

kostenlos  
zum Mitnehmen



# *gestern* **heute** *morgen*

Nr. 16

2. Halbjahr 2010



Foto: [www.uni-hohenheim.de](http://www.uni-hohenheim.de)

- **Sehenswertes in der Region: Schloss Hohenheim**
- **Mit dem Elektrofahrrad unterwegs**
- **Was ist los in Waiblingen?**

**Die Themen dieser Ausgabe**

<i>Editorial</i>	<i>Seite 2</i>
<i>Sehenswertes: Schloss Hohenheim</i>	<i>Seite 3</i>
<i>Mit dem Elektro- fahrrad unterwegs</i>	<i>Seite 4</i>
<i>Interesse am Ehrenamt?</i>	<i>Seite 5</i>
<i>Meine Meinung</i>	<i>Seite 6</i>
<i>Abbuchungen der Stadtwerke</i>	<i>Seite 6</i>
<i>Kakteen und Naturwunder</i>	<i>Seite 7</i>
<i>Tipps für Senioren und Pflegebedürftige</i>	<i>Seite 9</i>
<i>Karlheinz Böhm</i>	<i>Seite 10</i>
<i>Buchtipp</i>	<i>Seite 11</i>
<i>Heilkräuter: Lavendel</i>	<i>Seite 12</i>
<i>Vorsorge-Vollmacht</i>	<i>Seite 13</i>
<i>Schnelles Gehen</i>	<i>Seite 14</i>
<i>Vulkanismus</i>	<i>Seite 15</i>
<i>Sinnvolle Versicherungen</i>	<i>Seite 16</i>
<i>Engagierte Köpfe gesucht</i>	<i>Seite 17</i>
<i>Was ist los in Waiblingen</i>	<i>Seite 18</i>
<i>neuen EU-Parkausweis beantragen</i>	<i>Seite 20</i>
<i>Impressum</i>	<i>Seite 20</i>

**Titelfoto: Schloss Hohenheim****Editorial**

Ende März 2011 geht die dritte Periode des Stadtseniorenrats Waiblingen nach vier Jahren zu Ende und es muss ein neuer, vierter Stadtseniorenrat von den über 60-jährigen Bürgerinnen und Bürgern von Waiblingen gewählt werden.

Vielleicht ist es auch für Sie eine erstrebenswerte Aufgabe, im nächsten Frühjahr für den neuen Stadtseniorenrat zu kandidieren. Sofern Sie über 60 Jahre alt, Waiblinger Bürgerin oder Bürger und außerdem bereit sind, Ihre Lebenserfahrung und fachliches Wissen in den Dienst eines Ehrenamtes zu stellen, das es sich zum Ziele gesetzt hat, die Interessen der älteren Bürger unserer Stadt zu vertreten und deren Lebensumstände zu verbessern.

In den letzten Jahren konnten die gewählten zwölf Mitglieder und ein sachkundiger Berater in sechs Arbeitskreisen die uns selbst gestellten Aufgaben weiter voranbringen.

Einen Überblick über unsere Arbeiten im Stadtseniorenrat finden Sie auf Seite 5.

Eine Klausur im Jahr um interessante Themen zu vertiefen und verschiedene Fortbildungsmöglichkeiten erhöhen den Reiz, sich in einem solchen langfristigen Ehrenamt zu engagieren.

Das Jahr 2010 ist geprägt von einem harten Sparkurs der Stadt. Mehr als die Hälfte der Steuereinnahmen ist weg- gebrochen und somit muss auch der Stadtseniorenrat sparen und auf den traditionsreichen Waldausflug verzichten. Trotz allen Sparwillens sollte sichergestellt sein, dass wir unsere Aufgaben auch in Zukunft sinnvoll bearbeiten können!

Der Stadtseniorenrat ist auch weiterhin bemüht, eine sinnvolle Nachnutzung des Kreiskrankenhausgeländes Waiblingen zu erreichen.



Alfred Sparhuber

## Sehenswertes in der Region

# Schloss Hohenheim: Eingebettet in exotische Gärten

Wer will, findet in Stuttgart viele reizvolle Orte. Einer davon ist Schloss Hohenheim. Neben dem Schloss, heute Universität mit Schwerpunkt landwirtschaftliche Forschung, sind es vor allem die Parkanlagen, die den Besucher in Staunen versetzen.

### ROLF BÜRKLE

Rechts sieht man zunächst den exotischen Garten - das Landesarboretum - mit seinem schönen alten Baumbestand. Darüber hinaus bilden Botanischer Garten, Landschaftsgarten mit Weinberg, Schafweide und Schlosspark den größten Teil der Hohenheimer Gärten.

Im exotischen Teil des Parks findet man noch Überreste des "englischen Dörfchens", in dem Herzog Karl Eugen nach 1776 dem damaligen Zeitgeist entsprechend, als Landmann verkleidet, seine Feste feierte.

An der Stelle des Schlosses stand ursprünglich eine Burg, Sitz der Bombaste von Hohenheim, von denen auch der berühmte Arzt Paracelsus abstammen soll. Immanuel von Garb ließ 1676 die Burg abbrechen und erbaute stattdessen ein Wasserschloss, das wiederum vom württembergischen Herzog Karl Eugen 1768 erworben wurde. Er ließ das heutige Schloss erbauen, das er dann mit seiner zweiten Frau Franziska von Hohenheim bewohnte.

Im Schloss selbst wurde 1818 eine landwirtschaftliche Musteranstalt eingerichtet. 1904 entstand daraus eine Landwirtschaftliche Hochschule und schließlich ist seit 1967 die Universität Hohenheim darin untergebracht. Ebenfalls im Schloss ist eine Staatsschule für Gartenbau und Landwirtschaft eingerichtet. Hinter dem Schloss, in der ehemaligen Hohenheimer Mensa befindet sich heute das Fünf-Sterne-Restaurant "Speisemeisterei".

Zu empfehlen ist auch ein Spaziergang in das nahe gelegene Birkach mit seiner evangelischen Franziska-Kirche. Sie wurde 1780 im Rokoko-Stil für Franziska von Hohenheim erbaut.

**i** Mit S-Bahn S 2 Richtung Filderstadt oder mit S 3 Richtung Flughafen/Messe. Umsteigen in S-Vaihingen in Stadtbahn U 3 bis Endstation S-Plieningen. Von dort ca. 10 Min. zu Fuß bis Parkeingang oder mit Bus Nr. 65 bis Haltestelle "Garbe" und dann zu Fuß weiter. Die Parkanlagen sind öffentlich und immer zugänglich. Ein Übersichtsplan ist erhältlich. Der Historische Rundweg zeigt mit 28 Stationen die Geschichte von Schloss und Parkanlagen. Im Angebot sind auch fachkundige Führungen (Anmeldung 3 Wochen vorher), Tel. (0711)4 59 42 31/4 59 20 03 Internet: <https://botanik.uni-hohenheim.de/botanischergarten.html>



## Mit dem Elektrofahrrad ist kein Berg mehr zu steil

**Mühelos, bequem und schnell. Wer einmal elektrisch mit dem Rad fährt, will es nicht mehr missen. Auch Seniorinnen und Senioren fühlen sich mit dem E-Bike oder mit dem Pedelec einfach wohl.**

---

SIEGFRIED OESTERLE

---

Gerade für Ältere zählt das Elektrofahrrad aus medizinischer Sicht laut Dr. Peter Petersen, Uni-Klinik Tübingen, durch die angenehme Bewegung zum absoluten Pluspunkt. So kann man rasant und gleichzeitig umweltfreundlich die Umgebung und/oder das Einkaufen genießen.

### Elektrofahrräder sind modern und ohne Reha-Image

Bei einem **Pedelec** gibt der Motor nur seine Kraft hinzu, wenn man in die Pedale tritt. Von einem **E-Bike** spricht man, wenn das Rad bauartbedingt eine Geschwindigkeit von über 25 km/h zulässt. Die E-Bikes haben einen "Gasgriff". Hier ist ein Versicherungskennzeichen am Rad und ein Fahrrad-Helm Pflicht. Den Helm sollte jeder Radler/jede Radlerin tragen.

**Pedelec = Pedal Electric Cycle (engl.)**

Fahrrad-Antrieb mit Muskelkraft und Elektromotor.

**E-Bike = Electric Bike (engl.)**

Fahrrad-Antrieb elektrisch, muss nicht unbedingt mit Muskelkraft unterstützt werden.

### Was kostet das elektrisch Fahren?

Mit etwa 10 Cent Stromkosten kann man schon ca. 100 km weit fahren. Ein neuer Akku (Batterie) wird nach ca. 25.000 km Laufleistung fällig. Rund 800 Euro kostet ein neuer Akku.

