Gewitter aber auch herrlichen Sonnenschein und faszinierende Weinberge.

Sie führten uns von der Ostalb bis ins Neckartal. Und die Wanderungen finden bei jedem Wetter statt!

Zum 10-jährigen Jubiläum führte im März dieses Jahres die Wanderung vom Hanweiler Sattel in Korb über die Kreuzzeiche nach Buoch.



*"Flott wandern" mit Erich Tinkl,
Tel. 07151/2 1771.*

*Weitere Termine siehe unter
"Was ist los in Waiblingen", Seite 20*



*„Flott wandern mit dem Stadtseniorenrat“ macht bei Hanweiler eine Pause
Foto: Friedrich Hopf*

Buchtipp



Das verborgene Wort

von Ulla Hahn, Roman
Verlag DTV, 2009,
Taschenbuch
ISBN 978-3-423-13089-9
12,90 Euro

"Lommer jonn - los geht's". So beginnt das Buch von Ulla Hahn und so spricht der Großvater von Hildegard und ihrem jüngeren Bruder Bertram, wenn er mit ihnen an den Rhein geht. Dies ist dann ein Lichtblick im Alltag der Kinder.

Hildegard Palm - sie nennt sich selber Hilla - wird 1945 geboren, ein einfaches Arbeiterkind, verbringt sie ihre Kindheit in der rheinisch-katholischen Provinz. Der Glaube spielt auch in der Familie eine große Rolle. Es gelten strenge Regeln. Werden sie nicht eingehalten, gibt es Prügel. Der Vater ist ein harter Mann, die Mutter misstrauisch und nicht in der Lage, sich für die Kinder gegen den Vater zu wehren. Zum Glück gibt es den Großvater, der den Kindern phantastische Geschichten erzählt. Kieselsteine am Rhein werden so lebendig, einer wird zum Buchstein, dessen Geschichte Hilla beeindruckt.

Auch im Kindergarten wird viel erzählt und vorgelesen. Hillas Interesse für Worte und ihre

Bedeutung ist geweckt, ebenso die Leidenschaft für Bücher. Sie legte eine Sammlung schöner Wörter und Sätze an. Es erscheint wie eine Flucht aus der engen Welt der Eltern, deren Leben nur aus Arbeiten, Beten und Gehorchen besteht. Bei den bürgerlichen Klassenkameraden ist sie die Außenseiterin. Trotz der von ihr geleisteten Hilfestellung bei den Hausaufgaben bleibt sie ausgegrenzt; das Arbeiterkind passt nicht dazu. Hilla beginnt Hochdeutsch zu sprechen und verlangt, mit Messer und Gabel zu essen. Die Eltern reagieren gekränkt und empört, doch sie setzt sich durch.

Mit Unterstützung eines Lehrers darf Hilla die Realschule besuchen. Sie arbeitet in den Schulferien am Fließband und macht eine Bürolehre in der heimischen Papierfabrik. Von ihrer Ausbilderin übel behandelt, unzufrieden und unterfordert mit der ihr zugeteilten Büroarbeit, findet sie nicht mehr Trost bei ihren Dichtern sondern sucht ihn im Alkohol. Doch Lehrer und Pfarrer erkennen Hillas innere Not und sorgen dafür, dass sie wieder zur Schule gehen kann. Als die Zusage vom Gymnasium kommt, geht Hilla an den Rhein und erinnert sich an den Buchstein des inzwischen verstorbenen Großvaters, mit dem ihr Interesse für das Wort, die Sprache begann.

Der stark autobiografisch gefärbte Roman spiegelt einen Teil des Lebens in der alten Bundesrepublik der Nachkriegszeit wider. Die älteren Leserinnen und Leser erkennen hier vielleicht auch ein Stück ihrer eigenen Kindheit.

Helga Straile

Rüdiger Deike:

Gut fand ich die Zusammenarbeit im Team zur Erstellung unserer Zeitschrift „gestern-heute-morgen“. Als Mitglied des Stadtseniorenrats hatte ich die Möglichkeit, an Schulungen für das Bürgerschaftliche Engagement teilzunehmen.

Rolf Bürkle:

Besonders gut finde ich die vom Stadtseniorenrat eingerichtete Wandertruppe "Flottes Wandern", unkompliziert, jeder kann bei drei unterschiedlichen Strecken mitmachen. Dabei kostenlos.

Gut finde ich auch den „Seniorenfreundlichen Service“ durch die Mitarbeit bei Verbesserungsmöglichkeiten für ältere Menschen in Waiblinger Geschäften.

Die neue Zeit

Ein Senior geht in die Stadt,
sein Enkel mit ihm - steht's auf Draht.
will Spielzeug seh'n, das er so liebt.
und das es hier vom Besten gibt.

Er zieht den Opa an der Hand
zu diesem wahren Wunderland.
Der Opa gibt dem Drängen nach.
Er weiß schon, er wird wieder schwach.

So sagt er: "Such' dir etwas aus!
Wie wär's mit einem Bauernhaus?"
Er weiß noch, als er seins erhielt,
mit dem er oft und gern gespielt.

Sein Enkel aber will das nicht.
Vielmehr ist er darauf erpicht,
zum Areal High-Tech zu gehen:
Computerspiele anzuseh'n.

