www.die-kleine-zeitschrift.de

Kostenlos:
Zum Mitnehmen und Weitergeben

die kleine

Zeitschrift für die besten Lebensjahre

Mündliche Prüfung

Genuss ohne Verdruss

Lesen Sie mehr über:

Golf auf der Alb
Kultur in Wien
Seite 20 – 27

Pflege für Migranten
Soziologie auf Türkisch
Seite 42 – 45

Gesundes aus dem Garten
Kohle für Solarstrom
Seite 54 – 59

ISSN 0948-0021 23. Jahrgang, Mai / Juni 2016

Nr. 05/06

Mein Garten

ein Ort, an dem ich in vollkommener Harmonie lebe.

PRONATUR®
KIESEWETTER & FRANZ
Garten- und Landschaftsbau GmbH
Otto-Schott-Straße 32
72555 Metzingen
Telefon: 0 71 23 / 92 75-0
www.pronatur.com

Perls, Mütter und das Essen

Fritz Perls, einer der Begründer der Gestalttherapie, sah den Menschen als lebendigen Organismus an, der im steten Kontakt mit seiner Umwelt steht. Der gesunde Mensch weiß um seine Bedürfnisse, deren Erfüllung und der Erkenntnis, dass jeden Tag viele persönliche Bedürfnisse eben nicht erfüllt werden.

Als Veteran des Ersten Weltkrieges ließ Perls das Thema „Aggression“ nie los. Mit diesem Wissen mag eine seiner Thesen verständlicher erscheinen: „Wer genügend kaut und beißt, wäre weniger kriegslustig.“

Ich glaube, dieser Gedanke ist aktueller denn je. Wie sehen unsere einzelnen Mahlzeiten heute aus? Mein Frühstück beispielsweise? Wann nehme ich mir Zeit und wo sind meine Gedanken, wenn ich in die leckere Brezel von meinem Lieblingsbäcker beiße? Ich muss gestehen, nicht bei der knackigen Oberfläche, nicht beim fluffigen Innenleben und auch nicht bei den Salzkörnern, die so angenehm auf der Zunge kitzeln. Nein, ich kaue nicht einmal richtig, schlucke runter, spüle mit Kaffee nach und in mir breitet sich ein Unmut aus, ob ich wohl heute die vielen „To Do´s“ schaffen werde. Von der nicht vorhandenen Wertschätzung meinem Bäcker gegenüber einmal ganz zu schweigen!

Was bleibt? Ein nervöser Magen und immer noch das Gefühl, nicht satt zu sein. Der gesunde Organismus erkennt die angebotene Nahrung und weiß intuitiv, was zu tun wäre: kauen, einspeicheln und dann erst schlucken. Mein innerer Antreiber (dreimal kauen und alles auf einmal runter schlucken) hält mich davon ab und gibt mir zu verstehen, dass ich mir ja morgen mehr Zeit nehmen kann. So kommt mir der Satz meiner Mutter aus Kindertagen in den Sinn: „Marion, die Verdauung beginnt im Mund.“ Was bedeutete: Kind, bleib sitzen, iss in Ruhe, das Spielen wird nicht zu kurz kommen. Und tatsächlich, es blieb immer noch genügend Zeit zum spielen. Nicht nur Perls wusste, was den Menschen gut tut, meine Mutter auch.

Marion Höppner

Brillinger Orthopädie
Das Gesundheitshaus

Orthopädie-Technik
Orthopädie-Schuhtechnik
Sanitätshaus
Rehabilitations-Technik
Krankenpflege-Hilfsmittel

Weitere Info unter: www.brillinger.de · E-Mail: info@brillinger.de

Tübingen
Handwerkerpark 25 · Tel. (07071) 41 04-0
Großer Kundenparkplatz – direkt an der B 28, Richtung Unterjesingen

Hoppe-Seyler-Str. 6, Gesundheitszentrum, Tel. (07071) 2988343
Karlstraße 6, Fachärztezentrum · Tel. (07071) 40 03 10

Reutlingen
Obere Wässere 6–8 · Tel. (07121) 51490-0
Großes Parkhaus – direkt neben dem Gebäude

Mössingen
Karl-Jaggy-Str. 45 · Tel. (07473) 1321
Großer Kundenparkplatz – direkt vor dem Haus

Rottenburg
Eugen-Bolz-Platz 3 · ♿ – direkt vor dem Haus

DAS DIENSTLEISTUNGSZENTRUM FÜR IHRE GESUNDHEIT

Nah- und Fernumzüge

- Montage, Verpackung, Dübelarbeiten
- Küchenmontage, Sanitär- und Elektroanschlüsse
- Schreinerarbeiten aller Art, Umzugsshop
- Entsorgung, Entrümpelung, Einlagerungen
- Ausführliche Umzugsberatung vor Ort
- **Umzüge für Senioren**

ALAN

Betriebe in Selbstverwaltung

Alan Umzüge GmbH
Hoffmannstr. 12
72770 Reutlingen
Telefon 07121/95 56-31
Fax 07121/95 56-66
info@alan-umzuege.de
www.alan-umzuege.de

DIE MALER WERKSTÄTTE

Alles jenseits von Schwarz und Weiß

Fon 07121/23 95 85

OCHS GmbH

Albert W. Heusel
Baum- und Gartenpflege
Halskestr. 37 · Reutlingen
Telefon (0 71 21) 4 54 88
www.gartenheusel.de

garten heusel

Vertrauen Sie dem Fachmann

Ihr Altgold ist Geld wert!

Barankauf bei

ZEHNDER
JUWELIER UHRMACHERMEISTER
EIGENE GOLDSCHMIEDE

Metzgerstraße 3 · 72764 Reutlingen
Telefon 07121 / 32 90 43 · Fax 07121 / 33 01 16

Editorial

Lange Schlangen vor den Dönerbuden belegen: Die Falafel gehört zu Tübingen wie der Islam zu Deutschland.
Türkische Küche konnten auch die Teilnehmer einer Tagung des Tübinger Instituts für Soziologie am 16. März in der Alten Aula der Universität genießen. Bei Tee und Börek wurden die Ergebnisse eines Forschungsprojektes diskutiert, das die Pflege von Menschen mit türkischen Wurzeln thematisiert. Die Analyse der Interviews mit Senioren und ihren Angehörigen hat gezeigt, dass türkische Migranten in der Region Reutlingen-Tübingen aufgrund mangelnder Deutschkenntnisse meist kaum etwas über die Möglichkeiten wissen, die sie bei einer Pflegebedürftigkeit in Anspruch nehmen können. Deshalb sollten Informationen über Ansprechpartner wie die Pflegestützpunkte oder den Hausnotruf sowie die Leistungen der Kranken- und Pflegeversicherung diesen Menschen, die als Gastarbeiter ganz wesentlich zum Aufbau des Wohlstands in der Bundesrepublik beitragen, in ihrer Muttersprache zur Verfügung gestellt werden.
Am Rande dieser aufschlussreichen Präsentation, bei der Wissenschaftler mit den Vertretern von Pflegediensten und Migranten ins Gespräch kamen, entstand die Idee, auch „die kleine“ zum Abbau sprachlicher Barrieren zu nutzen. Weshalb wir mit der Übersetzung des Artikels über die Tübinger Studie zur Situation von Migranten in der Pflege in der aktuellen Ausgabe eine neue Serie starten, mit der wir türkische Leser erreichen wollen.

Stefan Zibulla

GÄRTNEREI HESPELER

GEMÜSE
FRÜCHTE
PFLANZEN
FEINKOST

www.gaertnerei-hespeler.de

Ihr Gärtner
vor den Toren der Stadt ...

Wannweil, Lachenäcker 1
Fon 07121 - 57330
Reutlingen, Markthalle
Fon 07121 - 3018989
Mössingen, „Delicasa“
Fon 07473 - 9541440
Einkauszentrum TÜ-Wanne
Fon 07071-9204159

Wir haben was gegen Einbrecher!
zum Beispiel

Panzerriegel...
Tresore...

Haus für Sicherheit
Metzgerstraße 26 · 72764 Reutlingen
Tel.: 07121-300 600 · www.rt300600.de

Ihr Ziel:
Gerne verwöhnen wir sie an schönen Sommertagen auf unserer Gartenterasse

Warme Küche von 11.45 Uhr bis 14 Uhr und von 17.30 Uhr bis 21 Uhr
Gasthof zum Waldhorn
Feiern und Genießen hat bei uns Tradition
Neuhauser Str. 32 • Metzingen - Glems
Tel.: 07123 - 9635 0 • Dienstag Ruhetag
www.gasthof-waldhorn-metzingen.de

DaCapo
Gebrauchtwarenkaufhaus
Kleidung · Möbel · Hausrat
Haushaltsauflösungen
Öffnungszeiten:
Di. Mi. Do. 13-18 Uhr, Fr. 10-19 Uhr, Sa. 10-15 Uhr
Emil-Adolff-Str. 14 · Reutlingen
Telefon: 07121-337039
http://www.dacapo-gmbh.de
caritas
AWO

Inhalt

Perls, Mütter und das Essen 2
Editorial 3

Titel

Damit der Knopf nicht spannt 5
Lebensmittel sind der Mittelpunkt des Lebens 6
Große Nachfrage nach kleinen Sorten 8
Auf dem Erdbeerfeld ist Naschen erlaubt 10
Ein gemeinsames „Spätzleeeee“ 12
Rezept: Kräuter-Spargel-Tortilla 14
Ein alkoholfreier Cocktail mit Schuss 16

Ausflüge und Reisen

Faszinierende Farbspiele in der Unterwelt 18
Ein Butler setzt kulinarische Akzente 19
Leben Golfspieler gesünder und länger? 20
Mit Bus und Bahn zum Segeltörn 22
Der Wiener lässt sich Zeit zum Genießen 26

Kultur

Bilder einer Heimat ohne Tümelei 28
Freiheit statt Freizeit 30
Künstler agieren im Umbruch 32
Eine Bank für alle Generationen und Nationen 35

Termine

Ausstellungen, Konzerte, Theater . . . 36

Gesundheit

Humor 39
Impressum 39
Kompletter Schutz vor aggressivem Licht 40

Lebenshilfe

Respektvolle Versorgung im Alter 42
Almanya’da Yaşlanmak 44
Illegale Beschäftigung kann schwere Folgen haben 46
Klavierstunde bei einer dementen Pianistin? 47
Erste Hilfe und schnelle Rettung 48

Lebensstil

Mehr Lebensqualität mit vollen Akkus 52
Das ökologische Gießkannenprinzip 54
Klimaschutz wird finanziell belohnt 58
Freude am Ehrenamt 61

Abschied

Nicht nur beim Sterben geht Ethik vor Monetik 62
Selbstbestimmt bis zum Lebensende 64
Gespräche über Vergangenheit und Zukunft 66

Kreuzworträtsel

Kreuzworträtsel 69
Auslagestellen 70

Damit der Knopf nicht spannt

Brigitte Bittner von der AOK gibt Tipps zur gesunden Ernährung

Seit 17 Jahren berät Brigitte Bittner Menschen jeden Alters als Fachkraft für Ernährung im AOK-Gesundheitszentrum Reutlingen. Sie gibt Tipps rund um´s gesunde Essen und das Genießen.

Frau Bittner, ist es denn wirklich wichtig, was man isst?
Ja, auf jeden Fall. Über unsere Nahrung bekommen wir lebenswichtige Nährstoffe. Leider gibt es kein Lebensmittel, in dem alle wichtigen Nährstoffe drinstecken. Um den Bedarf abzudecken, ist deshalb Vielfalt wichtig. Als Leitfaden nehmen wir da die Lebensmittelpyramide.

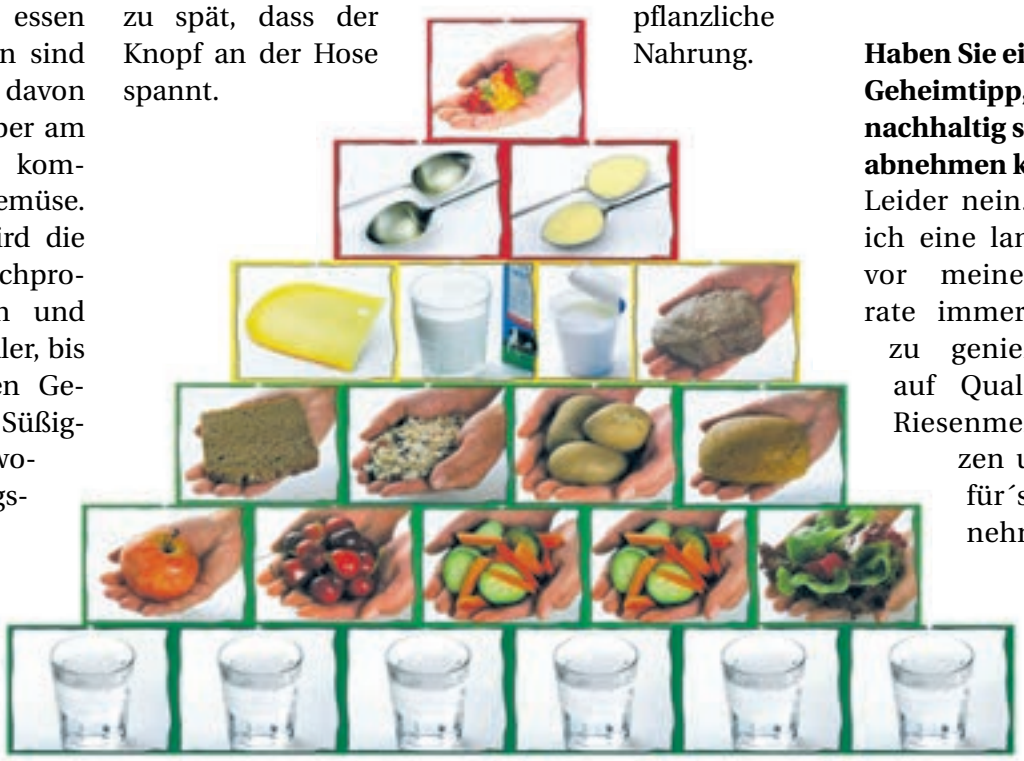
Was beschreibt diese Pyramide?
Die Pyramide zeigt uns, wovon wir wieviel essen sollten. Ganz unten sind die Getränke, davon braucht unser Körper am meisten. Danach kommen Obst und Gemüse. Nach oben hin wird die Pyramide über Milchprodukte, Wurstwaren und Fette immer schmaler, bis man oben bei den Genussmitteln, wie Süßigkeiten, ankommt, wovon man am wenigsten essen sollte.

Das heißt, ein bisschen naschen ist ok?
Natürlich.
Wenn man einmal Lust auf eine Schwarzwälder Kirschtorte hat, ist das völlig ok. Wichtig ist, bewusst zu essen, sich zum Beispiel ein Wochenkontingent zu setzen. Wenn man sich eine Tafel Schokolade pro Woche gönnen möchte, isst der eine zwei Rippchen pro Tag, der andere die ganze Tafel auf einmal. Nur muss dann eben für den Rest der Woche Schluss sein.

Was sind die schlimmsten Ernährungssünden?
Wenn man dauerhaft extrem einseitig isst. Viele Menschen essen auch oft unterwegs und viel zu schnell. Die Verdauung fängt aber im Mund an. Auch unser Sättigungsgefühl setzt erst nach 15 Minuten ein. Braucht man für´s Essen nur zehn Minuten, merkt man zu spät, dass der Knopf an der Hose spannt.

Was sind die derzeitigen Trends in der gesunden Ernährung?
Das sind die vegetarische sowie die vegane Ernährung und natürlich Bio. Viele meinen, Bio sei nur etwas für den vollen Geldbeutel. Wenn man aber keine großen Fleischmengen braucht und gern saisonal und regional isst, ist Bio für jeden Geldbeutel machbar.

Wie unterscheidet man vegetarisch und vegan?
Vegetarisch bedeutet, dass man kein Fleisch isst. Es gibt den Ovo-Lakto-Vegetarier, der Eier und Milchprodukte isst, aber auch den Lakto-Vegetarier, der keine Eier, aber Milchprodukte isst. Veganer verzichten auf alle tierischen Lebensmittel und essen nur pflanzliche Nahrung.



Die Lebensmittelpyramide zeigt, wie die Prioritäten bei der Ernährung richtig gesetzt werden. Bilder: AOK

Brigitte Bittner empfiehlt eine abwechslungsreiche Ernährung.

Ist das denn gesund?
Ja, man muss nur auf noch mehr Vielfalt achten. Bei der veganen Ernährung kann es außerdem zu einem B12-Mangel kommen, den man aber durch Nahrungsergänzungsmittel kompensieren kann.

Haben Sie einen Geheimtipp, wie man nachhaltig schnell abnehmen kann?
Leider nein. Sonst hätte ich eine lange Schlange vor meiner Tür. Ich rate immer, das Essen zu genießen. Lieber auf Qualität als auf Riesenmengen zu setzen und sich Zeit für´s Essen zu nehmen. Dann schmeckt es auch viel besser.

Fragen von Natalie Eckelt

Beim Genuss frischer und leckerer Lebensmittel produziert der Körper eigene Glückshormone. Weshalb eine gute Ernährung zur Gesundheit und einer hohen Lebensqualität beiträgt. Bild: Eckelt

Lebensmittel sind der Mittelpunkt des Lebens

Winfried Herb setzt als Küchenchef der BruderhausDiakonie auf hochwertige Produkte und moderne Technik

Für Winfried Herb stehen frische und leckere Lebensmittel im Mittelpunkt des Lebens. Bei der Zubereitung gesunder Mahlzeiten setzt der Küchenchef der Reutlinger BruderhausDiakonie auf hochwertige Produkte und moderne Technik.

„Beim Genuss frischer und leckerer Lebensmittel produziert der Körper eigene Glückshormone“, stellt Winfried Herb fest. „Weshalb eine gute Ernährung zur Gesundheit und einer hohen Lebensqualität beiträgt“, betont der 61-jährige Küchenchef der Reutlinger Bruderhausdiakonie.
„Wir essen häufig nicht nur schlechte sondern vor allem zu viele Lebensmittel“, beobachtet Herb. Und formuliert in Anlehnung an Paracelsus die Regel: „Kein Lebensmittel macht uns krank. Die Dosis macht uns krank.“

Versteckte Fette meiden

Winfried Herb propagiert weder eine vegetarische noch eine vegane Ernährung. Früher hätten die Menschen gesünder gelebt, weil es nur sonntags Fleisch zu essen gab, ist von Zivilisationskritikern zu hören. Doch heute werden immer mehr Menschen 100 Jahre und noch älter. Weshalb Herb nicht empfiehlt, den Fleischkonsum zu reduzieren sondern Wurstsorten mit versteckten Fetten zu meiden - wozu er beispielsweise Schinkenwurst und Lyoner zählt.
1981 kam der ausgebildete Koch und Küchenmeister als Leiter einer der damals noch fünf Großküchen zur BruderhausDiakonie. Zehn Jahre später leitete er die auf dem Reutlinger Gaisbühl neu errichtete zentrale Gemeinschaftsküche mit einer von ihm eingeführten und mitentwickelten modernen Methode der Zubereitung von Speisen, dem sogenannten „Cook and Chill“-System. Dieses System ermöglicht es, große Mengen von fertigen Mahlzeiten zu transportieren und in hoher Qualität zu servieren. Dabei werden die warmen Komponenten der Speisen nach dem Garen innerhalb von 90 Minuten auf eine Temperatur von acht Grad gekühlt. Unmittelbar vor der Ausgabe werden die Speisen wieder erwärmt. „Bei diesem System bleiben die Vitamine in den Lebensmitteln weitgehend erhalten“, betont Herb. „Beim Warmhalten werden Lebensmittel dagegen vernichtet.“

Die Küche bleibt im Dorf

Winfried Herbs Küche versorgt mit diesem System täglich rund 140 Abnahmestellen in einem Radius von 100 Kilometern um Reutlingen: Einrichtungen der BruderhausDiakonie wie Seniorenzentren, Kantinen, Wohngruppen oder den Menüservice (Essen auf Rädern). Das sind jeden Tag mehr als 2000 Mittagessen. Dazu kommt das Catering für unterschiedliche Veranstaltungen. Winfried Herb stemmt all das mit insgesamt 70 Mitarbeitern.
Obwohl Herb ein Kochbuch für die regionale Küche geschrieben hat, erhebt er Regionalität nicht zum K.-o.-Kriterium für Qualität. „In der Lauter schwimmen nun mal keine Heringe“, weiß der Vorsitzende des Clubs der Köche Tübingen-Reutlingen. Und in seiner Großküche kann er nicht nur biologisch produzierte Lebensmittel verarbeiten. „Das scheitert sowohl an der Menge der von uns benötigten Lebensmittel als auch am Preis, den wir dafür zahlen können“, räumt Herb ein und plädiert für realistische Ansprüche an eine gesunde Ernährung: „Die Küche muss im Dorf bleiben.“ Stefan Zibulla

Zum Nachtisch verwöhnt Winfried Herb die Bewohner des Reutlinger Seniorenheims am Markwasen mit einer Williams Christ Birne, die er in Vanillewein gedünstet hat und auf einer Vollkorngrießschnitte serviert. Bild: Zibulla

Naturnahe Gemüseproduktion als Familienunternehmen: Julian (v.l.), Otto und Joachim Hespeler züchten Kräuter und Salate auf der Hochebene zwischen Wannweil und Degerschlacht. Bild: Eckelt

Große Nachfrage nach kleinen Sorten

Die Gärtnerei Hespeler setzt in der dritten Generation auf Natur und Geschmack

In der dritten Generation führt Joachim Hespeler seinen Gemüsebaubetrieb mit viel Freude und Herzblut. Seine Kunden kommen deshalb immer gerne wieder.

Wenn sich in Joachim Hespelers Gemüsebeet ein Löwenzahn zeigt, greift der sympathische Gärtner nicht zur Chemie-Keule, sondern zur Hacke. Das ist zwar jede Menge Arbeit, doch das sind ihm seine Gemüseprodukte allemal wert. Die Tomate sei dabei, wie der 61-Jährige verrät, sein absolutes Lieblingsprodukt. „Es vergeht kein Tag, an dem ich keine Tomate esse“, verrät er.

Je nach Saison gibt es im Laden der Gärtnerei mehr als 300 Obst-und Gemüsesorten, aber auch Weine, Essig, Öle, Eier, Nudeln, Säfte, Honig und Müsli sowie Brot und Milchprodukte. Besonders die frischen Kräuter aller Art lassen Hobbykoch-Herzen höher schlagen. „Gern gekauft wird unser großblättriges Basilikum, die Petersilie, aber im Zuge des Wok-Trends auch der Koriander“, so Hespeler, der selbst eine Vorliebe für das asiatische Kraut hat. Der traditionelle Kopfsalat feiere gerade eine Renaissance und sehr beliebt seien auch alle Mini-Sorten, wie der Baby-Spinat oder der Baby-Mangold sowie der Asiasalat. Für die Gemüseproduktion fernab von großen Straßen und der Industrie sei der Löss-Lehm-Boden des Alb-Vorlandes hier auf der Hochebene zwischen Wannweil und Degerschlacht ideal. Durch eine ausgeklügelte Fruchtfolge können Pflanzenkrankheiten vermieden werden und gegen Schädlinge setzt der Familienbetrieb auf Nutzinsekten wie Schlupfwespen und

Menüservice des DRK im Kreisverband Tübingen: **Wählen Sie à la carte!**

Ausgewogene Ernährung flexibel genießen: Ohne großen Aufwand erhalten Sie Ihre tägliche Wunschmahlzeit. Wählen Sie dafür einfach wöchentlich im Voraus Ihre Menüzusammenstellung aus unserem Katalog aus, bestellen Sie telefonisch oder beim Fahrer, der ihre Tiefkühl-Menüs bequem zu Ihnen nach Hause bringt.

Wir bieten Ihnen **zertifizierte Qualität.** Sie haben die Auswahl zwischen Vollkost (auch in leichter Qualität oder mit kleineren Portionen) für alle, die im Wesentlichen alles essen dürfen, vegetarischen, salzreduzierten oder cholesterinverminderten Menüs sowie Menüs ohne Zuckerzusatz und besonders mundgerechten oder pürierten Menüs.

Wie oft Sie unseren Service nutzen möchten, können Sie frei entscheiden. Ob wöchentliche Lieferung oder nur gelegentlich, weil Sie unser Essen nur als Ergänzung haben wollen – wir stellen uns auf Ihre Wünsche ein.

Für eine besonders schonende Zubereitung Ihrer Mahlzeiten können Sie bei uns ein Dampfgargerät mieten oder erwerben. Selbstverständlich lassen sich die Mahlzeiten auch im Backofen oder in der Mikrowelle erwärmen.

DRK Kreisverband Tübingen e. V. | Steinlachwasen 26 | 72072 Tübingen
Telefon (0 70 71) 70 00-22 montags bis freitags von 8:30 Uhr bis 16:00 Uhr
E-Mail: menueservice@drk-tuebingen.de

Raubmilben. Diese schonende und naturnahe Produktion macht sich im Geschmack bemerkbar, weshalb die Gärtnerei jede Menge treue Stammkunden hat, die immer gerne wiederkommen. „An den Wochenenden nutzen viele den Besuch bei uns auch einfach als kleines Ausflugsziel, um bei einem Spaziergang die Landschaft und den herrlichen Blick auf die Schwäbische Alb zu genießen“, erzählt Joachim Hespeler. „Auch Jogger sieht man immer wieder, die dann kurz reinschauen und sagen, dass ihre Radieschen im eigenen Garten schon viel weiter seien als unsere.“

Diese freundliche und familiäre Atmosphäre zeichnet den Traditionsbetrieb besonders aus. An erster Stelle seien es nämlich die Menschen, die hier arbeiten, die hinter dem Erfolg des Familienunternehmens stehen, stellt Hespeler fest. Mit an Bord ist auch Sohn Julian, der nun seit einem Jahr, nach erfolgreichem Gartenbaustudium und Tätigkeiten in anderen Betrieben, gemeinsam mit dem Vater im Betrieb arbeitet. Auch der 87-jährige Großvater Otto Hespeler hilft gerne mit aus.

Insgesamt beschäftigen die Hespelers 40 ganzjährige Mitarbeiter, darunter auch Menschen mit Behinderungen. „Das Persönliche ist uns sehr wichtig und deshalb helfen wir unseren Kunden, wann immer es die Zeit zulässt, bei allen Fragen rund um unsere Pflanzen.“

Jetzt zur Gartensaison gibt es auch Gemüsejung- und Balkonpflanzen sowie Stauden, Kleingehölze, Dünger, Saatgut und vieles mehr zu kaufen. Die duftenden, herrlich grünen Kräutertöpfe eignen sich nicht nur als schöne Geschenkidee, sondern auch für den eigenen Küchentisch. So kann der Kunde nämlich jederzeit etwas vom Zauber der Familiengärtnerei mit nach Hause nehmen.

Natalie Eckelt

Die Natur als Apotheke

„Die Kombination von Myrrhe, Kaffeekohle und Kamille kann als Arznei zur Unterstützung der Magen-Darm-Funktion bei Reizdarmpatienten eingesetzt werden“, so das Fazit von sieben deutschen Ärzten und Wissenschaftlern in der aktuellen Publikation „Reizdarmsyndrom integrativ therapieren“. Der erfolgreiche Einsatz von Arzneimitteln mit Myrrhe basiert auf jahrzehntelangen Erfahrungen. akz-o

Waldeck
Hotel & Forellengasthof e.K.
★★★ SUPERIOR

Diana Falkenstein-Pfefferkorn
Mühlsteige 33
-72160 Horb-Isenburg
Tel.: 07451/3880
Fax: 07451/4950
www.forellengasthof-waldeck.de

Besuchen Sie uns im Forellengasthof Waldeck
– Gartenterrasse mit sommerlichen Salatvariationen
– fangfrische Schwarzwaldforellen – Steaks vom heißen Stein
– Wildgerichte aus heimischer Jagd ...und vieles mehr
Öffnungszeiten: Montag Ruhetag
Dienstag-Donnerstag 17.30-22 Uhr
Freitag u. Samstag: 11.30-14 Uhr u. 17.30-22 Uhr Sonntag: 11.30-16.30 Uhr

eninger hof
Hotel + Restaurant
Am Kappelbach 24
72800 Eningen
Fon 07121 / 988 550
Fax 07121 / 988 5524
info@eninger-hof.de ● www.eninger-hof.de

Gut bürgerliche Küche
mit regionalen und saisonalen Gerichten
vegetarische, gluten- und laktosefreie Speisen

Mittagstisch von 11.30 bis 14.00 Uhr
mit wechsenden Tagesgerichten

Große, ruhig gelegene Gartenterrasse

Gute Parkmöglichkeiten vor dem Haus

Öffnungszeiten: Montag Ruhetag
Dienstag bis Samstag
von 11.30 - 14.30 Uhr und 17.00 - 23.00 Uhr
Sonntags
von 11.30 - 14.30 Uhr und 17.00 - 21.00 Uhr

Landwirtschaftliche Produkte direkt vom Erzeuger
SB-Verkauf – Täglich geöffnet!
Kartoffeln · Eier · Zwiebeln · Möhren
Einkellerungskartoffeln mit Lieferservice
Täglich frische Eier
Jens Weimar
Sarchhalde 15
72076 Tübingen
Tel. 07071.8826856
Fax 07071.8826855
weimar.fam@t-online.de
So finden Sie uns:
Zwischen Kliniken
Berg und Kliniken Tal

Seit 36 Jahren Erfahrung mit
MARIA GALLAND PARIS

Geben Sie der Schönheit ein Gesicht!
Genießen Sie Ihre ganz persönliche Masque-Modelant-Behandlung in meinem Institut:

Kosmetikstudio Vera Ivko
Krämerstraße 14 / Reutlingen
0 71 21/387 50 50
Di.–Fr. 9.00 bis 12.30 Uhr
und 14.00 bis 18.00 Uhr
Sa. 9.00 bis 13.00 Uhr
Kosmetik + Parfümerie

www.die-kleine-zeitschrift.de erscheint wieder am 15. Juli 2016

Im Juni ist Hauptsaison für die Erdbeeren. Dann füllen Genießer ihre Körbchen auf den Feldern mit selbst gepflückten Früchten.
Bild: petejau - Fotolia

Auf dem Erdbeerfeld ist Naschen erlaubt

Selbst gepflückte Früchte sind günstig und schmecken am besten

Auf dem Feld ist im Gegensatz zum Supermarkt das Naschen erlaubt. Und selbst gepflückt, schmecken sie einfach am besten: Der Frühsommer ist Erdbeerzeit.

Auf einer Fläche zwischen drei und vier Hektar baut Helmut Werner im Raum Rottenburg, Bondorf und Nagold seine Erdbeeren an. Aufgrund des kalten und nassen Aprils kann der Obstbauer aus Bondorf dieses Jahr erst nach Pfingsten mit der Erdbeerernte beginnen. Auf die Klimaerwärmung ist eben kein Verlass, auch wenn in den vergangenen Jahren oft bereits schon Anfang Mai die ersten reifen Früchte gepflückt werden konnten. Hauptsaison für die Erdbeeren ist der Juni, die späten Sorten reifen auch noch Anfang Juli.
Wer die Erdbeeren selber pflückt, kommt günstiger in den Genuss der süßen Früchte, als wenn er sie auf dem Wochenmarkt kauft. Zumal die Menge, die der Verbraucher bereits auf dem Feld vernascht hat, nicht abgewogen wird. Zwar ist die Zahl der Erdbeerpflücker auf den Felder von Helmut Werner in den vergangenen Jahr konstant geblieben. Aber seine Kunden pflücken tendenziell weniger Früchte. „Die Verbraucher ernten heute nur noch so viele Erdbeeren, wie sie frisch verzehren“, beobachtet der Obstbauer. „Früher haben sie größere Mengen gepflückt, die sie dann zu Marmelade verarbeitet haben.“
Eine Lufttemperatur von 20 Grad gehört laut Werner zu den optimalen Wachstumsbedingungen für die Erdbeeren. „Und ein Boden, der nicht zu tonig ist, damit das Wasser gut ablaufen kann.“
Zu seinem Leidwesen machen sich auch Schnecken, Vögel und Blattläuse über die Pflanzen her. Zur Bekämpfung der Milben setzt Werner ein Spritzmittel ein. „Und zwar bereits vor der Blüte, dann

Obstbau H. Werner
Zehntscheuerweg 8
71149 Bondorf
Tel.: 07457/7810
obstbauwerner@aol.com

Hofladen:
Di ,Do, Fr 9-12 Uhr
15-18:30 Uhr
Sa 9-13 Uhr
Mo+Mi geschlossen

Schulfruchtlieferant

Aus eigenem Anbau
- Äpfel + Birnen
- Kartoffeln
- Kirschen
- Apfelsaft Bag-in-Box
- Verschiedene Mischsäfte
- Apfelchips
- Fruchtseccos
- Erdbeeren

In Rottenburg und Mötzingen auch zum Selberpflücken

Im Herbst ist unsere Mosterei für Sie geöffnet
Apfelsaft von Ihrem Obst in Bag-in-Box abgefüllt

frisch und lecker vom Upfinger Bäcker
Stoß
Albkorn
Bäckerei Wilhelm Stoß
72813 St. Johann-Upfingen · Uracher Str. 32
Telefon 0 71 22/8 22 70 · Fax 0 71 22/8 22 72

bleiben keine Rückstände in den Früchten“, betont er. Auch der Grauschimmel wird von ihm auf diese Weise bekämpft. „Die Mittel muss ich ständig wechseln, damit sich keine Resistenzen bilden“, erklärt Werner. Glyposhat ist für die Erdbeeren nicht zugelassen. Denn diese chemische Verbindung, die zur Bekämpfung von Unkraut eingesetzt wird, würde die Erdbeeren zerstören. Als Dünger setzt Werner neben Stickstoff und Phosphat auch Kalisalz und Magnesium ein.

