

OKTOBER  
BIS  
DEZEMBER

2023



Kostenlos zum  
Mitnehmen

# SENIORENKURIER

INFORMATIONEN | ANGEBOTE | AKTIVITÄTEN



SENIORENBÜRO  
DER STADT BACKNANG

BACKNANG   
Die Murr-Metropole

## IHR TEAM VOM SENIORENBÜRO

### SPRECHZEITEN

Montag	08:30 - 12:00 Uhr
Dienstag	08:30 - 12:00 Uhr
Mittwoch	08:30 - 12:00 Uhr 15:00 - 18:00 Uhr
Donnerstag	08:30 - 12:00 Uhr
Freitag	08:30 - 13:00 Uhr

Telefonisch erreichbar unter:  
07191 - 894 319

E-Mail:  
seniorenbuero@backnang.de



**Isabella  
Urschel**



**Susanne  
Aichholz**



**Alwine  
Lazerius**



Titelbild: Waltraud Grubbert

Bild: Marianne Ellwanger

### IMPRESSUM

#### HERAUSGEBER

Stadt Backnang - Seniorenbüro - in Zusammenarbeit mit Backnanger Institutionen, Seniorinnen und Senioren. Der Herausgeber übernimmt keine Gewähr für die Richtigkeit der Angaben.

#### VISDP

Isabella Urschel

#### AUFLAGE

2500 Exemplare

#### REDAKTIONSSCHLUSS FÜR DIE NÄCHSTE AUSGABE

10. November 2023

#### REDAKTIONSTEAM

Susanne Aichholz, Heinrich Bernhardt, Marianne Ellwanger, Waltraud Fahrner, Waltraud Grubbert, Rainer Klöpfer, Gisela Kübler, Alwine Lazerius, Gisela Rapp, Edeltraut Ritter, Irene Schielinsky, Isabella Urschel.

#### BEITRÄGE UND LESERBRIEFE

bis zum Redaktionsschluss an:  
Seniorenbüro Backnang,  
Im Biegel 13, 71522 Backnang  
Tel.: 07191 894-319  
Fax: 07191 894-155  
E-Mail: seniorenbuero@backnang.de

#### SENIORENKURIER ONLINE

[www.backnang.de/leben-in-backnang/seniorenbuero](http://www.backnang.de/leben-in-backnang/seniorenbuero)

Die Leser des Seniorenkuriers erhalten die Quartalsausgaben **unter anderem** kostenlos in den Auslagen folgender Ämter:

Seniorenbüro, Amt für Familie, Jugend und Bildung, Stadtbücherei Backnang, Stadtinformation am Rathaus 2, Stadtteil-Geschäftsstellen Heiningen, Maubach, Steinbach, Strümpfelbach, Waldrems.

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	4
Werde der, der du bist.....	5
Ausflug zum Landesseniorentag auf der BUGA.....	6
Impressionen von der BUGA 2023 .....	8
Herbstlied.....	9
Eine kalte Nacht .....	10
Digitaler Nachlass – und digitales Testament.....	11
Urlaub im Biosphärenreservat „Niedersächsische Elbtalau“ .....	12
Sudoku.....	14
Fahrt ins Grüne.....	15
Das „Ästles-Männle“ .....	16
Unser Seniorenkurier in Backnang.....	18
Endlich.....	20
Lösung Sudoku .....	21
16 GEMEINDEN -16 Stationen im Remstal zum Genießen und Nachdenken .....	22
Wintersonnenwende .....	24
Mistelzweige als Glücksbringer .....	25
DEMENZ.....	27
Der Krippenbauer .....	28
Advents- und Weihnachtswünsche.....	29
Peter Gaymann.....	30
Veranstaltungen.....	30

## VORWORT



*„Es ist Herbst, die Jahreszeit, in der jeder unter der kühlen Sonne erntet, was er gesät hat“.  
Maurice Barres*

Liebe Leserinnen und Leser,

im Herbst werden oft Erntedankfeste gefeiert, da der größte Teil der Ernte eingebracht ist. Das Getreide wurde gedroschen und die Kartoffeln geerntet. Die Grünflächen sind abgemäht und als Silofutter oder Heu für den Winter gelagert. Wir erlebten, wie die Maisernte eingebracht wurde und mancherorts wird die Weinlese mit Weinfesten gefeiert.

So regt uns der Herbst dazu an, über den vergangenen Sommer nachzudenken: Wie oft schien die Sonne? Welchen Ertrag brachte die Ernte? Wo gab es gute oder schlechte Ergebnisse?

Die Ernte des Lebens

Das Alter können wir als den Herbst unseres Lebens betrachten. Ähnlich wie bei der Betrachtung der eingebrachten Ernte, sollten wir auch auf unser Leben zurückblicken und überdenken: Welche Erfolge haben wir erzielt? Welche Irrwege sind wir gegangen? Welche Herausforderungen haben wir gemeistert? Es ist wichtig, sich bewusst zu machen, dass unser Leben nicht allein von unseren Entscheidungen abhängt, sondern auch von den äußeren Umständen, in denen wir uns befanden.

Ähnlich wie die Bauern auf den Feldern sehen auch wir auf unser eigenes Leben zurück. Wir erinnern uns an die Momente der Freude und des Erfolgs, aber auch an die Zeiten der Herausforderungen und Rückschläge. Doch lassen Sie uns nicht vergessen, dass das Leben nicht nur in unserer eigenen Hand liegt. Es sind auch die Umstände, die uns geprägt haben, und die Menschen, die uns begleitet und unterstützt haben.

Im Herbst des Lebens, wenn wir auf eine lange Reise zurückblicken, wird uns oft klar, wie wichtig Familie und Freunde sind. Sie sind wie die goldene Ernte unserer Existenz und schenken uns Freude und Stolz. Doch das Leben hat auch seine Schattenseiten, und wir haben vielleicht Irrwege beschritten. Aber das gehört zum Menschsein dazu, denn wir sind nicht fehlerfrei.

All denjenigen, die mich noch nicht kennen, möchte ich mich kurz vorstellen.

Mein Name ist Regine Wüllenweber und ich bin dankbar, dass ich Teil dieser wunderbaren Gemeinschaft sein darf.

Inzwischen zähle ich 51 Jahre Lebenserfahrung, und meine Wurzeln liegen im nahegelegenen Grossbottwar, wo ich meine Kindheit verbrachte und bis heute mit meiner Familie lebe. Seit dem Jahr 2003 engagiere ich mich mit Leidenschaft für die Stadt Backnang und ihre Menschen. Zunächst war ich in der Kindergartenfachberatung tätig, bevor ich im Jahr 2012 die ehrenvolle Aufgabe übernahm, das Amt für Familie, Jugend und Bildung zu leiten.

Ein besonderes Anliegen ist mir dabei stets die Seniorenarbeit gewesen. Die ältere Generation bereichert unsere Gemeinschaft mit ihrer Erfahrung und Weisheit, und ich bin fest davon überzeugt, dass der Zusammenhalt zwischen den Generationen das Fundament einer lebendigen und mitfühlenden Stadt bildet.

Kürzlich wurde ich vom Gemeinderat der Stadt Backnang zur Sozial- und Kulturdezernentin gewählt. Ich freue mich sehr über diese neue Herausforderung und bin glücklich darüber, dass die Seniorenarbeit weiterhin eine zentrale Rolle in meinem Verantwortungsbereich spielt.

In meinem neuen Amt als Sozial- und Kulturdezernentin der Stadt Backnang möchte ich mich weiterhin für die Belange der Senioren einsetzen. Denn das Leben hört im Herbst nicht auf, sondern es eröffnen sich neue Chancen und Möglichkeiten. Ich freue mich darauf, mit Ihnen gemeinsam daran zu arbeiten, dass diese Lebensphase erfüllt und positiv gestaltet werden kann.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen wundervollen goldenen Herbst!

Regine Wüllenweber

## WERDE DER, DER DU BIST

„Je älter man wird, desto ähnlicher wird man sich selbst.“

Na so was. Klingt hübsch, aber kryptisch. Was bedeutet „sich ähnlich“ zu sein? Ist man nicht immer man selbst? Ist man sich vorher „unähnlich“? Wer sagt sowas? Diesen oft zitierten Satz soll der französische Schauspieler und Sänger Maurice Chevalier (1888 – 1972) gesagt haben. Ich weiß nicht, wann und unter welchen Umständen er diese Weisheit kundgetan hat und ob er dabei sich selbst vor Augen hatte. Und ob er diesen Prozess des Ähnlichwerdens als einen positiven oder negativen Aspekt des Alters gesehen hat.

In einer Zeit der Selbstoptimierung, in der Menschen alles tun, um sich selbst neu zu gestalten, ihr Äußeres zu verändern - zu *builden* und zu *stylen* - und immer idealtypischer und perfekter zu machen (ein *Body Upgrading* sozusagen), klingt der Satz zuerst wie eine Drohung, die düstere Prognose einer fortschreitenden Reduzierung dieser Möglichkeiten im Alter: Künstlich aufgehübschte Haarfarbe geht irgendwann nicht mehr - falls man überhaupt noch nennenswert Haare auf dem Kopf hat! - oder sieht nur noch falsch und lächerlich aus; der Körper wird an manchen Stellen dicker, an anderen dünner, auf jeden Fall immer weiter entfernt von dem Schönheitsideal einer Venus oder eines Adonis. Die Muskeln verlieren ihre Spannkraft, die Gelenke ihre Beweglichkeit, die Haut ihre Glätte, die Zähne ihren Schmelz, Haare und Nägel werden spröde und brüchig. Die Schönheits- und *Anti-Aging*-Versprechungen der Kosmetikindustrie und die Künste auch der besten Schönheitschirurgen stoßen schnell an die Grenzen der Machbarkeit. Man wird die/der, die/der man eigentlich nicht sein wollte. Ist man sich nun „ähnlicher“ als früher?

Es hat keinen Sinn mehr, sich und anderen etwas vorzumachen, des Kaisers neue Kleider sind enttarnt, man steht nackt da, Verbergen und Beschönigen helfen nicht mehr. Jeder sieht, was für ein kümmerlicher Wicht man ist. Man sieht es selbst und keiner sieht es gern. Spiegel erträgt man nur noch bei günstigem, d.h. möglichst geringem Lichteinfall, Fotos vom eigenen Selbst sind nicht mehr so begehrt, der Selfie-Drang nimmt rapide ab. Man wird alt und außer beim Wein ist das nirgendwo erwünscht.

Das ist das eine, der Körper, die äußere Hülle. Das andere sind die Wesensmerkmale, die Seele, das Selbst, von dem viele glauben, dass es unsterblich sei. Das, was uns ausmacht, sozusagen. Und da spricht man mit zunehmendem Alter tatsächlich - wie bei Wein oder Käse - von Reife als einem Qualitätsmerkmal. So, als ob das Verfließen der Zeit automatisch zu einem „vollen Geschmack“, einem „runden Aroma“ beiträgt. Ist ein „reifer“ Mensch deshalb immer auch ein besserer Mensch? Hat er aus seinen vielfältigen Erfahrungen, bewältigten Aufgaben und überstandenen Krisen das wirklich Wichtige, das Gute und Richtige schließlich erkannt, rausgefiltert, konzentriert und zu einer wohl-schmeckenden, bekömmlichen Lebens-Art eingedickt? Hat er alles Kleinliche, Bösertige, Eitle, das ja auch eine

Zutat des menschlichen Wesens ist, ausgemerzt? Lagern sich Weisheit und Güte, Toleranz und Großzügigkeit mit dem Alter um uns wie die Jahresringe eines Baumes? Steigt der ältere Mensch, wenn er sich aus den Strudeln des Hai-fischbeckens Beruf und Karriere befreit hat, auf und wird zu einem hell leuchtenden Stern am Himmel, verlässliche Orientierung gebend zwischen lauter irisierenden und flimmernden Ego-Sternchen?

Wohl kaum. Wenn man sich so umguckt im prallen Menschengetümmel, sieht man, dass Dummheit, Bosheit und Selbstsucht bei den Älteren genauso verbreitet sind wie bei den Jüngeren. Bei vielen Menschen hat man im Gegenteil das Gefühl, dass negative Eigenschaften und Verhaltensweisen sich bei ihnen stärker verfestigt haben als die positiven. Da nehmen Sturheit, Griesgrämigkeit und Besserwisserei als Hintergrundrauschen oft penetrant zu. Da wird gebruddelt, genörgelt, gemeckert und verteufelt. Verbitterte Alte, die sich als Opfer fühlen - der Politik, der Gesellschaft, der Umstände -, sich über alles und nichts beschweren und sich von lauter Feinden und Gefahren umzingelt sehen. Sind sie sich nun „ähnlicher“ geworden, zeigen sie erst jetzt ihr wahres Gesicht? Waren sie in Wirklichkeit schon immer diese kleingeistigen Geschöpfe, diese Rumpelstilzchen der Evolution, die sich in jüngeren Jahren nur besser verkleidet hatten?

Ich hoffe, das hat Chevalier nicht gemeint mit seinem Ausspruch. Ich hoffe, er hat den Satz als Ermunterung und Aufforderung gesehen, sich im Alter wieder auf die Talente und Fertigkeiten zu besinnen, die im täglichen Überlebenskampf zu kurz gekommen oder gar verschüttet worden sind. Ich hoffe, er wollte uns Mut machen, in einem Lebensabschnitt der relativen Freiheit die positiven Potenziale auszubilden, die uns zu einem zufriedenen und umgänglichen Menschen machen. In diesem Sinne: *Werde der, der du bist /die, die du bist* - ein bei Esoterikern, Hobbypsychologen und sogenannten Coaches beliebtes Orakel des altgriechischen Philosophen Pindar, das ebenso vielfältige Interpretationen zulässt wie das Chevaliers.

Text: Irene Schielinsky



Bild: Gisela Rapp

## AUSFLUG ZUM LANDESENIORENTAG AUF DER BUGA

Morgens um 7:30 war eine Gruppe gut gelaunter Ehrenamtlicher am Busbahnhof in Backnang. Die Fahrt ging nach Mannheim zum Landesseniorentag, der im Rahmen der Bundesgartenschau in Mannheim stattfand.



Am Haupteingang des Spinelli-Parks stiegen wir aus und gingen an schönen Blumenbeeten vorbei zur Hauptbühne, dem Ort der Veranstaltung. Vormittags gab es offizielle Begrüßungen und Vorträge zum Thema Wohnen im Alter. Wohnungsaustausch, altersgerechtes Wohnen in der eigenen Wohnung, im Mehrgenerationenhaus oder im betreuten Wohnen bis hin zum Pflegeheim waren Themen. Nachmittags kam Musik und Bewegung dazu.



Außerdem waren einige Organisationen mit Informationsständen da. Die Polizei hat unter anderem über Sicherheit vor Einbrüchen, Diebstahlvorsorge unterwegs und Betrugs-maschen am Telefon informiert. Der weiße Ring hatte ebenfalls eine große Bandbreite an Vorsorgemaßnahmen im Angebot. Der Blinden- und Sehbehindertenverband informierte über Sehen im Alter und bot kleine Lupen für den Geldbeutel an. Krankenkassen, Alzheimerberatung und weitere Angebote waren vor Ort. Vom Landesmedienzentrum gab es Tipps zur zielgerichteten Nutzung von Medienangeboten und Onlinediensten.

Der zweite Grund des Besuchs galt natürlich der BUGA selbst. Klima, Umwelt, Energie und Nahrungssicherung sind die 4 Leitthemen.

Die BUGA findet auf 2 Gebieten statt. Der Spinelli-Park, an dem wir angekommen waren, ist auf einem ehemaligen Kasernengelände von 80 h Größe neu angelegt. Dort werden Themen gärtnerisch umgesetzt. Es gibt Beete mit hitzere-

sistenten Pflanzen, mit Schattenpflanzen, alte und neue Getreidearten und Hülsenfrüchten. Bunte Blumenbeete und Beete Ton in Ton gehalten. 2.023 Bäume, Zukunftsbäume, wurden provisorisch gepflanzt, nach der BUGA werden sie alle im ganzen Stadtgebiet eingepflanzt. Ein großer Teil des Geländes wurde zum Klimapark umgestaltet. Er bietet als Freifläche die nötige Frischluftzufuhr für die Stadt und gleichzeitig ein Naherholungsgebiet für die Menschen. Ein freitragender Panoramasteg ermöglicht einen herrlichen Blick über das neu angelegte Augewässer. Natürlich dürfen auch Spielmöglichkeiten für die Kinder nicht fehlen. Wenn man diese Gelände erforscht, ist ein guter Sonnenschutz notwendig, da noch keine Beschattung durch Bäume vorhanden ist. Zum Ausruhen gibt es viele Liegestühle, die gerne angenommen werden.

Die U-Halle bietet Platz für die 19 großen Blumenhallenschauen sowie für vielfältige Ausstellungsbeiträge. Außerdem bieten hier verschiedene Restaurants Essen und Trinken an.

Das zweite Gelände ist der für die BUGA 1975 errichtete Luisenpark. Diesen erreicht man in etwa 8 Minuten mit einer Seilbahn, die über den Neckar, die Maulbeerinsel, den Sportpark und den neuen Panoramasteg führt. Auch Shuttlebusse werden eingesetzt.

Ein wunderschöner Park mit alten Bäumen und Wiesenflächen, mehrjährige und insektenfreundliche Staudenbeete wurden angelegt. Der Heinrich-Vetter-Skulpturenweg lädt zum Flanieren ein. Ein Heilpflanzengarten wurde von der Grünen Schule, dem umweltpädagogischen Angebot des Luisenparks, angelegt und hält über 200 verschiedene Pflanzenarten bereit mit vielen Informationen zu ihren Heilkräften. Vom Café an den wunderschönen Seerosenterrassen aus kann man die Störche bei der Brutpflege beobachten. Im Südamerikahaus macht man eine kleine Reise in die Tierwelt Südamerikas. Der keltische Baumpfad führt in die Welt der Mythologie. 2001 wurde der Chinesische Garten Duoqing, „Garten den schönen Aussichten“ im Luisenpark angelegt. Pinguine und viele andere Tiere können nicht nur zur Freude der Kinder beobachtet werden. Auf einem der vielen Liegestühle auf den Rasenflächen kann man die Füße hochlegen und nach Belieben ein kleines Nickerchen machen, um anschließend -körperlich und geistig wieder aufnahmefähigen Park weiter zu erkunden

Am Abend kamen wir wohlbehalten in Backnang an.

Vielen Dank an die Stadt Backnang und das Seniorenbüro für diesen interessanten und schönen Tag.

Text: Waltraut Fahrner

Bilder: M. Ellwanger



Bild: G. Rapp



Pflanzbeet



Laube mit Hängepflanzung



Ausblick auf das Spinelli-Gelände



Teehaus



Die Seilbahn verbindet Alt und Neu

## IMPRESSIONEN VON DER BUGA 2023

Bilder: M. Ellwanger, G. Rapp, I. Urschel



hoch hinaus



Sitzgelegenheiten



# HERBSTLIED

Job. Friedr. Reichardt 1752-1814 (b.b.)

1. Bunt sind schon die Wälder,  
gelb die Stoppelfelder,  
und der Herbst beginnt.

Rote Blätter fallen,  
graue Nebel wallen,  
kühler weht der Wind.

3. Flinke Träger springen,  
und die Mädchen singen,  
alles jubelt froh!

Bunte Bänder schweben  
zwischen hohen Reben  
auf dem Hut von Stroh.

2. Wie die volle Traube  
aus dem Rosenlaube  
purpurfarbig strahlt!

Am Geländer reifen  
Pfirsiche, mit Streifen  
rot und weiß bemalt.

4. Geige tönt und Flöte  
bei der Abendröte  
und im Mondesglanz.

Junge Winzerinnen  
winken und beginnen  
ihren Ringeltanz.

3. Flinke Träger springen, und die Mädchen singen, alles jubelt froh! Bunte Bänder schweben zwischen hohen Reben auf dem Hut von Stroh.  
4. Geige tönt und Flöte bei der Abendröte und beginnen ihren Ringeltanz.

auch in B

Der Text wurde 1782 vom Schweizer Dichter Johann Gaudenz von Salis-Seewis verfasst. Die Musik dazu stammt von dem deutschen Komponisten Johann Friedrich Reichardt aus dem Jahre 1799.

SOZIALVERBAND

**VdK**

BADEN-WÜRTTEMBERG

Ortsverband Backnang  
Sulzbacher Str. 140  
Telefon 07191 86970  
E-Mail: vdk-ov-bk@gmx.de

Neuer Vorstand:

Vorsitzender Michael Matzke

Stellvertreter: Hartmut Ripsam

Schriftführerin: Renate Pulvermüller

Frauenbeauftragte: Livia Jörgen

## Öffnungszeiten:

Mittwoch 09:30 bis 11:30 Uhr

Die Geschäftsstelle ist während den Ferien geschlossen.

Die Sozialrechtsberatung der VdK Sozialrechtsschutz gGmbH findet in unseren Räumlichkeiten statt.

## EINE KALTE NACHT

Wandern im Hochgebirge in frischer Luft soll doch der Gesundheit zuträglich sein und die Leistungsfähigkeit erhalten.

Also lege ich am Spätnachmittag vom Samstag einen Schlafanzug, eine Zahnbürste und eine Tube Zahnpasta ins Auto und fahre los. Als Sonntagswanderung plane ich den Passani-Rundweg um die Karwendelgrube unter die Stiefel zu nehmen, zumal der Wetterbericht einen schönen Sommertag angekündigt hat. Dieses Naturschutzgebiet ist der Lebensraum des geschützten Alpenschneehuhns.

In Mittenwald angekommen, gehe ich ins Posthotel und erfahre, dass schon alles belegt ist, schließlich befinden wir uns in der Hauptsaison. Im Kurhaus Krün, wo ich bei einer Rückreise aus Italien schon einen unterhaltsamen Heimatabend erlebt habe, erhalte ich dieselbe Auskunft, ebenso bei Privatpensionen.

Inzwischen ist es stockdunkel geworden und ich bin müde. Also muss ich wohl im Auto schlafen.

Der Parkplatz an der Bergbahn-Talstation scheint mir dazu nicht geeignet, da dort immer Publikumsverkehr herrscht. Aber an der Talstation der Dammkar-Skipiste ist es ruhig und still.

Die heruntergekurbelten Rückenlehnen der Autositze bieten keine angenehme Liegestatt, außerdem macht sich die Kühle der Nacht unangenehm bemerkbar. Ich lege die Wanderkleider ab, ziehe den Schlafanzug an und die Kleider wieder darüber. Aber die Kälte, heimtückisch wie sie ist, kriecht auch bald unter die doppelte Textilschicht. Um halber viere friere ich so jämmerlich, dass ich beschließe, mich warm zu laufen. Eigentlich wollte ich am Morgen mit Deutschlands zweithöchster Bergbahn hochfahren, aber dazu müsste ich noch fünf Stunden frieren.

Der Mond zeigt sich am Himmel und ich blicke auf die Dammkar-piste mit ihren vielen Kehren, die mit ihren sieben Kilometern zu den spektakulärsten Abfahrten in Bayern gehört. Wo man mit Skiern herunter sausen kann, müsste man doch auch zu Fuß aufsteigen können.

Also, los geht's.

Auf 1667 Meter Höhe komme ich an der Dammkarhütte vorbei, dann an der auf 1760 Meter hoch gelegenen Bergwachthütte.

Es wird heller, ich erreiche die

Berggaststätte auf 2244 Meter Höhe und nicht weit davon die Bergstation der Seilbahn. Die ersten Sonnenstrahlen tauchen die Felsgrate des Wettersteingebirges in blendendes Licht. Zur westlichen Karwendelspitze auf 2385 Metern Höhe über NN ist es nicht mehr weit, der schwierige Aufstieg ist mit Stahlseilen gesichert.

Ein grandioses Panorama tut sich vor mir auf, der Blick geht hinüber bis zur Zugspitze.

Ich sehe und höre, wie sich um 7:30 Uhr die Seilbahn in Bewegung setzt und mache mich auf zur Bergstation. Aus der ersten ankommenden Gondel steigen die Damen von der Gaststättenküche aus mit mehreren Kisten voller Lebensmittel für den heutigen Bedarf.

„Jo mei, do legst di nieder, hams eahne die Talfahrt verpasst und die ganze Nacht da aussie gstandn?“ ruft entsetzt eine der Frauen. Ich lache, helfe den Damen die Kisten zur Küche zu tragen und werde mit einem mir so wohltuenden Frühstück belohnt. Dann starte ich los zur geplanten Rundwanderung.

Text: Friedrich Stroh

*Helfen ist  
unser  
Handwerk!*

*Wir beraten  
Sie gerne*

**Seit Jahrzehnten  
zuverlässig und kompetent**

**Überzeugen Sie sich selbst!**

**SANITÄTSGESCHÄFT**

**SCHAAL**

**Eugen-Adolf-Strasse 1 · 71522 Backnang**  
Telefon 0 71 91 / 90 46 90

## DIGITALER NACHLASS – UND DIGITALES TESTAMENT

Was passiert mit meinen Daten, wenn ich nicht vorgesorgt habe? Was passiert mit den Zugangsdaten bei Tod? Diese und viele andere Fragen, stellen sich immer wieder Personen, die im Internet unterwegs sind. Am 4. Juli hat Oliver Buttler von der Verbraucherschutzzentrale Baden-Württemberg zu diesem Thema einen Vortrag gehalten. Wo finden sich digitale Daten? Daten finden sich überall, wo Verbraucherdaten gespeichert sind. Der digitale Nachlass ist die Gesamtheit des digitalen Vermögens und sonstiger digitaler Lebensinhalte. Es beinhaltet alle online-Aktivitäten, Kundenkonten, online-Registrierungen und online-Verträge. Zum Beispiel im Internet, auf dem Smartphone, beim E-Book Reader, auf der Smartwatch, bei online Kaufhäusern, beim online-Banking usw. Tagtäglich sind wir im Internet unterwegs und geben unsere Daten weiter oder die persönlichen Daten werden z.B. bei einer Neuinstallation einer App automatisch übernommen. Empfehlenswert ist es, den digitalen Nachlass selbst zu verwalten. Das bedeutet eine schriftliche Übersicht, auch digitales Testament genannt, zu erstellen.

Verschaffen Sie sich und Ihren Erben einen Überblick über Ihre digitalen Daten. Stellen Sie sicher, dass nur jemand Vertrautes Zugriff auf Ihre Daten erhält. Treffen Sie eine Entscheidung, wer sich um welchen Zugang kümmern soll. Teilen Sie Ihre Entscheidung den ausgewählten Personen mit. Verfassen Sie ein „Digitales Testament“ in Papierform und verwahren Sie dieses an einem sicheren Ort. Stellen Sie sicher, dass nur der Erbe des Digitalen Testaments letztlich die Abwicklung ihres Digitalen Erbes vornimmt! Deponieren Sie eine geschriebene Liste in einem Tresor oder einem Bankschließfach. Bestimmen Sie eine Person Ihres Vertrauens zu Ihrem Bevollmächtigten und digitalen Nachlassverwalter. Legen Sie in einer Vollmacht, die über den Tod hinaus gilt, für diese Person fest, dass sie sich um Ihr digitales Erbe kümmern soll, auch, dass diese Person noch zu Ihren Lebzeiten handeln soll, wenn Sie z.B. durch Koma oder andere Gründe nicht dazu in der Lage sind, sich um Ihre Daten zu kümmern. Denken Sie daran, die Auflistung Ihrer Accounts immer aktuell zu halten. Ergänzen Sie die Auflistung um neue Accounts, löschen Sie die Daten in der Übersicht, wenn Sie sich bei einem Account abgemeldet haben. Wenn nichts geschrieben ist, bleiben alle Konten bestehen und die Erben müssen sich darum kümmern. Auch Verträge mit Onlineanbietern gehen auf die Erben über und müssen gekündigt werden. Wer hier nachlässig handelt, der macht seinen Erben das Leben nicht nur unnötig schwer, sondern der Nachlass wird auch mit Folgekosten belastet, weil Verträge mit Internetanbietern in den Nachlass fallen und damit nach § 1922 BGB auf die Erben übergehen. Sind diese kostenpflichtig, dann laufen die Kosten weiter, wenn diese nicht rasch gekündigt werden. Für viele Erben ist dabei problematisch, dass sie oft gar nicht wissen, welche Verträge abgeschlossen wurden. Zugangsdaten und Passwörter werden oft regelrecht mit ins Grab genommen. Die Erben müssen beim Nachlassgericht einen Erbschein beantragen und mit diesem bei den Onlinediensten einen Zugang beantragen.

Die Nutzung digitaler Medien nimmt immer mehr zu und wird fast unvermeidlich. Deshalb ist ein „Digitaler Nachlass“ eine Erleichterung für den Nutzer und auch für seine Angehörigen oder Erben.

Informationen und Vordrucke sind auf der Internetseite der Verbraucherschutzzentrale Baden-Württemberg zu finden: [www.verbraucherzentrale-bawue.de](http://www.verbraucherzentrale-bawue.de)

Text: Susanne Aichholz

### Vorsorgeregulungen

Durch Krankheit, Unfall oder Alter kann jeder Mensch in die Situation kommen, seine weiteren Entscheidungen nicht mehr selbstständig treffen zu können. Jeder kann jedoch Vorsorge treffen. Dazu gehören die Patientenverfügung und die Vollmacht. Bei Fragen können kostenlose Beratungsgespräche vereinbart werden.

Unterlagen und Informationen im  
Seniorenbüro der Stadt Backnang  
Im Biegel 13, Tel.: 07191 894-318  
Email: [Seniorenbuero@backnang.de](mailto:Seniorenbuero@backnang.de)



Bild: Alwine Lazerius

## URLAUB IM BIOSPHÄRENRESERVAT „NIEDERSÄCHSISCHE ELBTALAU“

Unseren diesjährigen Urlaub Anfang Juni verbrachten wir in Gartow im Wendland, knapp 200 km sowohl von Hamburg als auch von Berlin entfernt im Biosphärenreservat „Niedersächsische Elbtalau“. Fast alle, denen wir unser Urlaubsziel verrieten, fragten „Wo ist das denn?“. Auf der Hinfahrt fragten wir uns das auch, denn die Autobahn hörte kurz nach Wolfsburg einfach auf und wir mussten anschließend noch fast 100 km über Landstraßen bis nach Gartow fahren. Die letzten 10 km Straße verliefen schnurgerade durch einen Wald, was uns das Gefühl gab, wohl nie anzukommen. Im Nachhinein habe ich das Gefühl, dass uns dieser Straßenabschnitt auf die Ruhe und Gelassenheit dieser wunderbaren Landschaft vorbereitete.

Das Wendland liegt im äußersten nord-östlichen Zipfel von Niedersachsen. Für Naturliebhaber ein wunderbares Fleckchen Erde, für diejenigen, die Trubel und Menschenmassen mögen, definitiv keine geeignete Urlaubsregion. Nachdem über viele Jahrzehnte dieser Landstrich als Grenzzonenrandgebiet galt, gibt die Landschaft mit den fast endlos erscheinenden unberührten Wiesen und Wäldern, dunklen Altgewässern, üppigen Feuchtwiesen und kleinen verstreuten Dörfern mit roten Fachwerkhäusern heute das Gefühl, als wäre die Zeit stehen geblieben. In der Nähe der vereinzelt liegenden Dörfer gibt es noch ab und an ein paar Korn-, Kartoffel- oder Maisfelder. Bald nach der Wiedervereinigung entschlossen sich die fünf an die Elbe grenzenden Bundesländer Niedersachsen, Sachsen-Anhalt, Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern und Schleswig-Holstein nach der Wiedervereinigung hier ein Großschutzgebiet zu erhalten, welches seit 1997 als UNESCO-Biosphärenreservat „Flusslandschaft Elbe“ anerkannt ist und sich über 400 Elbe-Kilometer erstreckt. Das oberste Gebot in dieser Region lautet: „Bewahren Sie die Stille der Natur“. Ein wunderbarer Satz, der einem ganz leicht fällt, wenn außer dem Schrei der Greifvögel, Kuckucksrufen oder dem Pfeifen der Lerchen keine anderen Geräusche zu hören sind.



Am ersten Tag nach unserer Ankunft wollten wir die Umgebung erkunden und natürlich die laut Karte knapp 4 km entfernte Elbe sehen. Also machten wir uns mit unseren Rädern auf den ausgewiesenen Weg Richtung Elbe. Der Stein- bzw. Schotterweg führte durch eine Allee mit alten, teils abgestorbenen Eichen. Auf den daneben liegenden Sumpfwiesen waren Kraniche zu hören und zu sehen. Leider verlief der Weg am Elbedeich auf der Landseite und nicht wie von uns erwartet bzw. erhofft auf der Deichkrone. Nachdem uns klar wurde, dass der Deich bis heute für den Hochwasserschutz notwendig und wichtig ist, akzeptierten wir diese Seite. Ab und an gab es für Landmaschinen zum Grasmähen Übergänge, die wir immer erklimmen um Ausschau nach der Elbe zu halten. Wir machten uns in Richtung Schnackenburg, welches uns durch seinen Namen interessant vorkam. Dort angekommen erfuhren wir zu unserer Überraschung, dass Schnackenburg mit seinen knapp 600 Einwohnern die kleinste Stadt Niedersachsens ist. Bis 1989 war diese „Stadt“ für die elbaufwärts fahrenden Binnenschiffe aus Westdeutschland der letzte Hafen vor der DDR mit einer Grenzschutz- und Zollstation. Heute gibt es jedoch nicht einmal mehr eine Einkaufsmöglichkeit für die Bewohner. Wir fuhren am Hafen vorbei und entlang des Flüsschens Aland. Und dann sahen wir zum ersten Mal die unglaubliche Elbauenlandschaft mit einem großen See, auf dem es vor Schwänen und verschiedensten Enten- und Gänsearten nur so wimmelte. Von einem NABU-Aussichtsturm hatten wir einen guten Blick auf den See und seine Gäste. Gleich daneben lag bis in die 50er Jahre der um 1310 gegründete Ort Stresow, der zuletzt aus 16 Gehöften bestand. 1974 erfolgte die Zwangsäumung der knapp 100 Dorfbewohner, da ihr Dorf im sogenannten „Schutzstreifen“ unmittelbar am DDR-Grenzzaun lag. Die Häuser wurden allesamt abgerissen. Heute steht an dieser Stelle ein Gedenkstein für die 16 Gehöfte, symbolisiert durch 16 gepflanzte Bäume und einen Original-Nachbau der ehemaligen DDR-Grenzbefestigungsanlagen mit Infotafeln. Zurück fuhren wir dann entlang der ehemaligen Grenze auf einem mit Betonplatten ausgelegten Straße wieder Richtung Gartow. Wir waren von dieser ersten Radtour von der für uns ungewohnten unberührten und weiten Landschaft beeindruckt.

Am nächsten Tag wollten wir uns Gorleben ansehen, dessen Name schon seit vielen Jahren mit dem Atomüllzwischenlager verbunden ist. Nach knapp 7 km erreichten wir das Ortschild und waren fast ein wenig enttäuscht als wir durch dieses kleine Dorf fuhren, das nicht viel größer als z.B. Backnang-Steinbach ist. Abseits des Dorfes konnten wir das durch hohe Zäune gesicherte Endlager entdecken, welches wie eine große Industrieanlage aussieht. Hätten wir nicht gewusst, was sich darunter verbirgt, wären wir ohne großes Interesse einfach daran vorbei gefahren. Doch kurz danach sahen wir mitten im Wald das Greenpeace-Boot „Beluga“, ein seltsamer Anblick. Drum herum war die „Zentrale“

der Protestbewegung gegen das Endlager mit vielen Info-tafeln und zusammengeziimmerten Holzhütten. Gleich nach diesem Lager begann ein mehrere Kilometer langer Waldweg, der uns zur Nemitzer Heide führte, welche nach einem großen Brand 1975 entstanden war. Die riesige Fläche von fast 2000 Hektar wurde nicht mehr aufgeforstet. Durch die trockenen und nährstoffarmen Sandböden entwickelten sich selbständig Kiefern, Birken, Wacholder, offene Sanddünen und Heidekraut. Knapp die Hälfte der Fläche steht heute unter Naturschutz. Unser Heimweg führte uns durch kleine Dörfer und dann auf befestigten Sandwegen fast eine Stunde lang durch einen, wie es uns vorkam, unberührten Kiefernwald. Wir hatten hier das Gefühl „mutterseelenalleine“ unterwegs zu sein. Erst kurz vor Gartow begann dann wieder ein asphaltierter Weg. Das anschließende Bad im Gartower See war ein wunderbarer Abschluss dieses Radtages.



Auf dem Weg zu der weithin sichtbaren Erhebung Hühbeck mit seinen ebenfalls weithin sichtbaren Funkturm gleich neben dem Gartower See fuhren wir an „Woodhenge“ vorbei. Bei Ausgrabungen in der Nähe fanden die Archäologen Tontrommeln und Feuerplätze, die auf eine Besiedelung dieses Gebietes seit 2.300 v.Chr. hindeuten. Ca. 1.800 v.Chr. wurde dann „Woodhenge“ aus 56 im Kreis aufgestellten Holzpfeiler erbaut, möglicherweise als Observatorium. Heute ist jeder Pfeiler nummeriert und weist auf Ereignisse hin, welche für diese Region bedeutend sind. Die Nr. 1 erinnert z.B. an die Bildung von Salzstöcken vor 250-150 Mio. Jahren, einige andere über diverse hier geführte Kriege bis hin zu Probebohrungen in Gorleben 1979, der Grenzöffnung 1989 und Einrichtung des Schutzgebietes Elbtalau 1998/2002. Der letzte Pfeiler trägt die Inschrift „panta rhei - alles fließt“ oder andersherum gefragt „Wer weiß, was hier in den nächsten 1000 Jahren ist?“. Der knapp 60 m hohe Hühbeck, ein Überbleibsel der Eiszeit, ist auf der einen Seite abgegrenzt durch die Elbe, auf den drei anderen Seiten gibt es jeweils eine kleine Ansiedlung, die vor bereits vielen Jahrhunderten entstanden sind. Auf dem Plateau steht der 344 m hohe Funkmast, welcher bei seiner Errichtung 1978 viele Jahre als Richtfunkanlage zwischen Westdeutschland und Westberlin diente. Von dem nur wenige Meter davon

entfernten Holzturm auf der „Schwedenschanze“ hatten wir einen unglaublichen Weitblick über das Elbetal und seine Umgebung.

Es zog uns immer wieder in Richtung Schnackenburg und den unglaublichen Weitblick und die Stille der dortigen Sumpfwiesen und Auwälder. Bei unserer ersten von vielen Schnackenburg-Touren fuhren wir von hier aus weiter ins 11 km entfernte „Storchendorf“ Wahrenberg, welches im Norden der Altmark liegt und das nördlichste Elbdorf Sachsen-Anhalts ist. Auf der Fahrt dorthin begleiteten uns rechts und links unserer Räder Libellen, wir sahen Rehe, Störche, die keine 10 m neben uns einfach weiter nach Futter suchten, Hasen und Kraniche. Manchmal hatten wir ein schlechtes Gewissen hier mit dem Rad unterwegs zu sein, wenn wir wieder einmal ein Reh, zum Teil mit Kitz aufschreckten, obwohl wir noch gute 100 m davon entfernt waren. Nach jeder Biegung des Deiches zeigte sich eine andere Landschaft, mal waren es Bäume der Auwälder, mal Sumpfwiesen und kleine Sumpfseen mit Schilf. Zum Glück mussten wir wegen des guten Belages kaum auf den Weg achten, sodass unsere Augen sich an dieser für uns unbekanntem Landschaft satt sehen konnten. In Wahrenberg angekommen zeigte sich, dass sich auf fast jedem Haus ein Storchennest befand mit Jungstörchen. Jetzt war uns klar, warum wir so viele Störche auf den Wiesen gesehen hatten. Wir blieben immer wieder stehen, um zuzusehen, wie sich die Elternstörche im Nest mit viel Schnabelgeklapper begrüßten und die Jungen gefüttert wurden. Zurück fuhren wir auf einem anderen Deichweg, der uns wiederum durch eine etwas andere Sumpflandschaft führte.

Jeden Tag genossen wir die Ruhe in der Natur, die unglaubliche Tier- und Pflanzenwelt entlang der Elbauen oder in den Gartow umgebenden Wäldern und immer wieder entdeckten wir einen neuen Deichweg, der uns wieder durch eine an-



ders aussehende Landschaft führte. Fast immer endeten unsere täglichen Radtouren mit einem Bad im Gartower See. Dieser See wurde so aufgeteilt, dass es sowohl Badestellen für Pferde, als auch separate Badestellen für Hunde und Menschen gibt - eine prima Idee. Meistens flog ein Bussard oder Habicht während unseres Bades über den See und im Schilfgürtel an der Badestelle konnten wir Schilfrohrsänger hören und sehen oder Spatzen bei ihrem Bad am Seerand zusehen.

Wir hatten sogar das große Glück auf einer unserer Radtouren einen Seeadler zu entdecken, der mit seinen fast 2,5 m Spannweite imposant am Bach entlang flog. An einem anderen Tag setzte sich ein Fischadler für uns auf einem Ast in Pose, sodass wir ihn sogar fotografieren konnten. Diese beiden Begegnungen war jeweils einer der Höhepunkte unseres Urlaubes.

An diesen Radfahrlaub in und um Gartow werden wir uns immer gerne erinnern, sei es wegen der erlebten Stille, der unberührten Naturlandschaft, den vielen Tieren, den Sumpfwiesen, alten Bäumen sowie alten Eichen- und Lindenalleen, dem Gartower See, den kilometerlangen und oft schnurgeraden Waldwegen sowie den kleinen schmucken

Dörfern. Wir brauchten, zu Hause angekommen, einige Tage, um uns wieder an die vielen Menschen und Autos bei uns hier zu gewöhnen.



Text und Bilder: Waltraud Grubbert

## SUDOKU

		6			8		9	
4	5	8		1			6	
				7		1		
9								
	8		6					5
7						4		
6				4				
	3					8	1	
		9	7					3

Die Lösung finden Sie auf Seite 21.

Sudoku:  
Heinrich Bernhardt

## FAHRT INS GRÜNE

*Speziell für Menschen, die nicht mehr gut zu Fuß sind, werden einmal im Monat gemütliche Nachmittagsfahrten mit Kleinbussen angeboten. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden zu Hause abgeholt und wieder heimgebracht. Auch Personen mit Rollatoren können teilnehmen. Auf den Fahrten in die nähere Umgebung gibt es meist die Möglichkeit zu einem kleinen Spaziergang oder zur Besichtigung einer regionalen Sehenswürdigkeit. Ein wichtiger Teil des Ausflugs ist die Einkehr zum gemütlichen Beisammensein.*

*Die Termine werden in der Presse abgedruckt und erscheinen in unserem Monatsprogramm.*

*Hier lesen Sie einen Bericht einer Ausfahrt vom 12. Juli 2023.*

### Fahrt ins Grüne zur Burg Stettenfels



Bild mit freundlicher Genehmigung der Burg Stettenfels

Ja, es war buchstäblich eine Fahrt ins Grüne. Start 13 Uhr - nun ging es mit 2 Bussen Richtung Aspach vorbei an der Burg Lichtenberg und danach Burg Hohenbeilstein. Da unsere Fahrer eine wunderbare Strecke durch die Weinberge, bzw. die Schwäbische Weinstraße gewählt hatten, war schon die Fahrt ein Augenschmaus.

Endlich angekommen auf Burg Stettenfels wurden wir empfangen zu einer Besichtigung der Räume, sowie zu einer geschichtlichen Zeitreise.

Die Burg Stettenfels wurde im 11. Jahrhundert als eine Höhenburg erbaut und hatte mehrere Eigentümer

Ab 1356 Eigentümer Burkhard Ritter von Sturmfeder,

1504 kam die Burg in Württembergischen Besitz (so steht es geschrieben nach alter Schreibweise)

1551 erwarb Anton Fugger, Bruder von Jacob Fugger dem Reichen, die Burg - sie war nun katholisch,

1576 wurde die Burg als Renaissanceburg durch Baumeister Wendel Dietrich umgebaut,

1594 brannte die Burg ab, wurde aber wieder von Johann Fugger aufgebaut.

Im 18. Jahrhundert sollte der Bau eines Kapuzinerhospizes für Mönche erfolgen, doch die Burg wurde zerstört. Was blieb, war eine Kirche, die bis heute für Trauungen genutzt wird.

1924 erwarb Schuhfabrikant Siegfried Levi die Burg, musste sie aber 1937 an die Stadt Heilbronn verschenken, da Levi Jude war. Levi ist besser bekannt unter dem Namen „Salamanderschuhe Kornwestheim“. Die Burg ist nun in Privatbesitz und wird weiterhin für Events sowie Konzerte und Theatervorstellungen genutzt.

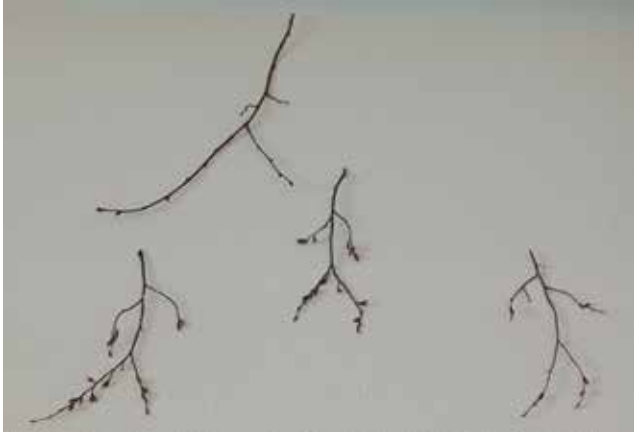
Nach all dem Wissenswerten durften letztendlich Kaffee und Kuchen nicht fehlen - mit herrlichem Blick über die Löwensteiner Berge. Das war ein erfüllter Tag, den wir nun da beendeten, wo er begonnen hatte.

Text: Barbara Wallner

## DAS „ÄSTLES-MÄNNLE“

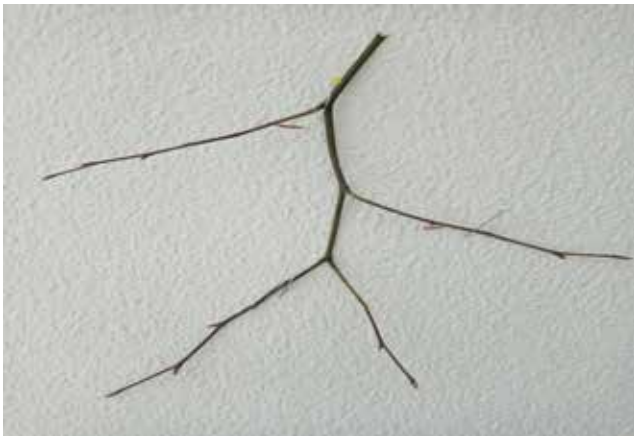
Letzte Jahr im Herbst sah ich im Internet ein Bild, auf dem jemand aus Ästen Figuren für die Wand machte. Ich zeigte das Bild meinem Mann und wir beschlossen, eine schon seit Jahren freie Wand mit solchen „Ästles-Männle“ zu schmücken.

Heute sieht unsere leere Wand so aus



Es ist ganz einfach. Bei jedem Spaziergang, den wir machen, schauen wir uns die Astenden von verschiedenen Laubbäumen genau an. Dies ist vor allem im Herbst und noch besser im Winter sehr gut möglich, da sie nun blattlos sind.

Wichtig ist, dass das Astende jeweils zwei „Beine“ und zwei „Arme“ aufweist. Dem „Hals“ entspricht dann der Zwischenraum bis zur nächsten Astgabelung, hier wird der Ast dann abgeschnitten oder abgebrochen.



Zu Hause angekommen kann und sollte das Astmännchen schnell mit drei oder vier Stecknadeln an der entsprechenden Wand befestigt werden. Jetzt ist der Ast noch biegsam und somit können die Arme und Beine des Männchens noch etwas „in Form gebracht“ werden - und fertig ist ein selbst-gesuchter Wandschmuck.

Viel Spaß beim Ausprobieren - und vor allem viel Geduld beim Suchen, denn so ein „Ästles-Männle“ hat nicht jeder Baum zu bieten.

Text und Bilder: Waltraud Grubbert



W. Grubbert



Über **SERVICE**

*reden wir nicht*

**VIEL.**



*W*IR SIND DAS SCHUHHAUS, DAS NICHT NUR VERKAUFT, SONDERN RUND UM DEN SCHUH SERVICE BIETET. JEDES PROBLEM, SOFERN ES IN UNSERER MACHT STEHT, LÖSEN WIR ZU IHRER ZUFRIEDENHEIT.

# **Schaal**

**Fachgeschäft für bequeme Schuhe**

71522 Backnang · Eugen-Adolff-Straße 1  
Telefon 0 71 91 / 6 51 01 · Fax 0 71 91 / 6 94 59

**P** kostenlose Parkplätze direkt am Haus

## UNSER SENIORENKURIER IN BACKNANG

Bekannt seit vielen Jahren, liest man darin, blättert nach Berichten oder sucht nach Angeboten. Auffällig sind immer wieder schöne Beobachtungen von Senioren bei ihren Ausflügen, Besichtigungen oder Wanderungen, aber auch bei Beschäftigungen, beim Musizieren und einer anderen Art der Geselligkeit.

Doch das war nicht immer so. Den Anstoß zu einer Broschüre extra für Senioren/ Seniorinnen gab der ehemalige Oberbürgermeister, Jürgen Schmidt, im Jahre 1997.

Denn es gab bereits eine Seniorenaktivität „Sechzig Plus“ und auch die Vereine animierten ihre älter gewordenen Mitglieder zu ehrenamtlicher Tätigkeit. Durch die Broschüre wurde erstmalig deutlich, wo und was im Backnanger Raum alles für die Älteren angeboten wird. So war die Broschüre zunächst nichts anderes als eine Aufzählung all diese Möglichkeiten.

So nach und nach wurde aus der reinen Veranstaltungsbroschüre eine Zeitschrift, um die sich ein Redaktionsteam jedes Quartal bemühte. Auch das Layout änderte sich. Der Seniorenkurier hatte sich von einer manuell kopierten und gehefteten DIN A5 – Blattsammlung von 10 Blättern zu einem sehenswerten Journal entwickelt.

Aus dieser Broschüre wurde nach und nach die Zeitschrift, die wir kennen. Im Redaktionskreis wurde diskutiert, wie man den Seniorenkurier besser machen könnte, wie man Bilder farblich abdruckt, Texte gestaltet, aber auch die Papierqualität verbessern könnte. Waren es lange Zeit einfache Kopien auf 80 Gramm Kopierpapier, wurden es später Glanzdrucke auf 115 Gramm Kunstdruckpapier.

Mit neuen Software-Programmen gelang es den Ehrenamtlichen so nach und nach, immer ansprechende und professionellere Formate herauszubringen.

Wurde eine Zeit lang jede Ausgabe von der Druckerei in Rudersberg nochmals gesichtet und auf Druckformat gebracht, gelang es dem Redaktionsteam mit der Layout-Software Indesign schließlich druckfertige Daten direkt der Druckmaschine anzubieten.

Natürlich wurde einmal kritisiert, dass die Gestaltung des Seniorenkuriers zu teuer wäre. Doch durch die druckfertige Gestaltung in ehrenamtlicher Eigenleistung verbilligten sich Druckereikosten. Bei den finanziell wichtigen Anzeigen wurde darauf geachtet, dass sie den Charakter des Seniorenkuriers nicht beeinträchtigen.

Der Erfolg blieb nicht aus. Die Auflagenzahl erreichte 2500 Exemplare, die an verschiedenen Orten im Backnanger Raum ausgelegt, aber auch von ehrenamtlichen Helfern direkt verteilt wurden. Bei öffentlichen Stellen, Hilfsorganisationen, Vereinen, Ärzten findet man den Seniorenkurier kostenlos zum Mitnehmen.

Text: Heinrich Bernhardt

Bilder auf dieser und der nächsten Seite: Heinrich Bernhardt



Liebe Backnanger Bürgerinnen und Bürger,

mit der vorliegenden Broschüre halten Sie den ersten Veranstaltungskalender des Seniorenbüros der Stadt Backnang in Ihren Händen. Dieser Kalender wurde gemeinsam mit Backnanger Vereinen und Institutionen, die in der Seniorenarbeit tätig sind, zusammengestellt und soll zukünftig zunächst alle drei Monate erscheinen.

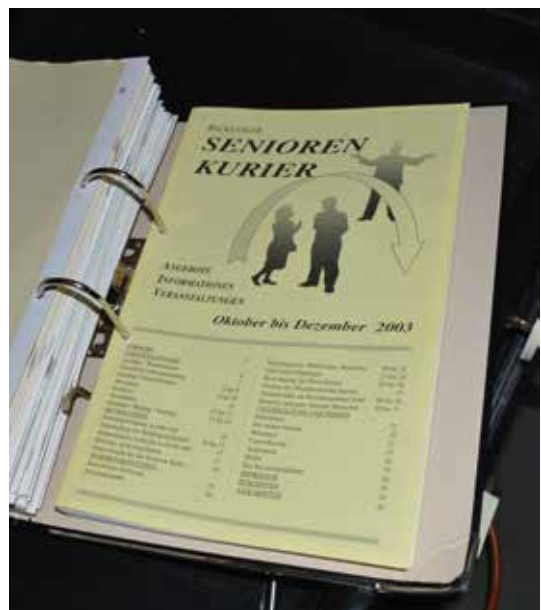
Das Seniorenbüro der Stadt hat seit seinem Bestehen eine breite Resonanz erfahren. Damit wird deutlich, daß es auch in der älteren Generation Bürgerinnen und Bürger gibt, die ehrenamtlich tätig sind oder sich für eine solche Aufgabe interessieren. Ebenso ist offenbar der Wunsch bei vielen vorhanden, den Alltag gemeinsam mit Gleichgesinnten sinnvoll gestalten zu wollen. Mit dem Veranstaltungskalender wollen wir entsprechende Hinweise geben.

Einige von Ihnen haben bei der Erstellung dieser Broschüre mitgewirkt. Dafür bin ich Ihnen dankbar. Falls der eine oder andere von Ihnen weitere Vorschläge zur Gestaltung oder zum Inhalt hat, nehmen wir entsprechende Anregungen jederzeit gerne entgegen.

Ich würde mich freuen, wenn wir Ihnen mit dieser Broschüre wertvolle Hinweise zu Veranstaltungen und zur Gestaltung Ihres Alltags geben könnten. In diesem Sinne wünsche ich dieser Broschüre, daß sie zu einem festen Bestandteil regelmäßig erscheinender Informationen über Veranstaltungen in unserer Stadt und zu einer viel beachteten Orientierungshilfe für SeniorInnen wird.

*Jürgen Schmidt*  
 Jürgen Schmidt  
 Oberbürgermeister

3



Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

es erscheint nun die zweite Ausgabe des Veranstaltungsprogrammes mit Veranstaltungen von Oktober bis Dezember 1997 für Backnanger Seniorinnen und Senioren.

Die eine oder andere Anregung ist beim Redaktionskreis eingegangen. Insgesamt erhoffen wir uns jedoch noch mehr Rückmeldungen von den Lesern.

Es ist geplant, im Seniorenkurier auch Wortbeiträge zu veröffentlichen und zwar Themen betreffend, die für Backnanger Seniorinnen und Senioren von Interesse sind. Hierfür sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen. Es wäre sinnvoll für uns zu wissen, welche Themen für Sie von Bedeutung sind. Gleichwohl sind wir für jede Mitarbeit im Redaktionsteam dankbar. Deshalb möchten wir Sie ermutigen, bei uns mitzumachen. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich. Wenden Sie sich an das Seniorenbüro.

Harald Hildenbrandt  
 Seniorenbüro



## ENDLICH

Da sitzt man am Bett, hält dem dort Liegenden die Hand, schaut ihn - wenn es geht - vorsichtig lächelnd an, erzählt ein bisschen oder schweigt - und weiß dabei die ganze Zeit, dass es vermutlich das letzte Mal sein wird. Irgendwann steht man auf, weil man gehen muss, weil man noch ein Leben außerhalb dieses Zimmers hat. Was sagt man dann? Wie verabschiedet man sich von einem Menschen, von dem man weiß, dass er in Kürze sterben wird? Und der das auch weiß, der Zeit genug hatte, sich mit dieser Tatsache abzufinden. *Auf Wiedersehen* geht nicht und *Bis bald* auch nicht, implizieren diese Ausdrücke doch ein -zumindest wahrscheinliches - Wiedersehen in nicht allzu ferner Zukunft. Und einfach *Tschüss* oder *Ciao* ist völlig unangemessen. Wenn ein Wiedersehen von beiden nicht zu erwarten ist, wenn dieser Mensch nicht nur uns hinter sich lässt, sondern sein eigenes Sein, sein Dasein hier auf Erden, passt da noch *Mach's gut*? Was soll er denn gut machen: das letzte bisschen Leben? Das Sterben?

Da merkt man schnell, dass man mit der Sprache an Grenzen kommt. An die finale Grenze, die uns das Leben setzt und die wir, solange diese Grenze noch nicht in Sicht ist, mit allerlei burschikosen Redewendungen und Euphemismen zu verdrängen suchen. Aber ab und zu zeigt sich diese Grenze in aller Deutlichkeit - und dann erschrecken wir und sind hilflos. Der Gedanke der Endlichkeit ist nur schwer zu ertragen und sprachlich kaum zu fassen.

Wenn man jünger ist, passiert Sterben natürlich auch. Ein Kind erfährt den Tod vielleicht zum ersten Mal hautnah, wenn ein Haustier stirbt oder die Großeltern oder ein Nachbar. Je nachdem, wie eng die Bindung zu dem verstorbenen Menschen oder Tier war, wird diese Erfahrung das Kind mehr oder weniger traurig machen, es vielleicht sogar erschüttern. Es lernt, dass nichts ewig ist, dass Lebewesen wie Dinge verschwinden können und nie wiederkommen. Aber seine Welt bricht nicht zusammen, sein Wunsch weiterzuleben und nach vorne zu schauen auf die unendlichen Möglichkeiten, die das Leben ihm selbst noch bietet, wird so stark sein, dass es seinen existentiellen Optimismus nicht brechen kann. Der Tod zeigt sich in seinem Umfeld, es weiß, dass es ihn gibt, aber den jungen Menschen als Person betrifft er - wenn er nicht selbst schwer krank ist - nicht. Sterben tun die anderen, die, deren Kraft zu Ende ist. Nicht die jungen Menschen. Noch nicht, noch lange nicht. Der Tod ist was für Alte und Kranke. Wer jung, gesund und voller Energie ist, hält sich gefühlsmäßig erstmal für unverwundbar und unsterblich. Das ist gut so und richtig so, das ist das Prinzip des Lebens.

Auch das Abschiednehmen macht ihnen weniger aus, weil sie noch so viele neue Anfänge erwarten. Wenn man älter wird, sieht die Sache schon anders aus. *Die Einschläge kommen näher*, heißt es dann vielleicht flapsig. Diese Metapher aus dem Krieg zeigt sehr genau, dass es die Erfahrung der eigenen Nähe zum Tod ist, die den Unterschied ausmacht. Das Leben wird ein Ende haben - unentrinnbar.

Je näher wir der zeitlichen Wahrscheinlichkeit dieses Endes kommen, desto mehr trifft und betrifft uns das Sterben anderer emotional. Das Abschiednehmen bei familiären oder freundschaftlichen Zusammenkünften wird anders. Jedes Treffen könnte ein letztes sein. Und wenn dann tatsächlich eine Person aus unserem näheren Umfeld geht, geht auch ein Stück unseres eigenen Lebens. Das ist es, was wir mindestens ebenso stark betrauern wie das Verschwinden des Menschen selbst. Ein Teil unseres Lebens wurde amputiert, ein Verlust, der schmerzt. Vielleicht hat dieser Mensch uns lange begleitet, vieles mit uns geteilt. Diese Lücke kann, anders als bei einem jungen Menschen, nicht mehr ohne Weiteres aufgefüllt werden, denn nach vorne, in die Zukunft hinein, ist nicht mehr so viel Raum, bleibt nicht mehr so viel Zeit.

Das ist das eine. Das andere ist, dass man jedes Mal an die eigene Endlichkeit erinnert wird. Das macht Angst. Endlichkeit, das Ende unserer eigenen Existenz, ist etwas, was sich eigentlich jedem Verstehen entzieht. Und damit auch der Sprache, der Begrifflichkeit. Es gibt keine guten Worte für einen endgültigen Abschied. Diejenigen, die religiös sind, werden Gott bemühen, in dessen Hände man den Sterbenden legt. Ob ihm das hilft, sei dahingestellt. Für die anderen bleiben nur sprachlose Gesten, Zeichen der Liebe, aber auch der Hilflosigkeit, Angst und Trauer.

Text: Irene Schielinsky



Bild: Gisela Rapp

### Wohnberatung

Barrierefrei Wohnen, Seniorengerecht umbauen, Stolperfallen erkennen und Unfälle vermeiden

Um zum Wunsch, in den eigenen vier Wänden alt werden zu können beizutragen, berät die Wohnberatung bei der senioren- und behindertengerechten Anpassung der Wohnung.

Kostenfreie Beratung durch ausgebildete Wohnberater bei der Planung und Organisation der Umbaumaßnahmen, sowie zu den Leistungen möglicher Kostenträger.

Seniorenbüro der Stadt Backnang  
Im Biegel 13,  
Tel.: 07191 894-318  
E-Mail: [Seniorenbuero@backnang.de](mailto:Seniorenbuero@backnang.de)

### PC, Tablet, Smartphone

Das Seniorenbüro bietet bei der Handhabung von PC, Tablet und Handy für Senioren Unterstützung an. Ein ehrenamtliches Team von Mitarbeitern bietet Neulingen beim Einstieg in diese Medien Beratungen und individuelle Hilfe an. Bei generellen Fragen rund um die Bedienung sind die ehrenamtlichen Mitarbeiter der PC-Gruppe für Sie da. Das Angebot kann kostenfrei als Einzelberatung durchgeführt werden. Die Beratungen finden entweder in den Räumlichkeiten des Seniorenbüros oder nach Wunsch auch zuhause statt.

Seniorenbüro der Stadt Backnang  
Im Biegel 13  
Tel.: 07191 894-318  
E-Mail: [Seniorenbuero@backnang.de](mailto:Seniorenbuero@backnang.de)

## Daheim statt Heim - wir machen's möglich!



  
RAUM Seniorenpflege24



**Fürsorgliche, erfahrene und bezahlbare Betreuungskräfte für die sog. 24h-Pflege/Betreuung:**

Seit 2013 hierfür Ihr Experte im Kreis: RAUM Seniorenpflege24  
[www.raumseniorenpflege24.de](http://www.raumseniorenpflege24.de)

Kostenlose Beratung telefonisch oder auch gerne bei Ihnen vor Ort:

Tel. 07191 / 933 70 80

Mitglied im Bundesverband VHBP e.V.

## Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen



- | Physiotherapie
- | Manuelle Therapie
- | Krankengymnastik auf neurophysiologischer Basis
- | Osteopathie
- | Ergotherapie
- | Lymphdrainage
- | Massage
- | Krankengymnastik am Gerät
- | Sportphysiotherapie

### Therapiezentrum Backnang GmbH

Karl-Krische-Straße 4  
71522 Backnang  
Telefon (07191) 979 91 97  
Telefax (07191) 933 95 72  
[www.tz-backnang.de](http://www.tz-backnang.de)  
[info@tz-backnang.de](mailto:info@tz-backnang.de)

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

1	7	6	5	2	8	3	9	4
4	5	8	3	1	9	7	6	2
3	9	2	4	7	6	1	5	8
9	4	5	1	8	7	2	3	6
2	8	1	6	3	4	9	7	5
7	6	3	2	9	5	4	8	1
6	1	7	8	4	3	5	2	9
5	3	4	9	6	2	8	1	7
8	2	9	7	5	1	6	4	3

LÖSUNG SUDOKU VON S.14 ->

## 16 GEMEINDEN -

### 16 STATIONEN IM REMSTAL ZUM GENIESSEN UND NACHDENKEN

Im Jahr der Remstal Gartenschau 2019 wurde das Architekturprojekt „16 Stationen“ realisiert.

Entlang der teilnehmenden Kommunen Essingen, Mögglingen, Böbingen, Schwäbisch Gmünd, Lorch, Plüderhausen, Urbach, Schorndorf, Winterbach, Remshalden, Weinstadt, Korb, Kernen-Stetten, Waiblingen, Fellbach und Remseck entstanden im Einklang mit der Landschaft Orte der Begegnung. Jede einzelne Station spiegelt die Individualität der Gemeinde, ja jedes einzelnen

Menschen wieder. Alles darf sein. Ich habe alle diese Begegnungsstationen erwandert und so manche nette Begegnung gehabt.

Ich war nachdenklich, habe die Aussichten genossen und ich war und bin dankbar dafür, dass ich das erleben durfte. Von Böbingen an der Rems zur Beiswanger Kapelle und zum Park am alten Bahndamm mit der Station „Weißes Fenster“. Am 2. Weihnachtsfeiertag stelle ich mein Auto auf dem Parkplatz am alten Bahndamm in Böbingen an der Rems ab. Der Park liegt zwischen Klotzbach und dem alten Bahndamm. Er hat etwas Besonderes, auch zur Winterzeit bei 6 Grad. Es sind die Farben, das Licht und die Stimmung, die die Parkanlage so einladend machen.

Während ich durch den Park spaziere „male“ ich mir in meinen Gedanken aus, wie es hier wohl aussieht, wenn alles grünt und blüht und ich auf einer der einladenden Bänke sitze und dem Bach, dem Klotzbach, lausche.

Und so fahre ich voller Vorfreude an einem Tag im Juni wieder hierher. Wieder parke ich mein Auto auf dem Parkplatz am alten Bahndamm an der Rosensteinstraße. Es ist noch

früh an diesem Fronleichnamstag.

Der Park am alten Bahndamm ist mit seinen fünf Hektar fast so groß wie fünf Fußballfelder.

Vieles ist zu entdecken, auszuprobieren, anzuschauen, Bewegung ist angesagt.

Trotzdem ist es für mich fast ein „Muss“, der Beiswanger Wallfahrtskapelle einen Besuch abzustatten.

Zuerst gehe ich ein paar Schritte in Richtung Böbinger Ortsmitte, biege dann nach links ab und entdecke alsbald das Holzschild Beiswang, dem ich folge. Auf asphaltiertem Sträßchen gehe ich leicht bergan. Pilger- und Glaubenswege treffen hier aufeinander. Ich „pilgere“ weiter vorbei an der Ulrichskapelle.

Auf der Höhe angekommen eröffnet sich mir ein herrlicher Blick in alle Himmelsrichtungen. Wie gut, dass ich schon so früh losgegangen bin. Die Sonne scheint nun schon kräftig und es gibt nur wenig Schatten auf der Hochfläche. Mein Weg führt an einem Hof mit seinem Wegekreuz vorbei, den ich rechts liegen lasse. Schon bald entdecke ich sie, die spätbarocke Beiswanger Kapelle, etwas versteckt zwischen alten Laubbäumen.

Die Wallfahrtskapelle ist ein Kleinod, sie wurde um das Jahr 1680 von einem Bauer aus Beiswang und seiner Frau erbaut. Noch immer finden Wallfahrten hierher statt, immer am Sonntag nach Mariä Himmelfahrt.

Ich wandere ein Stückchen zurück in der Richtung, aus der ich kam. Über Wiesen und Felder hinweg sehe ich die drei Kaiserberge in der Ferne. Auch zwei Feldhasen sind unterwegs. Alsbald komme ich an ein weiteres Wegekreuz.



versteckte Kapelle mit Aussicht



grüner Wagen mit Bienen

Nachdenklich lese ich die Worte am Kreuz „Wanderer wohin geht dein Weg?“

Ab jetzt verläuft der Weiterweg leicht bergab. Ich erreiche die Kirchstraße und die verschlossene evangelische Michaelskirche. Bei der nächsten Möglichkeit biege ich nach links ab. Ein Brückle bringt mich über den Klotzbach und zum Park-Eingang, in der Nähe des Böbinger Seniorenzentrums. Der Park wurde zur Remstal Gartenschau gestaltet. Der Eintritt zum Bürgerpark kostet nichts. Bevor ich den Park erkunde, genieße ich auf einer grauen Gitterbank - auf „Margarots Geburtstagsbänkle“ - mein mitgebrachtes Vesper.



weißes Fenster im Juni



Blick zum Winterhimmel

Als ich das kleine Schild an der Bank lese, muss ich schmunzeln, „Dumme rennen, Kluge warten, Weise gehen in den Garten.“ Fast genauso habe ich mir am 26. Dezember in meinen Gedanken einen Tag im Park „ausgemalt“. Mit seinen verschiedenen Stationen hat das Gebiet für Alt und Jung, für fitte und weniger mobile Menschen einiges zu bieten.

Da gibt es einen Seniorenpark mit Sportgeräten, ein Bücherregal in einem gelben Telefonhäuschen, Kräuterbeete, Bänke zum Verweilen im Schatten und in der Sonne, die Klotzbachau, eine Streuobstwiese, einen Walderlebnispfad und das eine oder andere Kunstwerk. Und natürlich gibt es Blumenbeete in allen Farben, Gräser, blühende Stauden, Büsche und die verschiedensten Bäume.

Und dann mitten im Waldbereich steht da eine weitere Station von der Remstal Gartenschau, die Station 3 „Weißes Fenster“. Zwischen den Baumstämmen schwebt über einem Kieselsteinboden eine weiße Dachscheibe mit runden Öffnungen, die für mich wie Fenster wirken, mit Blick zum Himmel.

Zwischen Kugelbahn und Bach gesäumt von hohen Fichten spazierte ich noch ein Stückchen weiter. Bevor ich den Bürgerpark am Haupteingang verlasse durchstreife ich noch den überdachten Veranstaltungsbereich. In einem Infokasten lese ich, was hier alles geboten wird. Nur noch wenige Schritte trennen mich von meinem Auto.

Text mit Winter- und Sommerbilder: Marianne Ellwanger  
Vielleicht habe ich Ihr Interesse geweckt und Sie machen es mir nach und machen einen Ausflug nach Böbingen an der Rems.

Text und Bilder: Marianne Ellwanger

## WINTERSONNENWENDE



Das Jahr geht bald zu Ende, viele von uns verbinden diese Zeit mit Weihnachten und Silvester. Zuvor jedoch gibt es den 21. Dezember, den Tag der Wintersonnenwende, besser bekannt vielleicht als meteorologischer Winteranfang. Für unsere Vorfahren, die Kelten und Germanen war die Wintersonnenwende einer der wichtigsten Tage in ihrem Jahreskreislauf, der kürzeste Tag und die längste Nacht des Jahres.

Weltweit gibt es bis heute viele Bräuche, die mit dem Tag sowohl der Winter- als auch Sommersonnenwende zusammenhängen. Manche Völker errichteten Strukturen wie z.B. Stonehenge in England, die während der Sonnenwende eine Linie mit der Sonne bildeten, andere feierten große Feste. So wurde im alten Rom ein siebentägiges Fest gefeiert, an welchem Geschenke ausgetauscht, die Häuser mit Pflanzen geschmückt und Kerzen angezündet wurden.

Um den richtigen Zeitpunkt sowohl für die Aussaat als auch die Ernte zu bestimmen, beobachteten unsere Vorfahren den Lauf der Sonne und den Zyklus des Mondes. Der kalte und dunkle Winter war für sie eine sehr harte Jahreszeit, um diese zu überleben war eine gute Vorausplanung notwendig. Waren genügend Vorräte angelegt worden, reichte das Brennholz, überlebte das Vieh?

Somit war der Tag der Wintersonnenwende für sie ein ganz wichtiger Tag, denn ab jetzt wurden die Tage wieder länger. Sie glaubten daran, dass die Erdgöttin an diesem dunkelsten Tag des Jahres tief in der Erde die Sonne neu gebar. Dies bedeutete, dass das Licht neu geboren wurde und somit der Kreislauf des Lebens neu begann und das Ende der Kälte nahe war. In Schottland gab es den Brauch, aus dem letzten Korn der Ernte im Oktober eine Puppe zu binden und diese erst zur Wintersonnenwende an die Tiere zu verfüttern. Die Menschen hängten immergrüne Zweige in ihrem Zuhause auf als Symbol, dass es immer noch Leben gibt, auch in dieser meist kargen Zeit.

Nach dem Fest zur Wintersonnenwende folgten 12 Rauhnächte, in denen Frau Perchta unterwegs war, die der Frau Holle aus dem gleichnamigen Märchen der Gebrüder Grimm ähnelt. Sie schaute, wer während des vergangenen Jahres strebsam und fleißig oder faul war. Ganz wichtig war, dass in dieser Zeit keine weiße Wäsche draußen aufgehängt wurde, denn es wäre möglich, dass Frau Perchta ein Wäschestück davon abhängt und daraus ein Leichentuch für den Besitzer der Wäsche näht. Während diesen Nächten wurde ausgiebig gefeiert. Die Häuser wurden ausgeräuchert um böse Geister abzuhalten und Geschenke vor die Eingangstüre gelegt.

Sie sehen, viele Traditionen, die wir heute mit dem Weihnachtsfest verbinden, wurden bereits von unseren Vorfahren in dieser Zeit durchgeführt, wie z. B. das Anzünden von Kerzen, das Aufstellen und Schmücken eines immergrünen Baumes im Haus, ein großes Festmahl und nicht zuletzt das Verteilen von Geschenken.

Text und Bild: Waltraud Grubbert



## MISTELZWEIGE ALS GLÜCKSBINGER

Die halbkugelförmigen Mistelnester in den Baumkronen, die übrigens bis zu 50 cm groß werden können, sieht man vor allem gut in den Wintermonaten, wenn die Bäume nicht mehr belaubt sind, und das hauptsächlich an Pappeln, Apfel-, Linden- und Birnbäumen, aber auch an Kiefern und anderen Nadelbäumen. Seltener allerdings an Eichen. Die Misteln sind Parasiten, die man auch als ungebundene Mittrinker in den Baumkronen bezeichnen könnte, weil sie mit ihren Saug-Wurzeln die Leitungsbahnen der Bäume anzapfen und ihnen somit nicht nur Wasser sondern auch Nährstoffe entziehen. Wenn es eine lange Trockenperiode gibt, kann das durchaus schädlich für den jeweiligen Baum sein.

Diese immergrüne Pflanze ist ein Halbschmarotzer - Halbschmarotzer deshalb, weil sie auch einen Teil ihrer Nahrung aus der Luft bezieht, das heißt: mit dem Kohlendioxid der Luft stellt sie mit Hilfe des Sonnenlichts und des angezapften Wasser-Mineralien-Mix vom Baum alle Kohlenstoffverbindungen her, die sie braucht. Die Blätter der Mistel sind eiförmig und fühlen sich ledrig an. In ihren Blattachsen kann man im Frühjahr von Februar bis Mai unscheinbare gelbe Blüten sehen, die ganz schwach nach Orangen duften und viele Insekten anlocken. Die daraus entstehenden weißlich/glasig-farbigen Beeren reifen im November und Dezember. Sie enthalten den Samen und auch den klebrigen Saft, aus dem man früher Vogelleim zum Vogelfangen hergestellt hat. Die Vögel, hauptsächlich sind es Misteldrosseln, fressen das Fruchtfleisch und streifen den klebrigen Samen in der Weise ab, dass sie ihn mit dem Schnabel am Ast sozusagen abwetzen, oder sie schlucken die Beeren ganz und scheiden die Samen unverdaut mit ihrem Kot wieder aus. Das kann auch auf einem anderen Baum sein. Nur so ist die Fortpflanzung der Mistel möglich, weil der Samen weder in Wasser noch in Erde gelegt zur Keimung kommt.

Die Mistelzweige gelten als Symbol des Weihnachtsfestes. Küssen unterm Weihnachtsbaum ist ein Brauch, der sich von England aus über den ganzen Globus verbreitet hat und den Verliebten eine stabile Beziehung versprechen sollte. Dafür übernehme ich allerdings keine Garantie.

Schon die Kelten hätten an eine versöhnende Kraft geglaubt, die von diesem immergrünen Busch ausgehen würde. Und zwar: Wenn sich zwei Feinde unter einer Mistel getroffen hätten, hätten sie sich umarmt und ihren Streit ad acta gelegt. Deshalb gilt seit jeher die Mistel auf dem europäischen Kontinent als Symbol des Friedens und der Verständigung. Wer sie bei sich trägt, dem würde nach altem Volksglauben das Glück zur Seite stehen. Deshalb war diese Pflanze auch außerhalb der Weihnachtszeit eingesetzt worden. So hätte z.B. ein Mistelzweig am Hut eines Jägers eine erfolgreiche Jagd versprochen. Holsteinische Bauern hatten früher die Kuh, die als Erste im Jahr gekalbt hat, mit einem Mistelzweig geschmückt, dass die anderen es ihr

nachmachen würden. In den Wintermonaten sein Heim mit Mistelzweigen zu schmücken, ist vermutlich viel älter, als der Weihnachtsbaum. Einen geschmückten Weihnachtsbaum gab es erst vor rund 200 Jahren in Mitteleuropa, das aber allenfalls in den oberen Schichten des Bürgertums. Die Mistel gibt es bereits seit über 2 000 Jahren. Sie ist eine der wenigen immergrünen Pflanzen in Mitteleuropa und galt schon damals in vielen Religionen als Symbol der Fruchtbarkeit, weil sie den Winter nicht nur überleben, sondern sich auch vermehren kann. Sie gilt aber auch als Symbol für das Wiederkommen des grünen Laubes im Frühjahr.

Wer früher Asterix und Obelix-Comics gelesen hat, weiß, dass die Mistel bei dem Gallier Asterix eine zentrale Rolle gespielt hat. Der Druide Miraculix hätte mit einer goldenen Sichel von Eichen Misteln abgeschnitten und einen Zaubersaft zusammengebräut, der ihm und seinen Mannen unglaubliche Kräfte verliehen hätte, mit denen sie das letzte freie gallische Dorf gegen die Vorherrschaft der Römer haben verteidigen können. Dafür dürfte auch diese Mixtur gereicht haben. Auf Eichen wächst die Mistel allerdings sehr selten. Diese werden dann eher zu pharmazeutischen Zwecken verwendet. Da werden im Herbst die belaubten Zweiglein gesammelt und bei künstlicher Wärme bis 43 Grad getrocknet. Diese Droge hat einen schwach ranzigen Geruch und einen bitteren Geschmack. Sie wirkt blutdrucksenkend und herzstärkend. Das gilt aber nur für die Blätter, die Beeren hingegen sind giftig.

Die Mistel als Heilpflanze war schon von Hippokrates vor unserer Zeitrechnung bei Milz- und Menstruationsbeschwerden verwendet worden. Seine Erkenntnisse wurden immer weiter entwickelt und so hat man unter anderem Mistelpräparate als Standardtherapie gegen Epilepsie eingesetzt, später sogar bis in die heutige Zeit auch sehr erfolgreich in der Krebstherapie.

Text: Ursula Richter



Bild: Waltraud Fahrner

„Der Schönheit ist es vergönnt, am meisten bemerkt zu werden.“

Sokrates



**FRISEUR**

**INDIVIDUELL, PERSÖNLICH, TYPGERECHT**

**IHR**

**FRISEUR**

## **IHR FRISEUR**

Für uns steht die Kundenzufriedenheit an erster Stelle, die wir durch professionelle Beratung, fachliche Kompetenz und höchste Qualität gewährleisten.

Wir arbeiten mit viel Liebe zum Detail, sorgen für eine individuelle Beratung und gehen auf Ihre Wünsche ein.

Wir freuen uns auf Sie!  
IHR FRISEUR

## **IHR FRISEUR**

Inhaberin Monika Braun  
Königsberger Straße 3  
71522 Backnang

Telefon 07191 60548

Öffnungszeiten:

Di,Do,Fr: 08.30 - 12.30 Uhr  
          14.00 - 18.00 Uhr  
Mi.u.Sa.: 08.30 - 13.00 Uhr

Montag u. Mittwochnachmittag  
geschlossen

## DEMENZ

Wir veröffentlichen an dieser Stelle zwei Texte der Alzheimer Gesellschaft, da wir für dieses Thema sensibilisieren wollen.

Wenn Sie an der Demenz-Partner-Schulung interessiert sind, haben Sie die Möglichkeit, diese im Seniorenbüro wahrzunehmen. Den Termin zur Anmeldung finden Sie im Veranstaltungsteil.

Wenn Sie Anregungen, Ideen oder Beratungsbedarf haben, wenden Sie sich gerne an das Seniorenbüro.

### Demenz – mehr darüber erfahren

Vielleicht haben Sie schon gehört oder gelesen, dass die Zahl der Menschen steigt, die an einer Demenz erkranken. Aktuell sind das etwa 8,5 % der über 65-Jährigen – 1,8 Mio. in ganz Deutschland. Und die Wahrscheinlichkeit steigt mit zunehmendem Lebensalter. Das gilt auch für Backnang. Deshalb ist es wichtig, Informationen darüber zu bekommen, was es heißt, mit einer Demenz zu leben und darüber nachzudenken, was das für das Zusammenleben bedeutet – jetzt und in Zukunft. Lesen Sie in den nächsten Wochen an dieser Stelle Interessantes und Wissenswertes dazu!

Eine Demenzdiagnose verändert das Leben nicht nur der Erkrankten, sondern auch das ihrer Angehörigen, Freunde oder Nachbarn. Menschen mit Demenz ziehen sich oft zurück und fehlen – im Sportverein und beim Sommerfest. Ihre Angehörigen werden durch Aufgaben der Betreuung, Unterstützung und Pflege zunehmend beansprucht und gefordert. Freunde, Nachbarn und solche, die in ihrem beruflichen Alltag Menschen mit Demenz begegnen, sind häufig unsicher, wie sie mit wahrnehmbaren Veränderungen umgehen und Unterstützung anbieten können.

Über Demenz informiert zu werden, hilft allen: Wer sich Sorgen macht oder erkrankt ist, erfährt Grundsätzliches über Demenz. Wer Veränderungen an anderen bemerkt, kann besser reagieren und unterstützen. Es fällt leichter, darüber zu reden und fördert Verständnis und gegenseitige Unterstützung.

### Werden Sie doch Demenz Partner\*in!

Demenz betrifft viele und braucht alle. Wer mehr über Demenz weiß, kann leichter auf Menschen mit Demenz zugehen. Um mehr über Demenz zu erfahren, könnten Sie z.B. an einer Demenz Partner-Schulung teilnehmen. In Deutschland gibt es schon mehr als 100.000 Demenz Partnerinnen und Demenz Partner, die einen der 90-minütigen kostenlosen Kompaktkurse besucht haben. Unter [www.demenz-partner.de](http://www.demenz-partner.de) finden Sie auch eine Schulung in Ihrer Nähe.

Neben den Demenz Partner-Kursen gibt es viele weitere Möglichkeiten, sich zu informieren, zum Beispiel im Internet, über Bücher, Broschüren oder Podcasts. So erfahren Sie auch, dass es wichtig ist, wie wir über Demenz sprechen: natürlich und selbstverständlich, klar, wertschätzend und respektvoll, ohne zu verharmlosen oder zu tabuisieren.

Sie möchten mehr tun für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen und in Backnang aktiv werden? Viele Organisationen und Gruppen in Ihrer Region freuen sich über Unterstützung. Oder schaffen Sie selbst Angebote, die es Menschen mit Demenz erleichtern, trotz und mit ihrer Erkrankung am Leben in Ihrer Kommune, Ihrem Verein oder in Ihrer Kirchengemeinde teilzuhaben.

*Haben Sie Fragen? Benötigen Sie weiterführende Informationen oder Beratung?*

*Informationen im Internet: [www.kompassdemenz-bw.de](http://www.kompassdemenz-bw.de) | [www.alzheimer-bw.de](http://www.alzheimer-bw.de)*

*Beratung und Unterstützung vor Ort finden: [www.alzheimer-bw.de](http://www.alzheimer-bw.de) > Hilfe vor Ort*

*Beratungstelefon der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg: 0711 24 84 96-63*

Text: Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V. | Selbsthilfe Demenz

## *Der Krippenbauer*

*Sah ihn in vertrauten Räumen,  
messen, sägen, kleben, leimen.  
Lag mit Sinnen auf der Lauer,  
bei Hans K., dem Krippenbauer.*

*Schon sägt er aus großer Platte,  
nach kurzem Blick in eine Kladder  
und nach winkelfrechtem Loten  
für die Krippe einen Boden.*

*Setzt sodann mit sich'rer Hand  
auf den Boden Wand an Wand,  
um dann, mit kurzen oder langen Stäben,  
der Krippe ihre Form zu geben.*

*Kaum läßt ahnen das Gerippe  
wie der Anblick dieser Krippe  
heißt es Schindeln zubereiten,  
um Dach und Wände zu verkleiden.*

*Auf dem Dache der Kamin,  
weist auf des Bauens Ende hin.  
Wenn neues Holz auf alt gemacht,  
steh's Stall und Haus in voller Pracht.*

*Was für ein herrlich Inspirieren,  
den Garten im Dekor zu zieren.  
Ein Brunnlein stimmt die Sinne froh,  
wie warm der Stall mit Heu und Stroh.*

*Und auf der Geschichte Spuren,  
birgt der Stall nun die Figuren.  
Wo Mensch und Tier versammelt sind,  
liegt mittendrin das Jesuskind.*

*„Sieben Tage auf der Lauer  
lassen reifen für die Tat“.  
Also sprach der Krippenbauer  
und ich folgte seinem Rat.*

*Heinz Häussermann*

Bild: M. Ellwanger



Bild: G. Rapp



Bild: M. Ellwanger

*Wir wünschen  
Ihnen eine  
wunderschöne  
und  
erwärmende  
Advents- und  
Weihnachtszeit*



Bild: W. Fahrner



(c) Peter Gaymann, aus dem DEMENSCH-Postkartenkalender, [www.demensch.gaymann.de](http://www.demensch.gaymann.de)

**Information:**

Das Seniorenbüro der Stadt Backnang sucht für all seine Aktivitäten immer auch neue ehrenamtlich engagierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Bei Interesse melden Sie sich bitte persönlich im Seniorenbüro oder unter der Telefonnummer: 894-318



Im Biegel 13, 71522 Backnang

Alle Anmeldungen im Seniorenbüro Backnang unter Tel.: 894-319

**Allgemeine Hinweise**

Die Anmeldung für die Veranstaltungen ist ab vier Wochen vorher im Seniorenbüro möglich. Die Teilnahmegebühr ist innerhalb von einer Woche nach Anmeldung zu bezahlen. Bei Nicht-

teilnahme wird die Teilnahmegebühr nur dann erstattet, wenn mindestens 3 Tage vor der Veranstaltung die Teilnahme abgemeldet wurde.

**Basteln mit Godefrida Richter**

freitags, 9:30 bis 11:30 Uhr  
Im Seniorentreff, Im Biegel 13  
Materialkosten werden vor Ort abgerechnet

Anmeldung notwendig

- 13.10. Kleine Schachtel mit Inhalt
- 10.11. Herstellung eines Leporellos (Faltbuch)
- 01.12. Weihnachtliches Basteln

**Modellieren mit Ton**

mittwochs, von 14:00 - 17:00 Uhr  
Stadthalle (im UG) Jahnstraße  
Okt.: 11./ 25.  
Nov.: 08./ 15./ 22./ 29.  
Dez.: 06./ 13.

Nur Materialkosten

Info: Uschi Naumann, Tel.: 62377

**Bauen und Basteln mit Holz  
Seniorenwerkstatt**

Wassergasse 1  
Werkzeiten: Dienstag und Donnerstag  
9:00 bis 11:00 Uhr  
Tel.: 894-319 oder 97 91 00

### **Montagsmaler**

montags, von 9:30 - 11:30 Uhr  
Stiftshof 15, Gewölbekeller  
Okt.: 02. / 16. / 30.  
Nov.: 13. / 27.  
Dez.: 11.  
Sonntag 19.11. und 26.11, 11-15 Uhr:  
Ausstellung der Montagsmaler in der  
Matthäuskirche Backnang  
Info: Hilde Schöffler, Tel.: 2810  
Anmeldung: Seniorenbüro Backnang  
Tel.: 894-319

### **Badefahrt zum Solebad Hoheneck**

Treffpunkt: 8:15 Uhr  
Bushaltestelle gegenüber Feuerwehr  
Okt.: 24./ 31.  
Nov.: 07./ 14./ 21./ 28.  
Dez.: 05./ 12.  
Abfahrt: 8:15 Uhr  
Rückkehr: ca. 12:30 Uhr  
Kosten: 4 € + Eintritt  
Info und Anmeldung:  
Seniorenbüro Backnang  
Tel.: 894-319

### **Badefahrt zur Panoramatherme Beuren**

Treffpunkt: 8:15 Uhr  
Bushaltestelle gegenüber Feuerwehr  
Okt.: 20.  
Nov.: 10./ 24.  
Dez.: 15.  
Abfahrt: 8:15 Uhr  
Rückkehr: ca. 16:00 Uhr  
Kosten: 8 € + Eintritt  
Info und Anmeldung:  
Seniorenbüro Backnang  
Tel.: 894-319

### **Lauftreff: Flottes Gehen**

1,5- bis 2-stündige Rundgänge  
donnerstags und montags  
**montags,** 9:00 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz Schützenhaus  
**donnerstags,** 9:00 Uhr  
Treffpunkt:  
Ecke Bleichwiese/Annonaygarten  
Anmeldung notwendig  
Info: K. Nied, Tel.: 22 09 987

### **Moderates Gehen**

Laufstrecke 4 bis 6 km, 1,5 bis 2 Stunden  
Wöchentlich mittwochs ab 9 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz am Waldheim  
Info: im Seniorenbüro Tel.: 894-319

### **Kegeln im Täles-Treff**

Backnanger Str. 44a  
71573 Allmersbach i. T.  
14-tägig, freitags, 15:00 Uhr  
Kosten: 3,00 €  
Okt.: 13./ 27.  
Nov.: 10./ 24.  
Dez.: 08./ 22.  
Info: Gerhard Kunz  
Tel.: 63 344

### **Bewegter Spaziergang**

mittwochs, 15:00 Uhr  
Okt.: 04./ 11./ 18./ 25.  
Nov.: 08./ 15./ 22./ 29.  
Dez.: 06./ 13./ 20.  
Treffpunkt: vor dem Seniorenbüro,  
Im Biegel 13.

### **Radtreff**

Je nach Wetterlage finden wöchentlich,  
zwei- bis dreistündige Radfahrten in  
die nähere Umgebung statt.  
Treffpunkt: Wasserturm Backnang  
dienstags, 14:00 Uhr  
Der Radtreff findet im Monat Oktober  
wöchentlich statt.  
Infos: Peter Giesser, Tel.: 84629

### **Flötengruppe**

Im Seniorentreff, Im Biegel 13  
14-tägig, montags, 9:30 bis 11:00 Uhr  
Okt.: 09./ 23.  
Nov.: 06./ 20.  
Dez.: 04./ 18.

### **Musiktreff Mundharmonika**

Im Seniorentreff, Im Biegel 13  
mittwochs, 9:30 bis 11:45 Uhr  
Okt.: 04./ 11./ 18./ 25.  
Nov.: 01./ 08./ 15./ 22./ 29.  
Dez.: 06./ 13./ 20.  
Info: Tel.: 4368

### **Café Senio-ita**

Im Seniorentreff, Im Biegel 13

### **sonntags**

jeweils 14:00 Uhr  
Okt.: 01./ 08./ 15. (Musik mit Zauberei) / 22.  
Nov.: 05./ 12. (Live Musik) / 19.  
(Line Dance) / 26.  
Dez.: 10./ 17.  
Jeden ersten Sonntag im Monat:  
Bingo

### **dienstags**

jeweils 14:00 Uhr  
Okt.: 10./ 17./ 24./ 31.  
Nov.: 07./ 14./ 21./ 28.  
Dez.: 05./ 12./ 19.

### **Rätselmeister**

montags, 14:00 Uhr  
Im Seniorentreff, Im Biegel 13  
Okt.: 16.  
Nov.: 20.  
Dez.: 18.  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

### **Fahrten ins Grüne**

Fahrt für Menschen, die nicht mehr so  
gut zu Fuß sind. Die Teilnehmer werden  
von zu Hause abgeholt. Eine Fahrt  
von ca. 13:00 Uhr bis ca. 18:00 Uhr  
18.10. Schweizer Museum Murrhardt  
15.11. Besenwirtschaft  
Anmeldung im Seniorenbüro ist erforderlich.  
Tel.: 894-319

### **Maubach aktiv**

Radgruppe:  
Mittwochs, 14-tägige Radausfahrten,  
3-4 Stunden; ab 10 Uhr  
Lauftreff flottes Gehen:  
jeden ersten Mittwoch im Monat,  
1 Stunde, ab 10 Uhr  
Treffpunkt jeweils: Grundschule  
Maubach

### **Veranstaltungen**

Ausflüge:  
Dienstag 10.10.: Villa Reitzenstein  
Dienstag 17.10.: Polizeimuseum  
Donnerstag 19.10.: Stadtführung Vaihingen/Enz und Bonbon-Museum  
Donnerstag 09.11.: Theodor Heuss Haus in Stuttgart  
Donnerstag 16.11.: Sicherheit- und Selbstbehauptungskurs  
Donnerstag 23.11.: Bibliorama Stuttgart  
Montag 11.12.: Demenz-Partnerschulung

Information und Anmeldung im Seniorenbüro  
Tel.: 894-319

Weitere Informationen erhalten die Teilnehmer im Seniorenbüro



Im Biegel 13, 71522 Backnang

### Reichhaltiges Frühstücksbuffet

donnerstags, 9:00 Uhr

im Seniorentreff, Im Biegel 13

Okt.: 05.

Nov.: 02.

Kosten: 4,00 €

Anmeldung bis 12:00 Uhr dienstags  
im Seniorenbüro, Tel.: 894-319



AWO Ortsverein Backnang e.V.

Aspacherstr. 32

Ulrich Naumann

Tel.: 07191 62377

awo-backnang@t-online.de

### AWO-Reparaturcafé

letzter Dienstag im Monat

25.4./ 27.6./ 25.7./ 26.9./ 31.10./

28.11.

17:00 - 20:00 Uhr

Ort: Haus der AWO Gewölbekeller

Aspacherstr. 32

Veranstaltungen gegen Spende, keine  
Anmeldung erforderlich



Albertstraße 5, 71522 Backnang

Albertstr. 5, 71522 Backnang

Pastor Holger Meyer

Tel.: 07191 60353

Email: hmeyer@emk-bbc.de

### „Im Gespräch mit Martin Luther King“ -

### Bürgerrechtsbewegung in USA

Referent: Albrecht Oethinger

Dienstag: 10.10.2023 14:30 Uhr

Zionskirche Backnang, Albertstraße 5

### „Europäisches Treffen der Laiendeli- gierten“

Referentin: Beate Knecht

Dienstag: 07.11.2023 14:30 Uhr

Zionskirche Backnang, Albertstraße 5

### „Adventsfeier“

Dienstag: 05.12.2023 14:30 Uhr

Zionskirche Backnang, Albertstraße 5



Evangelische  
Stiftskirchen-  
gemeinde Mitte

Heininger Weg 31/1, 71522 Backnang

Ansprechpartner: Pfarramt Eva Sorg

Tel.: 07191 9521819

eva.sorg@elkw.de

### Seniorenachmittag mit Pfr. i.R.

#### Ulrich Wörner

Dienstag 17. Oktober 2023,

15:00 Uhr

Treffpunkt: Ev. Gemeindehaus Heininger  
Weg 31

### Seniorenachmittag mit Pfr. i.R.

#### Werner Junginger

Dienstag 21. November 2023,

15:00 Uhr

Treffpunkt: Ev. Gemeindehaus Heininger  
Weg 31

### Adventsnachmittag mit dem EBSW

Dienstag 12. Dezember 2023,

14:30 Uhr

Treffpunkt: Ev. Gemeindehaus Heininger  
Weg 31



Katholische  
Kirchengemeinde  
St. Johannes

Obere Bahnhofsstr.26, 71522 Backnang

Carsten Wriedt

Tel.: 07191 - 68652 oder 0173 4373341

Email:

StJohannesBaptist@drs.de

ChristusKoenig@drs.de

### Herbstfest mit Salz- und Zwiebelku- chen

Donnerstag: 19.10.2023 14:30 Uhr

Gemeindehaus Christkönig, Elbinger  
Str. 12

Info: Carsten Wriedt

### Gottesdienst mit Krankensalbung, anschl. gemütliches Beisammensein

Donnerstag: 16.11.2023 14 Uhr

Treffpunkt: Christkönigskirche, Seela-  
cher Weg 33 und Gemeindehaus Christ-  
könig, Elbinger Str. 12

### Adventsfeier mit Besuch des Niko- laus

Donnerstag: 07.12.2023 14:30 Uhr

Treffpunkt: Gemeindehaus St. Johan-  
nes, Lerchenstr. 18



Eugenstr. 6, 71364 Winnenden

Tanja Burkei

Tel: 017687974368

E-Mail: tanja-01050@yahoo.de

Anmeldung erforderlich

### Wasser Gymnastik

Oktober - Dezember 2023

Bäderzentrum Staigacker

montags: 9:00 / 9:30 / 10:00 / 10:30  
/ 11:00 / 11:30 / 12:00 / 12:30 /

16:15 / 16:45 Uhr

mittwochs: 15:45 / 16:00 Uhr

donnerstags: 16:00 Uhr

freitags: 9:00 Uhr

### Osteoporose-Gymnastik

Oktober - Dezember 2023

dienstags: 10:00 Uhr

Rotes Kreuz Haus

Öhringerstr. 8 Backnang

Info: A. Kaumeyer Tel. 64149

### Arthrose-Gymnastik

Oktober - Dezember 2023

Rotes Kreuz Haus

Öhringerstr. 8 Backnang



dienstags: 11:00 - 12:00 Uhr  
Info: E. Schöps Tel. 67180  
freitags: 8:15 - 09:15 Uhr  
Info: K. Schröder Tel. 62206  
freitags: 9:15 - 10:15 Uhr  
Info: H. Bossler Tel. 66294



Schachverein Backnang e.V.

Eduard-Breuninger-Str. 13, 71522 Backnang

### Schach-Cafè

montags: 15:00 - 18:00 Uhr  
Eduard-Breuninger-Str. 13 Backnang  
unterer Eingang  
Info: Gerhard Kunz Tel. 63344



Größeweg 20, 71522 Backnang

### Rehasportangebote:

Rehasportangebote sind mit  
ärztlicher Verordnung kostenlos.  
Freie Plätze zu fast allen Angeboten  
Anmeldung und Info:  
TSG Geschäftsstelle  
info@tsg-backnang.de, Tel.: 86 187

### Gesundheitssportangebote:

TSG Geschäftsstelle  
info@tsg-backnang.de  
Tel.: 86 187

### Seniorenport- und Kursangebote:

Anmeldung und Info:  
Susanne Selig  
Tel.: 07192-9309715  
oder TSG Geschäftsstelle  
kurs@turnen.tsg-backnang.de

### Rehasport

### Orthopädie (Rücken-Schulter-Hüfte-Knie)

Gymnastikraum oder  
Sporthalle Hagenbach:  
montags: 09:00-09:45 Uhr  
montags: 10:30-11:15 Uhr  
montags: 11:30-12:15 Uhr  
montags: 16:15-17:00 Uhr

dienstags: 08:15-09:00 Uhr  
dienstags: 09:15-10:00 Uhr  
dienstags: 17:30-18:18 Uhr  
mittwochs: 19:30-20:15 Uhr  
donnerstags: 08:30-09:15 Uhr  
donnerstags: 09:30-10:15 Uhr  
donnerstags: 10:30-11:15 Uhr  
donnerstags: 11:30-12:15 Uhr  
donnerstags: 15:00-15:45 Uhr  
donnerstags: 16:00-16:45 Uhr  
freitags: 16:30-17:15 Uhr  
freitags: 17:30-18:15 Uhr

### Orthopädie (Knie-Hüfte)

Sporthalle Hagenbach:  
mittwochs: 14:45-15:30 Uhr  
mittwochs: 15:45-16:30 Uhr

Gymnastikraum in der Grundschule  
Taus  
Hockerguppe  
montags: 16:15-17:00 Uhr

### Diabetes-Gefäßsport und Koordinationstraining

Sporthalle Hagenbach  
freitags: 11:00-11:45 Uhr

### Lungensport

Sporthalle Hagenbach:  
dienstags: 12:45-13:30 Uhr  
freitags: 08:00-08:45 Uhr  
freitags: 09:00-09:45 Uhr  
Hockerguppe  
freitags: 10:00-10:45 Uhr

### Neurologische Erkrankungen

Sporthalle Hagenbach:  
dienstags: 11:45-12:30 Uhr  
dienstags: 13:45-14:30 Uhr  
mittwochs: 12:45-13:30 Uhr  
mittwochs: 13:45-14:15 Uhr

### Sport in der Krebsnachsorge

Gymnastikraum in der Grundschule  
Taus  
montags: 19:00-19:45 Uhr

Sporthalle Hagenbach:  
mittwochs: 18:00-18:45 Uhr

### Herzsport

Telefonische Beratung bei  
Alfred Wurst Tel.: 07191 979739

## Gesundheitssport

### Faszientraining

Gymnastikraum Hagenbach  
freitags 18:30 - 19:30 Uhr

### Funktionelles Krafttraining

Kraftraum Mörike Sporthalle  
dienstags 20:00-22:00 Uhr  
donnerstags 20:00-21:45 Uhr  
freitags 09:00-10:30 Uhr

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Gymnastikraum Hagenbach  
donnerstags 18:00-19:00 Uhr

### Starke Psyche durch Bewegung

Sporthalle Hagenbach  
freitags 16:30-18:00 Uhr

### Gesundheitssportkurse - Fit und Gesund

#### Fit und Gesund

Gymnastikraum Plaisirschule  
montags 17:15-18:15 Uhr  
montags 18:30-19:30 Uhr

Sporthalle Hagenbach  
montags 10:00-11:00 Uhr  
mittwochs 08:45-09:45 Uhr

### Vinyasa Yoga

Gymnastikraum Hagenbach  
donnerstags 08:15-09:15 Uhr

### Yoga

Gymnastikraum Hagenbach  
montags 09:00-10:30 Uhr  
dienstags 17:30-19:00 Uhr  
dienstags 19:15-20:45 Uhr

### Seniorenport

#### Fünf Esslinger

Sporthalle Hagenbach  
dienstags 10:15-11:15 Uhr  
dienstags 11:30-12:30 Uhr

### Funktionelles Training für Einsteiger

Sporthalle Hagenbach  
mittwochs 18:00-19:00 Uhr

### Line Dance

Gymnastikraum Hagenbach  
mittwochs 10:00-11:00 Uhr

### Fitness Mix

Sporthalle Hagenbach  
donnerstags 10:00-11:00 Uhr  
Corina Freyer-Diemer

### Funktionsgymnastik für Frauen ab 70 (nur für Mitglieder)

Sporthalle Hagenbach  
donnerstags 20:00-21:00 Uhr

### Bewegter Stadtspaziergang

Angebot für Menschen mit und ohne Demenz

Termine:

Freitag 20.10.2023 14 - 16 Uhr

Treffpunkt nach Absprache

Kosten: 5€ für Kaffee und Kuchen

Anmeldung erforderlich Tel: 86187

Info: Claudia Krimmer



Sulzbacher Str. 140, 71522 Backnang

Ansprechpartner: Michael Matzke

Tel.: 07191 960407

oder 0170 4810200

michael-matzke@t-online.de

### Tagesausflug zum Brombachsee

Donnerstag 12. Oktober 2023

Abfahrt: 8:30 Uhr bei Schmid-Busreisen, Sulzbacher Str. 116, 71522

Backnang

Busfahrt und Schiffsrundfahrt p.P. 45€

Ansprechpartner Michael Matzke

Anmeldung erforderlich

### VdK-Treff

Ab 15:00 Uhr, Gasthof zum Löwen

Donnerstag: 09. November

### VdK-Weihnachtsfeier

14:30 Uhr, Restaurant „Stadtblick“ am Hagenbach, Größeweg 20, 71522

Backnang

Donnerstag 14. Dezember 2023

Anmeldung erforderlich



Bahnhofstr. 2, 71522 Backnang

Anmeldung und Info:

Tel.: 96 67-0

www.vhs-backnang.de

23W21104

### Schönes für Weihnachten:

#### Märchenhafte Sterne

Regina Münzenmaier

Freitag, 01.12.23, 16:00 - 20:00 Uhr

Bildungshaus, VHS, UG, Raum 13

€ 27,00

23W10902

### Der Stern von Bethlehem

Ewald Müller

1 mal mittwochs, 18:30 - 21:00 Uhr

ab 20.12.23

Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 8

€ 21,00

23W30443

### Sanftes Krafttraining

Marion Schmidt

10 mal donnerstags, 11:15 - 12:15 Uhr

ab 05.10.23

Bildungshaus, VHS, UG, Raum 14

€ 90,00

23W30437

### Rückenfitness

Mehmet-Nezir Geleri

10 mal donnerstags, 17:30 - 18:30 Uhr

ab 05.10.23

Dorfhalle Steinbach, € 90,00

23W30136

### Atem und Bewegung

Claudia Stefke-Leuser

5 mal montags, 16:30 - 17:45 Uhr

ab 09.10.23

Bildungshaus, VHS, UG, Raum 14

€ 49,00

23W30025

### Chronische Erkrankungen durch Ernährung lindern

Annette Freder

Montag, 09.10.23, 18:30 - 20:45 Uhr

Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 8

€ 16,00

23W30001

### Wenn der Schmerz zur Krankheit wird

#### Arzt-Patienten-Forum

Dr. med. Dana Mergner,

Dr. med. Jens A. Steinat

Mittwoch, 18.10.2023, 19:30 Uhr

Backnanger Bürgerhaus, € 3,00 Abend-

kasse

23W30050

### Gut hören mit Hörgeräten

Daniela Ferreira dos Santos

Mittwoch, 22.11.23, 16:00 - 18:00 Uhr

Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 8

€ 16,00

23W40680

### Esskultur und Sprache:

#### English Afternoon Tea

Inge Wagner

Samstag, 02.12.23, 14:00 - 17:00 Uhr

Bildungshaus, VHS Kochatelier

€ 28,00 inkl. Lebensmittelkosten

23W50103

### Computer-Grundkurs - Kleingruppe

Jutta Hauber

5 mal mittwochs, 14:00 - 17:00 Uhr

ab 18.10.23

Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 9

€ 195,00 inkl. Kursunterlagen 19,15 €

23W50184

### Android-Smartphone und Tablet

#### Grundlagen -Kleingruppe-

Steffen Demuth

Freitag, 20.10.23, 13:00 - 17:00 Uhr

Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 9

€ 60,00 inkl. Skript

23W50180

### Sicher im Internet unterwegs

Steffen Demuth

Freitag, 17.11.23, 14:00 - 17:15 Uhr

Bildungshaus, VHS, EG, Raum 1

€ 38,00 inkl. Skript

Anmeldungen und weitere

Auskünfte unter:

Tel.: 07191-9667.0

www.vhs-backnang.de



Bild: Gisela Rapp

Folgende Institutionen unterstützen uns mit ihren Angeboten:

**Backnanger Seniorentreff 60 plus e.V.**

Im Biegel 13, 71522 Backnang

**Deutsches Rotes Kreuz**

Öhringer Straße 8, 71522 Backnang, Tel.: 68 541

**Evangelisch-freikirchliche Gemeinde Backnang,**

Eugen-Bolz-Straße 24, 71522 Backnang  
Pastor Moritz Starke, Tel. 017672421800  
pastor@baptisten-backnang.de

**Evangelisch-methodistische Kirche**

Albertstr. 5, 71522 Backnang  
Pastor Holger Meyer, Tel.: 497561  
info@emk-backnang.de

**Evangelische Kirchengemeinde**

**Sachsenweiler - Steinbach**

Pfarramt, Waldstr. 13, 71522 Backnang, Tel.: 62 895

**Evangelische Kirchengemeinde**

**Waldrems - Maubach - Heiningen**

Ammerstraße 18, 71522 Backnang, Tel.: 68 527  
pfarramt.backnang.waldrems@elkw.de

**Evangelische Stiftskirchengemeinde Mitte**

Evangelisches Gemeindehaus, Heiningen Weg 31/1 71522  
Backnang, Tel.: 95 21 819  
pfarramt.backnang.stiftskirche-sued@elkw.de

**Film-Café - im Universum-Kino**

Sulzbacher Str. 32  
71522 Backnang, Tel.: 65 555

**Katholische Kirchengemeinde Christkönig**

Kath. Pfarramt Christkönig, Marienburger Str. 5  
71522 Backnang, Tel.: 69 106  
ChristusKoenig.Backnang@drs.de

**Katholische Kirchengemeinde St. Johannes**

Kath. Pfarramt St. Johannes, Obere Bahnhofstr. 26  
71522 Backnang, Tel.: 68 652  
StJohannesBaptist.Backnang@drs.de

**Liebenzeller Gemeinschaft**

Annonaystraße 31, 71522 Backnang, Tel.: 187 2499  
Helge.Hartmann@lgv.org

**Rheuma-Liga e.V.**

Eugenstr. 6, 71364 Winnenden  
Tanja Burkei, Tel.: 0176 879 743 68  
tanja-01050@yahoo.de

**Schachverein Backnang**

Vereinshaus, Eduard-Breuninger-Str. 13  
71522 Backnang, Tel.: 63 344  
gerh.kunz@web.de

**Schwäbischer Albverein**

Ortsgruppe Backnang, Albert Dietz  
Stuttgarter Straße 67, 71522 Backnang, Tel.: 68 601  
albverein-backnang@gmx.de

**TSG Backnang 1846**

Größeweg 20, 71522 Backnang, Tel.: 86 187  
info@tsg-backnang.de

**VdK Ortsverband Backnang**

Sulzbacher Str. 140, 71522 Backnang  
Email: ov-backnang@vdk.de

**VHS**

Bahnhofstraße 2, 71522 Backnang, Tel.: 96 67-0  
info@vhs-backnang.de

**Waldheimverein Backnang e.V.**

Wilhelm-Erlenbusch-Str. 1, 71522 Backnang  
Tel.: 97 97 70, Fax: 97 97 71  
seniorenarbeit@waldheim-backnang.de