

Ihr Qualitätsmakler vor Ort



Ihr Jürgen Kiefer
Geschäftsführer



**Marbacher
Immobiliendienst**
Wohnbau · Verkauf · Vermittlung

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

Heimat der Lokalmatadoren.

www.marbacher-zeitung.de

Kauf

vor

Ort

Weil deine Stadt
alles hat.

19./20. Juni 2026 · Freitag und Samstag · Nr. 25/49. Jahrgang

Gesamtauflage 20.095

Eine Fundgrube für alle Flohmarktliebhaber

CVJM weist auf Termin am 4. Juli hin

MARBACH

Das Warten hat ein Ende: Am Samstag, 4. Juli, veranstaltet der CVJM Marbach wieder seinen Flohmarkt im Martin-Luther-Haus in der Steinerstraße. Die alle zwei Jahre stattfindende Veranstaltung gilt in der Region als fester Höhepunkt für Sammler, Familien und Schnäppchenjäger. Da der Andrang erfahrungsgemäß groß ist, bilden sich meist schon vor dem offiziellen Einlass um 9 Uhr die ersten Warteschlangen. Die Besucher erwartet eine enorme Auswahl, die sich über zwei Stockwerke und die Tiefgarage des Gemeindehauses erstreckt. Das Angebot reicht von klassischen Haushaltswaren über gut erhaltene Klein elektrogeräte bis zu Koffern, Taschen und Fahrrädern. Auch Medienliebhaber kommen bei einer Vielzahl an Büchern, DVDs und Schallplatten auf ihre Kosten. Wer gezielt nach Raritäten sucht, wird in der Kunst- und Antiquitätenabteilung fündig, die regelmäßig außergewöhnliche Fundstücke und Sammlerobjekte bereithält. Während Frühaufsteher die größte Auswahl vorfinden,

lohnt sich der Besuch auch am Nachmittag, da dann traditionell die Preise für die verbliebenen Waren sinken. Sämtliche angebotenen Waren stammen aus privaten Spenden der Bevölkerung. Die offizielle Sammlung findet eine Woche vor dem Flohmarkt, am Samstag, 27. Juni, statt. Wer gut erhaltene Flohmarktartikel spenden möchte, kann diese bis zum 24. Juni online anmelden. Der CVJM Marbach holt die Spenden dann am Samstag kostenfrei direkt im gesamten Marbacher Stadtgebiet ab. Nähere Informationen zu den angenommenen Waren und das Anmeldeformular sind auf der Homepage unter www.cvjm-marbach.de zu finden. Für das leibliche Wohl der Besucher vor Ort ist bestens gesorgt. Zudem bietet der Verein einen besonderen Logistik-Service an: Große oder schwere Einkäufe können in einer Garage kurzzeitig zwischengelagert werden. Der Besuch und Einkauf lohnen sich gleich doppelt: Der Reinerlös fließt in die lokale Jugendarbeit und sichert die Finanzierung der Jugendreferentenstelle des CVJM. red

VON DER REDAKTION

■ MARBACH

Durch unkontrollierte Vermehrung von streunenden Katzen sind Tierheime und Tierschutzorganisationen im Landkreis Ludwigsburg katastrophal überlastet. Viele Tiere sind krank und unterernährt, sie müssen ärztlich versorgt werden und können wegen der großen Zahl nicht mehr vermittelt werden. Viele sterben sehr früh und unbemerkt an Krankheiten oder Verhungern. Der Grund sind freilaufende Hauskatzen, die nicht kastriert sind. Deshalb hat Landrat Dr. Allgaier den Gemeinden im Landkreis Ludwigsburg empfohlen, eine Katzenschutzverordnung zu erlassen. Danach sind die Halter freilaufender Katzen verpflichtet, ihre Tiere kastrieren und registrieren zu lassen. Die Registrierung kann durch Tätowierung oder das Einsetzen eines Chips erfolgen. So können die Halter streunender und verwilderter Tiere ermittelt werden.

Leid von Katzen verhindern

BUND Marbach-Bottwartal informiert.



Schutz für Katzen gefordert

Durch das Kastrieren kann langfristig deren Zahl verringert werden. Die Gemeinden sind aufgerufen, sich für eine Katzenschutzverordnung zu entscheiden und sie umzusetzen. In vielen Gemeinden

wurde das bereits durchgeführt, doch es gibt noch Handlungsbedarf. Alle Gemeinden sollten in ihren Gremien diese Maßnahme beschließen und durchführen. So kann das Leiden vieler Tiere beendet werden.

Foto: Drazen Nesic (pixnio)

Weitere Informationen im Internet unter: <https://www.bund-bawue.de/service/pressemitteilungen/detail/news/weltkatzentag-am-8-august-tierleid-vermeiden-und-wildkatzen-schuetzen/>.

Flugtag am 20. Juni

Modellflugverein lädt ein

■ MARBACH

Der Modellflugverein Marbach veranstaltet wieder seinen Schnupperflugtag. Die Veranstaltung findet am Samstag, 20. Juni, ab 10 Uhr auf dem Vereinsfluggelände auf den Spitaläckern statt. Eingeladen sind nicht nur Kinder und Jugendliche, sondern erstmals ausdrücklich alle Modellfluginteressierten – unabhängig von Alter oder Vorkenntnissen. Besucherinnen und Besucher haben die Möglichkeit, selbst erste Flugversuche zu unternehmen und den Modellflugsport kennenzulernen. Für Einsteiger stehen sogenannte Schüler-Lehrer-Anlagen bereit, mit denen erfahrene Vereinsmitglieder die Teilnehmer beim Steuern der Modelle unterstützen. Wer bereits ein eigenes Flugmodell besitzt, kann dieses ebenfalls mitbringen. Der Modellflugverein möchte mit dem Aktionstag Interessierten einen unkomplizierten Einstieg in das Hobby ermöglichen und zugleich Einblicke in die Vereinsarbeit geben. Für die Teilnahme ist eine Anmeldung bei Jugendleiter Nils Kägi erforderlich, per E-Mail an jugend@mfc-marbach.de

Kunst, Keramik, Kunsthandwerk

MARBACH

27.+28. Juni

Samstag 11–19 Uhr
Sonntag 11–18 Uhr

kunsthandwerkermaerkte.de



Praxis für Ehe-, Familien-, Partnerschafts- und Lebensberatung
für Einzelne, Paare, Familien, Senioren Psychotherapie, psychologische Beratung, Coaching
Wolfgang Spies
Therapeut, psycholog. Berater, Pädagoge
König-Wilhelm-Pl. 2/1 · Marbach/N
Tel: 07144/6277 o. 0160/7210168
www.psychotherapie-marbach.de

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

Dein Lieferant für:

Heizöl Holzpellets

Diesel • feste Brennstoffe

Dein Ansprechpartner in
Marbach & Großbottwar
Michael Held
Tel. 0 71 44 / 844 944

AGROA
Raiffeisen

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 Wohlfühlgewicht 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, bewus-
tere Ernährung und einfache Tipps für den Alltag. So entsteht Schritt für Schritt ein Lebensstil, mit dem man sein Wohlfühlgewicht 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 Wohlfühlgewicht erreichen oder halten möchten.

Weitere Informationen gibt es unter www.formoline.de.



formoline L112/formoline L112 EXTRA: Lebensmittel zur Gewichtsregulation und zur Gewichtskontrolle. Verzehrt die Kalorienaufnahme aus der Nahrungsgewinnung. Medizinprodukt Klasse II (CE 0123). Anwendung im Rahmen einer moderaten Diät. • Gegenanzeigen: Allergie gegen Kristallzucker. • Nebenwirkungen: sehr selten Verdauungsbeschwerden. Bitte beachten Sie auch die Gebrauchsinformation. • Stand der Informationen: 02/2026. • Hersteller: Carlmedica International GmbH, Magdeburger Weg 17, 63464 Aschaffenburg, 0603 9423-0

SEIT 1297

GRAF ADELMANN

SOMMERPARTY AUF BURG SCHAUBECK

AM 27.6.2026 VON 16 BIS 23 UHR

Feiern Sie mit uns den Sommer, das Leben und den Genuss. Freuen Sie sich auf gute Gespräche, feine Weine und eine entspannte Atmosphäre.

Es gibt allerlei Köstlichkeiten für jeden Geschmack und natürlich feinste Weine, Sekt und Weincocktails von uns. Die passenden Töne und ordentlich Stimmung liefert DJ Amar.

Der Eintritt ist frei!

WEINGUT GRAF ADELMANN
Burg Schaubeck | 71711 Steinheim-Kleinbottwar

Wasner Wirt im Kaufland
Steinbeisstraße 15 / Steinheim
Tel. 0 71 44 / 8 88 08 49

Vom 22.06. bis 27.06.2026

Mo. Putenschnitzel Hawaii mit Curryreis, Schinken und Ananas	10.80 €
Spaghetti mit Tomatensoße	7.90 €
Di. Cordon bleu mit Pommes	9.50 €
Kohlroulade mit Speckzwiebelsoße und Kartoffelpüree	7.90 €
Mi. Züricher Geschnetzeltes vom Schwein mit Reis	8.80 €
Nudelauflauf mit Tomatensoße	8.30 €
Do. Lasagne al forno mit kleinem Salat	8.30 €
Kartoffel-Brokkoli-Auflauf	7.70 €
Fr. Gebratenes Fischfilet mit Petersilienkartoffel und Saisongemüse	10.50 €
Apfelmühle mit Vanillesoße und einer Tasse Kaffee	8.10 €
Sa. 2 Fleischpfanzerl in Champignonrahmsoße mit Spätzle	9.90 €
Spanferkelbraten mit Sauerkraut und Knödel	10.90 €

– Gerne kochen wir für Ihre Familienfeier –
– Alle Speisen auch zum Mitnehmen –

Kauf vor Ort

Weil deine Stadt alles hat.

MARBACH
AUF EINEN
Blick

SONNTAG, 21.06.2026, 11:00 UHR

Matinee-Konzert



Foto: Volkmar Schwazer

Wir rahmen Gewichtiges - Beethovens fünfte Sinfonie - mit Leuchtem und Fröhlichem ein, der Fledermaus-Ouvertüre von Johann Strauß, dem mitreißenden Tanzon No. 2 von Arturo Marquez und am Ende mit Melodien aus dem Disney-Film „Der Fluch der Karibik“. Die Leitung hat Michael Kallenberger. Eintritt frei, Spenden erbeten. Einlass: 10:30 Uhr. Infos: www.sinfonia-marbach.de
Stadthalle Schillerhöhe
Veranstalter: Sinfonia Marbach

FREITAG, 19.06.2026, 10:00 UHR

Vortrag: Essen wie die Großen?

Anmeldung erbeten: event@elternforum-marbach.de,
Infos: www.elternforum-marbach.de
Familienzentrum
Veranstalter: Elternforum Marbach e.V.

FREITAG, 19.06.2026, 14:30 UHR

Blutspende-Aktion

Infos und Anmeldung: www.drk-marbach-ov.de
Gemeindehalle Rielingshausen
Veranstalter: Deutsches Rotes Kreuz

FREITAG, 19.06.2026, 14:30 UHR

Café Q im Hörnle

Mit Zusatzaktion: Holzschilder erstellen.
Infos: <https://cafeqhoernle.wixsite.com/cafeq>
Christophorushaus
Café Q Hörnle

SAMSTAG, 20.06.2026, 10:00 UHR

Nachhaltige Stadtführung

Infos und Anmeldung: www.-n-gruppe.org/stadtfuehrung
Treffpunkt: Schillerdenkmal
Veranstalter: Nachhaltigkeitsgruppe

SAMSTAG, 20.06.2026, 18:00 UHR

Rondo Vocale - Chorkonzert

Infos www.rondo-vocale.de
Katholische Kirche
Veranstalter: Katholische Kirchengemeinde

SAMSTAG, 20.06.2026, 18:30 UHR

Vernissage Schillers schwarzer Apfel

Werke von Roland Bentz, Infos: www.scheuing-bartelmess.de/kunststall-am-weidenbach/
Kunststall am Weidenbach
Veranstalter: Kunststall am Weidenbach

SONNTAG, 21.06.2026, 13:30 UHR

Stadt- und Weingenuss über dem Neckarfluss

Rundgang mit kulinarischen Köstlichkeiten.
Anmeldung: E-Mail lohfink@t-online.de oder Telefon
Telefon 07144/22077. Infos: www.weinerlebnisführer.de
Schiffsanlegestelle am Neckar
Veranstalter: Lohfink, Renate und Günther

SONNTAG, 21.06.2026, 18:00 UHR

Auf uns - offenes Singen

Infos: www.auf-uns-singen.de
Café Provinz
Veranstalter: Sarah Neumann

MITTWOCH, 24.06.2026, 18:00 UHR

Bergfest beim Musikverein

Musik mit Neckarblech und Bewirtung.
Infos: www.stadtkapelle-marbach.de
Vereinsheim der Stadtkapelle
Veranstalter: Stadtkapelle-Musikverein Marbach

FREITAG, 26.06.2026, 14:30 UHR

Sommer-Kaffee der Landfrauen

Infos: www.landfrauen-rielinghausen.de
Evangelisches Gemeindehaus Rielingshausen
Veranstalter: LandFrauenverein Rielingshausen

FREITAG, 26.06.2026, 18:00 UHR

Uferzeit am Kanu-Club

Infos: www.kc-marbach.de
Kanu-Club-Vereinsgelände Neckar
Veranstalter: Kanu-Club Marbach am Neckar

FREITAG, 26.06.2026, 20:00 UHR

Horch und Guck - Die Hörbühne: Die ausgefallene Vorstellung

Theateraufführung. Einlass um 19:00 Uhr.
Infos und Karten: www.suedlichvomochsen.de
Schlosskeller
Veranstalter: Südlich vom Ochsen - Theater & Kultur

SAMSTAG, 27.06.2026, 09:00 UHR

Repair-Café geöffnet

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

SAMSTAG, 27.06.2026 - SONNTAG, 28.06.2026

Markt der Töpfer, Künstler und Kunsthandwerker

Marktzeiten: Sa 11.00 - 19.00 Uhr, So 11.00 - 18.00 Uhr,
Infos: www.kunsthandwerkermaerkte.de
Schillerhöhe
Veranstalter: Eva Nibbe - Veranstaltungsagentur Töpfer,
Künstler, Kunsthandwerker

SAMSTAG, 27.06.2026, 11:00 UHR

Musik zur Marktzeit

Infos: www.evkg-marbach.de
Stadtkirche
Veranstalter: Evangelische Kirchengemeinde Marbach

SONNTAG, 28.06.2026, 11:00 UHR

Öffentliche Führungen in den Literaturmuseen

Infos und Uhrzeiten: www.dla-marbach.de
Literaturmuseum der Moderne, Schiller-Nationalmuseum
Veranstalter: Deutsches Literaturarchiv Marbach

SONNTAG, 28.06.2026, 11:00 -17:00 UHR

Bücherflohmarkt des Tobias-Mayer-Vereins

Infos: www.tobias-mayer-museum.de
Parkplatz König-Wilhelm-Platz 2
Veranstalter: Tobias Mayer Verein

SONNTAG, 28.06.2026, 13:00 -17:00 UHR

Wendelinskapelle öffnet

Zum 25-jährigen Jubiläum des Stadtmarketing
Schillerstadt Marbach öffnet die Wendelinskapelle ihre
Porten mit einem kleinen Programm.
Infos: www.marbach-stadtmarketing.de
Buchhandlung Taube und Galerie Wendelinskapelle
Veranstalter: Stadtmarketing Schillerstadt Marbach

SONNTAG, 28.06.2026, 13:00 UHR

Museumscafé und Freie Führung

Führung um 14:30 Uhr,
Infos: www.tobias-mayer-museum.de
Tobias-Mayer-Museum
Veranstalter: Tobias Mayer Verein e.V.

SONNTAG, 28.06.2026, 14:00 UHR

"Literarischer Radweg zu Schiller, Schubert, Mörike, Kerner, Tony Schumacher ..."

Tourbegleiter: Birger Laing.
Anmeldung: Telefon 07144/17567, kostenlos.
Infos: www.schillersgeburtshaus.de
Vorplatz des Schiller-Nationalmuseums
Veranstalter: Schillerverein Marbach am Neckar e.V.

SONNTAG, 28.06.2026, 18:00 UHR

Georg Friedrich Händel: Messiah

Oratorium. Eintritt frei, Spenden sind willkommen.
Infos: www.evkg-marbach.de
Alexanderkirche
Veranstalter: Ev. Kirchengemeinde Marbach

WWW.SCHILLERSTADT-MARBACH.DE

STELLEN-
ANGEBOTE

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

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

**Kaufgesuche
Nutzfahrzeuge**
Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen
Tel. 03944-36160, www.wm-aw.de (Fa.)
Heimat der Lokalmatadoren.
Information und Beratung:
Telefon 0711 7205-6170
anzeigen-mar@swm-network.de
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: 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.
In Anzeigenkooperation mit
Marbach & Bottwartal
DER GEMEINSAME LOKALTEIL
MARBACHER ZEITUNG
BOTTWARTAL ZEITUNG
STUTTGARTER ZEITUNG

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.

**Gemeinsam kranken Kindern helfen**
Bitte unterstützen Sie den Neubau des Kinderzentrums Bethel mit Ihrer Spende.
Spendenkonto (IBAN): DE48 4805 0161 0000 0040 77
Stichwort: KINDGESUND, www.kinder-bethel.de
Bethel

GOLDPREIS AUF REKORDNIVEAU

Edelmann GOLDANKAUF

**Altgold und Bruchgold**

**Goldmünzen**

**Zahngold**

**Goldbarren jeder Größe**

**Münzsammlungen**

Bares für:

- **Altgold**
- **Zahngold** (auch mit Zähnen)
- **Bruchgold**
- **Goldmünzen**
- **Gold- und Silberbarren**
- **Erbschmuck**
- **Brillanten**
- **Deutsche Mark** (von 1 Pfennig bis 1000 Mark)
- **Münzsammlungen**
- **Silberschmuck / -bestecke**
- **Zinn**
- **Nobeluhren**

Der Goldpreis ist so hoch wie noch nie. Das bringt viele Menschen dazu in ihren Schmuckschatullen zu kramen. Goldschmuck und Münzen, Silber und sogar Zahngold lassen sich zu barem Geld machen und das ganz einfach.
Wichtig dabei ist, sich an den richtigen Ansprechpartner zu wenden.
Ein seriöser Goldankäufer ist Edelmann Goldankauf in der Cannstatter Straße 51 in Fellbach. Hier sind eine kompetente Wertermittlung und die sofortige Auszahlung garantiert. Angenommen werden große und geringe Mengen Altgold. Aber auch Zahngold ist zur sofortigen Bewertung und einem seriösen Ankauf geeignet. Es wird jedoch nicht nur Alt- und Zahngold angekauft, sondern auch Münzen, defektes Gold, Bruchgold, Antikschmuck, Barrengold, Golduhren und Silber. Kommen Sie zu einer kostenlosen Schätzung vorbei und lassen Sie sich in vertraulicher Atmosphäre unverbindlich beraten. Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis mit.

WIR ZAHLEN
AUCH SAMMLER-
WERTE.

**Bares für Ihr Gold**

Edelmann GOLDANKAUF
Cannstatter Straße 51
70734 Fellbach
Telefon 0711/46 909 856
www.edelmann-goldankauf.de
Öffnungszeiten: Montag – Freitag:

- Seriöse und diskrete Abwicklung
- Geeichte Waagen, wie gesetzlich vorgeschrieben
- Keine versteckten Kosten
- Kostenlose Goldanalyse
- Barauszahlung
- Kostenlose Parkplätze

10 – 17:30 Uhr

Wir vergüten
auch Steinbesatz
und Zustand



Draußen ist das neue Drinnen

Diese Trends prägen die Gartengestaltung im Sommer 2026 und machen auch vor dem Haus buchstäblich „Tabula rasa“.

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 Sitzlounge 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.

Naturoptik ohne viel Pflegeaufwand
Besonders gefragt ist eine Einrichtung der Terrasse, die das warme Ambiente von Holz mit hoher Widerstandsfähigkeit 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, die zum Beispiel bei den Baustoffhändlern Raab Karcher, Keramundo und Balzer erhältlich sind. Diese verbinden eine natürliche Holzoptik mit den



Natur, Komfort und Design vereint (links): Der Garten wird mit einer individuellen Gestaltung zum privaten Naherholungsraum. Durchdachte, diskrete Aufbewahrungssysteme für Mülltonnen schaffen Ordnung rund ums Zuhause (rechts).

Foto: djd Stark Deutschland

funktionalen Vorteilen von Verbundwerkstoffen. Das setzt sich beim Sichtschutz nahtlos fort: Materialien wie Glas schaffen Privatsphäre, ohne Licht und Offenheit zu beeinträchtigen. Beim Fachhändler kann man sich aber auch über andere Anbieter informieren.

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 ausse-

hen, 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 auf unkomplizierte Weise die Nutzbarkeit des Außenbereichs in den Abend hinein, ganz ohne Stromkabel oder Elektriker.
djd

Home-Training auch im Garten möglich

Bewegung ist das Geheimnis, um fit, gesund und gut in Form zu bleiben. Sie wirkt altersbedingtem Muskelabbau entgegen und kann Krankheiten vorbeugen. Bereits 150 Minuten moderate Bewegung wie Treppensteigen oder schnelles Gehen pro Woche genügen laut Weltgesundheitsorganisation (WHO), um gesundheitsförderliche Effekte zu erzielen. Ergänzend zu diesem oder anderem Ausdauersport wie Radfahren ist ein individuell abgestimmtes Krafttraining sinnvoll. Dafür sind weder ein teures Abo im Fitnessstudio noch ein umfangreich ausgestatteter Trainingsraum nötig.
Multifunktionale, platzsparende Kombigeräte vereinen mehrere Trainingsarten in einem stabilen Rahmen und ermöglichen so das Work-out daheim. Alternativ bieten sich trag- oder faltbare Geräte an. Sie sind einfach zu verstauen und können bei Bedarf nahezu überall aufgestellt werden.
Hanteln, Klimmzugstangen, Ruderge- räte oder Laufbänder, die komplett oder teilweise aus Edelstahl gefertigt sind, ermöglichen auf begrenztem Raum jederzeit Cardio-, Kraft- und Dehnübungen nach Maß.
djd

RUPP
RAUM AUSSTATTUNG
Meisterbetrieb · Blumenstraße 14 · 71711 Steinheim-Kleinbottwar
Bodenbeläge
Parkett
Telefon: 0 71 48 / 52 52 · www.rupp-raumausstattung.de

Unser Service für Sie:
Gardinen abnehmen, waschen, bügeln und wieder aufhängen!
Gardinen
Polsterarbeiten
Maler- und Tapezierarbeiten

Pfadfinder im
Großstadtdschungel.

www.marbacher-zeitung.de

DOMBOS
KÜCHEN-GALERIE
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 Küchenraum.

- 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!

ein Unternehmen der KURZ Gruppe

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 stör- anfälliger. Gleichzeitig kann

weniger Melatonin gebildet werden – jenes Hormon, das unseren Schlaf-Wach-Rhythmus 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. 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.
Schlafroutine als unterschätzter Faktor
Wichtig ist ein kritischer Blick auf die eigene Schlafroutine.

Allgemeine Hinweise zur Schlafhygiene finden sich auf zahlreichen Anbieter-Web-sites. Ein regelmäßiger Schlaf-rhythmus stabilisiert die inne-re Uhr. Entspannungsrituale wie Atemübungen, Meditation oder ruhige Dehnübungen

helfen beim Abschalten. Bild-schirme sollten ein bis zwei Stunden vor dem Zubettgehen pausieren, da blaues Licht die Melatoninbildung hemmt. Ebenso fördert ein dunkles Schlafzimmer mit etwa 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*

Bei uns finden Sie:
Matratzen & Lattenrahmen
Polster- & Boxspringbetten
Steppdecken & -kissen
Daunendecken & -kissen
Bettwäsche & Handtücher uvm.

OSTERBURG MATRATZEN by breckle

Hirschmann-Ring 12,
71726 Benningen am Neckar
Tel: 07144 843090

Wir sind für Sie da:
Mi - Fr: 10:00 - 18:00
Sa: 9:30 - 13:30

JETZT ENDLICH WIEDER BESSER SCHLAFEN

DOPPELPAK-ANGEBOTE BIS ZU 600€ SPAREN!!
gültig bis 30.06.2026

Angebote siehe Website

20% ZUDECKEN
auch Sommerdecken

Esswein ... das Bettenhaus

- 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

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