Der Junge schwärmt: "Was denkst du denn?
Die Zukunft heißt ISDN!
Mein Papa surft von A bis Z
mit dem PC im Internet."



Foto: ARD/ZDF-
Online-Studie 2006

Sein Opa ist verblüfft und platt,
weil dieses Kind den Durchblick hat.
Zudem erkennt er in der Tat,
dass sich die Zeit geändert hat.

Der Senior ist schon bereit,
nun einzugeh'n auf diese Zeit.
Er wird fortan zum Fortschritt stehn.
Drum wird er auch nicht untergehn.

Die neue Zeit kennt ihren Wert,
sie hat uns eindringlich gelehrt,
Bewährtes treulich zu erhalten
und Neues sinnvoll zu gestalten.

HERBERT HEYMANN

Im Dialekt "Gmeed", was heißt's wohl?

In vielen Fällen bleibt die Aussprache des lokal üblichen Stadtnamens für Zugezogene recht schwierig. Gerade im Süden Deutschlands sprechen mehr Menschen Dialekt als in anderen deutschen Regionen. Klar ist, dass schon einige Kilometer von der eigenen Stadt entfernt die Aussprache des Stadtnamens anders lauten kann. Ein paar Beispiele:

Schriftdeutsch	Im Dialekt
Aalen	Oola
Backnang	Bagena
Böblingen	Beblenga
Esslingen am Neckar	Esslenga
Freiburg im Breisgau	Friburg
Freudenstadt	Fraidestadt

Göppingen	Geppenga
Heidelberg	Heidelberch
Heilbronn	Heilbrunn
Herrenberg	Haereberg
Karlsruhe	Kallsruh
Konstanz	Konschdanz
Mannheim	Mannem
Pforzheim	Pforze
Reutlingen	Reitlenga
Rottenburg	Raodeburg
Rottweil	Rautweil
Schwäbisch Gmünd	Gmeed
Stuttgart	Stuegert
Tübingen	Dibenga
Waiblingen	Woiblenga
Weinstadt	Waestädt
Winnenden	Wenneda

Wenn Nerven schmerzen

Die Polyneuropathie, Erkrankung der peripheren Nerven

Es gibt spontane Schmerzen bei Verletzungen, die wieder vergehen. Aber auch solche, die ständig vorhanden sind. Es gibt in Deutschland derzeit ca. 10 - 12 Millionen Patienten mit chronischen Schmerzen.

FRIEDRICH HOPF

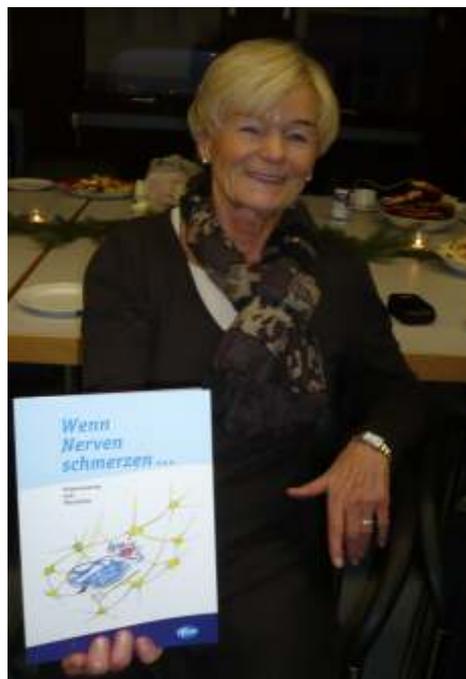
Einer davon ist der Polyneuropathie-Schmerz. Dabei ist das sogenannte periphere Nervensystem (PNS) in seiner Funktion gestört. Zum PNS zählen alle Nerven, die außerhalb von Gehirn und Rückenmark liegen. Typische Beschwerden einer Polyneuropathie sind Schmerzen oder Missempfindungen, meistens bei den Füßen beginnend und die sehr heftig und quälend sein können. Sie schränken das tägliche Leben sehr stark ein. Geschätzt sind 3,5 Mio. Menschen in Deutschland davon betroffen.

Das Krankheitsbild

Die medizinische Wissenschaft beschreibt die Polyneuropathie als einen allmählichen Abbau der peripheren Nerven von den Enden her. Häufig sind Entzündungsprozesse an der Nerven-degeneration beteiligt. Unter Diabetikern ist die Krankheit besonders verbreitet. Die Patienten kommen vorwiegend mit dem neurologischen Befund: "Polyneuropathie unbekannter Genese", Schmerzen, Missempfinden, unruhige Beine bei Nacht (*restless legs*) und die Unfähigkeit, normal laufen oder stehen zu können.

Das Leiden stellt sich typischerweise dar: Meist allmählich, von Jahr zu Jahr zunehmend, erleben die Patienten, wie ihnen die Gliedmaßen gefühllos werden. Meist bei den Füßen beginnend entwickeln sich Taubheitsgefühle, quälende Missempfindungen, Schmerzen und Gefühlsverlust. Der Kontakt zum Untergrund geht verloren. Das Gehen wird unsicher. Da wo früher Strümpfe, Schuhe, Qualität des Straßenbelags, Wiese, Strand gefühlt werden konnten, ist jetzt nur noch ein taubes, qualvolles Niemandsland. Mit dem Bodengefühl gehen auch das Empfinden für die eigene Schwere und die Sicherheit in der Koordination der Bewegungen verloren, ständig in der Angst, hinzufallen. Gehhilfen werden unvermeidlich, erst der Stock, dann der Rollator, schließlich der Rollstuhl.

