

ALTER

Die Seniorenräte im Kreis Calw informieren

aktiv

04
2025



www.kreisseniorinnenratcalw.de

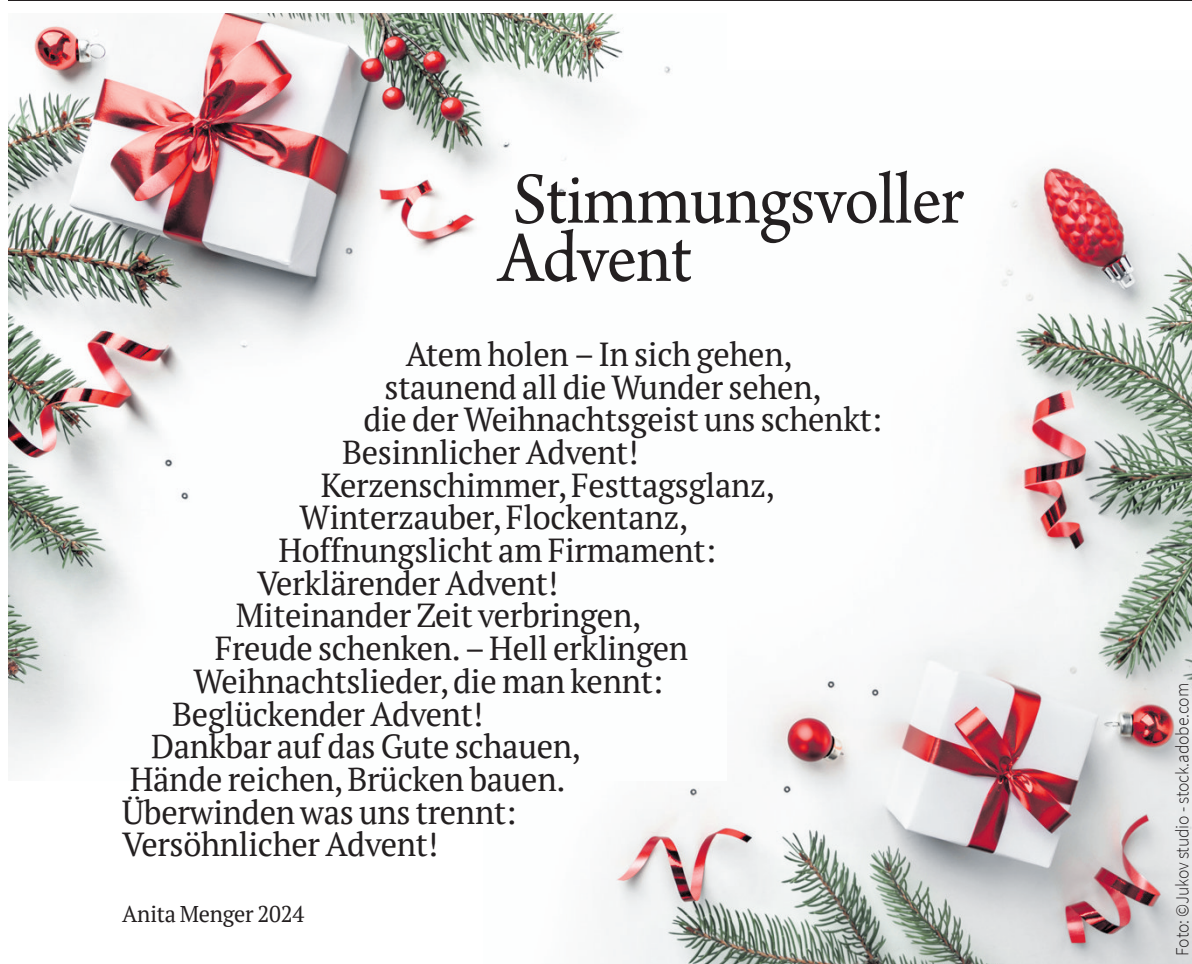


Der
Kreisseniorinnenrat
wünscht Ihnen
eine frohe
Weihnachtszeit

Singen tut gut
Der Chorverband
Nordschwarzwald lädt
zum Mitmachen ein.

Ein wichtiger Ratgeber
Helmut Dolderer aus
Wildberg ist Vorsitzender
des VdK-Kreisverbandes.

Teurer ohne Handy
In vielen Supermärkten
gibt es Rabatte nur mit
der entsprechenden App.



Stimmungsvoller Advent

Atem holen – In sich gehen,
staunend all die Wunder sehen,
die der Weihnachtsgeist uns schenkt:
Besinnlicher Advent!
Kerzenschimmer, Festtagsglanz,
Winterzauber, Flockentanz,
Hoffungslicht am Firmament:
Verklärer Advent!
Miteinander Zeit verbringen,
Freude schenken. – Hell erklingen
Weihnachtslieder, die man kennt:
Beglückender Advent!
Dankbar auf das Gute schauen,
Hände reichen, Brücken bauen.
Überwinden was uns trennt:
Versöhnlicher Advent!

Anita Menger 2024

Foto: © Jukov studio - stock.adobe.com

Seniorenräte

Kreisseniorenrat Calw e.V.

Vorsitzender:
Eberhard Fiedler, Wildberg
kreisseniorenratcalw@gmail.com

Stellvertreter:

Thomas Baitinger, Nagold
Günther Wallburg,
Bad Liebenzell

KassiererIn: Anja Roth,
Wildberg

Schriftführer: Lothar Kallfaß,
Neubulach

Pressereferentin:

Christine Strienz, Calw

Orts- und Stadtseniorenräte

Stadtseniorenrat Altensteig 60plus

Jana Hartmann,
07453/9580709,
info@60plus-altensteig.de

Seniorenrat Althengstett

Ernst Hempel, 07051/12767,
ernst.hempel@gmx.de

Stadtseniorenrat

Bad Herrenalb

Bernhard Ziegelmeyer
0160/2350109
stadtseniorenratherrenalb@gmx.de

Bürger- u. Kulturverein Bad Liebenzell e.V.

Günther Wallburg, 07052/3525
vorstand@ssrplus.de

Stadtseniorenrat Calw

Gerd Deckers, 07051/9366731
gerd.deckers@outlook.de

Ortsseniorenrat AG Senioren Ebhausen e.V.

Gerhard Anton, 07458/98285
gerhard.anton@outlook.de

Arbeitskreis Senioren Haibach

Stephan Trunte, 0175/2893134
stephan@trunte.org

Stadtseniorenrat Nagold

Eberhard Schwarz, 07452/5789
e.schwarz1@arcor.de

Stadtseniorenrat Wildberg

Erhard Wacker, 07054/7258,
wacker@ssr-wildberg.de

Seniorenrat Oberes Enztal

Claudia Ollenhauer,
07085/ 9244018, sroe@gmx.org

Ähnliche Organisation Miteinander und Füreinander in Neuweiler e.V.

Anita Burkhardt, 07055/929777
info@mfn-neuweiler.de

Menschen helfen

Menschen e.V. Schömburg

Martin Wurster, Rosario Moser
07084/931 69 61
info@mhm-schoemberg.de

Inhalt

Gedicht: „Stimmungsvoller Advent“	2
Grußwort von Eberhard Fiedler	3
Adventskonzert mit „Con Vivo“	4
Es ist nie zu spät Singen im Alter	5
Nah dran an den Menschen – und an den Zahlen	6+7
Alter ist relativ	8
Die Heimat neu entdecken	9
Ein wichtiger Ratgeber im Landkreis	10+11
Einkaufen, bezahlen Punkte sammeln	12
Plötzlich Pflegefall ein Leitfaden, was zu tun ist	13
Mit Apps veräppelt?	14
VHS-Kursangebote für Senioren	15

Besuchen Sie den
Kreisseniorenrat auch
im Internet auf

www.kreisseniorenratcalw.de

Dort sind auch frühere Ausgaben
von ALTER aktiv in digitaler Form
zu sehen.

Die nächste Ausgabe
ALTER aktiv
für das Nagold-, Enz-
und Alb tal erscheint

am

Samstag, 7. März 2026

Beiträge senden Sie bitte per
E-Mail bis 15. Februar 2026:

– lotharkallfass@aol.com
– bedaro@kabelbw.de
– mail@sg-pr.de
(Christine Strienz)
– kreisseniorenratcalw@gmail.com

Sonstige Beiträge an:
ardnasknuf@googlemail.com

Impressum

Herausgeber:

Kreisseniorenrat Calw e.V.

Redaktion und V.i.S.d.P.:

Sandra Langguth
Im Böckeler 38
73230 Kirchheim
E-Mail: ardnasknuf@
googlemail.com

Druck:

Druckzentrum Südwest

Spendenkonto:

Kreisseniorenrat Calw
Sparkasse Pforzheim Calw
IBAN: DE04 6665 0085 0005 0740 02

VE Volksbanken eG

IBAN: DE71 6039 0000 0572 8360 07

Titelseite:

Gestaltung: Sandra Langguth
Titelbild: Adobe Stock

Kostenlose Exemplare von

ALTERaktiv liegen bei den
Geschäftsstellen der Sparkasse
Pforzheim Calw aus.

ALTERaktiv steht auch als elektronische Ausgabe

zwei Wochen nach Erscheinen
zur Verfügung. Einfach runterla-
den und lesen.

Liebe Leserinnen und Leser,



der Herbst kämpft noch gegen wärmende Sonnenstrahlen und schon gegen die kommende Kälte des Winters – alles völlig normal. Wir lassen ihn noch etwas kämpfen, denn je langsamer der Winter kommt, desto besser erträgt es unser Organismus. Zumindest empfinden wir Älteren das so.

Aber mit dem Wechsel der Witterung schwanken auch unsere Gedanken hin und her: Wir sehen und hören weniger Singvögel, das Tageslicht wird verschoben, je nach Zeit ist es morgens oder abends früher dunkel. Die Bäume werden zuerst bunt und sind herrlich anzuschauen, dann aber verlieren sie diese Pracht und werden kahl – die meisten jedenfalls. Durch die „Ruhe“ der Natur richtet sich unser Blick, oder soll ich sagen unser Tun, hin zur Advents- und Weihnachtszeit und darüber hinaus auch zum Jahreswechsel.

Es verbietet sich von selbst, an dieser Stelle eine

Meinung und ein abschließendes Urteil zu den Zuständen in der Welt oder auch in unserer Bundesrepublik zu äußern. Aber eines ist auf meinen Reisen in diesem Jahr aufgefallen: Das „ICH“ hat Konjunktur. ICH zuerst. Ob dies beim Anstehen an einem Schalter oder an der Kofferausgabe auf dem Flughafen oder beim Buffet im Hotel ist – es fiel mir einfach auf. Natürlich nicht überall, aber, leider wohl immer öfters.

An dieser Stelle eine kurze Erzählung von Berthold Brecht:

Der hilflose Knabe

Einen vor sich hin weinenden Jungen fragte ein Vorübergehender nach dem Grund des Kammers. „Ich hatte zwei Groschen für das Kino beisammen“, sagte der Knabe, „da kam ein Junge und riss mir einen aus der Hand“. Unter zeigte auf einen Jungen, der in einiger Entfernung zu sehen war. „Hast du denn nicht um Hilfe ge-

schrien?“, fragte der Mann. „Doch“, sagte der Junge und schluchzte ein wenig stärker. „Hat dich niemand gehört?“, fragte ihn der Mann weiter, ihn liebevoll streichelnd. „Nein“, schluchzte der Junge. „Kannst du denn nicht lauter schreien?“, fragte der Mann. „Nein“, sagte der Junge und blickte ihn mit neuer Hoffnung an. Denn der Mann lächelte. „Dann gib mir auch den her“, sagte er, nahm den letzten Groschen aus der Hand und ging unbekümmert weiter.

Ich gebe zu – diese Erzählung regt (mich) auf. Aber sie ist sehr geeignet, um – erst recht und ganz besonders – auf die vielen Menschen unter uns hinzuweisen, die ehrenamtlich in vielfältiger Weise im privaten oder öffentlichen Bereich, in Vereinen und Einrichtungen, und bei zahlreichen Projekten beweisen, dass unsere Welt oder anders gesagt, wir Menschen in der großen

Mehrheit, so nicht sind. Herz und Gefühl, Hilfsbereitschaft und Anteilnahme haben viele Gesichter. Diese müssen wir zeigen, fördern, loben und auch danken.

Also, um den Bogen wieder zu finden: Wir alle gestalten unser Leben, unsere Umwelt, und damit auch unser Land miteinander. Allein geht das nicht. WIR ist angesagt, und gilt für jeden von uns.

Machen wir dies mit einer positiven und in die Zukunft gerichteten Lebensweise sichtbar. Mit dem festen Willen, die Zuversicht zu behalten und optimistisch zu bleiben, schaue ich wieder auf das vor uns liegende neue Jahr und darüber hinaus.

Ich wünsche Ihnen ruhige und besinnliche Feiertage im Kreise Ihrer Lieben. Für das neue Jahr eine möglichst zufriedenstellende Gesundheit und uns und aller Welt Frieden.

**Ihr Eberhard Fiedler
Vorsitzender
Kreissenioresenrat Calw e.V.**



Unschlüssig steht der Esel vor zwei Heuhaufen. Seit Stunden blickt er von einem zum anderen und zurück und fragt sich: Welchen Haufen soll ich fressen? Immer hungriger ist er dabei geworden. Doch auf beiden Seiten sieht das Heu gleich lecker aus. Auch ist der linke Haufen genauso weit weg wie der rechte. Keiner erscheint besser als der andere. Am Ende ist der Esel tot.

Die Geschichte von Buridans Esel ist schnell erzählt und ziemlich tragisch. Der Philosoph Johannes Buridan soll sie im 14. Jahrhundert erdacht haben. So fern uns diese Anekdote scheint: Ein bisschen von diesem Esel steckt in fast jedem von uns. Vor allem dann, wenn wir vor großen Entscheidungen stehen, deren Folgen wir schlicht nicht absehen können. Denn die quälende Frage bleibt immer: Was wenn die andere Wahl doch besser gewesen wäre?



Adventskonzert mit „Con Vivo“ in der Evangelischen Stadtkirche

NAGOLD. Am Samstag, 13. Dezember, um 19 Uhr, findet für das Stationäre Hospiz in Nagold das diesjährige Adventskonzert mit dem Blockflötenorchester „Con Vivo“ aus Altensteig statt. Das Blockflötenorchester „Con Vivo“ ist ein Ensemble, das von der hohen Sopraninoflöte bis zur tiefen Subbassflöte das komplette Klangspektrum der Blockflötenfamilie repräsentiert und dadurch

einen orchestralen Klang ermöglicht. Die Literatur des Orchesters erstreckt sich über Epochen hinweg. Werke von Dowland, Allegri, Vivaldi, Bach und Händel, sowie Bearbeitungen von Warlock, Mendelssohn-Bartholdy und auch von neuen Komponisten für Blockflötenorchester wie B. Hummel, Sören Sieg, Sylvia Rosin und insbesondere Simon Borutzki gehören zum Repertoire. Dem

Orchester gehören mittlerweile etwa 28 ambitionierte Flötenspieler- und Spielerinnen an.

Die Gesamtleitung des Orchesters obliegt der Künstlerin, Gründerin und Dirigentin Monika Früchtl. Einlass ist ab 18:30 Uhr.

Der Eintritt ist frei, um Spenden für den Förderverein Stationäres Hospiz Region Nagold wird gebeten.



Liebe Seniorinnen und Senioren,
mit den Worten des verstorbenen Bischofs von Aachen, Klaus Hemmerle, grüße ich Sie und wünsche Ihnen frohe und gesegnete Weihnachten.

Mit der Geburt unseres Herrn Jesus Christus gab es schon einmal eine Zeitenwende. Es war die Zeitenwende, in der Gott die Nähe zu uns Menschen suchte. Lassen wir uns von ihm finden, in unserer Zeitenwende, in der wir erstaunt auf all die Veränderungen in der Gesellschaft, Wirtschaft und Politik schauen. Unübersehbar verändert sich die Welt um uns. Einer bleibt bei uns, das ist Jesus Christus, der menschgewordene Gott. Er teilt mit uns sein Leben und schenkt uns Verständnis und Verlässlichkeit. Dankbar schauen wir Christen auf die Krippe, auf Jesus und feiern seine Gegenwart in unserem Leben.

Markus Ziegler,
kath. Dekan des Dekanat Calw

Zeitenwende

Dass die Zeit sich wenden kann,
dafür braucht es Räume.
Es gibt die Zeitenwende.
Als Er geboren wurde.
Wo war ihr Raum?
In der Herberge war kein Platz.
Aber in einem Herzen, das sich öffnete für
das Unmögliche, und auf dem Weg,
den zwei miteinander machten im Glauben
über alle Unmöglichkeiten hinweg.
Und Hirten, die dem Engelwort trauten,
kamen hinzu.
Der Raum wuchs.
Ist Platz in unserer Herberge?
Für eine Zeitenwende?
Wir alle haben ein Herz,
und wir haben einander als Weggenossen.
Hoffnung für Zeit und Ewigkeit.

Klaus Hemmerle in: zur Krippe durch die Hintertür, 2017

Es ist nie zu spät

Singen im Alter fördert die Gesundheit.

NAGOLD. Monika Braun-Witt, Vizepräsidentin des Chorverbandes Nordschwarzwald, ist davon überzeugt, dass das Singen im Alter äußerst gesundheitsfördernd ist. Es stärkt das Immunsystem, trainiert das Herz-Kreislauf-System und die Atmung und baut Stress ab.

Studienergebnisse haben gezeigt, dass die mentale Fitness erhalten bleibt oder sogar vorangetrieben wird und der Geist aktiv bleibt.

Beim Singen muss man sich schließlich Melodien und Texte merken und abru-

fen. Dazu ist ein hohes Maß an Konzentration nötig, um Noten zu treffen und den Liedtext richtig zu platzieren.

Auch steigert das Singen das Wohlbefinden und reduziert die Angst. Lieder helfen selbst bei der Trauerbewältigung. Es werden positive Emotionen ausgelöst und Trost gefunden.

In der Gruppe zu singen ist eine hervorragende Möglichkeit, andere Menschen zu treffen und über gemeinsame Erlebnisse zu sprechen. Singen verbindet. Es entstehen Freundschaften weit über die Musik hinaus.

Jeder Mensch kann singen. Selbst wenn man im Leben keinerlei musikalische Erfahrungen gemacht hat: Es ist

nie zu spät in Senioren-Chören oder beim Gesangsunterricht noch einmal kräftig loszulegen.

Viele Kinder singen gerne in sehr jungen Jahren. Menschen jeden Alters können singen lernen, selbst mit wenig oder gar keiner musikalischen Vorerfahrung. Das beste Alter um Singen zu lernen hängt we-



niger vom Alter ab, sondern vielmehr von Faktoren wie Eigenmotivation, verfügbarer Übungszeit und Konzentrationsfähigkeit. Es ist nie zu spät, mit dem Singen zu beginnen, da die Stimme auch im hohen Alter durch Übung trainiert und verbessert werden kann.

Monika Braun-Witt hat über Jahre mit einem Chor mit älteren Menschen gearbeitet und ist nach wie vor überzeugt: Singen stärkt den Wohlfühleffekt und ist Lebensqualität.

Weitere Informationen können über den Chorverband Nordschwarzwald abgerufen werden.

www.cv-nordschwarzwald.de

Josef Zimmermann – wie`s echt war

■ Von Martin Spreng

OK., mir wared scho verlobd. Un weil`s Mariele koine Eldern meh ghet hat, hemmer au scho z`samme en emme Häule gwohnt. Sie obbe, i onne. Also ganz brav.

I habe e kloins Zemmernannsgschäfte ghet weil e jo alloi war. Hab meh Reparature gmacht. E Buchhaldong hadde koine brauchd, so wenig hadde verdient. Abber s`hat glangt.

Oines Dags isch`s Mariele komme unn hat verzehlt, dass in de Nacht so en komische Kerle in ihrer Schlofstubb gschande wär – also sie sei s`Dood nei verschrocke – un der het gsagd, sie wär schwanger.

No hadde glacht, weil so en Schwachsinn hadde no nie ghet. Abber dann ben e bees worre. „Wer war des? War de de Ernschd-Auguschk oder de Karle? Un was henn dir do driebe?“

S` Mariele hat Rotz un Wasser gheilt. Sie dät net liege un des wär alles wöhr. So ging des acht Dag lang. Bis se ihre Siebesache zamme packd hat un wollt gehe.

No hadde halt gsagt: „OK, isch gut, i glab dr halt“. Un no hat se uffghert rom zom plärre, un mir henn uns widder verträge. Abber e bisle missdrauisch benne doch gwä.

Sie isch tatsächlich emmer digger worre un eigentlich emmer scheener. No war e scho glücklich.

Un dann kam so en Bachel von Ratsschreiber un hat gsagt, irgendwie däd die Rechenmaschine nemme do, un mer misst jetzt do no raise, wo mer gebore isch, und dord sein Personalausweis vorzeige. I hab gmoint i raschd aus! I komm aus Betlehem, un des isch net grad um d`Eck rom. Ja wie solle den jetzt do no komme ohne ÖPNV? Mit erre schwangere Fraa, unn des Kendle hat sich a scho gsenkt ghet. Mei Nachbar de Karle

hat mer dann sein Esel gliehe. S Mariele drufghebelt und i, mit de Raisedasch uff em Buggl, bene voneraus daggelt. Un was e mer dengt hab! Koi Pensjon war meh frei! So gar mei Schwippschwoger mütterlicherseits hat gsagt: tut mir leid, mir henn scho

Schdockbedde uffgschdellet, abber jetzt geht nix meh!“ Abber dann isch em eigfalle, dass er en seim Schopf, wo se sonschd Schäfle drenn henn, grad nur en

Ox drenn schdeht, weil die Schäfle uff de Waid grased. Do kennde mer doch mit dem Schdroh e Onnerlag baschdle un e paar Daag schlofe bis des Heckmeckles rom isch.

Also gut hadde gsagt, als des Mariele so komisch zom schnaufe ogfange hat.

Benn schnell zu dere Schaier, also meh galoppiert als gloffe. I sags eich. Kaum ischs se vom Esel rodergrutschd, isch des Butsele au scho am rauskomme gwä. I hab garnet so schnell helfe kenne un a Hebamm war grad jo net do.

No hadde halt gmacht, was mer so liest. Hab e paar Handtiecher aus de Raisedasch gholt, dem Kend uff de Bobbes ghaut und d Nabelschnur abgmacht. E glois Feier gmacht, wegger em hoise Wasser. Un dann benne verschrogge, weil e denkt hab jetzt kommt nommol ois.

OK, s Mariele war total ferdich! I hab dem Ox sei Futtertrogg weggenomme un hab des Kendle neiglegt.

Sie, des war ein Schpektakel. Do isch plötzlicht s Lichd ohgange am Himmel, wie wenns Dag wär, un so e komisches Gesause war do. No hadde wenigschdens Licht ghet um emol zu gucke ob des e Mädle odder en Bu isch. „OK, hadde gsagt, heisst der jetzt Josef der Zweite?“ Noi, hats Mariele gsagt, der Typ domols hat doch gsagt, der muss Jesus hoise.

Boah, do isch mer widder alles hochschdiege un hab en digge Hals kriegt. Abber no hadde Ja und Amen gsagt. Abber des isch e annere Gschichd.

Nah dran an den Menschen – und den Zahlen.

Einblicke von Sparkassen-
Vorstand Dr. Georg Stickel:

Vorstandsmitglied Dr. Stickel spricht über Vertrauen, Verantwortung und darüber, wie wichtig es ist, sich im hektischen Alltag Zeit für einander zu nehmen. Im Team, mit Kundinnen und Kunden und der Familie. Für ihn zählt, was Nähe schafft: Echte Begegnungen, ein offenes Miteinander und die kleinen Momente die das Leben so besonders machen.



1 Montagmorgen im 11. Stock des Turmes – Was ist für Sie wichtig, um positiv in die Woche zu starten?

„Ich habe das Glück, mit freundlichen und motivierten Kolleginnen und Kollegen zusammenzuarbeiten. Das erleichtert den Wochenstart ungemein.“

Gemeinsam arbeiten wir daran, aus einer sehr guten Sparkasse eine noch bessere zu machen. Und wenn's richtig gut läuft, gibt's noch einen Kaffee dazu.“

3 Sie sind also schon ein Zahlenmensch?

„Ich sage mal so: Wenn man etwas nicht gerne macht, ist der Arbeitstag lang. Ich mache es gern. Und ja, Zahlen gehören dazu, die machen mir auch Freude. Zahlen können jedoch vielfältig sein.“

Es geht ums Analysieren, ums Reden über Zahlen und das Ableiten der richtigen Schlüsse. Und natürlich darum, die wesentlichen Botschaften klar ins Haus zu kommunizieren. Das macht die Arbeit abwechslungsreich und spannend.“

2 Sie sind inzwischen seit zehn Jahren bei der Sparkasse. Was lieben Sie am meisten an Ihrem Job und worauf könnten Sie verzichten?

„Ich habe wirklich einen tollen Job. Tief im Controlling, sozusagen im **Maschinenraum** der Sparkasse, geht es um die bankfachlichen Themen, die die Basis für alles andere schaffen. Aber genauso spannend ist es, in die Region hinauszugehen, unsere Kundinnen und Kunden zu treffen und bei Veranstaltungen dabei zu sein.“

Es ist faszinierend zu sehen, wie viel in unserer Region im unternehmerischen und gesellschaftlichen Bereich passiert. Natürlich gibt es auch weniger spannende Aufgaben, wie langwierige Prüfungsberichte, aber das gehört eben dazu, wenn man als Risikovorstand arbeitet. Insgesamt macht mir die Mischung aus beidem viel Spaß.“

4 Wenn Sie nicht Vorstand bei der Sparkasse wären – wo wären Sie dann tätig?

„Das frage ich mich manchmal auch. Auf der einen Seite könnte ich mir eine unternehmerische Tätigkeit in einem mittelständischen Unternehmen vorstellen. Auf der anderen Seite reizt mich etwas völlig anderes, wie beispielsweise als Ranger in Südafrika zu arbeiten oder als Farmer irgendwo auf der Welt.“

Aber, wie gesagt, fühle ich mich in meiner aktuellen Position sehr wohl.“

5 Woher kommt die Leidenschaft für die Natur?

„Meine Eltern kommen beide aus der Landwirtschaft, daher bin ich damit aufgewachsen. Aber ich glaube, die Vielfalt ist letztendlich das Schöne.“

6 Also vielleicht werden Sie auch Ranger im Ruhestand?

„Wer weiß? Ich könnte mir genauso gut vorstellen, in der Entwicklungshilfe zu arbeiten. Während meines Zivildienstes habe ich statt in Deutschland in einem Entwicklungsprojekt in Argentinien mitgearbeitet.“

In diesem Bereich gibt es einfach so viele Möglichkeiten, etwas Positives zu bewirken.“

7 Ich habe gelesen, dass Sie sich auch beim Deutschen Roten Kreuz engagieren?

„Ja, ich bin **Schatzmeister** beim Deutschen Roten Kreuz im Kreisverband Pforzheim/Enzkreis. Es ist eine bereichernde Erfahrung, die Region aus einer anderen Perspektive zu erleben. Besonders erfüllend ist es, in einem so engagierten Umfeld zu arbeiten, sei es im Rettungsdienst, beim Krankentransport, im Hausnotruf, in der Kleiderkammer oder bei der Erste-Hilfe-Ausbildung.“

All diese Projekte und viele mehr sind es, die am Ende des Tages den Unterschied machen.“

11 Wie gelingt es Ihrer Ansicht nach, Fairness und Offenheit in der Zusammenarbeit mit Kundinnen und Kunden tagtäglich umzusetzen – gerade in einer Zeit, in der viele Banken eher austauschbar wirken?

„Das Besondere an der Sparkasse ist die persönliche Nähe zu unseren Kundinnen und Kunden. Sie können jederzeit zu uns kommen – und wir kommen auch zu ihnen. Diese Nähe schafft Vertrauen, eröffnet Raum für echte Gespräche und hilft, die richtigen Entscheidungen zu treffen.“

Oft begleiten wir ganze Familien über Generationen hinweg – von den ersten Schritten bis zu großen Lebensentscheidungen. Wir verbinden moderne Banktechnik mit echter Menschlichkeit – das macht uns stark.“



Susana Moreno Perez im Interview mit Dr. Georg Stickel

8 Wo finden Sie nach einem stressigen Arbeitstag Ihren Ausgleich, um wieder Energie zu tanken?

„Ich verbringe gerne Zeit zuhause mit meiner Familie. Außerdem schaue ich meinem Sohn beim Fußballspielen zu oder drehe ab und zu eine Runde durch den Wald.“

Natürlich genieße ich auch die Zeit mit Freunden und wenn es passt, wird gegrillt. Diese Momente machen den Alltag für mich besonders.“

9 Sind Sie Fußball-Fan?

„Ganz ehrlich bin ich in unserer Familie derjenige mit den wenigsten Sportkenntnissen. Trotzdem verfolge ich ein bisschen die Bundesliga und interessiere mich auch für American Football.“

10 Gehören Sie dann auch zu denjenigen, die nachts für den Super Bowl aufbleiben?

„Ich verfolge auf jeden Fall den Anfang des Super Bowls. In Corona-Zeiten haben wir auch mal die ganze Nacht durchgeschaut...“

Weitere Fragen zum Interview finden Sie unter:

blog.sparkasse-pfcw.de



Alter ist relativ

Bei den Feierlichkeiten zum 30-jährigen Bestehen des Stadt seniorenrats Nagold hielt Eckhart Ph. Kern die Festrede zum Thema „Alter und Altersdiskriminierung“.

KREIS CALW. Das Thema ist, unabhängig vom Anlass, von allgemeinem Interesse. Aus diesem Grund nachfolgend – mit Genehmigung des Verfassers – dieser Teil seiner Festrede:

„Friedrich Merz (CDU) wurde in diesem Jahr im Alter von fast 70 Jahren deutscher Bundeskanzler. Er ist Notar und dürfte tatsächlich seinen Notar-Beruf mit Vollendung des 70. Lebensjahres nicht mehr ausüben. Als Bundeskanzler aber darf er regieren. Welch grotesker Widerspruch! An diesem Beispiel kann man den Unsinn starrer Altersgrenzen aufzeigen. Ähnliche Benachteiligungen wegen des Lebensalters kann man heute in Deutschland in vielen Lebensbereichen erkennen: Ältere werden manchmal beim geplanten Personalabbau einer Firma aus dem Arbeitsprozess herausgedrängt, oder für Ältere steigen die Tarife bei den Krankenkassen, oder es stellt sich die Frage, ob bestimmte OPs, wie der Einsatz neuer Gelenke, überhaupt noch ohne Selbstbeteiligung für Ältere durchgeführt werden sollen. Oder Ältere bekommen bei den Banken keine Kredite mehr, werden bei Fortbildungen übergangen, oder, oder, oder....

Die Liste ließe sich fortführen. Ungefähr ein Viertel der deutschen Bürgerinnen und Bürger sind über 60 Jahre alt, und zweifelsohne stellt sich für diese Personengruppe die Frage: Wie kann sichergestellt werden, dass man auf Grund seines Alters nicht diskriminiert wird.

Juristisch gibt es dazu so-

wohl in der EU als auch in Deutschland seit vielen Jahren klare Richtlinien: Seit 2006 gilt im nationalen Recht Deutschlands das Verbot der Diskriminierung durch das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz (AGG): Das AGG – umgangssprachlich auch Antidiskriminierungsgesetz genannt – ist ein deutsches Bundesgesetz, das „Benachteiligungen aus Gründen der Rasse oder wegen der ethnischen Herkunft, des Geschlechts, der Religion oder Weltanschauung, einer Behinderung, des Alters oder der sexuellen Identität verhindern und beseitigen soll.

Mit dem Inkrafttreten der EU-Grundrechte-Charta im Jahre 2009 gilt in der Europäischen Union:

„Diskriminierungen insbesondere wegen des Geschlechts, der Rasse, der Hautfarbe, der ethnischen oder sozialen Herkunft, der genetischen Merkmale, der Sprache, der Religion oder der Weltanschauung, der politischen oder sonstigen Anschauung, der Zugehörigkeit zu einer nationalen Minderheit, des Vermögens, der Geburt, einer Behinderung, des Alters oder der sexuellen Ausrichtung, sind verboten.“

Dazu passt das Zitat des Journalisten Norbert Wallet aus dem Schwarzwälder Boten vom 24. Mai 2025:

„Aber das Recht beeinflusst den gelebten und erfahrenen Alltag nur begrenzt – die Justiz kann da

nur begrenzt helfen. Es muss das generationenübergreifende Verständnis wachsen.

Dazu braucht es Gespräch und Austausch.

Der entsteht aber nicht von selbst. Dazu braucht es gezielt geschaffene Möglichkeiten der Begegnung... Ohne die Politik geht es nicht.“



Die Heimat neu entdecken

Gefundene „Lieblingsplätze“ werden vorgestellt.

■ Von Hansjörg Hummel

REGION. Im Gmeiner Verlag in Meßkirch sind eine ganze Reihe von Büchern erschienen, insgesamt um die 50, in denen von den Autoren sogenannte „Lieblingsplätze“ in vielen Regionen Deutschlands erfasst und beschrieben werden. Diese sollen den Lesern nahegebracht werden und das Interesse an einem Besuch wecken.

Eine Autorin, Dagmar Seitz, selbst Jungseniorin, hat diese Idee ausgebaut und für Seniorinnen und Senioren den Blickwinkel auf solche

Regionen gerichtet, die gerade für ältere Menschen einen Besuch zu einem Erlebnis werden lassen. Dabei hat sie, entsprechend ihrem Wohnort, den Schwarzwald gewählt, der Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, sozusagen vor der Haustür liegt.

Dabei hat sie nicht nur solche Plätze ausgewählt und vorgestellt, die ohne große Anstrengung erreichbar sind, sondern auch daran gedacht, dass man im Alter auch schon mal gerne einkehrt und regionale Angebote in Gastronomie und Küche genießen

will. Diese, von ihr als Lieblingsplätze eingestuften Vorschläge, werden darüber hinaus differenziert eingeteilt, ob es Besuchern um Kulturangebote, oder mehr um Freizeitgestaltung geht und ob man allein, zu zweit oder in Gruppen, vielleicht sogar mit Familie und Enkeln, unterwegs sein will.

Dass dabei solche Plätze auch in unserem Landkreis und darüber hinaus im Nord-schwarzwald hervorgehoben werden, ergibt sich von selbst, und es

lohnt sich bestimmt zu erkunden, ob man die Einstufung zum Lieblingsplatz teilen kann, oder ob man vielleicht bei dieser Gelegenheit sogar eigene Lieblingsplätze findet.

Holen Sie sich das Buch, oder lassen Sie es sich schenken, und machen Sie sich einfach auf die Suche.



DAGMAR SEITZ. Jahrgang 1960, ist ein waschechtes Schwarzwälder Mädel und lebt heute im Norden der Region. Mit ihrem Mann und ihren vier inzwischen erwachsenen Kindern hat sie über all die Jahre immer neue Lieblingsplätze in ihrer malerischen Heimat entdeckt. Seit ein paar Jahren teilt sie ihre Erfahrungen und neue Erlebnisse auf ihrem Reiseblog mit ihren Lesern, der Generation 60 plus.



Pflegestützpunkt Landkreis Calw

KREIS CALW. Der Landkreis Calw bietet mit seinem Pflegestützpunkt eine zentrale Anlaufstelle für alle Fragen rund um das Thema Pflege. Der Pflegestützpunkt leistet einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung der Pflegesituation im Landkreis und unterstützt Betroffene dabei, trotz Pflegebedürftigkeit ein möglichst selbstbestimmtes Leben zu führen. Er arbeitet eng mit anderen Einrichtungen und Diensten zusammen, um eine optimale Versorgung und Unterstützung zu gewährleisten. Die Beratung erfolgt vertraulich und

ist auf die individuellen Bedürfnisse der Ratsuchenden zugeschnitten.

Der Pflegestützpunkt berät Pflegebedürftige und deren Angehörige kostenfrei und neutral. Die Mitarbeitenden informieren unter anderem über Unterstützungsmöglichkeiten im Pflegefall, Beantragung eines Pflegegrades, Entlastungsangebote für pflegende Angehörige, Zugang zu ambulanten, teilstationären und stationären Pflegeangeboten sowie finanzielle Hilfen und Leistungsansprüche.

Um wohnortnah für die



Bürger da zu sein, gibt es zusätzlich zur Beratungsmöglichkeit in Calw regelmäßige Außensprechstunden in Bad Wildbad und Nagold.

Der Pflegestützpunkt verfolgt das Ziel, Möglichkeiten einer guten pflegerischen Versorgung aufzuzeigen und bei der Umsetzung zu unter-

stützen.

Der Pflegestützpunkt befindet sich im Haus der Gesundheit, Mildred-Scheel-Straße 2 auf dem neuen Gesundheitscampus in Calw. Die telefonischen Kontaktzeiten sind Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag vormittags sowie Donnerstagnachmittag unter 07051 / 160-329 oder per E-Mail an pflegestuetzpunkt@kreis-calw.de

Wichtige Informationen gibt es auch auf der Homepage www.pflegestuetzpunkt-landkreis-calw.de

Ein wichtiger Ratgeber im Landkreis

Helmut Dolderer aus Wildberg ist Vorsitzender des VdK-Kreisverbandes Calw und außerdem auf Landesebene engagiert. Eberhard Fiedler hat ihn gefragt, warum er das tut.

Herr Dolderer, lieber Helmut, Du bist vielfältig ehrenamtlich engagiert. Ich erinnere mich vor allem an Dein Engagement für den Fußball. Seit wann und warum ist denn die Arbeit für den VdK für Dich wichtig geworden?

Als Mitglied habe ich die Arbeit des Sozialverbandes VdK unterstützt. Im Mai 2012 wurde ich vom damaligen Vorsitzenden angesprochen, ob ich im Ortsverband Wildberg als Ehrenamtler einsteigen könnte. Seit Mai 2014 leite ich den Ortsverband Wildberg, und mit dieser ehrenamtlichen Tätigkeit wurde meine Einstellung bestätigt, dass das Engagement für die sozialen Belange in unserer Gesellschaft immer wichtiger wird.

Der Kreissenorenrat Calw versteht sich, wie die örtlichen Seniorenräte, als Interessenvertreter aller älteren Menschen und ihrer Angehörigen im Landkreis. Und der VdK?

Der Sozialverband VdK hat sich von der Selbsthilfegruppe für Kriegshinterbliebene, Kriegsversehrte und Sozialrentner zum heutigen größten Sozialverband mit mehr als 2,3 Millionen Mitglieder gewandelt. Wir helfen allen Ratsuchenden, ob jung oder alt, in den Bereichen Gesundheit, Barrierefreiheit, Teilhabe sowie Pflege und Gesundheit, soziale Sicherung und Leben im Alter. Außerdem vertreten wir alle Mitglieder in Rechtsstreitigkeiten im Rahmen des Sozialrechts. Der Sozialverband VdK ist auch ein Impulsgeber in der Gesetzgebung im sozialen Bereich.

Unsere ehrenamtlichen Sozialberater erfüllen bei ihren regelmäßigen Sprechstunden in derzeit zehn Gemeinden des Landkreises eine Lotsenfunktion. Dieses niederschwellige Angebot ist an keine Mitgliedschaft gebunden und wird immer mehr frequentiert.

Gibt es im Landkreis Calw in allen Gemeinden VdK-Ortsverbände? Wenn nein, wäre das nicht wichtig gerade in der heutigen Zeit?

Der Sozialverband unterhält derzeit 17 Ortsverbände im Kreis Calw. In der Gründungszeit gab es, kurz nach dem Krieg, in jedem Ort eine Selbsthilfegruppe des VdK. Mit der Gemeindereform wurden die damaligen einzelnen Ortsverbände fusioniert. Die Einrichtung eines Ortsverbands in jedem Ort ist derzeit aufgrund des Personalmangels im Ehrenamt nicht möglich. Die Leitung der Ortsverbände liegt in den Händen von Personen, die jenseits der 60 Jahre sind. Da kann ich nur lächeln über die Forderung des Politikberaters Marcel Fratzscher, der ein Pflichtjahr für Rentner fordert. Ohne die Rentner im Ehrenamt wäre manches nicht möglich. Solche Aussagen fördern nur die Spaltung der Gesellschaft. Wir können jedoch heute aufgrund des digitalen Fortschritts, den übrigens die heutigen Rentner maßgeblich beeinflusst haben, auf einzelne Fragen und Bedürfnisse jederzeit sehr schnell reagieren. Außerdem bietet der Verband noch zusätzlich eine Patientenberatung an, die telefonisch um Rat nachgefragt werden kann. Hier bin ich auch als

Kreisvorsitzender gefragt, der die Anfragen koordiniert und an die entsprechenden Stellen weiterleitet.

Wer kann denn Mitglied werden? Was sind die Vorteile, wenn jemand beim VdK Mitglied ist?

Mitglied im Sozialverband VdK kann jede Person werden. In unserem über 4000 Mitglieder zählenden Kreisverband ist das jüngste Mitglied zwei, das Älteste Mitglied 98 Jahre alt. Die eigenen Juristen des Sozialverbandes VdK beraten und vertreten die Mitglieder kostenlos bei Behörden und Sozialgerichten. Außerdem unterstützen sie bei der Durchsetzung von Rechtsfragen bis hin zum Verfassungsgericht. Unsere Ortsverbände bieten zahlreiche Veranstaltungen und Aktivitäten an, bei denen sich die Besucher treffen und miteinander unterhalten können. Neben Ausflügen werden die Interessenten auch zu Informationsveranstaltungen zu aktuellen Themen eingeladen.



SOZIALVERBAND

VdK

BADEN-WÜRTTEMBERG

Kreisverband Calw
www.vdk.de/kv-calw
 Mail: kv-calw@vdk.de
 Tel: 07054-9215161
 Mobil: 0151-22095755

Wir wissen, dass Du seit kurzer Zeit auch in der Vorstandschaft auf Landesebene eine wichtige Funktion übernommen hast. Welche genau und was bedeutet das für Dich?

Ich wurde im Oktober 2022 beim Landesverbandstag in den geschäftsführenden Vorstand des Landesverbandes Baden-Württemberg gewählt. Im Landesvorstand bekleide ich das Amt des Schriftführers. Die Wahl war eine Anerkennung der bis dato geleisteten Arbeit im So-

zialverband. Diese neue Position bietet die Möglichkeit, die Arbeit im Verband mitzugestalten und im Austausch mit den weiteren Mitgliedern des Gremiums geplante Veranstaltungen und Kampagnen mit neuen Ideen zu unterlegen. Ein weiteres Geschäftsfeld ist die Verwaltung der Finanzen und Personalplanungen im Allgemeinen. Eine bisher hochinteressante Tätigkeit, die ich außerdem noch im Bezirksverband Südwürttemberg-Hohenzollern wahrnehme.

Der Kreissenorenrat macht auch für die Mitglieder des VdK, wenn gewünscht, die Wohnberatung. Mit dieser Kooperation vermeiden wir Doppelstrukturen. Natürlich haben wir auch sonst vielfältige gemeinsame Interessen. Gibt es aus Deiner Sicht weitere Möglichkeiten zur aktiven Kooperation?

Nachdem der Kreissenorenrat schon lange Zeit sehr kompetent in der Wohnbera-

tung aktiv ist, wäre eine zweite Wohnberatung durch den VdK schlicht überflüssig. Hier gilt es im Rahmen der Ratsuchenden zu agieren und keine doppelten Strukturen aufzubauen. Die Zusammenarbeit mit dem Kreissenorenrat läuft sehr gut. Eine weitere Zusammenarbeit könnte ich mir in der Information zur Einführung der Patientenakte oder aber bei Info-Veranstaltungen anlässlich der am 8. März 2026 stattfindenden Landtagswahl vorstellen.

Kontakt



Janine Kiefel
Sekretariat Krankenhausdirektion
Kliniken Nagold
Tel. 07452 96-73301
j.kiefel@klinikverbund-suedwest.de



Veranstaltungsort
Kliniken Nagold
Cafeteria, EG
Röntgenstr. 20
72202 Nagold



Keine Anmeldung erforderlich.
Das Parken während den Veranstaltungen ist kostenlos.

Klinikverbund Südwest
Kliniken Nagold
Röntgenstr. 20
72202 Nagold
07452 96-1
www.kvsw.de



08/25 Drucklegung © s skynesher „Stock-



Medizin erleben

kostenlose Vortragsreihe 2026
Kliniken Nagold



www.kvsw.de

Medizin erleben

Im Rahmen der kostenfreien Vortragsreihe bieten Ihnen die Kliniken Nagold die Möglichkeit, sich umfassend über medizinische Themen sowie neue Therapieverfahren und Vorsorgemöglichkeiten zu informieren. Im Anschluss an jeden Vortrag haben Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen

Dienstag 27.01.2026 18 Uhr	High-tech im OP – Robotergestützte Bauchchirurgie, präzise u. schonend Chefarzt Prof. Dr. Daniel Kauff Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie mit Unfallchirurgie Kliniken Nagold
Dienstag 24.02.2026 18 Uhr	Chronischer Schmerz – Neues und Bewährtes in der Therapie Dr. med. Edgar Bauderer Ärztlicher Leiter Schmerztherapie Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin Kliniken Calw
Dienstag 24.03.2026 18 Uhr	Myome behandeln – wie geht das heute? Chefarztin Dr. Ines Vogel Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe Kliniken Nagold
Dienstag 21.04.2026 18 Uhr	Reflux – wenn Sodbrennen krank macht Dr. med. Sherif Aly Ltd. Oberarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie mit Unfallchirurgie Kliniken Nagold
Dienstag 05.05.2026 18 Uhr	Prostatavergrößerung – was tun, wenn's nicht mehr läuft Chefarzt Dr. med. Ulrich Haag Klinik für Urologie, Kliniken Nagold

Einkaufen, bezahlen, °Punkte kassieren

Mit der Sparkassen-Card (Debitkarte) und PAYBACK wird Shopping zum Erlebnis!

Ab sofort lohnt sich Ihr Sparkassen-Girokonto noch mehr: Durch die Kooperation der Sparkassen mit Deutschlands größtem Bonusprogramm PAYBACK bringt Ihnen künftig jeder Einkauf bei teilnehmenden Händlern ganz nebenbei ein kleines Extra!

Ob beim Wocheneinkauf im Supermarkt oder beim Mittagessen im Lieblingslokal – bezahlen Sie einfach wie gewohnt mit Ihrer Sparkassen-Card (Debitkarte) und sammeln Sie dabei automatisch PAYBACK °Punkte bei teilnehmenden S-Vorteilspartnern, Händlern und Märkten.

Das Schöne daran: Sie brauchen nichts weiter zu tun, als sich einmalig zu registrieren und Ihre Sparkassen-Card (Debitkarte) mit PAYBACK zu verknüpfen. Schon wird Ihr Einkauf zu einer kleinen Belohnung.

Also, am besten jetzt gleich über Ihr Online-Banking registrieren und ab dem nächsten Einkauf °Punkte sichern!



PAYBACK



Jetzt °Punkte sammeln auch bei EDEKA und Netto!

Neben zahlreichen S-Vorteilspartnern °punkten Sie jetzt auch bei allen teilnehmenden **EDEKA-Märkten und Netto Marken-Discountern** in ganz Deutschland ohne Vorzeigen der PAYBACK Karte und ohne Scan der PAYBACK App. Einfach mit der Sparkassen-Card (Debitkarte) bezahlen und dabei °punkten.

Hier registrieren unter:
sparkasse-pfcw.de/payback



Dr. Azizi

Foto: privat

Ganzheitliche Versorgung zählt

Auszeichnung für patientenzentrierte Altersmedizin.

KREIS CALW. Dr. Mimoun Azizi, geschäftsführender Chefarzt des Zentrums für Altersmedizin im Klinikverbund Südwest, wurde mit dem „German Medical Award“ 2025 in der Hauptkategorie „Patientenzentriert“ geehrt – und damit als „Mediziner des Jahres“ ausgezeichnet.

Der Preis würdigt innovative Konzepte, die den Menschen und seine Lebenssituation in den Mittelpunkt der medizinischen Versorgung stellen. Für Dr. Azizi ist die Auszeichnung vor allem eine

Bestätigung seines Engagements: „Der Preis steht für ein Menschenbild in der Medizin, das den Patienten in seiner Ganzheit wahrnimmt.“

Gerade mit Blick auf die wachsende Zahl älterer und mehrfach erkrankter Menschen setzt sich Dr. Azizi für eine ganzheitliche, würdige und individuell abgestimmte Versorgung ein.

Dieses Engagement kommt auch den Seniorinnen und Senioren in unserer Region unmittelbar zugute.

Plötzlich Pflegefall

Schicksalsschläge haben viele Konsequenzen. Hier ein Leitfaden, was zu tun ist.

REGION. Durch verschiedene Veröffentlichungen und Anfragen ist der Kreissenorenrat nochmal besonders auf dieses Thema aufmerksam geworden.

Alle hoffen, dass „dieser Kelch an ihm vorüber geht“ – die Wirklichkeit sieht aber oft anders aus. Wir haben uns überlegt, dazu ein Merkblatt oder eine Checkliste aufzustellen. Aber, man muss ja das „Rad nicht neu erfinden“. Und so haben wir recherchiert.

Wir empfehlen Betroffenen und ihren Angehörigen:

Erste Schritte

- **Ruhe bewahren:** Versuchen Sie, die Situation nicht panisch anzugehen. Holen Sie tief Luft und denken Sie daran, dass Sie nicht allein sind.

- **Pflegebedarf einschätzen:** Ermitteln Sie den aktuellen Pflegebedarf. Hierfür gibt es online Orientierungshilfen, aber eine professionelle Einschätzung ist durch einen Gutachter des Medizinischen Dienstes notwendig.

- **Beratung suchen:** Nehmen Sie kostenfreie Beratungsangebote wahr, zum Beispiel bei einem Pflegestützpunkt, dem Sozialdienst der Klinik oder einer Pflegeberatungsstelle.

- **Antrag auf Pflegegrad stellen:** Kontaktieren Sie die zuständige Pflegekasse und stellen Sie formlos einen Antrag auf Pflegeleistungen. Dies ist die



Ab wann ist man pflegebedürftig?

Alles, was Sie über die Pflegebegutachtung wissen müssen.

SOZIALVERBAND
VdK
BADEN-WÜRTTEMBERG

Grundlage für alle weiteren Leistungen.

- **Pflegeform überlegen:** Entscheiden Sie, welche Art der Pflege am besten geeignet ist: ambulante Pflege zu Hause, stationäre Pflege in einem Heim, teilstationäre Tagespflege oder eine andere Form der Unterstützung.

Organisation und rechtliche Fragen

- **Wohnungsberatung:** Sind Maßnahmen in der Wohnung oder im Haus notwendig, damit weiter in der gewohnten Umgebung gelebt werden kann?

- **Familien-Gespräch:** Besprechen Sie offen mit der Familie und Freunden, wer

welche Aufgaben übernehmen und wie die finanzielle Last getragen werden kann.

- **Rechtliche Vertretung:** Klären Sie, ob eine rechtliche Vertretung notwendig ist und ob Vollmachten vorhanden sind.

- **Finanzielle Absicherung:** Informieren Sie sich über die Finanzierung der Pflege und eventuell benötigte Anpassungen im Wohnraum oder die Anschaffung von Pflegehilfsmitteln.

Langfristige Planung

- **Pflegealltag organisieren:** Erstellen Sie einen Plan für den Pflegealltag und regeln Sie die Aufgabenverteilung. Ein professioneller Pflegedienst kann hierbei helfen.

- **Sich selbst nicht vergessen:** Achten Sie auf Ihre eigene körperliche und seelische Gesundheit. Suchen Sie sich Unterstützung, um Überforderung zu vermeiden.

Wir empfehlen:

Von unserem Mitglied Sozialverband VdK die kostenlose Broschüre „Ab wann ist man pflegebedürftig?“ oder auch über <https://www.vdk.de/aktuelles/publikationen/#c13403>

Mit Apps veräppelt?

In vielen Supermärkten gibt es Rabatte nur mit dem Handy.

■ Von Bernd Dangelmaier

KREIS CALW. Wenn ich in meiner Jugend Geld für das Kino brauchte, habe ich in allen Taschen und Schubladen nach Rabattmarken gesucht. Die wurden dann in ein Heftchen eingeklebt, und wenn es voll war, gegen Bargeld eingetauscht. Für die Unterschrift hatte ich einen guten Freund, der das konnte. Auch heute noch gibt es „Treuemarken“ oder „Punkte“, aber dafür bekommt man nur eine Bratpfanne oder einen Messerblock. Es gibt immer noch Aufkleber, aber das sind jene aus den Werbeprospekten, die mit verschiedenen Prozentwerten auf die Waren geklebt werden müssen. Die Kassiererin hat danach ihre Mühe, mit verklebten Fingern die Etiketten wieder abzumachen und separat einzuscannen.

Irgendwann kamen dann Kundenkarten, und da ging es schon mit dem Datenklau los. Um einen Rabatt oder Bonuspunkte zu erhalten, musste man einige persönliche Daten angeben, und schon wusste der Marktbetreiber, was man gekauft hat und welche Vorlieben man hat. Die Werbung konnte darauf hin gezielt auf diese Interessen abgestimmt werden. Es tat sich auch ein Markt des Adressenhandels auf und machten jene zum begehrten Gut.

Noch mehr Zugriff auf das persönliche Verhalten bieten seit einigen Jahren die Apps auf den Handys. Auch hier muss man sich erst mal anmelden und kann dabei sogar

die Verknüpfung zum Zahlungsdienstleister (Paypal, Bank) mit eingeben. Wenn dann die Bezahlungsfunktion in der App aktiviert wird, gibt man dem Markt eine Abbuchungsermächtigung.

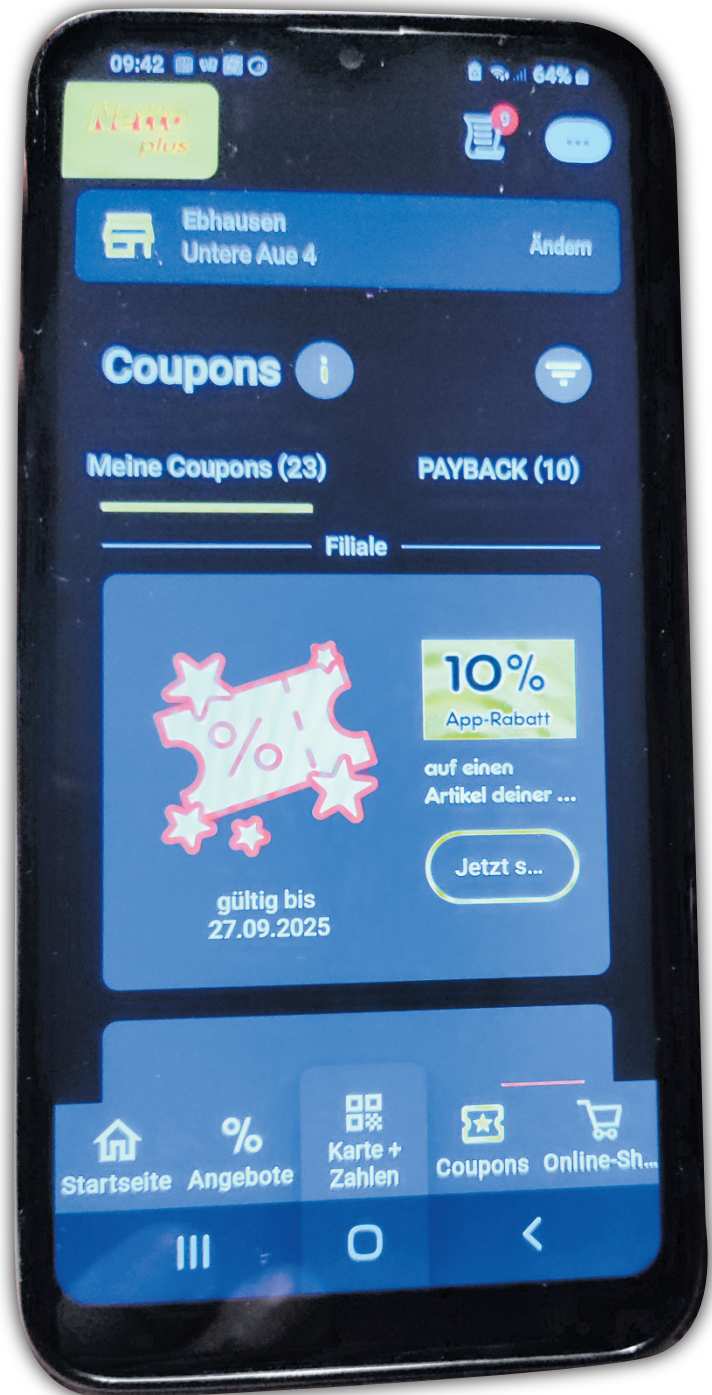
Die große Verlockung dieser Apps ist allerdings der Preisnachlass auf einige Produkte. In der App müssen erst mal Coupons oder andere Marker aktiviert werden, und zwar für jedes Produkt einzeln. Ende Oktober hat es ein Markt noch komplizierter gemacht. Man muss nun mit verschiedenen Prozentwerten (zwischen fünf und 15) den Barcode auf der gewünschten Ware einscannen, um dann an der Kasse den Rabatt zu bekommen. Wenn der Markt eine Verknüpfung mit Payback hat, so sollte man nun auch noch in dieser Rubrik alle „Punkteprodukte“ aktivieren. Der Betreiber freut sich auch, wenn Sie ihren Bedarf in den dortigen „Einkaufszettel“ einstellen, so lernt er Sie besser kennen. Allerdings erfährt er an der Kasse sowieso, was in dem Einkaufswagen war. Nach einigen Einkäufen weiß er ganz genau, was Sie wann brauchen und könnte es auch unbestellt direkt zu Ihnen nach Hause liefern.

Um einen hohen Einsparungseffekt zu suggerieren, wird oft von einem erhöhten Preis ausgegangen und nicht beachtet, dass beim Kauf eines Eigenproduktes die Einsparung wesentlich geringer sein würde. Es kann auch sein, dass diverse Coupons schon abgelaufen sind, und zwar am Tag zuvor. Eine gro-

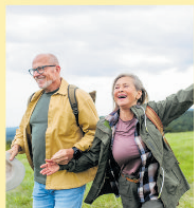
ße „Unsitte“ ist die Tatsache, dass der App-Preis recht groß bei der Ware angezeigt wird, während der Normalpreis nur mit der Lupe (Handy-Zoomfunktion) erkennbar ist.

An der Kasse kann es nun hektisch werden, denn sie müssen den QR-Code oder Barcode oder Zahlencode in der App aktivieren und an den richtigen der vielen Scanner halten. Wer die Bezahlungsfunktion nicht aktiviert hat, muss jetzt sein Handy einpacken, gleichzeitig auf die Preisanzeige am Monitor schauen und seine Kreditkar-

te raussuchen. (Bargeld ist unerwünscht). Diese wird dann an ein anderes Lesegerät gehalten. Letztlich können mit diesen Apps drei Prozent gespart werden, und ob die Preisgabe persönlicher Daten und der Aufwand dieses rechtfertigen, bleibt jedem selbst überlassen. Allerdings ist die Diskriminierung jener, die entweder kein Smartphone haben oder sich mit der Bedienung schwer tun, ein unhaltbarer Zustand. Und günstige Preise für alle – ohne diesen Zirkus – wären wünschenswert.



vhs Volkshochschule
Oberes Nagoldtal
Kursangebote
ab 60 Jahren



**TABELLEN IM GRIFF –
IHR EXCEL-START FÜR BÜRO UND
PRIVAT**

Sa, 31.01.2026 (09:00 - 16:00 Uhr)
1 Termin
Nagold
59,00 Euro

**SCHNITZEL AUCH MAL ANDERS –
KOCHERLEBNIS FÜR FRAUEN UND
MÄNNER**

Di, 03.02.2026 (18:30 - 22:00 Uhr)
1 Termin
Nagold, Christiane-Herzog-Realschule
27,00 Euro

STRUKTURIERTE BLUMENGEMÄLDE

Di, 20.01. und 27.01.2026
(18:30 - 20:30 Uhr)
2 Termine
Jugendkunstschule Nagold
31,00 Euro (inkl. Material)

FLOWER LOOP

Sa, 24.01.2026 (10:00 - 13:00 Uhr)
1 Termin
Jugendkunstschule Nagold
19,50 Euro
zzgl. 35,00 Euro Materialkosten

ZEICHNEN MIT PETER DORN

ab Mo, 02.03.2026 (18:00 - 19:30 Uhr)
10 Termine
Jugendkunstschule Nagold
103,00 Euro

KREATIV... AM MORGEN

ab Di, 10.03.2026 (ab 10:00 - 12:00 Uhr)
17 Termine
Jugendkunstschule Nagold
55,00 Euro monatlich



Weitere Informationen und Anmeldung
unter <https://www.vhson.de>
info@vhson.de
oder telefonisch unter 07452 9315-0

SENIOREN-vhs



Fit und aktiv mit der vhs Calw

Fit und aktiv im Alter mit Erwachsenenbildung, Gesundheitskursen und Wissenswertem aus der Welt der digitalen Technik. Erleben Sie unsere Kurse und besuchen Sie die zahlreichen interessanten Vorträge aus den Fachbereichen Gesellschaft, Kultur, Sprache und Gesundheit.

Gesellschaft & Umwelt

**Lesung mit Autor Harald Jähner:
Wunderland - Die Gründerzeit
der Bundesrepublik 1955-1967**
Calw | WCW10170
18.12.25 | 19:30 Uhr

**Israel und Iran, zwei Erzfeinde im
Schlagabtausch?**

Analyse eines Konflikts
Bad Liebenzell | WBL10090
19.01.26 | 19:30 Uhr

Kultur & Gestalten

Sehen lernen V: Kunst und Architektur des Mittelalters
Fortsetzung des Studium Generale mit Kulturvermittler Markus Golser M.A. - für Ungeübte gleichermaßen wie für Routiniers
Calw | WCW20620
13.01.26 | 09:00-12:00 Uhr

Gefährliche Götter

Ein Abend über göttliche Zerstörung, Schuld und die Macht der Mythen mit Fokus auf die griechisch-römische Welt.
Calw | WCW20640
22.01.26 | 19:30 Uhr

Bücher und Frühstück? Frühstück und Bücher!

Ein literarisch-kulinarischer Morgen mit regionalem Frühstück und unterhaltsamen Texten – mal heiter, mal tiefgründig und ideal als Geschenk oder persönliche Auszeit.
Dobel | WDB20009
08.02.26 | 11:00-13:00 Uhr

Gesundheit & Ernährung

Fibromyalgie - Was kann dahinter stecken?
Simmozheim | WSH30000
01.12.25 | 19:30 Uhr

Stuhl-Pilates für Bewegungseingeschränkte
Neubulach | WNB30223
08.01.26-12.02.26 | 6-mal
14:30-15:45 Uhr

Line Dance - For Beginners
Althengstett | WAH30260
14.01.26-11.02.26 | 5-mal
10:00 - 11:00 Uhr

Ungarische Backkunst – Traditionelle Süßspeisen aus der Donau-region
Bad Liebenzell | WBL30521
07.02.26 | 11:00-15:00 Uhr

Nährstoffe für die Schilddrüse
Wie beeinflussen Nährstoffe, Lebensstil und Ernährung die Funktion der Schilddrüse?
Neubulach | WNB30000
09.02.26 | 19:00

Sprachen

Italienisch A1 für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Althengstett | WAH40902
07.01.26-18.03.26 | 10-mal
19:45-21:15 Uhr

Computer & Digitales

Digitale Sprechstunde für PC, Notebook, Tablet und Smartphone
Dobel | WDB50103C
02.12.25, 13.01.26 und 03.02.26
09:30-11:00 Uhr

Einkommensteuererklärung speziell für Ruheständler und deren helfenden Personen
Tipps und Besonderheiten
Calw | WCW50200
19.01.26 | 14:00-18:00 Uhr

Volkshochschule Calw | Information & Anmeldung:
Tel.: 07051 9365-0 | mail@vhs-calw.de | www.vhs-calw.de



Zahlen wie immer. °Punkten wie nie.

**Jetzt mit der Sparkassen-Card* bei
EDEKA und Netto bezahlen, gleichzeitig
PAYBACK °Punkte sammeln und gewinnen.**

Infos und Teilnahmebedingungen auf sparkasse-pfcw.de/payback

*Debitkarte

Jetzt gewinnen!

PAYBACK

Täglich
1 Mio.
°Punkte

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Pforzheim Calw**