Die Substanzen, die Helmut Werner auf seinen Plantagen zum Schutz der Erdbeeren und zur Förderung ihres Wachstums ausbringt, seien für den Konsumenten völlig unschädlich, versichert der Obstbauer. „Die Landratsämter kontrollieren mit Blatt- und Bodenproben die Einhaltung der strengen Grenzwerte, die vom Umweltbundesamt vorgegeben werden.“

Seit Werner seinen polnischen Erntehelfern den Mindestlohn zahlen muss, ist die Kalkulation für ihn schwieriger geworden. Denn die daraus resultierenden Mehrkosten bei der Produktion könne er nicht einfach an den preissensiblen Kunden weiter geben. Große Konzerne würden die gestiegenen Lohnkosten kompensieren, indem sie von ihren Erntehelfern eine höhere Stückzahl pro Arbeitsstunde fordern. Doch für Werner kommt es nicht in Frage, seine Saisonkräfte in dieser Form unter Druck zu setzen: „Ich schätze die schwere Arbeit, die meine Erntehelfer auf den Erdbeerfeldern leisten.“

Stefan Zibulla

Erdbeeren sind reich an Vitaminen

Erdbeeren sind arm an Kalorien aber reich an Ballaststoffen (vor allem Pektine und Zellulose), Vitaminen, Fruchtsäuren, Fruchtzucker und Mineralien. Im Vergleich zu Kern- und Steinobstarten haben Beerenfrüchte wie die Erdbeere einen höheren Gehalt an Fruchtsäuren, Mineralstoffen und Vitamin C. Weitere Infos und leckere Rezepte gibt es im Internet unter www.erdbeeren.de.

dk / Bild: wip-studio - Fotolia

Freuen Sie sich auf Erdbeeren aus Ihrer Heimat!

Ab Anfang Juni beginnt bei uns die Erdbeersaison! Pflücken Sie selbst oder nehmen Sie einfach und bequem fertig Gepflückte mit.

Unsere Erdbeerfelder in Ihrer Nähe:
Bernloch, TÜ-Wankheim, Dußlingen, Hechingen, Frommenhausen, Unterjettingen, RT-Mittelstadt, Bad Urach

Erdbeerplantage Schilling
Ernteinfo: (0 75 25) 85 94 oder
www.erdbeer-schilling.de
Tägl. Öffnungszeiten von 8–19 Uhr,
auch an Sonn- und Feiertagen

Metzgerei - Feinkost - Catering

im delicasa
Mössingen
Tel: 07473 - 95 160
www.jungviehweide.de

Hofmarkt Jungviehweide

Mercedesstr. 3
Ergenzingen
Tel: 07457 - 946 7563

Genuss mit gutem Gefühl

Hochwertige Fleisch- und Wurstspezialitäten, Dosen Gläsergerichte und Feinkostsalate.
Alles ausschließlich aus eigener Herstellung.

Rindfleisch vom eigenen Hofgut. Bestes **Schweinefleisch** vom Hof Ludwig Hartmann in Rottenburg Oberndorf.

Geflügel und Lamm von regionalen Bauernkollegen unseres Vertrauens, seit vielen Jahren.

Schlemmer Imbiss - Diverse Menüs, täglich frisch aus unserer Hofmarktküche - auch zum Mitnehmen.

Unser Catering - Spitzenqualität für kleine Runden & große Anlässe. Auch bei uns im Hause.

Vom Gourmet-Journal **“Der Feinschmecker”** ausgezeichnet als eine der **besten Metzgereien Deutschlands**.

die kleine
Zeitschrift für die besten Lebensjahre

www.die-kleine-zeitschrift.de

Bei Alb-Gold werden jede Stunde rund 54 000 Eier aufgeschlagen.
Bilder: Alb-Gold

Ein gemeinsames „Spätzleeeee“

Bei Alb-Gold in Trochtelfingen wird der Teig wie von Hand geschabt

Wer einmal hinter die Kulissen der Spätzles-Produktion bei Alb-Gold in Trochtelfingen blicken möchte, kann im Rahmen der gläsernen Produktion in die leckere Welt der Nudeln eintauchen.

Bevor es losgeht, müssen sich alle Nudel-Begeisterten mit einer Hygienebekleidung ausstatten. „Jeder bekommt eine Haube für die Haare und ein Mäntelchen“, erzählt Matthias Klumpp, der Marketingleiter von Alb-Gold. „Damit halten wir uns an die strengen Hygienerichtlinien bei der Lebensmittelproduktion.“ Die gläserne Produktion gibt es seit knapp 14 Jahren. Unter der Woche startet jeden Tag um 11.30 Uhr eine einstündige Führung durch die Nudel-Fabrik. Wer dabei nach einem Nudelholz Ausschau hält, sucht vergeblich. Die meiste Arbeit wird heute nämlich von Maschinen ausgeführt. Das Prinzip des Nudelholzes gibt es aber trotzdem noch. Es wird zum Beispiel beim Walzverfahren angewandt. Hier wird das Teigband schonend von 5 mm Stärke auf 1,2 mm reduziert. Durch dieses Verfahren werden die Koch- und Bisseigenschaften der Nudeln verbessert, weshalb man die Walznudeln auch als die Königin unter den Nudeln bezeichnet.
Ein waschechter Schwabe wird da schnell hellhörig. Schließlich stehen für ihn die hausgemachten Spätzle an der Spitze der Teigwaren-Prominenz. Dabei hat es der Spätzlesteig ganz schön in sich. Damit Spätzle wie handgemacht schmecken und auch einem schwäbischen Gaumen standhalten, hat Alb-Gold eine langjährig erprobte Methode entwickelt. „Mit Hilfe einer selbst entwickelten speziellen Vorrichtung wird der Teig praktisch wie von Hand geschabt, bevor die Spätzle ins siedende

Thomas Fuhr
Bioland-Betrieb seit 1988
Bioland

Über 25 Jahre Biolandbetrieb

VOLL Korn Wert Dank!

Bioland-Hofladen:
Käthe-Kollwitz-Straße 16
72768 RT-Degerschlacht
Tel. 07121-670595

Dienstags 8:30 - 12:00 Uhr
15:00 - 18:00 Uhr
Freitags 8:30 - 12:00 Uhr
15:00 - 18:00 Uhr
Samstags 8:30 - 12:00 Uhr

Aus eigenem Anbau:
Kraut und Rüben,
Kartoffeln, Salat und Zwiebeln
Gemüse nach Saison
Linsen und Leinöl aus Degerschlacht
Unser Getreide:
Emmer und Einkorn,
Weizen, Roggen, Dinkel, Hafer
Außerdem:
Vollwertige Lebensmittel,
Obst, Mehl, Milchprodukte, Wein

Kochbad fallen.“ Wie genau das vonstatten gehe, werde aber nicht verraten, sondern bleibe ein gut gehüteter „Gold-Schatz“.
Das Traditionsunternehmen aus Trochtelfingen wurde im Jahr 1968 als Hühnerfarm gegründet. Deshalb lässt man es sich bei Alb-Gold nicht nehmen, die Eier auch heute noch jeden Tag frisch im Betrieb aufzuschlagen. Die Ei-Aufschlag-Maschine ist meist der Höhepunkt einer jeden Führung. „So viele Eier zu sehen und zu beobachten, wie schnell die Maschine die Eier aufschlägt, ist für viele schon sehr begeisternd“, berichtet Matthias Klumpp. Da staunen vor allem die Kinder nicht schlecht. Tatsächlich werden hier rund 54 000 Eier pro Stunde aufgeschlagen. Würde man das von Hand erledigen wollen, wären 150 fleißige schwäbische Hausfrauen nötig. Schließlich gilt es, täglich rund 100 000 Nudelpäckchen zu produzieren.
Während der Tour haben die Teilnehmer manchmal auch allerhand lustige Fragen. „Einmal wollte jemand wissen, ob im Ei-Aufschlag auch Männer arbeiten dürfen oder ob das zu gefährlich sei?“, so Matthias Klumpp. Man konnte den Teilnehmer beruhigen und ihm versichern, dass alle Mitarbeiter viel Fingerspitzengefühl haben.
Bei der Herstellung ihrer Nudeln ist es Firmenchefin Irmgard Freidler und den beiden Söhnen Oliver und André wichtig, dass die Zutaten keine weiten Wege hinter sich haben. Dinkel, Emmer, Einkorn, Gelbweizen und mittlerweile sogar ein kleiner Teil des sonst in südlichen Regionen angepflanzten Hartweizens kommen von der Schwäbischen Alb. Auch die Eier stammen von deutschen Höfen, sind aus Bodenhaltung oder in Bio-Qualität.
Zur Erinnerung an den Besuch in der Spätzles-Fabrik bekommt ein jeder Tour-Teilnehmer ein Päckchen Nudeln geschenkt. Wer mit dem Probieren nicht bis zu Hause warten möchte, kann es sich auch im Restaurant bei Alb-Gold schmecken lassen. Zuvor gilt es aber, vor der mit unzähligen unterschiedlichen Nudel-Formen bestückten Nudel-Wand ein Erinnerungs-Foto in voller Hygiene-Montur zu schießen. Und wo würde das gemeinsame „Spätzleeeee“ für´s Foto-Lächeln besser passen als hier bei Alb-Gold in Trochtelfingen? Natalie Eckelt

Mit Hilfe moderner Technik werden bei Alb-Gold täglich rund 100 000 Nudelpäckchen produziert.

Glutenfreie Haferprodukte

Die Deutsche Zöliakie Gesellschaft (DZG) hat die Freigabe zur Lizenzierung von glutenfreien Haferprodukten erteilt: Glutenfreie Produkte, die aus bzw. unter Verwendung von nicht-kontaminiertem Hafer hergestellt werden, können jetzt auch in Deutschland mit dem Glutenfrei-Symbol der durchgestrichenen Ähre gekennzeichnet werden.
Das Glutenfrei-Symbol wird, wie bereits international eingeführt, um die Bezeichnung „OATS“ ergänzt. Für den Betroffenen ist damit auf einen Blick ersichtlich, dass es sich um ein auf Kontaminationen geprüftes Produkt handelt, das bei persönlicher Entscheidung pro Hafer individuell im Rahmen einer glutenfreien Ernährung bei Zöliakie verwendet werden kann. Darüber hinaus wird der Verbraucher durch die Länderkennung (DE) darüber informiert, dass es sich um ein deutsches, durch die DZG lizenziertes, Produkt handelt.
Das Symbol bedeutet mehr Klarheit für den betroffenen Verbraucher, da bei nicht speziell aufbereitetem Hafer eine Kontaminationen mit glutenhaltigem Getreide nicht ausgeschlossen werden kann.

Info:
www.dzg-online.de

ALB·GOLD GENUSSTIPP

FRÜHSTÜCK

VOLLER ENERGIE IN DEN TAG STARTEN

Sobald die ersten wärmenden Sonnenstrahlen morgens auf Balkon oder Terrasse fallen, bekommt man richtig Lust bereits das Frühstück im Freien zu genießen. Doch Brötchen mit Marmelade oder Honig und Müsli werden schnell langweilig. Die süßen Speisen locken schnell Insekten an und eignen sich nur bedingt zum Transport nach draußen.

Willkommene Abwechslung bietet herzhaftes oder süßes Gebäck, wie (Nudel)Muffins, Blätterteigschnecken, Gemüse- oder Obststrudel, Nusshörnchen, Wraps oder auch Omelette 'to go' wie die spanische Tortilla. Diese lässt sich blitzschnell und in vielen, originellen Varianten vorbereiten und ist gut zu transportieren. Dank der enthaltenen Eier liefern Tortillas eine stattliche Ladung Protein, das für langanhaltende Sättigung sorgt. Zudem enthalten sie reichlich Vitamine wie B12, D und E sowie die Mineralstoffe Eisen, Phosphor und Zink. Das Cholesterin, welches im Eidotter steckt, wirkt sich nach neusten Erkenntnissen nicht negativ auf unseren Cholesterinspiegel im Blut aus – so steht einem bewussten Genuss nichts im Wege.

TIPPS & TRICKS

FÜR DEN VOLLEN GENUSS

Tortilla wird hierzulande auch als Kartoffelomelette bezeichnet. Sie schmeckt warm wie kalt und eignet sich bestens zu Brunch, Vesper oder Picknick.

Tortillas waren ursprünglich ein Arme-Leute Gericht zur Resteverwertung in der Küche. So sind der Fantasie bei der Zutatenauswahl keine Grenzen gesetzt.

Sinnvoll ist, eine beschichtete Pfanne zu benutzen, um ein Anbacken zu verhindern.

Wer gerne weniger Eier nehmen möchte, kann das Eiweiß separat aufschlagen, um auf die Art mehr Volumen in den Teig zu bekommen.

ZUTATEN (4 Pers.)

Für das Tomatensugo:
1 – Zwiebel, 4 EL – Olivenöl
1 Dose – gehackte Tomaten
1 TL – Paprikapulver, edelsüß
Salz, Pfeffer, italienische Kräuter

Für die Tortilla:
100 g – ALB-GOLD Nudelherzen
400 g – grüner Spargel, 5 – Eier
1 Bund – gemischte Kräuter
(z.B. Petersilie, Schnittlauch)
50 g – Parmesan

Kräuter-Spargel-TORTILLA

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel fein würfeln und 2 EL Öl bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Tomaten zugeben und mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern würzen. Bei mittlerer Hitze 20 Min. köcheln lassen, gelegentlich umrühren.

2. Nudelherzen in reichlich Salzwasser bissfest kochen.

3. Die Enden vom Spargel entfernen und im unteren Drittel schälen, schräg in 2 cm lange Stücke schneiden und in 1 EL Öl kurz anbraten.

4. Eier schaumig aufschlagen. Mit Spargelstücken, Nudelherzen, Parmesan und Kräutern mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. In eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. stocken lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C Ober-/Unterhitze weitere 10-12 Min. garen.

5. Tortilla in 4-6 Stücke schneiden und mit Tomatensugo servieren.

Das Feinkostgeschäft

Sie möchten ein Feinkostgeschäft bzw. einen Delikatessenladen eröffnen, etwas Ähnliches, wie ich es führe, und bitten mich um meine Erfahrung? Hier ist sie, ziehen Sie daraus Ihre eigenen Schlüsse.
Die Leute kommen zu mir, um sich für die Feiertage einzudecken mit Dingen, die es sonst nicht gibt und über die man heimlich schmunzelt. Abends ist die Kasse leer: wieder zuviel gelächelt den ganzen Tag und nichts eingenommen; alles wollen sie umsonst, mit einem Vergelts-Gott! denken sie, bin ich gut bedient. Ja, ich bin bedient, wenn ich abends esse, was weg muss, während die hinter den erleuchteten Fenstern meine Trüffel aus eigener Herstellung genießen.
Aber was beklage ich mich, darauf lief doch mein Leben hinaus: Immer zu Diensten, die Dame, der Herr, bitte bedienen Sie sich; was Ihnen nicht zusagt – einfach in den Müll! Schließe ich morgen? Das hätte ich heute genauso tun können wie schon vor zwanzig oder fünfzig Jahren.
Es wird hell. Guten Morgen, was darf es sein?
Ich soll was empfehlen?
Ich empfehle . . . ich empfehle . . . ich empfehle mich!

Kay Borowsky

Spende für Spaßmacher

Aus dem Reutlinger EiszeitQuell sprudeln 12 500 Euro für die Tübinger „Clowns im Dienst“

Die Tübinger „Clowns im Dienst“ freuen sich über eine Spende in Höhe von 12 500 Euro von der Reutlinger Romina Mineralbrunnen GmbH.

Die Plüschtier-Sammelaktion von EiszeitQuell hat wieder tausende große und kleine Fans in ihren Bann gezogen. Bei der zehnten Auflage des beliebten Dauerbrenners konnten diesmal flauschige Schneehasen ersammelt werden. 22 909 Schneehasen fanden so den Weg in ein neues Zuhause. Die gleiche Summe in Euro spendet EiszeitQuell aufgerundet nun an die Tübinger Klinikclowns sowie den Initiativen „Lach-Falten e.V.“ aus Radolfzell und „xundlachen e.V.“ aus Mannheim.

Die Tübinger „Clowns im Dienst“ sind unter anderem auf verschiedenen Stationen der Tübinger Uniklinik für Kinderheilkunde und Jugendmedizin, in der Kinderklinik Reutlingen oder der Kinderklinik im Stauferklinikum Schwäbisch Gmünd im Einsatz. Mit tollpatschigen Auftritten, fröhlichen Gesangseinlagen oder kleinen Zaubertricks helfen die Spaßmacher jungen Patienten, Angst und Schmerzen für einen Augenblick zu vergessen und sorgen für ein bisschen Leichtigkeit in schweren Zeiten. Ganz nach dem Motto „Lachen ist die beste Medizin“. dk

Info:
www.clowns-im-dienst.de

Kochkunst als grenzenlose Kreativität

Siegfried Ruoß hat kulinarische Schätze gesammelt

Früher waren Reste in der Speisekammer oder Übriggebliebenes vom Sonntagsessen geradezu heilig, nichts wurde fortgeschmissen. Man hatte meist nicht viel, lebte kärglich und Notzeiten nach Kriegen verschlechterten die Versorgungslage zusätzlich. Aus überzähligen Kartoffeln und Spätzle, übrigem Siedfleisch samt Brühe zauberten unsere Großmütter dann so heißgeliebte Speisen wie den Gaisburger Marsch. Es entstanden aus vielerlei Zutaten leckere und nahrhafte Gerichte wie Gebrannte Brotsuppe, Saure Bohnenspatzen, Kartoffelgulasch, Arme Ritter, Ofenschlupfer – der Kreativität waren keine Grenzen gesetzt.
Siegfried Ruoß hat diese kulinarischen Schätze der Vergangenheit gesammelt und ein Handbuch geschaffen, mit dem man die Klassiker der Arme-Leute-Küche nachkochen kann. Denn diese Gerichte sind praktisch, nachhaltig, schnell zuzubereiten und sie haben alle etwas Entscheidendes gemeinsam: Sie schmecken unglaublich gut!

Geschichten und Anekdoten rund um das Essen, Wissenswertes zu den vielfältigen Rezepten und Zutaten sowie zahlreiche Fotografien aus alten Zeiten geben dem Ganzen den letzten Pfiff und sorgen für unterhaltsame Lektüre. dk

Info:
Siegfried Ruoß
Omas Restlesküche
Silberburg-Verlag
Tübingen, 2016
19,90 Euro

Siegfried Ruoß, 1939 in Reutlingen geboren, ist auf der Schwäbischen Alb aufgewachsen. Der gelernte Koch schreibt seit vielen Jahren erfolgreich Kochbücher mit kulturgeschichtlichem Hintergrund. Er lebt in der Donaustadt Ulm.

www.silberburg.de

Diakoniestation Ammerbuch e.V.
Kranken- und Altenpflege
Hauswirtschaftl. Versorgung
Nachbarschaftshilfe
Familienpflege
Wir helfen zu Hause!
Kirchstr. 58, 72119 Ammerbuch, Tel. (0 70 73) 30 03 20, Fax 3 00 32 60

Im Streuobst-Paradies wächst der gesunde Genuss auf den Bäumen. Bild: Eckelt

Ein alkoholfreier Cocktail mit Schuss

Die Dettinger Rosstriebkellerei zelebriert ihr Jubiläum mit Champagner-Renette und Rhabarber

Seit zehn Jahren kreiert die Dettinger Rosstriebkellerei spritzig fruchtige Getränke, die bei Groß und Klein gut ankommen. Zum Jubiläum macht nun auch der neue „Quirha“ Lust auf den Sommer.

Wenn im Ermstal die Obstbäume blühen, leuchten die Hänge des Albtraufs wegen der unzähligen Blüten weiß, als hätte es geschneit. „Das ist in jedem Frühling ein wunderschöner Anblick“, erzählt Hans Knauer von der Dettinger Rosstriebkellerei. „In der Regel dauert die Blüte vier Wochen lang an. In diesem Jahr ging es am 10. April mit den Kirschblüten los, bis dann die letzten späten Apfelsorten im Mai verblühen.“

Viele sprechen zu Recht vom Streuobst-Paradies. „Das ist wirklich ein Paradies für den Menschen, die Pflanzen und die Tiere“, so Knauer. Tatsächlich zählen die Streuobstwiesen mit ihren rund 5000 Pflanzen- und Tierarten zu den artenreichsten Flächen in Mitteleuropa. „In Baden-Württemberg gibt es 130 000 Hektar Streuobst und neun Millionen Bäume“, so der Fachmann. Aus dem Blütenmeer im Frühling werde im Herbst ein sagenhafter Behang mit Früchten in allen Schattierungen. Der Albtrauf sei nämlich mit viel Sonne und kühlen Nächten im Herbst klimatisch begünstigt.

Die Dettinger Rosstriebkellerei hat es sich zum Ziel gesetzt, diese Kulturlandschaft durch „Nützen“ zu schützen - so das Motto der sieben Gesellschafter, die sich im Jahr 2006 zusammengetan haben. Mit viel Ideenreichtum und Herzblut hat die Rosstriebkellerei bislang insgesamt acht Produkte auf den Markt gebracht und sich so mit ihren Apfel- und Birnenschaumweinen einen Namen gemacht. Davon sind sechs mit Alkohol, zwei ohne. Erst kürzlich präsentierte die Kellerei zum zehnjährigen Jubiläum ihr zweites alkoholfreies Getränk: den Quirha Null Komma Null. „Seit dem 11. April kann man unseren Quirha im Handel und bei Gastronomen kaufen und verkosten“, erklärt Knauer. „Wir freuen uns sehr, dass die Nachfrage so

Einzigartig erfrischend und fruchtig

Erleben auch Sie die Apfel- und Birnenschaumweine aus der Dettinger Rosstriebkellerei und tragen Sie bei zum Erhalt der schützenswerten Streuobstwiesen des Ermstales.
Diese gehören zu den artenreichsten Flächen in Mitteleuropa und sind Teil der einzigartigen Kulturlandschaft „Schwäbische Alb“.

DETTINGER ROSSTRIEBKELLEREI
www.rosstriebkellerei.de
Telefon 0 71 23/84 28 und 83 33

Jesinger Hofladle

Claudia Reutter
Jesinger Hauptstraße 125
72070 TÜ-Unterjesingen
Telefon (07073) 91 06 35
www.obstundweinbau-mueller.de

Unser Angebot:
- Weine, feine Destillate, Liköre, Essig & Fruchtaufstriche aus eigener Herstellung
- verschiedene Fruchtsäfte
- frisches regionales Obst und Gemüse
- Eier von eigenen Freilandhühnern
- Backwaren aus dem Steinbackofen
- Wela-Produkte u. v. m.

Unsere Öffnungszeiten:
Freitag: 9 – 13 und 15 – 19 Uhr
Samstag: 9 – 13 Uhr

groß ist, dass wir schon bei vielen Vertriebspartnern nach kürzester Zeit nachliefern mussten."
Das Geheimnis des Quirha liege im Rhabarber. Der Aperitif aus Boskoop, Champagner-Renette, Ermstäler Herzog-Apfel und Quitte enthält nämlich auch einen Hauch Rhabarber, der dem „guten Tröpfle" einen erfrischenden Schuss Säure mit auf den Weg gibt. „Diese Kreation ist wirklich ein gelungener Wurf, weil der Verbraucher neben den aromatischen Noten in der Nase auch eine herrlich erfrischende Säure am Gaumen genießen kann", so Knauer.
Die Rosstriebkellerei wird von Landwirten und Obstbauern beliefert, die für 100 Kilo Obst statt den üblichen fünf bis acht Euro zwanzig Euro bekommen. „Dafür legen wir den Ernte- und Liefertermin auf den Tag genau fest, weil wir nur spätreifes, sortenreines und hochwertiges Obst verwenden", erklärt Knauer.
Der Wasserhochbehälter am Rosstrieb wurde 1873 erbaut und liegt inmitten der Streuobstwiesen unterhalb des Sonnenfelsens. Dank der Rosstriebkellerei kann man die herrliche Kulturlandschaft nun nicht nur optisch sondern auch geschmacklich prickelnd genießen. Natalie Eckelt

Info:
Im Rahmen der Biosphärenwoche öffnet die Kellerei am Sonntag, 5. Juni, ihren Keller von 10 bis 18 Uhr.

Der Württemberger Weinradweg führt auch am Wurmlinger Kapellenberg vorbei. Archivbild: Sommer

Genussradler auf Entdeckungstour

Der Württemberger Weinradweg lädt zum Probieren regionaler Spezialitäten ein

Zwischen Rottenburg und Niederstetten entdecken Genussradler auf dem Württemberger Weinradweg viele regionale Spezialitäten.

Der Württemberger Weinradweg durchquert von Süd nach Nord die bekannten Weinbaugebiete vom Neckartal über Kocher und Jagst bis ins Taubertal. Zwei Nebenrouten im Kraichgau-Stromberg und im Schozach-Bottwartal binden die Gebiete Zabergäu und Marbach am Neckar an.
Deutschlands viertgrößtes Weinbaugebiet reicht vom Taubertal über Hohenlohe und das Heilbronner Land bis zur Schwäbischen Alb. Das Weinland Württemberg mit seiner landschaftlichen Vielseitigkeit bringt eine große Vielfalt an Weinsorten hervor.
Die baden-württembergischen Weinbaugebiete sind von einem milden Klima und vielen Sonnenstunden geprägt. Schon früh im Jahr und weit in den Herbst hinein lassen sich hier bei angenehmen Temperaturen reizvolle Radtouren unternehmen. Das Erlebnis der abwechslungsreichen Landschaft und die verschiedenen weintouristischen Angebote am Wegesrand machen eine Tour auf dem 355 Kilometer langen Weinradweg zu einem besonderen Erlebnis. dk

Info:
www.radsüden.de

Ob rot oder weiß: Liebhaber edler Tropfen kommen auf dem Württemberg Weinradweg auf ihre Kosten. Bild: misaleva - Fotolia

Die Besucher des Nebelhöhlenfestes bekommen von Freitag, 13. Mai, bis Montag,16. Mai, nicht nur faszinierende Einblicke in die Sonnenbühler Unterwelt. Über das verlängerte Pfingstwochenende gibt es ein buntes Programm für die ganze Familie - mit Fahrgeschäften, Musik und kulinarischen Angeboten. Die einzelnen Veranstaltungen gibt es unter www.sonnenbuehl.de.
Bild: Gemeinde Sonnenbühl

Faszinierende Farbspiele in der Unterwelt

Hunderte bunter LED-Lampen tauchen die Bären- und die Nebelhöhle in ein aufregendes Licht

Ein Besuch der Sonnenbühler Unterwelt lohnt sich nicht nur während des Nebelhöhlenfestes. Denn dank moderner LED-Lampen erscheinen Bären- und Nebelhöhle in einem faszinierenden Licht.

Hunderte bunter LED-Lampen lassen die Bären- und die Nebelhöhle in allen Farben des Regenbogens erstrahlen. Die moderne Beleuchtung macht verblüffende Effekte sichtbar: Sanfte Farbwechsel stehen im Kontrast zu zerklüfteten Felsformationen, futuristische Schattenspiele erhellen geheimnisvolle Tropfsteine und mystische Illuminationen machen dunkle Schluchten sichtbar. Die erste schriftliche Erwähnung der Nebelhöhle stammt aus dem Jahr 1486. Da die Höhle über einen großen, portalförmigen Zugang leicht zu begehen war, kann aber davon ausgegangen werden, dass sie wahrscheinlich schon wesentlich früher bekannt war.
Die Nebelhöhle hat die Menschen zu zahlreichen Sagen inspiriert. Die bekannteste hat Wilhelm Hauff mit seinem 1826 erschienenen Roman „Lichtenstein“ begründet. Hauff schildert das Schicksal Herzog Ulrichs von Württemberg, der durch den Schwäbischen Bund sein Herzogtum verlor und 15 Jahre in Verbannung lebte. Im Roman hält sich Herzog Ulrich im Frühjahr 1519 für einige Zeit tagsüber in der Nebelhöhle vor den Bundestruppen versteckt. Nachts soll er damals auf dem Lichtenstein Zuflucht gefunden haben.
Die Bärenhöhle setzt sich aus der 1834 gefundenen Karlshöhle und der 1949 entdeckten Fortsetzung zusammen. In der knapp 300 Meter langen Höhle mit ihren sieben Hallen, herrscht eine Temperatur von acht Grad. Die Höhle verdankt ihren Namen den Bärenskeletten, die dort gefunden wurden.
Zahn- und teilweise auch Knochenfunde verschiedenster Tiere legen eine Deutung der Höhle als zeitweiliger Hyänenhorst nahe. Zuvor hatten schon verschiedene Biberarten den Eingangsbereich der Höhle besiedelt. Und noch heute nutzen Fledermäuse die Höhle für ihren Winterschlaf.
Die Kelten nutzten die Tropfsteinhöhle vermutlich um das Jahr 500 v.u.Z. als Grabstätte. Später entsorgten dort die Römer ihren Müll.
Den Dreißigjährigen Krieg (1618-48) begleiteten verheerende Pestwellen, die auch in Erpfingen viele Opfer forderten. Aus dieser Zeit stammen vermutlich die rund 40 Menschenskelette, die in der Bärenhöhle gefunden wurden. zba

Bruno Casola bereichert die kulinarische Vielfalt auf der Schwäbischen Alb mit Rezepten aus seiner italienischen Heimat. Bild: Golfclub Reutlingen-Sonnenbühl

Ein Butler setzt kulinarische Akzente

Bruno Casola verwöhnt die Gäste in der Sonnenbühler Golf-Gastronomie mit schwäbisch-italienischer Küche

Der Golfclub Reutlingen-Sonnenbühl (siehe Seite 20) setzt auch kulinarische Akzente. Bruno Casola verwöhnt die Gäste in der Golf-Gastronomie mit schwäbisch-italienischer Küche.

Die Schwäbische Alb hat sich in den vergangenen Jahren zu einer Genießerregion entwickelt. Auf der gesamten Alb gibt es zwischenzeitlich überregional bedeutende Produkte, Produzenten, Gastronomen und Märkte, die Genießern aus nah und fern unverfälschte Köstlichkeiten anbieten. Albbüffel und Apfelmost, Biosphärenwurst und Albschnecken, Schwabenspätzle und Ostalb-Lamm, Bierspezialitäten und Besenwirtschaften – Erzeuger auf der Schwäbischen Alb schaffen mit viel Wissen um traditionelle Herstellung aus Bewährtem neue Geschmackserlebnisse. Landgasthöfe an den Fahrrad- und Wanderrouten überraschen mit typisch schwäbischen Gerichten. Beispielsweise den echten Alblinsen, den „Alb-Leisa“ - eine kleine, grüne, französische Linsensorte, die sich unter den Anbaubedingungen der Schwäbischen Alb gut bewährt und hervorragende Geschmacks- und Kocheigenschaften besitzt. Seit Mitte April trägt Bruno Casola zur kulinarischen Vielfalt auf der Schwäbischen Alb bei. Der gebürtige Italiener, der im Kreis Reutlingen als „Bruno der Butler“ bekannt ist, lebt seit 30 Jahren im Schwabenland und hat in Italien das Handwerk als Koch und Gastronom von der Pike auf erlernt. Anschließend kam Casola nach Deutschland und arbeitete in verschiedenen guten Häusern. Dort konnte er seine Fähigkeiten weiter verbessern.

Im Golfclub Reutlingen-Sonnenbühl möchte der neue Pächter die Golfer und alle anderen Gäste mit einer Mischung aus schwäbischer Küche und italienischen Spezialitäten verwöhnen. Im Restaurant des Golfclubs können sich Gäste stärken, die bei einem Ausflug die landschaftlichen Reize der Schwäbischen Alb und die Schönheit des Biosphärengebietes entdecken. Das Restaurant ist aber auch eine passende Location für Hochzeiten und andere Feste. Der gemütliche Innenraum bietet 120 Sitzplätze. Dieselbe Anzahl an Sitzplätzen steht auch auf der Terrasse zur Verfügung. zba

Clubmanager Bernd Ruof (links) beim Einlochen auf dem Golfplatz in Sonnenbühl.

Udo Rogotzki (unten rechts), Präsident des Golfclubs Reutlingen-Sonnenbühl, mit einem Teil des neuen Vorstands bei der Eröffnung der Gastronomie auf dem Sonnenbühler Golfplatz (siehe Seite 19): Jürgen Schaal (links), Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Michael Reiher, Spielführer und Monika Pietschmann-Eschle.
Bilder: Zibulla

Leben Golfspieler gesünder und länger?

In Sonnenbühl trainieren fitte Senioren am Rande des Biosphärengebietes Schwäbische Alb

„Ich kann es!“ So lautet der kürzeste Golferwitz, mit dem erfahrene Spieler des Sonnenbühler Clubs frustrierte Anfänger trösten, die trotz höchster Konzentration den Ball nicht treffen.

