

Marbacher STADTANZEIGER

BOTTWARTALER
WOCHENBLATT

MARBACH · AFFALTERBACH · ERDMANNHAUSEN · BENNINGEN · MURR · STEINHEIM · GROSSBOTTWAR · OBERSTENFELD

Mehr als Wohnen



Ihr Jürgen Kiefer
Geschäftsführer



Marbacher
Immobilien
Wohnbau · Verkauf · Vermittlung

Tel 07144 / 88 77 55 - 0
Mobil 0157 / 83 05 92 33
Mail info@marbacher.immo
Web www.marbacher.immo

Wo Küchenkauf
Spaß macht!

AUS LIEBE
ZUR KÜCHE



Küchenstudio
PFFSTERER
FUCHS
pffstererfuchs.de

Wo die Arbeit ruft:
Stellen & Chancen im Stadtanzeiger.

www.marbacher-zeitung.de

29. Januar 2026 · Nr. 5/49, Jahrgang · Gesamtauflage 20.095

anzeigen@marbacher-zeitung.de · Telefon 07144/8500-0 · Telefax 07144/5001

Zeit nur für mich: Das tut jedem gut

Warum ist es wichtig, alleine zu sein? Und wie gelingt es, im vollen Terminkalender solche Momente zu finden?

MARBACH.

Zeit ganz allein mit sich zu verbringen: für manche eine unbequeme Vorstellung, für andere wahrer Luxus.

Aus psychologischer Sicht kann selbst gewähltes, bewusst gestaltetes Alleinsein durchaus positive Effekte haben – vor allem dann, wenn wir uns in dieser Zeit nicht einfach dem Smartphone zuwenden. Studien legen nahe, dass Zeit allein unter anderem dazu beitragen kann, die Kreativität zu fördern, die emotionale Balance zu verbessern, Stress zu reduzieren und Entspannung zu fördern, Selbstreflexion zu stärken.

Wichtig ist dabei stets die Unterscheidung zwischen selbst gewähltem Alleinsein und Einsamkeit. Letztere beschreibt das subjektive Gefühl, das entsteht, wenn unsere tatsächlichen sozialen Beziehungen nicht den gewünschten entsprechen und wird in der Regel als belastend erlebt. Freiwillige Zeit allein kann positive Wirkungen haben. Forschende konnten in Experimenten zum Beispiel den sogenannten Deaktivierungseffekt zeigen: Wer allein für 15 Minuten Alleinsein in einem ruhigen Raum

sitzt, konnte sein emotionales Gleichgewicht wiederherstellen.

Nach sehr kurzer Zeit fühlten sich Teilnehmende in entsprechenden Studien weniger gestresst, ihre Anspannung und Nervosität nahm auch spürbar ab, wie Thuy-vy T. Nguyen, Psychologie-Professorin an der Universität Durham, in einem Beitrag für das Magazin «Psyche» schreibt.

Langsam beginnen, statt sich sofort zu viel vornehmen
Alleinsein senkt intensive emotionale Aktivierung. Das sind jene starken Gefühle, die häufig in sozialen Situationen entstehen, etwa Aufregung durch Gespräche auf einer Party oder Nervosität bei Präsentationen vor anderen. Bleibt die Frage, wie man Zeit für sich im stressigen Alltag findet? Gerade wer beruflich oder familiär stark eingespannt ist, braucht dafür mitunter Planung und Abstimmung.

Wichtig sei, langsam zu beginnen, statt sich sofort zu viel vorzunehmen, rät Nguyen, die sich in ihrer Forschung seit Jahren mit dem Thema Alleinsein beschäftigt. Zeit allein sollte zudem als frei gewählte, wertvolle Gelegenheit zur Emotions-

regulation und Selbstreflexion verstanden werden – nicht als aufgezwungene Isolation. Hilfreich ist zudem, diese Zeit bewusst zu planen und regelmäßig im Alltag zu verankern.

In der aktuellen Ausgabe teilt die Zeitschrift «Psychologie Heute compact» (Ausgabe 83) Impulse, wie das gelingen kann.

Den Terminkalender kritisch prüfen

Welche Termine bestehen vor allem aus Pflichtgefühl?

Wer bewusst streicht, kann so Freiräume schaffen. Es kann auch helfen, Alleinsein als festen Termin im Kalender einzuplanen. Unterstützung annehmen: Eltern können etwa Freunde oder Bekannte bitten, ihr Kind an einzelnen Tagen aus der Kita abzuholen. Auch Dienstleistungen in Anspruch zu nehmen, kann durchaus Zeit fürs Alleinsein freisetzen.

