

# ALTER

Die Seniorenräte im Kreis Calw informieren

aktiv

01  
2023



[www.kreissenioerenratcalw.de](http://www.kreissenioerenratcalw.de)



## 35 Jahre

Der Kreissenioerenrat hat 1988 erstmals das „Alter aktiv“ herausgebracht.

## Patientenbetreuung

Das Projekt des KSR ist mit 24 Teilnehmenden an den Start gegangen.

## Abwechslung

Wie offene Seniorenarbeit in Kirchengemeinden funktionieren kann.

## Der Veilchenpflücker



Sie sprach: „Ich möcht 'nen Veilchenstrauss,  
Gepflückt von deiner Hand!“  
Da ritt ich flugs in's Feld hinaus,  
Bis dass ich Veilchen fand.  
Mein Rösslein band ich an den Baum  
Und bückte mich in's Gras,  
Doch wie ich dort im Liebestraum  
Recht emsig pflückend sass -  
Da riß mein Pferd sich plötzlich los  
Und nahm mit Hast Reissaus.  
Ich fügte still mich in mein Los  
Und sprach: 's gilt ihrem Strauss!  
Der Lohn ist süß, der meiner harrt,  
Sie küsst die Veilchen gar,  
Dann droht sie mir nach Schelmenart  
Und reicht den Mund mir dar.  
Dem Rosse folgt' ich lange Zeit,  
Und rief und lockte sehr.  
Durch Wald und Wiesen lief ich weit,  
Doch sah ich's nimmermehr.  
Und finster ward's, ich kam nach Haus  
Nach manchem Sprung und Sturz -  
Was sagte sie zu meinem Strauss?  
„Die Stiele sind zu kurz!“

- Anna Löhn-Siegel, 1830-1912, deutsche Schriftstellerin -



Foto: © margo555 - stock.adobe.com

## Seniorenräte

### Kreisseniorenrat Calw e.V.

#### Vorsitzender:

Eberhard Fiedler, Wildberg  
kreisseniorenratcalw@gmail.com

#### Stellvertreter:

Thomas Baitinger, Nagold  
Günther Wallburg,  
Bad Liebenzell

**KassiererIn:** Andrea Rippel,  
Bad Liebenzell

**Schriftführer:** Lothar Kallfaß,  
Neubulach

#### Pressereferentin:

Christine Strienz, Calw

### Orts- und

### Stadtseniorenräte

**Stadtseniorenrat Altensteig**  
Christian Heieck, 07453/930124,  
60.plus@web.de

### Seniorenrat Althengstett

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

### Stadtseniorenrat

### Bad Herrenalb

Vorstand Bernhard Ziegelmaier  
07083/9289604 (Büro)  
stadtseniorenratherrenalb@gmx.de

### Stadtseniorenrat plus

### Bad Liebenzell

Günther Wallburg, 07052/3525  
vorstand@ssrplus.de

### Stadtseniorenrat Calw

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

### Seniorenrat Ebhausen

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

### Stadtseniorenrat Haiterbach

Stephan Trunte, 07456/1717  
stephan@trunte.de

### 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. Schömberg

Vorsitzender: Martin Wurster  
Leiterin: Rosario Moser  
Telefon: 07084/931 69 61  
info@mhm-schoemberg.de

## Inhalt

Das Gedicht „Der Veilchenpflücker“ .....	2
Grußwort von Eberhard Fiedler .....	3
Mit Elan ins Jahr 2023 .....	4
35 Jahre „ALTERaktiv“ .....	5
Weiterhin in Spitzenposition .....	6
Energetisch Sanieren zahlt sich aus .....	7
Gefühl von Ameisen in Füßen und Händen .....	8
Vielversprechender Start für das Patienten- betreuungsprojekt .....	9
Kontakte knüpfen .....	10
Vorsorge beruhigt .....	11
Die neue Funktion „Card Control“ .....	12
Unterstützung auf Augenhöhe .....	13
Der Erbsenzähler .....	14
Das Programm der VHS .....	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 Albatal erscheint

am **3. Juni 2023**

Beiträge senden Sie bitte per  
E-Mail bis 20. Mai 2023:

– 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: AdobeStock

### 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 runterladen und  
lesen.

## Liebe Leserinnen und Leser,



wir sind in das Jahr 2023 gestartet und hören oder sehen täglich die Schreckensmeldung über das Leid der Menschen. Durch Naturkatastrophen wie das Erdbeben in der Türkei und Syrien, durch den Krieg in der Ukraine und durch Terroranschläge weltweit. Wenn man nur wüsste, wie man Frieden und Sicherheit wieder für alle zurückgewinnt.

In den letzten Monaten mussten sich viele von uns mit der – all dem gegenüber lediglich als Randnotiz zu betrachtenden – Grundsteuererklärung rumschlagen. Man muss kein Prophet sein, um viele Probleme damit vorauszusagen.

Die Lebensmittelpreise – auch die für die Grundnahrungsmittel – sind erheblich gestiegen. Wenn das Mehr an Geld dort ankommt, wo das Essen produziert wird, dann ist dies durchaus hinzunehmen. Leider ist das in den wenigsten Fällen so. Heizung und Strom „leeren“ unsere Geldbeutel – egal, was wir an Sparmaßnahmen erfinden. Nicht zu vergessen die vielen Fragen nach Lösungen zum Schutz und zur Verbesserung unseres Klimas, wo nicht alle Aktionen zielführend sind.

Warum erwähne ich das gerade jetzt, zu Beginn des neuen Jahres 2023? Soll man nicht positiv denken und nach vorne schauen? Natürlich, aber ebenso muss man der Realität ins Auge sehen und sein Handeln daran orientieren.

Eine wunderbare, weil von Hoffnung und Nächstenliebe geprägte Sache, ist die Arbeit im Ehrenamt. Gerade Baden-Württemberg ist „Weltmeister“ in dieser Disziplin. Unzählige Menschen jeden Alters engagieren sich ehrenamtlich. Sei es bei den Hilfs- und Rettungseinrichtungen wie in Feuerwehren oder Rettungsdiensten, bei sozialen Projekten wie bei den Tafeln und in Vereinen, oder in sozialen Organisationen wie Kirchen, Seniorenräten, VdK, Obdachlosenhilfe, Flüchtlingshilfe und mehr. Aber auch in der persönlichen Pflege und Umsetzung von Menschen, die unterschiedlichste Unterstützung brauchen, in Heimen oder zu Hause. Allen Ehrenamtlichen gehört unsere uneingeschränkte Bewunderung und von staatlicher Seite jegliche Unterstützung. Nur durch dieses vielfältige ehrenamtliche Engage-

ment unzähliger Menschen funktioniert unser Zusammenleben.

Ein aktuelles Beispiel ist das neue Projekt „Patientenbetreuung im Krankenhaus“ des Kreisseniorrats Calw in Kooperation mit dem DRK-Kreisverband und dem Klinikverbund Südwest. Ende Januar ist diese neue Betreuung in den Kliniken in Calw und Nagold, zunächst in je einer Abteilung, gestartet.

Diesem Projekt wird derzeit von rund 24 ehrenamtlichen Betreuerinnen und Betreuern Leben eingehaucht. Damit möchte man bei älteren Menschen, aber nicht nur bei ihnen, Angstzustände, Depressionen und akute Verwirrzustände gar nicht erst aufkommen lassen. Gleichzeitig wird das pflegende Personal in den Kliniken entlastet. In Kürze legen wir zur Information einen Flyer auf.

Auch ein Beweis für ein engagiertes Ehrenamt sind die weiteren verschiedensten Aufgaben des Kreisseniorrats Calw: Der aus acht Personen bestehende Vorstand, die Wohnberatung durch drei absolute Fachleute, das sechsköpfige Redaktionsteam für „Alter aktiv“, die Fachbeiräte für ÖPNV, für Pflege

und Hospiz, aber auch das wieder neu formierte Team für die Zertifizierung „Seniorenfreundlicher Service“. Ein weiterer Blick auf die Arbeit der Seniorenräte vor Ort ist ebenfalls ein Zeugnis dafür.

Wenn Sie, liebe Leserinnen und Leser, mitarbeiten möchten, dann werden Sie Mitglied im Kreisseniorrat Calw. Unsere Mitgliedschaft setzt sich zusammen aus Einzelmitgliedern und Organisationen, Institutionen und Vereinen. Sie können bei uns Mitglied ohne Mitgliedsbeitrag oder auch Fördermitglied mit einem Mindestbeitrag von 60 Euro pro Jahr werden. Wir freuen uns auf Ihr Engagement.

