

MESSE

GESUND LEBEN

Herzlich willkommen



20. Oktober 2024 | 11 – 18 Uhr
Kronenzentrum Bietigheim-Bissingen

- Angebote aus dem Fachbereich Gesundheit
- Großes Vortragsprogramm

- Gewinnspiele
- Ballett & Fitness
- Kreativ-Ecke für Kinder

**Eintritt
frei**

Alles dreht sich um Gesundheit und Fitness

Messe „Gesund Leben“ Die diesjährige Gesundheitsmesse der Bietigheimer Mediengesellschaft findet am Sonntag, 20. Oktober, im Kronenzentrum statt – neben 30 Ausstellern sorgen 16 Fachvorträge für einen großen Wissenszuwachs.

Am Sonntag, 20. Oktober, stehen im Kronenzentrum in Bietigheim wieder die Themen Gesundheit, Prävention, Ernährung und Vorsorge im Fokus. Dort veranstaltet die Bietigheimer Mediengesellschaft die Messe „Gesund Leben“. 30 Fachaussteller aus den Bereichen Sportverein, Versicherungen, Krankenkassen, Ernährungsberatung, medizinische Beratung und Angebot in verschiedenen medizinischen Fachrichtungen und Pflegebereich sowie Vorsorge sind an diesem Tag in der Zeit von 11 bis 18 Uhr vor Ort. Sie informieren und beraten über Produkte und Dienstleistungen rund um das Thema Gesundheit und Fitness.

Auf dem Rahmenprogramm stehen Fitnessauftritte mit Fitnesstrainerin Olga Hutka um 12 Uhr, 14 Uhr und 16 Uhr. Die Fitnessexpertin zeigt modernes Rückentraining in Form von Antara- und Aroha-Übungen. Victoria Ballett für Groß und Klein tritt um 11.30 Uhr und 15 Uhr mit Ballettvorführungen auf. Für das kleine Messepublikum ist wieder eine Kunstecke eingerichtet und bei einem attraktiven Gewinnspiel kann Jung und Alt von der Bietigheimer Zeitung zur Verfügung gestellte Preise gewinnen.

Die Auslosung erfolgt um 17.30 Uhr, Teilnahmekarten können am Eingang zur Messe ausgefüllt werden.

16 Fachvorträge

Traditionell wird die Ausstellervielfalt ergänzt durch ein Vortragsprogramm. Insgesamt 16 Vorträge können diesmal besucht werden. Los geht es um 11.10 Uhr mit einem Vortrag von Rechtsreferendarin Mariana Semedo Ebert von der Rechtsanwaltskanzlei Cavada und Partner zum Thema „Immer weniger Eheschließungen – wie übernehmen wir trotzdem Verantwortung füreinander?“. Um 11.35 Uhr schließt sich Rechtsanwältin Anja Tschreppel (Cavada und Partner) mit einem Vortrag zum Thema „Vermögensübertragungen gegen Pflegeverpflichtung – Vor- und Nachteile?“ an.

Es schließen sich Fachvorträge zu Gesundheitsthemen an. Maurice El Houfy, Sporttherapeut im Reha-Zentrum-Hess, spricht um 12 Uhr zum Thema „In Balance bleiben: Sturzprophylaxe bei älteren Menschen“, Dr. med. Christoph Lukas, Chefarzt Orthopädie im Reha-Zentrum-Hess, referiert um 12.25 Uhr zu „Arthrose: Was kann man konservativ tun und welche Rolle spielt das Übergewicht?“. Es folgt um 12.55 Uhr der



Wie im vergangenen Jahr wird es auch diesmal wieder viele nützliche Informationen für die Besucherinnen und Besucher sowie die Möglichkeit zum Ausprobieren geben.

Foto: Martin Kalb

Vortrag von Mathias Hinz, Geschäftsführer Reha-Zentrum-Hess, „30 Jahre Reha-Zentrum Hess – Zukunftsvision Gesundheitscampus“.

Hörakustikmeisterin Paula Buszus von Hörakustiker Groebel Bietigheim-Bissingen, spricht um 13.20 Uhr zu „Moderne Hörsysteme, Hörimplantate, Gehörschutz“ und um 13.40 Uhr referiert die Betriebliche Sehtrainerin Astrid Wolff von Augenfitness Wolff Ingersheim zu „Mit Augenfitness-

Übungen müde, trockene, PC-gestresste Augen aktivieren“.

Um 14 Uhr folgt ein juristischer Beitrag von Rechtsanwalt Christopher Bold (Cavada und Partner) zu „Arbeitsverhältnis und Rente“ und um 14.25 Uhr „Vorsicht Falle: Enkeltrick, Schockanruf und andere Betrugsmaschinen“ von Rechtsanwalt Sebastian Siepmann (Cavada und Partner).

Die Psychoonkologin DKG und Heilpraktikerin für Psychothera-

pie Andrea Bereth behandelt in ihrem Vortrag um 14.55 Uhr das Thema „Aktivierung der Selbstheilungskräfte bei einer Krebserkrankung“, um 15.15 Uhr folgt der Beitrag „Länger und sicher zu Hause leben“ von Jessica Koch, Bezirksgeschäftsführerin Malteser Hilfsdienst Bezirk Ludwigsburg-Enz. Lea Richter und Barbara Schmid von TheraVent aktiv Bietigheim-Bissingen sprechen um 15.35 Uhr zu „Schluckstörungen im Alter – wenn das Husten

und Räuspern zum täglichen Begleiter wird“; Dominik Kasten, Teamleiter Verkauf beim Bettenhaus Esswein Ludwigsburg, befasst sich um 15.55 Uhr mit „Schlafen leicht gemacht: Mit der richtigen Bettausstattung zu traumhaften Nächten“. „Ätherische Öle und wie sie unsere Leben bereichern“ erklären um 16.15 Uhr Tina Anita Titz und Melanie Lang von „döTERRA“ Ätherische Öle und Produkte und um 16.35 Uhr erläutert Claudia Kraft, Diplom-Sportwissenschaftlerin und Leiterin Kursbereich im SportQuadrat des TSV 1848 Bietigheim e.V., wie man „Fitter und gesünder mit zertifizierten Präventionskursen“ wird. Den Abschluss der Vortragsreihe bilden um 16.55 Uhr Anna Herr und Hans-Joachim Sämann vom Ordnungs- und Sozialamt-Familienbüro der Stadt Bietigheim-Bissingen mit dem Thema „Wohnraumberatung – barrierefreie Gestaltung der Häuslichkeit“.