Auch Bernd Ruof trifft nicht jedes Mal den Ball. Ein Roter Milan kreist über der Fahne, die eine Distanz von 200 Metern markiert, während der 59-jährige Clubmanager zum Schlag ausholt. Die etwa 80 Hektar große Anlage des Golfclubs Reutlingen-Sonnenbühl liegt idyllisch am Rande des Biosphärengebietes Schwäbische Alb. Weshalb der gepflegte Rasen mit seinen Wasserhindernissen nicht nur das Ziel erholungssuchender Sportler aus der ganzen Region ist. Auch Wildschweine und Maulwürfe tummeln sich - sehr zum Leidwesen der Golfer - auf dem Platz. Und weil sich dieses reizvolle Stück Grün vor etwa 30 Jahren inmitten einer vielfältigen Flora und Fauna angelegt wurde, kullert der ein oder andere Golfball auch schon mal in ein Mauseloch.

Rund 700 Mitglieder zählt der Golfclub Reutlingen-Sonnenbühl, etwa die Hälfte davon ist aktiv. Überwiegend sind es Unternehmer, Freiberufler, Beamte und Angestellte, die ihren Trolley über den Platz ziehen. Und viele Senioren halten sich auf dem Gelände in 700 Metern Höhe fit. Denn ob beim Schlag auf weite Entfernungen oder beim Einlochen auf kurze Distanz: Beim Golfen ist der Spieler nicht nur mit seinem physiologischen Bewegungsapparat sondern auch mit seinem Kopf und den Emotionen im Einsatz. Deshalb kann man bei diesem Sport so wunderbar abschalten und trainiert dabei sowohl den Körper als auch den Geist. „Golf ist ein Gesundheitssport“, stellt Bernd Ruof fest. „Denn Golfer bewegen sich viele Stunden an der frischen Luft.“ Dass auch noch ein über 80-Jähriger regelmäßig auf dem Sonnenbühler Golfplatz trainiert, kann als Beleg für diese Be-

hauptung interpretiert werden. Leben Golfer länger? Zumindest ist ein hoher Altersdurchschnitt nicht nur für den Club in Sonnenbühl sondern auch für international erfolgreiche Profispieler typisch. So ist beispielsweise der 58-jährige Bernhard Langer auf Wettkämpfen immer noch erfolgreich unterwegs.

„Wir wollen, dass der Golf von seinem elitären Image wegkommt und zu einem Breitensport wird“, erklärt Udo Rogotzki. Aus diesem Grund kooperieren wir mit fünf Schulen in der Region“, sagt der Club-Präsident. „Jede Woche werden Jugendliche zwischen zehn und 14 Jahren mit einem Shuttlebus abgeholt, um zwei Unterrichtsstunden auf dem Golfplatz zu verbringen.“ Dabei lernen sie auch die Fachsprache dieser Sportart kennen. Begriffe wie Birdie, Greenkeeper, Handicap, Pitch, Putter und Slice prägen den Wortschatz der Golfer.

Die jährlichen Mitgliedsbeiträge für den Golfclub Reutlingen-Sonnenbühl bewegen sich zwischen 1500 und 1950 Euro, für Senioren gibt es Ermäßigungen. Wer nur wenig Zeit auf dem Golfplatz verbringen will, kann in den Genuss eines Smart-Tarifs kommen. Auf die Jahresgrundgebühr von 299 Euro und einer Verbandsgebühr in Höhe von 36 Euro kommen dann noch Spielgelder zwischen 45 und 60 Euro. Und die Golfschule des Clubs bietet Schnupperkurse für 49 Euro an.

Udo Rogotzki ist nach seiner Wahl zum Präsidenten mit dem Ziel angetreten, das Vereins- und Turnierleben zu beleben. Zu seinen neuen Projekten gehört das „Race to Sonnenbühl“. Das Procedere ist einfach: Alle Turniere im Kalender des Golfclubs Reutlingen-Sonnenbühl sind in drei Kategorien eingeteilt. Es gibt Standardturniere mit 250 Punkten für den Sieger und immer noch 20 Punkten für Platz 25. Bei den als „Premium“ klassifizierten Turnieren werden zwischen 40 und 500 Punkte vergeben und bei den „Majors“ sind es sogar zwischen 50 und 600 Punkte, immer gestaffelt vom 1. bis zum 25. Platz.

„Wir wollen ein System einführen, wie es die Profis beim Race to Dubai oder beim Fed-Ex-Cup schon seit vielen Jahren spielen“, sagt Rogotzki.

Zu den Major-Turnieren gehören beispielsweise das Jubiläumsturnier „30 Jahre Golfclub Reutlingen-Sonnenbühl“ (Samstag, 9. Juli), der „Preis des Präsidiums“ (Samstag, 30. Juli), die erste Runde der Clubmeisterschaften (Samstag, 3. September) sowie das finale „Masters“ am (Sonntag, 2. Oktober). Die Sieger und Platzierten erhalten bei jedem Turnier attraktive Preise sowie Gold-, Silber- und Bronze-Medaillen.

Stefan Zibulla

Info:
www.albgolf.de

Sie möchten Ihren Ruhestand so sorgenfrei und angenehm wie möglich gestalten?

Leben Sie - wie gewohnt - frei, unabhängig, individuell und dennoch geborgen.

Betreute SENIORENWOHNANLAGE REUTLINGEN, HEPPSTRASSE 95

Unsere Art des Wohnens heißt soviel Selbständigkeit wie möglich - soviel Hilfe wie nötig.

1- bis 2-Zimmerwohnungen, barrierefrei, mit Bad, Einbauküche, Balkon, Aufzug, Hausnotruf - rund um die Uhr.

Angebote nach persönlichem Bedarf:
Grund- u. Behandlungspflege
Hauswirtschaftliche Versorgung
Essenservice in der Cafeteria
Regelmäßige Angebote von Gemeinschaftsveranstaltungen
Sprechstunden für allgemeine Lebens- und Pflegeberatung

Rufen Sie uns an.
Wir beraten Sie gerne persönlich!

IMMO-HYP GMBH – Hausverwaltung
☎ 07121 / 9376978 - Frau Spörke
www.immo-hyp.de

MAULTASCHENWIRT
Genuss an der Nebelhöhle
Täglich geöffnet
Große Gartenterrasse und Spielplatz
Schwäbische Küche, Kaffee & Kuchen, Eisbecher
www.maultaschen-wirt.de Tel 07128/2253

Der Verkehrsverbund naldo bietet ein Freizeit-Netz an, das bis zum Bodensee reicht. Bild: TMBW

Mit Bus und Bahn zum Segeltörn

Viele attraktive Ausflugsmöglichkeiten mit dem Freizeit-Netz vom Verkehrsverbund naldo

Auf Entdeckungstour mit Bus und Bahn: Der Verkehrsverbund naldo bietet bis zum 16. Oktober ein Freizeit-Netz mit vielen attraktiven Ausflugsmöglichkeiten an.

Die Schwäbische Alb, das Donautal, der Schönbuch und der Bodensee sind faszinierende Naturräume mit einer ganz eigenen Tier- und Pflanzenwelt. Mit Bus und Bahn lassen sich diese Landschaften und ihre Sehenswürdigkeiten entspannt und umweltfreundlich entdecken. In den vier naldo-Landkreisen Reutlingen, Tübingen, Sigmaringen und dem Zollernalbkreis sind Ausflügler mit dem Freizeit-Netz mobil. Dieses Jahr verkehren die Bahnen und Busse des Freizeit-Netzes sonn- und feiertags bis zum 16. Oktober. Vielfach sind sogar spezielle Radzüge und Busse unterwegs, in denen eine kostenlose Fahrradmitnahme möglich ist. Neu sind diese Saison der SonnenalbExpress und der RegioBus DonauBodensee.

Auch eine nostalgische Fahrt mit der Schwäbischen Alb-Bahn im bewirtschafteten Triebwagen oder mit den historischen MAN-Schienenbussen ermöglicht das Freizeit-Netz. Beide Bahnen pendeln zwischen Ulm, Münsingen und Kleinengstingen hin und her und sind mit dem Rad-Wander-Shuttle und den verschiedenen Rad-Wander-Bussen vernetzt - Busse, die aus dem Echaz- und Ermstal sowie von Oberlenningen aus auf die Alb fahren. Weitere Anschlüsse bestehen u.a. zum Biosphärenbus, der von Münsingen aus dreimal täglich den ehemaligen Truppenübungsplatz umrundet, sowie den Rad-Wander-Bussen im Lautertal, die in Richtung Zwiefalten fahren. Der neue SonnenalbExpress bringt seine Gäste mehrmals täglich von Reutlingen auf die Alb nach Sonnenbühl und Engstingen. dk

Die Rad-Wander-Busse bringen Ausflügler auch auf die Burg Hohenzollern. Bild: Achim Mende / SAT

Ausflüge mit dem Rad-Wander-Shuttle

Bis zum 16. Oktober fährt der Rad-Wander-Shuttle wieder jeden Sonn- und Feiertag auf der Bahnstrecke von Tübingen über Hechingen und Balingen nach Schömberg ins Obere Schlichemtal. Das Shuttle-Netz ermöglicht Ausflüglern eine flexible Gestaltung ihrer Rad- und Wandertouren, unabhängig von den steilen Anstiegen des Albtraufs, oder von Rundtouren zurück zu einem bestimmten Ausgangspunkt. An mehreren Haltepunkten stehen Rad-Wander-Busse zur Verfügung, die Ausflügler beispielsweise auf die Burg Hohenzollern, den Raichberg oder den Lochen transportieren.
Auch der 3-Löwen-Takt Radexpress Eyachtäler, der von Hechingen über Haigerloch nach Eyach und zurück fährt, lädt zu Ausflügen ins Neckar- und Starzeltal ein. Zusätzliche Ausflugsmöglichkeiten bietet der Schlichem-Rad-Wander-Bus, der von Balingen über den Lochen und Schömberg nach Rotenzimmern und – neu – bis Epfendorf fährt.
Die aktualisierte Broschüre „Zollern-Alb-Bahn 3: Wander- und Radtouren mit Bus & Bahn auf der Zollernalb“ enthält neben 14 attraktiven Rad- und Wandertouren, welche auf die Bahn- und Bushaltestellen des Rad-Wander-Shuttles, des Radexpress Eyachtälers sowie auf die Rad-Wander-Busse abgestimmt sind, auch eine interessante Beschreibung der Zugstrecke an sich. Die aktuellen Fahrpläne der Fahrradzüge und -busse sowie Infos über die naldo-Tagestickets vervollständigen die Broschüre. dk

Info:
Die Broschüre „Zollern-Alb-Bahn 3: Wander- und Radtouren mit Bus & Bahn auf der Zollernalb“ ist bei der Zollernalb-Touristinfo (Telefon 0 74 33 / 92 11 39, info@zollernalb.com) sowie beim Verkehrsverbund naldo (Telefon 0 74 71 / 93 01 96 96, verkehrsverbund@naldo.de) erhältlich.

Die Pflegebegleiterin Sigrid Scharpf organisiert im Rahmen der Reutlinger Ehrenamtsakademie zweimal im Jahr eine kreative Atempause. Archivbild: Zibulla

Kreative Atempause im Gartenatelier

Das Engagement für Pflegebedürftige ist kräftezehrend. Um die eigene Lebensenergie zu erhalten, braucht es Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst. Sich Inseln des Verschnaufens zu schaffen, kann dafür hilfreich sein. Deshalb lädt die Abteilung für Ältere in Reutlingen am Mittwoch, 8. Juni, von 14 bis 17 Uhr zu einer kreativen Atempause im Eninger Gartenatelier der Kunsttherapeutin Susanne Werner ein.
Gemeinsam arbeiten Interessierte und pflegende Angehörige mit verschiedenen Materialien: Ton, Draht oder Holzreste – was immer die Fantasie weckt. Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Es geht ums Erleben, die Freude am Tun und um den Austausch mit anderen.

Info:
Anmeldung bei der Abteilung für Ältere unter Telefon (0 71 21) 303-2300 oder abteilung.aeltere@reutlingen.de

Erholung in Gemeinschaft

Der Tübinger Stadtseniorenrat lädt zur Freizeit ein

Auch in diesem Sommer lädt der Tübinger Stadtseniorenrat wieder zur Schönbuch-Freizeit in die Sophienpflege ein.

Vom 1. bis zum 5. sowie zwischen dem 8. und 12. August gibt es ein vielseitiges Freizeit-Programm für Senioren. Mit Gesprächen, Vorträgen, gemeinsamem Singen, Gymnastik und viel Bewegung an der frischen Luft. Auch Begegnungen mit Schulkindern und der Besuch vieler Ehrengäste ist geplant. Das Küchenteam verwöhnt die Teilnehmer mit schmackhafter und bekömmlicher Hausmannskost.
Ein Sonderbus sammelt die Teilnehmer an verschiedenen Haltestellen ein und bringt sie abends wieder zurück. Eine Ferienwoche kostet 145 Euro einschließlich der Fahrtkosten. Es können aber auch nur einzelne Tage gebucht werden.
„Unsere Freizeit bietet Senioren erholsame Tage und abwechslungsreiche Erlebnisse in angenehmer Gesellschaft“, betont Uwe Liebe-Harkort. „Das Geld soll für niemand ein Hinderungsgrund sein, dieses Angebot zu nutzen“, versichert der Vorsitzende des Tübinger Stadtseniorenrates. dk

Info:
Infos und Anmeldung beim Tübinger Stadtseniorenrat (Schmiedtorstraße 2/1) unter Telefon (0 70 71) 49 377 (von Montag bis Freitag zwischen 9 und 12 Uhr) oder postmaster@stadtseniorenrat-tuebingen.de

www.stadtseniorenrat-tuebingen.de

Wilkommen in Starzach
5-Dörfer-Gemeinschaft mit besonderem Flair
STARZACH

Starzach – die Toskana des Landkreises Tübingen lädt Sie dahin ein, wo die Welt noch in Ordnung ist.

Schöne Aussichten – wohnen, leben, arbeiten, genießen und entspannen – in einer der schönsten Landschaften zwischen Schwarzwald und Schwäbischer Alb. Hier im Neckartal, wo Starzel und Eyach in den Neckar fließen, findet sich eine Kulturlandschaft, die geprägt ist von ruhigen und beschaulichen Dörfern, weiten Streuobstwiesen und duftenden Mischwäldern.

Bei uns finden Sie alles, was Sie für sich und Ihre Familie begehren: Eine gute Infrastruktur und ländliche Idylle, **attraktiven Grundstücksflächen, zum Beispiel im Baugebiet Stock-Berg zum Quadratmeterpreis von 115 €. Einen Bonus von 1.000 € bekommen Familien für jedes Kind unter 18 Jahren**. Außerdem bieten wir Ihnen ein breites Handwerks- und Dienstleistungsangebot, vielfältige Sport-, Freizeit- und Kultureinrichtungen bis hin zu einem vorbildlichen Betreuungsangebot für Kinder. Bei uns wird Vereinbarkeit mit Familie und Beruf **GROSS** geschrieben.

Kommen Sie zu uns und entdecken Sie die Wohn-, Arbeits- und Lebensqualität in der 5-Dörfer-Gemeinde Starzach.

Starzach heißt Sie herzlich willkommen.

www.starzach.de

bero
Original SINZ Wandergrillspieß
bero-Eisenwaren
Metzgergasse 15
72070 Tübingen
Telefon (0 70 71) 2 66 31

Bequemes Reisen im Besten Alter
ADAC Reisen
ADAC - Reisebüro
Lederstrasse 102 - 72764 Reutlingen
Tel. 07121 / 385656
reutlingen@wtb.adac.de

Wenn Künstler in die Tiefe gehen

In den Honauer Tuffsteinkellern sind Lichtinstallationen und Skulpturen zu sehen

Serge Le Goff (vorne links) präsentiert von Freitag, 17. Juni, bis Sonntag, 19. Juni, in Honau die „Kunst im Tuffsteinkeller“. Rund ein Dutzend Künstler zeigen ihre Werke in der Unterwelt und im gesamten Ort. Dazu gehören Lichtinstallationen von Jan Groeneveld (unten rechts), Bilder von Birgit Hartstein (links), Skulpturen von Peter Häußler (links) sowie Collagen von Björn Voigt (rechts) und Fotografien von Gabriele Eberspächer (daneben). Mit dieser Ausstellung, die bereits das vierte Mal in Honau angeboten wird, „erreichen wir auch ein Publikum, das sich sonst nicht sehr für Kunst interessiert“, stellt die Organisatorin Jutta Kraak (Mitte) fest. Bernd Schwab, Chef der Pfullinger Kreissparkasse (hinten neben Ortsvorsteher Wilfried Schneider), unterstützt die Veranstaltung als Sponsor. An allen drei Tagen gibt es ein buntes Programm mit Führungen und Live-Musik. Und die Honauer Vereine setzen kulinarische Akzente. Text und Bild: Zibulla

Info:

www.kunst-im-tuffsteinkeller.de

Virtueller Rundgang

Zahlreiche Ausstellungen der „Kunst im Tuffsteinkeller“ in Honau wie die Baumimpressionen im Rathaus sind barrierefrei zu erreichen. Für Besucher, die das Treppensteigen nicht bewältigen können, wird im Seniorenzentrum Martha--Maria an allen drei Veranstaltungstagen ein virtueller Rundgang angeboten.

Ganz in Ihrer Nähe

Begleit- und Reiseservice für Menschen mit und ohne Handicap

- ***Begleitung*** *bei Ihren kleinen und größeren Besorgungen, Freizeitgestaltung, Teilnahme am kulturellen Leben.*
- ***Fahrten*** *zur Reha, Kur und Krankenhaus.*
- ***Reisen und Ausflüge*** *individuell nach Ihren Wünschen organisiert.*

Frühling lässt sein blaues Band... – Lust auf einen Frühlingsausflug?

cum tempore • Ursula Riehle • Friedhofstraße 1
72574 Bad Urach-Hengen • Mobil 0172/9392828
cumtempore2010@yahoo.de • www.cu mtempore2010.de

Bergseminar & Wandern im Allgäu – Falkenhütte 3. bis 6. Juli 2016

weitere Informationen unter:
www.anita-feuersaenger.de
Anita Feuersänger
Fronäckerweg 7, 71101 Schönaich
Telefon: 0 70 31/4 63 86 78

Der Wiener lässt sich Zeit zum Genießen

Barbara Honner schwärmt vom Charme der lebenswertesten Stadt der Welt

Barbara Honner, Tourismusfachfrau im Verkehrsverein Tübingen, erzählt im Gespräch mit Claudia Zimmer, warum sie ihr Herz an die österreichische Donaumetropole verloren hat.

Was ist für Sie das Besondere an Wien?
Wien ist ein Lebensgefühl. Wien ist klassisch, museal, dekadent und kitschig einerseits, aber modern, avantgardistisch, skurril, selbstironisch und unerschrocken andererseits. Es ist diese erlebbare Mischung, die den Charakter und den Charme der Donaumetropole ausmacht, und das spiegelt sich in der Architektur, der Kunst, Kultur und Lebensweise wieder. Wiener Walzer und Conchita Wurst, Fiaker und UNO-City, Sissi und Sigmund Freud – das geht, das funktioniert in Wien auf eine wundervolle Weise. Der Wiener lebt seine Kultur, er liebt sein Theater und seinen Opernball und kann sich darüber herrlich aufregen. Wien bietet dem Gast unzählige Wohlfühlorte. Kein Wunder, dass Wien 2015 zum sechsten Mal in Folge zur „Lebenswertesten Stadt der Welt“ gewählt worden ist. Das spricht für sich. Darüber hinaus betreibt Wien ein exzellentes Tourismusmarketing.
Die Wiener sind lässig, sozial und tolerant und haben viel übrig für gutes Essen und Trinken. Der Wiener lässt sich Zeit zum Genießen. Das hat schon Geschichte: Erst nach dem Mittagsmahl ging‘s auf zum Kampf gegen die Türken.

Seit wann und wie oft im Jahr besuchen Sie Wien?
Ich fahre einmal im Jahr für mindestens eine Woche nach Wien und das schon seit fast 20 Jahren. Schon bei meinem ersten Besuch – es war Januar und hatte durchgehend minus zehn Grad – wurde mir warm ums Herz und ich wusste, diese Stadt macht glücklich. Das ist bis heute so geblieben. Ich treffe mich mit Freunden, freue mich auf Spaziergänge am Donaukanal, aufs Theater und aufs Kabarett und auf ein skurriles Museum, das ich noch nicht kenne. Ich entdecke auch immer wieder Neues in den „Grätzln“, den Bezirken Wiens. Und ich liebe es, mir bei einem warmen Topfenstrudel die Kaffeehausatmosphäre in den 1920er und 30er Jahren vorzustellen, als dieser Ort Lebens- und Arbeitsstätte vieler Künstler und Literaten war. Seit 2011 gehört die Kaffeehauskultur in Wien sogar zum immateriellen Kulturerbe der UNESCO.

Der Fiaker prägt das Wiener Stadtbild. Bild: Zimmer

Warum ist Wien gerade auch für Best Agers attraktiv?
Weil Wien so gemütlich ist, so viel Lebens- und Aufenthaltsqualität besitzt. Inmitten dieser Großstadt findet der Besucher immer einen Platz zum Sitzen und Ausruhen („ausrasten“ auf gut Österreichisch) auf einer der vielen Bänke in den gepflegten öffentlichen Parks und Gärten, im Schanigarten bei einem Achtel Veltliner oder im nächsten Kaffeehaus bei einer Melange, wo man stundenlang ungestört Zeitung lesen kann. Wien ist im Gegensatz zu Tübingen topografisch nicht anspruchsvoll. Und wem ein Weg zu weit ist, der nimmt die Trambahn oder die U-Bahn, in der sich auch Senioren traumhaft leicht zurechtfinden.

Wo gibt es das beste Wiener Schnitzel, den besten Wein, die beste Sachertorte?
Ich habe dort noch nie ein schlechtes Schnitzel gegessen, egal, ob im berühmten Figlmüller oder im Reinthaler, im einfachen Beisl (Wirtshaus) oder im Kaffeehaus. Die Wiener Küche – weltweit die einzige, die nach einer Stadt benannt ist – ist mit der italienischen die beste, die ich kenne. Ungekünstelt, reichhaltig, günstig. Vom einfachen Schinkenfleckerl über eine derbe Blunzn bis zum zarten Tapfelspitz mit

Barbara Honner war schon etwa 20-mal in Wien. Und sie wird mindestens noch 100-mal in die österreichische Donaumetropole reisen. Privatbild

Kren sind die Gerichte immer lecker. Die österreichischen Mehlspeisen sind legendär und richtige Dickmacher.

Ja, Wien und der Wein: Eine Fahrt nach Grinzing zum Heurigen oder nach Nussdorf ist obligatorisch, wo man sommers im Buschenschank draußen zwischen den Weinbergen sitzt und über Wien schauen kann. Und die Sachertorte passt am besten ins Originalambiente des feinen Hotels Sacher.

BAHNTOUR
bader kulturreisen

6. bis 10. Juli 2016

Einer unserer Bahn-Klassiker!
Glacier Express mit Berninabahn

Kenner zählen seine Strecken zu den schönsten der Welt. Über St. Moritz führt die Route mit der Berninabahn ins italienische Tirano und mit dem Glacier Express ins Wallis nach Zermatt.
Sie reisen mit der Bahn 1. Klasse und wohnen First Class in St. Moritz und Zermatt jeweils mit Halbpension. Schifffahrten auf dem Zürichsee und dem Thunersee, Kofferservice ab/bis Zürich und unsere qualifizierte Reiseleitung runden diese exklusiv konzipierte Reise ab.

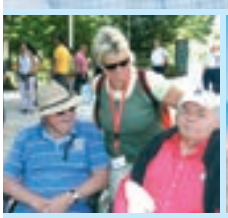
Weitere Reisetermine: 24.-28.8.2016, 7.-11.9.2016

Reisepreis ab 1.525,- €

Sie haben noch Fragen? Rufen Sie uns doch an!
bader kulturreisen GmbH
bader kulturreisen
Königstr. 4 Tel. + 49 711 633 433 0
70173 Stuttgart Fax + 49 711 633 433 10
info@bader-kulturreisen.de
www.bader-kulturreisen.de

DRK-Landesverband Baden-Württemberg e.V.
Deutsches Rotes Kreuz

DRK-Seniorenreisen



In netter Gesellschaft und gut betreut

Katalog zum Reiseprogramm anfordern!
Tel. (0 70 71) 7000-105.
Lassen Sie sich in Ihrem DRK-Kreisverband Tübingen beraten.
www.drk-seniorenreise.de

„Es hält jung, auf Entdeckungsreise zu gehen!“
BOTTENSCHEIN REISEN

FLUSS- UND KURREISEN

KREUZFAHRT OSTSEE
8 Tage mit der MS Princess
- außergewöhnliche Reisegebiete & faszinierende Städte
- Vollpension

Ab 1.149,-€ pro P./DZ
06.08. - 13.08.16

DONAU MIT MS MAXIMA
Passau - Budapest - Passau
- deutschsprachige Kreuzfahrtleitung
- Haustürabholung inklusive

Ab 1.167,-€ pro P./DZ
15.08. - 22.08.16

HOTEL REITENBERGER
Erholung in Marienbad
- inkl. Haustürabholung & 12 Anwendungen
- All-Inklusive - Verpflegung

Ab 779,-€ pro P./DZ
22.08. - 29.08.16

Bottenschein Reisen • Ulmer Straße 34 • 89584 Ehingen www.bottenschein.de

die kleine
Zeitschrift für die besten Lebensjahre

www.die-kleine-zeitschrift.de
erscheint wieder am
15. Juli 2016

Die Köhler aus Münzdorf bei Hayingen.
Bild: Reiner Fieselmann

Bilder einer Heimat ohne Tümelei

Seit 30 Jahren erscheint die Monatszeitschrift „Schönes Schwaben“

Seit genau 30 Jahren erscheint die regionale Monatszeitschrift „Schönes Schwaben“, mehr als 20 Jahre davon unter dem Dach des Tübinger Silberburg-Verlags, dem Marktführer für Bücher aus Baden-Württemberg.

Im Mai 1986 berichtete die Zeitschrift „Schönes Schwaben“ zum ersten Mal bildstark über Land und Leute zwischen Main und Bodensee. Seitdem sind, inklusive der aktuellen Jubiläums-Ausgabe, 339 „Schönes Schwaben“-Nummern erschienen.
Gegründet wurde die Publikation ursprünglich von dem Rheinländer Dieter Appelkamp, der, nachdem er in den Landkreis Tübingen gezogen war, unbedingt auch anderen Menschen die bekannten und verborgenen Schönheiten seiner neuen Heimat vermitteln wollte. Von Anfang an stehen traumhafte Landschaften und pittoreske Städte, die Kultur Schwabens, Natur und Geschichte, Touristisches, aber auch Charakterköpfe aus dem Land im Fokus der Zeitschrift, die derzeit elf Mal im Jahr erscheint.
Wie auf der ersten Ausgabe vom Mai 1986 findet sich auch auf dem Titelbild der aktuellen Jubiläums-Ausgabe die Wurmlinger Kapelle wieder. „Wir wollen damit an unsere Anfänge erinnern“, erklärt Redaktionsleiter Torsten Schöll, der seit genau zehn Jahren gemeinsam mit seinem Redaktionsteam das Heft konzipiert. „Gleichzeitig bildet die Gegend um Tübingen in etwa den Mittelpunkt des Landes Baden-Württemberg, aus dem wir kommen und in dem der Silberburg-Verlag, der in diesem Jahr ebenfalls sein 30-jähriges Jubiläum feiert, beheimatet ist.“
Die traditionell überaus reich bebilderten Beiträge aus allen Ecken des Landes und teilweise auch aus Bayerisch-Schwaben steuern namhafte Journalisten und Fotografen bei.
Die aktuelle Mai-Ausgabe greift neben den Verlags- und Zeitschriftenjubiläen auch einige Themen aus den Landkreisen Reutlingen und Tübingen auf. Um auf das alte Handwerk der Köhlerei, das nahezu ausgestorben ist, aufmerksam zu machen, war die Zeitschrift zu Besuch bei bei Georg Geiselhart aus Münzdorf bei Hayingen, dem letzten Köhler im Biosphärengebiet Schwäbische Alb. Die prachtvollen Blumenwiesen an den Straßenrändern rund um Mössingen sind ein weiteres Thema in der aktuellen Mai-Ausgabe von „Schönes Schwaben“. Ein Beitrag, der wie gemacht ist für eine liebevoll gestaltete Zeitschrift dieses Namens.
Weitere Themen der Ausgabe sind eine Beschreibung des Hochgeländs, einer abseits der Touristenströme liegenden Landschaft bei Biberach, oder die sagenumwobene

Die aktuelle Jubiläums-Ausgabe von „Schönes Schwaben“.

Raußmühle bei Eppingen. Redaktionschef Torsten Schöll legt Wert darauf, dass die Beiträge „unterhaltsam, schön und zugleich informativ sind, dabei aber frei von Heimattümelei“. „Auch Ausflüge ins Badische sind für uns selbstverständlich“, betont er, „schließlich sind Württemberg und Baden längst auf allen Gebieten zusammengewachsen“. dk

Die erste „Schönes Schwaben“-Nummer vom Mai 1986.

Info:
„Schönes Schwaben“ ist im Zeitschriften- und Buchhandel erhältlich und kostet im Einzelpreis 5,90 Euro.

Reisen ohne Koffer

Ältere Menschen, die nicht mehr verreisen können oder wollen, lädt der Kreis der Älteren e.V. in Zusammenarbeit mit der Stadt Reutlingen von Montag, 13. Juni, bis Freitag, 17, Juni, zu einer Tagesfreizeit in das Haus der Begegnung (Berliner Ring 3) ein. Unter dem Motto „ Musik liegt in der Luft“ wird täglich zwischen 9 und 16 Uhr ein buntes Programm angeboten. Vom Frühstück über das Mittagessen einschließlich Kaffee werden die Senioren von ehrenamtlichen Helfer(inne)n und Schülern der Werkrealschule des Bildungszentrums Nord betreut. Gedächtnistraining, Vorträge, Vorlesen, gemeinsames Singen, ein Grillfest und einiges mehr erwartet die Teilnehmer(innen). Daneben können sie erholsame Stunden auf der sonnigen Terrasse genießen.

Info:
Die Freizeit kostet 95 Euro. Anmeldeschluss ist der 9. Juni 2016. Infos gibt es bei Edeltraut Stiedl unter Telefon (0 71 21) 96 31 31

Herzenswandel
Kontextuelles Coaching
Möchten Sie ihr Leben ändern andere Ergebnisse erzielen und glücklich sein in Partnerschaft, Beruf und Freizeit? Dann treten Sie mit mir in Kontakt.
Ich lade Sie ein, mit mir in den Dialog zu gehen und begleite Sie auf Ihrem Weg in ein erfülltes Leben.

Irene Göhring • **Mental-Ressource-Trainer**
Obere Wiesen 11 • 72534 Ehestetten
Telefon: 0 73 83/17 15 • E-mail: irene.goehring@gmx.de
Ich freue mich, Ihnen zu begegnen!

Hauspflege Reutlingen e.V.
Ambulanter Pflegedienst
- Alten- u. Krankenpflege
- Familienpflege
- Hauswirtschaft
- Betreuung

Hauspflege Reutlingen e.V.
Tel. 0 71 21/37 18 11 · www.hauspflege-reutlingen.de

SIE HABEN DEN SCHLAG.
WIR HABEN DEN SCHLÄGER
Machen Sie jetzt den Platzreifekurs und werden Sie vom Laien zum Golfspieler.
Übrigens: **Golfschläger und Golftaschen gibt es von uns gratis dazu!**
- Platzreifekurs in zwei Wochen (4 Kurstagen)
- Nach bestandener Prüfung drei Monate gratis Golfspielen
- Das Ganze nur für 400.- Euro

Zeigen Sie uns Ihre Schlagfertigkeit – bis bald auf dem Golfplatz

Golfclub Reutlingen Sonnenbühl
Golfclub Reutlingen-Sonnenbühl e.V. · www.albgolf.de · 72820 Sonnenbühl-Undingen · 07128 92 66-0 · info@albgolf.de

Freiheit statt Freizeit

Die Künstlerin Heinke Harpprecht-Danner arbeitet mit dementen Menschen

Heinke Harpprecht-Danner setzt auf die therapeutische Wirkung von Kunst. Weshalb die Tübinger Künstlerin mit Menschen arbeitet, die unter Demenz oder Parkinson leiden.

In ihrem Atelier kreiert Heinke Harpprecht-Danner neben Acryl-Bildern und Aquarellen auch Skulpturen aus Keramik und Stein und arbeitet mit digitaler Fotografie. Doch mit Menschen, die unter einer Behinderung leiden oder an Parkinson und Demenz erkrankt sind, arbeitet sie am liebsten in deren häuslichen und vertrauten Bereich. „Kunst bereichert das Leben dieser Menschen“, stellt Harpprecht-Danner, die eine Keramiklehre sowie eine Fachlehrerausbildung für Kunst und Werken absolviert hat und bis zur Geburt ihres ersten Sohnes in einer Heimschule für schwer erziehbare und milieugeschädigte Schüler unterrichtet hat, fest.

„Die Entstehung einer kreativen Arbeit, beispielsweise das Malen eines Bildes, bereitet glückliche Momente“, betont die Künstlerin. „Das konkrete Erleben des eigenen Schaffens und das Erfahren des Wert-Seins im Prozess können das Selbstwertgefühl und die Anerkennung steigern.“

Heinke Harpprecht-Danner vermittelt Kunst auch als Gedächtnistraining. Privatbild

Im kreativen Prozess wird nach den Erfahrungen der Künstlerin, die sich ehrenamtlich als „Grüne Dame“ im Altersheim engagiert, das Zeitgefühl aufgehoben, weil nur der Moment zählt.

„Wichtig ist, dass man als Begleitperson Einfühlungsvermögen, heitere Ausstrahlung und Herzenswärme mitbringt, damit eine Vertrautheit entstehen kann“, stellt Harpprecht-Danner fest. Dann entdecken Menschen neue Ausdrucksmöglichkeiten, erhalten Impulse zur Entfaltung ihrer Kreativität und trainieren Gedächtnis, Ausdauer und Konzentration.

Kunst will Harpprecht-Danner nicht als Luxus oder Freizeitaktivität sondern als Ausdruck von Freiheit und Individualität verstanden wissen. Für sie geht es bei der Kunst um die Begegnung des Menschen mit seinen Emotionen. Und darum, die Angst vor Gefühlen und ihren Konsequenzen jeden Tag neu auszubalancieren.

„Da Menschen mit Demenz ihre intellektuellen Fähigkeiten zunehmend verlieren, sind sie mehr und mehr auf ihre Emotionen angewiesen“, gibt Harpprecht-Danner zu bedenken. „Und dann kann die Kunst ein natürliches Ventil für all ihre Erlebnisse sein.“ zba

Info:
www.hada-art.de

Infos über die Demenz

Zahlreiche Veranstaltungen des Eninger Arbeitskreises „Gesunde Gemeinde“ beschäftigen sich in diesem Jahr mit dem Thema Demenz. Klaus Kolb von den Reutlinger Kreisklinken wird am Dienstag, 7. Juni, um 19.30 Uhr im Eninger Seniorenheim St. Elisabeth über die Möglichkeiten des künstlichen Gelenkersatzes referieren und dabei auch auf die Situation demenziell erkrankter Patienten eingehen.

Und am Sonntag, 5. Juni, startet im Rahmen der „Gesunden Gemeinde“ der Charitylauf der Eninger Fußballkids. Die Veranstalter wollen die Marke von 100 000 Euro knacken, die in soziale Projekte fließen sollen.

Info:
Mit einer Spende in Höhe von 7000 Euro unterstützt das APROS Consulting & Services Team das Gesundheitsforum Eningen e.V..

Seit einem Jahr ist Eningen eine der drei „Gesunden Gemeinden“ im Landkreis Reutlingen.

www.Gesundheitsforum-Eningen.de

die Künstlerei
Mal- und Zeichenbedarf
im Sudhaus
Hechingerstr. 203, 72072 Tübingen
Tel. 07071/760711
Mo-Fr 14-18.30, Do 14-20, Sa 10-13 h

Plädoyer für eine andere Ernährung

Heide Hatry kritisiert mit ihrer Kunst aus Schlachtabfällen die Massentierhaltung

Die Fotos von Heide Hatry, die bis zum 17. Juni im Deutsch-Amerikanischen Institut in Tübingen unter dem Titel „Flowers and Faces“ ausgestellt sind, faszinieren und provozieren den Betrachter zugleich. Sie zeigen Pflanzen, die das Publikum als ästhetisch empfindet - wenn es nicht gerade auf jene Blüte blickt, die von der Künstlerin als Kombination einer Kuhvagina mit einem Schafspenis kreiert wurde. Aber Hatry hat ihren ganzen bunten Blumenstrauß aus Schlachtabfällen hergestellt. Und die Gesichter aus Schweinehaut. Die Künstlerin, die in Holzgerlingen aufgewachsen ist und derzeit in New York lebt, verarbeitet auf diese Weise ihre kindlichen Traumata. Denn im Schweinemastbetrieb ihrer Eltern hat sie erlebt, wie grausam Massentierhaltung sein kann. „Und trotzdem kaufen wir Billigfleisch“, kritisiert die Künstlerin, die ihre Arbeit als Plädoyer für einen sensiblen und verantwortungsbewussten Umgang mit der Umwelt versteht. Im Herbst startet Heide Hatry ein neues Projekt. Worum es dabei geht, verrät sie jetzt noch nicht. Wir sind gespannt!

Text und Bild: Zibulla

Aladin und die Wunderlampe

Die Premiere von „Aladin und die Wunderlampe“ im Naturtheater Reutlingen (Mark Gewand 3) beginnt am Freitag, 24. Juni, um 20 Uhr. Das Stück für Kinder ab vier Jahren ist bis zum 20. August zu sehen. Im Zentrum der Aufführung steht der jugendliche Aladin, der nicht gerne lernt und stattdessen lieber mit den Straßenkindern spielt. Eines Tages gelingt es einem merkwürdigen Zauberer, Aladins Vertrauen zu gewinnen und ihn zu einer abgelegenen Höhle zu führen, in der sich eine alte, verwunschene Öllampe befindet. Doch die Höhle entpuppt sich als Falle, und der Zauberer führt Böses im Schilde. Mit magischer Hilfe kann sich Aladin befreien, denn die Öllampe beherbergt einen Zaubergeist. Und der erfüllt Aladin's Wünsche. dk / Agenturbild

Sie haben Interesse an
Biografischem Arbeiten?
Motto: „Woran ich mich erinnern mag, auf den Spuren meines Lebens.“
Ich freue mich auf Sie!
Sabine Neff, zertifiziert zum Biografischen Arbeiten
SabineNeff@gmx.de Tel. 07157/66 383 Mobil 0178-789 63 52

Praxis Lebenswege
Marion Höppner
Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Therapie und Beratung
für individuelle Lebenswege
Gartenstraße 18
72764 Reutlingen
T. 07121. 208 13 26
M. 0176. 70 38 16 49
kontakt@mh-lebenswege.de
www.mh-lebenswege.de
www.mh-neuewege.de

Künstler agieren im Umbruch

Das Reutlinger Spendhaus spannt einen Bogen von reformatorischen Schriften bis zur ägyptischen Street-Art

Unter dem Titel Re:bellion / Re:ligion / Re:form zeigt das Städtisches Kunstmuseum Spendhaus in Reutlingen bis zum 5. Juni ein breites Spektrum an Künstlern, die religiöse und soziale Krisen reflektieren.

Der „Papstesel“ ist ein Holzschnitt nach einem Entwurf von Lucas Cranach d. Ä. aus dem 16. Jahrhundert und symbolisiert den Verfall der kirchliche Hierarchie. Bild: Spendhaus

Bis heute stehen Reformation und Bauernkrieg exemplarisch für den historischen Zusammenhang zwischen religiösen und sozialen Krisensituationen. Spannungen in Glaubensfragen und die mehrheitliche Unzufriedenheit mit der Lebenslage lösen nach wie vor Gewalt und Kriege aus. Was gerne als Phänomen am Ausgang des Mittelalters klassifiziert wird, lässt sich – allen zivilisatorischen Errungenschaften zum Trotz – bis in die Gegenwart hinein modellhaft verfolgen.

Blicken wir heute auf den arabischen Frühling, nach Israel und Palästina, auf die Islamische Republik Iran, auf den langjährigen Bürgerkrieg in Sri Lanka oder auf Russlands wieder erstarkte Orthodoxie, so wird klar: Allzu oft begleiten religiöse Kontroversen die Konflikte oder lösen sie gar aus. Konträre religiöse Ansichten liefern Rechtfertigungen für Aufstand und Gewalt. Das hat sich seit fünfhundert Jahren nicht geändert. Dabei funktioniert bildende Kunst nicht nur als Kommentar, sondern auch als Katalysator. Häufig nimmt sie dabei neue Formen an.

So entstand im Umfeld von Reformation und Bauernkrieg mit den Einblattdrucken ein innovatives Medium. Flugschriften verbreiteten die Ideen der Reformation oder bekämpften sie. Die polemisch zugespitzten Holzschnitte trafen offensichtlich den Nerv der Zeitgenossen. Sie waren leicht reproduzierbar und erschwinglich und sie erreichten dadurch ein großes Publikum.

Ausgehend von der Reformationszeit will die Ausstellung im Reutlinger Spendhaus bildende Kunst in Umbruchsituationen bis

Nichts hören, nichts sehen, nichts sagen: Der deutsche Künstler Daniel Rode untersucht Lichtmarkierungen in Ägypten und deutet gängige Piktogramme zum Arbeitsschutz entlang des japanischen Bildtypus` der drei Affen um. Bild: Zibulla

Galerie und Rahmungen
Papier- und Schreibwaren
HORWARTH
Reutlingen, Metzgerstr. 9 - 11

in die Gegenwart hinein vorstellen. Dabei spannt sich der Bogen von Cranachs Holzschnitten für die reformatorischen Kampfschriften bis zu den Street-Art-Malereien der ägyptischen Revolution. dk

Susanne Altmann, Kuratorin der Ausstellung, neben einem afghanischen Kriegsteppich. Bild: Zibulla

Info:

Städtisches Kunstmuseum Spendhaus, Spendhausstraße 4, 72764 Reutlingen
Öffnungszeiten: Von Dienstag bis Samstag zwischen 11 und 17 Uhr
Donnerstag von 11 bis 19 Uhr
An Sonn- und Feiertagen zwischen 11 und 18 Uhr

LWV.Eingliederungshilfe
Rappertshofen Reutlingen

Buchladen Rappertshofen

Bücher, Schreibwaren,
Spielwaren, Geschenkartikel

In Rommelsbach führen wir außerdem:

Wolle und Reservix-Tickets

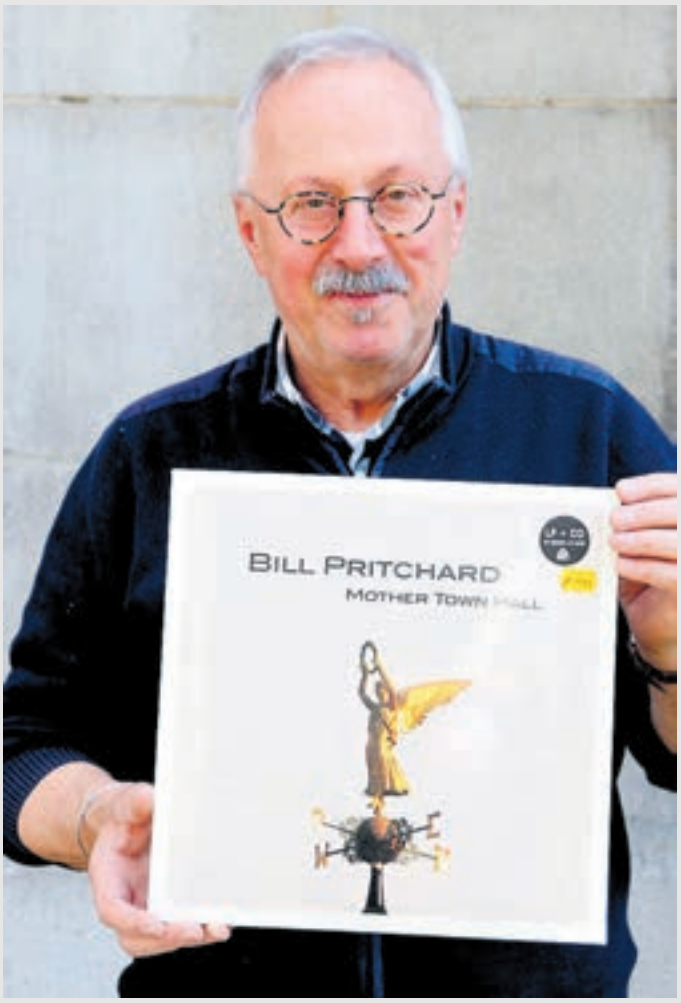
In Rommelsbach EC-Karten-Zahlung möglich

Buchladen Rappertshofen
Ermstalstraße 2
72768 Reutlingen-Rommelsbach
Tel. 07121 62876-0
buchladen@lwv-eh.de
www.lwv-eh.de

Buchladen Rappertshofen
Filiale Orschel-Hagen
Dresdner Platz 1
72760 Reutlingen
Tel. 07121 620530
buchladen-orschelhagen@lwv-eh.de

SEYFRIED & WIEDEMANN
...die Komplettsanierer
ACHTUNG! DACHHAIE
Bitte kaufen Sie kein neues Dach an der Haustüre!
Fragen Sie uns.
Bei uns stimmen Preis & Leistung!
Der Meisterbetrieb
Aloys-Senefelder-Str. 3 · 72636 Frickenhausen
Tel. 07022-212299 · Fax 07022-214699
www.seyfried-wiedemann.de

Reihles Rille



Klaus Reihle vom Tübinger Rimpo empfiehlt „Mother Town Hall“ von Bill Pritchard (Tapete/ Indigo).

Bill Pritchard ist Engländer, um die 60, seine Stimme ist weich und jung und seine Songs verströmen die Aura eines total authentischen Künstlers, dem Popularität nicht annähernd so wichtig ist wie die Qualität seiner Musik.
Erinnert an Al Stewart oder Gerry Rafferty. Man nannte es früher Gitarrenpop und es ist in jedem Fall der perfekte Soundtrack für einen Abend im Pub!

Grundbuch und Konto

Von Christa Hagmeyer

Mein Grundbuch

Abteilung I:
Ich, unverwechselbar,
Nummer, Aktenzeichen,
nebenbei auch Name,
Mädchenname, Wohnort,
obwohl ich hier keine
Bleibe habe.
Weil ich etwas habe, muss
es mich als Nummer geben. Mein Buch wird
nicht aufgeschlagen, dazu
gibt es keinen Grund
mehr.
Meinetwegen wird ein
Datensatz angelegt, verschlüsselt, gespeichert,
geöffnet, geschlossen,
geöffnet, verändert.

Abteilung II:
Was ich dulden muss. Das
Kabel für den Atomstrom.
Die Grenze. Das Recht,
überfahren zu werden.

Abteilung III:
Wofür ich bezahlen muss.
Wer über mich verfügen
kann wie über ein Stück
Holz, das durch den Kamin abzieht, gemeinsam
mit den Zinsen.

Mein Konto (Dialog)

Was ich habe
gehabt habe
gerne behalten hätte

was ich will
vielmehr wollen muss

Was ich bekomme
überraschend
zu wenig
zu selten
oder auch nicht
Ich bin, was ich habe
ich gelte so viel, wie ich
habe
über den Tod hinaus
dann sogar besonders
bis vier Jahre nach
meinem Auszug
aus dieser Welt
alles ein Reißwolf frisst
Soll und Haben -
sein oder haben.

bruderhaus DIAKONIE
Stiftung Gustav Werner und Haus am Berg
Teil haben. Teil sein.
www.bruderhausdiakonie.de

Tagespflege und Tagesbetreuung für Senioren

Daheim wohnen, tagsüber betreut sein

Geselligkeit, Gespräche, Hilfen im Alltag, abwechslungsreiche Angebote und gute Bewirtung.

Wir beraten Sie gerne und bieten Ihnen einen Schnuppertag an.

Gustav-Werner-Stift Reutlingen
Telefon 07121 9264750

Seniorenzentrum Betzingen
Telefon 07121 26726100

Seniorenzentrum Gönningen
Telefon 07072 60044150

Stimmt Ihr Rentenbescheid?
Registrierter Rentenberater berät und unterstützt.
☎ (0 70 71) 8 55 17-12 (AB)
od. Fax 8 55 17-14.
rentenberater-kurz@t-online.de

die kleine
Zeitschrift für die besten Lebensjahre
www.die-kleine-zeitschrift.de

Sitzprobe beim Aufbau der Eine-Welt-Bank mit Difäm-Direktorin Gisela Schneider (zweite von links), Mitarbeitern der Klinik, einer Patientin, der Kita-Leiterin Gudrun Röll (fünfte von rechts) sowie Mitgliedern der ElringKlinger-Potenzialträgergruppe. Bild: Difäm

Eine Bank für alle Generationen und Nationen

Das Tübinger Difäm lädt zum geselligen Austausch auf einem sechs Meter langen Kunstobjekt ein

Am 18. März weihte das Tübinger Difäm – Deutsches Institut für Ärztliche Mission e.V. zur Halbzeit der Klinikbaustelle gemeinsam mit Gästen ein ganz besonderes Kunstobjekt im Klinikbereich ein: eine sechs Meter breite Parkbank, die vom Tübinger Künstler Martin Burchard in Zusammenarbeit mit zehn angehenden Führungskräften (Potenzialträgern) der ElringKlinger AG erdacht und gestaltet wurde.

Die Bank lädt zum Verweilen, zum Ausruhen, zum geselligen Austausch und zum Nachdenken ein. Nur einen Steinwurf entfernt vom Klinikneubau, dem internationalen Gästehaus „Haus Albblick“ und der kurz vor der Fertigstellung befindlichen Kindertagesstätte wartet sie auf Gäste aller Generationen und Nationen.

„Diese Parkbank ist die sichtbare Verkörperung unserer Vision von der Einen Welt“, betont Beate Jakob. „Entsprechend unserer Difäm-Vision von Gesundheit in der Einen Welt erfahren alle Menschen eine gute Gesundheitsversorgung ohne Barrieren und leben in einer Welt, in der alle Menschen sich entfalten und leben können – Menschen verschiedener Hautfarbe, verschiedener Religion, Menschen unterschiedlichen Alters“, erklärt die stellvertretende Leiterin der Missionsärztlichen Dienste. „In der Einen Welt, an der wir arbeiten, leben alle Menschen in einem lebendigen Austausch und ergänzen sich gegenseitig.“

„Die Eine-Welt-Bank spiegelt die Ungerechtigkeit auf unserem Planeten wider“, stellt Stefan Wolf fest. „Während man sich oben gemütlich zurücklehnen kann, trägt die untere Hälfte das volle Gewicht der Einen Welt“, resümiert der Vorstandsvorsitzende der ElringKlinger AG.

Wolfgang Stäbler, Geschäftsführer der Klinik und Verwaltungsleiter des Difäm, ist sehr dankbar, dass die Finanzierung der Parkbank von der ElringKlinger AG mit einem namhaften Betrag sowie von weiteren Geldgebern wie Südwestmetall und der Ernst & Young GmbH übernommen wurde. dk

Spenden für den Neubau der Klinik

Die Tübinger Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus sucht Paten, die das Neubauprojekt unterstützen. Die Spenden fließen sowohl in den Bau des neuen Bettenhauses, zu dem eine Palliativstation mit zehn Einzelzimmern gehört, als auch in die neue Rotbad-Kita.

Spendenkonto des Klinikträgers Difäm:
Kreissparkasse Tübingen
Stichwort „Neubau“
IBAN: DE 43 6415 0020 0000 2114 11
BIC: SOLADES1TUB

Info:
www.bauen-sie-mit.tropenklinik.de

100 Jahre Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus
Der Mensch ist die Medizin des Menschen

Tübinger Tropenklinik
Paul-Lechler-Krankenhaus

Altersmedizin / Innere Medizin
Palliativmedizin / Schmerztherapie
Tropen- und Reisemedizin

Paul-Lechler-Str. 24, 72076 Tübingen
Tel. 07071/206-0 und Fax 07071/2 23 59
www.tropenklinik.de; E-Mail: info@tropenklinik.de

Der Mensch ist die Medizin des Menschen

Geschichten im Museumsgarten

Unter dem Motto „Geschichten im Garten“ lädt Ute Beckmann vom 25. bis 29. Juli zu Leseabenden in den Garten des Reutlinger Heimatmuseums (Oberamteistraße 22) ein. Die Lesungen beginnen um 19.30 Uhr und finden bei Regen in der Stadtbibliothek (Spendhausstraße 2) statt. Der Eintritt ist frei. Die Bewirtung wird von Vereinen übernommen.

Info:
Wer an diesen Abenden etwas vorlesen möchte, kann sich unter Telefon (0 71 21) 30 01 58 oder geschichtenimgarten@gmail.com anmelden.

Horwitz spricht Peer Gynt

Unter der Leitung von Ola Rudner präsentiert die Württembergische Philharmonie Reutlingen am Montag, 6. Juni, um 20 Uhr in der Stadthalle ein Sinfoniekonzert mit Edvard Griegs Schauspielmusik zu Peer Gynt. Sprecher ist Dominique Horwitz (siehe das Archivbild von Erich Sommer).

Veranstaltungen in der Region

Führungen

Reutlingen

Juden in Reutlingen
Treffpunkt
Heimatmuseum
Oberamteistraße 22
Sa: 11. 6., 16 Uhr

Friedhof
Unter den Linden
Rommelsbacher Straße 4
Sa: 9. 7., 16 Uhr

Tübingen

Afterwork-Stocherkahn mit Getränk
Treffpunkt Anlegestelle
Casino, Wöhrdstraße
Fr: 1. 7., 18.30 Uhr

„Wo die Pietisten hinken, tanzen wir Herrnhuter“: Zinzendorff in Tübingen
Stiftskirche
Holzmarkt
Mi: 6. 7., 16 Uhr

Klassik

Bebenhausen

Ciaconna: Musik aus den Sonaten und Partiten von Bach mit Marion Schäfer (Violine)
Klosterkirche
So: 12. 6., 18 Uhr

Reutlingen

Helga und Peter Bernreuther (Gitarre, Cembalo, Klavier und Blockflöte)
Pomologie, Rosengarten
So: 22. 5., 16.30 Uhr

Reutlinger Kammermusikzyklus: Andreas Grau (Klavier) und Götz Schumacher (Klavier)
Stadthalle, Kleiner Saal
Manfred-Oechsle-Platz 1
Di: 31. 5., 20 Uhr

Die Musikanten trommeln alle Mittelalterfans zu den Maximilian Ritterspielen zusammen, die von Freitag, 17. Juni, bis Sonntag, 19. Juni, in Horb anschaulichen Geschichtsunterricht vermitteln. Der Bund oberschwäbischer Landsknechte sorgt für unterhaltsame Scharmützel. Zudem treten professionelle Stuntreiter zum Turnier an. Durch die Innenstadt zieht sich ein Markt mit mehr als 200 Ständen. Gaukler, Fanfarenzüge und Tanzgruppen sorgen für gute Stimmung. Und ein Lager ermöglicht den Besuchern einen authentischen Blick in das Alltagsleben vor rund 500 Jahren. Weitere Infos unter www.ritterspiele.com Agenturbild

Familienkonzert Württembergische Philharmonie Reutlingen
Marie-Curie-Straße 8
So: 19. 6., 16 Uhr

Mira Kokalari (Sopran) und Ren Yong Jong (Klavier)
Musikakademie
Schulstraße 9
Sa: 25. 6., 19 Uhr

Tübingen

Motette: Tages- und Nachtzauber
Tilmann Krämer spielt Mozart und Schumann
Stiftskirche, Holzmarkt
Sa: 21. 5., 20 Uhr

Tübinger Kahngesänge: Hermann Hesse auf dem Stocherkahn
Anlegestelle
Hölderlinturm
So: 22. 5., 17.30 Uhr

Contemplatio mit Bach-Motetten
Schlosskapelle im Schloss
Hohentübingen
Burgsteige 20
So: 5. 6., 19 Uhr

Akhtamar String Quartett: Werke von Beethoven, Debussy u.a.
Institut Culturel
Franco-Allemand
Doblerstraße 25
Sa: 11. 6., 15 Uhr

Clair de lune: Nachtkonzert auf dem Stocherkahn
Kahnanlegestelle
Beim Hölderlinturm
Sa: 11. 6., 21 Uhr

Kleinkunst

Kusterdingen

Thomas Felder: Von Wegen Schwäbischer Liedermacher
Gemeindepflegehaus
Härten
So: 29. 5., 19 Uhr

Mössingen

Kenner trinken Württemberger
Mit Bernhard Hurm und Uwe Zellmer
Quenstedt-Gymnasium
Goethestraße 25
Fr: 13. 5., 20 Uhr

Literatur

Tübingen

420 Jahre Osiander: Jubiläumsveranstaltung mit Richard David Precht
Sparkassen Carré
Mühlbachäckerstraße 2
Fr: 3. 6., 20 Uhr

Fußball, Jazz, Beziehungsstress: Geschichten von Hansjörg Ostermayer
Vorstadttheater
Katharinenstraße 28
Mo: 6. 6., 20 Uhr

Märkte

Unterhausen

Kunsthandwerkermarkt
Haus Sonnenfels
Elfengrottestraße 16
Mi: 25. 5., 17 Uhr
(ab 18 Uhr spielt Joe Vox)
Do: 26. 5., 11 Uhr

Rock/Pop/Jazz

Tübingen

Offenes Singen: Aus voller Kehle . . . für die Seele
Sudhaus
Hechinger Straße 203
Di: 31. 5., 20 Uhr

Triotonal
Café Latour
Bei den Pferdeställen 2
Di: 31. 5., 20 Uhr

Ausstellungen

Reutlingen

Bilder von Werner Wellsand aus der Zeit seiner Krebserkrankung
Klinikum am Steinenberg
Steinenbergstraße 31
Mo: 23. 5.
Zu den Öffnungszeiten

Tat/Ort. (Un)heimliche Spuren der Mafia: Fotografien von Tomasso Bonaventura, Alessandro Imbriaco und Fabio Severo
Volkshochschule
Mo: 11. 7., 9 Uhr

Tanz auf dem Vulkan

Mit „Cabaret“ bringt das Naturtheater Reutlingen ein Musical auf die Bühne, das an das Ende der Weimarer Republik erinnert. Die Wilden Zwanziger sind noch nicht vorbei, und die Stimmung in Deutschland gleicht einem Tanz auf dem Vulkan. Überall herrscht das hektische Streben, sich zu amüsieren. In dieser Atmosphäre erlebt der amerikanische Schriftsteller Cliff Bradshaw auch die ersten Anzeichen des Nationalsozialismus. Die Premiere beginnt am Samstag, 18. Juni, um 20 Uhr. Die Aufführung ist bis zum 27. August zu sehen.
Bild: Naturtheater Reutlingen

Weisheit geht durch den Magen

Unter dem Titel „Die Liebe zur Weisheit geht durch den Magen“ lädt das Reutlinger Bildungswerk der Katholischen Erwachsenenbildung in Kooperation mit dem Logos-Institut am 5. Juni, von 15.30 bis 18 Uhr, zu einem Philosophischen Sonntagsforum in die Schulstraße 28 ein. Referent ist Johannes B. Bucej aus München.

Wie wollen wir in Zukunft leben?

Veranstaltungsreihe im Tübinger LebensPhasenHaus

Das „Netzwerk Demenz in Stadt und Landkreis Tübingen“ lädt unter dem Motto „Wie wollen wir in Zukunft leben?“ zu einer Veranstaltungsreihe in das Tübinger LebensPhasenHaus (Rosenau 9) ein. Am Freitag, 3. Juni, beantwortet Florian Metzger (Stellvertretender Leiter der Geschäftsstelle des Geriatrischen Zentrums am Universitätsklinikum Tübingen) ab 17 Uhr die Frage „Wie können wir durch Verhalten und Wohnumgebung das Befinden von Menschen mit Demenz positiv beeinflussen?“ Und am Freitag, 1. Juli, sprechen Birgit Endres und Ulrike Stöhrer vom Verein Tübinger Hospizdienste ab 17 Uhr über das Thema „In der vertrauten Umgebung bis zuletzt? Hospizliche Begleitung am Lebensende“. Vor den Veranstaltungen bietet der Kreisseniorenrat Tübingen ab 13 Uhr auch Führungen durch das LebensPhasenHaus an. Bild: LebensPhasenHaus / Mayer

Info:
www.netz-demenz.de

Führung mit dem Marktweib

Sandra Linsenmayer lädt zu Kostümführungen ein. Als Marktweib Marga ist sie in Münsingen am Donnerstag, 26. Mai, und am Mittwoch, 22. Juni, jeweils von 19 bis 20.30 Uhr unterwegs (Treffpunkt am Neuen Rathaus, eine Anmeldung ist nicht erforderlich). Zudem führt sie dort auch am am Sonntag, 29. Mai, zwischen 14 bis 15.30 Uhr (Treffpunkt am Marktbrunnen, Anmeldung bei der Volkshochschule Nürtingen unter www.vhs-nuertingen.de). Und als Marktweib Ulla führt sie am Sonntag, 19. Juni, von 14 bis 15.30 Uhr durch Bad Urach (Treffpunkt am Marktbrunnen, Anmeldung bei der Volkshochschule Nürtingen unter www.vhs-nuertingen.de).

Info:
www.Sandra-Linsenmayer.de

Architektier: Fotografien von Ingo Arndt
Naturkundemuseum
Weibermarkt 4
Do: 23. 6., 11 Uhr

Tübingen

Liaison mit Farben
Von Rosemarie Wohlbold
Tropenklinik
Paul-Lechler-Straße 24
Di: 7. 6.
Zu den Öffnungszeiten

Sonstiges

Tübingen

Öffentliche Stocherkahnfahrt
Anlegestelle Hölderlinturm; Fr: 17. 6., 13 Uhr

Theater

Reutlingen

Joaquino Payaso und seine sieben Koffer
Pomologie
Beim Glashaus
Hindenburgstraße/
Friedrich-Ebert-Straße
So: 29. 5., 15 Uhr

Rottenburg

Das Erbe des Blutes
Nach Dan Waddell
Mit Angela von Gündell und Sabine Niethammer
Theater
Hammerschmiede
Hammerwasen 1
Sa: 4. 6.
20 Uhr

Volksmusik

Dettenhausen

Open Air Frühschoppen mit Norbert Reiff und seinen Musikanten
Ehemaliges Gelände der Firma Durst & Aberle
Tübinger Straße 66
So: 12. 6.
11 Uhr

Vortrag

Bad Niedernau

Heinz Huber:
Krebs! Was nun?
Emil-Schlegel-Klinik
Badstraße 85
Mi: 15. 6.
20 Uhr

Entlastung für Angehörige

Im Reutlinger Treffpunkt für Ältere (Gustav-Werner-Straße 6a) gibt es jeden Dienstagnachmittag eine Betreuung für pflegende Angehörige. Dabei kümmern sich die Pflege- und Betreuungskräfte der Sozialstation um den pflegebedürftigen Angehörigen. Die pflegende Person kann sich währenddessen ein paar Stunden Auszeit gönnen.

Info:
Beratung und Informationen zum Angebot gibt es unter der Telefonnummer (0 71 21) 27 84 92

die kleine
Zeitschrift für die besten Lebensjahre

IMPRESSUM

Verlag / Herausgeber
Schwäbisches Tagblatt GmbH
Uhlandstraße 2
72072 Tübingen
Tel. 0 70 71 / 9 34 - 0

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier

Geschäftsführer:
Alexander Frate

Redaktion
Stefan Zibulla
Tel. (0 70 71) 934-371
Fax (0 70 71) 350 33
zibulla@tagblatt.de

Anzeigen/Objektleitung
Wolfgang Dieter
(verantwortlich)
Anschrift wie Verlag

Druck
Druckerei Deile GmbH
Sindelfinger Str. 5/2
72070 Tübingen

Auflage: 15 000 Exemplare

Kontakt & Mediadaten
www.die-kleine-zeitschrift.de
diekleine@tagblatt.de

Tel. 0 70 71 / 9 34 - 1 74
oder 934 - 175
Fax 0 70 71/9 34 49 62 66

Titelbild: Natalie Eckelt

Nächste Ausgabe Juli 2016

Guten Appetit!

„Aber Otto, der Arzt hat Dir doch verboten, beim Essen Wein zu trinken!“
„Du hast recht. Räum das Essen weg.“

„Herr Ober, der Schaumwein schäumt ja kein bisschen!“ „Na und? Haben Sie schon mal eine Ochsenschwanzsuppe bekommen, die wedelt?“

„He, ich denke Du bist Vegetarier? Warum isst Du dann Hasenbraten?“
„Aus Rache! Die Viecher fressen mir immer die Mohrrüben weg.“

Der Gast will zahlen: „Was hatten wir denn?“ „Das weiß nur der Koch, bestellt hatte ich Forelle.“

„Gegen Ihre Korpulenz, gnädige Frau“, sagt der Arzt, „hilft nur viel Bewegung.“ „Kniebeugen und so, Herr Doktor?“ „Nein, Kopfschütteln. Immer wenn ihnen etwas zum Essen angeboten wird.“

Warum essen Blondinen keine Brezeln? Weil sie den Knoten nicht aufkriegen!