Ihr Eberhard Fiedler  
Vorsitzender

**Mitgliederversammlung des Kreisseniorrat Calw e.V. am 11. Mai um 14 Uhr. Die Einladungen mit Tagungsort und Tagesordnung werden rechtzeitig verschickt. Bitte den Termin reservieren.**

### Neue Mitglieder im Kreisseniorrat Calw e.V.:

Fördermitglieder: Ehepaar Harry und Marita Gehrig, Neubulach.

### Möchten auch Sie (Förder-) Mitglied bei uns werden?

Einfach auf der Homepage den Button „Mitgliedschaft“ anklicken, ausfüllen und schon gehören Sie zu uns. Wir würden uns sehr freuen!



Das Fidelitas Quintett ist in der Remigius Kirche in Nagold zu Gast.

Foto: GUIDO BECK

## Benefizkonzert mit dem Fidelitas Quintett für den Förderverein Stationäres Hospiz Region Nagold

**NAGOLD.** Am Sonntag, 7. Mai, um 17 Uhr, lädt der Verein Stationäres Hospiz Region Nagold zu einem Konzert mit dem Fidelitas Quintett in die Remigius Kirche in Nagold ein. Einlass ist ab 16.30 Uhr. Der Eintritt ist frei, Spenden für den Förderverein zugunsten des stationären Hospiz St. Michael werden erbeten.

Das Fidelitas-Quintett ist das einzige professionelle Familien-Bläserquintett, in dem fünf Geschwister mitwirken. Alle haben ihr Musikstudium erfolgreich abgeschlossen und sind hauptberuflich

als Musiker tätig.

Seit seiner Gründung 1991 hat es sich das Fidelitas-Quintett zur Aufgabe gemacht, alte und neue Musik erklingen zu lassen.

Mit dem in nunmehr 27 Jahren erarbeiteten umfangreichen Repertoire gelingt es den Geschwistern Münchgesang bei ihren regelmäßigen Auftritten zu den verschiedensten Anlässen immer wieder aufs Neue, ihr Publikum nicht nur zu unterhalten, sondern vielmehr auch für die Musik, insbesondere die Bläserkammermusik, zu begeistern.

# Mit Elan ins Jahr 2023

Der Seniorenrat Oberes Enztal hat bei seiner Mitgliederversammlung neue Aktionen vorgestellt

**BAD WILDBAD.** Bei der Mitgliederversammlung des Seniorenrates Oberes Enztal in der Kaffeemanufaktur Bad Wildbad präsentierte der Vorstand eine Fülle von Aktivitäten des Vorjahres und für das laufende Jahr. Als Gäste konnte die Vorsitzende Claudia Ollenhauer alle Bürgermeister aus dem Oberen Enztal begrüßen: Sabine Zenker aus Enzklösterle, Marco Gauger und seinen Stellvertreter Jochen Borg aus Bad Wildbad und Heiko Stieringer aus Höfen. Letzterer ist persönliches Mitglied und Beirat im Seniorenrat. Marco Gauger betonte in seinem Grußwort, dass die Kommunen die Idee eines gemeinsamen Seniorenbüros aufgreifen werden. Ein erster Termin für Ende Februar wurde bereits vereinbart.

## 40

Einzelmitglieder  
und Institutionen.

Das Jahr 2022 war erfolgreich: Unter anderem wurden die Finanzen konsolidiert. Die Vereinskasse wartete mit einem positiven Ergebnis auf, nicht zuletzt durch eine großzügige Spende. Dementsprechend wurden die Kassiererin wie auch der Vorstand entlastet. Die Zahl der Mitglieder stieg auf mehr als 40 Einzelmitglieder und Institutionen. Newsletter, Zeitungsbeiträge und Info-Veranstaltungen, Schulungen sowie informelle Treffen zum Mittagessen in wechselnden Lokalen prägten das Jahr. Claudia Ollenhauer dankte den ehrenamtlichen Kursanbietern, Hannelore Wengert für die Mitveranstaltung in den Räumen des Senioren-Clubs im König-Karl-Stift sowie der Katholischen Kirchengemeinde für die Räume im Gemeindehaus.

Verabschiedet wurde Margarete Caruso, die zehn Jahre lang als Kassensprüferin den Verein unterstützte. Neu gewählt in diese Funktion wurden Karin Penkalla und Birgit Rebennack.

Für 2023 werden diese Aktivitäten fortgesetzt, kündigte die Vorsitzende an. Außerdem werden drei Schwerpunkte gesetzt: das Jubiläum zum zehnjährigen Bestehen des Se-



Der Vorstand und die Kassensprüfer des Seniorenrates Oberes Enztal (v.l.n.r.): Birgit Rebennack (Kassensprüferin), Claudia Ollenhauer (Vorsitzende), Margarethe Caruso (verabschiedete Kassensprüferin), Erika Frey (Schriftführerin), Hannelore Wengert (stellvertretende Vorsitzende), Karin Penkalla und Marita Waldhauer (Kassensprüferin).

Foto: Toni Gubser

niorenrats im Sommer, die Förderung der digitalen Kompetenz von Senioren – unter anderem durch die VHS Calw - und der Aufbau einer kommunal mitgetragenen Seniorenarbeit im Oberen Enztal. Das Team der Gutachter „Seniorenfreundlicher Service“ wird durch mehrere Aktive aus dem Oberen Enztal verstärkt und demnächst vom Kreisseniorat Calw geschult.

Mit dem Landesmedienzentrum Baden-Württemberg bietet der Seniorenrat eine kostenlose Schulung zum Senioren-Medienmentor an, um dann praktische Angebote für die Senioren zu schaffen. Der Infotermin ist am 21. März in Bad Wildbad, die Schulungen mit insgesamt zehn Stunden werden je nach Teilnehmerzahl online oder in Präsenz stattfinden. Infos und die Möglich-



keit zur Anmeldung gibt es beim Seniorenrat Oberes Enztal unter 07085 92 44 018.

Die Satzungsänderungen wurden einstimmig beschlossen, ebenso die damit einhergehende Änderung der Beitragsordnung. Für neue Mitglieder ab 1. April kennt der Seniorenrat Oberes Enztal die Mitgliedsgruppen Einzelmitglieder (Jahresbeitrag neu 15 Euro), institutionelle Mitglieder (Jahresbeitrag

neu 60 Euro) und Fördermitglieder (Jahresbeitrag nach Ermessen). Für alle im ersten Quartal 2023 bestehenden Mitgliedschaften gilt die Änderung ab 2024.

→ Die Internetseite [www.seniorenrat-oberes-enztal.de](http://www.seniorenrat-oberes-enztal.de) zeigt alle aktuellen Termine und zahlreiche interessante Beiträge.

# 35 Jahre „Alter aktiv“

Von der Idee über die Umsetzung bis zur heutigen Ausgabe mit einer Auflage von 28 000 Stück.

■ Von Hansjörg Hummel und Lothar Kallfaß

**KREISSENIENRAT CALW.** Es war nicht lange nach der Gründung des Kreissenienrates Calw im Jahr 1984, als der Vorstand die Entscheidung getroffen hat, die Belange und Interessen der älteren Mitbürger im Landkreis Calw auch in einer eigenen Zeitschrift darzustellen und über die Dinge zu berichten, die für diese Zielgruppe von Interesse sind. Es sollten aber auch Beispiele gezeigt werden, wie man auch im Alter aktiv sein kann und welche gesundheitlichen Vorteile daraus erwachsen. So ist dann auch der Titel dieser Zeitschrift entstanden.

Zunächst waren die Redakteure das Ehepaar Elfriede und Joachim Wittwer aus Bad Liebenzell - Beienberg, aber schon im November 1993 übernahm Paul Widmer aus Wiernsheim - Serres diese Aufgabe. Er gehörte zu den „Federfüchsen“, einer losen Verbindung von Personen der schreibenden Zunft, weswegen damals im „Alter aktiv“ viel von ihnen, vor allem auch selbst verfasste Gedichte, veröffentlicht wurden. Schon damals wurde der Druck der Zeitschrift mit einer Auflage von 5500 Stück über die Kreissparkasse Calw (heute Sparkasse Pforzheim-Calw) organisiert und bezahlt. Die Exemplare wurden in den Filialen der Sparkasse ausgelegt und konnten dort abgeholt werden. Als Paul Widmer nach drei Jahren krankheitsbedingt die Aufgabe abgeben musste, ist Raimund Harter aus Calw-Heumaden in die Bresche gesprungen, zunächst allerdings nur kommissarisch. Schon damals gab es ein Redaktionsteam, dem zwei Personen der Sparkasse und neben Raimund Harter auch Ulrich Eißler, dem damaligen Vorsitzenden des KSR, angehörten. 1998 wurde Raimund Harter offiziell als Redakteur eingesetzt und hat zusammen mit einem Vertreter der Sparkasse die Zeitschrift weitergeführt.