Info Die Messe „Gesund Leben“ im Kronenzentrum Bietigheim ist am Sonntag, 20. Oktober, von 11 Uhr bis 18 Uhr geöffnet. Der Eintritt ist frei. Vor Ort ist für das leibliche Wohl in Form von Kaffee und Kuchen gesorgt.

www.messe-bietigheim.de



Besuchen Sie uns auf der Messe um zu erfahren wie sie mit den Aktiven Senioren Geist, Kopf und Körper GESUND LEBEN lassen können. Wir sind an Ihrer Seite



Viktória B.
Ballett für Groß & Klein

Die perfekte Kombi:

GYROKINESIS® METHOD, Bewegung und Vitalstoffe

Fit & gesund durch die kalte Jahreszeit und gestärkt im Frühling!
Erfahre mehr: Mobil 0177 76 35 993 | info.viktoria-ballett@web.de



**Müde, trockene Augen?
Kopfschmerzen?**

Augenfitness hilft!

WOLFF
AUGENFITNESS

Astrid Wolff
Tel. 07142/3442659
www.augenfitness.de



Aktiv-Vorträge für Firmen zum Messepreis.

Herzlich willkommen zur **GESUND LEBEN** Messe am **Sonntag, 20. Oktober 2024** von 11 – 18 Uhr im Kronenzentrum in Bietigheim. Aussteller aus der Region bieten alles zum Thema Gesundheit,

Prävention, Pflege und Ernährung. Besuchen Sie die vielfältigen Messestände der Aussteller sowie die umfangreichen und informativen Fachvorträge.

AUSSTELLER

PREMIUMPARTNER:



CAVADA UND PARTNER
RECHTSANWÄLTE

			Bietigheim-Bissingen		
					UND VIELE WEITERE...

spillmann
LEUCHTENDE WINTER AUSZEITEN MIT SPILLMANN TAGESREISEN
07142 - 9788 0 - reisen@spillmann.de - www.spillmann.de
Spillmann Reisen • Bahnhofplatz 4 • 74321 Bietigheim-Bissingen

BERATUNG/ THERAPIE
Einzelberatung
Paarberatung
Kinderwunsch
Schwangerschaft
Stemenelternschaft
Geburt
Wochenbett
Säuglingszeit
Kindheit
Elternschaft
Kurse/ Workshop & more

out of the box
Für dich, Paare, Eltern, Kinder.
Interdisziplinäres Atelier
Pflanzstraße 56, 74321 Bissingen

VORBEIKOMMEN UND INFORMIEREN

AUGENGESUNDHEITSLISTENGELEISTUNGEN:
Telemedizinische Augen-Analyse*
Risikobewertung von Makuladegeneration, Diabetes, Glaukom sowie Herz-Kreislauferkrankungen durch erfahrene Augenärzte
Tränenfilm-Analyse
Prüfung der Zusammensetzung des Tränenfilms, Linderung von zu trockenen Augen
Augenvorsorge-Check*
Wellenfrontmessung, Augennendruckmessung (Glaukom-Vorsorge), Linsentransparenz-Analyse (Grauer Star)
* Unsere Analysen und Messungen ersetzen nicht die regelmäßige Vorsorgeuntersuchung beim Augenarzt.

FLEGL AUGENOPTIK Sachsenheim, Freiberg, Lauffen
FLEGL GmbH www.flegl.de flegl.official flegl.official

ERGO DKV
Deutsche Krankenversicherung

Ihr Versicherungspartner vor Ort:
Bezirksdirektion
Wolfgang Schmid & Kollegen
Pforzheimer Str. 41, 74321 Bietigheim-Bissingen
Tel 07142 787 388
wolfgang.schmid@ergo.de
wolfgang-schmid.ergo.de

Herzlich willkommen auf der GESUND LEBEN Messe!

Malteser ...weil Nähe zählt.

Zu Hause sorglos Wohnen
mit den Maltesern in Ihrer Nähe

Malteser Menüservice
0711 120561-41

Malteser Hausnotruf
0711 92582-27

BESSER SCHLAFEN MIT MEHR KOMFORT

Kaltschaum-Matratze mit Röhrenkern und Tellerrost: Innovativer Komfort für Senioren - perfekt angepasst für erholsamen Schlaf!
Mit stabiler Sitzkante
Kommen Sie zum Probeliegen am Messestand!
Guter Schlaf liegt uns am Herzen
© direkt am Haus barrierefreier Zugang

Esswein ... das Bettenhaus
Esswein GmbH • 71634 Ludwigsburg
NEU Gewerbegebiet Teinacher Straße 40
07141/220251 • www.betten-esswein.de

Groebel Der Hörakustiker.

10% Messerabbatt sichern!
Gültig bis 25.10.24

Hörakustiker Groebel – Ihr Partner für besseres Hören in Bietigheim-Bissingen
Wir stehen für individuelle Hörlösungen, fachkundige Beratung und modernste Technologie. Entdecken Sie jetzt das kleinste wiederaufladbare Audibel Im-Ohr-Hörsystem und vieles mehr.