„Sie haben auf der Speisekarte Speinat statt Spinat geschrieben“, wirft der Koch seiner Kellnerin vor. „Natürlich“, antwortet sie. „Sie haben doch selbst gesagt, dass ich Spinat mit ei auf die Karte schreiben soll!“

„Die Brötchen sind ja von gestern. Ich will welche von heute haben.“ „Dann kommen Sie morgen wieder.“

Ruft eine Blondine beim Pizzaservice an. „Eine Pizza Margherita bitte!“ „Gerne, soll ich sie in sechs oder in acht Stücke teilen?“ „Sechs bitte, acht schaff ich nicht!“

Der Arzt zur übergewichtigen Patientin: „Ich habe ihnen hier ein Rezept aufgeschrieben.“ „Danke, Herr Doktor. Ich wusste gar nicht, dass Sie auch so gerne kochen wie ich.“

KÜCHE
BAD
HEIZ-SYSTEME
STIEHLE
72534 Oberwilzingen
Tel. 073 86.97 89 - 0
72766 Reutlingen
Tel. 071 21.49 22 25
www.stiehle.net

KLEINANZEIGEN

Deutsch-englisches Paar **sucht Haus/Wohnung** von privat zu kaufen. Rt W/S/O-Stadt, Betzingen, Sondelfingen, Wannweil. Telefon 01 60/1 51 03 57

Geldanlage
Größere Meeresarcheologische Sammlung, Bleiankerstöcke, hellenisches Geschirr, Amphoren. Tel. (0 71 21) 33 71 70

Selbständige Bilanzbuchhalterin sucht in Pfullingen/Eningen u. A.
helle 3 Zimmerwohnung, ca. 80 m² mit Balkon, Bad mit Dusche, Gäste-WC, Keller und Pkw Stellplatz ab 1.6./1.7.2016.
Tel. (0 71 21) 75 62 36

Kleinanzeigen in

die kleine
Zeitschrift für die besten Lebensjahre

für folgende Bereiche:

Bekanntschaften, Reise, Kaufen, Verkaufen Mieten, Vermieten, Dienstleistung

Bis 20 Wörter: 12 Euro incl. Tel.-Nr.
Bis 40 Wörter: 20 Euro incl. Tel.-Nr.

Privat - was Sie verschenken, ist auch bei uns kostenlos.

Bitte buchen Sie ab
Konto:
Bank:

Ihre Anzeige senden Sie an:

„die kleine“ Zeitschrift
Medienhaus Schwäbisches Tagblatt
Uhlandstraße 2, 72072 Tübingen, Telefon (0 70 71) 9 34 - 4 44
die kleine@tagblatt.de

Mein Anzeigentext:

Name:
Telefon:
Anschrift:

Datum: **Unterschrift:**

Bei Sonnenschein schützt eine Sonnenbrille mit Kantenfilter vor allem ältere Menschen vor Blendung und aggressiver UV-Strahlung.
Bild: djd/Eschenbach Optik

Kompletter Schutz vor aggressivem Licht

Mit der richtigen Sonnenbrille im Reisegepäck können Menschen mit Augenproblemen die Ferien genießen

Sonne satt, eine schöne Natur, kulinarische Genüsse und kulturelle Highlights - das sind Dinge, die sich viele Urlauber von der schönsten Zeit des Jahres erhoffen. Auch Menschen mit Sehproblemen oder empfindlichen Augen möchten Strandtage, Restaurantbesuche, Stadtbummel oder Museumsbesuche unbeschwert genießen. Damit das gelingt, dürfen die richtigen Hilfsmittel im Reisegepäck nicht fehlen.

Zu diesen Hilfsmitteln zählen die bei manchen Augenerkrankungen - etwa bei Grünem Star - benötigten Medikamente oder Augentropfen, die in ausreichender Menge mitgeführt werden sollten. Zudem ist ein guter Sonnenschutz besonders wichtig. Gerade in südlichen Ländern und am Meer ist die UV-Strahlung stark und kann die Augen zusätzlich schädigen. Eine Brille mit komplettem UV-Schutz sollte daher Pflicht sein.
Für ältere, blendempfindliche oder bereits von einer Augenerkrankung betroffene Personen reicht das aber oft nicht aus. Sie sollten auf Sonnenbrillen mit einem sogenannten Kantenfilter setzen, Damit werden zusätzlich zum UV-Licht auch Teile des energiereichen, blauen Lichts herausgefiltert, das für Blendung und Kontrastverluste verantwortlich ist. Zudem schützen die Modelle auch vor Lichteinfall von oben und den Seiten und ermöglichen so selbst bei grellem Sonnenschein ein entspanntes Sehen .

Optimale Eintönung

Kaum tritt man aus der Sonne in den Schatten, verdunkelt sich die Umgebung durch die Gläser der Sonnenbrille viel zu stark. Dann muss man die Sonnenbrille wieder absetzen. Das ständige Hin und Her empfinden manche Träger von Sonnenbrillen als ziemlich lästig. Sogenannte phototrope, also selbsttönende Sonnenbrillen erkennen dagegen die unterschiedlichen Lichtverhältnisse und bieten tagsüber stets die optimale Eintönung. In Sekunden passen sie sich an die wechselnde Umgebung an. Bei starkem Sonnenlicht noch tief eingedunkelt, hellen sich die Gläser im Schatten sofort wieder bis zu 40 Prozent auf. So hat man mit der intelligenten Sonnenbrille auch in dunklerer Umgebung eine klare und kontrastreiche Sicht.
Für den Träger bedeutet dies in erster Linie eine Erleichterung, da er die Sonnenbrille den ganzen Tag tragen kann und stets entspannt sieht. Vor allem aber ist dadurch ständiger UV-Schutz für die Augen und die empfindliche Haut der Augenpartie gewährleistet. djd

Reisefreundliche Leselupen

Neben dem Sonnenschutz ist gutes Sehen eine zentrale Voraussetzung für den uneingeschränkten Urlaubsgenuss. Beim Studieren von Speisekarten, Informationstafeln im Museum sowie Stadt- und Busfahrplänen kann eine reisefreundliche Taschenleuchtlupe im Scheckkartenformat gute Dienste leisten. Die praktischen Begleiter passen in jede Tasche und ermöglichen das Lesen auch unter ungünstigen Lichtverhältnissen. Da Art und Intensität der Beleuchtung das Sehvermögen direkt beeinflussen, kann eine optimale Ausleuchtung des Lesegutes zu einer erheblichen Verbesserung der Sehleistung beitragen. Viele der vergrößernden Sehhilfen sind deshalb mit moderner LED-Technik und hochwertiger Optik ausgestattet – und sorgen mit einer leistungsstarken und gleichmäßigen Ausleuchtung für einen besseren Sehkomfort. Stärkere Vergrößerungen bis zum 12,5-fachen bieten etwas größere Handlupen, für die es bei Bedarf auch einen passenden Standfuß gibt.

Stadtpläne sind schon für Normalsichtige oft schwer zu entziffern. Bei Sehschwäche sind eine ausreichende Vergrößerung und gute Beleuchtung notwendig. Bild: djd / Eschenbach Optik

Dr. Thomas Putzker
Zahnarzt und Zahntechniker
Gesund beginnt im Mund
Wir sind spezialisiert auf schonende Behandlung
Angstpatienten, Prophylaxe,
Zahnfleischerkrankungen,
vollkeramischen Zahnerhalt
72768 Reutlingen-Degerschlacht
Leopoldstraße 24
Telefon 07121/601579
www.dr-putzker.de
wir machen auch Hausbesuche
raxis für ästhetische und ganzheitliche Zahnheilkunde

…für Ihre Gesundheit

Reutlingen, Stadtgebiet

Alteburg Apotheke, Inh. Elke Mayer
Hindenburgstraße 79, Rt, t. (0 71 21) 23 93 41
info@alteburg-apotheke.de

Bahnhof Apotheke, Inh. Christos Paralis
Kaiserstraße 11, Rt, t. 07121-49 00 11
kontakt@bahnhof-apotheke-reutlingen.de
www.bahnhof-apotheke-reutlingen.de

Hohbuch Apotheke, Inh. Karl Becht
Pestalozzistraße 7/1, Rt, t. (0 71 21) 2 93 93
info@hohbuch-apotheke.de, www.hohbuch-apotheke.de

Lindach Apotheke, Inh. Britta Thumm
Lindachstraße 5, Rt, t. (0 71 21) 27 08 68
lindach-apo-reutl@pharma-online.de

Süd-Apotheke, Inh. Gabriele Glessing
Ringelbachstraße 88, Rt, t. (0 71 21) 9 25 40
sued-apotheke.reutlingen@t-online.de

Norden, Orschel-Hagen, Rommelsbach

Gartenstadt-Apotheke, Inh. Hannes Höltzel
Dresdner Platz 1, Rt, t. (0 71 21) 96 57 - 0
info@gartenstadt-apo.de, www.gartenstadt-apo.de

Römerschanz-Apotheke, Inh. Julia Schorlepp
Gustav-Groß-Straße 2, Rt, t. (0 71 21) 32 05 66
info@roemerschanzapotheke.de,www. roemerschanzapotheke.de

Apotheke Rommelsbach, Inh. Inge Höltzel
Egertstraße 13, Rt-Rommelsbach, t. (0 71 21) 9 65 40
info@apo-rommelsbach.de

Eningen

Burkhardt´sche Apotheke, Inh. Elke Ney
Hauptstraße 59, Eningen, t. (0 71 21) 8 11 48
kontakt@apo-eningen.de, www.apo-eningen.de

Sondelfingen

Birken-Apotheke, Inh. Alexandra Schnober
Römersteinstraße 4, Rt-Sondelfingen, t. (0 71 21) 49 39 20
info@birken-apotheke-sondelfingen.de

Kirchentellinsfurt

Rathaus-Apotheke, Inh. Christoph Heck
Dorfstraße 41, Kirchentellinsfurt, t. (0 71 21) 9 68 80
Rathaus-Apotheke-Heck@arcor.de
www.rathaus-apotheke-heck.de

Am Mittwoch, 16. März, wurden die Ergebnisse des CarEMi-Projektes in der Alten Aula der Uni Tübingen diskutiert. Bilder: Zibulla

Respektvolle Versorgung im Alter

Tübinger Soziolog(inn)en wollen Ansätze einer kultursensiblen Pflege türkisch-stämmiger Migrant(inn)en aufzeigen

Mit einem Forschungsprojekt wollen Tübinger Soziolog(inn)en neue Ansätze für eine kultursensible Pflege türkisch-stämmiger Migrant(inn)en im Alter aufzeigen.

Seit den 60er Jahren sind viele Menschen auch aus der Türkei als Gastarbeiter(innen) nach Deutschland gekommen. Viele sind geblieben und werden nun hier alt. Immer mehr sind folglich auf Pflegeleistungen angewiesen. Für viele ist die Gesundheitsversorgung ein Grund, zwischen Deutschland und der Türkei zu pendeln oder ihren Lebensabend ganz in Deutschland zu verbringen. Aufgrund von sprachlichen, kulturellen und religiösen Hürden oder auch mangelnder Kenntnisse über das deutsche Gesundheitssystem nehmen die türkischen Bürger(innen) bisher weniger Pflegeleistungen als Deutsche und andere Migrant(inn)en-gruppen in Anspruch.

Manche Familienangehörige können die Pflege zu Hause nicht oder nur teilweise übernehmen und haben Bedenken, ob sie Arbeit und Pflege zeitlich vereinen können. Welche Art der Pflege für jeden Einzelnen in Frage kommt, ist auch bei Migrant(inn)en ein zentrales Thema. Ob und wie mobile Pflegedienste oder eine Unterbringung in Pflegeheimen für Migrant(inn)en eine Option darstellt, ist ein Aspekt des Projektes CarEMi (Care for Elderly Migrants): „Pflegevorstellungen älterer türkischer und türkisch-stämmiger Migrant(inn)en der ersten Gastarbeitergeneration – Anspruch und Wirklichkeit im Versorgungssystem in Zeiten des Demographischen Wandels“ (www.caremi.de).

Fragen an die Familie

Das Forschungsprojekt am Institut für Soziologie der Universität Tübingen untersucht, welche Vorstellungen, Bedürfnisse und Wünsche ältere türkische und türkisch-stämmige Migrant(inn)en in der Region Reutlingen / Tübingen in Verbindung mit dem Thema Pflege haben. Es wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung finanziert.

Dazu haben die Mitarbeiter(innen) des Projektes verschiedene Personengruppen interviewt: Migrant(inn)en der ersten türkischen Gastarbeitergeneration sowie Personen der Kinder- und Enkelgeneration, Hausärzte und Expert(inn)en aus Politik, Pflegeinstitutionen, türkischen Vereinen und Krankenkassen. Die Fragen: „Wie ist die Vorstellung älterer türkischer Migrant(inn)en zur Pflege im Alter? Was wird von Familienangehörigen und Ärzt(inn)en erwartet?“ waren Kernelemente der Interviews.

Defizite im System

Das Projekt, das von Dr. Andrea Kronenthaler geleitet wird, soll Ansätze für eine bessere und kultursensible Pflege der türkisch-stämmigen Migrant(inn)en im Alter aufzeigen. Dabei ist es auch wichtig, dass die Erkenntnisse praxisrelevant und möglichst umsetzbar sind. So soll ein Beitrag zur Chancengleichheit zwischen der Bevölkerung mit und ohne Migrationshintergrund hinsichtlich der Gesundheits- und Pflegeversorgung geleistet werden.

Weil strukturelle Probleme im deutschen Gesundheitssystem aufgespürt werden, nützen die Erkenntnisse aus CarEMi sowohl den älteren türkischen Bürger(inne)n und deren Familienangehörigen als auch älteren Menschen im Allgemeinen. CarEMi möchte Impulse zum beiderseitigen Verständnis und für mehr Transparenz setzen, beispielsweise. durch Aus-

tausch und Vernetzung von Beratungsstellen und Dienstleister(inne)n mit türkischen Multiplikator(inn)en.

Sprache als Barriere

Als ersten Schritt zum Transfer der Ergebnisse in die Praxis haben sich im Januar 2016 Expert(inn)en aus der Pflege und Gesundheitsversorgung, die mit türkischen und türkischstämmigen Migrant(inn)en im Berufsalltag zu tun haben, getroffen. Hierbei wurde diskutiert, wie man die Zielgruppe überhaupt erreicht. Im Fokus standen dabei insbesondere Sprachbarrieren und die Weitergabe von Informationen in türkischer Sprache zu Pflegeangeboten, die in Anspruch genommen werden können. Die Expert(inn)en hatten angemerkt, dass insbesondere die erste Gastarbeitergeneration ein Informationsdefizit bei der Inanspruchnahme von Hilfsmitteln hat; der Kindergeneration fällt es leichter, sich zu informieren. Bilder, Filme und ehrenamtliche Unterstützung könnten die Vermittlung jedoch für alle verbessern. Vorstellungen und Wünsche wie z.B. eine Pflege zu Hause, solange es geht, oder zur Entlastung der Angehörigen ins Heim zu gehen, stimmen mit denen der Deutschen überein.

Im März 2016 folgte eine Transferveranstaltung, bei der die Ergebnisse auf Türkisch und Deutsch präsentiert und diskutiert wurden. Sowohl Vertreter(innen) der Einwanderer- und Kindergeneration als auch Expert(inn)en aus Pflege- und Gesundheitsversorgung sowie dem Ehrenamt tauschten sich beim türkischen Imbiss aus; Dolmetscher(innen) machten dies zwischen deutsch- und türkischsprachigen Teilnehmer(inn)en möglich. Dabei wurde deutlich, dass es hilfreich ist, wenn Pflegeinstitutionen und das Personal über Wissen und ein Bewusstsein für kulturelle und religiöse Bedürfnisse in der Pflege verfügen.

Zusammen mit ihrer Dolmetscherin stellte Andrea Kronenthaler (rechts) bei der Transferveranstaltung die Intention des CarEMi-Projektes vor.

Das Projekt entwickelt auch eine Handreichung für medizinisches Personal zum Thema. Spezielle kulturspezifische Angebote für ältere türkischstämmige Migrant(inn)en wie Wohnprojekte oder türkischsprachige Besuchsdienste sind dabei nur eine mögliche Lösung. Die Teilnehmer(innen) betonten besonders, dass eine freundliche, menschliche und respektvolle Versorgung, die Individualität berücksichtigt und Gleichbehandlung gewährleistet, wichtig sei.

Hanna Hiltner, Andrea Kronenthaler, Dorothee Müller, Adelheid Schmidt, Irina Winkler und Martin Groß

Info:

Auf den beiden folgenden Seiten ist eine Übersetzung dieses Artikels in die türkischer Sprache zu lesen.

bruderhausDIAKONIE
Stiftung Gustav Werner und Haus am Berg
Seniorenzentrum Gönningen

Tulpencafe

Besuchen Sie unser Tulpencafé im Seniorenzentrum in der Lichtensteinstraße 48 in Reutlingen-Gönningen

„Sommerzeit – Eiszeit" unsere Öffnungszeiten: von Juni - September: Dienstag - Sonntag von 14 - 17 Uhr

Nach Vereinbarung sind Reservierungen und zusätzliche Öffnungszeiten möglich. Wir freuen uns über Ihren Besuch.

Sie erreichen uns zu den Öffnungszeiten unter der Telefonnummer 07072 60 04 42 23
szgoenningen@bruderhausdiakonie.de

www.bruderhausdiakonie.de

UNIVERSITÄTSKLINIKUM TÜBINGEN

UNIVERSITÄTS
KLINIKUM
TÜBINGEN

Kompetent, auf dem neuesten Stand und mit langjähriger Erfahrung informiert das Uniklinikum Patienten und Öffentlichkeit rund um die Gesundheit.

Besuchen Sie unsere Patiententage, Medizin-Vorträge und Informationsveranstaltungen.
Wir freuen uns auf Sie!

Termine und Infos finden Sie unter
www.uniklinikum-tuebingen.de/patiententag/

Almanya'da Yaşlanmak

Almanya'da Yaşayan Türk Vatandaşlarının Genel Bakım Hakkındaki Düşünceleri

Türk Göçmenlerin Genel Bakımı. Almanya'da yaşayan Türk ve Türk kökenli vatandaşlar yaşlılıkta ki bakımları hakkında ne düğşünüyorlar ve ne gibi beklentileri var? Kültürlerini de göz önünde bulundurarak bu bakımı sağlamak için önemli olan şeyler nelerdir?

Almanya'daki Türk asıllı yaşlı göçmen sayısı demografik değişim nedeniyle giderek artmaktadır. Söz konusu göçmenlerin gittikçe daha çok bakım hizmetine muhtaclıkları artıyor. Bu durum birçok yaşlı Türk vatandaşın, Türkiye'den Almanya'ya tekrar gelerek hayatlarına burada devam etmelerine sebep olmaktadır. Dil, kültür, dini sebeplerden dolayı ve Alman Sağlık Sistemi hakkındaki bilgi eksikliği nedeniyle Türk vatandaşlarının bu hizmetlerden çok az yararlandıklarını başka araştırmalar da göstermektedir (Ulusoy ve Gräßel 2010). Kişilerin nasıl bir bakım istediklerinin göçmenler arasındaki kriterleri hala belirlenememiştir ve bu konu göçmenler arasında da çok önemli bir mesele olarak durmaktadır. Bazı aile yakınları evlerinde bakımı sağlayamamaktadır veya kısmen üstelenebilmektedirler ve mesleki faaliyetlerini ve bakımı nasıl eşleştireceklerinde tereddütte kalmaktadırlar. Seyyar bakım hizmetleri veya bakım evine yerleşme, göçmenler içinde bir alternatif olabilir mi sorusunu Tübingen üniversitesi, sosyologi bölümünde CarEMi-projesinin : „Türk ve Türk kökenli ilk kuşak göçmen hastaların, hasta bakımından beklentileri – Demografik göç zamanındaki sağlık sistemindeki haklar ve gerçekler" bir araştırma parçasıdır. Ayrıca Almanya'da yaşayan Türk ve Türk kökenli göçmenlerin görüşleri, ihtiyaçları ve istekleri araştırmada yer almaktadır. Bu proje Federal Almanya Eğitim ve Araştırma Bakanlığı tarafından finanse edilmektedir. Şu anda proje değerlendirme aşamasında bulunmaktadır. Bunun için farklı kişiler ile röportajlar yapılmıştır: Bunlar; İlk göçmen nesil, ikinci ve üçüncü nesiller („Çocuklar ve torunlar"), aile doktorları, bakım uzmanları, siyaset adamları, bakım kurumları, Türk dernekleri ve sağlık sigortalarıdır. „Türk ve Türk kökenli göçmenler yaşlılıkta ki bakımları hakkında ne gibi düşünceleri var? Aile yakınlarından ve aile doktorlarından ne gibi beklentileri var?" gibi sorulara değerlendirme aşamasında odaklanılmaktadır. Tübingen Üniversitesi Soysoloji Enstitüsü'nde Dr. Andrea

Seit über 20 Jahren ist PIUS ein verlässlicher und wertvoller Partner in der Versorgung kranker und alter Menschen im Raum Reutlingen. Damit unterstützt das Team um Schwester Birgit Greineck, dass betreuungsbedürftige, kranke Menschen möglichst lange daheim bleiben können. Stark ist PIUS in der Demenzbetreuung.

Das innovative Betreuungskonzept „die Tagestöchter" ermöglicht an Demenz erkrankten Menschen eine individuelle Betreuung durch eine Tagestochter.

Tagestöchter

BIRGIT GREINECK
KAISERSTRASSE 59 A
72764 REUTLINGEN
TEL. 0 71 21/4 87 40
info@tagestöchter.de

AuK
Alten- und Krankenpflege

Ambulante Pflege (Tag/Nacht)
Krankenkassen- und Pflegekassenleistungen
Private Betreuungsangebote

Werastraße 18 · 72764 Reutlingen · Tel. 07121 230-407
www.auk-pflege.de · info@auk-pflege.de

AuK Alten- und Krankenpflege der LWV.Eingliederungshilfe GmbH

Häusliche Pflege
Schwester Zehra Sommer

Unser kleines engagiertes Team würde sich freuen, Sie in Ihrer gewohnten Umgebung betreuen zu dürfen.

- Alten- und Krankenpflege
- Hauswirtschaftliche Versorgungen
- Familienpflege
- Alle Krankenkassen
- Mobile med. Fußpflege

seit 1996

Achalmsteige 7
72768 RT-Oferdingen
Telefon 07121 621508
Telefax 07121 630910

Kronenthaler tarafından düzenlenen bu proje, Türk kökenlilerin yaşlılıkta kültürlerine duyarlı olarak etkili bir şekilde bakım ve sağlık hizmetlerine erişimlerini arttırmayı ve pratikte kullanılır hale getirmeyi hedeflemektedir. Projede; sağlık ve bakım hizmetlerinden, göçmen asıllı olsun olmasın herkesin eşit bir şekilde yararlanabilmesi de hedefler arasındadır.

Türk ve Türk kökenli göçmenler ile iletişim halinde olan sağlık ve bakım hizmet uzmanları ile birlikte bir görüşmede sonuçların uygulamada ilk hayata geçirilmesi Ocak 2016'da gerçekleşti. Bu görüşmede sonuçlar kısmen tanıtıldı ve üzerinde tartışıldı. Özellikle dil sorunu, eğitimli ve kültürü göz önünde bulunduran tercümanlara olan ihtiyacı göstermektedir. Yanı sıra diğer önemli konu ise, bakım ile ilgili türkçe bilgilerin olması. Genel olarak sağlık bölümünde kültürü göz önünde bulundurarak bir bakım sağlanması ve Türk göçmenleri, özellikle ikinci nesili, duyarlı hale getirilmesi gerekmektedir. Bakıma muhtaçlılık durumunda böylece profesyonel bir bakım desteği sunulabilir.

CarEMİ' de elde edilen sonuçlar: Hem yaşlı Türk vatandaşlarına ve ailelerine, hem de genel olarak Alman Sağlık Sistemine yardımcı olacaktır. Böylece kültürel farklılıklardan doğabilecek yanlış anlaşılmalar ortadan kaldırılarak farklı kültürlere daha makul davranılabilecektir. Bu ise karşılıklı anlayışı güçlendirecektir. Doktorların yaşlı hastalara daha iyi bir bakım yapabilmeleri ve ihtiyaçlarına yönelik çok daha iyi bir hizmet sunabilmeleri için eğitim malzemeleri ile desteklenmeleri gerekmektedir ve bu da hedefler arasındadır.

Aynı zamanda bu projeyle, göçmenlerin sağlık bakımı geliştirilerek, uzun vadede maliyet tasarrufu da elde edilecektir. Ayrıca bakımla ilgilenen aile fertlerinin yükleri, bakım hizmetlerinden yararlandırılarak hafifletilebilir. İlgililer bu konuda bilgilendirilerek sağlık hizmetlerine erişimdeki güçlükler ortadan kaldırılabilir.

Mart 2016'da transfer etkinliğinde, sonuçlar Türkçe ve Almanca sunulup tartışıldı. İlk nesil göçmenler, onların çocukları, sağlık ve bakım uzmanları ve gönüllüler katılanlar arasında olup, türk mutfağın yemeklerinin de sunulduğu bu etkinlikte karşılıklı konuştular. Etkinlikte bulunan tercümanlar bunun gerçekleşmesi için Türkçe ve Almanca konuşmalarda yardımda bulundular. Öne çıkan konu ise, bakım kuruluşlarının ve çalışanlarının kültürel ve dini konularda daha bilinçli ve bilgili olmalarının yararlı olabileceği idi. Bu konu ile ilgili aile hekimleri ve çalışanlar için basılı metin geliştirilmekte. Türk göçmenler için özel kültüre duyarli hizmetler muhtemel çözümlerden biri, misal Türk dilinde ziyaret hizmetleri ve Yaşam projeleri. Katılımcılar özellikle kişiliğe önem verip eşit muameleyi sağlamak için güler yüzlü, insani ve saygılı bakımın önemli olduğunu vurguladılar.

CarEMi bu konuda daha çok şeffaflığa katkıda bulunup dolayısıyla sağlık hizmetlerine erişimdeki engelleri azaltmayı hedeflemektedir.

Hatun-Dilek Tiraki

Danke sagen und Projekte fördern

Ausschreibung der Seniorenstiftung 2016

Die Seniorenstiftung der Kreissparkasse Reutlingen fördert den ehrenamtlichen „Dienst am älteren Menschen".

- Frauen und Männer, die ältere Menschen vorbildlich pflegen und betreuen werden ausgezeichnet und erhalten eine finanzielle Zuwendung.
- Neue Projekte und Ideen, die helfen, die Zukunft einer älter werdenden Gesellschaft mitzugestalten, werden mit bis zu 2.500 Euro unterstützt.

Wir freuen uns auf Ihre Vorschläge und Projektanträge **bis 15. August 2016.**

Ausführliche Informationen erhalten Sie bei der Kreissparkasse und zum Herunterladen im Internet unter www.ksk-reutlingen.de/seniorenstiftung. Ihre Ansprechpartnerin für Fragen zur Seniorenstiftung ist Ute Geiser, Telefon 07121 331-1212.

Kreissparkasse Reutlingen

Der Schwarzmarkt floriert: Schätzungen zufolge arbeiten in Deutschland mehrere Hunderttausend Betreuungskräfte illegal. Bild: Photographee.eu - Fotolia

Illegale Beschäftigung kann schwere Folgen haben

Vorsicht vor unseriösen Angeboten bei der Suche nach einer Betreuungskraft

Das Statistische Bundesamt rechnet für 2030 mit 3,4 Mio. Pflegebedürftigen, über 40 Prozent mehr als 2010. Doch das Angebot an bezahlbaren legalen Lösungen ist gerade in der häuslichen Pflege deutlich geringer als der Bedarf.

Viele Betroffene nutzen daher zweifelhafte Dienste, oft aus Unwissenheit, oder, weil sie unter Zeitdruck stehen. Denn ein Betreuungs- oder Pflegefall tritt häufig plötzlich ein und die Angehörigen müssen schnell eine, zumeist illegale, Lösung finden. Schätzungen zufolge arbeiten in Deutschland mehrere Hunderttausend Betreuungskräfte illegal. Die Folge: Der Schwarzmarkt floriert.

Dieses Phänomen hat seit Einführung des Mindestlohns zu Beginn des Jahres 2015 noch weiter um sich gegriffen. Dies nutzen manche unseriöse Agenturen aus, die ihren Kunden eine legale Beschäftigung vorgaukeln und diese somit unwissend in die Gefahr der Strafverfolgung bringen. Ein aktuelles Beispiel dafür ist eine Agentur aus Tannhausen im Raum Günzburg, die ihren Kunden jahrelang eine legale Beschäftigung vorgegaukelt hat, obwohl keine Sozialversicherungen und Steuern abgeführt wurden. Der Agenturinhaber steht seit dem 6. April 2016 vor Gericht. Ihm und all seinen 1300 Kunden in Deutschland drohen nun enorme Strafen.

Wer in seinem Haushalt Betreuungskräfte illegal beschäftigt, begeht eine Ordnungswidrigkeit oder sogar eine Straftat. Vielen ist das nicht bewusst. Sie erhalten über Freunde und Bekannte durchaus gut gemeinte Tipps oder wenden sich an sogenannte Berater, die vermeintlich schnell und unkompliziert Hilfe leisten. Was einfach wirkt, kann zu einem bösen Erwachen führen. Denn nicht erst seit Einführung des Mindestlohns kontrolliert der Zoll gezielt - empfindliche Strafen drohen.

„Der Verstoß gegen das Gesetz zur Bekämpfung der Schwarzarbeit ist eine bußgeldbewehrte Ordnungswidrigkeit“, betont Henning Laas. „Meist wird die illegale Beschäftigung durch die Behörden sogar als Straftat gewertet, etwa weil keine Arbeitnehmeranteile zur Sozialversicherung gezahlt oder Steuern nicht abgeführt wurden“, erklärt der Justiziar von Promedica Plus. „Nicht nur rechtlich ist dieses Beschäftigungsmodell riskant, es ist auch aus Versicherungsgründen keine Lösung.“

Eine illegal beschäftigte Betreuungskraft hat im Ernstfall keinen Krankenversicherungsschutz. Bei Krankheit oder Unfall kann die Krankenkasse die Behandlungskosten vom Auftraggeber, der als Arbeitgeber qualifiziert werden kann, zurückfordern. Gleiches gilt beispielsweise auch für Sachschäden infolge illegaler Beschäftigung, die nicht von den Versicherungen reguliert werden. „Wir warnen dringend davor, unseriöse Angebote zu nutzen“, so Laas. „Es gibt rechtssichere Modelle wie das von Promedica Plus. Über unser Angebot lassen sich ebenfalls schnell und im Sinne der Betroffenen faire, insbesondere aber legale Lösungen realisieren.“ dk

PROMEDICA PLUS

Betreuung mit Herz, Können und Erfahrung

24h Betreuung und Pflege zu Hause
durch geschultes, osteuropäisches Personal

PROMEDICA PLUS Reutlingen
Ihre Ansprechpartner vor Ort:
Uwe & Birgitta Bartels

Starenweg 3 | 72829 Engstingen
Tel. 07129 – 407 06 82 | info@reutlingen.promedicaplus.de
www.reutlingen.promedicaplus.de

Klavierstunde bei einer dementen Pianistin?

Eine fast hundertjährige Frau belegt die heilende Wirkung der Musik

Die Kinder der fast hundertjährigen, dementen Pianistin berichteten von der eisernen Disziplin ihrer Mutter. Sie sagten, die Mutter setzt sich jeden Tag nach dem Mittagsschlaf und der ersten Tasse Kaffee an den Flügel. Sie übt eine Stunde und danach trinkt sie ihre zweite Tasse Kaffee. Dann liest sie etwas und, wenn sie einen Besuch bekommt, unterhält sie sich über Gott und die Welt. Sie sei sehr gesellig und froh über jeden Besuch. Sie würde sich sehr freuen, wenn sie jemand wieder unterrichten könnte. Also fragte ich meine Tochter, die Klavier spielt, und diese fragte mich mit unüberhörbarem Zweifel in ihrer Stimme: „Klavierstunde bei einer dementen Pianistin!?“

Fehlerfreies Konzert

Als ich die ältere Dame das erste Mal besuchte, war sie mitten in ihrer Klavierübung. Ich setzte mich hin und bat sie, sich von mir nicht stören zu lassen. Dadurch bekam ich eine Kostprobe der Musik von Händel in bester Ausführung, sehr konzentriert und fehlerfrei gespielt. Ich fühlte mich wie in einem Privatkonzert.

Ich wurde vor der fortschreitenden Demenz der greisen Pianistin gewarnt, aber ich konnte in dem kurzen Gespräch und erst recht dem Spiel nach nichts dergleichen erkennen: unsere Begrüßung, das Lesen der Noten, die Konzentration: alles das war unauffällig und normal. Hatten die Kinder es mit der Demenz übertrieben? Einer der Söhne muss doch als Internist die Demenz seiner Mutter gut einschätzen können. Doch schnell sind meine Zweifel verflogen.

Sommer in Schweden

Nach den ersten zehn Minuten des Gesprächs wiederholten sich die Fragen, die Themen und Bitten. So sollte ich meine Telefonnummer aufschreiben und am besten gleich auf dem Schreibtisch hinterlegen, damit sie nicht verloren geht. Kaum setzte ich mich wieder hin, fragte sie mich wiederholt, ob sie denn meine Telefonnummer habe.

Sie veränderte sich, als wir auf Schweden zu sprechen kamen: ihre Augen leuchteten, sie lächelte und sprach sogar schwedisch zu mir. Sie erzählte davon - ohne sich dabei zu wiederholen – dass sie mit der ganzen Familie jedes Jahr mehrere Wochen in ihrem Sommerdomizil in Schweden verbracht hat. Im Erwachsenenalter hatte sie sogar Schwedisch gelernt!

Wie paradox: Den einfachen Alltag kann sie ohne fremde Hilfe nicht mehr bewerkstelligen, aber anspruchsvolle klassische Klavierstücke spielt sie ohne Fehler und sie kann noch Fremdsprachen, die sie erst im Erwachsenenalter erworben hat. Sie braucht jemanden, der ihr die Medikamente gibt, damit sie diese nicht zwei Mal nimmt. Sie wusste auch ohne fremde Hilfe nicht, ob sie schon einkaufen war und sie würde auch mehrere Male am Tag Brot vom Bäcker holen, den Bofrost bestellen, auch wenn der Gefrierschrank überfüllt ist und sich nicht waschen, in der Überzeugung, dass sie es gerade eben gemacht hat.

Probe im Quartett

Als ich beim letzten Besuch das Vergnügen hatte, bei der Probe ihres Quartetts dabei zu sein, ist mir klar geworden, welche heilende Wirkung Musik bei der Demenz hat. Die Musiker - Durchschnittsalter 87! - treffen sich seit 30 Jahren zwei Mal im Monat, um gemeinsam zu musizieren. Sie trinken danach gemeinsam Kaffee, unterhalten sich und lachen miteinander. Das hält fit, auch wenn man dement ist.

Nach meinen Erzählungen ist meine Tochter nun sehr gespannt auf die außergewöhnliche Pianistin.

Agata Dukat

Ein Stammtisch zu Besuch beim DRK (v.l.): Hans Bock, Wilfried Müller (DRK), Paul Grote, Kurt Frank, Cirous Alborz, Dieter Burkhardt, Gerhard Steinhilper und Patrick Reiff (DRK). Privatbild

Erste Hilfe und schnelle Rettung

Der Männerstammtisch „Lebenswert“ besuchte den DRK-Rettungsdienst in Reutlingen

Im DRK-Schulungsraum am Steinenberg wurden wir sehr ausführlich über die Vielfaltigkeit der Arbeit und Aufgaben des DRK-Rettungsdienstes informiert. Das Motto„ Erste Hilfe und schnelle Rettung“ hat beim DRK immer oberste Priorität. **Wilfried Müller, Rettungsdienstleiter und stellvertretender Kreisgeschäftsführer vom Deutschen Roten Kreuz (DRK) in Reutlingen, hatte den Männerstammtisch „Lebenswert“ zu einem Informations-Besuch eingeladen.**

Über die Rettungsstelle, die mit qualifiziertem Personal besetzt ist, werden die Hilfseinsätze koordiniert.

Das DRK kümmert sich um viele Not-Situationen: Verkehrsunfälle mit Verletzten, ein Arbeitskollege oder ein Familien-Mitglied klagt über starke Schmerzen und bricht plötzlich zusammen. Ein Kind stürzt schwer mit

Benötigen Sie Hilfe in ...

... Rentenfragen?
... Behindertenfragen?
... Sozialangelegenheiten?

Wir informieren und beraten Sie in allen Geschäftsstellen.
Wir vertreten Sie vor Gericht.
Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns.

SOZIALVERBAND VdK BADEN-WÜRTTEMBERG

Sozialverband VdK:
Im Mittelpunkt der Mensch.

Kreisverband Tübingen Eugenstraße 68 72072 Tübingen
Tel.: 07071/9105-86 Fax: 07071/9105-89 E-Mail: kv-tuebingen@vdk.de
Kreisverband Reutlingen Bismarckstraße 9 72764 Reutlingen
Tel.: 07121/4866-90 Fax: 07121/4866-91 E-Mail: kv-reutlingen@vdk.de

Teil haben. Teil sein.

bruderhaus DIAKONIE
Stiftung Gustav Werner und Haus am Berg

Jahresfest

Sonntag, 26. Juni
10–17 Uhr, Reutlingen
Ringelbachstraße 211

10 Uhr
Familiengottesdienst, Festzelt

ab 11.30 Uhr
- Live-Musik
- Verkaufsmarkt und Kulinarisches
- Programm und Aktionen für Kinder in: Werkstätten, Oberlinschule, Gaisbühlhof, Oberlin-Jugendhilfe

14 Uhr
Gespräch und Live-Musik

13.30 und 15 Uhr
Freiburger Puppenbühne (ab 4 Jahren)

Sie erreichen uns mit der RSV-Buslinie **8**.

www.bruderhausdiakonie.de

seinem Fahrrad und ein älterer Mensch stolpert und muss mit schweren Verletzungen ins Krankenhaus gefahren werden.
Was passiert eigentlich, wenn der Notruf 112 angerufen wird? Reutlingen und auch andere DRK-Kreisverbände haben eine sogenannte, integrierte Leitstelle. Hier laufen zunächst alle Notfall-Informationen für die Feuerwehr und den Rettungsdienst zusammen. Die geschulten Mitarbeiter vom DRK erkennen sofort nach der Situations-Mitteilung und Rückfragen beim Informanten, welche erforderlichen Maßnahmen unverzüglich ohne schuldhaftes Verzögern in Gang gesetzt werden müssen.
Die Telefonleitungen sind immer Tag und Nacht besetzt. Telekommunikations- und Computertechnik unterstützen die DRK-Spezialisten der integrierten Leitstelle in Reutlingen, um Menschen in Not so schnell als möglich zu helfen. Hier ist die Zusammenarbeit mit Ärzten, Krankenhäusern und der Polizei eine Selbstverständlichkeit.
Die Leitstelle ist auch für die Berufsfeuerwehr Reutlingen sowie für die fast 100 Feuerwehren im Kreis Reutlingen, für 19 DKR-Bereitschaften und Sondereinheiten wie z.B. die Schnelleinsatzgruppe, die Rettungshundestaffel, die Notfallnachsorge und den DRK-Hausnotruf zuständig. Daneben auch noch für das THW, die DLRG sowie Krankentransportanbieter und die Bergwacht.
Übrigens: Beim Notruf 112, der bei der integrierten Leitstelle eingeht, wird dort sofort nach der Information des Anrufers entschieden, ob es um Leben und Tod geht.
Im Landkreis Reutlingen rücken die elf Rettungswagen und sechs Notarztfahrzeuge im Jahr etwa 15 000 mal aus. Insgesamt stehen in Reutlingen und dem Kreisverband 80 DRK-Mitarbeiter, verteilt auf vier Standorte, zur Verfügung. Die Notärzte der insgesamt vier Notarztstandorte im Landkreis Reutlingen sind ein weiterer Baustein der Notfallrettung.
Die Hauptrettungswache Reutlingen befindet sich am Klinikum am Steinenberg und hier sind etwa 45 Personen angestellt. Zudem wird das DRK von vielen ehrenamtlichen Mitarbeitern unterstützt. Am Schluss unseres Besuches bekamen wir auch Einblick in einen Rettungswagen. Dabei haben wir erfahren, dass ein solches Fahrzeug mit hochwertigen Geräten und medizinischen Hilfsmitteln im Gesamtwert von mehr als 100 000 Euro ausgerüstet ist.
„Ständig neue Eindrücke und wechselnde Situationen erfordern von den Mitarbeitern im DRK-Rettungsdienst fundiertes Fachwissen, Flexibilität und eine Menge Eigenverantwortung - eine Herausforderung, die uns motiviert“, betont Wilfried Müller. Hans Bock

Hier ist für jeden etwas dabei

Kreis der Älteren Orschel-Hagen e.V.

Jeden dritten Montag und jeden ersten Dienstag im Monat ist **Tanznachmittag** von 15 bis 18 Uhr mit Willi Losch.

Jeden Dienstag und Donnerstag treffen sich von 14.30 bis 16.30 Uhr die **Internet-Senioren**.

Jeden letzten Dienstag im Monat haben wir offenes Singen. Ab 14 Uhr besteht die Möglichkeit zum Kaffeetrinken, um 15 Uhr beginnt die **Singstunde**.

Jeden Mittwoch ist von 14 bis 17.30 Uhr **Kaffee- und Spielenachmittag**.

Weitere Aktivitäten sind **Englisch, Französisch, Yoga, Tischtennis und Frauengymnastik**. Wenn Sie nähere Informationen haben wollen, rufen Sie die Vorsitzende Edeltraut Stiedl unter Telefon (0 71 21) 96 31 31 an.

Jeden Mittwoch ist von 14 bis 17 Uhr **Flohmarktannahme**. Alles was in einem guten Zustand ist, wie Geschirr, Vasen, Nippes, Schmuck oder Modeschmuck, kann geliefert werden.

Vom 13. bis 17. Juni findet die **Tagesfreizeit „Reisen ohne Koffer“** statt. Unter dem Motto: „Musik liegt in der Luft“ wird jeden Tag zwischen 9 und 16 Uhr ein abwechslungsreiches Programm gestaltet, genügend Raum für Erholung gegeben und unser bewährtes Küchenteam sorgt für eine ausgewogene Ernährung. Die fünf Tage kosten 95 Euro. Anmeldung bis zum 9. Juni bei Edeltraut Stiedl unter
Telefon (0 71 21) 96 31 31

Info:
Zu allen Veranstaltungen laden wir Sie herzlich ein. Neue Gäste sind jederzeit willkommen.

Umgang mit desorientierten Menschen

Die RAH-Demenzberatungsstelle unterstützt Angehörige mit einem Infoabend und einer Seminarreihe

Die Demenzberatungsstelle der Reutlinger Altenhilfe (RAH) lädt Angehörige zu einem Infoabend und einer fünfteiligen Seminarreihe ein.

Eine Vielzahl von Menschen mit Demenz werden von ihren Angehörigen begleitet - von Ehepartnern, Kindern, Enkeln, anderen Familienangehörigen und Freunden. Besonders berufstätige Angehörige stehen häufig im Konflikt, auf der einen Seite arbeiten zu müssen und auf der anderen Seite eine liebevolle Begleitung gewährleisten zu wollen. Wissen über die Krankheit und den richtigen Umgang mit den Erkrankten ist für die Angehörigen dementer Menschen von zentraler Bedeutung. Und bevor die Belastung zu groß wird, sollten sie Unterstützung in Anspruch nehmen. Die eigenen Ressourcen bilden die Säulen einer guten Versorgung, daher ist es für die Angehörigen dringend notwendig, sich auch um sich selbst zu kümmern. Deshalb informiert die RAH-Demenzberatungsstelle am Donnerstag, 2. Juni, um 18 Uhr im Haus Voller Brunnen in der Reutlinger Carl-Diem-Straße 100 im Rahmen einer kostenlosen Veranstaltung über das Krankheitsbild Demenz und über Entlastungsmöglichkeiten für die Angehörigen dementer Menschen.

Dieses Wissen wird in einer Seminarreihe unter dem Titel „Wertschätzender Umgang mit desorientierten Menschen“ vertieft. Die Kosten in Höhe von 120 Euro werden zum Teil von den Kassen erstattet.

Inhalte des Seminars:

- Informationen zum Krankheitsbild Demenz
- Was macht den Umgang mit desorientierten Menschen so besonders? Situation von dementen Menschen und ihren pflegenden Angehörigen
- Prinzipien im Umgang mit desorientierten Menschen
Mit welcher Grundhaltung begegnen wir desorientierten Menschen?
- Bedürfnisse demenzerkrankter Menschen und deren Angehörigen
- Wertschätzender Umgang und Kommunikation mit Menschen mit Demenz
- Was muss bei der Pflege- und Wohnsituation beachtet werden?
Vor-und Nachteile verschiedener Versorgungsmöglichkeiten

Termine:
Der Kurs gliedert sich in fünf Termine, jeweils mittwochs von 18 bis 20 Uhr (29. Juni sowie 6., 13., 20. und 27. Juli)

Seminarleitung:
Stephani Maser
(Referentin in der Altenhilfe, Ergotherapeutin, Supervisorin, Validationslehrerin) dk

Info:
RAH
Demenzberatungsstelle
Alexandra Gentschow
Carl-Diem-Straße 100
72760 Reutlingen
Telefon
(0 71 21) 9 28 0 6 80
agentschow@
rah-reutlingen.de

www.rah-reutlingen.de

RAH Reutlinger AltenHilfe gGmbH
...motiviert an Ihrer Seite

Schöne Frühlingszeit

Bei uns sind Ihre und unsere Geschichten zu Hause.

Ambulante und stationäre Pflege
Tagestreff
Kurzzeitpflege
Demenzberatung

40 Jahre

Tel. 0 71 21 / 92 800
www.rah-reutlingen.de

Ein buntes Programm

Treffpunkt für Ältere Reutlingen

Mittwoch, 18. Mai
Tiergedichte für Jung und Alt
Begleitet von Ingrid Ziehm liest der Reutlinger Autor Wolfgang Rinn den zweiten Teil seiner Tiergedichte.
14 Uhr: Bewirtung,15 Uhr: Veranstaltungsbeginn

Sonntag, 22. Mai
Frühstückscafé
Von 10 bis 12 Uhr
Gebühr: 10 Euro (inkl. Getränke)
Nur mit Anmeldung bis drei Tage vorher

Mittwoch, 1. Juni
Faszination Albtrauf: Natur- und Wanderparadies
Vortrag von Armin Dieter
14 Uhr: Bewirtung, 15 Uhr: Veranstaltungsbeginn

Sonntag, 5. Juni
Die kleine Sonntagsgruppe
Fahrt zum Biosphärengebiet Neidlingen mit Wanderung und Besuch der Kügelmühle
Treffpunkt um 10.20 Uhr am Hauptbahnhof
Abfahrt um 10:48 Uhr
Anmeldung bei Regine Kappes unter Telefon (0 71 21) 24 05 24
Die Fahrtkosten und die Verwaltungsgebühr weden aufgeteilt

Mittwoch, 8. Juni
Reutlingen: Geschichte und Gegenwart einer lebendigen Stadt
Lesung von Eugen Wendler
14 Uhr: Bewirtung, 15 Uhr: Veranstaltungsbeginn

Sonntag, 12. Juni
Tanztee mit Helmut Stahl
Unkostenbeitrag: 3 Euro
Leitung: Kurt Scherzinger
13.30 Uhr: Bewirtung
14 Uhr: Veranstaltungsbeginn

Sonntag, 19. Juni
Frühstückscafé
Von 10 bis 12 Uhr
Unkostenbeitrag: 10 Euro (inkl. Getränke)
Nur mit Anmeldung bis drei Tage vorher

Dienstag, 21. Juni
Tageswanderung für Aktiv- und Kurzwanderer
Nordschwarzwald: Wildbad - Grünhütte - Kaltenbronn - Auerhahnstein (17 oder 10, 5 Kilometer)
Abfahrt um 7.30 am Südbahnhof und um 7.40 Uhr am ZOB / Echazbrücke, danach am Alten Busbahnhof.
Leitung: Friedrich Roller und Elisabeth Maier
Anmeldung (bis zum 17. Juni) bei Friedrich Roller unter Telefon (0 71 21) 23 98 64
Gebühr: Fahrt- und Organisationskosten (je nach Teilnehmerzahl)

Mittwoch, 22. Juni
Lissabon und Portugals Küsten
Vortrag von Hans Thillmann
14 Uhr: Bewirtung, 15 Uhr: Veranstaltungsbeginn

Info:

Treffpunkt für Ältere
Gustav-Werner-Straße 6A
72762 Reutlingen
Telefon
(0 71 21) 9 26 47-60
treffpunkt.rt@bruderhaus-diakonie.de

Alle, die teilnehmen, zuhören oder auch aktiv mitgestalten wollen, sind herzlich willkommen.

Weitere Infos gibt es unter www.treffpunkt -fuer-aeltere.de

Auch Kinder haben reges Intersse am öffentlichen Bücherschrank in Derendingen. Archivbild: Sommer

Fundgrube für Leseratten

Neuer Bücherschrank im Derendinger Mühlenviertel

Leseratten freuen sich über den neuen Bücherschrank im Derendinger Mühlenviertel. Gebrauchte Bücher können dort eingestellt werden. Und alle, die etwas Interessantes finden, dürfen es mitnehmen. Die Idee stammt vom Dienstagsfrauen-Stammtisch und wurde vom Derendinger Bürgerverein unterstützt. Nachdem genug Spenden gesammelt wurden, konnte der Schrank am Freitag, 18. April, feierlich enthüllt werden. Die Firma Metallbau Straßer hat den Schrank gefertigt. Die Sitzbänke beim Bücherschrank laden zum gemütlichen Schmökern ein. Der Frauen- Stammtisch wird darauf achten, dass mit dem Schrank kein Unfug angestellt wird.

Angela Reik

bruderhaus DIAKONIE
Stiftung Gustav Werner und Haus am Berg
Teil haben. Teil sein.

Wohn- und Dienstleistungsangebote für ältere Menschen

- Begegnungs- und Kulturveranstaltungen
- Beratung rund um Alter und Pflege
- Ambulante Pflege, Tagespflege
- Menüservice, Hausnotruf
- Betreutes Seniorenwohnen
- Stationäre Dauer- und Kurzzeitpflege

BruderhausDiakonie • Altenhilfe Reutlingen
Ringelbachstraße 225 • 72762 Reutlingen • Telefon 07121 278–330
altenhilfe.rt@bruderhausdiakonie.de
www.bruderhausdiakonie.de

Martin Fischer setzt auf umweltfreundliche Mobilität mit dem E-Bike. Bild: Zibulla

Mehr Lebensqualität mit vollen Akkus

E-Bikes motivieren zu einer gesunden und nachhaltigen Mobilität

Mit vollen Batterien kommt ein E-Bike im Schnitt 80 Kilometer weit. Unterwegs hat der Nutzer dieser gesunden und umweltfreundlichen Mobilität seine psychischen Akkus aufgeladen.

Radfahren ist zwar gut für die Gesundheit und die Umwelt, kann aber auch ziemlich anstrengend sein. Denn Tübingen ist sehr hügelig und zahlreiche Straßen im Kreis Reutlingen sind von der Topographie der Schwäbischen Alb geprägt. Weshalb Arbeitnehmern auf dem Weg in die Firma und Verbrauchern auf der Fahrt zum Bäcker schnell die Puste ausgeht. Mit der Folge, dass sich die Fahrt mit dem Drahtesel auf das Freizeitvergnügen am Wochenende beschränkt. An Werktagen werden dagegen auch kurze Strecken mit dem Auto zurückgelegt. Denn das schlechte ökologische Gewissen und der Wunsch nach einem fitten Körper liefern auf Dauer nicht genügend psychische Energie, um den inneren Schweinehund zu besiegen. Zumal sich auch die Aufregung über steigende Spritpreise schnell wieder legt. Wer ein E-Bike besitzt, lässt den Pkw dagegen lieber in der Garage stehen. Denn mit elektrisch unterstützter Mobilität kommen Sachbearbeiter auch an heißen Sommertagen entspannt und ohne durchgeschwitzte Hemden im Büro an. Die Bewegung an der frischen Luft, ohne stressige Staus und nervige Parkplatzsuche, ist Erholung pur. „Das E-Bike motiviert zur umweltfreundlichen Mobilität und wird von seinen Besitzern häufiger genutzt als ein Fahrrad ohne elektrische Unterstützung“, beobachtet Martin Fischer. „Denn das E-Bike ist alltagstauglich“, stellt der 49-jährige Fahrradhändler aus Trochtelfingen fest. „Und weil man sich auf dem E-Bike nicht bis zur völligen Erschöpfung verausgaben muss, ist der Trainingseffekt auch nachhaltig. Ein leicht erhöhter Puls trägt nämlich am meisten zur körperlichen Gesundheit bei.“

Seit etwa drei Jahren registriert Fischer einen E-Bike-Boom. Unter seinen Kunden, die sich für ein E-Bike entscheiden, sind auch viele Paare. „Denn

das E-Bike nivelliert die Leistungsunterschiede zwischen den Geschlechtern“, so der Fachhändler. Auch Alters- und Höhenunterschiede werden mit dem E-Bike ausgeglichen. Der Gleichstrommotor macht alle gleich.

Auch Differenzen in den Einkommensverhältnissen spielen bei der Entscheidung für ein E-Bike immer weniger eine Rolle. Der Anschaffungspreis für ein gutes E-Bike beginnt zwar bei 2000 Euro. Doch Arbeitgeber, die den Wert einer Belegschaft mit intaktem Herz-Kreislaufsystem erkennen, stellen ihren Mitarbeitern ein E-Bike als Dienstfahrrad zur Verfügung. „Das Dienstfahrrad ist ein geldwerter Vorteil und fließt mit einem Prozent des Wertes in das Bruttogehalt ein“, betont Martin Fischer. „Die Kosten, also die Leasing-Rate, unterliegt der Gehaltsumwandlung und senkt das steuerpflichtiges Einkommen: Steuern und Sozialabgaben des Arbeitnehmers verringern sich.“

Nicht nur aus diesem Grund wird das E-Bike nach Einschätzung von Martin Fischer in Zukunft für breite Bevölkerungsschichten noch erheblich an Attraktivität gewinnen: „Auch die Technik wird sich weiter entwickeln - die E-Bikes werden leichter und die Reichweite der Akkus wird höher.“ Stefan Zibulla

Wir haben s’Dächle für’s Rädle
und andere fahrbare Untersätze!

Fahrradgaragen
Rollatorboxen
Rollstuhlboxen
Kinderwagenboxen

kilian
Fahrradpark-Systeme
Hartmut Kilian
Keplerstraße 11 72762 Reutlingen
Tel. 07121 / 33 89 25 Fax 33 91 75
www.kilian-rt.de info@kilian-rt.de

RIESE & MÜLLER
blueLABEL
Nevo: die E-Bike Design-Offensive.
• Bosch-Tretlagermotor
• Hydraulikbremsen
• Tiefer Durchstieg

FahrRadLaden
AM HAAGTOR
Räder für Alltag, Reise & Sport
Seit 30 Jahren gute Beratung, gute Produkte, guter Service
Mo, Di, Do, Fr 9:30 - 19:00
Mittwoch Ruhetag
Samstag 9:30 - 16:00
Haaggasse 43 • 72070 Tübingen
Tel. 07071 / 232 44 (-84)
www.fahrradladen-tuebingen.de

IHR SPEZIALIST FÜR E-BIKES

Wir selbst befassen uns mittlerweile seit fast 20 Jahren mit dem Thema E-Bike – von den ersten Yamaha PAS Antrieben über Giant Lafree bis hin zu einem Sortiment von inzwischen über 90 verschiedenen Modellen von namhaften Herstellern wie Kalkhoff, KTM, Bulls GreenMover, Focus, Pegasus, ZEMO, +Stromer-, PG Bikes, Rixe, Cannondale, Hercules und Bulls. Durch ständige Weiterbildung und Schulung unserer Mitarbeiter und mittlerweile zigtausenden von selbstgefahrenen Kilometern auf verschiedensten Systemen bekommen Sie bei uns die Beratung, die Ihnen hilft das perfekte Fahrrad für Sie zu finden. Als Bosch eBike Expert sind wir ein kompetenter Ansprechpartner bei Fragen um den Bosch-Antrieb und das Bosch Nyon Display, dass Sie bei uns auch zu Nachrüstung erhalten. Aber selbstverständlich haben wir auch Diagnose- und Servicegeräte für die meisten anderen Systeme.

Eine große Auswahl von sportlichen MTB’s, mit oder ohne Motor, erhalten Sie in unserem BullsOffroad Center.

E-Bike Testcenter
Seit fast 20 Jahren Erfahrung mit E-Bikes und Pedelecs, schauen Sie bei uns vorbei!

- über 70 versch. Modelle von Kalkhoff, Focus, KTM, +Stromer-, Cannondale, PG-Bikes, Hercules, Pegasus und Bulls GreenMover
- Antriebe von Bosch, Alber/Xion, alle Panasonic Antriebe, GoSwiss Drive, Impulse, Shimano STEPS, Brose, Suntour Hinterrad und viele Räder mit "Bosch Nyon - Display"
- Premium Partner von Stromer, ST1 und ST2 vorrätig, entdecken Sie das wahrscheinlich momentan innovativste Rad
- viele E-MTB von Bulls, KTM, Focus und Cannondale
- S-Pedelecs, Bosch, +Stromer-, Impulse und Bulls GreenMover Antrieben
- Dreiräder mit Panasonic-Antrieb von Helkama
- Kinderfahrräder in allen Größen
- Bulls Offroad-Center
- viele 29er und 27,5er Modelle
- Spezialist für Übler Kupplungsträger
- reduzierte Einzelstücke, Testräder, Angebote

Öffnungszeiten
Montag - Freitag
9.00 - 12.30 + 14.00 - 19.00 Uhr
Samstag
9.00 - 13.00 Uhr

Seit fast 20 Jahren Erfahrung mit E-Bikes und Pedelecs, schauen Sie bei uns vorbei!

FISCHER
Fahrräder und Spielwaren

www.fischertrochtelfingen.de · Kapelleschweg 20 · 72818 Trochtelfingen · Tel. 07124/92800 · facebook: Fischer Trochelfingen

Obst, Gemüse und Kräuter in Bio-Qualität anzubauen, ist gar nicht so schwer.
Bild: djd / Otto Graf

Das ökologische Gießkannenprinzip

Biogärtner setzen auf natürliches und kalkfreies Wasser aus der Regentonne

Bio-Lebensmittel und regionale Produkte liegen im Trend. Wer einen eigenen Garten hat, kann diesem Trend mit selbst erzeugtem Obst und Gemüse folgen.

Bei Äpfeln vom eigenen Baum sowie selbst gezogenen Kräutern, Tomaten und Radieschen weiß man ganz genau, wo die Lebensmittel herkommen, wie frisch sie sind und was wirklich drin ist. Im eigenen Garten nachhaltig zu wirtschaften, ist gar nicht so schwer. Natürliches, unbehandeltes Wasser zum Gießen liefert beispielsweise der Himmel gratis.

Zur Bewässerung des heimischen Biogartens setzen Hobby-Biobauern auf natürliches Regenwasser. Denn es ist kalkfrei, unbehandelt und schont die Trinkwasserressourcen. Das kostbare Nass lässt sich in einem Regenwasserbehälter oder einer Zisterne sammeln. So wird für trockene Zeiten ein Vorrat angelegt.

Welches Behältnis am besten geeignet ist, hängt von der Größe des Gartens und seinem individuellen Wasserbedarf ab. Grundsätzlich gilt: Sandige oder steinige Böden speichern weniger Wasser als Böden mit einem hohen Ton- oder Lehmanteil. Ein Gemüsegarten benötigt deutlich mehr Wasser als ein reiner Kräutergarten.

Für den kleinen Bedarf ist ein schicker Aufstelltank, den Hobbygärtner ohne weiteres selbst mit dem Fallrohr vom Dach verbinden können, die richtige Wahl. Für einen größeren Bedarf gibt es Erdtanks, die unsichtbar im Gartenboden eingebaut werden können und damit keine Gartenfläche kosten. Spezielle Flachtank-Lösungen sind so entwickelt, dass sie sich in einem normalen Garten ohne schweres Gerät mit Schaufel und Spaten einbauen lassen. Sie bringen bereits alles mit, was der Biogärtner zum Sammeln von einwandfreiem Regenwasser und zur Entnahme für die Bewässerung benötigt. djd

MOTORGERÄTE FÜR GARTEN UND FORST
Verkauf | Service | Verleih
MÄHSERVICE
Spezialist für Hanglagen
GRUNDSTÜCKS- & WIESENPFLEGE
Nutzen Sie auch unseren günstigen Geräte-Hol- und Bringservice!
Fachkundige Beratung und Reparatur-Service für alle Marken
SCHENKs GARTENGERÄTE
Motorgeräte für Garten & Forst
Reutlingerstraße 31
72766 Reutlingen-Sondelfingen
E-mail: info@schenkgmbh.de
Telefon: 0 71 21 / 49 13 19
www.schenkgmbh.de
Öffnungszeiten: Sa. 8.30 - 12.00 Uhr
Mo. - Fr. 8.30 - 13.00 Uhr, 14.00 - 17.30 Uhr

Gartenpflege Bürkert
„Rundum-Service für Ihren Garten"
Susanne Bürkert Dipl.-Ing. Gartenbau (FH)
FLL - Zertifizierte Baumkontrolle
Paul-Löffler-Weg 17 · 72070 Tübingen
Telefon 07071-23764 · Fax 07071-2536118 · Mobil 0171-5458384
e-mail: gartenpflege-buerkert@t-online.de
www.gartenpflege-buerkert.de

Ein Garten mit süßen Duftnoten

Ein Duftgarten verwöhnt die Sinne mit den herrlichsten Aromen. Manche Düfte lassen den Genießer verträumt dahinschmelzen, während andere gar nicht wahrgenommen oder als zu intensiv empfunden werden. Deshalb sollte man vorab in einer Gärtnerei oder im botanischen Garten der Nase folgen, denn viele Düfte erschließen sich erst dann richtig, wenn man den Blüten nahe kommt. Im Frühsommer steht der spanische Ginster in voller Blüte und ist schon aus 50 Metern Entfernung zu erschnuppern. Und die Vanilleblume (Bild) blüht von Mai bis September und betört mit ihrem süßen Duft.
Bild: djd / Rühlemann's Kräuter und Duftpflanzen

Die Ernte im eigenen Garten ist gut ausgefallen.
Bild: BruderhausDiakonie

Gemüse verbindet drei Generationen

Alte und junge Gärtner bringen sich das Kochen und den Umgang mit sozialen Netzwerken bei

Das Projekt „Junges und altes Gemüse“ des Fachdienstes Jugend, Bildung, Migration der Reutlinger BruderhausDiakonie verbindet drei Generationen – und hat es unter die zehn Bestplatzierten eines vom Sozialministerium ausgeschriebenen Preises geschafft.

Mehr als 100 Projekte hatten sich um den Jugendbildungspreis „DeinDing“ des baden-württembergischen Sozialministeriums beworben. Darunter auch ein Projekt des Reutlinger Fachdienstes Jugend, Bildung, Migration der BruderhausDiakonie mit der Internationalen Vorbereitungsklasse an der Eduard-Spranger-Schule sowie den Mediakids des Hauses der Jugend. Das Projekt „Junges und altes Gemüse: das Online-Kochbuch für alle“ schaffte es unter die zehn Bestplatzierten der Ausschreibung.

Das Projekt verbindet Gartenarbeit, gemeinsames Kochen sowie das Produzieren von Fotos und Videos. Gleichzeitig schafft es Verbindungen zwischen verschiedenen Generationen: Nicht nur die Schüler, auch ältere Verwandte und Bekannte sowie die Nachbarn eines Gartengrundstücks in Orschel-Hagen sind eingebunden und geben sich gegenseitig Anregungen.

Mittlerweile läuft das von der Robert Bosch Stiftung finanzierte Projekt schon im zweiten Jahr. In der vergangenen Saison haben die Schüler eine reiche Ernte eingefahren – und sie gemeinsam mit den teilweise bereits in Rente befindlichen älteren Gartennachbarn zubereitet und verspeist.

„Es ist ein gegenseitiges Geben und Nehmen“, weiß Christa Herter-Dank, die Leiterin des Fachdienstes der BruderhausDiakonie: Die älteren Verwandten und die Gartennachbarn im Seniorenalter lehren die Jungen das Gärtnern und Kochen von Spezialitäten aus den jeweiligen Herkunftsländern. Die Schüler wiederum bringen den Älteren bei, wie man mit sozialen Netzwerken umgeht. dk

Kochen macht Spaß!

Vielseitige Angebote für neue Ideen in der Küche

Bloß nichts anbrennen lassen.
Bild: johnwilhelm - Fotolia

Wer durch die Seiten mit Kochangeboten der Familienbildungsstätte (FBS) Tübingen oder der umliegenden Volkshochschulen blättert, der bekommt leicht Fernweh - oder Heimweh.

Denn auf diesen Seiten steht das Angebot für die Küche Mexikos neben schwäbischen Tapas und der Profi-Fleisch-Kochkurs vom Metzgermeister neben der indisch-vegetarischen Küche. Es wird ein Kochkurs für Männer angeboten, Schnelles für Berufstätige, Kochen mit selbstgesammelten Kräutern oder ein künstlerisch inspirierter Termin: Zu Gast bei Renoir.

Kochen macht Spaß und gemeinsam Kochen ist noch schöner, das dürfte eine Erklärung für den anhaltend steigenden Erfolg der Kochkurse sein. Immer wieder sind solche Termine eine gute Gelegenheit für ein Geschenk, bei dem man gemeinsam den Abend mit Plaudern und Kochen verbringt. Andere halten sich die Urlaubsfreude wach, in dem sie Gerichte aus dem Urlaubsland nachkochen und nochmals in Gedanken verreisen.

Für viele ist es einfach die Lust auf Neues, man kocht regelmäßig und geübt, aber manchmal fehlt die Zeit oder der Mut, einen neuen Kochstil auszuprobieren. Deshalb ist so ein Abend eine gute Gelegenheit, etwas zu testen.

Manche dieser Themen sind regelmäßig im Angebot der Familienbildungsstätte. Aber auch Kochen und Genießen verändert sich ständig, und so ist auch das Kursprogramm ein Spiegel der Zeit - es tauchen zunehmend vegetarische und vegane Angebote auf.

Die Länderküchen spiegeln die bunte Zusammensetzung der Kochkursleiter wider: Italien, Vietnam, China, Indien, Afro-Lateinamerika/Brasilien, Eritrea, Japan, Frankreich, Mexiko. Diese Kursleiter bereichern das Angebot mit authentischen Rezepten und Tipps. Daneben stehen die vielen deutschen Kursleiter mit ihren sehr unterschiedlichen Schwerpunkten. Und dann gibt es die große Bandbreite an Kursen, die Zubereitungsarten im weitesten Sinne in den Mittelpunkt stellen: Smoothies, 5 Elemente - Traditionelle chinesische Medizin, Ofen-Hits, Weihnachtsgebäck, Wildkochkurs, Kochen nach ayurvedischer Art, Pralinen, Linsenvariationen, Sushi, Geschenke aus der Küche, Osterbrunch, Brotaufstriche, Mitbringsalate, Fisch, Barbecue . . . .

Die Familienbildungsstätte bietet auch die schöne Wiederentdeckung von schon ein bisschen aus der Mode gekommenen Themen: Sirup aus Kräutern und Wildfrüchten, Unkrautbüffet, Altes Gemüse, Brot backen im Backhaus. Ein rundum vielseitiges, lebendiges und einladendes Angebot.

Ich freue mich immer wieder darüber, dass sich bei diesen Kursen ganz unkompliziert kleine Arbeitsgruppen bilden, die ihre Gerichte gemeinsam zubereiten und sich dabei gegenseitig unterstützen. Menschen, die sich vorher nicht gekannt haben, übernehmen gemeinsam eine Aufgabe, ohne Ansehen der Person. Dazu gehört auch das gemeinsame Spülen und Aufräumen am Ende.

Aber - last noch least - am schönsten ist die Stille beim gemeinsamen Essen und Probieren, die „Ahs“ und „Lecker“, die dann zu hören sind und die fröhlichen Gesichter, die am Ende zufrieden mit vielen neuen Ideen nach Hause gehen.

Karin Gramatins

Info:

Karin Gramatins bietet seit 2010 Kochkurse an, u.a. an der FBS Tübingen und der Volkshochschule Rottenburg.
Telefonische (0 70 71 / 93 04 66) und persönliche Anmeldung bei der FBS Tübingen
(Hechinger Straße 13):
Von Monat bis Freitag zwischen 9 und 11 Uhr
Am Dienstag und Donnerstag von 14 bis 16 Uhr
In den Schulferien:
Von Montag bis Donnerstag zwischen 9 und 11 Uhr

www.fbs-tuebingen.de

Familien-Bildungsstätte Tübingen e.V.
Angebote für alle, die nicht aufhören, Neues zu entdecken

- Lecker Kochen und Genießen
- Musizieren, Nähen, Kreatives
- Mit Enkeln aktiv werden
- Reisen, Exkursionen, Führungen
- Vorträge zu vielerlei Themen
- Fit und beweglich bleiben

FBS Familien Bildungsstätte Tübingen

FBS, Hechinger Str. 13, 72072 Tübingen, Tel. 07071-930466, www.fbs-tuebingen.de

Für Neubauten, die beispielsweise die Sonnenergie nutzen, gibt es finanzielle Förderung.
Bild: djd / LichtBlick AG / panthermedia

Klimaschutz wird finanziell belohnt

Neue Anreize für energieeffizientes Bauen von der KfW-Bank

Mit dem eigenen Haus Energie erzeugen: Wer so baut, wird seit dem 1. April 2016 finanziell belohnt. Neu errichtete Gebäude, die Energie erzeugen und speichern können und die ihren geringen Energiebedarf annähernd selbst decken, erhalten seit dem 1. April 2016 eine besondere Förderung. Die KfW-Bank führte jetzt den Standard „Effizienzhaus 40 Plus“ in ihrem Programm „Energieeffizient Bauen“ (Programm-Nummer 153) ein. Neubauten, die dessen Anforderungen entsprechen, erhalten eine Förderung von 15 Prozent der Darlehenssumme als Tilgungszuschuss oder höchstens 15 000 Euro für jede Wohneinheit.

Weiterhin gefördert werden außerdem die bestehenden Standards KfW-Effizienzhaus 40 und 55. Für sie zahlt die KfW zehn beziehungsweise fünf Prozent Tilgungszuschuss oder maximal 10 000 beziehungsweise 5000 Euro pro Wohneinheit. „Zudem bietet die KfW nun ein vereinfachtes Nachweisverfahren für das Effizienzhaus 55 an“, erklärt Daniel Bearzatto, Leiter der Agentur für Klimaschutz im Kreis Tübingen.

Als zusätzliche Neuerung hebt die KfW-Bank den Kredithöchstbetrag pro Wohneinheit von bislang 50 000 auf 100 000 Euro an. Hier gilt zudem nun eine 20-jährige Zinsbindung, was die Planungssicherheit deutlich erhöht. Last but not least steht der bislang Sanierungsobjekten vorbehaltene Baubegleitungszuschuss nun auch für Neubauten zur Verfügung (KfW-Programm-Nummer 431). Lassen der Bauherr oder die Bauherrin die energetische Fachplanung und Baubegleitung von einem unabhängigen Experten durchführen, sparen sie 50 Prozent der dafür anfallenden Kosten oder maximal 4000 Euro.

Für das seit 2009 geförderte Effizienzhaus 70 endete mit dem 31. März die Unterstützung. Daniel Bearzatto nennt den Grund: „Aufgrund der strengeren Anforderungen der Energieeinsparverordnung (EnEV) entspricht dieser Standard annähernd den gesetzlichen Mindestanforderungen für Wohnungsneubauten. Er stellt daher keinen Anreiz mehr dar.“

In ihrem Programm „Energieeffizient bauen und sanieren“ fördert die KfW im Auftrag der Bundesrepublik Deutschland die Energie-

BAHLO
Bahlo
Heizung
Sanitär
Flaschnerei
Kundendienst
72793 Pfullingen
Benzstraße 8
www.bahlo.de
Telefon 07121/756260
Telefax 07121/790225
Mail: info@bahlo.de
Geschulter Fachbetrieb
Service plus
Initiative des Kreisseniorenrat, der Behindertenliga und Kreishandwerkerschaft Reutlingen

wende. Sie unterstützt in diesem Zusammenhang sowohl einzelne Sanierungsmaßnahmen, mit denen die Energieeffizienz von Gebäuden gesteigert wird, als auch die energetische Komplettsanierung von Immobilien sowie den Bau von energieeffizienten Häusern. Haus- und Wohnungseigentümer erhalten Kredite zu günstigen Konditionen und Tilgungszuschüsse. Neben der Energieersparnis sichern sie sich gegen steigende Energiepreise ab und handeln im Sinne des Klimaschutzes. Je höher außerdem der energetische Standard einer Immobilie ist, desto mehr ist sie auch wert. dk

Info:

Privatleute, Kommunen, Vereine und Unternehmen können sich zu einer kostenlosen Erstberatung anmelden: Agentur für Klimaschutz Kreis Tübingen gGmbh Nürtinger Straße 30, 72074 Tübingen, Telefon: (0 70 71) 5 67 96-12 Fax: (0 70 71) 5 67 96-19, E-Mail: k.mohr@agentur-fuer-klimaschutz.de

www.agenturfuerklimaschutz.de

KOMPETENZ AM DACH,

gibt es nur beim Fachbetrieb.

Ihr Meisterbetrieb.

Klaus Eberhardt
Dachdecker | Klempner

Dieselstr. 8 · 72805 Lichtenstein
Telefon 07129-922765
www.dachdecker-eberhardt.de

die kleine
Zeitschrift für die besten Lebensjahre
www.die-kleine-zeitschrift.de
erscheint wieder am
15. Juli 2016

Qualität seit 1953
Maler Rinker
Reutlingen-Betzingen, Tel: 07121 - 5 89 44

Sterr GmbH & Co. KG
Sanitäre Anlagen · Heizungsbau
Regenerative Energiesysteme · Badgestaltung · Flaschnerei
Kundendienst · Rohreinigung · Fachverkauf · Wartung
Marktstraße 148 · 72793 Pfullingen
Metzgerstraße 5 · 72764 Reutlingen
Tel. (07121) 93 07 26-0 · Fax (07121) 93 07 26-26
www.sterr-reutlingen.de · info@sterr-reutlingen.de

WIR SIND GERNE FÜR SIE DA!
• eigene Meisterwerkstatt
• Telekommunikation • Computer
• TV und Heimkino • Elektrogeräte
• Elektroinstallationen
Fragen Sie uns einfach, wir freuen uns auf Sie!
Unsere Service-Hotline
07071 93240
60+
EURONICS Elektro Betz
Elektro Betz GmbH | Eberhardstr. 21 | 72072 Tübingen | T 07071 93240 | www.elektrobetz.de
Mo-Fr 09.00 - 12.30, 14.00 - 18.30 Uhr | Samstag 09.00 - 13.00 Uhr und gern nach Vereinbarung!

Innenarchitektur
Martin Egerter
Burgstraße 98 72108 Rottenburg
Telefon: 07472 / 947495
martin.eg@t-online.de
www.m-egerter.de
Wohnen im Alter
barrierefrei und behindertengerecht
Aus- und Umbau
Küche
Bad
Möbel
Beleuchtung
Ich berate Sie zu allen Fragen, plane und koordiniere alle notwendigen Arbeiten, ...damit Sie so lange wie möglich Ihr Leben selbstständig gestalten können.

CHRISTNER
Haustechnik GmbH
• Flaschnerei
• Heizungstechnik
• Sanitärtechnik
• Kundendienst
72805 Lichtenstein-Holzelfingen Kornbergstraße 49
Telefon 07129/922610
info@haustechnik-christner.de
www.christner-haustechnik.de

Installation
Hausgeräte
Kundendienst
Verkauf
Stark in Leistung und Service
Riedinger
ELEKTRO
Filiale:
Markwiesenstraße 6
72770 Reutlingen
Telefon 0 71 21 - 32 97 77
Telefax 0 71 21 - 93 99 07
info@elektro-riedinger.de
Elektrofachgeschäft:
Benediktusweg 11
72531 Hohenstein-Oberstetten
Telefon 0 73 87 - 9 89 30
Telefax 0 73 87 - 98 93 22
www.elektro-riedinger.de

Strahlende Gesichter

Volksliedersingen mit Senioren des Christiane-von-Kölle-Stifts

Mitglieder der Ammertal-Schönbuch-Chorgemeinschaft aus Pfäffingen und Entringen besuchten mit ihrem Vorsitzenden Willy Aicheler das Tübinger Christiane-von-Kölle-Stift und luden zum gemeinsamen Singen ein. Ein Strahlen lag auf den Gesichtern der Bewohner, als die altbekannten Melodien erklangen. Für Leib und Seele dieser hochbetagten, oft dementiell eingeschränkten Menschen, kann Musik heilsam sein kann. Die vier Sänger(innen) hatten ein buntes Programm zusammengestellt und wurden von Hans Hinn virtuos auf dem Akkordeon begleitet. Ehrenamtliches Engagement ist im Christiane-von-Kölle-Stift immer willkommen. Wer den alten Menschen ein paar Stunden seiner freien Zeit widmen möchte, kann mit der Ehrenamtskoordinatorin Gertrud Rahlenbeck Kontakt aufnehmen (Telefon 0 70 71 /5 66 66 34, gertrud.rahlenbeck@samariterstiftung.de). dk / Privatbild

Geld für das Demenz-Netz

Die Stadt Tübingen erhält für die Arbeit des Netzwerks Demenz für die kommenden zwei Jahre eine Summe in Höhe von 32 410 Euro an Fördermitteln. Damit unterstützt das Land Baden-Württemberg Projekte der Netzwerkpartner wie offene Kaffeetreffs, Fachvorträge, Konzerte und eine Kreativwerkstatt. Zum Netzwerk Demenz gehören Beratungsstellen, ambulante Dienste, Vereine, Pflegeheime, Ärztinnen und Ärzte sowie Bildungsanbieter, Forschung und Verwaltung. Die Projekte sollen dazu beitragen, Menschen mit Demenz die gesellschaftliche Teilhabe zu ermöglichen. Außerdem werden Unterstützungs- und Präventionsangebote ausgebaut und ehrenamtliche Helfer(innen) geschult. Der Zuschuss ist Teil des „Innovationsprogramms Pflege 2016: Weiterentwicklung sozialraumorientierter und innovativer Versorgungsstrukturen“.

Info:
www.netz-demenz.de

Heizungen Pellets, Gas, Öl, **Solar**
Bäder Neubau, Renovierung
Blecharbeiten, Dachrinnen ...
Rolf **SCHÄFER**
WÄRME WASSER SOLAR
Arbachtalstraße 2 · Eningen
Tel. 07121/8 37 90
www.rolf-schaefer.de
info@rolf-schaefer.de

... seit 38 Jahren ...
Wir kaufen Ihr:
■ Zahngold * + Altgold ■
Schmuck + Münzen + Silber
* auch mit Zähnen
sofort Barauszahlung!
... auch Zinn und Versilbertes ...
Schwäbische Goldverwertung
Reutlingen Waimer GmbH, Albstr. 5
Montag - Freitag 9.00 - 12.00 + 14.00 - 18.00 Uhr
Samstag 8.30 - 12.00 Uhr
Telefon 07121 / 33 78 01, Fax 07121 / 38 03 25
www.waimergold.de

www.die-kleine-zeitschrift.de

Beratung nach Absprache

Die Tübinger „Beratungsstelle für Ältere und deren Angehörige“ bietet Hausbesuche in Derendingen oder im Stadtteiltreff nach telefonischer Terminabsprache unter der Nummer (0 70 71) 2 24 98 an. Auch die Sozialberatung der Stadt Tübingen bietet Hausbesuche in Derendingen oder im Stadtteiltreff nach telefonischer Terminabsprache unter der Nummer (0 70 71) 204-1767 an.

Freude am Ehrenamt

In Tübingen werden viele engagierte Menschen gesucht

Tageselternverein
Wir suchen Frauen zur Betreuung von Kindern im Haushalt von Familien. Die Bereitschaft zur Qualifizierung wird vorausgesetzt.
Daniela Bauer und Heike Frank-Schell
Wilhelmstraße 14
72074 Tübingen
Telefon
(0 70 71) 68 77 011
info@tageseltern-verein.de
www.tageselternverein.de

Initiative des Diakonischen Werkes und des Arbeitslosentreffs
Ehrenamtliche unterstützen Menschen in schwierigen Lebenssituationen darin, die ihnen zustehenden Möglichkeiten finanzieller, gesundheitlicher und sonstiger Art zu erhalten. Sie werden durch Hauptamtliche des Diakonischen Werkes und des Tübinger Arbeitslosentreffs begleitet und geschult.
Karin Betz-Oberhauser
Hechinger Straße 13
72072 Tübingen
Telefon (0 70 71) 9304-70
diakonie@evk.tuebingen.org
www.diakonie-tübingen.de

Frauenselbsthilfe nach Krebs e. V.
Wir brauchen dringend Unterstützung für die Erstellung und Betreuung unserer Homepage und suchen jemand, der gute Fotobücher herstellen kann.
Christine Tetzlaff
chris.tetzlaff@gmx.de

Wer füttert den Hund, wenn Herrchen noch nicht fit ist? Die Johanniter suchen Ehrenamtliche zur Unterstützung im Alltag nach einem Klinikaufenthalt (Begleitung bei Freizeitaktivitäten, Unterstützung bei der Kinderbetreuung, gemeinsames Einkaufen, u.ä.), um die Lücke zwischen der stationären Versorgung und den ambulanten Diensten zu schließen. Die freiwilligen Helfer werden mit einem Erste-Hilfe-Kurs geschult, der auch für den Führerschein anerkannt wird. Und sie bekommen eine allgemeine Schulung, in der auch medizinische Fragen besprochen werden können. Die Helfer sind während ihres ehrenamtlichen Einsatzes über die Johanniter-Hilfsgemeinschaft versichert. Am Ende ihres Einsatzes wird ihnen ausführlich bescheinigt, welche Kompetenzen sie erworben haben. Für die einzelnen Kliniken am UKT ist für geeignete Freiwillige eine Hospitation angedacht. Kontakt: Wolfgang Thomas, Telefon (0 70 71) 98 98 55-0, wolfgang.thomas@juh-bw.de, www.johanniter.de. Bild: Africa Studio - Fotolia

Grüne Damen und Herren
Lotsen- und Besuchsdienste: Die Grünen Damen und Herren erteilen Auskünfte und begleiten Patient(inn)en und Angehörige im Klinikbereich. Sie bringen diese, wenn erwünscht, zur Station und bieten Unterstützung bei den Aufnahmeformalitäten an. Sie übernehmen auch Botengänge oder kleinere Besorgungen und haben für die Wünsche und Sorgen der Patient(inn)en immer ein offenes Ohr, zum Beispiel bei einem Spaziergang oder einem Besuch im Krankenzimmer. Der Einsatz sollte regelmäßig und zuverlässig erfolgen (drei bis vier Stunden pro Woche oder mehr).
Sigrid Schumacher
Telefon
(0 70 71) 29 73 250
gruenedamen.tuebingen@yahoo.de

Wer fährt mit?

Das MOVE-Mobilitätsprojekt ermöglicht Menschen mit Behinderung oder psychischer Erkrankung, ob jung oder alt, selbständig Bus und Bahn zu fahren. Trainiert wird auf Strecken, die im Alltag der Teilnehmer von Bedeutung sind. Wir suchen Begleitpaten aus dem Landkreis Tübingen sowie aus Reutlingen, die unseren Teilnehmern die Nutzung von Bus und Bahn näherbringen. Wir bezahlen eine Aufwandsentschädigung.

Info:
Freundeskreis Mensch e.V.
Reutlinger Straße 12
72072 Tübingen
Telefon
(0 70 71) 920595-33
move@freundeskreis-mensch.de

www.freundeskreis-mensch.de

Fahrer für das Bürgerauto

Das Kusterdinger Bürgerauto sucht ehrenamtliche Fahrer(innen).
Kontakt unter Telefon
(0 70 71) 3 65 91 86
oder 0151 - 58 18 82 37.

Schimpfen
Sie noch -
oder
verändern
Sie schon?
BüroAktiv
Tübingen e.V.
Bei der Fruchtschranne 6
72070 Tübingen
Tel. 0 70 71 - 2 13 15
info@buerooaktiv-tuebingen.de

Nicht nur beim Sterben geht Ethik vor Monetik

Gerda Graf fordert eine palliative Lebenskultur jenseits ökonomischer Interessen

Das Palliativ-Netzwerk, das der Landkreis Reutlingen knüpft, ist für Gerda Graf eine Initiative mit Vorbildcharakter. Die Ehrenvorsitzende des Deutschen Hospiz- und Palliativverbandes fordert eine neue Sterbekultur jenseits ökonomischer Interessen.

Vor rund 130 Zuhörern referierte Gerda Graf am 16. April in der Schillerhalle Dettingen über das Thema „Palliative Lebenskultur ist Sterbekultur“. Ihr Vortrag bildete einen der zentralen Programmpunkte einer Informationsveranstaltung zur Entwicklung eines Palliativ-Netzwerkes im Kreis Reutlingen. Dieses Netz, das die Zusammenarbeit aller Beteiligten in der Palliativversorgung stärken und den Willen sterbender Menschen in den Mittelpunkt stellen will, ist für Graf vorbildlich. Denn damit geht der Landkreis über das hinaus, was der Gesetzgeber fordert.

Gerda Graf interpretiert den Umgang mit Sterbenden als Anfrage an das Wertesystem des Menschen. Bild: Zibulla

Und berücksichtigt, dass die Entwicklung palliativer Lebenskultur neben dem Ausbau von Pflegeangeboten und medizinischer Betreuung auch eine psychosoziale und spirituelle Dimension besitzt.

Zwar ist der Tod heute nicht mehr so stark tabuisiert wie in den siebziger Jahren, als Altenheime ihre Sterbenden in das Badezimmer abgeschoben hatten. Doch damit die Pflege das Selbstvertrauen des Menschen stärkt und seine Selbstbestimmung fördert, müsse das Personal in Heimen und Kliniken lernen, den Sterbenden zuzuhören. Die Hospizbewegung betrachtet Graf hierbei als Wegweiser in die richtige Richtung.

In ihrem Referat setzte Graf zahlreiche philosophische Akzente, die den gesellschaftlichen Umgang mit Sterbenden als Anfrage an das Wertesystem des modernen Menschen interpretieren. Ihre Kritik zielt auf eine Politik, die nur auf die Gesundung des ökonomischen Systems ausgerichtet ist. Denn „Ethik geht vor Monetik“. Und dieses Credo wendet sie nicht nur auf die letzte Lebensphase des Menschen an.

Dem flüchtigen „Wohlfühlglück“, das nach Spaß, Erfolg und Lustgewinn strebt, stellt sie ein nachhaltiges Glück entgegen, das aus einem sinnvollen Leben resultiert. „Arbeit, der sich Menschen aus ideellen Gründen widmen, ist erfüllend“, stellte Gerda Graf am Ende ihres Beitrages fest, der von den Zuhörern mit kräftigem Applaus belohnt wurde. Stefan Zibulla

Sozialstation SR Rottenburg

Maieräckerstraße 25
72108 Rottenburg
Tel. 07472 98 99 - 0 (Zentrale 24h)
Fax. 07472 98 99 - 40

www.sozialstation-rottenburg.de info@sozialstation-rottenburg.de

Pflegen... Helfen... Beraten...

- **Kranken– und Altenpflege**
- **Nachbarschaftshilfe**
- **Hauswirtschaftliche Hilfe**
- **Pflegeberatung/-schulung**

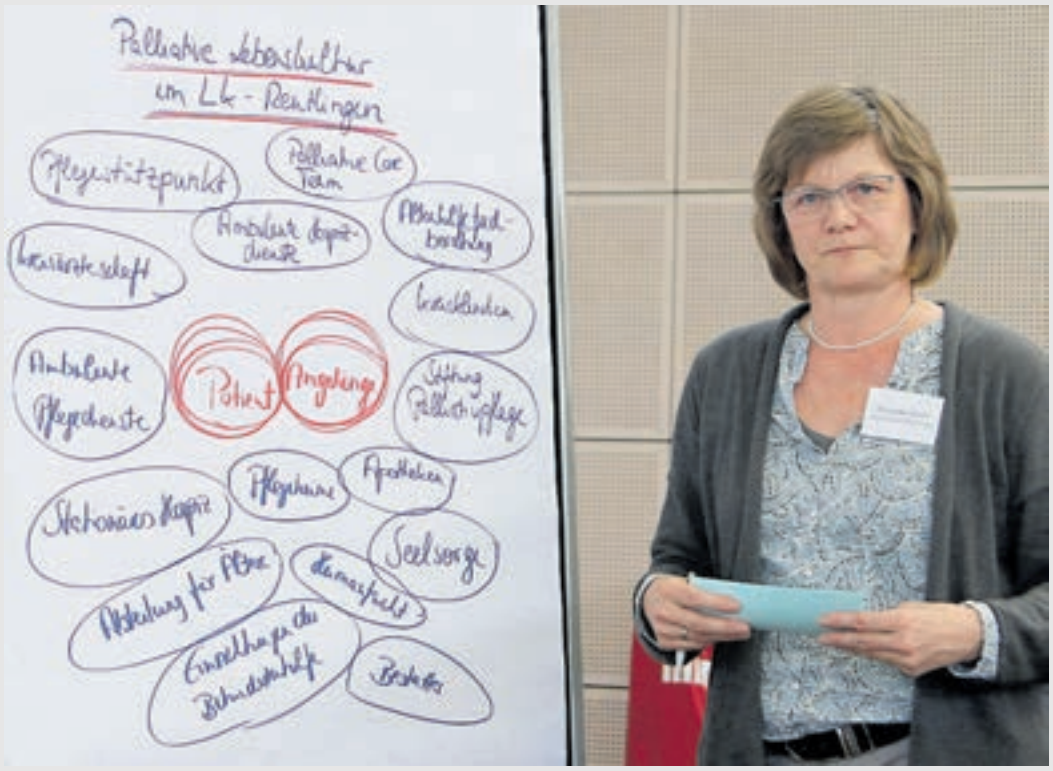
Pflegegruppe Bereich Rottenburg
Tel. 0 74 72 / 98 99-11

Pflegegruppe Bereich Ergenzingen
Tel. 0 74 57 / 69 73 327

Pflegegruppe Bereich Hirrlingen
Tel. 0 74 78 / 26 21 549

Mehr Geld für Hospize

Das neue Gesetz zur Stärkung der Hospiz- und Palliativversorgung, das der Bundestag im Herbst verabschiedet hat, zielt darauf ab, schwer kranke und alte Menschen am Ende ihres Lebens besser und individueller zu betreuen. So sollen Anreize zum flächendeckenden Ausbau der Hospiz- und Palliativversorgung gesetzt werden. Auch eine bessere finanzielle Ausstattung der stationären Hospize für Kinder und Erwachsene ist vorgesehen.



Perspektiven für die Palliativversorgung

Dini Gülker-Grimm (Bild) vom Reutlinger Landratsamt moderierte am 16. April in der Dettinger Schillerhalle eine von fünf Themeninseln, die sich im zweiten Teil der Informationsveranstaltung unter dem Motto „Lebensqualität, Selbstbestimmung und Würde am Ende des Lebens“ mit der Palliativversorgung aus Sicht von Betroffenen und Angehörigen sowie von haupt- und ehrenamtlichen Pflegekräften beschäftigte. Dabei wurde ein Bedarf an Schulungen und Anleitungen für die Praxis erkennbar. Ein weiteres Ergebnis der Diskussionsrunden: Für die Begleitung in der letzten Lebensphase fehlt es den Pflegern oft an ausreichenden Informationen über die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz. Weshalb nicht nur die Kommunikation zwischen Angehörigen und Betreuungskräften verbessert werden muss. Es ist auch hilfreich, wenn Menschen ihre Vorlieben und Abneigungen schriftlich fixieren, bevor sie intensive Pflege benötigen. Diese Biographie stellt auch die Basis für einen Notfallplan dar, der im Landkreis Reutlingen noch längst nicht flächendeckend umgesetzt ist. Und zur spirituellen Betreuung gehören Berührungen, die sowohl dem Sterbenden als auch seinem Begleiter einen Halt geben.

Text und Bild: Zibulla

Weil es zuhause einfach schöner ist

A Ambulante Häusliche Pflege
I Intensivpflege und Heimbeatmung
P Pflegeberatung und Schulung
Mehrzeit-Pflege© zuhause Mehr als 24h Pflege

A.i.P. Pflegedienste

A.i.P. - Ambulante und individuelle Pflege GmbH
www.aip-pflege.de
Info & Beratung:
07121 - 909 73 37

flink+fleißig
HAUSHALT . FAMILIE . LEBEN

Zuverlässige Hilfe in Haushalt und Familie

für Reutlingen, Tübingen und den Zollernalbkreis.

Private Haushaltshilfe
sparen Sie Zeit & Nerven

Familienpflege
Hilfe für den Alltag

Jugendhilfe
Unterstützung bei Erziehungsaufgaben

Telefon: 07121 – 205 206
www.flink-fleissig.de

KBF ASB ..... Ihre Partner im Alter

Fachgerechte und individuell zugeschnittene Betreuung und Pflege sichern die Selbstständigkeit und den Verbleib in der eigenen Wohnung.
Wir bieten im Einzelnen:

- Tagespflege für Ältere in Reutlingen
- Betreutes Wohnen in Reutlingen
- Pflegestation Heppstraße in Reutlingen
- Betreutes Wohnen in Metzingen
- Pflegeheim in Metzingen
- Mobile Soziale und Pflegerische Dienste in Reutlingen und Metzingen
- Therapie
- Essen auf Rädern
- Fahr- und Begleitdienste

Weitere Standorte in Tübingen, Rottenburg, Nehren, Ofterdingen, Bodelshausen, Starzach, Hirrlingen.
Wenden Sie sich persönlich an uns!
KBF gemeinnützige GmbH, In Rosenbenz 12, 72116 Mössingen
Tel. 07473/377-140, Fax 07473/ 377-165, E-Mail: kbf@kbf.de
fsj@kbf.de Wir sind Träger von Freiwilligendiensten „ Freiwilliges Soziales Jahr“ (FSJ) und „Bundesfreiwilligendienst“ (BFD) bfd@kbf.de

www.die-kleine-zeitschrift.de erscheint wieder am 15. Juli 2016

Wer eine Patientenverfügung verfassen möchte, kann dies im ertraulichen Gespräch mit ehrenamtlichen Berater(inn)en aus dem Arbeitskreis Vorsorge Reutlingen tun.
Bild: Pixelot - Fotolia

Selbstbestimmt bis zum Lebensende

Zehn Jahre ehrenamtliches Engagement im Arbeitskreis Vorsorge Reutlingen

„Was geschieht mit mir, wenn ich einmal nicht mehr selbst entscheiden kann? Wie lege ich meine Wünsche in einer Patientenverfügung schriftlich fest? Wen beziehe ich mit ein?“ Menschen mit diesen Fragen sind beim Arbeitskreis Vorsorge Reutlingen richtig.

Vor zehn Jahren hat sich auf Anregung des Ambulanten Hospizdienstes mit Unterstützung der Abteilung für Ältere der Arbeitskreis Vorsorge Reutlingen gegründet. Seine Arbeit wird maßgeblich von Ehrenamtlichen getragen. Ihr Ziel war und ist es, individuell sowie gesellschaftlich zum bewussteren Umgang mit dem Thema Leben und Sterben anzuregen.

Damals war es noch nicht so selbstverständlich, in der Öffentlichkeit über Krankheit und Endlichkeit des Lebens zu sprechen. Dies hat sich gewandelt. In Talkshows oder im Bundestag werden offene und manchmal hitzige Debatten über würdevolles und selbstbestimmtes Sterben geführt.

Wer eine Patientenverfügung verfassen möchte, kann dies im vertraulichen Gespräch mit ehrenamtlichen Berater(inn)en aus dem Arbeitskreis Vorsorge Reutlingen tun oder vorbereiten. Leitfaden für das Gespräch ist die Reutlinger Vorsorgemappe mit Unterlagen zur Patientenverfügung und Gesundheitsvollmacht.

Die Bedürfnisse der Ratsuchenden sind sehr vielfältig. Ein Mann, der wegen Multipler Sklerose bereits im Rollstuhl saß, antwortete z. B. auf die Frage, was denn ein erträgliches Leben für ihn sei: „Erträglich ist für mich das Leben, solange ich noch die Sonnenstrahlen oder Regentropfen auf meinem Oberkörper spüren kann.“

Die Ehrenamtlichen ermutigen die Menschen, ihre Wünsche klar festzulegen. Den Engagierten ist es immer auch ein Anliegen, Ratsuchende zu Gesprächen mit der Familie und dem Freundeskreis anzuregen. Gespräche finden daher öfter im Beisein von Sohn, Tochter oder anderen Vertrauten statt. Angehörige und Freunde lernen so die Bedürfnisse und Wünsche für die letzte Lebensphase oder schwere Krankheitszeiten kennen. Der Arbeitskreis versteht sich auch als Lotse zu Fachstellen wie Betreuungsbehörde, Notariat und Rechtsberatung.

Das Spektrum der im Arbeitskreis vernetzten Organisationen (siehe den Kasten auf Seite 65) hat sich mit den Jahren erweitert. So ist seit einigen Jahren auch das Ethikkomitee des Kreisklinikums vertreten und seit zwei Jahren bringen sich bürgerschaftlich Engagierte des Caritas Zentrums Reutlingen mit Beratungserfahrungen zur Christlichen Patientenverfügung ein. Durch das ehrenamtliche Engagement will der Arbeitskreis zur palliativen Lebenskultur in Stadt und Landkreis Reutlingen beitragen. Ne-

Hunderte helfende Hände
für einen menschenwürdigen Lebensabend
HOSPITAL STIFTUNG ROTTENBURG AM NECKAR
keine Kleinigkeit: rund 300 Menschen vom Fach kümmern sich in 7 Altenpflegeeinrichtungen um Heim-, Kurzzeit-, Tagespflege, Betreutes Wohnen
Königstraße 57 · 72108 Rottenburg am Neckar · Beratung: ☎ (07472) 9876 0
www.hospitalstiftung-rottenburg.de · eMail: info@hv.rottenburg.de

ben vielen Einzelberatungen halten die Ehrenamtlichen auch öffentliche Vorträge und sind es gewohnt, vor großem Publikum zu sprechen.
Was bringt Frauen und Männer dazu, sich ehrenamtlich mit Vorsorge für den letzten Lebensabschnitt zu beschäftigen?

• Fast jedes Mitglied kennt Situationen, in denen der Wille eines Patienten zu wenig berücksichtigt wurde und möchte dazu beitragen, dass Selbstbestimmung auch bei schwerer Krankheit weitgehend geschützt wird.

• Es bedeutet für die Ehrenamtlichen eine große Befriedigung, wenn es im Gespräch gelingt, das Spannungsfeld zwischen medizinisch-technisch Machbarem und den individuellen Vorstellungen über ein Sterben in Würde gut in Einklang zu bringen.

• Die Engagierten schätzen die gemeinsame Reflexion im Arbeitskreis und die jährlichen Weiterbildungen. 2015 haben sie sich in „Leichter Sprache“ geübt, um auch Menschen zu erreichen, denen es schwer fällt, Beratung in Anspruch zu nehmen.

• Und immer wieder tun sich neue Themen auf. Aktuell wenden sich die Ehrenamtlichen dem Dialog mit Menschen anderer Kulturkreise zu, um ihre Wünsche und Bedürfnisse am Ende des Lebens besser kennen und verstehen zu lernen.

Menschen, die dieses Engagement kennenlernen wollen, sind herzlich eingeladen, mit dem Arbeitskreis Kontakt aufzunehmen. Jährliche Weiterbildungen ermöglichen einen guten Einstieg. Sie werden über die Ehrenamtsakademie Reutlingen bekannt gemacht. dk

Info:
Arbeitskreis Vorsorge Reutlingen
Stadt Reutlingen
Abteilung für Ältere
Ansprechpartner:
Maria Caspary
und Eva Dumendiak
Gustav-Werner-Str. 25
72762 Reutlingen
Telefon (0 71 21) 303 2300

abteilung.aeltere@reutlingen.de

Im Arbeitskreis Vorsorge Reutlingen arbeiten mit:

- Ambulanter Hospizdienst Reutlingen e.V.
- Betreuungsbehörde beim Landratsamt Reutlingen
- Caritas-Zentrum Reutlingen
- Diakonischer Betreuungsverein im Landkreis Reutlingen e.V.
- Dr. Bernd Greiner
- Freiwilliges Engagement Eningen
- Krankenpflegeverein Gönningen
- Krankenpflegeverein Riederich
- Kreisseniorenrat Reutlingen e.V.
- Seniorentreff Münsingen
- Klinikum am Steinenberg
- Kreiskliniken Reutlingen GmbH (Ethikkomitee)
- Stadt Reutlingen

Keine Ausgabe mehr verpassen!

die kleine

Zeitschrift für die besten Lebensjahre

○ Ja. Ich abonniere!

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Telefon

○ **”die kleine“** im Abonnement
6 Ausgaben 18 Euro

Das ”die kleine“-Abonnement läuft bis auf Widerruf und kann jeweils 2 Monate vor Jahresende gekündigt werden.

○ **Geschenk-Abo**
Ich möchte mit der **”kleinen“** eine Freude machen. Bitte senden Sie ein Jahr lang jeden 2. Monat ein aktuelles Exemplar (6 Ausgaben = 18 Euro) an:

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Widerrufsrecht:
Diese Bestellung kann innerhalb einer Woche ohne Angabe von Gründen schriftlich widerrufen werden.

○ Bezugsgeld bitte abbuchen.

BLZ Konto-Nr.

Name der Bank

Datum

Unterschrift

Bitte schneiden Sie den Coupon aus und senden Sie ihn noch heute an:

”die kleine“ Zeitschrift
Medienhaus Schwäbisches Tagblatt
Uhlandstraße 2 • 72072 Tübingen
Tel. (0 70 71) 9 34 - 2 22
diekleine@tagblatt.de

Laut einer aktuellen Umfrage des Meinungsforschungsinstitutes Emnid besuchen 70 Prozent der Deutschen mindestens einmal im Jahr ein Grab.
Bild: „Aeternitas e.V.“

Gespräche über Vergangenheit und Zukunft

Der Friedhof ist auch ein Ort der Begegnung und lebendiger Kommunikation

Die Schweigsamkeit von Gräbern ist zwar sprichwörtlich. Trotzdem ist der Friedhof auch ein Ort lebendiger Kommunikation.

Gerade für viele ältere Menschen ist der Friedhof ein Ort, an dem sie ihre Einsamkeit überwinden können. Denn hier treffen sie Gleichaltrige, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden - Menschen mit den selben Gedanken und Gefühlen. So wird der Friedhof zu einem Ort, an dem Kontakte geknüpft, Gespräche geführt und Beziehungen begonnen werden.

„Kommunikation auf dem Friedhof geschieht in vielfältiger Weise“, stellt Gerhard Schmied fest. „Die Spannweite kann von Verabredungen zu bestimmten Zeiten bis zum beiläufigen Austausch zwischen Personen reichen, deren Angehörige nahe beieinander begraben sind“, beobachtet der Mainzer Soziologe. „Hier gilt in vielen Fällen, dass gemeinsame Anwesenheit irgendwann zu Kommunikation führt“, schreibt er in einer Studie, die unter dem Titel „Friedhofsgespräche“ veröffentlicht wurde. „Selbst zurückhaltende Menschen werden bei bestimmten Gelegenheiten, wie offensichtlichem Ärger oder einer gravierenden Veränderung in der Umgebung miteinander in Kontakt treten und einem ersten Kontakt folgen in der Regel weitere.“

Trauer und Trost sind häufige Themen, über die sich Friedhofsbesucher laut Schmied austauschen. Das Spektrum der Gespräche auf dem Friedhof ist jedoch sehr breit und reicht von der Gestaltung der Gräber über Geschichten und Anekdoten aus dem Leben der Verstorbenen bis zu Politik und Sport. Und über die Angehörigen der Verstorbenen kommen die Gesprächspartner schnell zu einem Erfahrungsaustausch über Familie und Kindererziehung. Die Kommunikation auf dem Friedhof dreht sich eben um die Vergangenheit und um die Zukunft.

Zwar zeigt eine aktuelle Emnid-Umfrage, dass weit mehr als die Hälfte der Deutschen keinen bestimmten Ort für Trauer

seit über 100 Jahren
Blumen Endriß
Inh. Frank Stoyke
Ihr zuverlässiger Partner für Trauerfloristik- und Dekorationen, Grabpflege u. Grabgestaltung
Wildermuthstr. 30, 72076 Tübingen
Tel.: 07071 - 22649, Fax: 07071 - 26489
www.blumen-endriss.de info@blumen-endriss.de

Urne im Garten

83 Prozent der Bundesbürger hätten kein ungutes Gefühl, wenn der Nachbar eine Urne im Garten oder Wohnzimmer aufbewahren würde. Das ergab eine repräsentative Umfrage, beauftragt von Aeternitas e.V., der Verbraucherinitiative Bestattungskultur.

und Gedenken braucht. Gleichzeitig betonen jedoch 63 Prozent der Bundesbürger die Wichtigkeit eines Grabmals und 70 Prozent besuchen mindestens einmal im Jahr ein Grab auf einem Friedhof, so das Ergebnis der Analyse, die von Aeternitas, einer Verbraucherinitiative für Bestattungskultur, in Auftrag gegeben wurde. Nach dieser Befragung aus einer repräsentativen Auswahl von 1005 Bundesbürgern über 14 Jahren besuchen fünf Prozent der Deutschen sogar wöchentlich ein Grab, 16 Prozent monatlich, 24 Prozent mehrmals im Jahr, 15 Prozent etwa einmal im Jahr, nur 16 Prozent seltener und 13 Prozent nie.

Vor dem Hintergrund dieser Ergebnisse fordert Christoph Keldenich eine offene Diskussion um die Bedürfnisse von Trauernden: „Wir können nicht alle über einen Kamm scheren sondern müssen jedem Menschen die für ihn passende Form des Trauerns und Gedenkens ermöglichen“, sagt der Vorsitzende von Aeternitas. Gleichzeitig weist er darauf hin, dass bestehende Traditionen vielen Menschen einen Halt gäben und dass der Friedhof zu Recht weiterhin zentraler Ort der Trauer und des Totengedenkens bleibe.

Eine klare Mehrheit der Deutschen spricht sich für Grabmale aus, einem traditionellen Element unserer Trauer- und Gedenkkultur. 27 Prozent der Befragten geben an, ein Grabmal für das Gedenken an Verstorbene für sehr wichtig zu halten, 36 Prozent für wichtig. 21 Prozent halten es für eher unwichtig und 15 Prozent für überflüssig.

Diese Zahlen stellen auf der einen Seite das Grab auf dem Friedhof und damit die traditionelle Trauer- und Gedenkkultur in Frage. Gleichzeitig verweisen sie darauf, dass der Besuch auf dem Friedhof nach wie vor den Lebensstil vieler moderner Menschen prägt. Und damit bleibt der Friedhof ein Ort lebendiger Kommunikation.

Stefan Zibulla

Raum und Zeit für Trauernde

Tübingen | Handwerkerpark 5
Tel 0 70 71/9 27 80
www.rilling-und-partner.de

Rilling & Partner
der bestattungsdienst

BESTATTUNGEN GOMMEL
72072 Tübingen • Lilli-Zapf-Str. 15

Inhaber
Roberto Seifert

Ihr Begleiter im Trauerfall
Telefon Tag & Nacht 07071 - 977 66 11

Erd-, Feuer- und Friedwaldbestattung
Überführungen im In- und Ausland
Bestattungsvorsorge

www.bestattungen-gommel.de

KEINATH
STEINMETZBETRIEB
Individuelle Grabmale
Natursteine für Bau und Garten
Herdternstraße 7 · 72581 Dettingen/Erms
Telefon 07123 7703 · Telefax 07123 87568

MUTSCHLER & BETZ
MEHR ALS NUR BESTATTUNGEN

07121 79526 24 STUNDEN ERREICHBAR
AUCH SONN- UND FEIERTAGS

PFULLINGEN // SCHULSTRASSE 28
BESTATTUNGEN AUF ALLEN FRIEDHÖFEN
WWW.MUTSCHLER-BETZ.DE

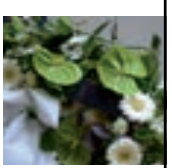
— Schön, dass alles geregelt ist! —

Dauergrabpflege

Wir sind Mitglied der Genossenschaft Württembergischer Friedhofsgärtner eG und sind Ihr zuverlässiger Partner bei der Grabgestaltung und Grabpflege.

www.blumen-stephan.de

- eine sichere und gute Vorsorge
- individuell - zukunftsorientiert - kreativ



- stilvolle Trauerfloristik
- Dekorationen

Wir informieren Sie gerne.

Gärtnerei & Floristik
STEPHAN
seit 1949

Tel. 0 70 71 / 7 28 30 · Weinbergstraße 100 · 72072 Tübingen-Derendingen

Flunkert
Bestattungen
Haus des Abschieds und der Trauerhilfe

Kanzleistraße 43 • 72764 Reutlingen
Tel. 0 71 21/37 01 66
Beithlestraße 4 • 72070 Tübingen
Tel. 0 70 71/44 02 77
www.flunkert-bestattungen.de

www.die-kleine-zeitschrift.de
erscheint wieder am 15. Juli 2016

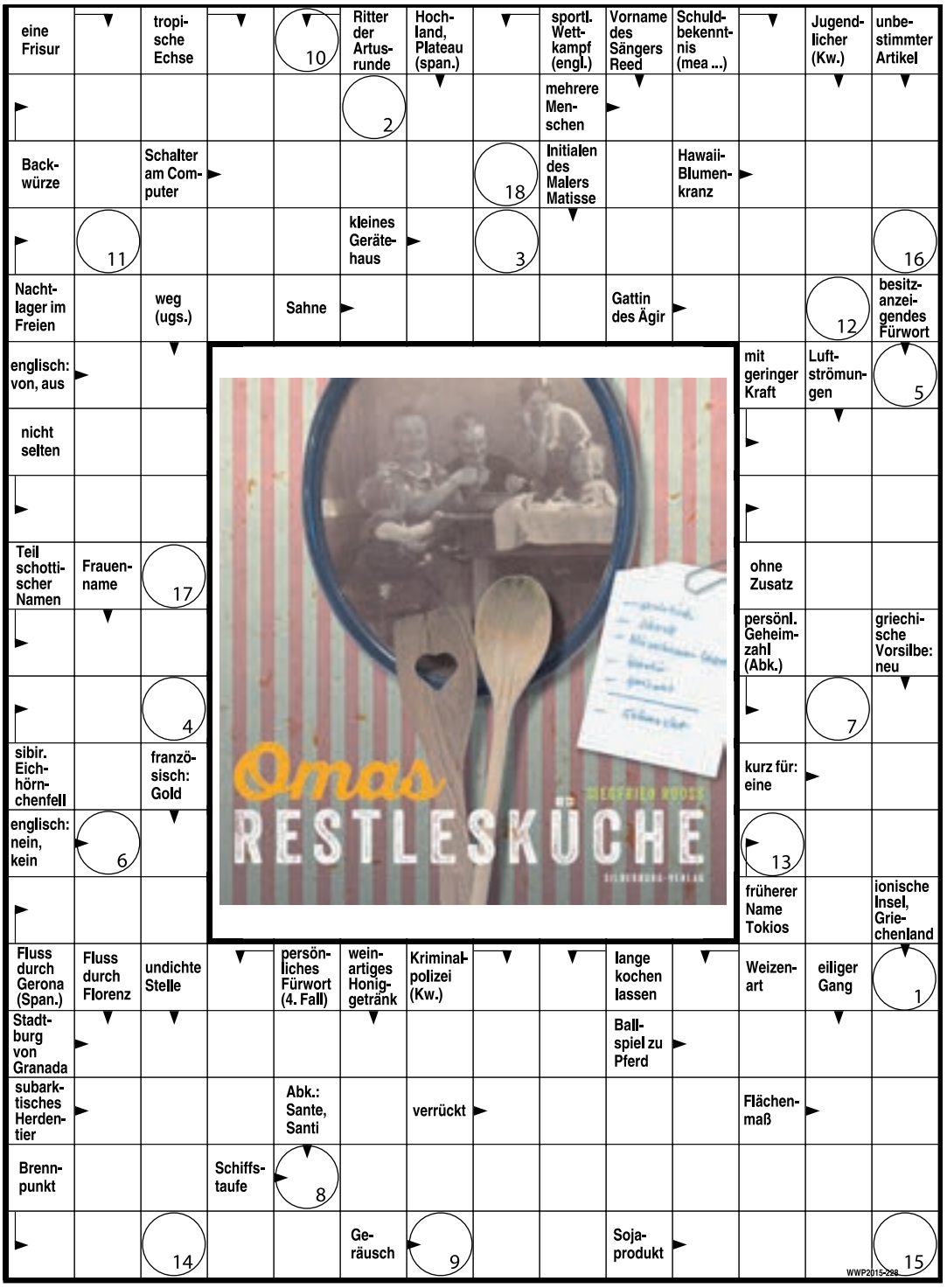
Bestattungsinstitut der Stadt Reutlingen

Wenden Sie sich im Trauerfall vertrauensvoll an uns – wir regeln alle Formalitäten für Sie.

Wir sind 24 Stunden, auch am Wochenende, sowie Sonn- und Feiertags, in Reutlingen und seinen Stadtteilen für Sie tätig.

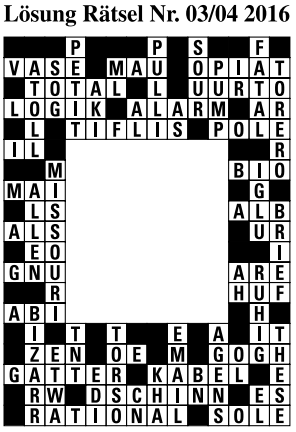
Am Friedhof Römerschanze · Dietweg 37 – 41 · 72760 Reutlingen
Telefon: 07121/303 5750 · Mobil: 0172/7269639

Stadt Reutlingen



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Lösung Rätsel Nr. 03/04 2016



Wir verlosen drei Exemplare von „Omas Restlesküche“ aus dem Silberburg-Verlag (s. Seite 15).

Geben Sie das Lösungswort bis zum 15. Juni unter Telefon 01 37 – 8 22 27 87 durch (bei Anruf aus dem Festnetz der deutschen Telekom entstehen Kosten von 50 Cent – abweichende Preise bei Mobilfunknetzen).

Die Helfende Hand

Der Umzugsservice
für Singles, Senioren und Menschen mit Handicap

- Entrümpelungen
- Umzüge
- Einlagerung

Ganz ohne Hektik & Stress umziehen.

Wir beraten Sie gerne kostenlos.

Horst Hoffmann

Rudolf-Diesel-Straße 6
71088 Holzgerlingen
Tel. 0 70 31 / 43 66 90
Fax 0 70 31 / 43 66 91
info@diehelfendehand.com
www.diehelfendehand.com

Sanitär · Heizung
Kundendienst
Servicenummer:
07121. 47114
Ihr Handwerker
SCHLAG GMBH
www.schlag-gmbh.com

Unsere Auslagestellen

Ammerbuch-Altingen
Bäckerei Konditorei Weinberg

Ammerbuch-Entringen
Hofladen „Alte Zimmerei“
Samariterstift

Ammerbuch-Pfäffingen
Apotheke am Bahnhof

Ammerbuch-Poltringen
Mühle Laden

Ammerbuch-Reusten
Bioladen Reusten

Bad Urach
Ermstalklinik
Haus des Gastes
Hotel „Graf Eberhard“
Pro Optik
Stadtverwaltung
Thermalbad

Bodelshausen
Post

Dettenhausen
Dr. Breiner
Dr. Rupp
Dr. Wenig
Fortuna Apotheke
Polizeiposten
Rathaus

Dettingen/Erms
Bäckerei Fritz
Bäckerei Winter
Ermstal Apotheke
Gartenbau Wurster
Rathaus
Sonnen Apotheke

Dusslingen
I Dolci Bambini
Med. Fußpflege Ruth Diener
Radio Schelling
Volksbank Steinlach-Wiesaz-Härten

Engstingen
Bäckerei Marquardt
Salzgrotte Schwäbische Alb
Haid-Reha

Eningen
Altenzentrum St. Elisabeth
Bioland Gärtnerei Jaschke
Bücherei
Bürgermeisteramt
Hotel Eninger Hof
Klarner Medien GmbH RTF1
Leinsbach Apotheke
Pfeiffer und May Sanitär Fachgroßhandel
Pflegedienst Weggerle
Physiotherapie Bittner-Wysk
Burkhardt'sche Apotheke

Empfingen
Pflegehaus Rosengarten Seniorenheim

Eutingen
Bäckerei Plaz
Bäckerei Seeger

Eutingen-Weitingen
Bäckerei Kalbacher

Gomaringen
Gustav Schwab Stift
Schloß Apotheke
Volksbank Steinlach-Wiesaz-Härten
Wiesaz Apotheke

Hechingen
Hotel-Café Klaiber
Stadtverwaltung

Hirrlingen
Bäckerei Leins
Gärtnerei Vollmer
Sozialstation Außenstelle Hirrlingen

Hohenstein
Gemeindeverwaltung
Apotheke Bernloch

Holzgerlingen
Restaurant am Golfplatz

Horb
AVIA Tankstelle
Bäckerei Saur
Café Kipp
Haus Neckarblick
Neckar-Chronik
Pflegeheim Bischof Sproll
Postamt Horb
Praxis Dr. Lamerz
Schiller Apotheke
St. Vinzenz Heim + Ita von Toggenburg Heim
Stadt Apotheke

Horb-Dettingen
Bäckerei Saur
Praxis Dr. Bösch

Horb-Grünmettstetten
Susi's Mix Shop Backwaren

Horb-Nordstetten
Papierladen Buchholz

Kirchentellinsfurt
Rathaus Apotheke

Kusterdingen
Altenbegegnungsstätte
Bürgermeisteramt Kusterdingen
Rathaus Immenhausen
Rathaus Jettenburg
Rathaus Mähringen
Rathaus Wankheim
Volksbank Steinlach-Wiesaz-Härten
Immobilien Schaich

Lichtenstein
Altes Forsthaus
Forellenhof „Rössle“
Garten Dahmen GmbH
Hotel Adler
Schloss Schenke
Seniorenzentrum Martha-Maria

Metzingen
Augenarzt Dr. Oelhafen
Ev. Diakonissenring e.V.
Ev. Gesamtkirchengemeinde
IAV Stelle
Sanitätshaus Jud
Schreibwaren Stoll
Seniorentreff
Stadtbücherei
Stadtverwaltung
Straub Immobilien GmbH
Volkshochschule

Metzingen-Glems
Gasthaus zum Waldhorn

Mössingen
Alb Apotheke
Bäckerei Padeffke
BeneVit Haus Blumenküche
Bestattungen Werner
Diakonie Sozialstation
Fred Koller
Grafik Design Herr Reichelt
Haus an der Steinlach
Hofmarkt Jungviehweide
Klinik Bad Sebastiansweiler
Mütter und Familienzentrum e.V.
Optikstudio Haid
Poststelle Öschingen
Rathaus
Schwäbisches Tagblatt
Sport Schaal GmbH
Stadtbücherei
Volksbank Steinlach-Wiesaz-Härten
Wollknäul Christa Hahn

Münsingen
Bopp Reisen
Bruderhaus Diakonie
Neues Rathaus
Volkshochschule

Nehren
EigenArt
Frisurenatelier Sigrid Hauser
Sportheim
Volksbank Steinlach-Wiesaz-Härten

Neustetten
Stäbleapotheke

Nürtingen
Stadtverwaltung Nürtingen

Ofterdingen
Landgasthof Ochsen
Perfect Parts GmbH
Volksbank Steinlach-Wiesaz-Härten

Pfullingen
Apotheke am Laiblinsplatz
Bürgerbüro
Der Naturladen
Haus Ursula
Klein OHG
Marktapotheke
Reformhaus Sabine Schneck
Restaurant „Südbahnhof“
Samariterstift
Stadt Apotheke
Sterr GmbH
Weinhandlung Eckmann

Pliezhausen
Apotheke Schulberg
Bruderhaus Diakonie
Café Kännle
Edeka
Elektro Münzinger
Gärtnerei Schäfer
Hotel Schönbuch
Metzgerei Kern
Naturkost
Rathaus

Reutlingen
`s Reutlinger Teelädle
Alarmanlagen Krüger
Alteburg Apotheke
Altes Rathaus
Ambiente
AOK
Apotheke am Steg
Apotheke am Tübinger Tor
Apotheke im E-Center
Apotheke in der Kaiser-passage
Bäckerei H. Berger
Bäckerei Keim
Bäckerei Wollmerthäuser
Backwaren vom Vortag
Bahnhof Apotheke
Barmer Ersatzkasse
Bruderhaus Diakonie
Café im Kreiskrankenhaus
Café Nepomuk
Café Sommer
Caritas Zentrum
Deutscher Mieterbund
Diakoniestation
Diakonisches Werk
DRK Kreisverband
Easy Sports Fitness
Easy Sports Marketing
Eine Welt Verein
Foto-Quick-Labor
Friedemann Augenoptik
Gartenstadt Apotheke
Gaststätte Karz
Geer Hörakustik
Gemeindezentrum Ev. Kirchengemeinde Hohbuch
HanfHaus
Harsch Reisen
Haus der Begegnung in Orschel Hagen
Haus der Familie
Haus der Jugend
Haus für Sicherheit
Haus und Grund Reutlingen
Hautarztpraxis Dr. Horowski
Heimatmuseum Stadt Reutlingen
Hohbuch Apotheke
Hörakustik Kimmerle
Horwarth Galerie und Papeterie
KBF Neckar-Alb
Keims Café Finckh
Kosmetikstudio Vera Ivko
Kreiskrankenhaus
Kulisch Kosmetik
Leonhards Apotheke
Lindach Apotheke
List Apotheke
LWV Eingliederungshilfe
Marienkirche
Markthalle
Matthäus-Alber-Haus
Mehrgenerationenhaus Voller Brunnen e.V.
Metzgerei Zeeb
Modehaus Faiss
Neue Stadthalle
Verena Nerz/Psychologische Praxis
Nicolaikirche
Nusser + Co. Sanitätshaus
Optik Hörgeräte Akermann
Orthopädie Brillinger
Orthopädie Schuhtechnik Herr Staneker
Ortopädie- und Schuh-Service Osiander Buchhandlung
Pfarramt der Kreuzkirche
Philadelphia Buchhandlung
Psych. Beratungsstelle der kath. Kirche
Psychologische Beratungsstelle
Rad & Sport Kilian
RAH Reutlinger Altenhilfe
Rapp Landmetzgerei
Rathaus Apotheke
Reformhaus
Reisebüro am Steg
Restaurant Achalm
Restaurant Alteburg
Reusch Fliesen GmbH
Reutlinger Altenhilfe
Robert Bosch GmbH/ Betriebliche Sozialberatung
Römerschanz Apotheke
Sanitätshaus Glück
Sanitätshaus Krüger Schweizer
Schreibwaren Keinath
Schuh Schneider
Senopart Seniorenberatung nach Maß
Sonnen Apotheke
St. Wolfgang Kirche
Stadt Reutlingen
Stadt Reutlingen – Abteilung für Ältere
Stadtbibliothek
StaRT Stadtmarketing und Tourismus
Steinhilber Schuh Moden Süd-Apotheke
Tanzen und Spaß
TSG Reutlingen
Treffpunkt für Ältere
UDL (Unter den Leuten)
Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V.
Vinum Weine & Feines
Volkshochschule
Wein-Musketier
Wolle & mehr

Reutlingen-Betzingen
Bäckerei „Zum Schwan“
Bruder Klaus Kirche
Fahrrad-Sauer
Mauritius Apotheke
Mühlen Apotheke
Optikus Hörgeräte
Seniorentreffpunkt „Alte Eisenbahnschule“
Seniorenzentrum Betzingen
Steinach Apotheke

Reutlingen-Bronnweiler
Volksbank Steinlach-Wiesaz-Härten

Reutlingen-Degerschlacht
Bioladen Thomas Fuhr

Reutlingen-Gönningen
Dr. Schwarz
Ev. Pfarramt
Rathaus
Roßberg Apotheke
Seniorenzentrum „Tulpencafé“
Wanderheim Roßberghaus

Reutlingen-Ohmenhausen
Bonusmarkt
Ev. Kirchengemeinde

Reutlingen- Sondelfingen
Birken Apotheke
Easy Sports Marketing
Firma Schlag Heizungsbau Groll GmbH

Reutlingen-Reicheneck
Dorfladen

Reutlingen-Mittelstadt
Bäckerei Bayer

Rottenburg
Bärenapotheke
Beratungsstelle Ehinger Platz
Bürgerbüro Rottenburg
Dombücherei
Haus am Neckar
Haus am Rammert
Hospital zum Heiligen Geist
Kaffeehaus Prinz Karl
Kaufland
Kulturamt „Alte Welt“
Morizbücherei
Morizles Kleiderkiste
Schwäbisches Tagblatt
Sozialstation Außenstelle Ergenzingen
Sozialstation Rottenburg
Tafelladen
Volkshochschule
WTG
Zehntscheuer

Rottenburg-Baisingen
Metzgerei Nichter

Rottenburg-Bieringen
Backhaus

Rottenburg-Dettingen
Bäckerei Sayer

Rottenburg-Eckenweiler
Gaststätte Rössle
Verwaltungsstelle Eckenweiler

Rottenburg-Ergenzingen
Bistro Klein Paris
Bürgerbüro
Marienapotheke
Schreibwarengeschäft Maria Müller
Verwaltungsstelle Ergenzingen

Rottenburg-Hailfingen
Dorfladen
Verwaltungsstelle

Rottenburg-Obernau
Nah und Gut

Rottenburg-Oberndorf
Bäckerei/Konditorei Weinberg

Rottenburg-Schwalldorf
Verwaltungsstelle

Rottenburg-Seebronn
Verwaltungsstelle
Ziegler's Backstube

Rottenburg-Weiler
Verwaltungsstelle

Rottenburg-Wendelsheim
Bäckerei Bullach

Rottenburg-Wurmlingen
Bäckerei Leins

Schönaich
Reisebüro Kraft

Sonnenbühl
Gasthaus Bärenhöhle
Golfclub Restaurant
Golfclub Sonnenbühl

Starzach-Bierlingen
Metzgerei Schäfer
Pflegestation der KBF/ Betreutes Wohnen

Sulz
Stadtverwaltung Sulz

Tübingen
Apotheke im Kaufland
Augenklinik
Betreuungsverein LK Tübingen
Buch- und Kunsthandlung Wekenmann
Büro Aktiv
Café Binder
Café Hirsch
Café Latour
Crona Klinik
D.A.I. Deutsch-Amerikanisches Institut
Der Marktladen
Elektro Kürner
elkiko – Familienzentrum
Frauenklinik
Hals- Nasen- Ohrenklinik
Haus der sozialen Dienste
Hautklinik
Hirsch Begegnungsstätte
Hofladen Jens Weimar
IAV
Japgo American Bar
Keltern Apotheke
Kinderklinik
Kirche am Markt
Kreishandwerkerschaft
Kreisseniorenrat
Lady Fitness
Landratsamt
Loretto Klinik
LTT
Luise-Poloni-Heim
Luise-Wetzel-Stift
Mediz. Fußpflege und Kosmetik, Frau Pauer
Medizinische Klinik
Metzgerei Truffner
MHP Mobile Hauskrankenpflege
Monas Nähcafé
MtR GmbH
Museum Boxenstop
Neue Apotheke
Olaf S.- Tanzen am Europaplatz
Orthopädie Brillinger
Pauline-Krone-Heim
Paul-Lechler-Krankenhaus
Praxis Dr. Eberspächer Psychiatrie
Radio Wüste Welle
Rilling & Partner
Safran Feinkost
Schwäbisches Tagblatt
Schwärzlocher Hof
Silberburg am Markt
Stadt Tübingen – Servicestelle Familie
Stadtbibliothek
Stadtseniorenrat Tübingen e.V.
Verkehrsverein
Vinzenz von Paul Pflegeresidenz
Volkshochschule
Weinstube Forelle
Zentrum für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde

Tübingen - Derendingen
Rathaus

Tübingen - Lustnau
Blumenladen Hamm

Trochtelfingen
Alb-Gold

Walddorfhäslach
Bürgerbüro

Wannweil
Blumen und Pflanzen Peter Hochstetter
Bürgermeisteramt
Connies Hoflädle
Dr. Kaiser
Gartenbaubetrieb Hespeler
Krankenpflegeverein
Linden Apotheke
Obere Mühle e.K.

Engagement für schöne Immobilien
seit über 35 Jahren!

UNTERNEHMENSGRUPPE
SCHAICH Immobilien GmbH
IS ImmoConcept GmbH
Zorn Immobilien GmbH
Schaich Spanien Immobilien

Ihre Lebenssituation hat sich geändert?
Sie haben darüber nachgedacht Ihre **Immobilie zu verkaufen?**

©pressmaster / Fotolia.com

Gerne unterstützen wir Sie hierbei und beraten Sie umfassend und ausführlich.

Damit Sie die richtige Entscheidung treffen können, zeigen wir Ihnen Wohnideen mit interessanten Möglichkeiten auf. Wir freuen uns auf Sie!

✆ 0 70 71/3 88 24
www.schaich-immobilien.de
Kirchentellinsfurter Str. 1 D-72127 Kusterdingen

Ihre Zahnarztpraxis für
- **Professionelle Zahnpflege und Prophylaxe**
- **Zahnersatz** festsitzend und herausnehmbar
- **Implantologie**
- **Kiefergelenksprobleme** CMD, TMD
- **Vollkeramik-Restauration**
- **Zahnfleischbehandlung** Parodontologie
- **Kinderzahnheilkunde**

Außerdem bieten wir Ihnen
Professionelle Prothesenreinigung in 20 Min. •
Zahnaufhellung/Bleaching •
Prophylaxe-Shop •
Termine für die ganze Familie •

Lachmann
Zahnarztpraxis
PD Dr. med. dent. Stefan Lachmann

Praxiszeiten Mo-Mi 8.30 - 18 Uhr • Do 9 - 20 Uhr • Fr 8 - 12 Uhr
T 07071 72664 **www.zahnarztpraxis-tuebingen.com**

Stiftung des Fördervereins
für krebskranke Kinder Tübingen

KAMPF DEM KREBS BEI KINDERN

Auch Sie können den Kindern helfen!

Der Kampf gegen Krebserkrankungen im Kindes- und Jugendalter und die Unterstützung der Betroffenen sind wichtige Aufgaben moderner Medizinforschung und klinischer Therapie. Diesen Zielen hat sich die „Stiftung des Fördervereins für krebskranke Kinder Tübingen" seit über 10 Jahren verschrieben.

- Wir unterstützen die Krebsforschung.
- Wir verbessern die personelle und sachliche Ausstattung der Uni-Kinderklinik Tübingen.
- Wir vermindern die psychischen und sozialen Belastungen der Kinder und ihrer Familien.

Ein guter Teil des Stiftungskapitals, dessen Erträge wir für die Förderung der Krebsbekämpfung einsetzen, stammt schon heute aus Erbschaften von Menschen, die sich mit Ihrem Nachlass sozial engagieren und nachhaltig helfen wollen.

Wenn Sie weiteren Informationen über die „Stiftung des Fördervereins für krebskranke Kinder Tübingen" und ihre Arbeit haben wollen, rufen Sie uns einfach an.

Rechtsfähige Stiftung des bürgerlichen Rechts . www.stiftung-krebskranke-kinder.de . info@stiftung-krebskranke-kinder.de
Geschäftsstelle: Frondsbergstraße 51 . 72070 Tübingen . Tel. 0 70 71/94 68 17 . Fax 0 70 71/94 68 13
Vorsitzender: Prof. Dr. Hans-Werner Stahl
Im Beirat: Prof. Dr. Michael Bamberg . Prof. Dr. Rupert Handgretinger Universitätsklinik Tübingen
Bankverbindung: Volksbank Herrenberg . IBAN DE83 6039 1310 0415 9000 00 . BIC GENODES1VBH

Fernsehen für die Region Neckar-Alb

Wissen, was hier los ist!

RTF 1

Jetzt auch auf Satellit!

Täglich 20.00 - 20.45 Uhr • Kanal: L-TV auf Astra Digital

(Polarisation: Horizontal • Frequenz: 12.663 MHz • Symbolrate 22.000 MSymb/s • Transponder: 115)

Täglich im Kabel* und auf

*Im Digitalkabel: 0 - 24 Uhr
*Im Analogkabel: 18 - 20 Uhr

www.rtf1.de