Der Gefühlsverlust kriecht über die Jahre die Beine hoch, früher oder später werden auch Hände und Arme befallen. Feinere Handarbeiten fallen schwer, das Zuknöpfen geht nicht mehr. Schließlich verlernt man, das Essbesteck zu gebrauchen. Häufiges Begleitsymptom sind die unruhigen Beine bei Nacht.



Erfahrungsaustausch in der Selbsthilfegruppe Polyneuropathie Rems-Murr Foto: Fr. Hopf

Die Behandlung der Krankheit

Unter den Neurologen herrscht die Meinung vor, dass es eine wirkliche Therapie nicht gibt, mit deren Hilfe der Krankheitsprozess rückgängig gemacht oder auch nur aufgehalten werden könnte. Man beschränkt sich darauf, den Zuckerspiegel zu regulieren und mit der Verabreichung von Vitaminen, Schmerzmitteln und Psychopharmaka Linderung zu verschaffen. Auch Kortison (Entzündungsblocker) und Zytostatika (Krebsmittel) werden gelegentlich eingesetzt.

Vorläufige Erhebungen in der Steigerwald-Klinik zeigen bei mehr als 50 Prozent der Patienten deutliche Besserungen, besonders bei Menschen mit überwiegend schweren Formen der Krankheit.

Die zentrale Behandlungsmethode ist die chinesische Arzneitherapie. Ihre verantwortungsvolle Anwendung erfordert einerseits einen Krankheitsbefund, der den Grundlagen moderner Medizin gemäß erhoben worden ist. Andererseits muss aber auch eine Diagnose nach den Regeln der Chinesischen Medizin gestellt werden, damit man sich ein Bild vom individuellen Krankheitsgeschehen machen kann. Denn die chinesischen Rezepturen bestehen aus einer Zusammenstellung von Arzneidrogen, die auf den Einzelfall hin entworfen und dem jeweiligen Therapieverlauf gemäß abgewandelt werden. Ergänzend eingesetzt werden Akupunktur, physiotherapeutische Verfahren und Diät.

Dr. Christian Schmincke, tätig in der Klinik am Steigerwald, empfiehlt seinen Patienten:

"Bleiben Sie körperlich aktiv. Durch Inaktivität werden die Muskeln schwach, verkrampfen sich und können das Schmerzproblem verstärken. Wenden Sie sich an eine Selbsthilfegruppe. Dort finden Sie Menschen mit ähnlich Problemen, mit denen Sie sich austauschen können."



*Selbsthilfegruppe
Polyneuropathie Rems-Murr
Edelgard Haug, Winnenden
Tel. 07195/7 11 55*

*Klinik am Steigerwald, Waldesruh,
97447 Gerolzhofen, Kreis Schweinfurt
Tel. 09382/94 90
Internet: www.tcmklinik.de
E-Mail: info@tcmklinik.de*

Kostenerstattung beim Arzt und freie Arzneimittelwahl wird zur Kostenfalle

Ab 1.1.2011 ist eine Reihe von Änderungen in der gesetzlichen Krankenversicherung in Kraft getreten, die teilweise große Risiken für die Versicherten beinhaltet. Den Versicherten der gesetzlichen Krankenkassen ist folgendes zu empfehlen:

DIETER ZAHN

Kostenerstattung beim Arzt

Bei einer notwendigen medizinischen Behandlung sollte auf keinen Fall eine Vereinbarung über eine Kostenerstattung beim Arzt oder sonstigen Leistungserbringern - auch Krankenhäuser - unterschrieben werden.

Diese Vereinbarung bedeutet, dass der Versicherte die Arzt- oder Krankenhausrechnung zunächst selbst bezahlen muss und sie dann bei seiner Krankenkasse einreicht, ohne zu wissen, in welcher Höhe die Kasse die Kosten erstatten darf. Das ist jedoch lt. Bericht verschiedener Krankenkassen und der Verbraucherschützer in der Regel nur etwa ein Drittel der Beträge, die Ärzte bei einer Vereinbarung über die Kostenerstattung abrechnen. Ganz wichtig ist, sich vorher bei seiner Krankenkasse oder bei einer anderen Einrichtung wie Sozialverbänden oder Verbraucherschutzorganisationen zu informieren und beraten zu lassen. Dies ist absolut notwendig, da sonst

möglicherweise Mehrkosten auf die Versicherten zukommen können, die sie selbst nicht tragen können.