Alle Infos zu uns gibt es hier:
Im Weilerlen 10 | 74321 Bietigheim-Bissingen
Telefon 07142 3390331 | hoerakustiker-groebel.de

GESUND
LEBEN

VORTRAGSPROGRAMM

Herzlich willkommen

11.10 Immer weniger Eheschließungen - wie übernehmen wir trotzdem Verantwortung füreinander?

Mariana Semedo Ebert – Rechtsreferendarin
Rechtsanwälte Cavada und Partner mbB

11.35 Vermögensübertragungen gegen Pflegeverpflichtung - Vor- und Nachteile?

Anja Tschreppel – Fachanwältin für Erbrecht
Rechtsanwälte Cavada und Partner mbB

12.00 In Balance bleiben: Sturzprophylaxe bei älteren Menschen

Maurice El Houfy – Sporttherapeut im
Reha-Zentrum-HESS

12.25 Arthrose: Was kann man konservativ tun und welche Rolle spielt das Übergewicht?

Dr. med. Christoph Lukas – Chefarzt Orthopädie
im Reha-Zentrum-HESS

12.55 30 Jahre Reha-Zentrum HESS – Zukunftsvision Gesundheitscampus

Mathias Hinz – Geschäftsführer
Reha-Zentrum-HESS

13.20 Moderne Hörsysteme, Hörinplantate, Gehörschutz

Paula Bauszus – Hörakustikmeisterin der
Hörakustiker Groebel Bietigheim-Bissingen

13.40 Mit Augenfitness-Übungen müde, trockene, PC-gestresste Augen aktivieren

Astrid Wolff – Betriebliche Sehtrainerin
Augenfitness Wolff Ingersheim

14.00 Arbeitsverhältnis und Rente

Christopher Bold – Fachanwalt für Arbeitsrecht
Rechtsanwälte Cavada und Partner mbB

14.25 Vorsicht Falle: Enkeltrick, Schockanruf und andere Betrugsmaschen

Sebastian Siepmann – Fachanwalt für Strafrecht
Rechtsanwälte Cavada und Partner mbB

14.55 Aktivierung der Selbstheilungskräfte bei einer Krebserkrankung

Andrea Bereth – Psychoonkologin DKG und
Heilpraktikerin für Psychotherapie

15.15 Länger und sicher zu Hause leben

Jessica Koch – Bezirksgeschäftsführerin
Malteser Hilfsdienst Bezirk Ludwigsburg-Enz

15.35 Schluckstörungen im Alter - wenn das Husten und Räuspern zum täglichen Begleiter wird

Lea Richter und Barbara Schmid
TheraVent aktiv Bietigheim-Bissingen GmbH

15.55 Schlafen leicht gemacht: Mit der richtigen Betausstattung zu traumhaften Nächten

Dominik Kasten – Teamleitung Verkauf
Bettenhaus Esswein Ludwigsburg

16.15 Ätherische Öle und wie sie unser Leben bereichern

Tina Anita Titz und Melanie Lang
döTERRA Ätherische Öle und Produkte

16.35 Fitter und gesünder mit zertifizierten Präventionskursen

Claudia Kraft – Diplom-Sportwissenschaftlerin,
Leitung Kursbereich im SportQuadrat,
TSV 1848 Bietigheim e.V.

16.55 Wohnraumberatung - barrierefreie Gestaltung der Häuslichkeit

Anna Herr und Hans-Joachim Sämann
Ordnungs- und Sozialamt-Familienbüro,
Stadt Bietigheim-Bissingen

GANZHEITLICHES
WOHLBEFINDEN MIT
ÄTHERISCHEN ÖLEN
+ Roll On zum selber mischen
Wir freuen uns auf Sie!
Titz Soullution & vollkommenich
Besuchen Sie auch unseren Fachvortrag!

Interdisziplinäres Therapiezentrum für Physiotherapie/Krankengymnastik,
Logopädie, Ergotherapie und Osteopathie – alles unter einem Dach!

TheraVent
Bietigheim

Sie erwartet ein Gesundheitsvortrag unserer
Therapeuten zum Thema
„Schluckstörungen im Alter – Wenn das Husten
und Räuspern zum täglichen Begleiter wird“

Wir freuen uns
auf Ihren Besuch.

Persönlich, kompetent und nah

Bahnhofplatz 3 | 74321 Bietigheim-Bissingen | Tel.: 07142 99380-3
Fax: 07142 99380-50 | bietigheim@theravent.de | www.theravent-aktiv.de

Beratung, Verkauf, Montage & Service
INSEKTENSCHUTZ NACH MAB.
Fenster, Türen und Lichtschächte perfekt geschützt.
Made im Ländle

TILL PROTECT
INSEKTEN- UND SONNENSCHUTZSYSTEME
74336 Brackenheim | Tel. 07135 5023486 | www.till-protect.de

Stadt Bietigheim-Bissingen

PFLEGE STÜTZPUNKT
ALZHEIMER
LANDKREIS LUDWIGSBURG
STANDORT BIETIGHEIM-BISSINGEN

Information und Beratung für Menschen mit
Pflegebedarf, Angehörige und Interessierte

Wohnraumberatung für die barrierefreie
Gestaltung des häuslichen Umfeldes

BETREUTES WOHNEN · LANGZEITPFLEGE · KURZZEITPFLEGE

pro(seniore)
Residenz Ellental

» Das ist mein
neues Zuhause. «

Schwarzwaldstraße 28-30
74321 Bietigheim-Bissingen
Telefon 07142 957-0
www.pro-seniore.de

Herzlich willkommen
zur Gesund Leben Messe!

Praxis für Psychotherapie

Therapie in der Praxis
Hausbesuche • Besuche im Krankenhaus • Pflegeheim • Hospiz

Psychoonkologie
Gesprächspsychotherapie
Trauer-Traumatherapie
Palliativpsychotherapie
Farblichttherapie

Andrea Bereth
Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Psychoonkologin DKG

Termine ab Diagnose
Krebs, MS, Demenz...
01515 - 111 333 9
info@praxis-bereth.de

Carl-Spitzweg-Str. 13 · Bietigheim-Bissingen

Diakoniestation
Bietigheim-Bissingen e.V.