### Qualität hat ihren Preis

Gute Pedelec-Modelle findet man zwischen 1.600 und 2.400 Euro. In Discount-Läden gibt es diese Räder auch zu billigen Preisen. Doch liegt die Reichweite entgegen der Prospektaussagen oft nur bei ca. 40 km. Wenn man schon ein sehr gutes Rad hat, ist eine Nachrüstung ab ca. 750 Euro möglich. Der Vergleich mit einem neuen Pedelec ist trotzdem ratsam. Der Akku sollte mindestens 200 Watt (Wh) und die Lithium-Ionen-Technologie haben. Einige Modelle speisen die Bremsenergie -

wie bei Elektro-Autos - in den Akku ein. Durch den Elektroantrieb und Batterie liegen die Räder bei Gewichten von 22 bis 26 kg. Weil bei Elektrorädern das Wissen um diese neuartigen Motoren und deren Steuerung im Störfall entscheidend ist, sollte der Fahrrad-Mechaniker, auch beim Fachhandel, eine Zusatzqualifikation haben (sich zeigen lassen!). Auf jeden Fall sollte man vor dem Kauf die verschiedenen Modelle mindestens einen Tag lang Probe fahren. Eine eventuelle Gebühr wird der Händler beim Kauf erfahrungsgemäß erstatten.



**Peter Darter leicht und zügig auf seinem Pedelec-Elektrofahrrad unterwegs**

Foto: S. Oesterle

Diese Erfahrungen machte Peter Darter aus Weinstadt mit seinem Pedelec:

- Aufgrund des Gewichts ist ein ebenerdiger Abstellplatz sehr vorteilhaft.
- Rad im Trockenen abstellen, weil bei Feuchtigkeit die Kontakte zum Akku oxidieren und damit nicht mehr leiten könnten.
- Mit einem voll geladenen Akku fahre ich mit Pedalunterstützung 50 - 70 km weit.
- Bei Rast nach vorheriger Erlaubnis den Akku im Restaurant oder Café aufladen lassen. Ladegerät nicht vergessen.
- Vorsichtshalber nehme ich einen zweiten geladenen Akku mit.

Über meine Erfahrungen gebe ich gerne unter der Telefon-Nummer 07151/60 63 95 Auskunft.



*Beispielhaft einige Fachhändler im  
Umkreis:*

*Zweirad Seeger, Schmidener Str. 47,  
71332 Waiblingen, Tel. 07151/5 17 06*

*Albert Ries, Lange Str. 50, 71322  
Waiblingen, Tel. 07151/5 12 4,  
www.fahrrad-ries.de*

*Walhall-Bicycles, Endersbacher Str. 50,  
71334 Waiblingen-Beinstein,  
Tel. 07151/98 45 72*

*Rad & Tat Gerhard Brenner,  
Rosenstr. 34, 71404 Korb,  
Tel. 07151/22 22 59 97 + 30 27 94,  
www.rad-brenner.de*

*Die Zukunft ist die Ausrede derer, die in der Gegenwart nichts tun wollen.  
Herold Pinter, britischer Theaterautor, Literatur-Nobelpreis 2005, 1930-2008*

## Interesse am Ehrenamt? Neuwahl zum 4. Stadtseniorenrat Waiblingen steht 2011 an

**Bürgerschaftliches Engagement ist das zentrale Element in einer demokratischen Gesellschaft neben dem Wirken von Staat und Wirtschaft. Die Bürgerinnen und Bürger können mitwirken unter dem Motto:**

„Zusammen mit anderen für das Gemeinwohl“

Der Stadtseniorenrat bietet hierzu vielfältige Möglichkeiten an. Eigene Ideen können zu den verschiedensten Themen in Gruppenarbeit in einem oder mehreren Arbeitskreisen entwickelt und umgesetzt werden. Im dritten Stadtseniorenrat gibt es folgende Arbeitskreise:

- **Öffentlichkeitsarbeit:** Presseinformationen; Bearbeitung der eigenen Internetseite; inhaltliche und redaktionelle Gestaltung der eigenen Seniorenzeitschrift „gestern - heute - morgen“.
- **Vorsorge:** Beratung zur Patientenverfügung, Vorbereitung präventiver Veranstaltungen.
- **Vorträge:** Vorträge oder Vortragsreihen, teilweise mit Kooperationspartnern.
- **Veranstaltungen:** Beliebte Veranstaltungen weiterführen oder neue Veranstaltungen planen, organisieren und durchführen.
- **Wohnen im Alter:** Planungsbegleitung von seniorengerechten Einrichtungen der Stadt Waiblingen.

- **Seniorenfreundlicher Service:** Zertifizierung von Einzelhandelsgeschäften der Kernstadt und der Ortschaften, bzw. Verlängerung bestehender Zertifikate.

Umfassendere Einblicke erhalten Sie im „Handbuch für die Arbeit des Stadtseniorenrats Waiblingen“. Das Handbuch bekommen Sie bei untenstehender Stelle.

Sind auch Themen dabei, die Sie interessieren oder haben Sie andere Ideen und Vorschläge, zusammen mit Anderen etwas zu gestalten für Seniorinnen und Senioren in Waiblingen? Dann wäre doch eine Mitarbeit im zwölfköpfigen Gremium des Stadtseniorenrats etwas für Sie. Kandidieren Sie bitte für den vierten Stadtseniorenrat in Waiblingen. Die Wahl findet im Frühjahr 2011 statt.



*Holger Sköries, Geschäftsführer des  
Stadtseniorenrats Waiblingen,  
Postfach 1751, 71328 Waiblingen  
Büro: Rathaus Waiblingen, Zimmer 111  
Kurze Str. 33, 71332 Waiblingen  
Telefon: 07151/5001-371  
Telefax: 07151/5001-589  
E-Mail:  
stadtseniorenrat@waiblingen.de  
Internet: www.ssr.waiblingen.de*



## Wie läuft es denn so im Stadt seniorenrat?

Dies werde ich jetzt im vierten Jahr der Amtszeit des dritten Stadt seniorenrats Waiblingen gelegentlich gefragt.

HELGA STRAILE

Meine Antwort darauf ist nicht so einfach.

Gemeinderat und Ortschaftsrat sind in der Kommunalverfassung verankert, und die Grundregeln sind vorgegeben. Anders bei den Seniorenräten. Sie schweben sozusagen im freien Raum. Entweder werden sie in einer Urwahl direkt von den über 60jährigen Bürgerinnen und Bürgern gewählt (wie in Waiblingen) oder es werden in der Seniorenarbeit und im Sozialbereich in Organisationen und Vereinen Tätige von der Kommune (z.B. Weinstadt, Kernen) um die Mitarbeit im Seniorenrat gebeten. Daher sind Vergleiche der Zahl der Mitglieder und deren Arbeitsweisen sowie ein Austausch mit anderen Seniorenräten manchmal schwierig. Auf Kreisebene ist es ähnlich.

In den Richtlinien für den Waiblinger Stadt seniorenrat heißt es: „Der Stadt seniorenrat vertritt die Interessen der Seniorinnen und Senioren in Waiblingen.“ Doch was bedeutet dies genau? Für die kommunalpolitischen Entscheidungen ist der Gemeinderat zuständig. Wir können zwar Anträge stellen wie z.B. zur Nachbesserung beim Parkhaus Alter Postplatz,

zum Wohnen im Alter oder jetzt aktuell zur Nachnutzung des Krankenhausareals in Waiblingen. Doch in die Beratungen sind wir nicht eingebunden. Wir können uns nur in den öffentlichen Sitzungen der Gremien über den jeweiligen Planungsstand informieren.

Die zwölf Mitglieder des Stadt seniorenrats bringen teilweise sehr unterschiedliche Lebenserfahrungen, Ansichten und Kenntnisse mit. Wir Räte müssen uns einigen, wo wir die Schwerpunkte unserer Arbeit sehen. Setzen wir uns z.B. für betreuungsbedürftige Personen ein oder wollen wir Anregungen geben, das Leben so lange es geht aktiv und eigenständig zu gestalten. Naturgemäß treffen kontroverse Standpunkte aufeinander und die Diskussionen verlaufen dann gelegentlich etwas zäh. Dies unterscheidet uns nicht von anderen Gremien.

Zufriedenstellend ist es für mich, in einer kleinen Gruppe Ideen zu entwickeln, etwas gemeinsam zu planen und umzusetzen, auch in Kooperation mit anderen Einrichtungen in der Stadt. Dieses Miteinander ist eine Bereicherung und sinnvoll eingesetzte Zeit im Ehrenamt.