Arzneimittelwahl

Gesetzlich Versicherte erhalten in der Apotheke automatisch das Rabattmedikament ihrer Krankenkasse. Seit dem 1. Januar 2011 können sie auf Wunsch statt des Rabattproduktes auch eine teure Alternative verlangen. Von den Krankenkassen wird aber ausdrücklich davon abgeraten, da den Versicherten erhebliche Mehrkosten entstehen können. Es wird empfohlen, sich nicht auf den Kauf von überbewerteten Arzneimitteln einzulassen. Die Versicherten müssen das Medikament erst einmal in voller Höhe bezahlen, später erhalten sie einen Teil des Preises von ihrer Krankenkasse zurück. Die Krankenkassen dürfen allerdings nur den Betrag erstatten, der für das eigentlich abzugebende Rabattmedikament angefallen wäre. Auf den Mehrkosten bleiben die Versicherten sitzen. Bei einigen Arzneimitteln kann das schnell mehrere hundert Euro sein. Zudem müssen die Versicherten Rezeptgebühren und Verwaltungskosten bezahlen. Teurere Medikamente mit dem gleichen Wirkstoff bieten den Versicherten keinen medizinischen Zusatznutzen. Man zahlt lediglich für den Namen des Herstellers.

Sehenswertes in der Region

Es glimmt und schwelt für echte Grillkohle Köhlerei im Nassachtal

Kaum zu glauben, zwischen Schorndorf und Göppingen raucht und riecht es manchmal nach frischer Holzkohle. Zwischen Baiereck und Nassach wirft Familie Otto Hees gelegentlich den Kohlenmeiler an.

SIEGFRIED OESTERLE

Die Meiler bestehen im Kern aus kreisförmig aufgestellten Holzspaltern. Diese werden mit altem Kohlenstaub und Erde vom Köhlerplatz aufgefüllt und luftdicht abgedichtet. Auch feuchtes Heu fügt der Köhler hinzu. Außen herum kommen weitere Schichten von schwächerem und stärkerem Holz gelegt. Zum Schluss kann der Meiler auch mit Nadelholz bedeckt werden. Alles soll nicht brennen, sondern verschwelen. Ständig beobachten der Köhler oder seine Helfer das gleichmäßige Abbrennen, um die erwünschte Holzkohlenqualität zu erzielen.

Holzkohle benötigten im Mittelalter die Glasbläser neben dem im Nassachtal vorkommenden Quarzsand. Auch brauchten Schmiede, Schlosser, Flaschner Holzkohle für ihre Essen und Öfen. Nach etwa 100-jähriger Ausbeutung des Waldes zogen die Glasbläser fort. Die Zurückbleibenden mussten hinfert ihr Dasein mit Köhlerei und Sandbrechen fristen. Bis zur Neuzeit gehörten die Talorte zu den ärmsten des ganzen Landes. In der Zeit des Hohenstaufenkaisers Barbarossa (1152-1190) dürften Baiereck und Nassach gegründet worden sein. In den Seitentälern der Fils gab es noch viel Urwald und den Herrschenden lag daran, diesen urbar machen zu lassen. Als Anreiz zum Roden des Waldes wurden die Bewohner von allen Steuern und von der Leibeigenschaft befreit.

Ein Ausflug mit Wanderung durch das idyllische Tal der Nassach bietet sich an, besonders wenn Familie Hees in seiner Schauköhlerei zeigt, was für eine Mühe es macht, eine gute Qualität von Holzkohle herzustellen. Heute kaufen viele in einem Baumarkt ihre Grillkohle. Die Holzkohle aus dem Nassachtal ist gegenüber Brennholz fast wasserfrei und entwickelt nahezu das Doppelte an Hitzegraden.



Bild: Familie Hees

Köhlerprojekttag: Samstag, 18. bis Sonntag, 26. Juni 2011

auf der Kohlplatte von Familie Michael Hees,
Schorndorfer Str. 19, 73061 Ebersbach-
Büchenbronn,
Tel. 07163/92 97 99 oder Philipp Hees, Tel.
07163/48 48,
Mobil: 0173/3 40 64 54
E-Mail: michihees@t-online.de
Internet: www.naturholzkohle-hees.de

Bewirtung: Samstag, Sonntag u. Feiertag 23. Juni
Anfahrt Schorndorf - Schlichten - Baiereck.
Ausgeschildert sind Kohlplatte und Parkplätze.
Wanderkarte 1:50 000, Blatt 15,
Göppingen/Geislingen, Landesvermessungsamt
Baden-Württemberg

Quellen: Stadt UHINGEN, www.wikipedia.com,
Köhlerei Hees

Frauen im Alter finanziell schlechter gestellt als Männer

Knapp 40 Prozent der Frauen in Baden-Württemberg (BW) haben ein monatliches Nettoeinkommen von weniger als 700 Euro, dies trifft dagegen nur auf rund 7 Prozent der älteren Männer zu. Höhere Einkommen von monatlich 2000 und mehr Euro fließen 23 Prozent der Männer, aber nur rund 6 Prozent der Frauen zu.

SIEGFRIED OESTERLE

Zwischen 700 bis unter 1300 Euro stehen gut 37 Prozent der Frauen und 35 Prozent der Männer dieser Altersgruppe zur Verfügung. Weitere 35 Prozent der älteren Männer haben ein monatliches Nettoeinkommen zwischen 1300 bis unter 2000 Euro, bei den Frauen ist dieser Anteil dagegen nur halb so hoch (17 Prozent). Siehe Grafik.

Deutliche Unterschiede hinsichtlich der Höhe der Einkünfte

Dies ist im wesentlichen auf den unterschiedlichen Umfang der früheren Erwerbsbeteiligung von Männern und Frauen zurückzuführen. Ein großer Teil der Frauen im Alter von 65 und mehr Jahren hat ein geringeres persönliches Nettoeinkommen als Männer im gleichen Alter.