Tel. 07142 44112 www.diakoniestation-bibi.de

Mehr als eine Dienstleistung

- Ambulante Pflege
- Tagespflege
- Familienpflege
- Hausnotruf
- Nachbarschaftshilfe

TSV 1848 BIETIGHEIM

Das Sportvereinszentrum
des TSV 1848 Bietigheim e.V.

Schwarzwaldstraße 31
74321 Bietigheim-Bissingen
www.tsv-sportquadrat.de

Ansprechpartner: Volker Scholz
Telefon 07142 7899560
sportquadrat@tsvbietigheim.de

Kabellos Saugen und Wischen gleichzeitig

VORWERK

Jetzt auf der
Gesundheitsmesse
live erleben

Bei Rückfragen: **01 76/52 16 25 29**

GABRIELA AKMAN
Mobil: +49 172 8128771
Mail: gabriela.akman@gmail.com

GESUNDHEIT, SCHÖNHEIT & FITNESS

GABRIELA_AKMAN



GESUND LEBEN

Herzlich willkommen

Highlights



GEWINNSPIEL FÜR BESUCHER

Preise vom Medienpartner Bietigheimer Zeitung und Aussteller Auslosung auf der Messe um 17:30 Uhr



VIKTORIA B. BALLETT FÜR GROSS & KLEIN

Ballet Performance 11:30 Uhr und 15:00 Uhr



FITNESS FÜR ALLE

mit Olga Hutka, Fitnesstrainerin 12:00 Uhr, 14:00 Uhr und 16:00 Uhr



KUNSTECKE FÜR KINDER

Basteln mit Kastanien Malen und zeichnen 11:00 Uhr bis 18:00 Uhr



KAFFEE- UND KUCHENVERKAUF

Förderverein Waldschule Bissingen Choix Coffee

Gewinnspiel

Mitmachen und gewinnen auf der Gesund Leben Messe!

- 1 Gutschein für 5 x Hydrojet-Wasserdruckmassage Reha - Zentrum HESS | Bietigheim-Bissingen
- 1 Gutschein Einzelstunde Augenfitness Wolff Augenfitness | Ingersheim
- 2 x Einkaufsgutschein 50 Euro AUGENOPTIK FLEGL | Sachsenheim
- 3 x Fit- und Ernährungsberatung Viktoria Ballett für Groß und Klein | Bietigheim-Bissingen
- 2 x 60 Minuten Personal-Training TSV Bietigheim Sportquadrat
- 2 x Gutschein Brunch am Samstag im Treffpunkt M Bietigheim 5 x Mittagessen für 2 Personen im Treffpunkt M Bietigheim Malteser Hilfsdienst Bezirk Ludwigsburg-Enz
- Je 1 x Memory Bietigheim-Bissingen, Puzzle Viadukt Bietigheimer Zeitung

Teilnahmekarten gibt es auf der Messe

Wir freuen uns auf Ihren Anruf
07142 / 77 95 65

extrafit_bibi Gesundheitszentrum Extrafit home@extrafit-bibi.de

Gesundheitstraining über den Dächern von Bietigheim-Bissingen

Gesundheitszentrum Extrafit | Ulrichstrasse 14 | 74321 Bietigheim-Bissingen

Wichtig oder unwichtig?

Gehirn Früher eine Frage des Überlebens: warum wir unsere eigene Nase nicht sehen können.

Unsere Nase sitzt zwischen unseren Augen, nur knapp unter ihnen – müsste sie im Alltag nicht ständig im Weg sein, wohin wir auch blicken? Eine Frage, die Kinder umtreibt – und Erwachsene manchmal auch.

Die Antwort hat nicht mit den Augen zu tun, sondern mit dem Gehirn, erklärt das Kuratorium Gutes Sehen. Denn es ist sehr wohl so, dass zumindest ein Teil der Nase in unserem Gesichtsfeld liegt. Wenn wir uns darauf konzentrieren, vielleicht sogar ein Auge zukneifen, können wir – wenn auch etwas verschwommen – ihre Spitze erkennen.

Wichtig oder unwichtig? Das Gehirn muss entscheiden
Sehen funktioniert grundsätzlich so: Der Sehnerv im Auge übermit-



Kein wirklicher Hingucker: Unsere Nase liegt zwar im Sichtfeld, aber das Gehirn blendet sie aus, weil sie keine wichtigen Informationen liefert.
Foto: Annette Riedl/dpa/dpa-mag

telt die Eindrücke, die er durch das ins Auge fallende Licht aufgenommen hat, an unser Gehirn. Bei der Vielzahl an Informationen ist

das allerdings gezwungen, zu filtern: Was ist am wichtigsten?

Dabei verfolgt unser Gehirn das Ziel, unsere Umgebung möglichst effizient erfassen – und mögliche Gefahren schnell erkennen. Für unsere Vorfahren war es eben überlebenswichtiger, den Säbelzahniger in der Ferne zu entdecken, anstatt auf die eigene Nase fixiert sein, so das Kuratorium Gutes Sehen. Weil die Nase eben immer im Gesicht sitzt und damit keine relevanten Informationen liefert, blendet das Gehirn sie aus.

Das Ausblenden übernimmt übrigens der sogenannte Assoziationskortex. Dieser Bereich des Gehirns kann Muster erkennen, somit Eindrücke deuten und in der Folge wichtige Muster verbergen. So blendet er etwa auch Teile eines Textes aus, die wir gerade nicht lesen.
mag

Vom Arbeitsleben in die Rente

Gastbeitrag I Ein Beitrag der Anwaltskanzlei Cavada und Partner zum Thema Übergang in den Ruhestand.

