

Kornwestheimer STADTANZEIGER

südwest markt

**ZUHAUSE IST DER SCHÖNSTE ORT -
WIR SORGEN DAFÜR, DASS ES SO BLEIBT.**
Souverän. Empathisch. Menschlich.

wir beraten Sie gerne

☎ 07154 - 80 81 33
🌐 www.sem-pflegedienst.de

SEM
PFLEGEDIENST

RADIO SIEGMUND

**Ihr Fachgeschäft
seit 56 Jahren!**

Deutschland geht ins Fachgeschäft: Gehen Sie mit!

Verkauf von Markenfabrikaten:
LOEWE · Panasonic · Philips · Block · SONORO · Oskar · HD+ · Sky

Reparaturen in eigener Meisterwerkstatt · Kundendienst vor Ort

Friesenstraße 23 · 71640 Ludwigsburg · Tel. 07141-862265 + 291016

**Schlafexperten
rund ums Bett!**

**40 Jahre
Guter Schlaf**

Gailing
IHR BETTENHAUS.

Bettenhaus Gailing - seit 1984
Pleidelheimer Straße 11-13
74321 Bietigheim-Bissingen
www.betten-gailing.de

19./20. Juni 2026 · Freitag und Samstag · Nr. 25/50. Jahrgang

Gesamtauflage 14.345

Bei Ladeinfrastruktur gut aufgestellt

E-Mobilität als wichtiger Baustein für den Klimaschutz, aber auch für die Lebensqualität.

VON DER REDAKTION

■ KORNWESTHEIM

Ein häufig gegen den Einstieg in die Elektromobilität vorgebrachter Grund ist der Mangel an öffentlichen Ladepunkten. Ein Argument, das in Kornwestheim jedoch nicht verfangt: Aus dem von der Kreisverwaltung kürzlich vorgelegten Ladeinfrastrukturkonzept für den Kreis Ludwigsburg geht hervor, dass die Stadt auf einem hervorragenden Weg ist.

„Mit Stand Oktober 2025 weist der Kommunensteckbrief für Kornwestheim 75 öffentlich zugängliche Ladepunkte aus – was den Bedarf bis 2028 bereits heute abdeckt“, erklärt Christian Schneider, Geschäftsführer der Stadtwerke Ludwigsburg-Kornwestheim (SWLB). Dennoch baut deren Tochtergesellschaft, die SWLB Mobilität GmbH, die Ladeinfrastruktur kontinuierlich aus: Im Jahr 2026 sind bereits vier neue Ladepunkte hinzugekommen, weitere Standorte für 2026 befinden sich in der Planungsphase. Um dem hohen Pendleraufkommen gerecht zu werden, ist beispielsweise eine Nachverdichtung der Bestandsladesäulen auf dem Parkplatz am Bahnhof angedacht. „Unser Ziel ist es, dem dynamischen Wachstum bei vollelektrischen Fahrzeugen sowie Plug-In-Hybriden immer einen Schritt voraus zu sein und



In der Hornbergstraße 36 in Kornwestheim hat die SWLB Mobilität GmbH im April eine neue Ladesäule mit zwei Ladepunkten installiert.

Foto: z/SWLB

Jedermann den Einstieg in die Elektromobilität zu ermöglichen – mit genügend Ladepunkten sowohl in der Innenstadt als auch in den Stadtteilen“, erläutert Geschäftsführer Jens Ronneberger die Ausbauplanung der SWLB Mobilität GmbH. Eine Strategie, die man auch bei der Stadt Kornwestheim zu schätzen weiß: „Die Elektromobilität ist ein wichtiger Baustein für den Klimaschutz, aber auch

für die Lebensqualität in unserer Stadt. Dass wir beim Ausbau der Ladeinfrastruktur im Kreisvergleich so gut dastehen, ist das Ergebnis einer hervorragenden Zusammenarbeit mit der SWLB – und ein starkes Signal an unsere Bürgerinnen und Bürger sowie die Unternehmen an unserem Wirtschaftsstandort, den Schritt zum E-Auto zu wagen. So können wir E-Mobilität im Rahmen unse-

rer Möglichkeiten noch attraktiver gestalten“, so Oberbürgermeister Nico Lauxmann, der auch stellvertretender Aufsichtsratsvorsitzender der SWLB ist. Eine auf alle öffentlichen Ladepunkte in Kornwestheim einschränkbare und stets aktuelle Übersicht findet sich im Internet unter www.bundesnetzagentur.de/ladesaekarte. **Die 2026 bereits installierten Ladepunkte:**