Ein Grund dafür ist das damalige Familienbild. Der Mann war der Ernährer und verdiente das Geld, die Frau war für Familie und Haushalt zuständig. Meist nach langer Pause wurden Frauen wieder berufstätig und oft nur in Teilzeitbeschäftigung. Dies wirkt sich natürlich negativ in der Rentenleistung aus. Als Quelle für ihren überwiegenden Lebensunterhalt gaben knapp 95 Prozent der älteren Männer und 82 Prozent der älteren Frauen ihre Rente bzw. Pension an. 15 Prozent der älteren Frauen sind jedoch auf die Einkünfte von Angehörigen angewiesen.

Rund 56 Prozent (1,2 Mill.) der älteren Menschen in BW sind Frauen, circa 44 Prozent sind Männer. Die Ursachen für den höheren Frauenanteil liegen in der durchschnittlich höheren Lebenserwartung der Frauen sowie in den Auswirkungen des Zweiten Weltkrieges.

Lebenssituationen von älteren Männern und Frauen unterscheiden sich

Beispielweise sind 79 Prozent der älteren Männer verheiratet, während dies nur auf jede zweite Frau im Alter von 65 und älter zutrifft. Gut 39 Prozent der Frauen dieser Altersgruppe sind verwitwet, jedoch gilt dies nur für circa 11 Prozent der gleichaltrigen Männer. In der Folge lebt fast die Hälfte der älteren Frauen (42 Prozent) alleine in einem Einpersonenhaushalt. Dies trifft nur auf knapp 18 Prozent der Männer zu.

Nach Angaben des Mikrozensus, der größten amtlichen Haushaltsbefragung in Deutschland, lebten 2,1 Millionen Menschen in BW im Jahr 2009 im Alter von 65 und mehr Jahren. Heute gehört damit knapp jeder fünfte Mensch in Baden-Württemberg zur Altersgruppe der über 65-Jährigen. Zu Beginn der 60er-Jahre war nur jeder Zehnte 65 Jahre oder älter, 1980 betrug der Seniorenanteil 15 Prozent und im Jahr 2003 gehörte jeder sechste zur älteren Generation.

*Quelle: Statistisches Landesamt
Baden-Württemberg 2010*

Helga Straile:

Die ehrenamtliche Arbeit im Stadtseniorenrat sehe ich mit gewissen Einschränkungen positiv: Die Diskussion, der Austausch mit anderen bedeutet auch im Ruhestand nochmals eine Herausforderung, die mir gut getan hat. Spaß machte es, gemeinsam etwas zu erarbeiten, z. B. dieses Heft von "gestern-heute-morgen".

Erich Tinkl:

Hilfe gegen Vereinsamung, Stärkung in der Gesellschaft, Freude im Alter trotz gesundheitlicher Schwierigkeiten; dies versuche ich positiv zu übertragen an die Seniorinnen und Senioren.

Aufgeblähte Wichtigtuereien Dummdeutsch und Anglizismen

Rund 6000 Anglizismen sind hierzulande im Umlauf, denen u.a. der Verein Deutsche Sprache e.V. den Kampf ansagt, jedoch betont der Vorsitzende: "wir sind keine Sprachpuristen, wir treiben auch keine nationalistische Deutschtümelei". Er wehrt sich gegen das unkritische "Imponiergefasel", das von der Werbung vorgegeben wird.

Bastian Sick, Sprachkritiker und Autor von "Der Dativ ist dem Genetiv sein Tod" meint in "Sonntag Aktuell" vom 30.01.2011: "Viele Dinge, mit denen wir heute zu tun haben, kommen aus Amerika, und dafür gibt es erst mal kein deutsches Wort. ... Ich bin immer dann ein bisschen angefixt, wenn das Englische benutzt wird, um Bedeutung vorzutäuschen." Schließlich "Die Notwendigkeit, alles ins Englische zu übersetzen, ist nicht ersichtlich. Man kann es ja auf Englisch dazuschreiben, das ist legitim."

Dazu kommen aufgeblähte Formulierungen, Worthülsen und nichtssagende Floskeln, z.B. "Ich würde meinen". Sie sind häufig in Talkshows und Politikerreden zu hören.

Das wird gesagt	Das ist gemeint	Das wird gesagt	Das ist gemeint
Da bin ich ganz bei Ihnen	Ich teile Ihre Meinung	Voucher	Gutschein, Zahlungsbeleg
Wir sind gut aufgestellt	Wir sind gut vorbereitet, auf dem neuesten Stand	Ticket	Fahrschein, Eintrittskarte
Ich würde meinen	Reine Worthülse ohne eindeutige Aussage	Service Point	Informationsstand, Auskunft
Angesagt ist	Wo „man“ z.Zt. sein sollte	Counter	Schalter z.B. bei Bahn
Den Bürger mitnehmen	Den Bürger mit einbeziehen	gecancelt	abgebrochen, abgesagt
Best Ager	Gut „betuchte“ Ältere	Event	Veranstaltung, Erlebnis, Feier, Ereignis
Loser	Verlierer	Briefing	Einweisung, Einsatzbesprechung
Buzzer	Hupe, bei Fernseh-Quiz-Veranstaltungen benützt	Fake	Fälschung, Schwindel, Vortäuschung
Anchorman	Hauptnachrichtensprecher Hauptmoderator	super	außergewöhnlich, großartig
Handy	<i>Deutsche Worterfindung</i> Tragbares Telefon, <i>engl. handy = handlich</i>	ein Wahnsinn	außerordentlich, großartig
		chillen	faulenzen, sich entspannen

Heilkräuter, bewährt und hilfreich

Teil 5: Das Gänseblümchen (*Bellis perennis*)

Heilpflanzen sind Arzneipflanzen. Sie enthalten Wirkstoffe, die gegen bestimmte Krankheiten verwendet werden. In einer kleinen Reihe stellt die Autorin bewährte Heilpflanzen vor.