Bietigheim-Bissingen. Der Übergang in den Ruhestand ist für viele ein bedeutender Einschnitt – aber bedeutet er wirklich das Ende der beruflichen Tätigkeit? Immer mehr Menschen wollen auch im Rentenalter beruflich aktiv bleiben. Doch welche rechtlichen Fragen stellen sich dabei? In diesem Artikel gebe ich einen Überblick über die wichtigsten arbeitsrechtlichen Aspekte, die ältere Beschäftigte und Rentner betreffen.

- Beendigung des Arbeitsverhältnisses bei Renteneintritt: Ein häufiges Missverständnis ist, dass das Arbeitsverhältnis automatisch mit dem Erreichen des Rentenalters endet. Tatsächlich bedarf es einer klaren vertraglichen Regelung, die eine Beendigung des Arbeitsverhältnisses bei Erreichen des gesetzlichen Rentenalters vorsieht. Ohne eine entsprechende Vereinbarung besteht das Arbeitsverhältnis weiter.
- Beschäftigungsmöglichkeiten als Rentner: Immer mehr Rentner entscheiden sich, auch nach dem offiziellen Renteneintritt weiterzuarbeiten. Hier gibt es verschiedene Möglichkeiten:

Minijobs, Teilzeitarbeit oder auch eine Weiterbeschäftigung in der bisherigen Position sind Optionen. Für den Arbeitgeber bietet dies den Vorteil, dass er auf wertvolle Erfahrung und Know-how zurückgreifen kann. Allerdings müssen sowohl



Christopher Bold.
Foto: Kanzlei Cavada und Partner

- Arbeitgeber als auch Arbeitnehmer hierbei nicht nur die gesetzlichen Regelungen zur Rentenversicherung und Lohnsteuer beachten, sondern auch arbeitsrechtliche Bestimmungen, insbesondere zur Befristung von Arbeitsverträgen.
- Der Übergang in den Ruhestand: Der Übergang in den Ruhestand wird oft schrittweise vollzogen, indem ältere Mitarbeiter zunächst in Teilzeit arbeiten oder spezielle Vereinbarungen wie Altersteilzeit in Anspruch nehmen. Dies ermöglicht einen sanfteren Übergang vom

Arbeitsleben in den Ruhestand und schafft gleichzeitig Raum für die schrittweise Übergabe von Aufgaben. Diese Modelle bieten Arbeitnehmern und Arbeitgebern gleichermaßen Flexibilität und Sicherheit in der Übergangsphase.

- Besonderer Kündigungsschutz im Alter: Ältere Arbeitnehmer genießen häufig einen besonderen Kündigungsschutz. Das Kündigungsschutzgesetz, das für viele Beschäftigte gilt, wird durch Tarifverträge oder betriebliche Regelungen oft noch erweitert, um ältere Arbeitnehmer vor einer ungewollten Beendigung des Arbeitsverhältnisses zu schützen. Hier ist es wichtig, die entsprechenden Regelungen im Arbeitsvertrag und in Tarifverträgen genau zu kennen.

Fazit

Das Thema Arbeitsverhältnis und Rente wirft viele rechtliche Fragen auf. Ich helfe Ihnen dabei, den Übergang vom Berufsleben in die Rente rechtssicher zu gestalten.

Rechtsanwalt Christopher Bold, Fachanwalt für Arbeitsrecht, Cavada und Partner

Übertragung schon zu Lebzeiten

Gastbeitrag II Ein Beitrag der Anwaltskanzlei Cavada und Partner zur Reduzierung von Schenkungs- und Erbschaftssteuern.

Bietigheim-Bissingen. Eine Frage, mit der sich zukünftige Erblasser häufig beschäftigen, ist, wie sie ihr Vermögen möglichst steuerneutral auf die nachfolgende Generation übertragen können.

Je nach Verwandtschaftsgrad betragen die Steuerfreibeträge zwischen 20.000 Euro und 500.000 Euro. Die Steuersätze liegen je nach Höhe des zu vererbenden Vermögens und abhängig vom Verwandtschaftsgrad zwischen sieben Prozent und 50 Prozent. So haben Kinder einen Steuerfreibetrag von 400.000 Euro von jedem Elternteil. Darüberhinausgehendes geschenktes oder vererbtes Vermögen haben Kinder beispielsweise bei einem zu versteuernden Betrag bis zu 75.000 Euro mit sieben Prozent zu versteuern.

Alle zehn Jahre nutzbar

Diese steuerlichen Freibeträge können alle zehn Jahre ausgenutzt werden, was den Vorteil mit sich bringt, dass bei einer frühzeitigen Übertragung zu Lebzeiten eine im Raum stehende Erbschaftsteuer aufgrund hoher Vermögenswerte des zukünftigen Erblassers reduziert werden kann. Beispielsweise

können Eltern, die mehrere Immobilien besitzen, eine oder mehrere dieser Immobilien zu Lebzeiten auf ihr Kind/ihre Kinder und/oder Enkelkinder übertragen. Vergehen zwischen dieser Schenkung und dem Eintritt des Erbfalls zehn Jahre, können beim Erbfall wieder die vollen steuerlichen Freibeträge ausgenutzt werden. Somit ist ein Teil des Vermögens steuerneutral übertragen. Auch besteht die Möglichkeit nach Ablauf der zehn Jahren wieder leibzeitlich steuerneutral Vermögen in die nächste Generation zu übertragen.



Anja Tschreppel.
Foto: Kanzlei Cavada und Partner

Um den Wert der Schenkung zu reduzieren und somit möglichst hohe Vermögenswerte zu Lebzeiten übertragen zu können, kann die Übertragung einer Immobilie auch verknüpft werden mit der Einräumung eines Wohnrechts, einer Pflegeverpflichtung, eines Nießbrauchs oder einer Leibrente. Auch eine Kombina-

tion dieser Rechte ist denkbar. Da all diese Rechte eine Verpflichtung des Beschenkten und somit eine Gegenleistung darstellen, reduziert sich der Schenkungswert. Folge dessen ist, dass mehr beziehungsweise höhere Vermögenswerte zu Lebzeiten übertragen werden können, ohne dass Schenkungssteuer ausgelöst wird.

Falls eine leibzeitige Übertragung, aus welchen Gründen auch immer, nicht in Betracht kommt, kann durch eine entsprechende, auf den Einzelfall angepasste, Verfügung von Todes wegen (zum Beispiel Testament, Erbvertrag) eine steueroptimierte Lösung bis hin zu einer steuerneutralen Lösung gefunden werden. Aus der Kombination leibzeitiger Verfügungen mit gegebenenfalls mehrfacher Ausnutzung schenkungssteuerlicher Freibeträge und einer steueroptimierten Gestaltung der letztwilligen Verfügung, lässt sich erhebliches an Schenkungs- und Erbschaftssteuern einsparen.

Für weitere Fragen oder eine rechtliche Beratung im Einzelfall stehen wir gerne zur Verfügung.

Rechtsanwältin Anja Tschreppel, Fachanwältin für Erbrecht, Cavada und Partner

Wer nicht hilft, macht sich strafbar

Notfall Erste Hilfe: Kann ich wirklich nichts falsch machen?

Geht es um Erste Hilfe in einem Notfall, gibt es eigentlich nur eine Sache, die man falsch machen kann – und zwar: gar nichts zu tun. „Jeder ist verpflichtet, bei einem Notfall im Rahmen seiner Möglichkeiten zu helfen“, so Prof. Bernd Böttiger, Bundesarzt des Deutschen Roten Kreuzes. In Paragraf 323c des Strafgesetzbuches ist festgehalten, dass unterlassene Hilfeleistung eine Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr oder eine Geldstrafe zur Folge haben kann.

Und doch sind viele Menschen, wenn sie als Ersthelfer gefragt sind, unsicher und zögern im ersten Moment. Der letzte Kurs liegt vielleicht schon Jahre zurück, man hat das Wissen in der Zwischenzeit nie gebraucht – zum Glück. In der Situation schlägt einem das Herz bis zum Hals. Doch es ist wichtig, die Sorge vor Fehlern zu überwinden. „Es besteht keinerlei Grund zur Zurückhaltung, wenn es darum geht, Erste Hilfe zu leisten“, so Bernd Böttiger. Schließlich kann sie Leben retten.

Bei einem Herzstillstand zählt jede Minute

Etwa im Falle eines Herz-Kreislaufstillstands: Der Herzmuskel pumpt dann kein Blut mehr durch den Körper – und kann die Organe nicht mehr mit lebenswichtigem Sauerstoff versorgen. Betroffene verlieren das Bewusstsein, sacken in sich zusammen, sind nicht mehr ansprechbar, atmen nicht mehr. „Das Gehirn überlebt in einem solchen Fall nur drei bis fünf Minuten. In dieser Zeit kann der Rettungsdienst



In Notfällen ist jede Hilfe wichtig, da Nichtstun strafbar ist. Foto: Benjamin Nolte/dpa-mag

fast nie vor Ort sein“, so Bernd Böttiger.

Bis die Profis eintreffen, sind also diejenigen gefragt, die von dem Notfall mitbekommen haben. Sobald ein Notruf über die Nummer 112 abgesetzt ist, sollten sie eine Herzdruckmassage beginnen. Die Zeit läuft: In jeder Minute, in der ein Betroffener nicht damit behandelt wird, sinkt seine Überlebenschance um zehn Prozent, heißt es von der Deutschen Herzstiftung.

Und so geht es: Als Ersthelfer oder -helferin kniet man sich seitlich neben die Person. Einen Handballen platziert man auf der Mitte ihres Brustbeines. Die zweite Hand positioniert man auf dem Handrücken der ersten.

Nun gilt es, den Handballen fünf bis sechs Zentimeter tief in die Mitte des Brustkorbs zu drü-

cken und das 100- bis 120-mal pro Minute, wie Böttiger erklärt. Wer sich dabei am Songs „Stayin’ Alive“ von den Bee Gees mit seinen 100 Taktschlägen pro Minute orientiert, liegt gut. Sind andere Helfer vor Ort, kann man sich abwechseln. Wichtig ist nur, nicht aufzuhören, bis die medizinischen Profis den Patienten oder die Patientin übernehmen.

Rippenbrüche sind keine Seltenheit

So eine Herzdruckmassage ist eine grobe Angelegenheit. „Dabei muss man viel Kraft aufwenden, das Blut soll schließlich wieder zum Gehirn fließen“, erklärt Böttiger. „Das kann auch mal mit Rippenbrüchen einhergehen.“

Wer Angst davor hat, dass es auf einmal knacken könnte, den kann der Mediziner aber beruhigen:

„So schmerzhaft ein Rippenbruch auch ist, er ist zu vernachlässigen im Vergleich zu den Folgen, die aus einer unterlassenen Hilfe oftmals resultieren“, so der Mediziner. Ohne die drohen etwa massive geistige Schädigungen aufgrund des Sauerstoffmangels im Gehirn. Oder eben der Tod, nach nur wenigen Minuten.

Fehler und Verletzungen ohne rechtliche Folgen

Ob eine kaputte Rippe, andere Verletzungen oder Fehler: Konsequenzen haben Ersthelferinnen und Ersthelfer in diesen Fällen nicht zu befürchten, das Recht schützt sie gut. „Wer Erste-Hilfe-Maßnahmen in der Aufregung nicht richtig anwendet, kann dafür später nicht haftbar gemacht werden“, stellt Bernd Böttiger klar.

Und für Ersthelfer gibt es auch in der Notfallsituation selbst Hilfe: „Die Leitstelle des Rettungsdienstes kann etwa auch via Telefon die Herzdruckmassage erklären und unterstützen“, so Böttiger. Sich erst einmal im Internet Rat zu holen, davon rät er eher ab. „Im Notfall muss es schnell gehen und man steht unter enormer Belastung, sodass es dann nicht möglich ist, erst ein Video anzusehen.“

Was jede und jeder dafür tun kann, um im Ernstfall gut vorbereitet zu sein: sich immer wieder mit dem Thema Erste Hilfe auseinandersetzen – etwa durch entsprechende Kurse. „Da das Wissen selten angewendet wird und daher relativ schnell in Vergessenheit gerät, empfehlen wir alle zwei Jahre eine Auffrischung“, so DRK-Arzt Böttiger. mag

GESCHÄFTLICHE INFORMATION

ANZEIGE

Fit und gesund und mit der AOK

Im AOK-Gesundheitsprogramm für Herbst und Winter sind noch Plätze frei.

Bietigheim-Bissingen. Die AOK Ludwigsburg-Rems-Murr ist „gesundnah“ und in Bietigheim auf kurzen Wegen erreichbar. Darüber hinaus bietet sie vor Ort ein qualitativ hochwertiges Gesundheitsprogramm.

Wer seine Gesundheit fördern und die Lebensqualität spürbar erhöhen möchte, ist bei den erfahrenen Präventionsfachkräften der AOK in besten Händen. Für Einsteiger und Fortgeschrittene bietet sie eine breite Auswahl an Kursen:

Im Themenfeld Ernährung liegt der Fokus auf gesundes und genussvolles Essen. In den Kursen werden die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung erläutert und welche Lebensmittel sich optimal kombinieren lassen. Wie köstlich Speisen aus saisonalen Zutaten aus der Region schmecken, wird so direkt zum Erlebnis. Auch wer abnehmen möchte, findet bei der AOK professionelle Begleitung.

Fit und aktiv zu sein, heißt es bei den Bewegungskursen. Die AOK-Sportfachkräfte verstehen es, Fitness und Kraft mit cleverem Know-how schrittweise zu steigern. Neben diversen Outdoor- und Ganzkörpertrainings werden unter anderem auch Rücken- und Beckenbodengymnastik angeboten. Erfolg, Spaß und ein besseres Wohlbefinden motivieren zum Dranbleiben.

Auch Entspannung lässt sich wie Muskeln trainieren. Geübte

Menschen sind dabei klar im Vorteil. Sie können im Ernstfall schnell auf bereits erlernte Übungen zurückgreifen und gezielt abschalten. Bei den AOK-Entspannungskursen werden wirksame Techniken und Methoden vermittelt, die die erhoffte innere Ruhe schenken.

Um die psychische Gesundheit geht es beim interaktiven Präventionsprogramm „Lebe Balance“. Es hilft gesunden Menschen, den täglichen Herausforderungen mit Stärke zu begegnen, das eigene

„Die AOK Ludwigsburg-Rems-Murr ist „gesundnah“ und in Bietigheim auf kurzen Wegen erreichbar.“

Leben intensiver nach persönlichen Werten auszurichten und die Aufmerksamkeit auf den Augenblick zu richten.

Zahlreiche AOK-Gesundheitskurse finden auch digital statt – so etwa zu den Themen „Clever zu mehr Fitness“, „Achtsam essen“ oder „Innere Stärke“.

Im AOK-Gesundheitsprogramm für Herbst und Winter sind noch Plätze frei. Weitere Infos gibt es telefonisch unter (0711) 6 52 54 67 01 sowie online unter

aok.de/bw/gesundheitsangebote

40 Jahre Guter Schlaf
Seit 1984

Gailing
IHR BETTENHAUS.

Weitere Infos:

Barrierefreie Betten für Zuhause

Eine unserer Stärken: Geschmackvolle Senioren- und Pflegebetten in diversen Hölzern oder als Polsterbett, auch mit elektrischer Höhenverstellung. Wo möglich rüsten wir auch bestehende Betten nach und machen sie barrierefrei!

Jetzt Termin zur Beratung vereinbaren – gerne auch bei Ihnen zuhause oder mit Fahr-Service in unser Geschäft!

Bettenhaus Gailing
Pleidelsheimer Straße 11-13
74321 Bietigheim-Bissingen
Telefon 07142/9939-0
bietigheim@betten-gailing.de
www.betten-gailing.de



40 Jahre guter Schlaf!
Mit über 1.400 m² Ausstellung, eigener Matratzenmanufaktur, unserem Daunendecken-Atelier, der Federkissen-Produktion und Bettfedernreinigung sind wir absoluter Profi und seit 40 Jahren das größte Fachgeschäft im Landkreis Ludwigsburg.

Unsere Öffnungszeiten:
Mo. bis Fr. 9.30-19 Uhr · Sa. 9.30-16 Uhr · nach Vereinbarung

AOK

Registrierung – telefonisch oder vor Ort.

Persönliche Daten ändern. Klick.

Von überall und jederzeit auf wichtige Dokumente zugreifen. **Jetzt downloaden!**

Als App im App Store und auf Google Play. Oder online unter **meine.aok.de**

GESUNDNAH
AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.



Rechtsberatung

Der Gang zur Anwaltskanzlei

Ein juristisches Problem ist aufgetreten? In diesem Fall sucht man besser rechtzeitig juristischen Rat. Rechtsanwältinnen und Rechtsanwälte gelten als „unabhängige Organe der Rechtspflege“. Sie sind der Mandantschaft, aber auch der Rechtsordnung verpflichtet. Zum Beispiel darf ein Rechtsanwalt vor Gericht zugunsten eines Angeklagten, Klägers oder Beklagten nicht absichtlich die Unwahrheit vortragen. Er darf nicht tätig werden, wenn er wegen desselben Streitgegenstands schon die Gegenseite vertritt oder vertreten hat, denn das wäre „Parteiverrat“.

Rechtsanwälte unterliegen keinem Zwang, Dritten gegenüber Auskünfte über Mandantengespräche zu geben, auch nicht bei Haft eines Mandanten. Sie betreiben kein Gewerbe, sondern üben einen freien Beruf aus. Rechtsanwälte können Probleme manchmal schon im Vorfeld aus der Welt schaffen und so den Gang zum Gericht vermeiden helfen. Ist Gefahr im Verzug, helfen allerdings auch keine taktischen Maßnahmen mehr. Dann gilt es, sofort zu handeln. Vor dem ersten Besuch in der Kanzlei sollte man die Umstände des Falles zunächst chronologisch gliedern.

Alle Unterlagen und Beweismittel verbringt man am besten mit Nummern und nimmt sie zur Erstberatung mit. So kann



Vielfältige Gesetze Foto: Busche

der Rechtsanwalt die Tragweite des Falles besser einschätzen und schnell eine erste Empfehlung geben. Für die erste Rechtsberatung wird in der Regel bereits eine Gebühr fällig. Die Erkundigung nach Kosten mit fließendem Übergang zur Beratung in der Rechtssache selbst kann Kosten auslösen. Für die Erstberatung gilt gemäß Rechtsanwaltsvergütungsgesetz (RVG) eine Höchstgrenze von 190 Euro zuzüglich Auslagen und Mehrwertsteuer. Erstberatung ist nur die wirklich erste Beratung. Ein Mandat sollte man erst erteilen, wenn Informationen über die voraussichtlichen Kosten vorliegen. Ips/Cb.

Strafsachen

Verteidigung sicherstellen

Strafverteidiger spielen eine wichtige Rolle in der Strafrechtspflege. Im Strafverfahren sind sie dem Beschuldigten bzw. Angeklagten zur Seite gestellt. Strafverteidiger sind nicht Teil des Gerichts oder der Staatsanwaltschaft, sondern unabhängig. Sie sind an Weisungen nicht gebunden. Gemäß § 138 Strafprozessordnung (StPO) können die bei einem deutschen Gericht zugelassenen Rechtsanwälte sowie die Hochschullehrer an deutschen juristischen Hochschulfachbereichen zu Verteidigern gewählt werden. Andere Personen können nur mit Genehmigung des Gerichts zugelassen werden.

Nach § 139 StPO kommt auch die Zulassung eines Rechtsreferendars, der die erste Staatsprüfung bereits bestanden hat, zur Zulassung in Betracht. Ein Beschuldigter kann sich bereits im Ermittlungsverfahren

und Zwischenverfahren von einem Verteidiger vertreten lassen. Die Mitwirkung eines Verteidigers ist laut § 140 StPO generell notwendig, wenn die Hauptverhandlung im ersten Rechtszug vor dem Landgericht oder dem Oberlandesgericht stattfindet, wenn dem Beschuldigten ein Verbrechen zur Last gelegt wird oder das Verfahren zu einem Berufsverbot führen kann. Gleiches gilt, wenn vom Haftrichter Untersuchungshaft angeordnet wird oder der bisherige Verteidiger durch eine Entscheidung von der Mitwirkung in dem Verfahren ausgeschlossen ist.

Strafverteidiger sind auch an Weisungen des Beschuldigten bzw. Angeklagten nicht gebunden, sollen aber im Rahmen des gesetzlich Zulässigen den Interessen ihrer Mandantinnen und Mandanten dienen. Ips/Cb.

CAVADA UND PARTNER

RECHTSANWÄLTE

Volker Benzinger
Fachanwalt für
Versicherungsrecht und
Verkehrsrecht

Jens Anderssohn
Fachanwalt für
Bau- und
Architektenrecht

Jeannette Günther
Fachwältin für
Familienrecht und
Arbeitsrecht

Dr. Stefan Lämmer
Fachanwalt für
Steuerrecht und Handels- und
Gesellschaftsrecht

Jörg Müller
Fachanwalt für Arbeitsrecht

Thorsten Bendel
Fachanwalt für Familienrecht

Nico Rückert
Fachanwalt für Verkehrsrecht

Sebastian Siepmann
Fachanwalt für Strafrecht

Björn Beck
Fachanwalt für
Bau- und Architektenrecht

Susann Krivanek
Fachwältin für
Verkehrsrecht

Karsten Glörfeld
Fachanwalt für
Versicherungsrecht und
Miet- und Wohnungseigentumsrecht

Anja Tschreppl
Fachwältin für
Erbrecht und
Verkehrsrecht

Ulla Böhrer
Fachwältin für
Bau- und Architektenrecht

Dr. Emily Henninger
Rechtsanwältin

Christopher Bold
Fachanwalt für Arbeitsrecht

Lena Karl
Rechtsanwältin

Jennifer Pfrommer
Rechtsanwältin

Rechtsanwälte Cavada und Partner mbB
Borsigstraße 4 · 74321 Bietigheim-Bissingen
www.cavada.de · rae@cavada.de
07142 9547-0

219,- € sparen
Beim Abschluss einer 12 Monate Mitgliedschaft.



GESUNDHEITSTRAINING

Fit und gesund mit System

FÜHLEN SIE SICH

- ...FITTER
- ... BELASTBARER
- ... SCHMERZFREIER



Exklusive Geräte



Functional-Training



Digital vernetzt

Besuchen Sie uns an unserem Stand.

GESUND LEBEN
PREMIUMPARTNER

HESS TRAINING | THERAPIE

Steinheimer Str. 9
74321 Bietigheim-Bissingen

Telefon: 07142 / 9103-80
Telefax: 07142 / 9103-19

E-Mail: info@training-hess.de
Web: www.training-hess.de

PRÄVENTION

REHA-SPORT

DIAGNOSTIK

KURSTRAINING

KRAFTTRAINING

AUSDAUER

BEWEGLICHKEIT

www.training-hess.de