- Januar 2026: Rosensteinstraße 23, 2 AC-Ladepunkte bis 22 kW
- April 2026: Hornbergstraße 36, 2 AC-Ladepunkte bis 22 kW
- Die für 2026 in Planung befindlichen Ladesäulen:
 - Jahnstraße 14, 22 kW AC-Ladesäule
 - Weißenfelder Ring, 22 kW AC-Ladesäule
 - Parkplatz Bahnhof, Nachverdichtung Bestandsladesäule

Landratsamt warnt vor Betrugsmasche

Anrufer täuschen Pflegeberatung vor

■ LUDWIGSBURG

Das Landratsamt Ludwigsburg warnt aktuell vor einer neuen Betrugsmasche: Betrüger geben sich am Telefon als Mitarbeiter der Pflegestützpunkte aus. Ziel dieser Täuschung sei es, „Vertrauen zu erschleichen, an persönliche Daten zu gelangen oder Betroffene zu unnötigen beziehungsweise kostenpflichtigen Leistungen zu bewegen“.

Gezielt Druck aufgebaut

Die Anrufer wirken professionell und vertrauenswürdig, so das Landratsamt weiter. Sie geben vor, im Rahmen der Pflegeberatung tätig zu sein, und bieten vermeintliche Unterstützung bei Anträgen oder Leistungsprüfungen an: „Dabei bauen sie gezielt Druck auf und drängen auf schnelle Entscheidungen.“

Manchmal werde auch versucht, kurzfristig Hausbesuche zu vereinbaren – offenbar mit dem Ziel, direkten Zugang zur Wohnung zu erhalten.

Transparente Vereinbarung

Die Pflegestützpunkte weisen ausdrücklich darauf hin, dass sie keine unangekündigten Anrufe tätigen. Vielmehr werden sie ausschließlich auf Initiative der Ratsuchenden tätig – und das kostenlos. Hausbesuche erfolgen nur auf Wunsch und nach vorheriger, transparenter Terminvereinbarung. „Pflegestützpunkte leisten

unabhängige und kostenfreie Beratung rund um das Thema Pflege“, stellt Heike Dierbach, Leiterin des Fachbereichs Soziales, Pflege und Versorgungsangelegenheiten, klar. „Sie stehen als verlässliche Anlaufstelle zur Seite – ohne Druck, ohne versteckte Kosten, immer transparent und unter Wahrung des Datenschutzes.“

Keine persönlichen Angaben machen

Was tun, wenn ein entsprechender Anruf eingeht? Die Geschäftsstelle der Pflegestützpunkte empfiehlt, keine Angaben zu persönlichen oder finanziellen Verhältnissen zu machen. Zudem sollte man sich nicht unter Druck setzen lassen und das Gespräch beenden, wenn etwas ungewöhnlich erscheint. Hausbesuche sollten abgelehnt werden. Betroffene sollten sich zudem an die Polizei wenden und den echten Pflegestützpunkt informieren. Der Pflegestützpunkt für den Kreis Ludwigsburg im Landratsamt ist erreichbar unter der Telefonnummer 07141/144-2465 sowie bei der Stadt Ludwigsburg unter 07141/910-3123.

Für Bietigheim-Bissingen steht zudem die 07142/74-761 zur Verfügung. Eine Bitte hat das Landratsamt Ludwigsburg zudem: „Insbesondere ältere oder pflegebedürftige Angehörige oder Nachbarn sollten für diese Betrugsmasche sensibilisiert werden.“ *red*