DR. HELGA GRAUBAUM

Das Gänseblümchen ist auch unter den Namen Maßliebchen, Margritli, Tausendschön, Angerbleamal, Grasbleamal, Studentenrelsa, Winterblümli oder Marienröschen bekannt und auf der ganzen Erde verbreitet. Sein Name *Bellis* heißt, dass es schön ist, und der Name *perennis* bedeutet Dauerpflanze. Das Gänseblümchen ist ein Immerblüher.

Wir finden die weißen oder rosa- bis purpurroten (=Tausendschön) Strahlenkränze in der Ebene und in den Bergen, in Gärten, Steingärten, im Rasen, auf Wiesen und an Wegrändern wild wachsend. Der Frühling ist die Hauptblütezeit, aber es blüht das ganze Jahr über bis zum ersten Frost, oft noch unter dem Schnee. Mit beginnendem Tageslicht öffnen sich die Blüten und schließen sich bei Einbruch der Nacht oder bei feuchter Witterung.

Hilft bei Bauchgrimmen und würzt den Gaumen

Als heilkräftige Pflanzenteile werden Blütenknospen, Blüten und Blätter verwendet. Die jungen Rosettenblätter im Frühling sind die zartesten. Sie enthalten Gerbstoffe, Schleim, Saponine (giftiger Pflanzenstoff, der im Wasser schäumt) und ein ätherisches Öl. In der Volksmedizin wird das Gänseblümchen schon von jeher verwendet. Die Germanen weihten es der Frühlingsgöttin Ostara, und es sollte gegen alle Mangelkrankheiten des Winters helfen. Heute dient es als Blutreinigungsmittel bei Frühjahrskuren, weil es den Leber- und Gallestoffwechsel anregt, krampflösend und damit schmerzstillend wirkt. Aber Vorsicht! Es wirkt auch leicht abführend. Indikationen sind also: Leberstörungen, Nieren- und Blasenerkrankungen, Verdauungsstörungen, die durch Gärprozesse im Darm entstehen.

Zur Frühjahrskur kann man die frischen Sprossen der Pflanze als Salat verwenden oder auch den

frischen Presssaft der ganzen Pflanze ohne Wurzel (1 EL mit etwas Wasser verdünnt pro Tag). Für einen Tee überbrüht man 2 TL des blühenden Krautes mit einer Tasse heißen Wassers. Die Homöopathie verwendet eine Essenz des frischen blühenden Krautes bei rheumatischen Erkrankungen und bei Verletzungen.



Quelle: istockphoto, CLU

Frühlingsquark mit Wildkräutern

1 Schalotte in feine Scheiben schneiden, 500 g Magerquark, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, *Nachstehendes hacken oder wiegen:* 20 g Pastinakenblätter (falls vorhanden), 30 g junge Gänseblümchenblätter, 1 Sauerampferblatt, 10 Gänseblümchenblüten.

Schalotten, Quark und Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die gewiegten Blätter unter die Quarkmasse mischen und das Ganze mit den Gänseblümchenblüten garnieren. Dazu eine Scheibe Bauernbrot oder neue Pellkartoffeln.

Ein Hochgenuss!

Dieter Zahn:

Bedauerlich war für mich die Erfahrung, dass unsere beratende und ideengebende Mitarbeit bei altersrelevanten Fragen in der Stadt nach meinem Empfinden weder von der Stadtverwaltung noch von der Mehrheit des Gemeinderats wirklich gewünscht und unterstützt wurde.

Was ist los in Waiblingen? Veranstaltungen & Termine

Gunst und Kunst des Älterwerdens

Der Stadt seniorenrat bietet in Kooperation mit der Volkshochschule (VHS), der Familienbildungsstätte Waiblingen (FBS), Forum Mitte, Forum Nord und Kunstschule Unteres Remstal Vorträge mit interessanten Themen an.

Wahre Schönheit von innen heraus mit Ayurveda - das Wissen vom Leben

Karin Graf

Schönheit ist Ausdruck des Wohlbefindens, der Lebensfreude und der inneren Harmonie. Erfahren Sie in diesem Vortrag wie Sie selbst durch eine positive Veränderung Ihres Lebensstils Schritt für Schritt Ihre innewohnende Schönheit aufblühen lassen können, unabhängig vom Alter oder unwirklichen Schönheitsidealen.