2020 haben sich, zur Entlastung von Raimund Harter, Freiwillige, hauptsächlich aus den bestehenden Orts seniorenräten gemeldet. Sie trafen sich zu den Redaktionssitzungen in der Wohnung des Redakteurs Harter. Die Redaktionsmitglieder haben die Beiträge aus den Fachgruppen, Institutionen, aber auch von Einzel-

personen, gesammelt, redaktionell aufbereitet und an den Redakteur weitergegeben. Die Auflage mit 32 Seiten wurde dann zusammen mit dem Vertreter der Sparkasse, der seinerseits die Artikel aus dem Bereich der Sparkasse eingebracht hat, dem Druck übergeben. Später wurde eine Seite in der Zeitschrift für Beiträge aus den Orts seniorenräten reserviert.

Vor allem wegen der unzureichenden Verteilung der Exemplare sank die Auflage auf 4000 Stück. Mitte 2007 wurde deshalb eine Lösung gesucht, den Druck nicht nur über die Filialen der Sparkasse, sondern auch als Zeitungsbeilage über den Schwarzwälder Boten zu verteilen. Nach einigen Versuchen und einer schriftlichen Vereinbarung wurde die Lösung gefunden, die sich bis heute bewährt hat. Die Auflage der Zeitschrift konnte so auf 28 000 Stück erhöht werden, wobei dankenswerterweise die Sparkasse Pforzheim Calw auch die damit deutlich höheren Kosten übernom-

men hat. Natürlich hat sich das Papier geändert und auch das Design. Seitdem soll dieses journalistische Sprachrohr des Kreissenienrates auch das der örtlichen Seniorenräten im Kreis Calw sein. Wie auch die Zeitung selbst, kann heute „Alter aktiv“ selbstverständlich digital gelesen werden. Zudem sind immer die letzten acht Ausgaben über einen besonderen Button auf unserer Homepage nachzulesen.

Mit dieser einschneidenden Änderung hat auch unsere Redakteurin und Layouterin, Sandra Langguth (damals noch Funk), ihre Arbeit im KSR und die Verbindung zum Schwarzwälder Boten übernommen. Im Juli 2012 wurde Raimund Harter nach 15 Jahren Verantwortung für „Alter aktiv“ offiziell als Redakteur

verabschiedet.

Das heutige sechsköpfige Redaktionsteam mit Sandra Langguth, Bernd Dangelmaier, Eberhard Fiedler, Hansjörg Hummel, Lothar Kallfaß, und Christine Strienz (auch Pressereferentin des Kreissenienrates) zeichnet für die Berichterstattung und den Inhalt verantwortlich. Die Sparkasse Pforzheim-Calw für ihren vertraglich vorbehaltenen Teil.

Der Vorsitzende Eberhard Fiedler stellt fest: „Wenn es ‚Alter aktiv‘ nicht schon gäbe, müsste man diese Zeitung dringend erfinden.“

Der Kreissenienrat dankt deshalb Allen, die in den zurückliegenden 35 Jahren mit viel Engagement diese wunderbare vierteljährlich erscheinende Zeitung betreut und ständig weiter entwickelt haben. Dank gilt der Sparkasse Pforzheim Calw, ohne sie würde es „Alter aktiv“ nicht geben.



# Weiterhin in Spitzenposition

Sparkasse Pforzheim Calw bleibt eine starke und verlässliche Partnerin vor Ort

**Führende Bank in der Region: Diese Position konnte die Sparkasse Pforzheim Calw auch in 2022 weiter ausbauen und festigen. Der Jahresüberschuss betrug wie im Vorjahr 15 Mio. Euro. Die Bilanzsumme stieg um 3,1 % auf 16,7 Mrd. Euro. Damit belegt das Kreditinstitut weiterhin die Spitzenposition als größte Sparkasse in Baden-Württemberg.**

Das Kreditvolumen stieg auf 11,1 Mrd. Euro, auch das Einlagengeschäft verzeichnete ein Wachstum. So erhöhten sich die bilanzwirksamen Kundeneinlagen um 1,1 % auf insgesamt 10,1 Mrd. Euro. Das Betriebsergebnis vor Bewertung ohne Berücksichtigung von Sonderfaktoren war 2022 mit 119,2 Mio. Euro auf ähnlichem Niveau wie im Vorjahr. So bleibt gewährleistet, dass die Sparkasse die dynamische Entwicklung der Region unterstützen und die Kreditversorgung von Mittelstand, Handwerk und Privatkunden auch weiterhin sicherstellen kann.

## Wohnbau-Finanzierungen auf Rekordniveau

Das Baufinanzierungsgeschäft boomte im ersten Halbjahr, die Zahl der Neuabschlüsse erreichte Rekordniveau. Auch öffentliche Mittel und Förderdarlehen waren sehr gefragt.

## Guthabenzinsen & Ausblick

Seit Anfang des Jahres gibt es wieder Guthabenzinsen. Sowohl bei den Spareinlagen als auch bei den Tagesgeldern. Bei den Einlagen der Privatkundinnen und Privatkunden war ein Anstieg um 2,9 % zu verzeichnen – ein deutlicher Vertrauensbeweis der Bevölkerung in die Sparkasse vor Ort. Mittelfristig wird von weiter steigenden Geldmarktzinsen ausgegangen.

## Immobilien: Zweitbestes Ergebnis

Der Preisanstieg der Immobilien kam in der zweiten Jahreshälfte ins Stocken. Trotz erschwerten Bedingungen erreichte die Sparkasse Pforzheim Calw das zweithöchste Ergebnis seit Bestehen.

## Vermögensaufbau mit Wertpapieren

Ukraine-Krieg, Inflation und die Trendwende in der Notenbankpolitik wirkten sich 2022 belastend auf die Kapitalmärkte und die Wertpapierumsätze aus. Eine positive Entwicklung verzeichneten die Ersparnisbildung im Wertpapiergeschäft sowie die Anzahl neuer Fondspläne. Es bleibt die Erkenntnis, dass regelmäßiges Wertpapiersparen, gerade in schwierigen Zeiten, eine wichtige Strategie für langfristigen Vermögensaufbau ist.

## Edelmetalle sehr gefragt

Gold wurde im ersten Halbjahr stark nachgefragt, die Umsätze stiegen im Vergleich zum Vorjahr um 5,5 auf 20,5 Tonnen. Ein großer Erfolg war das Anlagegoldkonto: ein in Gramm geführtes Konto mit der Möglichkeit, regelmäßig Gold zu erwerben. Aber auch die Nachfrage nach physischem Gold, in Form von Münzen und Barren, war sehr hoch.

## Beratungsqualität

Fachlich sehr gute Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie eine freundliche Atmosphäre

bilden die Grundlage für eine gute Beratung. Nach dem großen Erfolg 2022 durfte sich die Sparkasse Pforzheim Calw auch 2023 wieder über die Auszeichnungen im Bankentest freuen: Beste Beratung in den Bereichen Privat- und Firmenkunden sowie die Note sehr gut auf dem Gebiet Digital Banking.

## TOP Arbeitgeber

Das Kreditinstitut gehört zu den „TOP Nationalen Arbeitgebern“ und zu den größten Ausbildungsbetrieben in der

Region Nordschwarzwald. Attraktive Arbeitsbedingungen, hervorragende Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten sowie sehr gute Entwicklungschancen zeichnen das Unternehmen aus.

## Nachhaltigkeit

Nachhaltigkeit ist und bleibt ein wichtiges Thema für die Sparkasse. Es umfasst neben der ökologischen auch die ökonomische und soziale Komponente. Dieser Dreiklang ist fest in der Unternehmensstrategie verankert.



Der neue Vorstand: Dr. Georg Stickel, Kerstin Gatzlaff, Sven Eisele und Hans Neuweiler (v. l.)

## Neuer Wind in der Vorstandsriege

Hans Neuweiler ist neuer Vorstandsvorsitzender, nachdem Stephan Scholl zum Jahresende 2022 in den Ruhestand verabschiedet wurde. Erstmals in der Sparkassengeschichte zieht eine Frau in den Vorstand ein. Kerstin Gatzlaff übernimmt den bisherigen Geschäftsbereich von Hans Neuweiler: Unterneh-

mens- und Firmenkunden, Eigenanlagen/Treasury sowie S-International/Auslandsgeschäft. Bereits im Oktober 2022 hatte Sven Eisele den Geschäftsbereich Märkte Nord und Süd, Zentraler Vertrieb, S-Vermögen, Versicherungs- und Vorsorgecenter von Vorstandsmitglied Sieghard Bucher übernommen.

# Energetisch Sanieren zahlt sich aus

Wie Sie Energie sparen und gleichzeitig den Wert Ihres Eigenheims erhöhen

Fahrrad oder Bus fahren, überwiegend regional einkaufen, Müll recyceln: Es gibt vieles, was wir für den Klimaschutz tun können – angefangen bei den eigenen vier Wänden. Diese gehören nämlich zu den größten Energiefressern. Wussten Sie zum Beispiel, dass Gebäude in Sachen Energiebedarf den traurigen Spitzenplatz in Deutschland einnehmen? Sogar noch vor dem Verkehr. Studien zufolge verursachen Gebäude ungefähr ein Drittel der gesamten Treibhausmissionen in Deutschland. Aber keine Sorge, denn wo ein hoher Verbrauch ist, finden Sie auch großes Sparpo-

tenzial: langfristig für den Geldbeutel, sofort für den Klimaschutz.

Wer also auf längere Sicht Energie sparen will, muss wissen, dass schon einzelne Maßnahmen großen Einfluss auf den Energieverbrauch einer Immobilie haben. Dabei spielt das Alter Ihrer Immobilie eine große Rolle. Vielleicht ist Ihr Haus schon in die Jahre gekommen, sodass Renovierungsmaßnahmen notwendig werden? Das wäre dann die Gelegenheit, um energetisch zu sanieren und langfristig bares Geld zu sparen. Gerade in der kalten Jahreszeit,

und im Hinblick auf die steigenden Energiekosten, ist es wichtig, auf eine gute Dämmung zu achten. Denn wer es kuschlig warm und gemütlich haben möchte, muss heute tief in die Tasche greifen. Sanierungsmaßnahmen helfen, die laufenden Kosten zu senken und steigern zudem die Wohnqualität sowie den Wert Ihres Eigenheims. Dank intelligenter Haustechnik und neuartiger Baumaterialien machen Sie auch aus einer älteren Immobilie ein energieeffizientes Zuhause. Dabei zeigen sich viele Möglichkeiten, angefangen bei der Abdichtung von Fenstern und Türen über die Dämmung des Daches bis hin zum Einbau einer

Photovoltaik-Anlage oder einer energiesparenden Heizung. Doch sicher fragen Sie sich, was kostet mich das? Die Kosten sind immer abhängig vom Sanierungsaufwand und den Materialien, die dafür benötigt werden. Jeder Fall ist verschieden, erfordert individuelle Maßnahmen und verursacht andere Kosten. Ein Energieberater kann Ihnen vorab genau sagen, was möglich und sinnvoll ist. Übrigens: Der Staat bietet sehr interessante Förderungen in Form von Krediten und Zuschüssen an. Eine gute Planung ist deshalb das A und O. Setzen Sie sich einfach mit Ihrem Berater oder Ihrer Beraterin der Sparkasse Pforzheim Calw in Verbindung. Nähere Informationen erhalten Sie auch unter [www.sparkasse-pfcw.de/sanieren](http://www.sparkasse-pfcw.de/sanieren)

**Solarthermie und Photovoltaik**

**Warmwasser:**  
 ■ Kosten ca. 5.000 €  
 ■ Sparpotenzial  
 - ca. 7 % Energiekosten

**Stromerzeugung:**  
 ■ Kosten ca. 12.000 €  
 ■ Haltbarkeit +20 Jahre  
 ■ Sparpotenzial  
 - ca. 15 % Energiekosten

**Achtung: Solardachpflicht BW**  
 - seit 01.05.22 für alle neuen Wohngebäude  
 - ab 01.01.23 auch bei umfassenden Dachsanierungen für Bestandsgebäude

**Dämmung der Geschossdecke**  
 ■ Sparpotenzial  
 - bis zu 7 % Heizenergie  
 - 100 € Heizkosten jährlich

**Dach inkl. Wärmedämmung**  
 ■ Kosten ca. 16.000 €  
 ■ Sparpotenzial  
 - ca. 30 % Energiesparpotenzial

**Fassadendämmung**  
 ■ Haltbarkeit +40 Jahre  
 ■ Sparpotenzial  
 - bis zu 19 % Heizenergie  
 - 260 € Heizkosten im Jahr

**Achtung: Pflicht, wenn mehr als 10 % der Fassade erneuert werden**

**Wallbox**  
 ■ Kosten ca. 3.500 €/Anlage

**Dämmung der Kellerdecke**  
 ■ Kosten ca. 2.500 €  
 ■ Sparpotenzial  
 - bis zu 5 % Heizenergie  
 - 70 % Heizkosten jährlich  
 - ca. 6 % Energiekosten

**Heizkessel**  
 ■ Kosten ca. 8.000 €  
 ■ Sparpotenzial  
 - 20 – 30 % Energiesparpotenzial

**Achtung: Ab 2026 sollen keine neuen Ölheizungen mehr verbaut werden.**

**Fenster und Türen**  
 ■ 500 €/Fenster  
 ■ Sparpotenzial  
 - bis zu 7 % Heizenergie  
 - 100 € Heizkosten jährlich  
 - 15 % Energiekosten sparen durch Fenstertausch

**Achtung: Fenster, die älter als 20 Jahre sind, sollten ausgetauscht werden!**

Quellen:  
 - Hausdämmung: Ratgeber zur Hausisolierung | co2online  
 - Infografik: Energetische Sanierung lohnt sich! | Statista  
 - Fassadendämmung: Kosten, Förderung & Material | co2online  
 - Solardachpflicht: Die aktuelle Lage (immowelt.de)  
 - Brauche ich neue Fenster? Die 10 wichtigsten Anzeichen | HEIM & HAUS Magazin (heimhaus.de)

- Neue Fenster: Arten, Kosten, Förderung | co2online  
 - Photovoltaik: Kosten & Förderung 2022 | co2online  
 - Modernisierungskosten-Rechner: Schätzen Sie Ihre Kosten (lbs.de)  
 - Austauschpflicht für Ölheizungen: Kosten & Förderung | co2online | Statista

# Gefühl von Ameisen in Füßen und Händen

Wenn Zehen und Fingerspitzen kribbeln, Beine brennen oder Hände taub werden, kann dies auf eine Polyneuropathie zurückgeführt werden. Eine Schädigung des peripheren Nervensystems, deren Ursache nicht immer leicht zu diagnostizieren ist.

**KREIS CALW.** Um es etwas salopp zu formulieren: Der Name ist Programm. Unter einer Polyneuropathie wird eine ganze Reihe von Erkrankungen zusammengefasst, die eines gemeinsam haben: Es sind mehrere oder auch viele Nerven geschädigt. Nerven, die zum peripheren Nervensystem zählen. Die also außerhalb von Gehirn und Rückenmark verlaufen und neben den inneren Organen auch die Extremitäten versorgen. Dass sich die Schädigungen meist zuerst an den Beinen bemerkbar machen, hat einen einfachen Grund: „Es sind die längsten Nervenbahnen im menschlichen Körper“, sagt Dr. Karin Stahl-El Idrissi El Bechkaoui, Oberärztin der Klinik für Neurologie an den Kliniken Calw.

Doch dies ist und bleibt das einzig „Einfache“ bei der Polyneuropathie: Die Nervenschädigungen machen sich in einer Vielzahl von Symptomen bemerkbar. Sie können motorische, sensible oder auch autonome Störungen hervorrufen und darüber hinaus ganz unterschiedliche Ursachen haben.

Häufig treten sie als Spätfolgen einer Diabetes-Erkrankung oder von Alkoholmissbrauch auf. Mitunter klagen Patienten aber auch über Beinschmerzen, bevor anhand des Blutwerts die Erstdiagnose „Diabetes mellitus“ überhaupt gestellt werden kann. Die Einnahme von Medikamenten, Vitaminmangel, genetische Faktoren, hormonelle Ursachen oder eine Infektion können ebenfalls eine Polyneuropathie hervorrufen. „Eine Schilddrüsenfunktionsstörung, eine gestörte Vitamin-B12-Aufnahme oder selten auch eine Borreliose können zu Missempfindungen der Haut, zu Nervenausfällen und zu Schmerzen führen“, zählt Dr. Stahl-El Idrissi El Bechkaoui einige von vielen Beispielen auf. Auch ein bei Polyneuropathien gehäuft auftretendes Restless-Legs-Syndrom kann vor allem nächtliche Missempfindungen verursachen. Im Wissen um die Komplexität der Erkrankung betont die Fachärztin für Neurologie: „Die Anamnese ist ganz entscheidend für eine erfolgreiche Behandlung der Polyneuropathie.“

Gleiches gilt für die umfangreiche Diagnostik, wie sie in der Calwer



Foto: Getty Images/iStockphoto/pashapixel

Klinik für Neurologie vollumfänglich angeboten wird. Der ersten klinisch-neurologischen Untersuchung von Sensibilität, Motorik und Muskeleigenreflexen sowie einer dezidierten Blut- und Urinuntersuchung folgen Elektroneurographie (eine elektrische Nervenstimulation, um den Funktionszustand der peripheren Nerven zu prüfen) und falls nötig Elektromyographie (Messung der elektrischen Aktivität der Muskeln). Die Elektroneurographie gibt auch Aufschluss darüber, ob die Nervenaxone (Fasern) oder aber die Myelinschicht, also die Nervenfasern umhüllende Membran, geschädigt ist. Mittels einer Lumbalpunktion kann Nervenwasser entnommen und auf entzündliche Ursachen einer Polyneuropathie untersucht werden. Bei begründetem Verdacht kann eine genetische Untersuchung erfolgen, in seltenen Fällen wird

eine Nervenbiopsie erforderlich, zu der die Patienten in eine spezialisierte Neurochirurgische Klinik überwiesen werden. „Anhand dieser Differenzialdiagnosen können wir klären, welche Nerven oder welche Nervenanteile betroffen sind. Wir bekommen außerdem Aufschluss über die Ursachen“, sagt Dr. Stahl-El Idrissi El Bechkaoui. So kann eine gezielte Therapie eingeleitet und die eigentliche Erkrankung behandelt werden.

Gerade bei älteren Menschen wird jedoch trotz umfangreicher Diagnostik häufig der Auslöser für die Nervenschädigung nicht gefunden. Doch auch dann kann das Team der Calwer Neurologie den Patienten helfen: „Durch eine gezielte medikamentöse Behandlung können wir die Schmerzen lindern und die Missempfindungen abschwächen“, sagt die Oberärztin. Ob dabei Anti-

depressiva verabreicht werden oder Medikamente, die ursprünglich zur Epilepsiebehandlung entwickelt wurden, wird ganz individuell entschieden. Zur symptomatischen Therapie können auch Schmerzplaster, Schmerzsalben oder, für einen gewissen Zeitraum, Opiate eingesetzt werden. Immer aber gilt: „Für die erfolgreiche Behandlung der Polyneuropathie braucht es eine regelmäßige neurologische Betreuung des Patienten.“

## → Kontakt

MVZ Nagold – Zweigstelle Calw  
Praxis für Neurologie  
Telefon: 07051 14-41317  
Fax: 07051 14-42318  
g.kunz@klinikverbund-suedwest.de  
www.kvsw.de

# Vielversprechender Start für das Patientenbetreuungsprojekt

22 Teilnehmende sind nun im Einsatz und das Feedback ist super.

**KREIS CALW.** Ende 2022 haben wir bekanntgegeben, dass der Kreissenorenrat Calw in Kooperation mit dem Klinikverbund Südwest und dem DRK-Kreisverband Calw ein Pilotprojekt zur Ausbildung ehrenamtlicher Patientenbetreuer gestartet hat.

Wenn sich ältere Menschen im Krankenhaus wiederfinden und sich von heute auf morgen in einer gänzlich fremden Umgebung zurechtfinden sollen, kommt es häufig zu Angstzuständen, Depressionen und akuten Verwirrheitszuständen. Um dem entgegenzuwirken, haben der Kreissenorenrat Calw (KSR), der Klinikverbund Südwest (KVS) und der DRK-Kreisverband Calw (DRK) vergangenes Jahr beschlossen, in einem gemeinsamen Pilotprojekt ehrenamtliche Patientenbetreuer

für die beiden Klinikstandorte in Calw und Nagold auszubilden.

Das Projekt stieß auf großes Interesse, die Infoveranstaltungen waren gut besucht. Erfreulicherweise hatten sich damals bereits für jeden der beiden Klinikstandorte 13, also insgesamt 26 Teilnehmer gemeldet und ihre Schulung begonnen. Davon sind mittlerweile 22 Teilnehmer dieser ersten beiden Gruppen im Einsatz und begleiten PatientInnen in den beiden Kliniken bei der Mobilisation, erklären, lesen ihnen vor, unterhalten sich mit ihnen oder hören einfach nur zu und vermitteln so Ruhe und geben Rückhalt und Zuspruch. Und das kommt gut an. Die Patienten genießen die Gesellschaft, Unterstützung und Begleitung sichtlich, und Klinikperso-

nal wie Betreuer nehmen die positiven Auswirkungen der Besuche wahr.

## Weitere Patientenbetreuer gesucht

Gerade weil der Einsatz der bisherigen Patientenbetreuer so gut ankommt, möchten der Kreissenorenrat, das DRK und der KVS so bald wie möglich weitere Gruppen in den beiden Kreisklinikstandorten etablieren und den Einsatz der Betreuer auf weitere Fachbereiche wie etwa die Kardiologie, Innere Medizin und Neurologie ausweiten. Daher suchen sie auch weiterhin engagierte Menschen, die sich vorstellen könnten, in der Patientenbetreuung ehrenamtlich tätig zu werden.

Der Umfang ihres Engagements und ihr künftiger Einsatzort (Calw oder Nagold) werden mit den Ehrenamtlichen übrigens jeweils individuell festgelegt. Im Normalfall betreuen und besuchen sie täglich bis zu drei Patienten jeweils circa eine Stunde lang. Dabei sind die Betreuer eng in das ärztliche, pflegerische und therapeutische Team der jeweiligen Station eingebettet. Medizinische oder pflegerische Leistungen führen sie nicht durch.

Die Organisation der Patientenbetreuer sowie die Regelung der notwendigen Unfall- und Haftpflichtversicherungen übernimmt das Rote Kreuz. Vor ihrem Einsatz erhalten die künftigen Betreuer umfangreiche Schulungen zu Themen wie Delir, Demenz, Hygiene, rechtliche Rahmenbedingungen, Gesprächsführung, Sturzprophylaxe und Erste Hilfe.

Wer sich vorstellen könnte, als Patientenbetreuer gemeinsam mit Kreissenorenrat, DRK und KVS gegen Angstzustände, Depressionen und Delir zu kämpfen, melde sich bitte bei einem oder einer der unten angegebenen Ansprechpartner, die gerne über alles Weitere informieren und Fragen beantworten.

Wenn Sie sich vorstellen könnten, als PatientenbetreuerIn gemeinsam mit Kreissenorenrat, DRK und KVS gegen Angstzustände, Depressionen und Delir zu kämpfen, melden Sie sich bitte.

**Kreissenorenrat Calw:**  
Eberhard Fiedler  
Telefon: 07054/9294716  
E-Mail:  
kreissenorenratcalw@gmail.com

**DRK Kreisverband Calw:**  
Birgit Klaus  
Servicestelle Ehrenamt  
Wohlfahrts- und Sozialarbeit  
Tel: 07051/7009-3230  
E-Mail: birgit.klaus@  
drk-kv-calw.de

**Ansprechpartner**

**KREISSENIORERAT CALW E.V.**

**Kreissenorenrat Calw**  
www.ksr-cw.de  
Eberhard Fiedler  
Telefon: 07054 9294716  
E-Mail: kreissenorenratcalw@gmail.com

Karin Stumpf  
Tel.: 07051 7389  
E-Mail: karinmstumpf@gmail.com

**Deutsches Rotes Kreuz** | DRK-Kreisverband Calw e.V.

**DRK-Kreisverband Calw e.V.**  
www.drk-kv-calw.de

Birgit Klaus  
Servicestelle Ehrenamt – Wohlfahrts- und Sozialarbeit  
Tel: 07051 7009-3230  
E-Mail: birgit.klaus@drk-kv-calw.de

**GESUNDHEITS- UND PFLEGEKONFERENZ LANDKREIS CALW**

**Klinikverbund Südwest**  
Kreisklinikum Calw-Nagold  
www.kvsw.de

**Klinikverbund Südwest**

**Patientenbetreuung im Krankenhaus**  
Gemeinsam gegen Delir und Angstzustände

Ein Angebot des Kreissenorenrates Calw, des Klinikverbundes Südwest und des Deutschen Roten Kreuzes

Bildquellen: Tash, Daria, Stock, goodstock, Stock, Robert, Krawczyk, ardenstock

# Kontakte knüpfen

Wie die offene Seniorenarbeit in den Kirchengemeinden funktionieren kann

■ Von Hansjörg Hummel

**KREIS CALW.** Viele Vereine, Altersgruppen und auch Institutionen haben eine extra Sparte für ihre Seniorinnen und Senioren. Man trifft sich, um miteinander zu reden oder etwas zu unternehmen, Erinnerungen auszutauschen und einfach Gemeinschaft zu pflegen. Für viele im Alter sind diese Zusammenkünfte eine willkommene Abwechslung im Alltag.

Die Kirchengemeinden vielerorts haben einen monatlichen oder einen vierteljährlichen Seniorennachmittag mit Kaffee und Kuchen ins Leben gerufen, der gerne von den Älteren in der Gemeinde besucht wird, sofern sie einen Bezug zur Kirchengemeinde haben. Auch wird oft zu einem jährlichen Seniorennachmittag für Menschen ab einem bestimmten Alter eingeladen, wobei hier oft, neben der evangelischen, auch die katholische Gemeinde und die bürgerliche Gemeinde als Einladende fungieren.

## Sich selbst einbringen und mitgestalten

Nun ist es so, dass die Gruppe derer, die aus dem Berufsleben ausgeschieden sind, also die jungen Seniorinnen und Senioren, immer größer wird und in vielen Gemeinden die zahlenmäßig weitaus größte Gesellschaftsgruppe darstellt. Viele von ihnen werden vermutlich keinen lebendigen Bezug zu ihrer Kirchengemeinde haben und können mit Kaffee und Kuchen an einem Nachmittag, oder gar nur einmal im Jahr, nicht abgespeist werden, weil damit ihre Erwartungen für die Zeit nach dem Beruf in Sachen Gemeinschaft mit etwa Gleichaltrigen, nicht erfüllt werden. Sie wollen sich eher selbst einbringen und mitgestalten. Es ist also die Frage, wie der Auftrag zur Verkündigung des Evangeliums bei dieser Zielgruppe erfüllt werden kann.

Eine Vorgehensweise könnte sein, dass die Gemeindeleitung (Kirchengemeinderat) erstmal die betroffene Bevölkerungsgruppe anspricht und zu einem ersten Kontakt einlädt. Die Menschen müssen

dort abgeholt werden, wo sie sind, um in Erfahrung zu bringen, was diese Zielgruppe von ihrer Kirchengemeinde überhaupt erwartet. Darauf zu warten, dass sich jemand von sich aus an die Kirchengemeinde wendet, ist eher nur ein frommer Wunsch. Bei dieser Zusammenkunft

kann sich dann durchaus herausstellen, was gewünscht wird und wer sich wobei oder womit künftig einbringen möchte, um etwas zu organisieren oder bei einer Sache mitzuarbeiten.

Bei dieser oder ähnlicher Vorgehensweise bietet die Landeskirche

in Württemberg mit dem „Werkstattbuch“ zur offenen Seniorenarbeit ihre Unterstützung an. Es lohnt sich für die Gemeindeleitung, im Hinblick auf den in vielen Gemeinden bestehenden Handlungsbedarf, sich diese Hilfe zu leisten.



# Vorsorgen beruhigt

Mein Lebensende naht – nach mir die Sintflut?

■ Von Eberhard Fiedler

**KREIS CALW.** Wenn man älter ist, macht man sich so seine Gedanken. Gehen wir mal davon aus, dass Vorsorgeverfügungen wie Bankvollmacht, General- und Vorsorgevollmachten, eventuell ein Testament oder Erbvertrag und auch eine Patientenverfügung gemacht sind. Wichtig ist, dass jemand weiß, wo die Unterlagen aufbewahrt sind.

Diese Regelungen sollten nicht erst in den letzten Jahren des Lebens überlegt werden, sondern viel früher. Aus eigener Erfahrung kann ich bestätigen, dass man sich, wenn dies alles geordnet und geregelt ist, durchaus gegenüber seiner Familie „erleichtert“ fühlt.

In unserer so perfekt organisierten und geordneten Welt bedeutet das aber auch, dass man weiterdenkt.

## — Bestattungsvorgaben und -wünsche:

Wie möchte ich denn beerdigt werden? Welche Art Grab soll es denn sein? Wer muss und wer sollte denn von meinem Tod verständigt werden und wie? Im Rahmen des „letzten Willens“ kann man festlegen, wie die Trauerfeier gestaltet wird oder ob sie in „aller Stille“ gewünscht wird. Welche Bibeltexte, Musikstücke und so weiter sollen vorgelesen werden?

Im Vorfeld und auch während, besser gesagt rund um die Beerdigung, hilft Ihnen das Bestattungsinstitut Ihrer Wahl.

## — Nach der Bestattung ist auch noch Zeit

Auch dann haben Ihre Angehörigen und die Personen Ihres Vertrauens noch Zeit, weitere Dinge zu erledigen, die in aller Regel in unserem Leben irgendeine Bedeutung gehabt haben. Die nachfolgende Aufzählung kann nur Anregung sein und ist nicht vollständig. Dazu ist jedes Leben zu individuell.

Wenn nicht schon geschehen: Arbeitgeber, Krankenkasse, Rentenversicherung/Pensionsstelle, Finanzamt, Bank informieren.

Nachschauen, welche Versicherungen zu kündigen sind.

Bei welchem Verein oder Organisation ist die Mitgliedschaft zu kündigen?

Was ist im Zusammenhang mit der Wohnung oder dem Haus zu erledigen? Müssen Verträge für Strom, Gas, Wasser gekündigt und die Heizung abgelesen werden?

Welche Verträge und Abonnements müssen gekündigt, umgeschrieben oder abgemeldet werden wie Radio/TV, Zeitschriften, Telefonverträge und so weiter?

Ist ein Kraftfahrzeug ab- oder umzumelden?

Zu fast allen Vorgängen braucht man



Foto: Pixabay

eine Sterbeurkunde. Diese bekommt man auf dem Standesamt.

Nicht zu vergessen sind die elektronischen Geräte wie PC und Handy. Sind diese passwortgeschützt? Müssen Daten weitergegeben oder gelöscht werden? Hier ist ganz wichtig, dass im Vorfeld eine Person des Vertrauens eingeweiht ist.

Örtliche Seniorenräte können Ihnen eventuell weiterhelfen. Bei-

spielhaft möchte ich hier den Stadt seniorenrat Nagold erwähnen. Er hat eine vollständige Vorsorge mappe, aus der einige dieser Ratschläge hier stammen. Diese kann man direkt oder über den Kreissenorenrat gegen eine geringe Schutzgebühr anfordern.

Der Tod gehört zum Leben – warum nicht darüber rechtzeitig nachdenken. Es beruhigt.

**WIR FEIERN!**

50 JAHRE  
LANDKREIS CALW

**ERLEBNISTAG**  
RUND UM DAS LANDRATSAMT CALW

Am 14. Mai 2023 · 11 bis 17 Uhr

- » Action und Spaß für die ganze Familie
- » Spannende Infos zum Landratsamt und Landkreis
- » Kulinarische Angebote aus der Region
- » Unterhaltsames Bühnenprogramm
- » Muttertags-Überraschung

Parkmöglichkeiten werden im Stammheimer Feld in Calw ausgewiesen und ein Shuttleservice wird bereitgestellt.

LANDRATSAMT CALW | Vogteistraße 42–46 | 75365 Calw  
Alle Infos unter: [www.kreis-calw.de/50-jahre](http://www.kreis-calw.de/50-jahre)

# Die neue Funktion „Card Control“

So schützen Sie sich vor unberechtigten Zugriffen

Mit der neuen Funktion „Card Control“ können Sie die Einsatzmöglichkeiten Ihrer Sparkassen-Card und Ihrer Kreditkarten selbstständig im Online-Banking steuern. Aktivieren oder deaktivieren Sie bequem einzelne Funktionen Ihrer Karten. Doch wann brauchen Sie das? Beispielsweise wenn Sie Ihre Karte(n) für längere Zeit nicht benötigen. Stellen Sie sich vor, Sie gehen für einige Wochen in eine Reha-Klinik. Während Ihrer Anwendungen können oder wollen Sie Ihr Portemonnaie nicht mitnehmen. Deshalb verwahren Sie es in Ihrem Schrank im Zimmer oder in Ihrer Tasche im Vorraum des Behandlungszimmers. Aber so ganz wohl ist Ihnen dabei nicht. In diesem Fall kann es sinnvoll sein, Ihre Karte(n) vor fremden Zugriffen zu schützen, indem Sie eine oder mehrere Funk-

tionen für die Zeit Ihres Aufenthaltes einschränken.

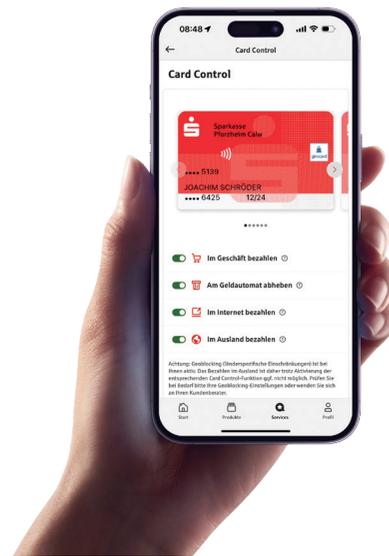
## Welche Funktionen können gesteuert werden?

- Im Geschäft bezahlen
- Am Geldautomaten abheben
- Im Internet bezahlen
- Im Ausland bezahlen

## Welche Auswirkungen haben die Funktionen?

Wenn Sie zum Beispiel die Funktion „Im Geschäft bezahlen“ sperren, wird eine Kartenzahlung an Kartenlesegeräten im Handel im In- und Ausland abgelehnt. Oder wenn Sie „Im Internet bezahlen“ einschränken, ist es nicht mehr möglich, online mit der Karte zu bezahlen. Diese Einschränkung ist übrigens unabhängig vom Standort sowie vom Sitz

des Online-Shops. Wenn Sie „Am Geldautomaten abheben“ sperren, können Sie weder im In- noch im Ausland Geld abheben. Schränken Sie „Im Ausland bezahlen“ ein, ist es nicht mehr möglich, außerhalb von Deutschland mit der Karte zu bezahlen oder Geld abzuheben.



## Was brauchen Sie, um Card Control zu nutzen?

„Card Control“ ist einfach zu bedienen. Sie benötigen einen Online-Banking-Vertrag, ein elektronisches Postfach und natürlich eine Karte der Sparkasse. Diese muss nicht digital hinterlegt sein, Sie können auch die physische Karte über das Online-Banking steuern. Selbstverständlich werden die Einschränkungen nur auf die Karte angewendet, die Sie ausgewählt haben, keinesfalls auf alle hinterlegten Karten.

**Achtung: Die Funktion Card Control ersetzt NICHT die Kartenvollsperrung bei Verlust oder Missbrauch!**

## Nachruf Götz Bechtle

**KREIS CALW.** Am 26. Januar ist unser Mitglied Götz Bechtle nach langer Krankheit im Alter von 83 Jahren verstorben. Götz war von 2014 bis 2022 Pressereferent des Kreisseniorinnenrat Calw.

Seine berufliche Erfahrung als Lehrer und Konrektor in Bad Wildbad und seine Passion als freier Journalist, unter anderem für den SCHWARZWÄLDER Boten, machten ihn zum „grammatikalischen Gewissen“ unserer Zeitung „Alter aktiv“ und bei vielen Gelegenheiten der Aussendarstellung unseres Vereins.

Er war ein liebenswerter Mensch, der jeden bereicherte, der ihn kennen und erleben durfte.

Auf der Nachricht über seinen Tod stand das nachfolgende Zitat von Johann Wolfgang von Goethe:

**„Wenn ihr an mich denkt, seid nicht traurig, sondern habt den Mut, von mir zu erzählen und auch zu lachen. Lasst mir einen Platz zwischen euch, so wie ich ihn im Leben hatte“.**

Besser kann man einen Rückblick und damit die Erinnerungen an Götz Bechtle nicht ausdrücken.

Unsere Gedanken sind bei seiner Frau Christine und der Familie. Wir gedenken seiner mit Respekt und Dankbarkeit.

**Im Namen des Vorstandes  
Eberhard Fiedler  
Vorsitzender**



Götz Bechtle

Foto: privat

# Unterstützung auf Augenhöhe

Ältere Menschen helfen älteren Menschen: Infoveranstaltung zum Kurs Senioren-MedienmentorInnen

**KREIS CALW.** Digitale Souveränität ist heute eine wichtige Voraussetzung, um aktiv und selbstbestimmt am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben – auch und gerade für ältere Menschen. Genau diese Personengruppe hat jedoch oft Scheu vor der digitalen Welt. Hier setzt das Senioren-MedienmentorInnen-Programm des Landesmedienzentrums (LMZ) Baden-Württemberg an. Es schult interessierte SeniorInnen darin, älteren Menschen mehr Sicherheit im Umgang mit Internet, Computer, Handy oder Tablet zu vermitteln und so Unterstützung auf Augenhöhe zu bieten.

## Interesse?

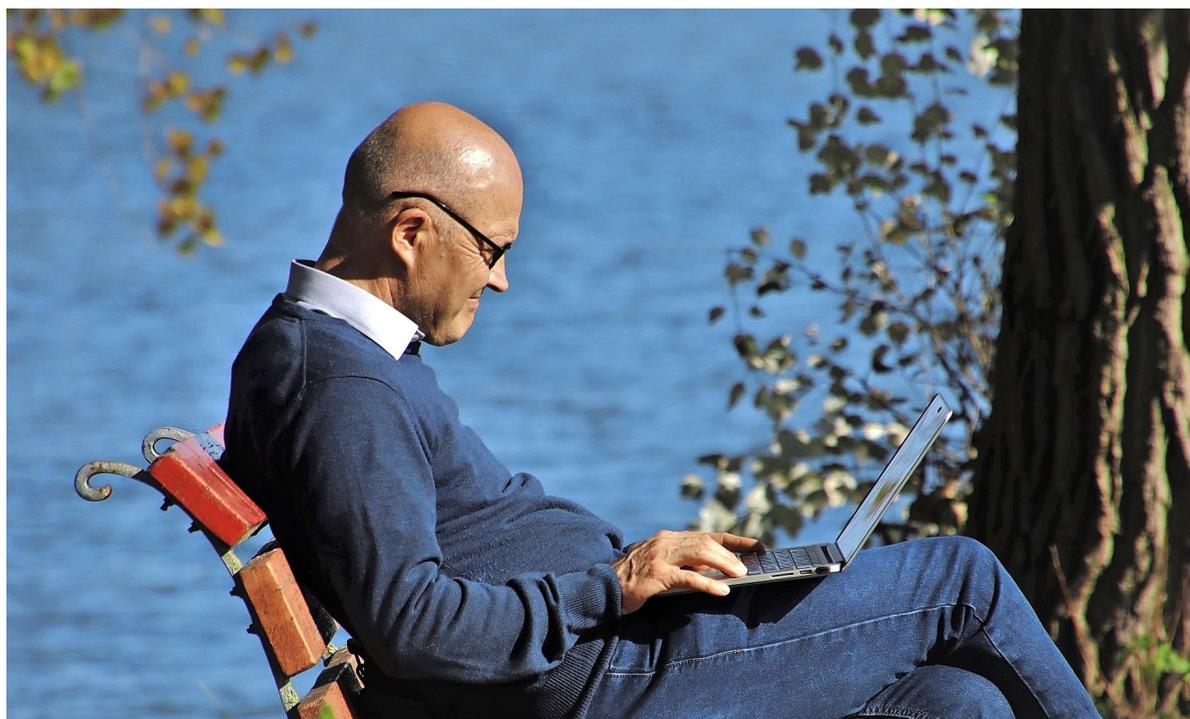
Das Programm richtet sich vor allem an ältere MitbürgerInnen mit guter Erfahrung in der Nutzung von Computern, Tablets oder Smartphones. Interessierte SeniorInnen erhalten zur Vorbereitung auf ihre künftige ehrenamtliche Tätigkeit als Senioren-MedienmentorInnen eine etwa zehnstündige, kostenlose Schulung durch das LMZ, die voraussichtlich im Sommer 2023 stattfinden wird. Im Anschluss sollen die MedienmentorInnen dann in kleinen Gruppen oder Einzelberatungen vor Ort arbeiten und älteren Mitmenschen ehrenamtlich Hilfestellung geben. Sie ergänzen damit individuell die Kurse der VHS und kommerzieller Anbieter.

Erste Informationen über Programm und Schulung gibt Angela Helf, Projektkoordinatorin für „Medienwelten für Senior/innen“ im LMZ Baden-Württemberg, am Dienstag, 21. März, von 10 bis 12 Uhr im König-Karl-Stift in Bad Wildbad. Eine Anmeldung über den Seniorenrat Oberes Enztal per E-Mail an [sroe@gmx.org](mailto:sroe@gmx.org) ist erforderlich. Vorabinformationen gibt es auf [lmz-bw.de/senioren](http://lmz-bw.de/senioren).



**SENIOREN  
MEDIENMENTOREN  
PROGRAMM**

**KINDER MEDIENLAND**  
Baden-Württemberg



**Infoveranstaltung:  
Senioren-MedienmentorInnen-  
Programm**  
Dienstag den 21. März  
10 bis 12 Uhr  
König-Karl-Stift Bad Wildbad  
Anmeldung per E-Mail an  
[sroe@gmx.org](mailto:sroe@gmx.org)  
(Seniorenrat Oberes Enztal)



# Die Erbsenzähler

Ein (fast) wahres Märchen

■ Von Bernd Dangelmaier

Vor langer Zeit gab es einen Erbsenbauer, der zahlte seinem Vogt den Zehnten und durfte weiterhin in Frieden leben. Ab und zu gab es Probleme mit der Berechnung dieses Anteiles, denn jeder wollte den anderen übervorteilen. Den schriftlichen Aufzeichnungen des Eintreibers über langjährige Erträge hatte der Bauer nur ein Wehklagen über Wetter und Schädlinge entgegen zu setzen.

Die Erbsenbauern haben alle Dürren, Unwetter und Schädlingsplagen überstanden, aber die Abgaben wurden immer wieder erhöht, sei es für einen Krieg oder die Hochzeit des Landesherren, oder einen standesgemäßen Prachtbau. Mit weiteren Abgaben musste natürlich auch die Anzahl Eintreiber und Kontrolleure erhöht werden, was wiederum zu höheren Kosten und damit Abgaben führte.

Jene versuchten nun, ihre Arbeit auf den Verursacher abzuwälzen, und dieser musste jetzt die Menge an Saatgut und den Ernteertrag in Zentner schriftlich festhalten (der Pfarrer hat geholfen). Da diese „Zettelwirtschaft“ zu Verwirrungen führte, erfand ein fürstlicher Berater das Formular „EZ01“. Es war das allererste seiner Art. Um die Besitzverhältnisse der Bauern besser zu

kennen, waren in diesem Formular auch alsbald die Anzahl der Knechte und Mägde, die Feldgröße in Ar, die Größe des Erntewagens, sowie das Fassungsvermögen der Scheune auszufüllen. Die Bauern waren nun auf die Hilfe von Pfarrer und Lehrer angewiesen. Ihr Jüngster musste neben seiner Arbeit auch noch in die Schule gehen, um diese Künste des Lesens, Schreibens und Rechnens zu erlernen, so dass man auf die Hilfe der Studierten verzichten konnte.

Ganz davon abgesehen, dass jenes Formular als Grundlage für die Erfassung der Abgaben aller Untertanen angepasst wurde, stellten die Eintreiber auch fest, dass der Bauer Rindvieh besaß. Es waren zwei Ochsen für das Gespann und eine Kuh für Milch und Käse. Im neuen Formular „MV01“ mussten die Stallungen, der Futtereinsatz und die Milchleistung aller Rindviecher aufgeführt werden. Die beiden Ochsen senkten den Durchschnitt erheblich.

Im Erfassungsamt war ein neuer Oberamtmann, und dieser wollte sich sogleich Arbeit und Ansehen verschaffen. Er fügte allen Formularen, die die Arbeit mit Lebensmitteln betrafen, einen Gesundheitsnachweis hinzu. Das betraf sowohl die Erbsenernter als auch den Ochsenknecht. Jene mussten nun jährlich in die Stadt,

um sich vom Herrn Doktor eine Gesundheitsbestätigung zu holen.

Das Wasser auf dem Bauernhof wurde aus einem Brunnen geholt. Es war Grundwasser und somit kein Eigenerzeugnis. Grund genug für eine Grundgebühr sowie eine verbrauchsabhängige Abgabe (Formular „WA01“). Der Betrag wurde zusätzlich noch mit einer „Flüssigkeitssteuer“ belegt.

Inzwischen durften die Erbsen nicht mehr lose oder in alten Fässern transportiert werden, sondern nur noch pro Zentner im fürstlichen Jutesack. Dieser war nicht erwerbbar, sondern nur über eine jährliche Leihgebühr erhältlich. Für die Instandhaltung war der Nutzer verantwortlich.

Ein Jahr später durften nur noch Erbsen abgefüllt werden, deren Gewicht über zwei Gramm lag. Die Stichproben in den Ämtern waren anfänglich noch sehr zahlreich und es wurden auch spezielle Waagen und Zählmaschinen angeschafft. Viele Erbsenbauern wanderten damals in den Kerker.

Bald darauf gab es in Deutschland keine Erbsenbauern mehr, aber die Erbsenzähler haben überlebt, und Formulare, Verordnungen und das Gebührenwesen weiterentwickelt. Es ist auch zu befürchten, dass sie andere Opfer gefunden haben.



## SENIOREN-vhs



### Gesellschaft

**Erbrecht I: Wer wird mein Erbe, wenn ich kein Testament errichte?**  
**Erbrecht II: Vermögen zu Lebzeiten übertragen**

Calw | RCW10350  
 Do., 11.05. und 22.05.2023 |  
 19:30 - 21:00 Uhr

### Kunst & Kultur

#### Töpfern für Erwachsene

Calw-Stammheim | RCW21020  
 Sa., 11.03.2023 | 10:00-16:00 Uhr

#### Kunst aus Schrott - Workshop

Calw | RCW20404  
 Sa., 01.04.2023 | 09:00-17:00 Uhr

#### Aquarellieren

Calw-Stammheim | RCW20790  
 10-mal, Beginn: Fr., 10.03.2023 |  
 15:00-17:00 Uhr

### Gesundheit

#### Fitmacher-Gymnastik für Ältere Für Frauen, in der Kleingruppe

Bad Wildbad | RBW30201  
 12-mal, Beginn: Mi., 01.03.2023 |  
 16:00-17:00 Uhr

#### Älter werden - fit bleiben Gesundheitsgymnastik in der Kleingruppe

Gechingen | RGE30201  
 14-mal, Beginn: Di., 07.03.2023 |  
 10:40-11:40 Uhr

#### Hockergymnastik und Sturzpro- phylaxe

Althengstett | RAH302010  
 07-mal, Beginn: Do., 09.03.2023 |  
 10:15-11:00 Uhr

### Computerwelt

#### Einstieg in die Computerwelt 55+ EDV-Grundlagen mit Windows für Anfänger/-innen ohne Vorkennt- nisse

Calw | RCW50100  
 07-mal, Beginn: Do., 09.03.2023 |  
 16:30-19:00 Uhr

#### PowerPoint und WORD - Sprechstunde

Calw | RCW50118  
 Mi., 29.03.2023 | 09:00-10:30 Uhr

#### Mein neues Android-Smartphone: Googeln, wischen, chatten

Calw | RCW50055  
 insgesamt 05-mal, Di., 18.04.-  
 Do., 04.05.2023 | 16:30-18:30 Uhr

**Volkshochschule Calw | Information & Anmeldung:**

Tel.: 07051 9365-0 | mail@vhs-calw.de | www.vhs-calw.de



Fitmacher-Gymnastik für ältere Frauen.

Foto: © Robert Kneschke - stock.adobe.com



vhs Volkshochschule  
 Oberes Nagoldtal

## BILDUNGSANGEBOT AB 60 JAHREN



### ACHTUNG ENKELTRICK: SCHUTZ VOR BETRÜGERN UND TRICKDIEBEN

07. März 2023 (15 - 16:30 Uhr)  
 HOCHDORF  
 KOSTENLOS



### SELBSTBETIMMTE VORSORGE: VORSORGEVOLLMACHT, BETREUUNGS- UND PATIENTENVERFÜGUNG

16. März 2023 (18 - 19:30 Uhr)  
 ALTENSTEIG  
 KOSTENLOS

### ONLINE-BANKING GRUNDLAGENKURS

21. März 2023 (14:30 - 16:00 Uhr)  
 NAGOLD  
 KOSTENLOS

### PKW-SICHERHEITSTRAINING THEORIE UND PRAXIS

21. und 22. April 2023  
 Theorie in Nagold (18 - 19:30 Uhr)  
 Praxis in Haiterbach (13 - 18:00 Uhr)  
 80,00 EURO

### TABELLENKALKULATION MIT EXCEL

BASISKURS:  
 15. Juni - 06. Juli 2023 ( 09:00 - 12:00 Uhr)  
 4 TERMINE  
 NAGOLD  
 115,00 EURO

AUFBAUKURS:  
 13. - 27. Juli 2023 (09:00 - 12 Uhr)  
 3 TERMINE  
 NAGOLD  
 80,50 EURO



vhs



Weitere Informationen und Anmeldung  
 unter <https://www.vhson.de>  
[info@vhson.de](mailto:info@vhson.de)

oder telefonisch unter 07452 9315-0



# Immobilienverkauf mit Qualität.

**Wir finden den richtigen Käufer für Sie. Es gibt viele Gründe zu verkaufen. Aber keinen, es unter Wert zu tun.**

**Wir beraten Sie gerne.**

**Weil's um mehr als Geld geht.**



Sparkasse  
Pforzheim Calw