Enns-Radweg (Österreich) Radstadt - Schladming - Nationalpark Gesäuse 7 TAGE 20.07. - 26.07.2026	Radeln entlang der Maas Durch die franz. & belg. Ardennen nach Holland 6 TAGE 09.08. - 14.08.2026	Donau-Radweg Tourklassiker von Passau nach Wien 8 TAGE 21.08. - 28.08.2026	Baltikum per Rad Lettische Schweiz & Estlands Küsten 11 TAGE 02.09. - 12.09.2026
• Fahrt im 4*/5* Reisebus • Busbegleitung mit Radtransport • 6 x ÜF/HP in den beschriebenen Unterkünften • Qualifizierte Radreiseleitung Rainer Palsherm (1.-6. Tag) • Stadtführungen in Radstadt & Steyr • Übernachtungssteuer	• Fahrt im 4*/5* Reisebus • Busbegleitung mit Radtransport • 3 x ÜF-Buffer im 4* Hotel in Anhée • 2 x ÜF-Buffer im 4* Hotel im Raum Lüttich • 5 x Abendessen • Qualifizierte Radreiseleitung Albert Desenfaits (1.-5. Tag) • Radtouren lt. ges. Programm • Übernachtungssteuer	• Fahrt im 4*/5* Reisebus • Busbegleitung mit Radtransport • 7 x ÜF-Buffer in guten 3*/4* Hotels • 7 x Abendessen im Hotel bzw. Restaurant • Besichtigung Stift Melk • Stadtf. in Wien oder Radausflug Hainburg • Qualif. Radreiseleitung Rainer Palsherm • Übernachtungssteuer	Wegpunkte & Ziele u.a.: Klaipeda, Kurische Nehrung, Palanga, Riga, Pärnu • Fahrt im 5* Reisebus • Durchgehende Busbegl. mit Radtransport • Alle Führerf. inkl. Innenkab. ÜF/HP • 8 x ÜF/HP in guten 3* - 4* Hotels • Qualif. Rad-RL im Baltikum • Eintritt Th.-Mann-Haus • Bernsteinmuseum Palanga • Stadtführung Tallinn
Reisepreis p.P. / DZ € 1.389,- EZ-Zuschlag € 96,-	Reisepreis p.P. / DZ € 1.319,- EZ-Zuschlag ab € 199,-	Reisepreis p.P. / DZ € 1.845,- EZ-Zuschlag ab € 255,-	Reisepreis p.P. / DZ € 2.398,- EZ-/EK-Zuschlag € 500,-

Müller Reisen * Wilhelm Müller GmbH & Co. KG · Deutzstraße 2-12 · 74252 Massenbachhausen · info@mueller-reisen.com · 07138 97110

Alle Angaben ohne Gewähr! Druckfehler vorbehalten!

📧 📱 📺 📷 #EINFACHBESSERREISEN

**Müller
REISEN**

Jetzt unsere **aktuellen
Sommerkataloge** anfordern!



☎ **Telefon (07138) 97110**
www.mueller-reisen.com



FISCHFREUNDE AUFGEPASST:

Jeden **Mittwoch von 8 bis 13 Uhr** steht unser Fischauto auf dem Wochenmarkt in **Pattonville**.
Fisch frisch von der Küste, Räucherfisch sowie ein großes Sortiment an Fischsalaten und Marinaden bieten wir Ihnen an.
Nutzen Sie die Gelegenheit!! Auf Ihren Besuch freut sich das **Fischquelle-Team**
info@fischquelle.eu

BENI Garten- und Landschaftsbau

☎ **(0711) 8 70 86 98**

- Gartengestaltung
- Naturstein
- Zaunbau/Rollrasen
- Gartenpflege
- Kellerisolierung
- Hof- und Wegebau
- Kostenlose Besichtigung und Beratung

www.beni-gartenbau.de

Entrümpelungen/ Umzüge

Haushaltsauflösungen Hunsicker

Entrümpelungen • Entsorgungen
Ankauf von Nachlässen und Antiquitäten
☎ 0711 6071832 oder 0176 80771094
www.hunsicker.eu

ETW KAUFGESUCHE

Ernsthaftes Kaufgesuch für meine Kunden: Liebe Eigentümer/-innen! 2-3 Zi.-Whg. bis +/- 215.000 (auch renovierungsbedürftig, Einzug flexibel auch bis 1 Jahr). Ich freue mich auf Ihren Anruf. Ihr regionaler Immobilienberater mit 30 Jahren Erfahrung, Falko Markmann, 0151/50 75 78 37 oder f.markmann@garant-immo.de GARANT Immobilien

Impressum

Kornwestheimer STADTANZEIGER

Kostenloses, wöchentlich (donnerstags) erscheinendes Anzeigenblatt für Kornwestheim.

Verlag: Stuttgarter Nachrichten Verlagsgesellschaft mbH
Plieninger Str. 150, 70567 Stuttgart
Geschäftsführer: Lars Barnstorf, Herbert Dachs

Verantwortlich für die Redaktion:
Reimund Abel
Südwest Media Network GmbH
Plieninger Str. 150, 70567 Stuttgart
Telefon 0711 7205-0

Verantwortlich für Anzeigen und Beilagen:
Lars Barnstorf
Südwest Media Network GmbH
Plieninger Str. 150, 70567 Stuttgart
Telefon 0711 7205-0

Es gilt die Anzeigenliste Nr. 5 vom 1.1.2026.
Anzeigenschluss: 2 Tage vor Erscheinen (donnerstags, bei Feiertagen mittwochs), 12 Uhr. Für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen oder Änderungen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Der Nachdruck von Anzeigen ist nur mit Genehmigung des Verlages gestattet.

Druck: Ungeheuer + Ulmer KG GmbH & Co.
Körnerstraße 14-18, 71634 Ludwigsburg
Wir verwenden für die Herstellung Recyclingpapier.

In Anzeigenkooperation mit

Kornwestheim

Der gemeinsame Lokaltitel

KORNWESTHEIMER ZEITUNG STUTTGARTER ZEITUNG

Bethel

www.bethel.de

Hilfe per Mausklick

Bitte unterstützen Sie unsere Arbeit für behinderte Menschen durch eine Spende per Mausklick!

v. Bodelschwingsche Anstalten Bethel

922

STELLENANGEBOTE

STUTTGART

STUTTGART VON BERUF

Deine Stadt – Deine Zukunft

Stellenangebot der Landeshauptstadt Stuttgart

Wir suchen Sie für unseren **Eigenbetrieb Stadtentwässerung Stuttgart** als

Mitarbeiter/-in Reinigung abwassertechnischer Anlagen (m/w/d)

Wir bieten Ihnen eine Stelle (Voll-/Teilzeit, unbefristet) der Entgeltgruppe 6 TVöD.

Kennzahl: SE5/0007/2026
Bewerbungsfrist: 20.06.2026

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Den vollständigen Ausschreibungstext sowie Einzelheiten zum Bewerbungsverfahren finden Sie unter

www.stuttgart.de/jobs

Verfassungsschutz Baden-Württemberg

Beobachten. Informieren. Schützen.

Das Landesamt für Verfassungsschutz (LfV) beobachtet Islamistischen Extremismus, Rechts- und Linksextremismus, Auslandsbezogenen Extremismus sowie das Milieu der „Reichsbürger“ und Selbstverwalter. Ebenso gehören die Spionageabwehr und die Beobachtung der Scientology-Organisation zu seinen Aufgaben. Sie können Ihren Beitrag zum Schutz der Demokratie leisten und Teil unseres Teams im LfV werden.

Für das Referat „Finanzen, Controlling, Innerer Dienst“ in unserer Zentralabteilung suchen wir baldmöglichst eine

Reinigungskraft (w/m/d) in Teilzeit (50 %) in unbefristeter Anstellung und eine Reinigungskraft (w/m/d) in Teilzeit (50 %) befristet auf ein Jahr als Krankheitsvertretung (Kennziffer 10-26)

Die Beschäftigung richtet sich nach dem Tarifvertrag für den öffentlichen Dienst der Länder (TV-L) und erfolgt in der Entgeltgruppe 2 TV-L.

Das ausführliche Stellenangebote mit unseren Anforderungen, weitere Informationen rund um unsere Behörde sowie Antworten auf die Frage, wer sich bewerben kann, können Sie auf unserer Homepage unter www.verfassungsschutz-bw.de finden. Die Bewerbungsfrist läuft bis einschließlich **12.07.2026**.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Baden-Württemberg

Ministerium des Inneren, für Digitalisierung und Europa

Im Ministerium des Inneren, für Digitalisierung und Europa Baden-Württemberg, Abteilung 1 - Personal, Finanzen, Organisation, Dienstrecht ist baldmöglichst die folgende Stelle zu besetzen:

Assistenz (w/m/d) im Büro der Abteilungsleitung Vollzeit (Kennziffer 10/2026)

Ausführliche Informationen zu diesem Stellenangebot erhalten Sie unter:
<https://im.baden-wuerttemberg.de/de/service/karriere/stellenausschreibungen>

Interessierte Personen können sich mit den üblichen Unterlagen unter Angabe der **Kennziffer 10/2026** über unser Online-Bewerberportal bis spätestens **12.07.2026** bewerben.

STELLEN-GEsuche

Reinigungskraft (m/w/d) zur Reinigung von drei öff. Toiletten im Stuttgarter Schlossgarten gesucht 1x täglich (Montag bis Samstag) 600.-€/mtl. Bitte nur Personen aus Stuttgart melden Tel. 017692162887

Der Stuttgarter Kolpinghäuser e.V. sucht für den Betrieb seiner Jugendwohnheime / Tagungshäuser und die Essensbelieferung von Kindertagesstätten ab sofort freundliches, flexibles Personal für den

Fahrdienst auf geringfügiger Basis.

Einsatzort: Kolpinghaus Stuttgart-Zentral und Kolpinghaus Bad Cannstatt

Einsatztage: Montag, Dienstag, Mittwoch

Nach Vereinbarung auch am Wochenende

Melden Sie sich gerne per Mail: knothe@kolpinghaus-stuttgart.de oder telefonisch (Mo-Fr, 7-12Uhr) unter ☎ 0711 / 955 933 14

Wo die Arbeit ruft: **Stellen & Chancen im Stadtanzeiger.**

www.kornwestheimer-zeitung.de

Erfahrene Putzfrau sucht Putzstelle in Weilimdorf oder Umgebung ☎ 0711-50420745 ☎ 0157-57896986

Fliesenleger sucht Arbeit, Laminat verlegen und Malerarbeiten, Nebenbeschäftigung. ☎ 0711 / 34159824

Gärtner sucht Nebenbeschäftigung. Hecken schneiden, Baumpflege, Rasen mähen, allgemeine Gartenarbeiten rund ums Haus. Gebäudereinigung, Haushaltsreinigung. Zuverlässig, flexibel. Bei Interesse einfach anrufen o. per Whatsapp schreiben. Handy Nr. 0176 23746206 Armin

Übernehme Gartenarbeiten aller Art, Unkraut, Abfuhr, Stein- und Pflasterarbeiten, als Nebenjob ☎ 0711 - 69 87 71

Seniorenbetreuerin mit Erfahrung, Pkw und Führerschein, sucht Stelle stunden-, tagesweise oder nach Vereinbarung, bin flexibel. ☎ 0151 - 176 09 542

Gärtner su. Arbeit, Hecken, Bäume schneiden, Platten legen, Gartenpflege als Nebenbesch. ☎ 0711 - 99312380

Maler / Lackierer / Bodenleger Fliesenleger / Trockenbauer sucht Nebenjob ☎ 0177 / 4944154

ANZEIGE

Leichter abnehmen. Leichter leben.

Zeit für ein neues Körpergefühl

Viele Menschen kennen das Gefühl: Man möchte sich wieder wohler fühlen, fitter sein und mit mehr Energie durch den Alltag gehen. Gerade in der Sommerzeit wächst der Wunsch, ein paar Kilos zu verlieren – jedoch ohne strenge Diäten oder ständigen Verzicht. Das bewährte **formoline L112** hilft Menschen beim Abnehmen und kann den Weg zur Wohlfühlfigur beschleunigen.

Unterstützung beim Gewichtsmanagement

formoline L112 unterstützt Menschen dabei, ihre Abnehmziele leichter zu erreichen. Der spezielle Wirkstoff bindet einen Teil der aufgenommenen Nahrungsfette, die anschließend auf natürlichem Weg ausgeschieden werden. So kann die tägliche Kalorienaufnahme reduziert werden – ohne komplizierte Programme oder starre Regeln. Besonders im Alltag fällt es vielen schwer, konsequent auf jede Mahlzeit zu achten. Kleine Ausnahmen, Einladungen oder spontane Genussmomente

gehören schließlich zum Leben dazu. Umso wichtiger ist eine Unterstützung, die unkompliziert anwendbar ist und sich einfach in den Alltag integrieren lässt.

Kleine Schritte – große Wirkung

Auf dem Weg zum Wohlfühgewicht steht nicht nur die Zahl auf der Waage im Mittelpunkt. Viel wichtiger ist das Gefühl, wieder aktiver und energiegeladener durchs Leben zu gehen. Begleitend zu **formoline L112** unterstützt die **My-formoline App** dabei, neue Routinen zu entwickeln: mehr Bewegung, bewusster Ernährung und einfache Tipps für den Alltag. So entsteht Schritt für Schritt ein Lebensstil, mit dem man sein Wohlfühgewicht langfristig halten kann.

Bewusst genießen statt verzichten

Moderne Konzepte zum Gewichtsmanagement setzen längst nicht mehr auf strengen Verzicht. Vielmehr geht es darum, Genuss und Balance miteinander zu verbinden. **formoline L112** und die **My-formoline App** knüpfen genau dort an und unterstützen Menschen, die ihr Wohlfühgewicht erreichen oder halten möchten.

Weitere Informationen gibt es unter www.formoline.de.

Erhältlich in der Apotheke

formoline L112/formoline L112 EXTRA, Lipidbinder zur Gewichtsreduktion und zur Gewichtskontrolle. Verringert die Kalorienaufnahme aus der Nahrungsdenn. **Medizinprodukt Klasse II (CE 0123)**. Anwendung im Rahmen einer moderaten Diät. • **Gegenanzeigen:** Abgabe gegen Folsäurepräparate. **Nebenwirkungen:** sehr selten Verdauungsbeschwerden. Bitte beachten Sie auch die Gebrauchsinformation. **Stand der Informationen:** 02/2026. • Hersteller: Tectamedia International GmbH, Magdeburger Weg 17, 53741 Ansfelden, 069 21 1 182 93 – 0

Bethel

Schnipp! Schnapp!

Bitte schneiden Sie Ihre Briefmarken aus für Bethel. Sie schaffen damit sinnvolle Arbeit für behinderte Menschen.

Briefmarkenstelle Bethel · Quellenhofweg 25 · 33617 Bielefeld
www.briefmarken-fuer-bethel.de

Übrigens: Uns gibt es auch online!

Interessantes, Regionales, Kulturelles, Sportliches und Aktuelles aus Kornwestheim und dem Kreis Ludwigsburg finden Sie auch bequem von daheim oder unterwegs aus auf

www.kornwestheimer-zeitung.de

Fehlen eigentlich nur noch Sie!

www.kornwestheimer-zeitung.de

Draußen ist das neue Drinnen

Diese Trends prägen die Gartengestaltung im Sommer 2026 und legen Wert auf Pragmatismus.

Die pure Entspannung ist für viele nur ein paar Schritte entfernt. Denn Naherholung beginnt im eigenen Garten. Der Außenbereich hat sich in den vergangenen Jahren grundlegend gewandelt, die Ansprüche an das Wohlfühlen und den Komfort sind spürbar gestiegen, von einer großzügigen Sitzloungue mit Platz für die ganze Familie bis hin zu einer ausgewachsenen Outdoor-Küche. Im Trend für diesen Gartensommer liegen vor allem natürliche Optiken, langlebige Materialien und durchdachte Lösungen für mehr Komfort im Alltag.

Naturophtik ohne viel Pflegeaufwand
Besonders gefragt ist eine Einrichtung der Terrasse, die das warme Ambiente von Holz mit hoher Widerstandsfähigkeit



Natur, Komfort und Design vereint: Der Garten wird mit einer individuellen Gestaltung zum privaten Naherholungsraum.

Foto: djd, Stark Deutschland

verbindet. WPC, ein Verbundwerkstoff aus Holz und Kunststoff, spielt dabei eine zentrale Rolle. Das Material ist witterungsbeständig, langlebig und gleichzeitig angenehm in der Haptik. Ein Beispiel dafür sind WPC-Terrassen- und Fassadensysteme der Linie Natur in Form. Sie verbinden eine natürliche Holzoptik mit den funktionalen Vorteilen von Verbundwerkstoffen. Das setzt sich beim Sichtschutz nahtlos

fort: Materialien wie Glas schaffen Privatsphäre, ohne Licht und Offenheit zu beeinträchtigen.

Mehr Komfort im Freien
Neben der Gestaltung rückt die praktische Nutzung stärker in den Mittelpunkt. Diskrete Aufbewahrungslösungen für Mülltonnen, Montageclips für Sichtschutzpaneele oder Briefkästen, durchdachte Befestigungssysteme: Der

Außenbereich soll nicht nur gut aussehen, sondern auch gut funktionieren, ohne dass man es ihm ansieht.

Zwei weitere Trends zeigen, wie sehr der Garten als Lebensraum wahrgenommen wird: Hochbeete und Außenbeleuchtung. Hochbeete sind längst kein Nischenprojekt

mehr, sie verbinden den Wunsch nach dem eigenen Anbau von Obst und Gemüse mit einem gestalterischen Statement. Solar-Einsteckleuchten verlängern die Nutzbarkeit des Außenbereichs in den Abend hinein, ganz ohne Stromkabel oder Elektriker.

djd

MC Rümpeli
ENTRÜMPELUNGEN & HAUSHALTSAUFLÖSUNGEN
Entrümpelungen & Haushaltsauflösungen
Kostenlose Besichtigung
Festpreis-Garantie
Kurzfristige Termine möglich
Jetzt unverbindlich anrufen!
0711 56615732
Tel. 01590 6059534
Bahnhofstraße 5,
70806 Kornwestheim

platten Heinze GmbH & Co. KG
Friedenstraße 88
71636 Ludwigsburg
Tel.: 0 71 41/92 40 68
Fax: 0 71 41/92 50 67
Badgestaltung
Balkonsanierung
Natursteinarbeiten
Fliesen, Platten, Mosaik
www.platten-heinze.de
Balkone sind unser Zuhause!

Container bringt: KURZ
KURZ löst alle Abfallprobleme! Fragen Sie uns!
Container-Vielfalt 1-40 m³
Gewerbeabfall-Entsorgung
Wertstoff-Recycling
Inhouse-Entsorgung
Sonderabfall-Entsorgung
Aktenvernichtung nach BDSG
Dienstleistung und Beratung
KURZ Entsorgung GmbH
Mühlackerstraße 26
71642 Ludwigsburg
Tel. 07144 8442-0
www.kurz-entsorgung.de

Tag des Schlafes

Wach um drei Uhr nachts

Warum die Wechseljahre den Schlaf rauben und was Frauen tun können

Drei Uhr nachts. Der Körper ist müde, der Kopf nicht. Hitzewallungen, nächtliches Grübeln oder unerklärliche Unruhe bringen den Schlafrhythmus durcheinander – für viele Frauen wird das in den Wechseljahren zur neuen Realität. Etwa jede zweite Frau kämpft in dieser Phase mit Ein- oder Durchschlafproblemen. Mit dem Beginn der Hormonumstellung, meist zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr, produzieren die Eierstöcke zunehmend weniger Progesteron und später auch weniger Östrogen.

Hormone beeinflussen Schlaf-Wach-Rhythmus
Beide Hormone haben großen Einfluss auf den nächtlichen Schlummer. Progesteron wirkt beruhigend und unterstützt die Entspannungsfähigkeit



Viele Frauen fühlen sich nach unruhigen Nächten erschöpft, gereizt und wenig belastbar.

Foto: djd, Getty Images

des Körpers. Östrogen wiederum stabilisiert Schlafmuster und trägt dazu bei, ausreichend Tiefschlaf zu erreichen. Sinkt der Spiegel, wird der Schlummer leichter und störanfälliger. Gleichzeitig kann weniger Melatonin gebildet werden – jenes Hormon, das unseren Schlaf-Wach-Rhyth-

mus steuert. Viele Betroffene fühlen sich dadurch tagsüber erschöpft, gereizt und weniger belastbar.

Was den Körper wieder zur Ruhe bringt

Doch es gibt Wege, um zu erholsamen Nächten zurückzufinden. Neben Veränderungen

im Alltag setzen manche Frauen auf pflanzliche Präparate, die es zum Beispiel in Apotheken gibt. Enthalten sind unter anderem Passionsblume und Hopfen, denen beruhigende Eigenschaften zugeschrieben werden.

Schlafroutine als unterschätzter Faktor

Hafer und Phosphorsäure werden bei körperlicher und geistiger Erschöpfung eingesetzt. Ziel ist es, das vegetative Nervensystem zu unterstützen und den Körper leichter in die Ruhe zu begleiten.

Wichtig ist ein kritischer

Blick auf die eigene Schlafroutine. Allgemeine Hinweise zur Schlafhygiene finden sich auf zahlreichen Anbieter-Websites. Ein regelmäßiger Schlafrhythmus stabilisiert die innere Uhr.

Keine Display-Aktivität

Entspannungsrituale wie Atemübungen, Meditation oder ruhige Dehnübungen helfen beim Abschalten. Bildschirme sollten ein bis zwei Stunden vor dem Zubettgehen pausieren, da blaues Licht die Melatoninbildung hemmt. Ebenso fördert ein kühles, dunkles Schlafzimmer mit et-

wa 16 bis 18 Grad die Schlafqualität. Wer abends zur Ruhe kommen möchte, kann zudem ein warmes Getränk als bewusstes Entspannungsritual

nutzen. Was nachts um drei so laut ist – die Wärme, die Unruhe, der wache Kopf, kann so vielleicht ein wenig leiser werden.

djd

ZUHAUSE IST DER SCHÖNSTE ORT - WIR SORGEN DAFÜR, DASS ES SO BLEIBT.
Souverän. Empathisch. Menschlich.
Wir beraten Sie gerne.
07154 - 80 81 33
www.sem-pflegedienst.de
SEM PFLGEDIENTST

JETZT ENDLICH WIEDER BESSER SCHLAFEN
DOPPELPACK-ANGEBOTE BIS ZU 600€ SPAREN!!
gültig bis 30.06.2026
Angebote siehe Website
20% ZUDECKEN auch Sommerdecken
persönliche Beratung
große Auswahl
Liefer-/Aufbauservice
Entsorgung Altware
kostenfreies Parken
Esswein GmbH · 71634 Ludwigsburg
NEU Gewerbegebiet Teinacher Straße 40
Tel.: 07141/220251 · www.betten-esswein.de
!! Klimatisierte Verkaufsräume !!
Di.-Fr. 9.30-18.30 Uhr,
Sa. 9.30-16 Uhr,
Mo. geschlossen

Anzeige

Alle News aus Ludwigsburg. Immer informiert.
Ludwigsburg-Newsletter
Immer werktags, kurz und kompakt: Mit unserem Newsletter „StZ Kreis Ludwigsburg“ geben wir einen schnellen und unkomplizierten Einblick in die wichtigsten Themen rund um die Region. Für den perfekten Start in den Tag!
Jetzt kostenlos abonnieren:
stuttgarter-zeitung.de/kreis-LB

StZ Ludwigsburg auf Instagram
Auch auf Instagram informieren wir über alles, was in der Umgebung wichtig ist. Aktuelle Bilder, spannende Reels und alle News aus der Region. Jetzt auf Instagram folgen: @stzludwigsburg

Jetzt gratis abonnieren!
STUTTGARTER ZEITUNG

Pelz & Goldankauf Galerie

Inhaber: A. Raffael

Silcherstr. 9

70771 Leinfelden Echterdingen

EXPERTEN WERDEN 7 TAGE LANG FÜR SIE DA SEIN!

Ohne Risiko!
Militärorden
Unverbindliche Beratung
Transparente Abwicklung
Seriöser Ankauf
Sofortige Barauszahlung



AKTIONSTAGE

SAMSTAG
20.
Juni

MONTAG
22.
Juni

DIENSTAG
23.
Juni

MITTWOCH
24.
Juni

DONNERSTAG
25.
Juni

FREITAG
26.
Juni

SAMSTAG
27.
Juni

Tel.: 0711 - 122 53 430
Mobil: 0178 - 53 949 26

ACHTUNG! Die Experten sind nur an den Aktionstagen für Sie vor Ort

Ankauf von:

- Ringe & Ketten
- Goldschmuck
- Altgold
- Bruchgold
- Weissgold
- Zahngold (auch mit Zahn)
- Silber
- Silberbesteck
- Silberschmuck
- Porzellanpuppen

- Alte + Designertaschen
- Bernstein
- Münzen
- Platin
- Uhren aller Art
- Diamanten
- Modeschmuck
- Alte Gemälde
- Pelze + Lederjacken/Mäntel* und vieles mehr....

*Ankauf von Pelzen sowie Lederwaren nur in Verbindung mit Gold

Wir zahlen sofort den ermittelten Wert in BARGELD aus!

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr.: 10:00 - 18:00 Uhr | Sa.: 10:00 - 15:00 Uhr

Ankauf von Lederjacken, Ledermäntel und Lederhosen aus Glatt- und Wildleder, auch Lammfellmäntel zum **Höchstpreis bis zu 3.500 €***



Goldschmuck aller Art



Bernstein



Markenuhren aller Art



Zahngold (auch mit Zähnen)



Gold- & Silbermünzen



Feingold



Am Aktionstag 20.06. von 10:00 - 17:00 Uhr

Wir zahlen zur Zeit bis **225,-** *€/pro Gramm

Ihre Vorteile:

- ✓ kostenlose Beratung
- ✓ kostenlose Wertschätzung
- ✓ transparente Abwicklung
- ✓ Bargeld sofort

Gerne prüfen wir Ihren Schmuck auf Echtheit!

Große Silberankaufaktion
wir zahlen bis zu 4000€ pro KG Silber

Zinn	Silbermünzen	Silberschmuck	Silberbarren
------	--------------	---------------	--------------

SOFORT BARGELD! WIR BERATEN SIE GERN.

Wir beraten Sie gerne unverbindlich und kostenlos vor Ort oder bei Ihnen zu Hause!

Ankauf von Lederjacken, Ledermäntel und Lederhosen aus Glatt- und Wildleder, auch Lammfellmäntel zum **Höchstpreis bis zu 3.500 €***

Machen Sie Ihren Pelz zu BARGELD!

ACHTUNG! ACHTUNG! ACHTUNG! Letzter Aufruf vor Saisonschluß!

Wir zahlen bis zu 10.000,- €*

* in VB mit Gold

Wir suchen ALLE Arten von Pelzen*



AKTIONSTAGE

SAMSTAG
20.
Juni

MONTAG
22.
Juni

DIENSTAG
23.
Juni

MITTWOCH
24.
Juni

DONNERSTAG
25.
Juni

FREITAG
26.
Juni

SAMSTAG
27.
Juni



Militariat und Orden



Gemälde aller Art**



Porzellanpuppen**



Standuhren**



Tierpräparate aller Art**



Wir zahlen bis zu 800,- € für Krokotaschen



Silberbesteck



Porzellan namhafter Hersteller**



Modeschmuck

Wir zahlen bis zu 2.500,- €** für alte Gemälde, Tierpräparate, Porzellanpuppen, Kamin + Standuhren und Porzellan

P Parkplätze vorhanden

ACHTUNG! Die Experten sind nur an den Aktionstagen für Sie vor Ort

Tel.: 0711 - 122 53 430
Mobil: 0178 - 53 949 26



Gerne übernehmen wir Ihre Spritkosten bis zu 30,- € bei Verkauf!



Zigaretten Box



Brillen