Freitag, 18. März 2011, 18:00 - 19:30 Uhr

Forum Mitte, Blumenstr. 11, Waiblingen

FBS-Kurs 50010, Gebühr 4,00 € Abendkasse

ohne Anmeldung

Kooperation FBS, Stadt seniorenrat Waiblingen und Forum Mitte

Sanftes Pilates

Anna Gaszewski

Pilates ist eine Übungsmethode für jedes Alter, bei der die Tiefenmuskulatur trainiert, die Körperhaltung verbessert und die Figur gestrafft werden kann. Im Laufe des Kurses wird die Intensität der klassischen Pilates-Übungen im Einklang mit den wachsenden Möglichkeiten der Teilnehmenden gesteigert. Bitte Handtuch mitbringen.

Freitags, ab 01. April 2011, 10:05 - 11:05 Uhr, 11-mal

VHS im Postplatzforum, Raum 1.2,

Bürgermühlenweg 4, Waiblingen

VHS-Kurs 31277, Gebühr 48,50 €

Kooperation VHS und Stadt seniorenrat Waiblingen

Yoga-Mix für Ältere (neue Gruppe)

Akos Balogh

Vital und gesund sein auch in der reiferen Lebensphase. Der Kurs ist geeignet für Anfänger und wenig Geübte.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken,

Decke, kleines Kissen.

Montags, ab 04. April 2011, 16:00 - 17:15 Uhr, 10-mal

VHS im Postplatzforum, Raum 1.2,

Bürgermühlenweg 4, Waiblingen

VHS-Kurs 33010, Gebühr 65,00 €

Kooperation VHS und Stadt seniorenrat Waiblingen

Fitness-Mix für Ältere - Der Kurs mit dem PLUS

Daniela Zeller

Eine abwechslungsreiche Gymnastik oder auch mal bei schönem Wetter eine Nordic-Walking-Runde (Stöcke werden ausgeliehen). Ein Gesundheitstraining mit Freude an der Bewegung, bei dem auch die Geselligkeit nicht zu kurz kommen soll.

Bitte eine Decke mitbringen.

Dienstags, ab 05. April 2011, 9:15 - 10:30 Uhr, 10-mal

VHS im Postplatzforum, Raum 1.2,

Bürgermühlenweg 4, Waiblingen

VHS-Kurs 31412, Gebühr 49,00 €

Kooperation VHS und Stadt seniorenrat Waiblingen

Schwindel - wenn die Welt sich dreht

Romina Cataldo

Es dreht sich alles, die Erde schwankt, der Boden gibt nach. Schwindel ist keine eigenständige Krankheit, sondern ein Anzeichen für eine Störung im Organismus.

Der Vortrag beleuchtet die Erscheinungsformen, Ursachen und diverse Behandlungsansätze des Phänomens Schwindel.

Dienstag, 05. April 2011, 18:00 - 20:30 Uhr

Forum Nord, Salierstr. 2, Waiblingen

FBS-Kurs 50006, Gebühr 4,00 € Abendkasse ohne Anmeldung

Kooperation FBS, Forum Nord und Stadt seniorenrat Waiblingen

Locker vom Hocker - Sitzgymnastik für aktive Ältere

Anke Krombacher

Dieser Kurs richtet sich an ältere, gerne auch bewegungseingeschränkte Menschen. Sitzgym-

nastik, Sitztänze, Gedächtnistraining, Entspannungsübungen und kleine Spiele bringen Spaß und Abwechslung und runden die Übungsstunden ab.

Bitte feste Turnschuhe und Getränk mitbringen.

**Mittwochs, ab 06. April 2011,
10:10 - 11:10 Uhr, 10-mal**

VHS im Postplatzforum, Raum 1.2,

Bürgermühlenweg 4, Waiblingen

VHS-Kurs 31412, Gebühr 38,00 €

Kooperation VHS und Stadtseniorenrat

Waiblingen

Natürlich schön mit Ayurveda - das Wissen vom Leben

Karin Graf

Schönheit ist Ausdruck des Wohlbefindens. Dieser Workshop beinhaltet praktische Anleitungen und Tipps zur Erhaltung und Entfaltung ihrer Schönheit und ihres Wohlbefindens. Unter anderem erfahren Sie mehr über Schönheitsstress, basische Gesichtsmasken, Massage- und Ernährungstipps, sowie natürliche Haut- und Haarpflege.

Materialkosten von ca. 5,00 € bis 7,00 € pro Termin werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke, ein großes und ein kleines Handtuch, Yogamatte oder Isomatte.

**Samstag, 09. und 16. April 2011, jeweils
09:00 - 12:00 Uhr**

Forum Mitte, Blumenstr. 11, Waiblingen

FBS-Kurs 50020, Gebühr 24,00 €

Kooperation FBS, Forum Mitte und

Stadtseniorenrat Waiblingen

Sturzprophylaxe: Sicher älter werden

Karin Schumacher

Mit zunehmendem Alter nimmt die Sturzgefahr zu. Was ist Sturzprophylaxe? Was gibt es zu beachten? Wie kann man vorbeugen? Diese und andere Fragen will der Vortrag beantworten.

Dienstag, 12. April 2011, 18:00 - 19:30 Uhr

Forum Mitte, Blumenstr. 11, Waiblingen

FBS-Kurs 50011, Gebühr 4,00 € Abendkasse

ohne Anmeldung

Kooperation FBS, Forum Mitte und

Stadtseniorenrat Waiblingen

Philosophie zum Mitmachen: "Älter werden"

Stefan Neller und Jonas Kabsch

Die beiden Referenten wollen in geistreicher Gesprächsrunde jung und alt in verschiedene Themen einführen und zur Diskussion anregen. Diesmal mit dem für viele Menschen wichtigen Lebensaspekt "Älter werden".