Für ein sinnvolles Wirken im Interesse der Seniorinnen und Senioren ist natürlich das aktive und kreative Mitwirken aller Stadt seniorenrätinnen und Seniorenräte im Gesamtgremium notwendig.

Man kann dem Leben nicht mehr Tage geben, aber dem Tag mehr Leben.  
*Griechischer Philosoph*

## Wie die Abbuchung der Stadtwerke Waiblingen auf dem Kontoauszug zu verstehen ist

Auf den Kontoauszügen der Banken stehen bei den von den Stadtwerken abgebuchten Abschlagsbeträgen neben den Kunden- und Verbrauchsstellen-Nummern, den Euro-Beträgen nur die Anfangsbuchstaben

**S = Strom; W = Wasser; A = Abwasser; G = Gas und F = Fernwärme.**

Warum können statt dieser Abkürzungen die Begriffe für die Versorgungsleistungen zum besseren Verständnis - insbesondere für Senioren - nicht als ganzes Wort geschrieben werden, hat Siegfried Oesterle vom Stadt seniorenrat die Stadtwerke Waiblingen gefragt. Die Antwort: Die an die Banken übermittelbaren Zeichen sind in der Anzahl begrenzt. Insofern muss es bei den Anfangsbuchstaben bleiben.

# Kakteen, Naturwunder, Hitze und Einsamkeit

## Ein Schwabe im Südwesten der USA

Eine Hitzewand von 45° Celsius prallte uns um 21:30 Uhr beim Verlassen des klimatisierten Flughafengebäudes von *Phoenix* in Arizona entgegen.

---

SIEGFRIED OESTERLE

---

Juli 2009: Es ist Hochsommer in Arizona, dem 48. US-Staat, der 1848 nach dem amerikanisch-mexikanischen Krieg den USA zugesprochen wurde. Nachdem wir mit dem 25 Fuß- (7,6 m)-Reisemobil (Recreational Vehicle) losfahren, zwingen uns nicht schließende Schranktüren und herausfallende Besteckschubladen zur Reparatur zurück an die Vermietstation.

Nach der ersten Nacht auf dem Reisemobil-Campingplatz starten wir gen Süden. Ruhige, ebene Straße in wüstenrockener Fläche, plötzlich Border Control (Grenzkontrolle) wegen möglicher illegaler Grenzübertritte von und nach Mexiko. Im *Organ Pipe Cactus N.M.* (Orgelpfeifenkaktus-National Monument) ragen im Sand und Geröll ein- und mehrarmige Kakteen bis zum Horizont, sogar die Berghänge hinauf in den dunkelblauen Himmel. Die bis 200 Jahre alten säulenartigen Saguaro-Kakteen sind die "Könige der Sonora-Wüste. Beim Dörfchen *Why* (das heißt doch WARUM) schlafen wir im Reisemobil hinter einem auf dem Indianer-Reservat stehenden Spiel-Casino.

In der spanischen Stadtgründung *Tucson* bietet das private *Arizona-Sonora Desert Museum* ausführliche Einblicke in das Wüstenleben der Tiere und Pflanzen. Vorbei an rd. 4.000 ausgeschlachtete und eingemottete Kriegsgeräte des Flugzeugfriedhofs, bietet der *Saguaro National-Park East* das eindrucksvolle, bunte Pflanzenleben der Sonora-Wüste an. Durch Apache-Indianer-Reservate, rotbraune, gelbe, weiße und ockerfarbene Ebenen und flache Bergen passierend, bestaunen wir im *Petrified Forest N.P.* (versteinerter Wald) die im Sand verstreut liegenden, mineralisierten Bruchstücke prä-historischer Baumstämme. Wir queren die nach Westen Richtung Las Vegas führende Autobahn Interstate 40, stoppen an einem rostigen Auto-Denkmal an der alten Route 66 und finden in der *Painted Desert* (gemalte Wüste) orange- und rosafarbene

Mondlandschaften. Weiter geht es nordwärts - vorbei am noch heute geöffneten historischen Handelsposten *Hubell Trading Post* (1878) -, zum *Canyon de Chelly N.M.* 300 Meter tief im grünen Canyon kleben prähistorische Ruinen der frühen Anasazi-Bewohner an überhängenden Felsen. Neben dem Fluss bauen Navajo-Indianer heute Gemüse und Obst an.



Säulen-Kakteen im Organ Pipe Cactus National Monument, Arizona

Foto: Oesterle

Die Grenze zum "Alkohol-trockenen" Bundesstaat Utah passierend, sehen wir die in vielen Westernfilmen abgebildeten gewaltigen Felsendome des *Monument Valley* (Monumenten-Tal) im Abendrot leuchten. Navajos zeigen uns per Jeep in diesem sandigen Naturwunder auch frühe und heutige kleine Siedlungen. Vom Freizeitzentrum *Moab* fahren wir entlang des *Colorado-River* zum *Canyonlands N.P.* Gewaltige, bunte Panoramen abgestufter Schichten hinab zum tief unten schimmernden *Green River* und dem Colorado tun sich auf.

Jetzt, Anfang August, zeigt das Thermometer zwischen 40 und 43 °C. Jeder trinkt täglich vier bis fünf Liter Wasser. Obwohl das Fahrerhaus des Ford-Fahrgestells durch die Klimaanlage gekühlt wird, ist nachts kaum an Schlaf zu denken, weil die im Wohnbereich furchtbar lärmende "Air Condition" nur schrecklich kalte Luft bläst!

Einzigartige, weitgespannte Arches (Bögen bis 85 m) und „Fensterlöcher“ prägen die rotbraunen Fels- und Sandlandschaften des *Arches N.P.* 70 km weiter nach Süden, begleitet von einge-

zäunten, dünnen Weiden ohne Vieh, Haus oder Ansiedlung. Lehmige, blaugraue Bentonit-Hügel prägen diese unirdische Gegend bis **Hanksville**, Utah. Ein traurig aussehender Ort mit verlassenen, verfallenen Holzhäusern, Motels, Scheiben und Türen eingeschlagen. Wer lebt in dieser Geisterstadt?

Überwältigt von den Tafelbergen, tiefen Schluchten, Wüsten und Bergfahrten queren wir rasch im Reich der Mormonen den **Capitol Reef N.P.** und **Bryce Canyon N.P.**. Ziel ist **Page**, Arizona am Stausee **Lake Powell**, um endlich im Wasser planschen zu können. Weder Strauch noch Gras säumen das durch den **Glen Canyon Dam** aufgestaute Wasser. Kein Hineinwaten ins kühle Wasser. Nur unüberwindbare Felsklippen! Dafür entschädigt uns der **Antelope Canyon**, zu welchem uns eine Navajo-Chauffeurin im Jeep durch den feinen Sand zum Eingang dieses Slot-Canyons bringt. Durch einen schmalen Schlitz (Slot) oben leuchtet ein wenig Sonnenlicht in die mystisch bunte Welt der durch Wasser in Jahrtausenden aus dem Sandstein herausmodellierten Formen hinein. Staunend bewegen wir uns durch die teils nur einen Meter breiten Durchlässe der rund- und ausgeschliffenen, leuchtenden Sandsteinformen.

Der Höhepunkt unserer Reise sollte der Besuch des **Grand Canyon N.P.** werden. Am Spätnachmittag blicken wir am südlichen Rand die Felsstufen hinab, den **Colorado** suchend. Nur wenige Windungen sehen wir vom Aussichtsturm beim Eingang Ost! Am nächsten Morgen fahren wir mit dem kostenfreien Park-Bus zum westlichen Teil des Südrands. Beim Wandern entlang des Canyons glitzert stellenweise das Wasser des Flusses zu den über 1.000 Meter höher stehenden Besuchern hinauf. Blauer Dunst aus Abgasen und Feinstaub - je nach Wind aus Richtung Las Vegas im Westen oder aus der Region Phoenix aus dem Süden - beeinträchtigen heutzutage die freie Sicht auf dieses Naturwunder. In **Flagstaff** erinnern einige Restaurants, Läden, Tankstellen und Werkstätten mit der „66“ im Namen an die legendäre, weitgehend zerstörte Route 66, die von Chicago nach Los Angeles führte. Durch grüne Nadelwälder - vorbei an einem brennenden Wald - erfrischt uns in der am Ende des rotfelsigen Oak Creek

Canyons liegenden Stadt **Sedona** ein Eis-Espresso. Südlich, im **Valle Verde** (Grünes Tal), kleben noch die Wohnhäuser der Sinagua-Indianer aus dem 12. Jahrhundert an den Felsen. Dieses **Montezuma Castle** (Montezumas Burg) hatten die Entdecker irrtümlich mit dem Azteken-Herrscher in Verbindung gebracht. Das ehemalige militärische **Fort Verde**, von der amerikanischen Armee erbaut, zeugt von der Besiedlung des Westens im 19. Jahrhundert. Zurück in Phoenix tauchen wir ein ins benachbarte, mondäne **Scottsdale**, einen Konsumtempel für reiche Amerikaner.



Auf dem Campground ankommen: Sofort wird Strom, Frisch- und Abwasser angeschlossen

Foto: S. Oesterle

Beeindruckt von den Bergen, Schluchten, Flüssen, Wüsten, Kakteen, den teils sich uferlos ausdehnenden Siedlungen, aber auch in der sichtbaren Armut, fliegen wir nach 16 Reise-mobil-Tagen im Südwesten von Phoenix nach Chicago.



Streckenlänge 3.762 km.  
Normalbenzin  
Verbrauch 23,7 Liter/100 km.  
Durchschnitts-Preis € 0,50/Liter.  
Reisemobil-Mietpreis  
(Frühbucher-Angebot) € 101/Tag  
Reiseführer "Südwesten USA",  
Vista Point Verlag, Köln,  
ISBN 978-3-88973-394-8, € 22,50



## Hier gibt's Tipps für Senioren und Pflegebedürftige

Es ist Montagvormittag. Es klopft an meine Tür und herein tritt ein älterer Mann, der mich freundlich begrüßt und gern an meinem runden Tisch Platz nimmt.

---

MANFRED HÄBERLE

---

„Was kann ich für Sie tun?“, frage ich ihn und er erzählt ein bisschen von früher, was er gemacht und erlebt hat und so. „Aber jetzt bin ich 82 und da frage ich mich schon, ob ich mich nicht so langsam auf das Älterwerden vorbereiten soll.“ Innerlich muss ich schmunzeln. Im Gespräch kommen wir auf manche Ideen, „wie er sich vorbereiten könnte“. Am Schluss gebe ich ihm einige Tipps und ein paar Adressen und Telefonnummern. Er will jetzt mal eine Putzhilfe und ein Notrufgerät und vielleicht drei mal in der Woche „Essen auf Rädern“. Ach ja - und meine Visitenkarte nimmt er auch noch mit, falls er noch Fragen hat.

Dann kommt ein Ehepaar mittleren Alters. Sie wohnen in Ingolstadt. Für ein paar Tage sind sie in Waiblingen beim Schwiegervater. Nun, es geht ihm nicht gut und sie sind ja weit weg. Ob ich auch mal zu ihm nach Hause kommen könnte und ob vielleicht ein Pflegeheim für den Schwiegervater doch besser wäre? Aber wie kommt man zu Pflegeversicherungsleistungen? Und Pflegeeinrichtungen in und um Waiblingen kennen sie natürlich auch nicht. Ich erkläre den Weg zu Leistungen und bespreche die Möglichkeiten der ambulanten und stationären Versorgung. Und dann vereinbaren wir noch einen Termin für den Hausbesuch, damit der Schwiegervater mit mir persönlich reden und seine Fragen stellen kann. Zwei Beispiele von vielen.

In der Beratungsstelle erhalten Sie Informationen über

- ambulante Pflege und hauswirtschaftliche Hilfen;
- Kurzzeit- und Tagespflege, Pflegeheime und Betreutes Wohnen, Hospize;
- Essen auf Rädern und Hausnotruf;
- Hilfsmittel bei Krankheit und Behinderung sowie Verbesserung der Wohnsituation;
- Pflegeversicherung, Finanzierung der Hilfen; Angelegenheiten der gesetzlichen Betreuung;
- Angebote für Demenzerkrankte und für pflegende Angehörige;
- Angebote zur Freizeitgestaltung für Senioren.



*Beratungsstelle für Senioren und Pflegebedürftige, Manfred Häberle  
Kurze Str. 33, 71332 Waiblingen,  
Rathaus, Zimmer 113*

*Telefon 07151/5001-382*

*E-mail: manfred.haeberle@waiblingen.de*

*Sprechzeiten:*

*Mo, Di, Mi, Fr 8:00 - 12:00 Uhr,*

*Do 14:30 Uhr - 18:30 Uhr.*

*sowie nach telefonischer Vereinbarung.*

*Möglich ist auch eine Beratung zuhause.*



**Manfred Häberle berät Angehörigen eines Pflegebedürftigen**

*Foto: Privat*

## Karlheinz Böhm: Schauspieler und Helfer der Armen in Äthiopien

Seit nunmehr 28 Jahren ist Karlheinz Böhm mit seiner Organisation in Äthiopien segensreich tätig. In vielen ländlichen Provinzen konnte er der bäuerlichen Bevölkerung Hilfe zur Selbsthilfe geben.

---

ALFRED SPARHUBER

---

In vielen Projektgebieten wurden Brunnen, Quellfassungen, Wasserreservoirs und landwirtschaftliche Bewässerungssysteme errichtet, die die Nutzung von sauberem Wasser garantierten. Mit Spendengeldern konnte Saatgut von Mais und anderen Getreidearten erworben und angebaut werden. So wurden zwei bis drei Ernten pro Jahr möglich. Durch sauberes Wasser in Wohnnähe können auch alleinstehende Mütter, die vier und mehr Kinder aufziehen, die Feldarbeit der fehlenden Männer übernehmen und die Existenz der Familie sichern. In vielen Einzelfällen konnte die Hilfsorganisation durch die Gabe von Kleinkrediten an in Not geratene Männer und Frauen Engpässe überwinden helfen und die spätere Rückzahlung sicherstellen.

### Schwerpunkt Schulbildung für alle

Mit dem Bildungsprogramm "ABC-2015" strebt *Menschen für Menschen* Schulbildung für alle Kinder in Äthiopien an. Seit 1991 ist Karlheinz Böhm mit der aus Äthiopien stammenden Agrarexpertin Almaz verheiratet, die seit 1999 stellvertretende Vorsitzende der Stiftung ist. Die beiden haben zusammen zwei Kinder. Zur Zeit verbringt Böhm mehrere Monate im Jahr in Äthiopien, besucht die einzelnen Projekte, hält Kontakt zu den Mitarbeitern vor Ort, bespricht mit ihnen die Verteilung der Gelder und kontrolliert den Ausbau der verschiedenen Maßnahmen. Die restliche Zeit ist er in Europa auf Vortragsreisen unterwegs.

Im Jahre 1976 wurde Böhm zum ersten Mal anlässlich eines Aufenthalts in Kenia, um einen Bronchialkatarrh auszukurieren, mit der Armut in Afrika konfrontiert. Ein Hotel-Angestellter vegetierte in einer ärmlichen Hütte hinter der Luxusfassade des Hotels. Seine einheimischen Freunde konnten sich in aller Regel nur den Kopf eines Fisches leisten. Böhm war erschüttert. Er wollte und konnte sich mit der Armut nicht abfinden und beschloss, in Afrika zu helfen.

Wieder in Deutschland regte er in der Sendung „Wetten dass ...?“ am 16. Mai 1981 eine Spendenaktion zu Gunsten Äthiopiens an. Es kamen 1,7 Millionen DM zusammen. Im Oktober 1981 flog er mit dem Geld nach Äthiopien und gründete am 13. November 1981 die Hilfsorganisation *Menschen für Menschen*.

### In "Wetten dass ...?" die Menschen aufgerüttelt

Äthiopien ist mit seinen 1,1 Millionen km<sup>2</sup> Landesfläche rund dreimal so groß wie Deutschland und hat 79 Millionen Einwohner, die noch zum überwiegenden Teil in ländlichen Gebieten leben. Es ist das höchstgelegene Land in Afrika. Es gilt als Ursprungsland des Kaffees, der als einziger Exportschlager den Außenhandel stützt. Die Menschen leben in rund 90 verschiedenen Volksgruppen mit über 70 verschiedenen Sprachen. Die Landbevölkerung ist auf Grund fehlender Infrastruktur weitgehend von der Außenwelt abgeschnitten. Rund 40 Prozent der Bevölkerung haben keinen Zugang zu sauberem Trinkwasser. Um eine Wasserstelle zu erreichen, müssen Frauen und Mädchen oft stundenlange Fußmärsche in glühender Hitze auf sich nehmen. Sehr oft ist das mühsam erlangte Trinkwasser verunreinigt, was zu vielen Infektionskrankheiten, vor allem bei den Kindern, führt.



**Dr. Karlheinz Böhm**  
Foto Menschen für Menschen

Am 16. März 1928 wurde Karlheinz Böhm als einziger Sohn der deutschen Sopranistin Thea Linhard und des österreichischen Dirigenten Karl Böhm in Darmstadt geboren. Er war als Schauspieler tätig und wirkte in ca. 45 Kinofilmen und auch im Theater mit, spielte neben Romy Schneider in den drei „Sissi“-Filmen den jungen österreichischen Kaiser Franz Josef und wurde dadurch auch einem breiten deutschen Publikum bekannt. In den 70er Jahren arbeitete er erfolgreich mit dem deutschen Regisseur Rainer Werner Fassbinder zusammen.

Auch Sie können die Arbeit von Karlheinz Böhm in Äthiopien unterstützen:



**Karlheinz Böhms Äthiopienhilfe**  
 Stiftung Menschen für Menschen  
 Brienner Straße 46, 80333 München  
 Tel.: 089/38 39 79-0  
 Fax: 089-38 39 79-70  
 E-Mail: [info@menschenfuermenschen.org](mailto:info@menschenfuermenschen.org)  
 Spenden-Konto Nr. 18 18 00 18  
 Stadtparkasse München, BLZ 701 500 00

Quellen: [www.menschenfuermenschen.de](http://www.menschenfuermenschen.de) und  
[www.wikipedia.de](http://www.wikipedia.de)

Mit fünfzig ist man so jung, dass man noch viele Dummheiten machen kann - aber alt genug, um sich die richtigen auszusuchen.  
*Unbekannte Herkunft*

## Buchtipp



**Kürzere Tage**  
 Roman von  
 Anna Katharina Hahn  
 Verlag Suhrkamp  
 2010 als Taschenbuch  
 ISBN 978-3-518-46158-7  
 8,90 Euro

Es ist kein Stuttgart-Buch, aber beim Lesen entdecke ich gleich Bekanntes: Das Olgaeck, mitten in der Stadt und Verbindung zwischen Stuttgart-Ost und Stuttgart-Süd und die Alexanderstraße (im Roman Constantinstraße) mit ihren alten Jugendstilhäusern sind Schauplätze des im Jahr 2009 erschienen Romans "Kürzere Tage" von Anna Katharina Hahn. Das Buch wurde von Kritikern mit viel Lob bedacht.

Was zu Beginn wie ein moderner Frauenroman wirkt, ist eine Schilderung über den Alltag von Menschen verschiedener Generationen und Schichten. Sprachlich präzise, exakt beobachtet wird der Verlauf von drei Tagen im Oktober beschrieben. Leonie und Judith, zwei junge, attraktive Mütter, berufstätig und mit ständig schlechtem Gewissen zwischen Kindern, Job und Verständnis für den ebenfalls beruflich überbeanspruchten Mann pendelnd die eine,

Vollzeitmutter mit abgebrochenem Studium, ihre Familie und Haushalt überversorgend und ihre Tablettsucht versteckend die andere. Daneben das alte Ehepaar Posselt, das seit vielen Jahren in der großen Erdgeschosswohnung lebt und vor allem von seinen Erinnerungen zehrt. Das "Gärtle" zwischen den Häusern ist das Verbindungsstück zwischen Jung und Alt. Dazu der vierzehnjährige Marco aus dem Hochhaus am Olgaeck, vernachlässigt, auf sich gestellt und vom neuen Partner der Mutter gewohnheitsmäßig verprügelt, sucht mit Gewalt seinen Ausweg aus seiner trostlosen Lage und bringt damit das scheinbare Idyll der anderen zum Einstürzen.

Furios, aus verschiedenen Blickwinkeln erzählt, entwickelt sich die Geschichte. Sie weckt Verständnis für die heutigen jungen Familien, die ihren Weg mit Kindern und Beruf suchen, für alte Menschen, die unbedingt in ihrem gewohnten Umfeld bleiben wollen, obwohl sie den Alltag nur mühsam bewältigen. Und es kommt Mitgefühl auf für orientierungslos und ohne familiären Halt aufwachsende Jugendliche. Überfordert sind sie letztlich alle.

Absolut lesenswert für alle, die dem häufig dargestellten Bild der idealen Mittelstandfamilien nicht so recht trauen.

*Helga Straile*

## Heilkräuter, bewährt und hilfreich

### Teil 4: Echter Lavendel (*Lavandula angustifolia*)

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

---

Diese Pflanze ist die einzige, deren Duft zugleich beruhigt und euphorisiert. Echten Lavendel erkennt man an der einzigen Blütenähre und kleineren Pflanzenbüscheln. Er gedeiht nur in einer Höhe von mehr als 500 Metern. Je höher er wächst, desto besser seine Qualität. Schon seit der Antike ist er im Mittelmeerraum bekannt. Die Römer parfümierten ihr Badewasser damit. Seinen Namen hat er wohl von *lavare* = waschen. Alles, was in der Ebene sprießt, ist Lavandin, eine Kreuzung aus Lavendel und Großem Speik. Er wächst in kugelförmigen Büscheln und hat mehrere Blütenähren an einem Hauptstängel. Für den Laien heißt alles Lavendel.

In der Sonne und abends schimmert er leuchtend violett und duftet betörend. Insekten summen in Scharen über Lavendel. Bienen sorgen für den kostbaren Lavendelhonig. Kleine Säckchen voller Lavendel landen zur Parfümierung in Schränken. Beliebt ist auch die Lavendelseife. Aus den Blüten wird eine Essenz, ein ätherisches Öl gepresst. Die Hauptabnehmer sind die Kosmetik- und die Waschmittelindustrie.

Lavendel riecht süß und zart, hat nur einen geringen Anteil Kampfer und wirkt beruhigend. Lavandin enthält viel mehr Kampfer, duftet strenger und stärker, entspannt die Muskeln, wirkt jedoch tonisierend (stabilisierend) auf die Psyche. Die Blüten des echten Lavendel werden als Tee getrunken, dienen zum Aromatisieren von Grillgut und Süßspeisen.

#### „Salbei und Lavendel heilen tausend Krankheiten“

sagt ein französisches Sprichwort. Die Essenz wirkt nicht nur gegen Mückenangriffe, sondern lindert auch Schmerzen z.B. bei Migräne und Rheuma. Selbst bei heftigen Schmerzen im Schultergelenk kann die Natur helfen. Eine Studie aus Paderborn mit 50 Patienten zeigte: eine Kombination aus Lavendelöl, Eisenhut und Kampfer (gemischt in der Apotheke) linderte bei 75 Prozent der Behandelten die Schmerzen. Das

Öl wurde zweimal am Tag aufgetragen. Die Patienten brauchten deutlich weniger Medikamente.

Lavendel soll auch Krämpfe lösen und die Verdauung fördern. Doch Vorsicht! Heilpflanzen sind zwar unentbehrlich für unsere Gesundheit, können aber unangenehme Nebeneffekte haben. Bei zu großen Dosen kann Benommenheit bzw. Schläfrigkeit auftreten. Deshalb gilt auch für die Kräutermedizin: Zu möglichen Nebenwirkungen fragen Sie im Zweifelsfall lieber Ihren Apotheker.



Bildquelle:  
<http://caliban.mpiz-koeln.mpg.de/koehler/LAVENDEL.jpg>

## Vollmacht: „Nun habe ich gar nichts mehr!“

Mein Bruder und ich konnten nach langen Gesprächen unsere Mutter überzeugen, eine Vorsorgevollmacht zu unterschreiben.

### RÜDIGER DEIKE

Nachdenklich und bedrückt verließ unsere Mutter das Büro des Notars E. in einer Kleinstadt in Niedersachsen. „Nun habe ich gar nichts mehr“, murmelte sie vor sich hin, und wir erklärten ihr nochmals, dass sich nichts ändern werde und sie ihr Leben weiter so gestalten könne wie bisher. „Wir wollen doch nur verhindern, dass ein Fremder Zugriff auf Deine Persönlichkeit und Dein Vermögen erhält, wenn mal eine besondere Situation eintreten sollte.“

Mein Bruder und ich waren jetzt beruhigt, denn wir lebten 500 km von unserer Mutter entfernt, konnten aber von Ferne nicht beurteilen, wie sich die leicht eingetretene Demenz entwickeln würde. Wir ahnten ja nicht, dass wir bereits nach zwei Jahren die Vorsorgevollmacht in Anspruch nehmen mussten. Unsere Mutter war bereits 88 Jahre alt, wohnte in ihrem eigenen Haus mit einem sehr schönen Garten, den sie noch selbst pflegte und über alles liebte. Aber sie ließ sich nur ungern helfen.

### **Die schlimme Ahnung traf ein**

Im November letzten Jahres erhielten wir einen Anruf, der uns sehr schockierte. Mutter war im eigenen Haus spätabends gestürzt, wurde aber erst am nächsten Morgen bewusstlos von ihrer Haushalthilfe aufgefunden. Eine schwierige Operation am Kopf war erforderlich geworden. Unsere Mutter lag im Koma. Wir starteten mit gemischten Gefühlen in unsere Geburtsstadt und von dort direkt in die Klinik. Dort lag ein Häufchen Unglück, angeschlossen an zahlreiche Maschinen und Instrumente. Ruhig atmend, als ob sie nur schlafe, aber ohne Reaktion nach mehrfacher Ansprache. Wie würde es weiter gehen?

Keiner konnte konkrete Aussagen oder Hoffnung für die Zukunft geben, da zusätzlich auch noch eine linksseitige Lähmung eingetreten war. Nur eines stand jetzt schon fest, sie würde nicht mehr in ihr Haus zurückkehren können. Wir hinterließen in der Klinik Anschrift, Telefonnummer, eine Kopie der **Patientenverfügung** und der

Vorsorgevollmacht für unsere Mutter.

### **Als von Mutter vorgesehene Betreuer konnten wir helfen**

Es fiel uns schwer, einen kühlen Kopf zu bewahren, als wir am nächsten Tag Krankenkasse, Banken und Sozialämter aufsuchten, um gemeinsam künftige Lösungen zu finden. Bei jedem Gespräch fiel das Wort „Betreuer“, der, wenn keine Vollmacht besteht, vom Gericht bestimmt wird. Wir erklärten, dass wir laut Vorsorgevollmacht die Betreuer seien. Das wurde zwar zur Kenntnis genommen, aber den Nachweis müssten wir erst noch erbringen, ehe wir weitere Handlungen vornehmen dürften. Größte Probleme bereiteten die Banken, obwohl wir bereits vorher Zugriff auf die jeweiligen Konten hatten. Es lagen noch einige Hürden vor uns, da ja die Wohnung unserer Mutter aufgelöst werden sollte. Bei Kündigung von abonnierten Zeitungen, Zeitschriften oder der GEZ gab es keine Probleme, nur die Kündigung des Telefonanschlusses hat mal wieder den typischen Bürokratismus aufgezeigt. Die Telekom verlangte eine persönliche Unterschrift unserer Mutter, was ja nicht möglich war. Erst nach Zustellung der Vorsorgevollmacht hat die Telekom die Kündigung akzeptiert.

Zwischenzeitlich war unsere Mutter in eine Reha-Klinik eingewiesen worden, obwohl sie nicht „rehabfähig“ war. Ihr Zustand war unverändert. Hinzu gekommen war aber eine Lungenentzündung. Traurig und entmutigt hatten wir das zur Kenntnis genommen.

Ein sehr offenes Gespräch mit dem behandelnden Arzt und dem Ziel eines lebenswerten Lebens, in einem Pflegeheim, wenn auch im Rollstuhl, machte uns doch noch Hoffnung. Auch hier hinterließen wir alle Unterlagen und notwendige Daten. Wir vereinbarten, uns alle zwei Tage über den Gesundheitszustand unserer Mutter auszutauschen. Die nächsten Wochen vergingen zwischen Hoffen und Bangen, wie würde es weitergehen? Müssten wir unsere Leben ändern, wenn Mutter in einem Pflegeheim wäre? Uns gingen viele Gedanken durch den Kopf. Dann kam eine sehr traurige Nachricht aus der Klinik, Mutter hätte nochmals die Augen geöffnet und sei danach friedlich eingeschlafen.

### Wir stellen uns die Frage, ob die Vorsorgevollmacht sinnvoll war?

Bis zum Tod unserer Mutter war es notwendig, diese Vollmacht zu haben, um private, medizinische und geschäftliche Angelegenheiten zu regeln. Wäre ein amtlicher Betreuer eingeschaltet worden, hätten wir sicherlich geringeren Einfluss auf die weitere Lebensgestaltung unserer Mutter gehabt. Wir hätten wohl auch größere Probleme beim Hausverkauf bekommen. Als Betreuer wurden wir aber auch entlastet, da die Zeit nach der Operation bis zum Tod unserer

Mutter relativ kurz war und somit keinen zusätzlichen Betreuungsaufwand erforderte.

**Fazit:** Es war für uns notwendig, diese Vorsorgevollmacht zu haben und dort alle Dinge für sämtliche Lebenssituationen geregelt zu wissen. Der Notar hatte es damals treffend formuliert und unserer Mutter auch eingehend erläutert: „*Ab jetzt sind für Ihren weiteren Lebensweg Ihre Kinder mit zuständig, das ist eine sehr große Verantwortung*“.

Beratungen zur Betreuungs- und Versorgungsvollmacht einschließlich Generalvollmacht sowie zur Patientenverfügung erhalten Sie vom Stadtseniorenrat in Verbindung mit der Hospizstiftung Rems-Murr.

Siehe bei "Was ist los in Waiblingen", Seite 15.

## Schnelles Gehen schützt Frauen vor Schlaganfall

Eine neue Erkenntnis ist es nicht, dass Bewegung an der frischen Luft gesund ist und fit hält.

### HELGA STRAILE

Überraschend ist jedoch folgende Nachricht: Mindestens zwei Stunden in der Woche mit flottem Schritt unterwegs zu sein, schützt Frauen vor einem Schlaganfall. Wie die *Stuttgarter Zeitung* vom 7.4.2010 ausführt, kommt eine Langzeitstudie von US-Forschern der Harvard-Universität zu dem Ergebnis, dass Bewegung einem Hirnschlag vorbeugen kann. Härteres Training oder gezielte Sportarten scheinen nicht notwendig zu sein, um einen Schutzeffekt zu erreichen.

Für Männer müsse der Zusammenhang allerdings nicht unbedingt gelten, vermuten die Forscher. „Körperliche Aktivität ist essentiell, um die Gesundheit der Herz-Kreislauf-Systems zu fördern - und Gehen ist eine Möglichkeit, körperliche Aktivität zu erreichen“, so einer der Forscher.



Eine der vielen Möglichkeiten, gesund zu bleiben  
Foto: Malcolm Jarvis

Um diesen Rat zu beherzigen, ist gut dran, wer die Waiblinger Talaue und die Rems vor der Haustüre hat. Zu jeder Tages- und Jahreszeit kann man sich zu einem Sparziergang aufmachen. Genießen Sie jetzt im Herbst bei einer flotten Runde die letzten wärmenden Sonnenstrahlen und das bunte Herbstlaub mit dem Wissen, dass Sie etwas für Ihre Gesundheit tun.

## Vulkane gibt es nicht nur in fernen Breiten

Auch in Deutschland ist die Erde unruhig. Einer der bekanntesten Krater auf der Schwäbischen Alb ist das Randecker Maar. Die fast kreisrunden Kraterseen der Eifel sind ebenfalls ein Zeichen ehemals vulkanischer Tätigkeit vor etwa 10.000 Jahren.

---

ROLF BÜRKLE

---

Die vom Vulkanherd nach oben strebenden Gänge, in denen das Magma mittels Gasen zur Erdoberfläche dringt, nennt man Schloten. Beim Austritt des Magmas bilden sich große Trichter, sogenannte Krater. Die Schloten verstopften und die Krater füllten sich vielfach mit Wasser. Diese Kraterseen kann man heute in der Eifel besichtigen.

Die Erde, unser „Blauer Planet“, ist wie eine Zwiebel. Die äußere Schale ist die Erdkruste. Sie ist etwa bis zu 40 km tief und von fester Beschaffenheit (Basalt oder Granit). Die nächste Schicht ist der Erdmantel, unterteilt in zwei Schichten: Der obere Erdmantel mit einer Tiefe von ca. 40 bis 900 km und der untere Erdmantel mit einer Tiefe von ca. 900 bis zu 2.900 km. Beide bestehen aus festem Gestein. An der Grenze zwischen oberem Erdmantel und der Erdkruste herrscht eine Hitze von einigen hundert Grad Celsius, beim Übergang vom unteren Erdmantel zum Erdkern eine solche von ca. 3.500 Grad. Der starke Druck auf den Erdmantel verhindert, dass sich das Gestein trotz hoher Temperaturen verflüssigt. Ab 2.900 km Tiefe spricht man vom Erdkern mit wiederum zwei Schichten: der obere mit einer Tiefe von ca. 2.900 bis 5.100 km und der untere mit einer Tiefe von ca. 5.100 bis 6.400 km. Der obere Erdkern ist wegen der hohen Temperaturen flüssig. Der untere oder innere Erdkern, der vermutlich aus einer Eisen-Nickel-Legierung besteht, ist trotz der hohen Temperatur von ca. 6.700 Grad Celsius nicht geschmolzen, sondern fest.

### Was ist ein Vulkan?

Den Herd eines aktiven Vulkans vermutet man in

einer Tiefe von ca. 20 km in der Erdkruste. Der Herd besteht aus einer Ansammlung von flüssigem Gestein (Magma) unter der Beifügung von vulkanischen Gasen. Die Gase explodieren und reißen das flüssige Magma mit nach oben. Beim Eintritt in die Erdoberfläche wird das Magma zähflüssig und erstarrt dann zu Lava. Aschewolken strömen mit aus und vernichten zusammen mit den Gasen alles Leben. Das Vorkommen vulkanischer Eruptionen kann überall möglich sein, wo sich vulkanische Herde befinden: in der Regel aber im Zusammenhang mit erdbebengefährdeten Zonen, in denen **sich aufeinanderstoßende** (tektonische) Platten **verschieben**, z.B. europäisch-afrikanische Platte im Mittelmeerraum, pazifisch-nordamerikanische Platte in Kalifornien, pazifisch-asiatische Platte in Indonesien, Japan, China und Indien.



### Schlimmste Katastrophen durch Vulkanausbrüche

Bildquelle:

[www.agenda21-treffpunkt.de](http://www.agenda21-treffpunkt.de)

Einer der bekanntesten Vulkanausbrüche ist der des Vesuv (79 n.Chr.), allerdings weit übertroffen vom Ausbruch des Krakatau, der 1883 explodierte und schließlich die großen Ausbrüche von Vulkanen in Nordamerika in unserer Zeit. Beim Ausbruch des Vesuvs wurden die Städte Pompeji und Herculaneum zerstört und Tausende von Menschen verloren ihr Leben. Der letzte Ausbruch des Vesuvs erfolgte 1944. Bei einem heutigen Vesuvausbruch wären angesichts der viel dichteren Besiedlung dieser Gegend je nach Stärke bis zu einer Million Menschen betroffen.

Der Ausbruch des Krakatau im damaligen Niederländisch-Indien (heute Indonesien) machte sich in weiten Teilen der Welt nachteilig bemerkbar. Riesige Asche- und Staubwolken wurden in die Atmosphäre geschleudert und verfinsterten weltweit den Himmel, so dass die Temperaturen um bis zu 0,8 Prozent sanken.

## Sinnvolle Versicherungen für Senioren

Welche Versicherungen sind sinnvoll und welche verzichtbar? Machen Zusatzversicherungen im Alter Sinn? Eine nicht abschließende Entscheidungshilfe.

---

SIEGFRIED OESTERLE

---

Viele Menschen lassen Versicherungen über Jahre laufen, ohne über den dauerhaften Nutzen nachzudenken. Doch es lohnt sich, im Rentenalter zu überlegen, unnötige Versicherungen auszusortieren und/oder zu prüfen, ob z.B. Deckungssummen noch angemessen sind.

### Grundregeln bei der Versicherungsauswahl

Absicherung nach dem GAU-Prinzip. Individuelle Abwägung nach Preis und Leistung. Stets mehrere Angebote einholen. Vertragsunterlagen gründlich studieren. Antragsfragen sorgfältig und wahrheitsgemäß beantworten. Information und Beratung über unabhängige Institutionen wie z.B. Verbraucherzentralen.

### Schlecht versichert?

Kurz nach der Unterschrift einen Widerruf machen. Für Kündigungen gibt es die ordentliche Kündigung. Die außerordentliche Kündigungsmöglichkeit entsteht bei Wegfall des versicherten Risikos, bei Beitragserhöhung und im Schadensfall.



**Verbraucherzentrale Ba.-Wü.e.V.**  
 Paulinenstr. 47, 70178 Stuttgart  
 Info-Telefon: 0180 5/ 50 59 99  
 (0,14 €/Minute,  
 Mobilfunk max. 0,42 €/Minute)  
 Fax: 0711/66 91 50

E-Mail : [info@vz-bw.de](mailto:info@vz-bw.de)

Internet: [www.vz-bw.de](http://www.vz-bw.de)

Telefonische Beratung 0900-1-77444-3  
 (1,75 €/Minute, mit Mobilfunk höhere Preise möglich)

## Seniorenversicherungen im Überblick

Versicherungsart	Besonderheiten	Prüfen und beachten
<b>Private Haftpflicht-Versicherung</b> ****	z.B. motorbetriebene Krankenfahrstühle, Schlüsselverlustrisiko	In jedem Lebensabschnitt notwendig für Schäden, die man anderen unabsichtlich zufügt. Versicherungssumme mindestens 5 Mio. Euro
<b>Sterbegeld-Versicherung</b> *	Todesfallschutz ohne Gesundheitsprüfung	Kapitallebensversicherung mit geringer Versicherungssumme ohne Gesundheitsprüfung. Wartezeit von i.d.R. 3 Jahren. Besser ist es, einen angemessenen Betrag anzusparen.
<b>Unfall-Versicherung</b> ***	z.B. Oberschenkelhalsbruch	Unter Umständen sinnvoll. Anrechnung von Vorerkrankungen. Ausschluss von Bewusstseinsstörungen.
<b>Assistance-Leistungen</b> **	Hilfe im Notfall (Organisationen, Essen auf Rädern usw.)	Hilfeleistung wird zwar nach Unfall (z.B. Essen auf Rädern, Suche nach Pflegeplatz, Notrufnummer, Reinigung der Wohnung) organisiert, aber nicht bezahlt. Lieber rechtzeitig Alternativen überlegen.
<b>Private Pflegezusatz-Versicherung</b> ***	Nachfrage verstärkt ab 55. Lebensjahr	Versicherung nach 50 oft nicht vorgesehen oder hohe Beiträge. Leistung erst ab Pflegestufe II oder III und erst nach Wartezeit. Einstufung der gesetzl. Pflegeversicherung nicht bindend. Pflegebedürftigkeit muss ständig nachgewiesen werden. <b>Pflege-Rentenversich.:</b> Kombination aus Versicherungs-Schutz und Sparvertrag. <b>Pflege-Kostenversich.:</b> Übernahme tatsächl. nachgewies. Kosten bis zu Höchstbetrag. <b>Pflege-Tagegeldversich.:</b> Nach Pflegestufe Zahlung des Tagessatzes.
<b>Auslandskrankenversicherung</b> ****	Bei Auslandsreisen, besonders in Länder außerhalb der EU.	Versicherung sollte Rücktransport im Krankheitsfall abdecken. Ab 75. Lebensjahr Versicherungsschutz oft schwierig zu bekommen.

### Die Versicherung ist ...

\* ... i.d.R. überflüssig. \*\* ... nur unter bestimmten Voraussetzungen sinnvoll. \*\*\* ... abhängig von persönlicher Lage meist empfehlenswert. \*\*\*\* ... im Allgemeinen empfehlenswert. \*\*\*\*\* ... Sehr empfehlenswert.



## Engagierte „Köpfe“ gesucht

Haben Sie Interesse, sich älteren Menschen zu widmen? Dann freut sich das Altenzentrum Marienheim mit seinen 118 Bewohnerinnen und Bewohnern schon auf Sie!

---

NICOLE HARTMANN

---

Im Marienheim gibt es eine langjährige Tradition in der Arbeit mit engagierten Bürgerinnen und Bürgern. Die Möglichkeiten, sich zu engagieren, sind vielfältig. Für drei Bereiche suchen wir eine Verstärkung unserer freiwillig engagierten Helferteams. Haben Sie Interesse und Zeit, mit zu machen?

- ❓ In unserem Café kommen jeden Dienstag und Samstag Bewohnerinnen und Bewohner, Angehörige und Freunde zusammen und genießen den Nachmittag. Von 13:30-17:30 Uhr werden die Besucher in netter Atmosphäre von Zweierteams bedient.
- ❓ Am Samstag-Vormittag kommen die Bewohnerinnen und Bewohner zum Singen zusammen. Von 9:00-11:15 Uhr lädt das Helferteam zu dem Angebot ein, nimmt an dem Angebot teil und begleitet die Bewohnerinnen und Bewohner zum Zimmer zurück.

❓ Am Mittwoch und am Sonntag finden Gottesdienste statt. Das Helferteam begleitet die Bewohnerinnen und Bewohner von 9:30 Uhr bis 11:15 Uhr zu dem Angebot, nimmt an dem Angebot teil und begleitet sie zum Zimmer zurück.

Ehrenamtlich engagierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter werden von uns bei ihrem „Engagement und helfenden Händen“ begleitet. Ehrenamtliche Engagierte sind während ihres Einsatzes unfall- und haftpflichtversichert.

Sie haben an einem Termin keine Zeit? Kein Problem, ein Termintausch wird selbstverständlich auch kurzfristig ermöglicht und "frei nehmen" können Sie auch. Alle in unserem Haus freiwillig Engagierten sind zum jährlichen Mitarbeiter/-innen-Fest eingeladen.

**i** *Altenzentrum Marienheim  
Am Kätzenbach 50, 71334 Waiblingen.  
Sprechen Sie Sozialdienstleiterin  
Nicole Hartmann unverbindlich an,  
Telefon 07151/9 89 04-13.*



Helfende Hände im Marienheim

Foto: Marienheim Waiblingen

## 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 und Forum Nord eine Vortragsreihe mit interessanten Themen an.

### Veranstaltungsreihe zum Thema "Glück"

#### Glück eine Frage des Alters?

Moderation Rosemarie Knülle, VHS.

Eine generationsübergreifende Podiumsdiskussion mit Schülern des Staufer-Gymnasiums, Elfriede Becker (frühere Stadt- u. Kreisrätin), Jürgen Blocher (Ehemaliger Redakteur der WKZ), Dagmar Metzger (Stadträtin) und Thomas Sixt-Rummel (Leiter des Marienheims) will versuchen, eine Antwort auf die spannende Frage zu finden.

**Dienstag, 19. Oktober 2010, 19:00 Uhr,**  
Forum Mitte, Blumenstr. 11, Waiblingen,  
Eintritt frei.

#### Momente des Glücks - Fotowettbewerb

Die bis Einsendeschluss 18. September 2010 eingesandten Fotos werden bei einer Fotoausstellung prämiert. **Freitag, 8. Oktober 2010, 19:00 Uhr, Forum Mitte, Waiblingen**

### Fitness fürs Gehirn - Gedächtnistraining Leitung: Sabine Glemser

Wie ein Muskel, so muss auch unser Gehirn ständig trainiert werden, um fit zu bleiben. Auf spielerische Art und mit Übungen aus dem ganzheitlichen Gedächtnistraining wollen wir unsere grauen Zellen fordern und aktiv halten. Dabei geht es nicht darum, Wissen zu vermitteln oder abzufragen, sondern nur um das Nachdenken an sich. Hiermit erreichen wir eine Verbesserung der Merkfähigkeit, Koordination und der Konzentration. Sie können sich nach dem ersten Termin entscheiden, ob Sie weiterhin am Kurs teilnehmen möchten.

**Kursangebot mit acht Trainingsstunden**  
an vier verschiedenen Orten,  
Kosten: 39,50 € für den Kurs.

Kooperation FBS und Stadt seniorenrat Waiblingen. Anmeldung: FBS, Tel. 07151/5 15 83

### Waiblingen-Hegnach

**Jeweils dienstags ab 28.9. bis 23.11.2010,**  
**9:00-10:00 Uhr, Kurs Nr. 12503**  
in der Volksbank Rems, Hohenackerstr. 2,  
WN-Hegnach

### Waiblingen-Korber Höhe

**Jeweils dienstags ab 28.9. bis 23.11.2010,**  
**10:30-11:00 Uhr, Kurs Nr. 12504**  
Forum Nord (ehemals Freizeithaus Korber  
Höhe), Salierstr. 2, Waiblingen

### Waiblingen-Bittenfeld

**Jeweils mittwochs ab 29.9. bis 24.11.2010**  
**von 9:00-10:00 Uhr, Kurs Nr. 12505**  
Rathaus Bittenfeld (Raum im Untergeschoss),  
Schulstr. 3, WN-Bittenfeld

### Waiblingen-Hohenacker

**Jeweils dienstags ab 29.9. bis 24.11.2010**  
**von 10:30-11:00 Uhr, Kurs Nr. 12506**  
Neue Mitte, Karl-Ziegler-Str. 41, WN-  
Hohenacker

### Kurse „Fit im Alter“

Kooperation FBS - das Mehrgenerationenhaus  
und Stadt seniorenrat Waiblingen

### Mobilitätstraining für den Alltag Romana Engelhorn

Ein Kurs zur Sturzprophylaxe mit 18 Kurstagen,  
**Jeweils dienstags von 11:00-12:00 Uhr,**  
**Dienstag, 21.09.2010 - 08.02.2011**  
Kulturhaus Schwanen, Waiblingen  
Kurs Nr. 52527  
Kursgebühr: 75,00 € je nach Teilnehmeranzahl  
Tel. 07151/5 15 83

### Schön in jedem Alter Brigitte Müller

Angebot für Frauen über 50.  
**Mittwoch, 10.11.2010, 15:00-18:00 Uhr**

Forum Nord, Salierstr. 2, Waiblingen  
Kurs Nr. 50507  
Eintritt: 8,00 €, Tageskasse

### Es ist nie zu spät - mit Sport anzufangen Gisela Gärtner

Muskelaufbau oder -abbau? Sie haben es selbst in der Hand

**Mittwoch, 17.11.2010, 20:30 Uhr**

Forum Nord, Waiblingen

Kurs Nr. 50508

Eintritt: 4,00 €, Abendkasse

### Älter werden für Anfänger

Ist das Alter etwas, vor dem man sich fürchten muss oder gibt es auch gute Gründe, sich darauf zu freuen?

Lesung mit Mathias Irle aus seinem Buch „Älter werden für Anfänger“

Im Anschluss steht der Autor für ein Gespräch bereit.

**Donnerstag, 18.11.2010, 17:00 Uhr**

Stadtbücherei, Karolingerschule, Waiblingen.

Kooperation Stadtbücherei mit SSR und Buchhandlung Hess.

Vorverkauf 4,00 €, Abendkasse 4,50 €

### 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 2010:**

26. Oktober und 30. November.



### Flott wandern mit Erich Tinkl

Die „flotte Wandergruppe“ startet einmal monatlich samstags um 9:30 Uhr am *Bürgerzentrum, An der Talaue 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 2010:**

30. Oktober

Schwaikheim

20. November

Kernen-Rommelshausen

04. Dezember

Waiblingen

Weitere Informationen beim früheren Stadt-seniorenrat Erich Tinkl, Tel. 07151/2 17 71.

### Weihnachtsfeiern für Ältere

Die Stadtverwaltung und der Stadtseniorenrat laden alle über 75-jährigen Bürgerinnen und Bürger der Kernstadt Waiblingen mit gesondertem Schreiben zu einer stimmungsvollen Feier in den *Ghibellinnensaal des Bürgerzentrums* ein.

**Dienstag, 8. und Mittwoch, 9. Dezember 2010**  
Beginn jeweils 14:00 Uhr.

### Beratung zur Patientenverfügung

Seit 2001 berät der Stadtseniorenrat gemeinsam mit der Hospizstiftung Rems-Murr nach der „Esslinger Patientenverfügung“ in der Zeit **von 15:00-18:00 Uhr in den Ortschaften**. Vorherige Vereinbarungen 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*, Amtsblatt der Stadt Waiblingen, das dem kostenfreien „Mein Wochenblatt“ beigelegt ist.

## Neuen EU-Parkausweis für Behinderte beantragen

„Wer ab dem 1. Januar 2011 auf Behindertenparkplätzen parken will, benötigt dazu den sogenannten EU-Parkausweis“, so der Beauftragte der Landesregierung für die Belange behinderter Menschen, Dieter Hillebrand.

Schon jetzt sollten sich Besitzer der alten Fassung um Ausstellung der neuen Parkberechtigung bemühen. Wer ohne diese oder mit dem alten Parkausweis auf ausgewiesenen Behindertenparkplätzen parke, begehe eine Ordnungswidrigkeit. Seit Januar 2001 werden nur noch die EU-einheitlichen Parkausweise für schwerbehinderte Menschen ausgegeben. Die bislang noch gültigen blauen Parkausweise verlieren zum 31. Dezember 2010 ihre Gültigkeit.

Bringen Sie für den Tausch im Rathaus den alten Parkausweis und den Schwerbehinderten-Ausweis zum Fachbereich Bürgerdienste mit.



*Elke Gorf, Fachbereich Bürgerdienste,  
Marktplatz 6, (unten Restaurant Bachofer),  
Seiteneingang, 1. Stock, Zimmer 13, 71332 Waiblingen,  
Tel. 07151/5001-241*

### Impressum

**Herausgeber:** Stadtseniorenrat Waiblingen  
Postfach 1751, 71328 Waiblingen

**Büro:** Kurze Str. 33, Rathaus, Zimmer 111,  
71332 Waiblingen  
**Telefon:** 071 51/50 01-3 71  
**Telefax:** 071 51/50 01-5 89  
**Email:** [stadtseniorenrat@waiblingen.de](mailto:stadtseniorenrat@waiblingen.de)  
**Internet:** [www.ssr.waiblingen.de](http://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:** 3.800

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

### Autoren dieser Ausgabe



R. Bürkle



R. Deike



Dr. H. Graubaum



S. Oesterle



A. Sparhuber



H. Straile