Erwartungen klären

Verbringe ich Zeit mit meinem Partner oder meiner Partnerin aus Routine oder weil es beide so wollen? Offene Gespräche können helfen, Zeiträume zu definieren, in denen Alleinsein vielleicht wichtiger ist als gemeinsame Zeit.



Stressabbau im Alltag: Kurze Momente des Alleinseins helfen, den Kopf zu entspannen und Stress zu reduzieren.
Foto: Christin Klose/dpa-tmn

Steuer sparen mit dem Vierbeiner: Ist das möglich?

Tipps von der Lohnsteuerhilfe

■ MARBACH/NEUSTADT

Ob groß oder klein, mit viel oder wenig Fell: Wer einen Hund hält, muss Jahr für Jahr Hundesteuer bei der Gemeinde entrichten. Der Vereinigten Lohnsteuerhilfe (VLH) zufolge kann die bis zu 200 Euro betragen. Daneben fallen für den Vierbeiner noch Kosten für Futter, Tierarzt, Versicherung und Co an. Das kann ganz schön ins Geld gehen. Aber lassen sich davon irgendwelche Aufwendungen steuerlich geltend machen?

Nur ausgewählte Kosten sind absetzbar
Für privat gehaltene Hunde können nur ausgewählte Kosten – und auch die nur unter bestimmten Voraussetzungen – von der Steuer abgesetzt werden, erklärt die VLH. Auf die Anschaffungskosten des Hundes, die Hundesteuer und das Futter trifft das schon einmal nicht zu. Auch die Kosten für Tierarztbesuche und eine Krankenversicherung für das Haustier sind nicht steuerlich abzugsfähig.

Was alles steuerlich relevant sein kann
Was hingegen berücksichtigt werden kann, sind die Kosten für eine Hundehalter-Haftpflichtversicherung. Voraussetzung ist aber, dass Steuerpflichtige den Höchstbetrag für abziehba-

re Vorsorgeaufwendungen von 1.900 Euro pro Jahr noch nicht ausgeschöpft haben. Alleine die Aufwendungen für die eigene Kranken- und Pflegeversicherung liegen aber schnell darüber – etwa ab einem Jahresgehalt von 18.000 Euro.

Absetzen lassen sich zudem Kosten, die als haushaltsnahe Dienstleistungen durchgehen: etwa die Kosten für eine professionelle Hundefriseurin oder einen professionellen Hundefriseur, die ihre Dienste in der Wohnung von Herrchen oder Frauchen verrichten oder jene für eine professionelle Hundebetreuung im eigenen Haushalt sowie die für einen Gassi-Service.

Dienst- oder Assistenzhund bietet mehr Möglichkeiten

Deutlich mehr Kosten können all jene Menschen für ihre Vierbeiner in der Steuererklärung angeben, die diesen als Dienst- oder Assistenzhund benötigen. Der VLH zufolge können in solchen Fällen fast alle Aufwendungen als Werbungskosten oder außergewöhnliche Belastung geltend gemacht werden. Voraussetzung ist, dass die Kosten nicht bereits von der eigenen Krankenkasse getragen werden oder etwa durch den Behindertenpauschbetrag abgedeckt sind. dpa/tmn

Anzeigen

**3x in Ihrer Nähe:
Affalterbach
Marbach
Steinheim**

DIESE WOCHE PREISREDUZIERT

Schweinerückensteak oder Braten	100 g statt 1,89	nur 1,59 €
1a Rinderbraten Hohe –Rippe	100 g statt 2,44	nur 2,15 €
Gemischtes Gulasch	100 g statt 2,30	nur 1,99 €
Delikatess Meisterschinken	100 g statt 2,49	nur 2,15 €
Feinste Lyoner	100 g statt 1,79	nur 1,49 €

Genusstipp der Woche:
Winzerbraten vom Schweinehals 100 g **1,69 €**
Mit Räucherbauch, Rieslingkraut, Röstzwiebel und Petersilie

Angebote gültig vom 28.01. bis 03.02.2026 solange Vorrat reicht. Aktuelle Tagesessen im Internet:

Unsere Familienmetzgerei: www.metzgerei-kuehnle.de

Boschstraße 7
71546 Großaspach
Tel. 07191/91905-0
Fax 07191/91905-9
info@dombos.com
www.dombos.com

DAS HERZSTÜCK IHRES ZUHAUSES

Die Küche bildet das Herzstück Ihres Zuhauses.

Sie strahlt Gemütlichkeit aus und steht für Gastfreundschaft.

Die KÜCHEN-GALERIE DOMBOS bietet eine große Auswahl an Küchen, die Ihren persönlichen Stil unterstreichen.

Lassen Sie sich von der Vielfalt der Materialien und Designs inspirieren und verwirklichen Sie Ihren Küchentraum.



- kompetente Beratung
- Aufmaß vor Ort
- fachgerechte Montage im Küchenpreis enthalten
- Kundendienst - auch noch Jahre nach dem Kauf
- Sonderanfertigungen
- Küchenmodernisierung
- auf Wunsch Koordinierung aller Handwerkerleistungen

Kompetenz seit
mehr als 40 Jahren!

ExtraRaum
ab 85 Cent/Tag

Lagerabteile
ab 1m² und ab
4 Wochen

- sicher
- sauber
- flexibel
- beheizt

Telefon 07144-86 59 700
Ringstraße 2/2 71672 Marbach

Hier passiert's: **Im Stadtanzeiger.**
www.marbacher-zeitung.de

**Kaufgesuche
Nutzfahrzeuge**

**Wir kaufen Wohnmobile
+ Wohnwagen**
Tel. 03944-36160, www.wm-aw.de (Fa.)

Kauf

vor

Ort

Weil deine
Stadt
alles hat.

Schenk mir ein
Stückchen
Himmel

Jetzt informieren:
www.stueckchen-himmel.org

Spendenkonto: KSK Ludwigsburg
IBAN: DE03 6045 0050 0000 0053 28
BIC: SOLADES1LBG

INVITARE

ist eine Beratungsstelle für schwangere Mädchen und Frauen, alleinerziehende Mütter und Väter, Familien und Menschen in Not- und Krisensituationen.

Ihre Spende hilft!

Mörkestraße 118 | 71636 Ludwigsburg
Tel: 0 71 41 - 922778 | info@invitare.net
www.invitare.net
Spendenkonto KSK Ludwigsburg
IBAN DE22 6045 0050 0000 085496

INVITARE
eingelesen vom Leben
Stiftung für Mutter und Kind

Dein Lieferant für:

Heizöl Holzpellets

Diesel • feste Brennstoffe

Dein Ansprechpartner in
Marbach & Großbottwar

Michael Held
Tel. 0 71 44 / 844 944

Schnäppchenjäger aufgepasst: Hier gibt's die besten Angebote.

Wer Anzeigenblätter liest, ist
stets informiert über die besten Angebote.

Marbacher
STADTANZEIGER

www.marbacher-zeitung.de

MARBACH
AUF EINEN
Blick

SONNTAG, 08.02.2026, 16:30 UHR

Kinomobil in Rielingshausen

Bewirtung vor Filmbeginn durch den Kultur- und Heimatverein Rielingshausen e.V.
16.30 Uhr „Pumuckl und das große Missverständnis“. Hurra! Der Pumuckl ist wieder da! Dieses Mal ist bei dem kleinen Kobold und Meister Eder ziemlich viel los: Zwischen allerlei Schabernack, einem Ausflug aufs Land und Nachbar Burkes Geburtstag schaffen Pumuckl und Meister Eder es kaum noch, miteinander zu sprechen. Eintritt: 3,- Euro. Um 19.30 Uhr ist der Film „Nur für einen Tag“ zu sehen: Erzählt wird von der Köchin Cécile, die es dank einer TV-Kochshow zu einiger Bekanntheit gebracht hat. Nun will sie gemeinsam mit ihrem Lebensgefährten Sofiane in zwei Wochen ein Gourmetrestaurant eröffnen. Doch dann erreicht sie die Nachricht vom dritten Herzinfarkt ihres Vaters. Sie reist in das verschlafene Provinznest ihrer Kindheit um im Familienbetrieb für einen Tag auszuhelfen – und dann verläuft alles anders als geplant... Eintritt: 6,- Euro. Karten an der Verkaufsstelle (nur Barzahlung): www.kinomobil-bw.de
Gemeindehalle Rielingshausen
Veranstalter: Kulturamt

DONNERSTAG, 29.01.2026, 14:15 UHR

Sitzung des Ausschusses für Umwelt und Technik

14:15 Uhr: Besichtigung, 15 Uhr: Beratungen im Rathaus, Infos: www.schillerstadt-marbach.ratsinfomanagement.net/termine
Rathaus M23, Bürgersaal
Veranstalter: Stadt Marbach am Neckar

DONNERSTAG, 29.01.2026, 15:00 UHR

Tanz-, Bewegungsworkshop für Menschen mit Demenz

Abschlussveranstaltung mit dem Stuttgarter Ballett JUNG+. Infos: www.awo-bottwartal.de
Martin-Luther-Haus
Veranstalter: AWO Marbach-Bottwartal

DONNERSTAG, 29.01.2026, 17:00 UHR

Tag der offenen Tür bei der Tobias-Mayer-Gemeinschaftsschule

Infos: www.tmg-marbach.de
Tobias-Mayer-Gemeinschaftsschule
Veranstalter: Tobias-Mayer-Gemeinschaftsschule

DONNERSTAG, 29.01.2026, 19:30 UHR

„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne...“

Lesung und Musik, Eintritt: 10,- Euro, Infos: www.antiquariat-friedrich.de
Antiquariat Friedrich
Veranstalter: Antiquariat Friedrich

FREITAG, 30.01.2026 - SAMSTAG, 31.01.2026

Babysitterkurs

Kooperation mit dem Deutschen Kinderschutzbund. Kosten: 20,- Euro, Infos und Anmeldung: www.elternforum-marbach.de
Familienzentrum
Veranstalter: Elternforum Marbach e. V.

SAMSTAG, 31.01.2026, 09:00 UHR

Repair-Café geöffnet

Infos und Voranmeldung: www.repaircafe-marbach.de
Treff Q
Veranstalter: Repair-Café Marbach

SAMSTAG, 31.01.2026, 10:00 UHR

Vernissage: Naturgeschichte(n)

Von der Erdgöttin Gaia bis in unsere Zeit, Infos: www.fritz-genkinger-kunsthau.de
Fritz-Genkinger-Kunsthau
Veranstalter: Freundeskreis Fritz Genkinger

SAMSTAG, 31.01.2026, 11:00 UHR

Musik zur Marktzeit

Mit Andreas Willberg, Infos: www.evkj-marbach.de
Stadtkirche
Veranstalter: Ev. Kirchengemeinde Marbach

SAMSTAG, 31.01.2026, 17:30 UHR

Mondscheinführung - im Mondschein durch dunkle Gassen

Führung mit kleinem Imbiss, Kosten: 20,- Euro, Anmeldung erforderlich: stadtinfoladen@t-online.de, Tel. 07144/897764
Treffpunkt: Metzgerei Bären
Veranstalter: Stadtinfoladen

SAMSTAG, 31.01.2026, 19:00 UHR

Materie tanzt ...

Die KimKo-Klassen haben Tanztheaterstücke zum Thema „Materie schafft Atmosphäre“ entwickelt. Eintritt frei, Infos: www.fsg-marbach.de
Friedrich-Schiller-Gymnasium
Veranstalter: Friedrich-Schiller-Gymnasium

SAMSTAG, 31.01.2026, 20:00 UHR

Tournee Theater Stuttgart: Die Wunderübung

Infos: www.schillerstadt-marbach.de
Karten 23,-/17,50 Euro (VVK) bei allen reservix-Vorverkaufsstellen, Abendkasse 25,-/20,- Euro (ab 19 Uhr)
Schlosskeller
Veranstalter: Kulturamt

SONNTAG, 01.02.2026, 14:02 UHR

Kinderfasching in Rielingshausen

Eintritt: 3,- Euro, Karten im VVK bei Euli-Service in Rielingshausen
Gemeindehalle Rielingshausen
Veranstalter: Förderverein Quellen-Grundschule

MONTAG, 02.02.2026, 19:00 UHR

Sitzung des Ortschaftsrats Rielingshausen

Infos: www.schillerstadt-marbach.ratsinfomanagement.net/termine
Verwaltungsstelle Rielingshausen
Veranstalter: Stadt Marbach am Neckar

MONTAG, 02.02.2026, 19:30 UHR

Vortrag: foodsharing - rettet die Lebensmittel

Referent: Gerd Bogisch. Unkostenbeitrag für Gäste: 5,- Euro, Infos: www.landfrauen-marbach.de
DRK-Haus
Veranstalter: LandFrauenverein Marbach am Neckar

MITTWOCH, 04.02.2026, 14:30 / 16:30 UHR

Vorlesestunde I und II

Anmeldung erforderlich: www.stadtbuecherei-marbach.de
Stadtbücherei
Veranstalter: Stadtbücherei Marbach

MITTWOCH, 04.02.2026, 18:30 UHR

Mondscheinführung - im Mondschein durch dunkle Gassen

Führung mit kleinem Imbiss, Kosten: 20,- Euro, Anmeldung erforderlich: stadtinfoladen@t-online.de, Tel. 07144/897764
Treffpunkt: Metzgerei Bären
Veranstalter: Stadtinfoladen

MITTWOCH, 04.02.2026, 19:00 UHR

Die vielen Leben des R.M.R.

Gespräche über Rainer Maria Rilke, Eintritt und Infos: www.dla-marbach.de
Deutsches Literaturarchiv Marbach
Veranstalter: Deutsches Literaturarchiv Marbach

MITTWOCH, 04.02.2026, 19:00 UHR

Offenes Treffen der Nachhaltigkeitsgruppe

Infos: www.n-grupoe.org
Familienzentrum
Veranstalter: Nachhaltigkeitsgruppe

DONNERSTAG, 05.02.2026, 18:30 UHR

Vorstellung der Jahresaktivitäten

Für alle Marbacher Vereine und Veranstalter. Infos: www.schillerstadt-marbach.de
Rathaus M23, Bürgersaal
Veranstalter: Kulturamt

WWW.SCHILLERSTADT-MARBACH.DE

Notdienste

ÄRZTLICHER NOTDIENST

Die Öffnungszeiten der Notfallpraxis in Ihrer Nähe werden bei Anruf innerhalb der Sprechzeiten über die **116 117** per Bandansage mitgeteilt

Die Sprechzeiten der Nummer **116 117** lauten:
Freitag: 16 Uhr (bis Montag, 7 Uhr)
Samstag: rund um die Uhr
Sonntag: rund um die Uhr (bis Montag, 7 Uhr)

Darüber hinaus gibt es Informationen zu möglichen kinderärztlichen Bereitschaftsdiensten in der Nähe. In Regionen, in denen keine Notfallpraxis zur Verfügung steht oder für Patienten, die nicht mobil sind, steht darüber hinaus ein Hausbesuchsdienst zur Verfügung

AUGENARZT
Augenärztliche Notfallpraxis am Katharinenhospital Stuttgart, Kriegsbergstraße 60, Haus K, Telefon 0711-278-33100 oder Telefon: 0180 60711122
Sprechzeiten: Freitag 16 bis 22 Uhr
Samstag und Sonntag sowie Feiertags 8 bis 22 Uhr

HNO-ARZT
Bereitschaftsdienst zu erfragen unter 19222

ZAHNARZT
Bereitschaftsdienst zu erfragen unter 07 11 / 7 87 77 33

TIERARZT
Notdienst zu erfragen unter 0 71 41 / 29 01 01

APOTHEKEN
Apotheken-Notdienstfinder: Tel. 08 00 00 22 8 33, Handy 22 8 33 (69 ct/Min.) oder www.aponet.de. Wechsel des Notdienstes täglich 8.30 Uhr (auch sonn- und feiertags)

Samstag, 31. Januar
Apotheke im Center Steinheim, Steinbeisstr. 15, 71711 Steinheim, 07144 - 80040
info@apotheke-in-steinheim.de

Sonntag, 01. Februar
Apotheke Murr, Mühlgasse 2, 71711 Murr, Tel. 07144 - 8889836, info@apotheke-murr.de

ELEKTRO-NOTDIENSTE
Tel. 0 71 41 / 22 03 53 (jeweils ab Freitag, 13 Uhr)

GAS-/WASSERNOTDIENST
Wasserversorgung Marbach Tel. 01 72/7 43 01 21
Gas-/Wassernotdienst
Innung Sanitär und Heizung Ludwigsburg
www.kh-lb.de/innungen-betriebe

SOZIALE DIENSTE
Diakoniestation Marbach e.V.: Kranken- und Altenpflege, Beratung und Begleitung, Hauswirtschaftliche Versorgung, Stundenweise Betreuung, Demenzgruppe, Förderkreis „Von Mensch zu Mensch“.

Tel. 07144/8443–0, Untere Holdergasse 4.
Diakoniestation Bottwartal e.V.: Ambulante Kranken- und Altenpflege, Pflegeberatung, Hauswirtschaft, Betreuung, Tel. 0 71 44 / 16061-0.
Diakoniestation Großbottwar: Ambulante Kranken- und Altenpflege, Familienpflege und Nachbarschaftshilfe, Hospizgruppe, Demenzgruppe, Essen auf Rädern, Tel. 0 71 48 / 64 44.
Diakoniestation Mittleres Murrta, Außenstelle Kirchberg/Murr: Kranken- und Altenpflege, Familienpflege, Nachbarschaftshilfe, Betreuung, Hausnotruf, Tel. 071 91/344240.
Pflegedienst „Die Pflegeengel“, ambulante Pflege, Tagespflege, Seniorenbetreuung, Steinheim, Karlstraße 1, Tel. 0 71 44 / 27 86 05.
PsychoSoziales Netzwerk gGmbH
Hilfe für Menschen mit seelischen Erkrankungen Ludwigsburg, Tel.: 07141/ 9454-0
MSD (Behindertenfahrdienst, Essen auf Rädern und Hausnotruf) des DRK Ludwigsburg, Reuteallee 19, Tel. 0 71 41 / 12 02 22; Soziale Dienste des ASB, Ludwigsburg, Tel. 0 71 41 / 7 47 33.
Sozialpsychiatrischer Dienst des Landkreises Ludwigsburg, Ambulante Beratung und Betreuung psychisch kranker Menschen und ihrer Angehörigen. Tel. 0 71 41 / 14 44-14 00.
Frauen für Frauen, Abelstr. 11, Ludwigsburg; Beratungen für Frauen in den Bereichen Krisen/ Beziehungsprobleme/Trennung, Sexualisierte Gewalt, Ess-Störungen, Mobbing, Terminvereinbarung 0 71 41 / 22 08 70; Interventionsstelle gegen häusliche Gewalt 0 71 41 / 64 94 43; Frauenhaus 0 71 41 / 90 11 70, Beratung und Aufnahme von misshandelten Frauen und ihren Kindern; Wochenendnotruf LUNO 0 71 41 / 90 11 70.
Notruf für misshandelte Frauen: Ludwigsburg, Tel. 0 71 41 / 37 84 96, mittwochs von 20 bis 22 Uhr (sonst AB).
Invitare, Beratungsstelle für schwangere Mädchen und Frauen, Alleinerziehende und Familien in Not- und Krisensituationen, Mörikestraße 118, Ludwigsburg, Tel. 0 71 41 / 92 27 78, www.invitare.de
Betreuungsverein für den Landkreis Ludwigsburg, Tel. 0 71 41 / 95 51 60 .
Krankenwagen rund um die Uhr. Rettungsleitstelle Ludwigsburg, Tel. 0 71 41 / 1 92 22, über Marbach, Tel. 071 44/ 1 92 22.
Ambulante Pflege, Tel. 0 71 44 / 8 13 30; 01 72 / 7 64 75 50.
Selbsthilfegruppe Fibromyalgie, 071 44/8 01 58 45.
Rheuma-Liga, Auskunft Tel. 0 71 44 / 22484.
Impfsorgentelefon 0 67 62 /85 56 oder 0 71 44 / 86 25 35, Montag bis Freitag 9 bis 11 Uhr.

IMMOBILIEN

Unser Immobilienangebot für Sie:

S-Muckensturm EUR 195.000
Freie renovierungsbed. 2-Zimmer-ETW, ca. 53 m² Wohnfläche, Hochparterre im 8-Familienhaus, Balkon, Kellerraum (Lattenverschlag), Aufzug, Hausgeld € 436,00, Baujahr 1972, VA, Gas-Blockheizkraftwerk, 164,0 kwh/(m²a), F. Aleya Er 0711 124-77659

S-Rohr EUR 430.000
Geplante 3½-Zi.-ETW, Bj. ca. 1989, 2. OG, Wohnfläche ca. 97 m², sofort verfügbar, hochwertiger EBK, Garage, Stellplatz, Energieverbrauchsausweis, 91 kWh/(m²a), Energieausweisklasse C, Elektroenergie, Zentralheizung, Ann-Kathrin Wössner 0711 124-42705

S-Freiberg EUR 225.000
Gemütliche 2-Zimmer Whg. mit Süd-Loggia, Wohnfl. ca. 60 m², 1. OG in gepflegtem MFH, Aufzug, barrierefreier Zugang, Bj. 1974, TG-Stellplatz, EBK, Energieverbrauchsausweis, 84 kWh/(m²a), C, ZH, mit Fernwärme, sofort frei. Jule Fetscher 0711 124-42126

S-Büsnau EUR 679.000
Sehr ruhig gelegenes 3-Familien-Reihenmittelhaus mit Balkon, Terrasse und Garten, Wohnfl. ca. 165 m², Grdst. ca. 233 m², komplett vermietet, Bj. 1956, umfassend renoviert 1995, Energieverbrauchsausweis, Gas-Zentralhgz., 69 kWh/(m²a), B. Jochen Kopetschke 0711 124-43222

S-Fasanenhof EUR 275.000
Ruhige 3-Zimmer-Wohnung, Baujahr ca. 1973, Wohnfläche ca. 74,68 m², 1 TG-Stellplatz, sofort frei, Sudbalkon, renovierungsbed., 2 Abstellräume, Energieverbrauchsausweis, 126 kWh/(m²a), Energieausweisklasse D, Gas-ZH, Ann-Kathrin Wössner 0711 124-42705

Wailblingen EUR 850.000
Zweifamilienhaus in ruhiger Lage, Bj. ca. 1960, Wohnfläche ca. 241 m², Grundst. 577 m², 2 Garagen, sanierungsbedürftig, sofort frei, eigener Garten, Energiebedarfsausweis, 307,60 kWh/(m²a), Energieeffizienzklasse H, Öl, Etagenheizg, Jule Fetscher 0711 124-42126

BW-Bank Immobilien • Am Hauptbahnhof 2
70173 Stuttgart • Telefon 0711 124-42825
www.bw-bank.de/immobilien • immobilien@bw-bank.de

Ein Unternehmen der LBBW-Gruppe

BW BANK

bürgerstiftung
schillerstadt marbach

Die Bürgerstiftung unterstützt das
therapeutische Reiten in Rielingshausen.

buergerstiftung-marbach.de

Konto: Stiftergemeinschaft der Kreissparkasse Ludwigsburg
IBAN: DE69 6045 0050 0000 0182 05
Verwendungszweck:
Bürgerstiftung Schillerstadt Marbach Stiftungsnummer 0817

Unser Medienpartner:

Willkommen Daheim!
MARBACHER ZEITUNG
BOTTWARTAL BOTE

Hier passiert's: Im Stadtanzeiger.

www.marbacher-zeitung.de

Impressum

Marbacher STADTANZEIGER
Kostenloses wöchentlich erscheinendes Anzeigenblatt für Marbach, Umgebung und das Bottwartal.
Verlag: Stuttgarter Nachrichten Verlagsgesellschaft mbH
Plieninger Str. 150, 70567 Stuttgart
Geschäftsführer: 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:
Oliver Nothelfer
Südwest Media Network GmbH
Plieninger Str. 150, 70567 Stuttgart
Telefon 0711 7205-0
Es gilt die Anzeigenliste Nr. 5 vom 1.1.2026.

Anzeigenschluss: Dienstag, 10 Uhr
Anzeigenveröffentlichung behält sich der Verlag vor. Für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen oder Änderungen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Der Nachdruck von Anzeigen ist nur mit Genehmigung des Verlages gestattet.
Verteilung: MMD Verteildienst GmbH & Co. KG, Telefon 0711 7205-5440
E-Mail qualitaet@mmd-verteildienst.de
Druck: Ungeheuer + Ulmer KG GmbH + Co. Körnerstraße 14–18, 71634 Ludwigsburg
Wir verwenden für die Herstellung Recyclingpapier.

In Anzeigenkooperation mit
Marbach & Bottwartal
Der gemeinsame Lokalteil
MARBACHER ZEITUNG
BOTTWARTAL BOTE
STUTTGARTER ZEITUNG

Bethel

Ihre Spende hilft kranken, behinderten und vernachlässigten Kindern in Bethel. www.bethel.de

360

Kauf
vor
Ort

Jetzt die
Online- &
Lieferservices
Ihrer lokalen
Fachgeschäfte
nutzen!

Foto: Adobe Stock/Marina Andreychenko

Jetzt ruhig noch einen Piks verpassen lassen

Besser spät impfen als gar nicht: Die Grippesaison dauert oft bis ins Frühjahr. Deshalb lohnt es sich, auch jetzt noch beim Hausarzt einen Termin zu vereinbaren.

Als idealer Zeitraum für die Grippeimpfung gilt zwar der (Spät-)Herbst zwischen Oktober und Mitte Dezember. Doch auch im neuen Jahr ist es noch nicht zu spät: Die Grippewelle nimmt meist erst im Januar richtig Fahrt auf und dauert dann drei bis vier Monate – also oft bis Mitte Mai. Deshalb ist jede spätere Impfung bis ins Frühjahr hinein noch wichtig und sinnvoll. Gerade für Menschen ab 60 Jahren und Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie mit anderen chronischen Krankheiten gilt nämlich: Jeder Winter ohne Grippe ist ein guter Winter.

Hohes Herzinfarktrisiko bei Erkrankung

Die Grippe ist viel mehr als eine Atemwegserkrankung. Sie kann fast alle Organe angreifen und bei chronischen Grunderkrankungen eine Verschlechterung verursachen. Besonders gefährdet ist das Herz. So kann eine Grippeinfektion das Herzinfarktrisiko



Grippeimpfung verpasst? Auch im Januar und bis in den Frühling hinein lohnt es sich noch, sie nachzuholen. Foto: djd, Sanofi/Getty Images/PixelsEffect

in den ersten Tagen nach der Erkrankung um das bis zu Zehnfache erhöhen. Auch ein erhöhtes Schlaganfallrisiko und eine deutlich vergrößerte Gefahr für Blutzuckerentgleisungen bei Menschen mit Diabetes können

die Folge sein. Schwere Verläufe und Komplikationen können sich dann auf das ganze weitere Leben auswirken: Einer Studie von 2021 mit 925 Patienten zufolge verliert einer von fünf Betroffenen im Alter von 65 und

mehr Jahren, der wegen einer Grippe oder akuten Atemwegserkrankung ins Krankenhaus eingeliefert wurde, seine Eigenständigkeit.

Die Grippeimpfung schützt auch das Herz

Eine Grippeimpfung kann also nicht nur bestmöglich vor der Infektion, sondern auch vor schweren Folgen schützen, zum Beispiel vor einem akuten Herzinfarkt. Sie hat hier einen vergleichbaren Effekt wie bewährte Maßnahmen zur Herzgesundheit wie ein Rauchstopp oder die medikamentöse Cholesterin- und Blutdrucksenkung und gehört deshalb auch zur Nachsorge bei einem bereits überstandenen Herzinfarkt unbedingt dazu.

Die Ständige Impfkommision (Stiko) empfiehlt die Grippeimpfung für alle Menschen ab 60 Jahren, für Menschen mit Vorerkrankungen wie Herz-Kreislauf-, Atemwegs-, Leber- und Nierenerkrankungen, Diabetes, neurologischen Leiden und Immunschwächen sowie für Schwangere ab dem vierten Schwangerschaftsmonat. Sie sollte jährlich wiederholt werden, da die Grippeviren sich kontinuierlich verändern. Beratung gibt es in der Arztpraxis oder Apotheke. *djd*

Richtige Matratze für richtiges Liegen

LUDWIGSBURG-EGLOSHEIM. Im Laufe des Lebens verändert sich der Körper und damit auch die Ansprüche an Schlaf und Liegekomfort. Was früher problemlos war, kann später zur Herausforderung werden, etwa das Drehen im Schlaf oder das Aufstehen aus dem Bett. Die richtige Bettausstattung kann hier den spürbaren Unterschied machen und zu mehr Gesundheit, Mobilität und Lebensqualität beitragen. Die richtige Bettausstattung kann hier den spürbaren Unterschied machen und zu mehr Gesundheit, Mobilität und Lebensqualität beitragen.

Doch wie findet man das passende, seniorengerechte Bett? Gewicht, Schlafposition, körperliche Besonderheiten und persönliche Vorlieben spielen eine zentrale Rolle. Daher ist eine fachkundige Beratung goldwert und wo findet man diese besser, als im lokalen Bettenfachgeschäft? Im Bettenhaus Esswein in Ludwigsburg-Eglosheim empfangen die freundlichen Bettenfachberater:innen mit einem offenen Ohr und beraten individuell. Die über 600 Quadratmeter große, ebenerdige Ausstellung lädt zum Probeliegen ein. Kostenlose Parkplätze befinden sich direkt am Haus.

Aktuell locken im „Winter Sale“ Sparangebote bis zum 5. Februar. Für nicht mobile Personen wird auf Wunsch ein Abholservice ins Geschäft oder ein Hausbesuch angeboten. Alle Angebote aus dem Winter Sale sind auf www.betten-esswein.de zu finden. *red*

**BESSER SCHLAFEN
MIT SPAR-ANGEBOTEN**

20.01. bis 05.02.

bis zu 50% auf Zudecken

Winter SALE

Esswein
... das Bettenhaus

Esswein GmbH · 71634 Ludwigsburg
NEU Gewerbegebiet Teinacher Straße 40
Tel.: 0 7141/220251 · www.betten-esswein.de
© kostenfrei am Haus · barrierefreier Zugang

Di.-Fr. 9.30-18.30 Uhr
Sa. 9.30-16 Uhr,
Mo. geschlossen

Alle Angebote auf www.betten-esswein.de

Kauf vor Ort

Weil deine Stadt alles hat.

Eigenes Lieferteam
...
fachgerechte Montage und Entsorgung

Gailing
IHR BETTENHAUS.

Richtig liegen, erholt aufstehen

Weniger Rückenprobleme durch erholsamen Schlaf! Unsere TÜV-zertifizierten Schlafberater finden Ihr passendes Bett. Jetzt kompetent beraten lassen!

Größtes Bettenfachgeschäft im Kreis Ludwigsburg
TÜV-zertifizierte Beratung · Körpervermessung · 40 Jahre Wissen

Bettenhaus Gailing · Pleidelsheimer Str. 11-13 · 74321 Bietigheim
Mo. bis Fr. 9.30-19 Uhr · Sa. 9.30-16 Uhr · www.betten-gailing.de

Kauf vor Ort

Weil deine Stadt alles hat.

Jetzt die Online- & Lieferservices Ihrer lokalen Fachgeschäfte nutzen!

Foto: Adobe Stock/Jordin