Alle Interessierten sind herzlich zu dieser monatlich stattfindenden Veranstaltungsreihe mit unterschiedlichen Themen eingeladen.

Donnerstag, 14. April 2011, 18:00 Uhr

Stadtbücherei, Marktdreieck, Kurze Str. 24, Waiblingen

Teilnahme: kostenfrei

Kooperation Stadtbücherei Waiblingen und Stadtseniorenrat Waiblingen

Mobilitätstraining im Alltag

Anke Wätzig

In diesem Seminar werden praktische Tipps vermittelt, durch die das Risiko von Stürzen erheblich reduziert werden kann.

Koordinationstraining und Balance-Übungen helfen dabei, sich im Alltag sicherer zu bewegen. Der Kurs ist für Personen mit und ohne Einschränkungen geeignet.

Freitag, 06. Mai 2011, 18:00 - 20:00 Uhr

Samstag, 07. Mai 2011, 10:00 Uhr - 12:00 Uhr

Forum Mitte, Blumenstr. 11, Waiblingen

FBS-Kurs 50021, Gebühr bei 10 Teilnehmenden

10,50 €

Kooperation FBS, Forum Mitte und

Stadtseniorenrat Waiblingen



Tanztee mit Alleinunterhalter Manfred Götz

**Jeweils am letzten Dienstag im Monat
ab 15:00 Uhr.**

Forum Mitte, Blumenstraße 11, Waiblingen.

Auch Gäste aus den Nachbargemeinden sind willkommen.

Termine 2011:

26. April, 31. Mai, 28. Juni, 30. August,

27. September, 25. Oktober und 29. November.

Anita Paal:

Meine Wahl zum 3. Stadtseniorenrat hatte mich seinerzeit sehr überrascht. Nun erstaunt es mich, dass die Wahlperiode schon abgelaufen ist. Ich werde für den 4. Stadtseniorenrat nicht kandidieren und wünsche dem neuen Erfolg und Freude an der kommenden Arbeit.

Was ist los in Waiblingen? Veranstaltungen & Termine

Flott wandern mit Erich Tinkl

Die "flotte Wandergruppe" startet *einmal monatlich samstags um 9:30 Uhr am Bürgerzentrum, An der Talau 4, Waiblingen*. Die Wanderungen sind 10-15 km lang. Mittags ist eine gemeinsame Einkehr. Wanderfreunde jeglichen Alters sind herzlich eingeladen. Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Fahrten zu den Ausgangspunkten erfolgen mit privaten PKWs. Teilnahme auf eigene Gefahr.

Termine 2011:

09. April	Freiberg am Neckar
30. April	Oberstenfeld
18. Juni	Mühlacker-Lomersheim
23. Juli	Schorndorf-Weiler
13. August	Annasee, ganztägige Wanderung
17. September	Neuhausen/Filder
22. Oktober	Enzweihingen
19. November	Kernen-Rommelshausen
03. Dezember	Waiblingen

Weitere Informationen bei Wanderführer Erich Tinkl, Tel. 07151/2 17 71.

Beratung zur Patientenverfügung

Seit 2001 berät der Stadtseniorenrat gemeinsam mit der Hospizstiftung Rems-Murr nach der "Esslinger Patientenverfügung" in der Zeit von 15:00 bis 18:00 Uhr

- montags in Beinstein,
- dienstags in der Kernstadt Waiblingen,
- donnerstags in Bittenfeld, Hegnach, Hohenacker und Neustadt.

Anmeldungen für Beratungstermine um 15:00, 16:00 und 17:00 Uhr unter Tel. 07151/9 59 19-50 sind notwendig.

Die genauen Termine finden Interessierte im **Staufer-Kurier**, dem Amtsblatt der Stadt Waiblingen, welches dem allen Haushalten kostenfrei zugestellten "Mein Wochenblatt" beigelegt ist.

Die vorliegende Ausgabe wurde noch von den Redaktionsmitgliedern des dritten Waiblinger Stadtseniorenrats zusammengestellt.

Autoren dieser Ausgabe



R. Deike



Dr. H. Graubaum



F. Hopf



S. Oesterle



A. Sparhuber



H. Straile



E. Tinkl



D. Zahn

Impressum

Herausgeber: Stadtseniorenrat Waiblingen
Postfach 1751, 71328 Waiblingen

Büro: Kurze Str. 33, Rathaus, Zimmer 111,
71332 Waiblingen

Telefon: 0 71 51/50 01-3 71

Telefax: 0 71 51/50 01-5 89

Email: stadtseniorenrat@waiblingen.de

Internet: www.ssr.waiblingen.de

Verantwortlich im Sinne des Presserechts:
Alfred Sparhuber

Redaktion: Rüdiger Deike, Siegfried Oesterle,
Holger Skörries, Alfred Sparhuber, Helga Straile,
Dieter Zahn

Gestaltung:

Iris Förster - Druckprojekte, Waiblingen

Druck: Stadt Waiblingen

Auflage: 3.500

Die Meinung der Autorin / des Autors muss nicht
mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen.