Kostenlos:
Zum Mitnehmen und Weitergeben

die kleine

Zeitschrift für die besten Lebensjahre

www.die-kleine-zeitschrift.de
ISSN 0948-0021 25. Jahrgang, November/Dezember 2018
Nr. 11/12

Helle Freude

Wenn ein Licht aufgeht

LESEN SIE MEHR ÜBER:

Senioren als Models
Betreuer als Entlastung
SEITE 16 – 31

Wohnen im Alter
Kulinarik im Winter
SEITE 32 – 41

Suche nach Geschenken
Suche nach Wahrheit
SEITE 42 – 57

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

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

Hand in Hand

Die Sonne steht tiefer am Ende eines Jahres; die Schatten werden länger. Diese dunkle Jahreszeit hat keinen besonders guten Ruf, auch wenn sie uns durch hohe christliche Festtage erhellt wird. Es scheint, als mögen wir das Lichte, das Helle lieber und scheuen intuitiv die Dunkelheit. Doch nur weil etwas irgendwie „scheint“, muss es ja noch lange nicht stimmen.

Ja, wir sehnen uns nach Lichtquellen, wenn wir in der Dunkelheit sitzen. Das mag mal die Jahreszeit sein und ein anderes Mal die eigene Befindlichkeit. Aber ist es nicht auch so, dass wenn wir im Hellen sind, im Hellen sitzen, dass wir uns dann auch nach dem Schatten sehnen?

Mir scheint, dass vielleicht doch beide Aspekte, „hell“ und „dunkel“, wichtig und sinnvoll sind. Und es kann sein, dass diese beiden Punkte, die sich soweit entfernt gegenüberstehen, doch eine entscheidende Gemeinsamkeit haben, die wir auf den ersten Blick nicht erkennen!

Die Helligkeit, aber auch die Dunkelheit, benötigen wir, um uns wohl zu fühlen. Mal brauche ich die wärmende, strahlende Sonne, mal die Geborgenheit einer kuscheligen Wolldecken-Höhle. Beide unterstützen mich in meinem Tun. In der kühlen Nacht können meine Gedanken und mein Körper ruhen, damit ich am nächsten Morgen den hellen Tag kraftvoll anpacken kann. Beide können mich vielleicht auch an meine Grenzen führen. Das Dunkel erscheint mir bedrohlich, die Helligkeit „brennt“ mir, salopp gesagt, meinen Verstand aus dem Hirn.

An dieser kleinen Aufzählung wird für mich deutlich, dass ich für mein Wohlbefinden und für meine Gesundheit beide Aspekte des Lebens benötige: Das Helle und das Dunkle. Und wenn ich diese Betrachtungsweise einnehme, dann mag es noch mehr Faktoren geben, die augenscheinlich nicht zusammenpassen und uns Menschen dennoch sehr gut tun! Welche sehen Sie? Marion Höppner

“Mehr als 95% der Bundesbürger möchten in ihren eigenen vier Wänden alt werden!”

Wir beraten Sie gerne!

LEBEN UND VERSORGEN IM ALTER

Kleine Veränderungen im Wohnumfeld und praktische Alltagshilfen können mögliche Einschränkungen der körperlichen Beweglichkeit ausgleichen.
Für Ihre Mobilität und Sicherheit haben wir viele Produkte.
Ob Geh-, Anzieh- oder Greifhilfen, ob Toilettensitzerhöhungen, Badewannenlifter, Duschhocker oder einfache Trinkbecher – alle erleichtern Ihnen das Leben und die Pflege zu Hause.

Brillinger Orthopädie
Das Gesundheitshaus
Brillinger GmbH + Co. KG
Handwerker-Park 25
72070 Tübingen
Tel. 0 70 71-41 04-0
Tübingen • Reutlingen • Mössingen • Rottenburg
Weitere Infos unter: www.brillinger.de

Editorial

Dank meiner Gleitsichtbrille kann ich sowohl die Buchstaben in der Tageszeitung als auch die Ortsnamen auf den Wegweisern am Straßenrand klar und deutlich erkennen. Ob ich deshalb immer den Durchblick habe oder im Leben die richtigen Ziele erreiche, hängt aber eher von meiner geistigen Sehschärfe ab. „Die Lampe des Leibes ist das Auge“, stellt die Bergpredigt fest. Und hinterfragt, in welchem Licht ich mich und meine Umwelt sehe. „Wenn nun dein Auge lauter ist, so wird dein ganzer Leib licht sein; wenn aber dein Auge böse ist, so wird dein ganzer Leib finster sein.“
Der Kontext dieser Worte verweist auf die Unfreiheit eines Lebensstils, der vom Streben nach materiellem Wohlstand dominiert wird und entlarvt die Irrationalität kleingläubiger Existenz- und Zukunftsängste. Diese alten Verse beschreiben die psychischen Abhängigkeiten unserer Zeit, die den Blick für die Realität verstellen und den Menschen für seine wirklichen Sinnperspektiven blind machen.

Auch wenn viele Plattencover, die Klaus Reihle im Tübinger Rimpo verkauft hat, ein optischer Kunstgenuss sind: Der Musikliebhaber hat die Schönheiten der Welt wohl eher mit den Ohren als mit den Augen wahrgenommen. Unter der Rubrik „Reihles Rille“ hat der Plattenhändler zwischen dem Herbst 2013 und dem Sommer 2018 in diesem Magazin seine Lieblingsalben aus der Popmusik vorgestellt. Und das waren ausschließlich Tonträger aus Vinyl. Denn der Sound einer Schallplatte ist wärmer und tiefer als der einer CD, lautete seine Überzeugung. Klaus Reihle ist im Herbst im Alter von 70 Jahren an den Folgen eines Hirntumors gestorben. „die kleine“ und ihre Leser vermissen ihn!

Kommen Sie gut durch die dunkle Zeit!

Stefan Zibulla

Der Marktladen
BIO LIEFER SERVICE
shop.dermarktladen.de
07071 138 96 77
über 1000 Artikel
bis 12 bestellt – 13 – 20 Uhr geliefert
Lieferung montags bis donnerstags per E-mobil im ganzen Tübinger Stadtgebiet
www.dermarktladen.de | 07071 56 555 0

Gänse-Essen

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

DIE MALER WERKSTÄTTE
All das, was gutes Malerhandwerk ausmacht
Fon 07121/23 95 85
OCHS GmbH

GÄRTNEREI HESPELER
Gemüse
Früchte
Pflanzen
Feinkost

www.gaertnerei-hespeler.de
Ihr Gärtner vor den Toren der Stadt …
Wannweil, Lachenäcker 1
Fon 07121 - 57330
Reutlingen, Katharinenstr. 24
Fon 07121 - 3018989
Mössingen, „Delicasa“
Fon 07473 - 9541440
Einkauszentrum TÜ-Wanne
Fon 07071-9204159

Vertrauen Sie dem Fachmann
Ihr Altgold ist Geld wert!

Barankauf bei
ZEHDER
JUWELIER UHRMACHERMEISTER
EIGENE GOLDSCHMIEDE
Metzgerstraße 3 · 72764 Reutlingen
Telefon 07121 / 32 90 43 · Fax 07121 / 33 01 16

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

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

Inhalt

Hand in Hand 2
Editorial 3

Titel
Emotionen ohne Emissionen 5
Orientierung am Tageslicht 6
Mehr Licht im Straßenverkehr 8
Wenn es bunte Sterne regnet 10
Schabernack in den Lichtstuben 12
Zwölf Kerzen an einem Kronleuchter 14

Kultur
Das Heim als Ort des Lebens 16
Alphorn goes classic 18

Termine
Kleinkunst, Konzerte, Theater . . . 20

Humor
Romantik für Männer 23

Gesundheit
Ein liebevolles Umfeld für pflegebedürftige Kinder 24
Starke Hoffnung für krebskranke Kinder 26

Lebenshilfe
Ein bequemes und mobiles Sitzmöbel für Senioren 27
Wenn die Versorgung zu Hause schwierig wird 28
Entlastung für pflegende Angehörige 30
Vernetzung von Pflege-Wohngemeinschaften 32
Geborgenheit in familiärer Atmosphäre 34

Lebensstil
Mehr Fantasie und Spaß beim Wintergrillen 36
Hochsaison für ein sehr hochwertiges Fleisch 37
Genusstipp: Wintersuppen 38
Von Hand gemacht 39
Heller Glanz in langen Winternächten 40
Senioren chatten gerne mit der Familie 42
Damit das Geschenk auch gut ankommt 44
Das Licht rund ums Haus clever planen 48
Spaziergang durchs Elysium 52
Ein- und Ausstieg während der Fahrt 54
Das Lichterlebnis - Dante und Flaubert 55
Erkenntnis statt Bekenntnis 57

Abschied
Dauerhafte Erinnerung 58
Oder soll ich alles lassen? 60

Kreuzworträtsel
Kreuzworträtsel 61
Impressum 61
Auslagestellen 62

Emotionen ohne Emissionen

Das RAL Gütezeichen Kerzen garantiert eine saubere Verbrennung

Das RAL Gütezeichen Kerzen sorgt dafür, dass die Romantik eines stimmungsvollen Candle-Light Dinners nicht im Ruß erstickt. Denn es definiert Kriterien, die eine gute Kerze mit einer sauberen Verbrennung ausmachen.

Gute Kerzen sind an einem RAL Gütezeichen zu erkennen. Bild: ©phive2015 - stock.adobe.com

Schätzungen zufolge ist die Geschichte der Kerze mindestens 5000 Jahre alt. In den Anfängen bestanden Kerzen aus Stroh, Hanf oder Schilfrohr. Um sie brennbar zu machen, wurden diese Materialien in Fett oder Harz getränkt.

Im antiken Rom wurden die Kerzen weiterentwickelt, indem gerollte Papyrusblätter in flüssigen Talg oder Bienenwachs getaucht wurden. Es gibt auch historische Hinweise darauf, dass Kerzen aus gerolltem Reispapier und brennbaren Wachsen von verfügbaren Pflanzen oder Insekten hergestellt wurden. So wurde Wachs beispielsweise aus Baumnüssen oder durch das Kochen der Früchte des Zimtbaumes gewonnen.

In den westlichen Kulturen bestanden Kerzen zunächst hauptsächlich aus Talg, und damit aus tierischem Fett. Erst im Mittelalter kamen die Bienenwachskerzen auf, die nicht nur rein und sauber brannten, sondern auch ihren angenehm süßen Duft verbreiteten.

Im 19. Jahrhundert führte die Entdeckung von Stearin zu einer bedeutenden Entwicklung in der Kerzenherstellung. Stearin ist hart und unverderblich und die daraus hergestellten Kerzen brennen sauber ab. Dem folgte die Entwicklung des Paraffins, bevor die Entdeckung der Glühbirne im Jahr 1879 die Kerzenherstellung zunächst in den Hintergrund rücken ließ.

Mit der Entwicklung der Ölindustrie entstand das Nebenprodukt Paraffin - der Grundstoff für viele Kerzen. Heutzutage steht auch eine große Palette von nachhaltigen Brennmassen zur Verfügung, in Europa vor allem Palmwachs. Eine riesige Vielfalt an Formen und Farben sorgt heute dafür, dass Kerzen in allen Lebenslagen und für alle Menschen ein beliebtes Gebrauchsgut geworden sind.

Und so wie die Vielfalt steigt, steigen auch die Unterschiede in Herstellung und Qualität, und damit auch in der Sicherheit. So entstand in Europa das RAL Gütezeichen. Steht es auf einer Kerzenverpackung, dann entspricht das Produkt den Vorgaben der Gütegemeinschaft Kerzen. Die Kerzen werden auf ihre Inhaltsstoffe, ihr Brennverhalten und die Brenndauer untersucht und die ständige Einhaltung der strengen Regeln wird dauerhaft durch DEKRA überwacht. Eine zusätzliche Eigenüberwachung der Hersteller anhand standardisierter Prüfverfahren sichert laufend die hohe Qualität.

Das kleine Zeichen steht für drei Dinge: „Tropft nicht, ruß- und raucharm, hochwertige Rohstoffe“. Damit wird umrissen, was der Kunde beim Kauf dieser Kerzen erwarten darf:

• **Tropft nicht:** Bei richtigem Gebrauch brennt eine Kerze mit RAL Gütezeichen gleichmäßig und mit minimiertem Tropfverhalten ab.

• **Ruß- und raucharm:** Durch die strenge Überwachung der Inhaltsstoffe und die Verwendung hochwertiger Dochte brennt eine mit dem Gütezeichen versehene Kerze praktisch ohne Rußentwicklung und ohne zu rauchen ab. Das garantiert auch eine verlässliche Brenndauer sowie ein schönes und sicheres Abbrennen.

• **Hochwertige Rohstoffe:** Die Herstellung unterliegt strengen gesundheits- und umweltorientierten Grenzwerten für alle Inhaltsstoffe. dk

Info:

Der Gütegemeinschaft Kerzen gehören derzeit 35 Hersteller aus ganz Europa an, 19 davon aus Deutschland.

www.guetezeichen-kerzen.de

Orientierung am Tageslicht

Im Tübinger Lebensphasenhaus testet die Uni zusammen mit der Industrie neue Beleuchtungskonzepte

Licht hat großen Einfluss auf das Wohlbefinden und die Gesundheit der Menschen. Weshalb die Universität Tübingen zusammen mit der Industrie im Lebensphasenhaus ein Beleuchtungskonzept testet, das sich am natürlichen Tageslicht orientiert.

Thomas Heine (v.l.), Alexander Dummer und Christian Kolbe tauschen sich im Tübinger Lebensphasenhaus über die Entwicklung moderner Beleuchtungssysteme aus, die den biologischen und psychischen Bedürfnissen des Menschen angepasst sind. Bilder: Zibulla

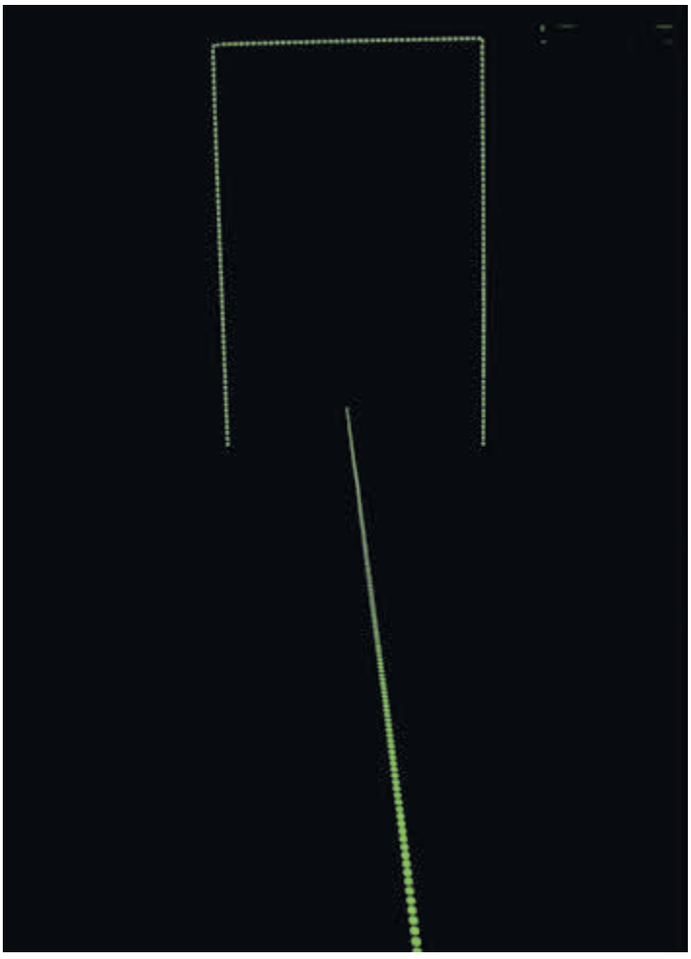
Während Alexander Dummer am Lichtschalter dreht, wechseln die zylinderförmigen Leuchtkörper, die an der Decke des Konferenzraums im Tübinger Lebensphasenhaus hängen, von gemütlichem, warmem Licht zu aktivierendem, intensiverem Licht. „Die Farbtemperaturen der Leuchten können zwischen 3000 und 6500 Kelvin gesteuert werden und variieren damit zwischen warmweißem und kaltweißem Licht“, erklärt der stellvertretende Abteilungsleiter für Entwicklung bei der RIDI Leuchten GmbH. Das Unternehmen mit Sitz in Jungingen testet im Lebensphasenhaus innovative Beleuchtungs- und Steuerungssysteme, die sich am Tageslicht orientieren und damit den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus positiv beeinflussen. Denn in den frühen Morgenstunden beginnt der menschliche Körper mit der Produktion des Stresshormons Cortisol. Der zunehmende Blauanteil im Morgen- und Tageslicht hemmt die Produktion des Schlafhormons Melatonin und stimuliert die Ausschüttung des Stimmungsaufhellers Serotonin. Abends nimmt der Blauanteil wieder ab, das Licht wird rötlicher, der Körper produziert verstärkt Melatonin und der Mensch wird müde.

„Dieses nachführende Licht, das sich am Sonnenschein orientiert, kann mit einem einprogrammierten Farbverlauf auch in Abhängigkeit von der Jahreszeit gesteuert werden“, erläutert Thomas Heine. In einer wissenschaftlichen Arbeitsgruppe, die sich aus Vertretern sieben unterschiedlicher Fakultäten zusammensetzt, erforscht der Projektleiter Active & Healthy Ageing an der mathematisch-naturwissenschaftlichen Fakultät der Universität Tübingen die Wirksamkeit von Licht. Bei ihren Studien haben die Wissenschaftler auch bei den Bewohnern von zwei Pflegeheimen in Bad Urach und Reutlingen mit Speichelproben den Melatoninspiegel gemessen und den Zusammenhang zwischen Beleuchtung und Wohlbefinden analysiert.

„Menschen reagieren allerdings sehr individuell“, stellt Heine fest. „Deshalb lassen sich die Einflüsse von Lichteffekten auf die Gesundheit nicht signifikant nachweisen - sonst würden auch die Kassen die Kosten für neue Lichtkonzepte übernehmen.“

Künstliche Horizonte

Im Lebensphasenhaus wurden zahlreiche Funktionen umgesetzt, die es älteren Menschen ermöglichen, länger selbstständig in ihrem gewohnten Umfeld zu wohnen: Ein künstlicher Horizont in Form von integrierten Lichtleisten in Türrahmen und Wänden erleichtert beim nächtlichen Aufstehen die Orientierung. Die LED-Beleuchtung, die blendfrei im Geländer angebracht ist, erhöht die Sicherheit und vergrößert den Raum optisch. Eine Bodenleuchte aus grünen LED-Lampen markiert den Weg vom Bett ins Badezimmer. Und eine Stehlampe, mit der die Leseecke in ein stimmungsvolles Magentalicht getaucht wird, reagiert auf Sprachsteuerung.



In Kombination mit einer Bodenleuchte erleichtern integrierte Lichtleisten im Türrahmen im Lebensphasenhaus die Orientierung in der Nacht.

Fundierte Planung

„Mit dem HCL-Konzept, das wir im Lebensphasenhaus umsetzen, stellen wir den Menschen in den Mittelpunkt“, sagt Christian Kolbe, Vertriebsinnendienstleiter bei der RIDI Leuchten GmbH. Das Kürzel HCL steht für Human Centric Lighting und damit für das Prinzip, den Menschen zu jeder Zeit ein Licht zur Verfügung zu stellen, das ihrer jeweiligen Lebens- und Arbeitssituation angemessen ist.

„Schlechtes Licht kann Unwohlsein, z.B. Kopfschmerzen, erzeugen und Menschen auf Dauer sogar krank machen“, betont Kolbe. „Beim Bau neuer Gebäude wird die Beleuchtung oft erst am Schluss konkretisiert“, beobachtet der Experte „Wenn diese nicht fachmännisch im Gebäudekonzept eingeplant wurde, entscheidet oft ausschließlich das restliche Budget über die Wahl der Beleuchtung.“ Deshalb empfiehlt Christian Kolbe allen Bauherren eine langfristige und fundierte Lichtplanung, die neben der visuellen auch die emotionale und biologische Wirkung der Beleuchtung berücksichtigt. „Denn Licht kann zugleich entspannend wirken und die Konzentration fördern.“ Stefan Zibulla

Intelligentes Fernlicht taucht den Fußgänger am Fahrbahnrand in helles Licht, ohne den Fahrer des vorausfahrenden Autos zu blenden. Bild: DVR

Mehr Licht im Straßenverkehr

Moderne Assistenzsysteme erhöhen die Sicherheit älterer Autofahrer

Sehschwächen im Alter werden zu Risiken im Straßenverkehr. Moderne Lichtassistenzsysteme helfen Senioren, ihr Auto sicher durch die Nacht zu steuern.

Mit fortschreitendem Alter können gesundheitsbedingte Einschränkungen die Fitness von Autofahrern beeinträchtigen. Um Klarheit über den eigenen Gesundheitszustand zu erhalten und auch gegensteuern zu können, ist ein regelmäßiger freiwilliger Gesundheitscheck beim Hausarzt sinnvoll. Moderne Fahrerassistenzsysteme (FAS) können bei Fahraufgaben unterstützen und tragen dazu bei, die individuelle Mobilität nicht nur älterer Menschen sicherer zu gestalten. Die „Aktion Schulterblick“ des Deutschen Verkehrssicherheitsrates (DVR) hilft bei der Orientierung: Besonders empfehlenswert sind neben dem Notbremsassistenten auch der Lichtassistent.

Viele ältere Autofahrer fühlen sich im Dunkeln unsicher. Die Pupille verliert im Laufe der Jahre zunehmend ihre Fähigkeit, sich weit zu öffnen. Dadurch fällt weniger Licht auf die Netzhaut. Außerdem ist das Augeninnere nicht mehr so klar und durchsichtig wie in jungen Jahren, Einlagerungen in Linse und Glaskörper streuen das Licht, dies führt zu einer größeren Blendwirkung. Deshalb ist eine regelmäßige Augenuntersuchung wichtig, um Krankheiten auszuschließen.

Zudem ist besseres Licht hilfreich. Dabei sind die unterschiedlichen Funktionen der Lichtassistenten von hohem Nutzen: Das Kurven- und Abbiegelicht schwenkt das Abblendlicht je nach Kurvenradius und bietet somit eine optimale Kurvenausleuchtung.

Fernlichtassistenzsysteme unterstützen beim Fahren im Dunkeln. Der adaptive Fernlichtassistent schaltet automatisch zwischen Fernlicht und Abblendlicht um. Das Abblendlicht passt sich dabei in seiner Leuchtweite dem entgegenkommenden Verkehr an.

Noch besser ist das blendfreie Fernlicht. Das Fahrzeug leuchtet ständig mit Fernlicht. Die Scheinwerfer nehmen jedoch blendungsgefährdete Verkehrsteilnehmer aus der Fernlichtverteilung automatisch aus. Es entsteht ein abgedunkelter Lichttunnel, der dem erkannten Fahrzeug dynamisch folgt und in der Ausdehnung variabel ist.

Unabhängig von den Funktionen der Lichtassistenten sind gute Scheinwerfer stets wichtig. LED- oder Xenon-Scheinwerfer, die inzwischen beide im Preis deutlich gefallen sind, sollten lichtschwä-

Frische Farben ... auch für Ihre Drucksachen

- Optimales Preis-/Leistungsverhältnis im großformatigen Offsetdruck
- Hochwertiger Digitaldruck für Diplomarbeiten, Dissertationen und kleinste Auflagen
- Freundliche und kompetente Beratung

Druckerei Deile

Druckerei Deile GmbH,
Sindelfinger Straße 5/2
72070 Tübingen
Telefon 0 70 71 / 44 05-84
Telefax 0 70 71 / 44 05-88
deiledruck@mac.com

Plakate · Bücher · Vereinszeitschriften · Prospekte · Magazine · Mailings · und mehr

cheren Scheinwerfern vorgezogen werden. Das macht das Fahren bei Nacht deutlich sicherer und komfortabler – nicht nur für Senioren.

Grundsätzlich ist die Technik als Unterstützung gedacht – die Verantwortung für die Fahraufgaben liegt weiterhin beim Fahrer. „Es ist wichtig, sich mit den elektronischen Assistenten vertraut zu machen“, betont Welf Stankowitz. „Fahrende können nur dann entlastet werden, wenn sie die Funktion sowie die Anzeigen und Hinweistöne der Systeme kennen“, stellt der Technikexperte beim DVR fest. Ein spezielles Fahrsicherheitstraining nach DVR-Richtlinien, ausgerichtet auf die Fragen und Bedürfnisse älterer Menschen, bietet unter Anleitung eines geschulten Trainers die Gelegenheit, sich alle Fahrerassistenzsysteme am eigenen Fahrzeug erläutern zu lassen und in fachkundiger Begleitung auszuprobieren.

Steht der Kauf eines Autos an, hilft eine ausgiebige Probefahrt bei der Entscheidungsfindung hinsichtlich der Fahrerassistenzsysteme und auch beim Abbau von Berührungsängsten gegenüber den elektronischen Helfern: „Lassen Sie sich vom Verkäufer die Funktionen und Assistenzsysteme des Fahrzeugs ausführlich und in Ruhe erklären,“ so Stankowitz. Beim Autokauf sollten ältere Menschen außerdem darauf achten, dass sie komfortabel sitzen, einen guten Rundumblick haben und bequem ein- und aussteigen können. dk

Info:
Informationen zu Fahrerassistenzsystemen gibt es im Internet unter www.bester-beifahrer.de.

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.*

„Das Wichtigste ist, lebendig zu sein:“ W. v. Goethe
Darum lassen Sie uns das Leben spüren...
Das etwas andere Geschenk zum Fest!

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

bruderhausDIAKONIE
Stiftung Gustav Werner und Haus am Berg
Seniorenzentrum Gönningen

Tulpencafe

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

„Herbst und Winter“: Unsere Öffnungszeiten von Oktober bis April: Dienstag – Sonntag, 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

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

Alten Baum verpflanzen?

Vermittlung · Beratung · Koordination

senopart
Seniorenbetreuung nach Maß®

Telefon
0 71 21/2 41 92 40

www.senopart.de

Wenn es bunte Sterne regnet

Pyrotechnik: Das Feuerwerk als eindrucksvolle Kunst für den Moment

Beim Seenachtsfest in Konstanz spiegelt sich der erleuchtete Himmel auf dem Wasser. Das Feuerwerk wird mit computergesteuerten Systemen gezündet.
Bild: Seenachtsfest Konstanz

Auch wenn man Feuerwerke meist mit Silvester in Verbindung bringt, gibt es die nächtlichen Licht-Spektakel auch unterm Jahr als ausgetüftelte Choreografien, die so manche Sommernacht hell erleuchten.

„Das schönste Feuerwerk, das ich je gesehen habe, war am Zürich-See“, erzählt Joachim Berner. „Dort findet alle drei Jahre das von uns veranstaltete größte Feuerwerk Europas statt und da kommen auch wir noch ins Staunen.“ Auch die Begeisterung seiner Zuschauer kann sich der Pyrotechniker erklären: „Ein Feuerwerk bringt uns in eine andere Welt. Man schaut zu und denkt an nichts anderes.“ Nach dem Schauspiel am Nachthimmel gebe es immer Applaus, dann herrsche Stille. „Die Menschen sind ganz in Gedanken versunken. Jeder ist mit sich beschäftigt.“

Auch wenn viele versuchen, die Formationen am Himmel mit einem Foto oder als Video einzufangen, gelinge das nicht. „Ein Feuerwerk ist Kunst für den Moment. Man muss es erleben. Auf dem Handy kommt die Stimmung und das Gefühl, das dabei entsteht, nicht rüber.“

Mitte der 90-er Jahre hat der gelernte Mechaniker sein eigenes Pyrotechnik-Unternehmen in Ehingen gegründet. Heute richtet er die bekanntesten Feuerwerke der Region aus, wie das Lichterfest auf dem Stuttgarter Killesberg oder das Seenachtsfest in Konstanz. Die meisten seiner Werke dauern zehn bis 20 Minuten. Die längsten eine halbe Stunde. Abgefeuert werden keine Raketen, sondern Bomben. „Wenn man Kugeln abfeuert, entstehen am Himmel Kugeln, egal von welcher Richtung man sie betrachtet. Bei Zylindern entstehen andere Formen, bei denen die Zuschauer aber in richtiger Position zur Formation stehen müssen, um sie vollständig zu sehen.“

Was wir am Boden als glitzernde Funken sehen, sind unzählige kleine Explosionen. Eine Bombe enthält Hunderte von Sternchen. Dabei werden Metallsalze verbrannt, die

je nach Beschaffenheit und in Kombination mit anderen chemischen Stoffen verschiedene Farben erzeugen. Strontiumnitrat verbrennt rot, Natriumnitrat dagegen gelb.
Noch vor 100 Jahren habe man lediglich goldene Feuerwerke zünden können. „Damals hat man nur Holzkohle zur Verfügung gehabt“, erklärt Berner. „Wenn Holzkohle verbrennt, leuchtet sie gold.“ Im Laufe der Zeit habe man Chemikalien immer besser beherrschen und damit Feuerwerke in fast allen Farben herstellen können. Die beliebtesten Farben seien heutzutage Rot, Silber und Gold.
Mit dem Böllern an Silvester hat Joachim Berner nichts am Hut. „Wir machen choreografierte Shows, bei denen das Feuerwerk auf Musik abgestimmt ist“, erklärt der Unternehmer. Sein Betrieb hat im Sommer Hochsaison, nicht um die Jahreswende. Er lässt den Nachthimmel zu Robbies Williams „Angel“, aber auch zu mancher Bach Kantate leuchten. Dabei werden seine Feuerwerks-Bomben in der Regel 100 bis 180 Meter in die Höhe geschossen.
Wer denkt, der Feuerwerksprofi müsse zum Zünden seiner Lichter-Show auch nur ein Feuerzeug anzünden, liegt gründlich daneben. „Wir haben computergesteuerte Zündsysteme, die 30 Mal in der Sekunde abfeuern. Das würde man von Hand nie schaffen.“ So könne man das Feuerwerk genau auf die Musik abstimmen.
Seine meist selbst zusammengestellten Formationen testet der Pyrotechniker in einem Steinbruch neben seinem Betrieb. Schließlich muss alles genau sitzen, wenn teilweise hunderttausend Augenpaare voller Erwartung Richtung Himmel schauen und auf den Sternenregen warten. Natalie Eckelt

Silvester geht auch ohne Knallerei

Claudia Wild, Pressesprecherin des Naturschutzbund Deutschlands (NABU) Baden-Württemberg nimmt Stellung zum Silvester-Feuerwerk:
„Für viele Menschen sind Feuerwerk und Silvester untrennbar miteinander verbunden, während die Tierwelt gut ohne Böller & Co. auskäme. Der NABU rät angesichts von Stress für die Tierwelt, Feinstaub- und Müllproblematik zum bewussten Umgang: Wie so oft gilt auch hier: Weniger ist mehr. Wenn schon Feuerwerk, dann am besten möglichst kurz und nicht in Feld, Wald und Flur.
Gerade für die Vogelwelt bedeutet das Silvesterfeuerwerk eine enorme Störung. Radaraufnahmen haben gezeigt, dass Vögel aufgeschreckt ihre Schlafplätze verlassen und in die Höhe steigen, sobald es laut knallt und grelles Licht den Nachthimmel erhellt. Das große Problem ist, dass die Vögel dabei unnötig wertvolle Energiereserven verbrauchen.

Claudia Wild rät zum bewussten Umgang mit Feuerwerk. Bild: NABU

Auch Wildtiere geraten in Stress: Im Winter sind sie ebenfalls auf ihre Energievorräte angewiesen, weil sie weniger Nahrung finden und die kühle Witterung an ihnen zehrt. Werden sie aufgeschreckt und flüchten, leeren sich ihre Energiespeicher. Deshalb sollte man zum Beispiel in Waldnähe auf das Feuerwerken verzichten und auch einen Bogen um städtische Parkanlagen machen, die oft Rückzugsorte für Wildtiere sind.
Auch für den Menschen sind Böller nicht die reine Freude: Wenn man zum Jahreswechsel kaum die Hand vor Augen sieht, die Augen brennen und es im Hals kratzt, können das Anzeichen der enorm erhöhten Schadstoffbelastung der Luft sein. Der Feuerwerksqualm besteht laut Umweltbundesamt zu großen Teilen aus Feinstaub. An Neujahr ist die Luftbelastung mit gesundheitsgefährdendem Feinstaub demnach oft so hoch wie sonst im ganzen Jahr nicht. Probleme für die Vögel und Wildtiere, hohe Feinstaubbelastung und nicht zu vergessen der Müll, der in der Silvesternacht oftmals einfach liegenbleibt – es schadet nicht, sich das alles vor Augen zu führen, bevor man den Einkaufswagen mit Böllern und Raketen füllt.
Unser Fazit zum Thema: Umweltbewusstes Böllern ist ein Widerspruch in sich. Es gibt schöne Alternativen, wie eine Feuerschale auf der heimischen Terrasse. Ein Kompromiss wäre ein zentrales Feuerwerk, wie es verschiedene Städte weltweit handhaben. Vielleicht wird es angesichts von Feinstaub und Klimawandel auch Zeit, eine neue Tradition zu starten.“ Natalie Eckelt

… kostenloser Fuß-Check
nach Terminvereinbarung!
Helfen,
wo es weh tut…
28 Knochen
31 Gelenke
107 Bänder
19 Muskeln
… der gesunde Fuß!
High-Tech-
Fußeinlagen
aus Meisterhand

nutzen Sie unsere
Erfahrung!
… mir zu Liebe!
KörperHAUS!
Schuh- und Sanitätshaus
Dagmar Beck - Schuhberatung & Verkauf
Ernst Beck - Orthopädie-Schuhtechniker-Meister
Gottfried Jud - Bandagisten-Meister
www.koerperhaus-ermstal.de
Metzinger Str. 34, 72581 Dettingen/Erms,
Tel.: 0 71 23 - 97 25 40

die kleine
Zeitschrift für die besten Lebensjahre

Schabernack in den Lichtstuben

Weil die ledigen Burschen und Mädchen am Abend noch nicht müde waren

In manchen Dörfern auf der Schwäbischen Alb versammelte sich die Jugend schon vor gut 500 Jahren an den Abenden in einer Stube, die beleuchtet wurde. Dort unterhielt man sich, sang und tanzte, wovon der Pfarrer nicht gerade begeistert war.

„So wie sich unsere Jugend heute auf der Alb in Bauwägen trifft, so trafen sich die jungen Leute früher in Lichtstuben“, erklärt der Zaininger Ortsvorsteher Markus Class. Für die Älteren sei das frühe Schlafengehen im Winter ganz natürlich gewesen. Künstliches Licht galt als teuer und „aushausig“. Die Jüngeren aber seien am Abend noch nicht müde gewesen und hätten gegen das frühe Schlafengehen rebelliert. „Sie wollten noch Unterhaltung und Umtrieb“, heißt es im Zaininger Heimatbuch.

„So stellte jemand aus dem Ort seine Wohnstube zur Verfügung, um Licht zu halten“, erzählt Class. Meist trafen sich ledige Mädchen desselben Jahrgangs, brachten ihr Spinnrad mit, strickten, sangen und tanzten. Währenddessen trafen sich die jungen Herren in einer anderen Stube, um Karten zu spielen und auch allerlei Schabernack zu treiben, wozu das gelegentliche Anbohren von Nachttöpfen zählte. Später sei man dann zu den Mädchen in die Lichtstube zum „Ägnaschütteln“ gegangen, zum Abschütteln der kleinen Fasern, die den Mädchen beim Handarbeiten auf die Kleider gefallen waren.

Da sollte der Ärger nicht lange auf sich warten lassen. Im Jahr 1572 nimmt die Kirche schriftlich Stellung und mahnt, dass Lichtkränze nicht geduldet werden sollen. Eine Aufzeichnung aus dem Jahr 1692 besagt, dass das Schwören und Fluchen und überhaupt das „Zusammenschlupfen des jungen Gesinds“ absonderlich sei. Ein gewisser Johannes Eisenschmied musste 1796 eine Strafe von 2 Pfund, 21 Kreuzern und 3 Hellern zahlen, weil er in seiner Lichtstube unter ledigen Mädchen bis nachts um 10 Uhr einen Spielmann habe spielen lassen.

Allen Verboten und Ermahnungen zum Trotz hielten sich die Lichtkränze beharrlich. Der Pfarrer oder der Schultheiß versuchten immer wieder, die Lichtkränze zu unterbinden - ohne Erfolg.

Ein gewisser Polizeidiener Schnitzer berichtet im Jahr 1867, er sei zusammen mit dem Schultheiß in eine Lichtstube gegangen, weil sich dort ledige Männer und Frauen aufhielten. Als sie eintraten, seien alle anwesenden Personen durch die Hintertür geflohen. Die beiden Amtspersonen wollten den Flüchtigen nachjagen, was ihnen aber nicht gelang, da einer die Türe von außen zuhielt.

Mit der Zeit arrangierte man sich schließlich mit der geselligen Sitte und duldete Lichtstuben als unabwendbares Übel. In einem Eintrag heißt es, dass die Abschaffung der Lichtkränze zwar wünschenswert sei, sie sich aber auf der Alb doch nie ganz abstellen ließen. So hielten sich die „Höhlen der Unsittlichkeit“, „das alte Unwesen“ und „der Sammelpunkt viel liederlichen Wesens“, wie die Lichtkränze in historischen Dokumenten bezeichnet werden, bis ins 20. Jahrhundert. „In manchen wurden kirchliche Lieder gesungen“, erzählt Class. „Manche wurden von den Hausbesitzern streng überwacht, wohin andere einfach ins Bett gingen.“

In den Zaininger Lichtstuben wie bei „d´Schnitzere“, „s´Postmetzgers“ oder „d´Müller Ann“ saß man beisammen und sang gemeinsam bis in die Mitte des 20. Jahrhunderts hinein. „Ein Schultheiß soll einmal gesagt haben, wie schön es sei, wenn er abends aus dem Fenster schaue und aus der Lichtstube die Mädchen schön singen höre“, erzählt Class. Die letzte Lichtstube „bei dr Rigga“ gab es bis ins Jahr 1958 bei der heute 91-jährigen Tante des Ortsvorstehers. „Meine Tante erinnert sich noch gerne an die Lichtstube“, sagt er. „Damals gab es noch keine Fernseher und da seien die Lichtstuben immer etwas Schönes gewesen.“

Natalie Eckelt

Bild: Rike /pixelio.de

Klinik für
Urologie Tübingen

UNIVERSITÄTS KLINIKUM TÜBINGEN

Universitätsklinik für Urologie
Prof. Dr. med. Dr. h.c. A. Stenzl
Hoppe-Seyler-Str. 3
72076 Tübingen

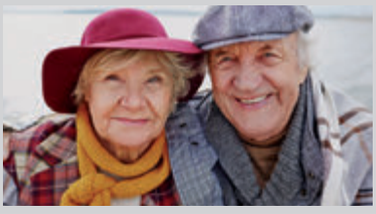
Tel.: 07071 / 29 86000
Fax: 07071 / 29 5092
Email: urologie@med.uni-tuebingen.de
Web: www.uro-tuebingen.de

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

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

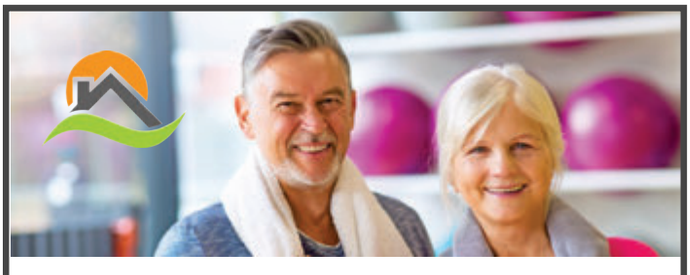
Gerne unterstützen wir Sie hierbei und beraten Sie umfassend und ausführlich.

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

IHR
DIREKTER WEG ZUR PERFEKTEN BETTEN-PFLEGE

A. Kopp & K. Becker Gbr
Tübinger Straße 30,
72108 Rottenburg a. N.
Tel. (0 74 72) 9 45 43
P am Hause



Verbringen Sie lieber Zeit mit Dingen, die Spaß machen – wir verkaufen derweil Ihr Haus.

Das Haus ist zu groß, der Garten ist mühsam, die Jungen sind aus dem Haus. Sie wollen verkaufen. Lehnen Sie sich bequem zurück - wir erledigen alles für Sie: Behördengänge, nervige Telefonate, Termine, Besichtigungen, Notariat, Umzug …

Wir kümmern uns darum.
Versprochen!
Bestnoten von Kunden!

Sie haben sich Ihre Ruhe verdient.
Rufen Sie uns jetzt an:

InPro Immobilien
Frank Eisenlohr
Vogelsangstraße 12 | Dettingen
Tel.: 07123 – 97 27 50
www.inpro-immobilien.de

www.die-kleine-zeitschrift.de

Zwölf Kerzen an einem Kronleuchter

Wie die Beleuchtung im Uracher Schloss für eine besondere Stimmung sorgte

Über Jahrhunderte bewohnten württembergische Fürsten, Herzöge und Könige das Uracher Schloss. Da es den Regenten fernlag, mit der Sonne schlafen zu gehen, mussten die Räume beleuchtet werden. Patricia Peschel weiß, wie viele Kerzen dafür nötig waren.

Bevor der elektrische Strom in Urach Einzug hielt, wurde das Schloss mit Kerzen aus Bienenwachs erleuchtet. Bilder: SSG Baden-Württemberg

„Im Uracher Schloss hat man ganz schön gefeiert“, erzählt Patricia Peschel, Oberkonservatorin der staatlichen Schlösser und Gärten Baden-Württemberg. „Feste waren ein wichtiges Zeremoniell für die Repräsentation des Regenten.“ Weil Empfänge und Bälle oft in der Abendzeit veranstaltet wurden, hatte die Dienerschaft alle Hände voll zu tun, die Räumlichkeiten hell zu erhalten.

Während das einfache Volk in der Zeit vor der Glühbirne mit Öl- oder Talglampen für Licht gesorgt hat, erhellte man die Räume im Schloss mit Wachskerzen. Kerzen konnte sich das einfache Volk dagegen nicht immer leisten. „Licht war Luxus. Die einfachen Bauern und Bürger haben den Talg, der beim Schlachten übrig war, für ihre Lampen verwendet. Das hat meist furchtbar gestunken und auch gequalmt“, so Peschel. „Es saß dann oftmals die ganze Familie um eine Lampe herum.“

Die Herrschaft im Schloss bevorzugte Bienenwachskerzen, die keinen Qualm verursachten und auch gut dufteten. Diese bezog man von Händlern. Einer oder mehrere Diener aus dem Heer der Dienerschaft waren allein für die Beleuchtung zuständig. „Sie mussten dafür sorgen, dass immer genug Kerzen vorrätig waren, die Leuchter geputzt und gepflegt wurden und während des Abends flackernde Kerzen durch neue ersetzt wurden.“

Eine Kerze hatte durchschnittlich eine Länge von 30 Zentimetern. „Man hatte in einem Raum wie dem Palmensaal gewöhnlich einen Kronleuchter an der Decke, der mit bis zu zwölf Kerzen bestückt war. Dazu gab es Wandleuchter mit einer oder zwei Kerzen und auch Kerzenleuchter zum Umhertragen und auf den Tischen mit vier bis fünf Kerzen. Wenn man alles aufgefahren hatte, was ging, kam man auf etwa 20 Watt Leuchtkraft.“

Tübingen
Universitätsstadt

Stadt und
Bürgerschaft

Weihnachtsmarkt

Herzlich willkommen in der Tübinger Altstadt

14. bis 16. Dezember 2018
Freitag und Samstag, 10 bis 21 Uhr
Sonntag, 11 bis 19 Uhr

Kinderkarussell Marktplatz und Nonnenhaus
Kindertheater Marktplatz
über 400 Stände

www.tuebingen.de/weihnachtsmarkt

Wenn man bedenkt, dass eine einfache Glühbirne mit 30 Watt einen Raum gerade einmal dämmrig macht, kann man sich vorstellen, wie dunkel es im Uracher Schloss trotz aller Kerzen gewesen ist. „Kein Vergleich zu unserer heutigen LED-Beleuchtung“, so Peschel. Um das Licht zu verstärken, hat man Kristalle oder geschliffenes Glas an die Kronleuchter gehängt und Spiegelflächen an den Rücken von Wandleuchten angebracht. „Das erzeugte natürlich eine wunderbare Stimmung, wie wir sie heute gar nicht mehr kennen. Alles hat gefunkelt.“ Da das Uracher Schloss nur ein kleineres Lust- und Landschloss war, hat man dort keine üppigen Kristall-Kronleuchter verwendet, wie in größeren Residenzschlössern.

Trotzdem birgt das ehemalige Residenzschloss, das unter Herzog Carl Eugen als Jagdschlösschen diente, besondere Licht-Schätze. „Im weißen Speisesaal im ersten Stock hängen heute noch zwei wunderschöne Kronleuchter mit Blüten und Girlanden aus feinem farbigen Blech. Die beiden Leuchter aus der Mitte des 18. Jahrhunderts sind so filigran geformt, dass der Eindruck entsteht, sie bestehen aus nur einer Blumenranke.“ Gefertigt wurden sie in Italien oder Frankreich.

Kristall-Kronleuchter aus der Zeit des 17. und 18. Jahrhunderts seien heute sehr selten, erklärt Peschel. „Sie mussten häufig geputzt und von der Decke genommen werden.“ Dabei seien leider viele zu Bruch gegangen.

Licht brauchte man aber nicht nur im Schloss. In Urach ist der Adel auch gerne des Nachts mit einem Schlitten durch die Schneelandschaft gefahren. „Die Diener sind dabei mit Kerzen vor dem Schlitten hergelaufen, was nicht nur der besseren Sicht diente, sondern auch den Status des Regenten zeigen sollte“, so Peschel.

Wann das elektrische Licht in Urach Einzug hielt, weiß man nicht genau. Man geht aber davon aus, dass im ersten oder zweiten Jahrzehnt des 20. Jahrhunderts die Ära der flackernden Kerzen auch hier zu Ende ging. Natalie Eckelt

Dieser Leuchter aus gediegenem und bemaltem Blech hängt im Weißen Saal des Uracher Schlosses. Er wurde um 1765 in Frankreich oder Italien erworben. Derartige Blechlüster sind heute extrem selten und haben sich in dieser Größe und Pracht nur in den seltensten Fällen erhalten.

Auch die Ernährung war ein Thema für die Kalender von Andreas Vincke.

Das Heim als Ort des Lebens

Ein Kalender von Andreas Vincke zeigt die Schönheit des Alters

Seit zehn Jahren publiziert Andreas Vincke einen ganz besonders liebenswerten Kalender, der die Schönheit von Menschen im Alter zeigt. Seine Models sind Bewohner eines Altenheims. Dass die Senioren dabei jede Menge Spaß haben, sieht man auf allen zwölf Kalenderblättern.

„Bei uns wird viel gelacht“, erzählt Andreas Vincke von seinem Arbeitsplatz, dem Altenzentrum am Schwesternpark Feierabendhäuser in Witten. Weil er aller Welt zeigen wollte, dass ein Altenheim ein fröhlicher Ort ist, hatte er eine geniale Idee: Ein Kalender, für den die Bewohner des Altenzentrums Model stehen. „Mir war wichtig zu zeigen, dass ein Altenheim ein Ort des Lebens ist“, so der Leiter der Einrichtung.

Kurzerhand griff er selbst zur Kamera. Die zwölf betagten Models waren schnell gefunden. Das Ergebnis, der erste Kalender vor zehn Jahren, wurde zum Hit. „Wir hatten rund 100 Exemplare drucken lassen und die wurden uns hier im Haus förmlich aus den Händen gerissen.“ Bald fragten die Bewohner und Angehörigen, was für einen Kalender es denn im nächsten Jahr gebe. Fortan fotografierte Andreas Vincke zusammen mit einem ganzen Team von Unterstützern jedes Jahr zwölf seiner Heimbewohner zu einem bestimmten Motto.

Zum Grimm-Jahr 2013 fotografierte Vincke seine Models in parodierten Szenen, etwa zum Märchen Schneewittchen, in der eine 99-jährige Dame den Spiegel der bösen Königin putzt. Passend dazu gab es in der Einrichtung in jenem Jahr auch Märchenhörstationen, eine Märchenerzählerin und Theatervorstellungen.

Neben dem Lutherjahr veranstaltete das Altenzentrum auch schon ein Sportjahr, ein Musikjahr und ein Ernährungsjahr. Die Fotos wurden mit jedem Mal professioneller. Dem gelernten Altenpfleger ist es nie schwer gefallen, Models zu finden. „Es gibt immer mehr Menschen, die mitmachen möchten, als mitmachen können. Es sind ja leider nur zwölf Monate.“ Das Thema des nächsten Kalenders ist immer ein großes Geheimnis. „Da rätselt die gesamte Einrichtung.“ Die Models legen sogar ein Schweigegelübde ab.

Andreas Vincke setzt alte Menschen mit seiner Kamera attraktiv in Szene. Privatbild

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

HELOIMA
Pflege in Reutlingen hat ein Gesicht!
Häusliche Pflege und Betreuung Reutlingen
Wir sind spezialisiert auf:
Inh.: Gabriele Dingler
• Krankenpflege • Altenpflege • Wundversorgung
• Beratung • Schulung
Tel. 071 21/58 01 41 · info@heloima.de · www.heloima.de

Immer im Oktober wird das Geheimnis gelüftet und der neue Kalender in einer großen Veranstaltung vor Publikum und der Presse präsentiert. Dabei sitzen die zwölf Models in der vorderen VIP-Reihe und enthüllen jeweils ihr Kalenderbild, das bis zum großen Moment hinter einem Papier verborgen ist. „Den oder die Bewohnerin dann im Blitzlichtgewitter vor ihrem Bild stehen zu sehen, das ist ein unbeschreiblicher Moment“, freut sich Vincke. „Da bin auch ich einfach nur noch gerührt.“

Das Gefühl, dass man im Alter von mehr als 90 Jahren noch Teil eines künstlerischen Projektes sein kann, sei für viele überwältigend. „Da kommt man dann im Januar ins Zimmer des August-Models, wo der Kalender schon mit der August-Seite an der Wand hängt und das das ganze Jahr lang“, verrät Vincke. Zu Recht sind die Models stolz auf ihr Foto. Und auch die Angehörigen sind oft sprachlos, wie fotogen die Mutter oder der Vater von der Wand lächeln.

Im 2018-Kalender war kein Model unter 90 Jahre alt. Die Pflegebedürftigkeit der Bewohner stellt der Hobby-Fotograf dabei bewusst in den Hintergrund. „Das Leben einer 88-Jährigen im Heim besteht nicht nur aus Pflege“, erklärt er. „Die meiste Zeit des Tages wird gelebt, gegessen, geredet und sich getroffen.“

Einen Bewohner, der eigentlich im Rollstuhl sitzt, aber drei Minuten lang stehen kann, hat Vincke deshalb selbstverständlich im Stehen fotografiert – auch wenn das dann schnell gehen musste. „Die Beeinträchtigungen der Bewohner spielen auf den Bildern keine Rolle. Es geht vielmehr um ihr Leben.“

Mittlerweile hat Vincke ein Team von ehrenamtlichen Mitarbeitern um sich, das an den Shooting-Tagen für Essen, Betreuung, Styling und Outfit zuständig ist. Die Einnahmen, die der Verkauf des Kalenders in Buchhandlungen oder im Internet erbringt, geht in die Betreuung der Heimbewohner.

Für sein Werk wurde Andreas Vincke schon mehrmals für den Gregor Kalender Award für den besten Non-Profit-Kalender Europas nominiert. So ist der Kalender der unternehmungslustigen Senioren mit seiner Einzigartigkeit, dem feinen Humor und der Freude am Leben richtig berühmt geworden. Sogar das Fernsehen und die Bild-Zeitung waren schon zu Gast in den Feierabendhäusern. Auch in diesem Oktober war die Spannung riesig. „Diesmal waren unsere Models besonders mutig“, berichtet Vincke. Auf zwölf Schwarz-Weiß-Bildern zeigen die Models im Kalender für 2019 zum Thema „Die neue Sinnlichkeit“, wie verführerisch das Alter sein kann.

Natalie Eckelt

Die Schwarz-Weiß-Bilder im Kalender für 2019 stehen unter dem Motto „Die neue Sinnlichkeit“.

... seit 41 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

Benefizkonzert für Miteinander

Am 12. Oktober lud der Verein „Miteinander - Menschen mit Trauma“ zu einem Benefizkonzert in den Reutlinger Spitalhofsaal ein. Nach einem Referat von Anke Bächtiger, Leiterin der Reutlinger Stabsstelle Bürgerengagement, über die Bedeutung des Ehrenamtes, trat der Frauenchor VocaLibre aus Tübingen auf. Mit viel Spaß, Leidenschaft und Harmonie präsentierte er dem Publikum Stücke wie „Siyahamba“ und „What a wonderful world“. Zwischen den Vorträgen begeisterte Petra Anna Schmidt die Zuschauer mit dem afrikanischen Märchen Wagadu comepe, wunderbar untermalt mit Trommel und Stimme.
Den zweiten Teil des Abends gestaltete das neu gegründete Akkordeonensemble Donna Musica, das sich aus sieben Spielerinnen der Akkordeonorchester Deizisau und Schlaitdorf zusammensetzt. dk / Bild: Miteinander

Info:
www.mit-einander.info

Alphorn goes classic

Konzert mit Thomas Haller und Jörg Stegmaier

Unter dem Motto „Alphorn goes classic“ präsentieren Thomas Haller und Jörg Stegmaier am Mittwoch, 26. Dezember, um 17 Uhr, klassische Kompositionen und Spirituals in der St.-Veit-Kirche in Gärtringen. Für dieses Konzert verlosen wir unter unseren Lesern drei mal zwei Freikarten (siehe Seite 61).

Der Soloposaunist der Ulmer Philharmoniker Jörg Stegmaier präsentiert gemeinsam mit dem Organisten Thomas Haller ein Programm mit Posaunenkonzerten und weihnachtlichen Orgelwerken u. a. von Antonio Vivaldi, Johann Sebastian Bach und Alexandre Guilmant bis hin zu mitreißenden Spirituals. Ein Höhepunkt dieses Konzertes wird Jörg Stegmaiers gleichermaßen virtuoses und meditatives Spiel auf dem Alphorn sein.
Jörg Stegmaier ist auch als Solist und Kammermusiker tätig. Thomas Haller studierte Kirchenmusik an den Musikhochschulen Hannover und Stuttgart und wirkt seit 1996 als Kirchenmusikdirektor an der Evangelischen Stadtkirche in Aalen. dk

Info:
Karten gibt es unter
Telefon (0 70 34) 27 97 41
oder www.easyticket.de

Jörg Stegmaier (links) und Thomas Haller treten in der St.-Veit-Kirche in Gärtringen auf. Agenturbild

Reicher Griesgramm will Waisenkind adoptieren

Die Off Broadway Theater Company führt in Stuttgart das Kindermusical „Annie“ auf

Bis März zeigt die Off Broadway Theater Company „Im Wizemann“ in Stuttgart (Quellenstraße 7) das Kindermusical „Annie“.

Annie ist ein elf Jahre altes Waisenkind, das während der Weltwirtschaftskrise in New York lebt – bei einer sehr bösen Waisenhausleiterin. Da erhält Annie die Chance, das Weihnachtsfest bei dem reichen, griesgrämigen Multimilliardär Mr. Warbucks zu verbringen. Der ist nach kurzer Zeit von der lebenslustigen und liebenswerten Annie so begeistert, dass er sie adoptieren möchte. Da tauchen Annies vermeintlich „echte“ Eltern auf.

Die Stage Academy ist eine Musicalschule in Stuttgart, in der Tanz, Gesang und Schauspiel unterrichtet wird. Anfang des Jahres hatte die Stage Academy ein Casting für das Kindermusical „Annie“ für insgesamt sieben Mädchen- und zwei Jungenrollen im Alter zwischen acht und 14 Jahren durchgeführt. Mehrere hundert Kinder haben sich beworben, 50 wurden genommen. Lia Kayser aus Tübingen ist eine davon. dk

Info:

Karten gibt es unter der Telefon (0711) 8825 - 7662 oder www.annie-das-musical.de

„Annie“ ist ein Musical für die ganze Familie. Bild: Stage Academy

»Schenken Sie Zeit...«

GRUSS NACH VORN –
ZWISCHEN GESTERN UND MORGEN
Benno Fürmann liest Kurt Tucholsky
Matthias Lingenfelder \ Violine
Nicholas Rimmer \ Klavier
Donnerstag, 29. November 2018 \ 19 Uhr
Stadthalle Reutlingen

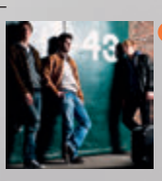
© Anja Limbrunner

Matthias Brandt & Jens Thomas
LIFE – Raumpatrouille & Memory Boy
Samstag, 12. Januar 2019 \ 20 Uhr
Stadthalle Reutlingen

© Mathias Bothor

Winterzeit – Märchenzeit
STERNENSTAUB
Eine Geschichte von Ute Kleeberg.
Familienkonzert für Kinder ab dem Schulalter.
Sonntag, 2. Dezember 2018 \ 16 Uhr
Stadthalle Reutlingen

TRIO ADORNO
Christoph Callies \ Violine
Samuel Selle \ Violoncello
Lion Hinnrichs \ Klavier
Donnerstag, 17. Januar 2019 \ 20 Uhr
Stadthalle Reutlingen



BAKJK
Bundesauswahl Konzerte Junger Künstler

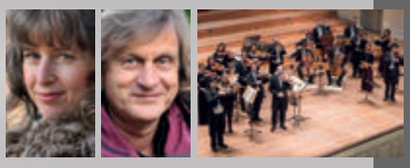
BRuCH-ensemble
musica nova
heeschen \ stimme • **beck** \ flöte •
rohwer \ violoncello • **chan** \ klavier
Freitag, 14. Dezember 2018 \ 20 Uhr
Kunstmuseum Reutlingen

umeduo
NEVER-ENDING JOURNEY
musica nova
karolina öhman \ violoncello
erika öhmann \ schlagzeug
Mittwoch, 30. Januar 2019 \ 20 Uhr
Kunstmuseum Reutlingen

TICKETS:
GEA-Konzertbüro am Markt \
GEA-Geschäftsstellen \
Bürger- und Verkehrsverein Tübingen \ Henriettes Kult-Tour Gomaringen

Anke Dill \ Violine
Justus Grimm \ Violoncello
Florian Wiek \ Klavier
BEETHOVENIADE
Dienstag, 18. Dezember 2018 \ 20 Uhr
Stadthalle Reutlingen

HAMBURGER CAMERATA
Nora Chastain \ Violine
Friedemann Rieger \ Klavier
Hartmut Rohde \ Leitung
Donnerstag, 14. Februar 2019 \ 20 Uhr
Stadthalle Reutlingen



www.reutlingen.de

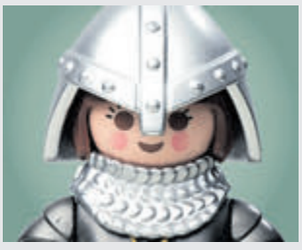
Stadt Reutlingen

Europa und die Krisenherde

Ulla Heinemann und Norbert Vogel sprechen am Dienstag, 27. November, um 20 Uhr im Spitalhofsaal am Reutlinger Marktplatz, mit Golineh Atai (Agenturbild), WDR-Fernsehjournalistin und langjährige ARD-Korrespondentin in Moskau, über Journalismus 4.0, die Welt von Putin und Trump sowie die Lage Europas vor dem Hintergrund internationaler Krisen.

Playmobil im Heimatmuseum

Der Hamburger Künstler Oliver Schaffer besitzt mit mehr als 50 000 Figuren die größte Playmobil-Sammlung der Welt. Im Reutlinger Heimatmuseum (Oberamteistraße 22) inszeniert er vom 24. November bis zum 17. Februar mit über 5000 dieser Figuren interessante Schaulandschaften. Bild: Schaffer



Veranstaltungen in der Region

Das **Bruch Ensemble für Neue Musik** interpretiert am Freitag, 14. Dezember, um 20 Uhr im Reutlinger Kunstmuseum Spendhaus (Spendhausstraße 4) zeitgenössische Werke des 20. und 21. Jahrhunderts. Agenturbild

Ausstellungen

Dettenhausen

Alltag auf der Alb
Fotografien von Botho Walldorf
Schönbuchmuseum
Ringstraße 3
So: 16. 12., 14 Uhr

Remmingsheim

Schule wie vor hundert Jahren
Heimatmuseum
Nelkenstraße 3
So: 18. 11., 13 Uhr

Reutlingen

Die besten Naturfotos des Jahres
Naturkundemuseum
Weibermarkt 4
Do: 20. 12., 11 Uhr

Tübingen

Birgit Jürgenssen: Ich Bin
Kunsthalle
Philosophenweg 76
So: 2. 12., 11 Uhr

Führungen

Tübingen

Tübingen und seine Klöster
Führung durch die Dauerausstellung mit Darja Hahn
Stadtmuseum Kornhaus
Kornhausstraße 10
So: 25. 11., 15 Uhr

Mond, Mars, Wintersternbilder
Sternwarte, Waldhäuser Straße 70; Mi: 19. 12., 20 Uhr

Klassik

Reutlingen

Kantorei und Solisten der Marienkirche, Junges Ensemble Reutlingen und Württembergische Philharmonie Reutlingen
Marienkirche
Wilhelmstraße
So: 25. 11., 19 Uhr

Musica Antiqua: Alfred Gross (Clavichord)
Heimatmuseumsgarten
Kapelle: Oberamteistraße 22
So: 2. 12., 11.30 Uhr

Rottenburg

Rottenburger Konzerte
Trio con Brio Copenhagen
Kulturverein Zehntscheuer
Bahnhofstraße 16
So: 18. 11., 20 Uhr

Tübingen

Motette: Bach bearbeitet
Goldberg-Variationen
Stiftskirche, Holzmarkt
Sa: 24. 11., 20 Uhr

Ensemble Phorminx
Stäubchen von Licht
Sudhaus, Hechinger Straße 203; So: 25. 11., 19.30 Uhr

Da pacem Domine
Barockmusik im Kerzenschein
Johanneskirche, Froschgasse
Do: 13. 12., 21 Uhr

500 Jahre Renaissance: Musik für Kaiser, Fürsten und Bischöfe mit dem Ensemble Officium
Johanneskirche, Froschgasse
Do: 20. 12., 21 Uhr

Kleinkunst

Pfäffingen

Heimspiel
Turnhalle
Sa: 17. 11., 19.30 Uhr

Tübingen

Erst schlürfen, dann lachen
Suppentheater mit dem Harlekintheater
Café Haag, Am Haagtor 1
Do: 6. 12., 12 und 13 Uhr
Fr: 7. 12., 12 und 13 Uhr

Jürgen Becker: Volksbegehren
Die Kulturgeschichte der Fortpflanzung (Kabarett)
Sparkassen Carré
Mühlbachäckerstraße 2
Di: 11. 12., 20 Uhr

Literatur

Hailfingen

Uwe von Seltmann:
Es brennt - Leben und Werk des Mordechai Gebirtig
KZ-Gedenkstätte, Rathaus Tailfingen, Hauptstraße 39
So: 18. 11., 17 Uhr

Rottenburg

Autorin Nadine Schubert liest aus „Leben ohne Plastik – Befreiung vom Plastikwahnsinn“
Rathaus, Neuer Sitzungssaal C 201, 2. OG, Marktplatz 18
Mi: 12. 12., 18.30 Uhr

Museen

Tübingen

Ältestes Riesenfass der Welt
Museum der Universität
MUT, Schloss Hohentübingen
So: 30. 12., 10 Uhr

Pop und Jazz

Gomaringen

Martin Tingvall: Solo-Piano
Sport- und Kulturhalle
Fr: 16. 11., 20 Uhr

Metzingen

Electric Light Orchestra feat. Phil Bates & Ensemble
Motorworld Manufaktur
Do: 27. 12., 20 Uhr

Tübingen

Yellow String Quartet
Different Trains
Martinskirche
So: 18. 11., 20 Uhr

„Viva la Vida" mit dem Jazz- und Popchor Voice Cream
Sparkassen Carré
Sa: 24. 11., 20 Uhr

„Songs from above – The Grave Chapel Radio Show", mit Dieter Thomas Kuhn und Philipp Feldtkeller
Ehemaliges Autohaus Matejka
Au Ost 7; Fr: 21. 12., 20 Uhr

Sonstiges

Ergenzingen

TuS Ergenzingen
Sport für Diabetiker
Grundschulturnhalle
Königsberger Straße
Di: 11. 12., 17.30 Uhr

Tübingen

Kostenlose Mobilitätsberatung
Bürgerbüro
Schmiedtorstraße 4
Do: 15. 11., 14 Uhr

Wurmlingen

Alica: Selbsthilfegruppe Fibromyalgie
Evangelisches Gemeindehaus
Hegelstraße 25
Mo: 17. 12., 18 Uhr

Theater

Großengstingen

's Briefgeheimnis oder beim Trauba-Wirt goht's rond
Antoniushaus
Fr: 16. 11., 20 Uhr
Sa: 17. 11., 20 Uhr
So: 18. 11., 19 Uhr

Tübingen

Die Verwandlung
Von Franz Kafka
LTT-Werkstatt
Eberhardstraße 6
Fr: 16. 11., 20 Uhr

Die Farben der Schönheit

Unter dem Titel „To Kalon - Die Farben der Schönheit" lädt Danza Vita am Sonntag, 18. November, um 18 Uhr zu einem Abend mit Tanz, Texten, Poesie und Komik in die Werkstatt des Tübinger Landestheaters ein (der ursprünglich angekündigte Termin am 11. November wurde um eine Woche geschoben). Der Abend ist eine Hommage an die Schönheit, die auch die unschönen Seiten des Lebens nicht ausspart. dk / Bild: Danza Vita

Info:
Karten gibt es unter Telefon (0 70 71) 15 92 49.

www.danza-vita.de

Roboter und Wohnformen im Alter

Am Freitag, 16. November, referiert Alexandra Kirsch um 17 Uhr im Tübinger Lebensphasenhaus (Rosenau 9) über das Thema „Können Roboter Pflegepersonal ersetzen? – Ein Einblick in den Stand der Roboter-Forschung". Und am Freitag, 7. Dezember, sprechen dort Julia Hartmann und Axel Burkhardt ebenfalls um 17 Uhr über „Urbane Wohnformen im Alter – Projekte und Ideen aus kommunaler Sicht".

Fagottkonzert von Tschaikowski

Am Montag, 3. Dezember, lädt die Württembergische Philharmonie Reutlingen um 20 Uhr zu einem Sinfoniekonzert unter der Leitung von Fawzi Haimor in die Stadthalle ein. Neben anderen Kompositionen steht auch das Fagottkonzert F-Dur von Peter Iljitsch Tschaikowski auf dem Programm.

„Faust – Der Tragödie erster Teil“, von Johann Wolfgang von Goethe
LTT-Saal, Eberhardstraße 6
Fr: 16. 11., 20 Uhr

„Don Quijote“, Komödie von Rebekka Kricheldorf nach Miguel de Cervantes
LTT-Saal, Eberhardstraße 6
Sa: 17. 11., 20 Uhr

Die Antigone des Sophokles Von Bertolt Brecht
LTT-Werkstatt
Fr: 23. 11., 20 Uhr

Die letzte Karawanserei Von Ariane Mnouchkine
LTT-Saal, Eberhardstraße 6
Fr: 23. 11., 20 Uhr

„Andorra“, von Max Frisch
LTT-Werkstatt
Eberhardstraße 6
Sa: 24. 11., 20 Uhr

On the Road again – von der B27 auf die A8 Inszeniertes Konzert von Heiner Kondschak
LTT-Saal, Eberhardstraße 6
Sa: 24. 11., 20 Uhr

„Die Stunde des Unternehmers“, von Felix Huby und Hartwin Gromes
LTT-Saal, Eberhardstraße 6
Fr: 30. 11., 20 Uhr

Volksmusik

Pfrondorf

Jahresfestabend Norbert Reiff und seine Musikanten
Schönbuchhalle
Kohlplattenweg 54
Sa: 24. 11., 19.30 Uhr

Vortrag

Kilchberg

Seniorenleben in den Teilorten
Dorfscheune, Tessinstraße 8
Mi: 5. 12., 19.30 Uhr

Rottenburg

Daniel Bearzatto Wärmewende im Heizungskeller Das Erneuerbare-Wärme-Gesetz (EWärmeG) in Baden-Württemberg
Rathaus, Marktplatz 18,
Mi: 28. 11., 18.30 Uhr

Tübingen

Weiter so mit Trump und Co?
Deutsch-Amerikanisches Institut, Karlstraße 3
Mo: 19. 11., 20 Uhr

Psychotherapie für Ältere mit Depressionen: Bewährtes und Neues
Gemeindehaus Lamm
Am Markt 7
Di: 27. 11., 19 Uhr

Stimmungsvolles Licht

Tübingen lädt zur chocolART ein

Das internationale Tübinger Schokoladenfestival lädt von Dienstag, 4. Dezember, bis Sonntag, 9. Dezember, die Besucher ein, vor historischer Kulisse die Angebote von mehr als 100 Chocolatiers und Manufakturen aus der ganzen Welt zu entdecken. Eine stimmungsvolle Altstadtbeleuchtung sorgt für eine ganz besondere Atmosphäre auf der chocolART. Top-Konditoren werden filigrane Kunstwerke aus Schokolade fertigen. Zudem erfahren die Besucher viel Interessantes über den Kakaobaum und können eigene Köstlichkeiten aus Schokolade herstellen. Am Samstag sind die Pagodenzelte bis 22 Uhr geöffnet. dk

Info:
www.chocolart.de

Romantik für Männer

Witze über Rotlicht und Fußballstadien im Kerzenschein

Im dichten Nebel fährt ein Autofahrer immer hinter den Rücklichtern seines Vordermannes her. Plötzlich bremst der Vordermann, und es rumst. „Was fällt Ihnen denn ein, ohne Grund zu bremsen?“ „Ganz einfach. Ich bin zu Hause und stehe in meiner Garage!“

Zwei Gefangene wollen ausbrechen. Sagt der eine: „Ich habe eine Taschenlampe. Du kannst an dem Strahl hochklettern.“ Erwidert der andere: „Ich bin doch nicht blöd, wenn du die Lampe ausmachst, falle ich runter.“

Wie nennt man den Brunftschrei einer Leuchtstofflampe? Neonröhren.

Polizeibeamter: „Wenn die Lampe nicht brennt, müssen Sie Ihr Fahrrad schieben!“ Fahrradfahrer: „Das hab ich schon probiert, aber die Lampe brennt trotzdem nicht.“

Was verstehen Männer unter Romantik? Ein Fußballstadion mit Kerzenlicht.

Ein Betrunkener wankt nachts über den Parkplatz und tastet alle Autodächer ab. „Was machen Sie denn da?“ fragt ein Passant. „Ich suche meinen Wagen“, lallt der Betrunkene. „Ja, aber die Dächer sind doch alle gleich ?“ Der Zecher: „Auf meinem ist ein Blaulicht!“

Fragt der Schotte seinen Kumpel: „Warum steht dein Freund denn stundenlang an der Ampel?“ „Der Arzt hat ihm Rotlicht verordnet!“

Treffen sich zwei Kerzen. Fragt die eine die andere: „Wollen wir heute zusammen ausgehen?“

Psychische Erkrankungen im Alter

Hartwig von Kutzschenbach, Vorsitzender der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg und Leiter des Sozialpsychiatrischen Dienstes für alte Menschen in Esslingen spricht am Mittwoch, 28. November, um 19 Uhr im Tübinger Nonnenmacher-Haus (Gartenstraße 28) über das Thema „Wenn die Seele krank wird: Psychische Erkrankungen im Alter – ihre Anlässe und Erscheinungsformen“. Die Veranstaltung ist kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Lauftreff in Derendingen

Der Bürgerverein Derendingen bietet wöchentlich einen offenen Lauftreff für Einsteiger und seit kurzem auch einen Walking-Treff (ohne Stöcke) an. Beide Teams treffen sich bei jeder Witterung jeweils am Dienstag um 19.15 Uhr an der Volksbank in Derendingen. Neue Interessenten sind willkommen.

Info:
Infos unter Telefon (0 70 71) 76 34 93

KLEINANZEIGEN

Rollstuhlfahrerin aus Tübingen, zentrumsnah wohnend, sucht Unterstützer/innen für verschiedene Bereiche: u.a. Haushalt, Besorgungen, Freizeitgestaltung, PKW von Vorteil. Beschäftigung auf Minijob-Basis, Arbeitszeiten nach Rücksprache, auch am Abend und am Wochenende. Bei Interesse oder Fragen: 0176-55437535 oder a_assistenz@gmx.de

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:**

Celestina wird von Christina Baumgärtel in der ARCHE liebevoll betreut.
Bild: Martin Pfeilsticker

Ein liebevolles Umfeld für pflegebedürftige Kinder

Die ARCHE IntensivKinder in Mähringen sucht dringend Pflegekräfte

Celestina liegt in ihrem Bettchen und dreht einen Greifball in ihren Händchen. Ganz vertieft ist sie in ihr Spiel - die Beatmungsschläuche, an die sie angeschlossen ist, scheint sie gar nicht zu bemerken. Als die Kinderkrankenschwester Christina Baumgärtel ins Zimmer kommt und sich über sie beugt, ist der Ball vergessen und sie lacht verschmitzt.

Celestina ist eines der Kinder, die in der ARCHE in Mähringen leben, weil sie dauerhaft beatmet werden müssen. Trotz der schweren Erkrankungen und Beeinträchtigungen, die das Leben der ARCHE-Kinder prägen, scheint vieles sehr alltäglich. Babys, die Mobiles über ihren Bettchen betrachten, Kleinkinder, die mit dem Beatmungsgerät im Anhänger Bobbycar fahren und Schulkinder, die mit speziellen Hilfsmitteln lesen, schreiben und rechnen lernen. Sie alle wachsen zusammen auf und fühlen sich in der ARCHE zuhause. „Wir können uns hier Zeit lassen, sind ganz für die Kinder da und sehen sie aufwachsen“, sagt Christina Baumgärtel. „Da alles gut organisiert und durchdacht ist, fühle ich mich sicher im Umgang mit den Kindern und in der Pflege. Und die liebevolle, kindgerechte Umgebung tut ein Übriges, um auch den Kindern Geborgenheit zu vermitteln.“

Genau das war das Ziel der beiden Geschäftsführerinnen Christiane Miarka-Mauthe (Kinderkrankenschwester) sowie Sabine Vaihinger (selbst betroffene Mutter), von denen die ARCHE im Jahr 2007 gegründet wurde. „Wir wollten diesen intensiv pflegebedürftigen Kindern eine möglichst schöne Kindheit schenken“,

fasst Christiane Miarka-Mauthe die Ursprungsidee zusammen. „In der ARCHE stehen die Kinder im Mittelpunkt und nicht die Erkrankung."

„Wir könnten all unsere Kapazitäten noch besser nutzen, wenn wir noch mehr Pflegekräfte hätten", betont Sabine Vaihinger. „Darum möchten wir alle Fachkräfte ermutigen, sich bei uns zu melden. Die ARCHE bietet Pflegekräften, die ganz nah am Kind sein möchten, ganz sicher den richtigen Arbeitsplatz – egal ob neu im Beruf oder wiedereinsteigend."

Auch in ihrer Freizeit helfen viele Menschen, damit die ARCHE gut Kurs halten kann. Bei der ARCHE-Benefiz-Gala am Samstag, 17. November, ab 20 Uhr im Tübinger Sparkassen Carré, legen sich einige prominente ARCHE-Botschafter mächtig ins Zeug und alle sind eingeladen, diesen besonderen Abend mitzuerleben. Infos zum Abend und Kartenverkauf gibt es unter www.arche-intensivkinder.de. dk

Info:

ARCHE IntensivKinder gGmbH
Bergstraße 36
72127 Kusterdingen
info@arche-intensivkinder.de
www.arche-intensivkinder.de

Spendenkonto:
ARCHE e.V.
IBAN: DE29 6415 0020 0002 8203 81
BIC: SOLADES1TUB

…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

Hirsch Apotheke, Inh. Dr. Stefan Merz
Wilhelmstr.53, Rt, t. (0 71 21) 33 49 37
info@hirsch-apotheke-reutlingen.de,
www.hirsch-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
info@lindach-apotheke.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

Starke Hoffnung für krebskranke Kinder

Kürzlich kam eine Familie mit einem fünfjährigen Kind in die Geschäftsstelle der Stiftung des Fördervereins für krebskranke Kinder Tübingen. Die Eltern übergaben eine Spende für die Krebsforschung in der pädiatrischen Onkologie der Universitätsklinik Tübingen. Ihr Kind, nennen wir es hier Peter, war vor vielen Monaten sehr schwer an Leukämie erkrankt. Er bekam in seinen jungen Jahren eine lange und intensive Chemotherapie. Doch sie half nicht. Für eine Knochenmarktransplantation standen keine Geschwister bereit, Peter war ein Einzelkind. Dann fing die bange Suche nach einem passenden Spender über die Knochenmarkspenderdatei an. Tatsächlich: ein Spender wurde gefunden! Ein befreiender und hoffnungsvoller Moment. Aber die Transplantation hatte keinen Erfolg und die Leukämie kam zurück. Peter ging es immer schlechter.

Man kann sich ihn und seine Eltern in ihrer Verzweiflung gut vorstellen. Gab es noch eine andere Therapie? Ja, es gab sie! Rupert Handgretinger, Chefarzt der Tübinger Kinderonkologie, setzte nun die von ihm erforschte und entwickelte „haploidente“ Knochenmarktransplantation ein. Dazu genügt das Knochenmark eines Elternteils. Zusätzlich wurden die von der Stiftung des Fördervereins für krebskranke Kinder Tübingen finanzierten Antikörper gegen Leukämie bei Kindern gegeben. Diesmal wurde die Leukämie zurückgedrängt und Peter konnte wieder fröhlich umherspringen. Glücksmomente, die für alle unglaublich stark waren.

Vor einigen Jahren wäre dieser Erfolg noch nicht möglich gewesen. Er entstand, weil die Stiftung über eine breit angelegte Spendenaktion so viel Gelder bereitstellen konnte, dass damit eine große Menge der in Tübingen entwickelten Antikörper hergestellt werden konnte. Der große Einsatz von Stiftung und Spendern hat sich gelohnt. Es war sehr bewegend, das gesunde Kind zu betrachten! Und dieser Therapieerfolg ist in Tübingen kein Einzelfall! Allerdings kann die Stiftung nur dann helfen, wenn sie selbst Spenden, Zustiftungen oder Erbschaften erhält. Sie ist ein idealer Ort für Menschen, die sich im Kampf gegen den Krebs bei Kindern engagieren wollen. dk

Stiftung
des Fördervereins
für krebskranke Kinder
Tübingen

KAMPF DEM KREBS BEI KINDERN

Jedes Jahr erkranken in Deutschland ca. 2.000 Kinder und Jugendliche an Krebs.
Die Stiftung des Fördervereins für krebskranke Kinder Tübingen hat klare Aufgaben und leistet einen nachhaltigen Beitrag zur Krebsbekämpfung im Kindes- und Jugendalter. Wir unterstützen die Krebsforschung nennenswert vor allem im Tumorzentrum an der Universitäts-Kinderklinik Tübingen und verbessern dort auch die personelle und sachliche Ausstattung.

Ihr Testament für krebskranke Kinder

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

Wenn Sie weitere Informationen über die „Stiftung des Fördervereins für krebskranke Kinder Tübingen“ und ihre Arbeit haben wollen, rufen Sie uns einfach an oder schreiben Sie uns eine Nachricht.

Rechtsfähige Stiftung des bürgerlichen Rechts . www.stiftung-krebskranke-kinder.de . info@stiftung-krebskranke-kinder.de
Geschäftsstelle: Frondsbergstraße 51 . 72070 Tübingen . Tel. 07071/946820 . Fax 07071/946813
Vorsitzender: Prof. Dr. Hans-Werner Stahl . **Im Beirat:** Prof. Dr. Michael Bamberg . Prof. Dr. Rupert Handgretinger . Universitätsklinik Tübingen
Spendenkonto: Volksbank Herrenberg . IBAN DE83 6039 1310 0415 9000 00 . BIC GENODES1VBH

Kurt Cemm macht es sich auf dem modernen Ruhesessel bequem, der von Sabine Tobisch durch die Lichtstube geschoben werden kann. Bild: Böhm

Ein bequemes und mobiles Sitzmöbel für Senioren

Die Besucher der Lichtstube in Dettingen an der Erms freuen sich über zwei Ruhesessel

Auch die Anschaffung von zwei Ruhesesseln wurde in diesem Jahr von der Seniorenstiftung der Kreissparkasse Reutlingen gefördert. Bei der Tagesbetreuung und zwei Betreuungsgruppen, die von der Diakoniestation Oberes Ermstal-Alb in der Lichtstube in Dettingen an der Erms eingerichtet wurden, sind sie seit Monaten im Gebrauch.

Die Lichtstube, die in einem Fachwerkhaus untergebracht ist, hat eine moderne, skandinavisch wirkende Einrichtung. Stühle, Sessel und Sofas sind mit einem hellgrünen oder braunen Stoff bezogen, die Beine und Armlehnen sind aus hellem Holz. Alles kommt von der Pflegefirma WIBU, die ihre Möbel mit abwaschbaren Stoffen ausrüstet. Dreimal wöchentlich werden acht bis zehn Seniorinnen und Senioren in der Lichtstube durch eine Pflegefachkraft und elf Ehrenamtliche betreut. „Das entlastet die Angehörigen für einige Stunden“, sagt Sabine Tobisch. „Es ist aber auch schön, wenn ältere Leute einfach mal aus den vier Wänden herauskommen“, betont die Altenpflegerin.

In der Lichtstube wird gebastelt, gespielt oder gekocht und dann gemeinsam gegessen. Danach stehen den Besuchern ein Bett, zwei Sofas und durch die Unterstützung der Stiftung jetzt auch zwei Ruhesessel zum Ausruhen zur Verfügung.

Kurt Cemm nutzt die Ruhesessel gerne. „Ich habe Probleme mit dem Rücken“, sagt er. „Doch im Sessel geht es mir besser.“ Das dick gepolsterte Sitzmöbel verfügt über vier Rollen und kann so auch im Raum oder auf der Terrasse geschoben werden. Zum Ruhen oder Schlafen kann die Rückenlehne mehrfach verstellt werden. Eine Fußstütze klappt aus, damit die Beine hoch liegen.

Die Sessel ersparen den Senioren das oft mühsame Aufstehen, denn in ihnen kann man sowohl am Tisch essen als auch gemütlich lesen oder in fast waagrechter Stellung auch schlafen. Zudem haben die Sessel dasselbe ansprechende Design wie das übrige Mobiliar in der Lichtstube, das ebenfalls auf die Pflege ausgerichtet ist. Gabriele Böhm

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

bruderhaus DIAKONIE
Stiftung Gustav Werner und Haus am Berg
Teil haben. Teil sein.
Angebote für Seniorinnen und Senioren

• Begegnungs- und Kulturveranstaltungen
• Beratung rund um Alter und Pflege
• Ambulante Pflege, Tagespflege
• Menüservice, Hausnotruf
• Betreutes Seniorenwohnen
• Stationäre Dauer- und Kurzzeitpflege
Altenhilfe Reutlingen
Ringelbachstraße 225, 72762 Reutlingen
Telefon 07121 278-330
altenhilfe.rt@bruderhausdiakonie.de
www.bruderhausdiakonie.de

Wenn Susanne Winkler und Heinz Straub zusammen die „Weltreise“ spielen, erinnert sich der 83-jährige Rottenburger an seine zahlreichen Erlebnisse im Ausland. Lore Straub (auf der Couch) pflegt ihren Mann rund um die Uhr und freut sich über die Unterstützung durch die Seniorenbegleiter, deren Einsätze von Michaela Schramm (daneben) koordiniert werden. Bilder: Zibulla

Wenn die Versorgung zu Hause schwierig wird

Die Seniorenbegleiter helfen pflegebedürftigen Menschen daheim und entlasten ihre Angehörigen

Was tun, wenn man selbst oder der Partner Hilfe braucht, die Familie nicht vor Ort ist oder die häusliche Betreuung und Versorgung wegen beruflicher und familiärer Verpflichtungen nicht selbst erbracht werden kann?

Wenn Susanne Winkler die „Weltreise“ aufbaut, lebt Heinz Straub in seinen Erinnerungen an viele Erlebnisse im Ausland. Das Brettspiel führt den 83-jährigen Rottenburger wieder in jene Länder, die er als Manager in der Maschinenbaubranche häufig besucht hat. „Beruflich war ich viel unterwegs“, erzählt der 83-jährige Rottenburger. „Beispielsweise in Russland.“

Auch seine Frau erzählt gerne von den gemeinsamen Urlaubsreisen mit der Familie. „Besonders beeindruckend waren die Nationalparks in den USA“, berichtet Lore Straub. „Und seit unser Sohn in Australien lebt, haben wir ihn dort mehrmals besucht.“

Aufgrund einer Erkrankung an Parkinson ist Heinz Straub in seiner Mobilität stark eingeschränkt und kann sich fast nur noch im Rollstuhl bewegen. Das Bade- und Schlafzimmer im ersten Stock seines Hauses, in dem er seit 38 Jahren gemeinsam mit seiner Frau lebt, erreicht er mit dem Treppenlift.

Heinz Straub wird täglich von einem Pflegedienst besucht. Seine Tochter, die in Tübingen wohnt, kommt auch regelmäßig vorbei, putzt das Haus und pflegt den Garten. Doch seine wichtigste Betreuerin ist seine Frau, die rund um die Uhr für ihn da ist und den Schwaben mit seinem Lieblingsessen verwöhnt: Linsen und Spätzle mit Saitenwürstchen.

Für Lore Straub ist die Pflege ihres Mannes eine starke Belastung. Deshalb ist die 84-Jährige froh über

Stundenweise Betreuung für Senioren zu Hause

- Hilfe im Haushalt und Begleitung außer Haus
- Entlastung pflegender Angehöriger
- Stundenweise Betreuung (auch für Demenzpatienten)

Kostenübernahme durch alle Pflegekassen möglich

die Seniorenbegleiter

Für Reutlingen, Tübingen und Umgebung
Düsseldorfer Str. 10 • 72072 Tübingen
07071 – 13 56 808

www.die-seniorenbegleiter.info

die Unterstützung durch die Seniorenbegleiter.

Etwa drei Stunden wird das Ehepaar jeden Donnerstag von Susanne Winkler besucht. Und während sie Heinz Straub etwa beim Digitalisieren seiner zahlreichen Reisefotos hilft, hat Lore Straub etwas Zeit für sich.

Susanne Winkler ist eine von 20 Mitarbeitern des Tübinger Büros der Seniorenbegleiter. Erfahrungen bei der Arbeit mit alten Menschen hat die 57-Jährige bereits in der Sterbebegleitung gesammelt. „Bei jedem Besuch sollen meine Kunden wenigstens einmal aus vollem Herzen lachen“, beschreibt Winkler ein zentrales Ziel ihrer Arbeit.

Die Seniorenbegleiter haben ihren Hauptsitz in Stuttgart und sind seit 2016 auch in der Unistadt am Neckar präsent. Im vergangenen Sommer hat die Firma ein neues Gebäude im Gewerbegebiet Unterer Wert bezogen. Von diesem Standort aus betreuen die Seniorenbegleiter rund 50 Kunden in der Region Neckar-Alb. „Zu unserem Team gehören überwiegend Frauen mit viel Lebenserfahrung, denn das Durchschnittsalter der Mitarbeiterinnen liegt bei 52 Jahren“, stellt Michaela Schramm, Standortleiterin für den Raum Reutlingen-Tübingen, fest.

„Wir bieten unseren Kunden eine stundenweise Betreuung an“, erklärt David Hagemann. „Damit werden Angehörige pflegebedürftiger Menschen entlastet“, betont der Geschäftsführer der Seniorenbegleiter. „Und wir füllen Lücken im Betreuungssystem alter Menschen. Diese entstehen beispielsweise dann, wenn die Angehörigen pflegebedürftiger Menschen im Urlaub sind oder eine 24-Stunden-Betreuerin aus Osteuropa Pausen braucht.“

Als ambulanter Pflegedienst sind die Seniorenbegleiter von den Kassen zugelassen. Die Leistungen der Agentur können über die Pflegeversicherung abgerechnet werden.

Neben ausgebildeten Pflegefachkräften gehören auch angelernte Mitarbeiterinnen, die mit einem computergestützten Lehrgang auf ihre Tätigkeit vorbereitet werden, sowie zahlreiche Minijobber zum Team der Seniorenbegleiter. Die Schulung zur Betreuungskraft beinhaltet neben der Einführung in die Grundpflege und Krankheitsbilder wie Demenz oder Schlaganfall auch Informationen zur Haushaltsführung und gibt Anregungen zur Freizeitgestaltung mit Senioren.

Zwischen den Betreuerinnen und ihren Klienten entwickelt sich häufig ein enges Freundschafts- und Vertrauensverhältnis, oft duzen sie sich gegenseitig. Diese Erfahrung macht auch Johanna Hartenburg. Die 53-jährige Altenpflegefachkraft arbeitet auf 450 Euro Basis bei den Seniorenbegleitern. Zwischen sechs und acht Stunden in der Woche betreut sie zwei Frauen und einen Mann. „Bei meinen Klienten stehen die Mobilisierung und die Aktivierung im Vordergrund“, berichtet Hartenburg. „Eine der beiden Damen braucht besondere Betreuung. Denn sie ist halbseitig gelähmt und kann das Bett nicht mehr verlassen.“

Die Arbeit mit Menschen macht Johanna Hartenburg viel Spaß. „Manchmal ist es für mich eine Herausforderung, das richtige Maß zwischen Nähe und Distanz zu finden“, räumt sie ein. „In erster Linie sehe ich meine Aufgabe darin, die Ressourcen meiner Kunden zu erkennen und zu nutzen und damit ihre Lebensqualität zu fördern.

Das gelingt auch Susanne Winkler, wenn sie mit Heinz Straub eine Partie Schach spielt und der gewiefte Stratege dabei zur Hochform aufläuft. „Sie hat erst einmal gegen mich gewonnen“, sagt der leidenschaftliche Schachspieler mit stolzem Ton in der Stimme. Stefan Zibulla

Im Mai 2018 haben die Seniorenbegleiter ihr neues Büro im Tübinger Gewerbegebiet Unterer Wert bezogen: Geschäftsführer David Hagemann mit Standortleiterin Michaela Schramm (rechts) sowie den Betreuerinnen Susanne Winkler (daneben) und Johanna Hartenburg.

Gäste vom Tagestreff am See feiern in froher Runde das zehnjährige Jubiläum. Bild: RAH

Entlastung für pflegende Angehörige

Seit zehn Jahren bietet die RAH einen Tagestreff für ältere Menschen an

Vor zehn Jahren hat die Reutlinger Altenhilfe (RAH) ein neues Angebot entwickelt: Eine Betreuung für ältere Menschen, die sich gut versorgt fühlen wollen und die auch die sozialen Kontakte der Senioren fördert - stundenweise, halbtags oder den ganzen Tag.

Mittlerweile besuchen den Tagestreff regelmäßig 48 Gäste, von denen täglich bis zu 15 in der Gruppe anwesend sind. Auch ein Fahrdienst sowie eine ausgezeichnete Verköstigung werden angeboten.
Das Betreuungsangebot ist sehr flexibel und der Gast oder die Angehörigen können selbst entscheiden, ob sie ein paar Stunden, einen halben Tag oder den ganzen Tag in netter Gesellschaft verbringen möchten - dies auch kurzfristig. Pflegende Angehörige werden dadurch entlastet und können Termine wahrnehmen.
Wichtig ist der RAH dabei auch der therapeutische Ansatz mit aktivierenden Angeboten wie Sturzprophylaxe, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen, Gedächtnistraining und einer individuellen Bewegungstherapie. Für dieses professionelle Angebot sorgt die Leiterin des Tagestreffs, Rita Palasty, die eine ausgebildete und erfahrene Ergotherapeutin ist.
Für den Tagestreff wurden vor zehn Jahren drei Räume im Haus Voller Brunnen umgebaut. Mit dem Umbau sind sehr ansprechende wohnliche Aufenthaltsräume mit einer Wohnküche sowie einem Ruheraum entstanden. Die Besucher schauen direkt auf den kleinen See, der sich vor dem Haus befindet. Bei gutem Wetter lädt die große Terrasse zum Verweilen ein.
Im Rahmen der gesetzlich geregelten Betreuungs- und Entlastungsleistungen (§ 45b Sozialgesetzbuch XI) stehen pflegebedürftigen Menschen Gelder der Pflegekasse in Höhe von monatlich 125 Euro zur Verfügung. So können zum Teil auch die Kosten des Tagestreffs über die Pflegekasse rückerstattet werden. Die RAH oder die Pflegekassen können über die Anspruchsvoraussetzungen beraten.
Das Haus Voller Brunnen, in dem sich der Tagestreff befindet, kann mit seinen 123 Pflegeplätzen nur noch bis Ende 2022 betrie-

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

EIN SAMARITER FÜR ALLE DIENSTE
GUT BETREUT UND GEPFLEGT ZU HAUSE WIE IM HEIM
Gute Pflege ist wählbar – unsere Angebote in Pfullingen:
• Pflegeheime
• Kurzzeitpflege
• Tagespflege Mo-So
• Betreutes Wohnen
• SamariterWohnen Pflege-WG
• SamariterMobil ambulante Pflege und Betreuung, Hausnotruf
• Offener Mittagstisch
• Begegnungsstätte
• Caféstüble und Holzwerkstatt
Samariterstift am Laiblinspark 07121/9734-0
Samariterstift am Stadtgarten 07121/93038-0
www.samariterstiftung.de
SAMARITER STIFTUNG

Weil es zuhause schöner ist
AMBULANTE PFLEGE
MEHR-ZEIT PFLEGE®
BETREUUNG
BERATUNG
A.i.P. - Ambulante und individuelle Pflege GmbH
www.aip-pflege.de
Info & Beratung:
07121 . 909 73 37
AiP
Die Alternative zum Heim

ben werden. Das Haus entspricht nicht mehr den brandschutztechnischen Anforderungen sowie den baulichen Anforderungen zur Versorgung von zunehmend schwerstpflegebedürftigen Menschen und Menschen mit demenziellen Erkrankungen.

Damit auch zukünftig notwendige und zeitgemäße Pflegeplätze zur Verfügung stehen, hat der Gemeinderat der Stadt Reutlingen den Neubau der Pflegeplätze beschlossen. Zur Umsetzung wird derzeitig als Teillösung in Rommelsbach am Standort der alten Schule eine Pflegeeinrichtung mit 52 Pflegeplätzen gebaut.

Bei den derzeitig anlaufenden Neubauplanungen mit 72 Pflegeplätzen für das Haus Voller Brunnen werden auch neue Räumlichkeiten für den Tagestreff am See ein fester Bestandteil sein. „Ein so erfolgreiches Betreuungsangebot für ältere Menschen muss auf jeden Fall weiter geführt werden“, betont RAH-Geschäftsführer Werner Rumpel. Weiterhin wird auf der Grundlage der aktuellen Pflegeversicherung neben dem Tagestreff auch eine Tagespflege für täglich 15 Gäste in der neuen Einrichtung geplant.

In dem zukünftigen Neubau, der auf dem bestehenden Gelände realisiert werden soll, werden somit alle Leistungen aus einer Hand - wie Tagestreff, Tagespflege, Kurzzeitpflege und Dauerpflege sowie häusliche Pflege und hauswirtschaftliche Dienstleistungen von der Sozialstation angeboten. In einem neuen Restaurant wird es für Senioren aus den umliegenden Wohngebieten einen offenen Mittagstisch und Gelegenheit für Begegnungen geben. dk

Info:

Information und Beratung zum Tagestreff:
Tagestreff am See
Carl-Diem-Str. 100
72762 Reutlingen,
Leitung:
Rita Palasty
Telefon
(0 71 21) 92 80 617
Die Sozialstation für die häusliche Pflege kann unter Telefon (0 71 21) 92 80 200 erreicht werden
(Pflegedienstleitung: Yvonne Röhm)
www.rah-reutlingen.de

DIAKONIESTATION
Oberes Ermstal – Alb gGmbH

Neubühlsteige 2 • Dettingen/Erms • Tel: 07123/7590
www.diakonie-ermstal-alb.de

Täglich frisch gekocht!
ULBIG Mobiler Essensdienst
www.essensdienst.de 07121 68900

RAH Reutlinger AltenHilfe gGmbH ...motiviert an Ihrer Seite

Auch im Alter gut und sicher zuhause leben mit unserer ambulanten Pflege, Alltagshilfe und Betreuung.

Weitere Informationen unter Tel. 0 71 21 / 92 80-200.

Infos zur ambulanten und stationären Pflege, Kurzzeitpflege, Tagestreff, Demenzberatung unter **www.rah-reutlingen.de**

Auch in den beiden Tübinger Senioren-WGs an der Ammer ist die Wohnküche das Herz der Gemeinschaft: Wolfgang Trautmann, Anna Gründel (vorne), Antje Irslinger (links), Monika Rohlfs von der Sozialstation Vinzenz von Paul (daneben) und die Alltagsbegleiterin Joela Fischer. Bild: Zibulla

Vernetzung von Pflege-Wohngemeinschaften

Ein rund fünf Minuten langer Film gibt Einblick in neue Wohnprojekte für Senioren

Die ambulant betreuten Wohngemeinschaften im Kreis Tübingen vernetzen sich. Ein gemeinsamer Flyer und ein Film der Tübinger Agentur „Blicklichter“, der hauptsächlich von der Stadt Tübingen finanziert wurde, sind der Beginn dieser Kooperation. Der rund fünf Minuten lange Streifen, der am 8. Oktober der Presse in der Tübinger Pflegeresidenz Vinzenz von Paul präsentiert wurde, zeigt beispielsweise die Bewohner der selbstverantworteten WG des Vereins Dorfgemeinschaft Kiebingen beim Karotten schälen. „Ich fühle mich hier sehr wohl“, sagt der 89-jährige Fidel vor laufender Kamera.

Auch wenn der Film sehr rüstige Rentner zeigt: „Die Bewohner in unserer WG entsprechen denen in Pflegeheimen“, betont Michael Lucke. „Sie sind in den Pflegegrad 4 und 5 eingestuft“, erklärt das Vorstandsmitglied der Kiebinger Dorfgemeinschaft. „Darunter sind auch Menschen mit Demenz. Und einige Bewohner sind auch schon in unserer WG gestorben.“ Und das Zusammenleben funktioniere laut Lucke auch mit wenig Regeln. „Die Bewohner können aufstehen, wann sie wollen.“ zba

Demenz. Pflege. Service
Besondere Betreuung mit dem Plus an Zeit

Beate Kulas
Inhaberin
Pflegedienstleitung
Demenzexpertin
Altenpflegerin

- Besondere Betreuung und Pflege von demenzkranken Menschen in der Region Tübingen und Reutlingen
- Unterstützung und Entlastung pflegender Angehöriger
- Persönliche Beratung und Betreuung mit hoher fachlicher Kompetenz

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne:

Demenzpflege-Service
Aixer Str. 14, 72072 Tübingen
Tel. 0 70 71 / 8 60 57 28
info@demenzpflege-service.de
www.demenzpflege-service.de

ASANA 24
… denn zuhause ist es doch am Schönsten!

Wir bieten:

24h Betreuung/Pflege

In gewohnter Umgebung, damit Ihre Angehörigen liebevoll in den eigenen vier Wänden versorgt werden
Wäsche waschen, bügeln, kochen, abwaschen, spazieren gehen, einkaufen, Arztbesuche, Behördengänge, Gartenarbeiten, Blumen gießen etc.

Kontaktieren Sie uns

Asana24 Christian Jaun, 72144 Dußlingen,
Telefon: 0 70 72 / 9 27 977 7, Handy: 0151/55532449
info@asana24.de, www.asana24.de

Seit über 5 Jahren

Sozialstation SR Rottenburg

Maieräckerstraße 25
72108 Rottenburg
Tel. 0 74 72 98 99 - 0 (Zentrale 24h)
Fax. 0 74 72 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

Pflegegruppe Bereich Kiebingen
Tel. 0 74 72 / 95 99 085

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

…in jedem Alter
sicher MENSCH sein…

Seit 1992 Ihr kompetenter Partner für…
Pflege und Betreuung

- Ambulante Kranken- u. Altenpflege
- Tages- und/oder Nachtbetreuung
- Häusliche Seniorenbetreuung
- Familienpflege

Leistungen im Rahmen der **Pflegegrade** rechnen wir direkt mit den gesetzlichen Pflegekassen ab, Behandlungspflege mit den gesetzlichen Krankenkassen.

HUMANITAS Pflegeservice®

HUMANITAS Pflegeservice®
Olgastraße 12 — 72555 Metzingen — ☎ **07123 967130**
Planstraße 8 — 72654 Neckartenzlingen — ☎ **07127 21069**

www.die-kleine-zeitschrift.de

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

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

Seniorendomizil
Haus Ursula
Ambulante Pflege

Wir sind für Sie da!
Rufen Sie uns kostenlos an -
0800 10 600 80

Lust auf Karriere?
Starte als **Pflegefachkraft m/w** bei compassio.

GUT VERSORGT ZUHAUSE!

- Körperpflege, Ernährung, Mobilität
- An- und Ausziehen
- Haushalt & Garten
- Begleitung zum Arzt **und vieles mehr…**

Römerstraße 50 · 72793 Pfullingen · Telefon 07121 3730-0
haus-ursula@compassio.de · www.compassio.de · compassiokarriere

Gemeinsame Aktionen fördern das Miteinander in der Senioren-WG.
Bild: Bruderhaus Diakonie

Geborgenheit in familiärer Atmosphäre

Die Senioren-Wohngemeinschaft „Im Adler“ der Bruderhaus-Diakonie in Hohenstein-Bernloch

Die Wohngemeinschaft „Im Adler“ der Bruderhaus-Diakonie in Hohenstein-Bernloch bietet acht Seniorinnen und Senioren ein Zuhause in familiärer Atmosphäre.

Die Bewohner werden in ihrem Alltag unterstützt, leben in Gemeinschaft und dennoch selbstbestimmt. In der WG finden sie die notwendige Sicherheit und Geborgenheit. Angehörige erhalten Entlastung, können aber weiterhin Verantwortung wahrnehmen. Ein großer Gemeinschaftsraum mit Küche bildet den zentralen Treffpunkt. Jeder Bewohner hat ein eigenes barrierefreies Appartement und eine kleine Loggia.

Die Organisation des Alltags orientiert sich am Ablauf des früheren eigenen Haushaltes. Die WG ist ein Ort des Wohnens und Lebens mit familiärem Wohncharakter, in dem die Menschen zusammenleben und den Tag gemeinsam nach ihren Bedürfnissen gestalten. Auch für Menschen mit einer dementiellen Erkrankung ist diese Wohnform sehr gut geeignet, da die familienähnliche Struktur sowohl Sicherheit als auch Geborgenheit und ein Leben in vertrauter Atmosphäre gewährleistet.

Gemeinsame Aktionen fördern das Miteinander. Die Tagesgestaltung wird in der Gruppe besprochen. Diese Wohnform ist geprägt durch Selbstbestimmung sowie die Einbindung der Bewoh-

KBF ASB

..... Ihre Partner im Alter

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
- Therapie
- Essen auf Rädern
- Fahr- und Begleitdienste

Weitere Standorte in Tübingen, Rottenburg, Nehren, Ofterdingen, Bodelshausen, Starzach, Hirrlingen.

Wenden Sie sich persönlich an uns!

KBF gGmbH, In Rosenbenz 12, 72116 Mössingen
Tel. 07473 377-140, Fax 07473 377-165, E-Mail: kbf@kbf.de

Wir sind Träger von Freiwilligendiensten
„ Freiwilliges Soziales Jahr“ (FSJ) fsj@kbf.de
und „Bundesfreiwilligendienst“ (BFD) bfd@kbf.de

LEBEN IM ALTER

Die Zieglerschen

DAUER-, KURZZEIT-, TAGES- UND AMBULANTE PFLEGE

- Tübingen | Wannweil
- Kirchentellinsfurt
- Gomaringen | Kusterdingen
- Bempflingen
- Diakoniestation Mössingen-Bodelshausen-Ofterdingen

WWW.ZIEGLERSCHE.DE

Lernen Sie unsere familiären Einrichtungen kennen!
Wir freuen uns auf Sie. Telefon 07021 7270 - 0

nerinnen und Bewohner in den Lebensalltag. Das hauptamtliche Betreuungsteam, bürgerschaftlich Engagierte, Bewohnerinnen und Bewohner sowie deren Angehörige tragen gleichberechtigt Verantwortung. Die Bewohner bilden ein Gremium, um die eigenen Interessen in Selbstverantwortung umzusetzen. Hier wird über alle Angelegenheiten, die das Leben in der Wohngemeinschaft betreffen, entschieden.

Jeder Bewohner schließt mit der Bruderhaus-Diakonie einen Vertrag über den Wohnraum und die Hilfen bei der Haushaltsführung innerhalb der WG ab. Der finanzielle Aufwand für die Bewohner(innen) setzt sich aus der Miete, den Nebenkosten, der Verpflegung, der Lebenshaltung sowie für die Betreuung über 24 Stunden zusammen. Die Pflege wird von einem frei wählbaren Pflegedienst erbracht.

Die Seniorenwohnanlage „Im Adler“ verfügt neben der WG auch über zehn Wohnungen des betreuten Wohnens, die ebenfalls von der Bruderhaus-Diakonie verwaltet werden. Begegnungsmöglichkeiten werden auch in Zusammenarbeit mit der Gemeinde im Bürgertreff, der in der Wohnanlage beheimatet ist, gefördert. Die Einbindung der Menschen in die Dorfgemeinschaft ist dabei selbstverständlich.

Im Bürgertreff, der als offenes Kommunikationszentrum für die Gemeinde Hohenstein sowohl von der Gemeinde als auch von den Bewohner(inne)n des Hauses genutzt wird, entsteht ein Begegnungsort. Mit der Wohngemeinschaft wurde für die Hohensteiner eine Pflege- und Betreuungsmöglichkeit vor Ort geschaffen. Die Wohngemeinschaft bietet ein hohes Maß an Selbstbestimmung und Selbständigkeit bei hoher Lebensqualität. TA

Info:
Wohngemeinschaft
„Im Adler“
Telefon: (0 73 87)
79 85 77 97

Gabriele Hönes
Leitung

Bruderhaus-Diakonie Mobil
Telefon: (0 71 21) 278-449
E-Mail: WG-Hohenstein@
bruderhausdiakonie.de

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

Seniorenwohngemeinschaft „Im Adler“

Familiäres Zuhause in Hohenstein-Bernloch
- Selbstbestimmt leben in Gemeinschaft
- Betreuung rund um die Uhr
- acht Einzelzimmer
- heller Wohn-/Essbereich, schöner Außenbereich

BruderhausDiakonie mobil Seniorenwohngemeinschaft „Im Adler“
Telefon 07387 9857797, wg-hohenstein@bruderhausdiakonie.de

24 Stunden - Betreuung

Pflege zu Hause Raiser
Im Hau 18, 72631 Aichtal

- Liebevolle und engagierte Betreuungskräfte aus Osteuropa.
- Vermittlung innerhalb 5 - 7 Tagen.
- Kostengünstig: ab 1.550,-- € im Monat.
- Ich bin Ihr persönlicher Ansprechpartner vor Ort.
- Zufriedenheitsgarantie.

Ich berate Sie kompetent, kostenlos und unverbindlich.

www.pflege-zuhause-raiser.de
0176 - 45 84 57 45 07127 - 52 85 08 1

Liebevolle Betreuung und Pflege daheim

FÜR SIE ZUM AUSSCHNEIDEN

Gemeindepflegehaus Dußlingen
In unserem modernen Pflegeheim mit 42 Plätzen können Sie:

- wohnen wie zu Hause
- professionelle Pflege in Anspruch nehmen
- an vielfältigen Betreuungsangeboten teilnehmen
- unser Angebot der Kurzzeitpflege nutzen
- Ihre Kontakte pflegen

Einrichtungsleitung: Martin Ditz, Rathausplatz 2
Telefon: +49 7072 5046-100, Fax: +49 7072 5046-123
martin.ditz@stiftung-liebenau.de

Stiftung Liebenau

www.die-kleine-zeitschrift.de

Jesinger Hofläde
Spezialitäten unserer Region

Unser Angebot:
· frische Freilandeier aus unserem Hühnermobil
· Weine, Destillate, Liköre und Fruchtaufstriche aus eigener Herstellung
· Verschiedene Fruchtsäfte von Unterjesinger Streuobstwiesen
· frisches Obst u. Gemüse saisonal auch aus eigenem Anbau
· versch. Backwaren aus dem Steinbackofen
Wela-Produkte u.v.m.

Claudia Reutter
Jesinger Hauptstraße 125
72070 TÜ-Unterjesingen
Telefon (07073) 910635
www.obstundweinbau-mueller.de

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

Ab 10. Dezember Weihnachtsbaumverkauf, tägl. ab 9.00 Uhr

Mehr Fantasie und Spaß beim Wintergrillen

Neben einer knusprigen Gans lässt sich auch ein fruchtiges Dessert über dem Feuer zubereiten

Wintergrillen ist „in“ - dabei kann sich die kalte Jahreszeit von ihrer leckersten Seite zeigen.

Das ganze Jahr kann man auf dem Grill neue Rezepte ausprobieren, egal ob es um Fleischgenuss oder vegetarische Schlemmereien geht. Weil gerade die Abwechslung das Grillen immer wieder zu einem besonderen kulinarischen Ereignis macht, sind beispielsweise bunt gesteckte Spieße ein großer Partyspaß. Am einfachsten ist es, wenn Fleisch, Fisch und Gemüse in Schalen so präsentiert werden, dass sich jeder seinen Lieblingsspieß zusammenstellen kann.

Fleisch, das im Winter ruhig kräftig marmoriert sein darf, und Fisch werden in Würfel geschnitten, gesalzen, gepfeffert und weiter nach Belieben gewürzt. Lecker ist für beides eine Curry-Marinade. Dazu einfach Speiseöl mit Salz und Curry mixen und die Würfel kurz darin einlegen. Auch Paprika und Zucchini können auf diese Weise gewürzt werden - etwa mit duftendem Oregano.

Experimentierfreudige Genießer bereiten am winterlichen Grillabend sogar eine ganze Gans oder ähnlich große Bratenstücke zu. Wer am Grill einen Glühwein oder einen alkoholfreien Gewürzpunsch serviert, sollte auch das Grillgut ein bisschen kräftiger würzen.

Wenn das Feuer im Grill noch heiß ist, aber der große Hunger schon gestillt, dann ist es Zeit fürs Dessert. Und das kann auch von Grill kommen. Ananas, Apfel und Banane lassen sich wunderbar über dem Feuer zubereiten, mit ein wenig Zimtzucker erhält das Obst einen winterlichen Touch. Mit Vanillesoße oder Schlagsahne wird das Ganze besonders lecker. Manche Gäste freuen sich, wenn ein wenig Honig zur Banane angeboten wird. djd

Metzgerei · Feinkost · Catering
Hofmarkt Jungviehweide
im delicasa Mössingen
Tel: 07473 - 95 160
www.jungviehweide.de
Mercedesstr. 3 **Ergenzingen**
R.-Gradmannweg 2 **Tübingen**

Genuss mit gutem Gefühl aus Ihrer
Mössinger Spezialitäten-Metzgerei

Regionale Tiere - Lokale Produktion

Hochwertige Fleisch- und Wurstspezialitäten, Wurstdosen, Gläsergerichte und Feinkostsalate.
Alles aus eigene Herstellung
Garantie für Qualität und Frische!
***Schlemmer-Imbiss** - Diverse Menüs, täglich frisch zubereitet in unserer Hofmarktküche - auch zum Mitnehmen.*

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

Außerdem gibt´s bei uns **Backwaren, Teigwaren, Konfitüren, Mühlenprodukte, Molkereiprodukte, Wein, und vieles mehr!**

Schäferei Fritz GbR

Alles rund um Schaf und Lamm!

Bangertweg 4, 72070 Tübingen
Tel. (01 74) 3 25 63 95, Fax (0 70 71) 6 39 42 69
www.schaeferei-fritz.de, info@schaeferei-fritz.de

Verkauf von Lammfleisch, Lammwurst, Lammfelle

Hochsaison für ein sehr hochwertiges Fleisch

Immer mehr Deutsche genießen das fettarme und vitaminreiche Wildbret aus heimischen Wäldern

Wildbret, das Fleisch vom Wild, ist gesund: Die Qualitäten liegen in seinen vitamin- und nährstoffreichen, sowie cholesterin- und fettarmen Eigenschaften.

Wildbret ist zudem reich an essentiellen Omega-3-Fettsäuren. Ein Stoff, den der Körper selbst nicht herstellen, aber dennoch gut gebrauchen kann. Sonst findet man diesen nur in Lachs.
Wildbret lässt sich leicht zubereiten und stellt eine hervorragende Alternative zu herkömmlichen Fleischprodukten dar. Weshalb nach Angaben des Deutschen Jagdverbands (DJV) immer mehr Deutsche – rund 60 Prozent – heimisches Wildbret genießen.
Viele Menschen sind der Überzeugung, dass Wildfleisch streng schmeckt. Diese Vorstellung ist allerdings veraltet, betont der DJV. Der sogenannte „Hautgout“, der süßlich und intensiv strenge Geruch und Geschmack von Wildfleisch entstand früher durch zu lange oder warme Lagerung. Es handelt sich hierbei also nicht um den richtigen Wildgeschmack, sondern einen Verwesungsgeruch, der durch die Zersetzung des Fleischeiweißes entsteht. Heute wird die Fleischreife nach modernen Lebensmittelhygienekriterien durch Abhängen bei zwei bis vier Grad Celsius erreicht. So wird das Fleisch zart und saftig. Auch gibt es keinen allgemeinen Wildgeschmack, jede Wildart hat ihren ganz eigenen Geschmack.
Reh bietet wohl das beliebteste und vorzüglichste Wildbret. Es hat eine feine Faserstruktur, ist dunkelrot gefärbt, aromatisch und wohlschmeckend. Die größte Nachfrage nach Reh registriert der Einzelhandel. Besonders Rücken und Keulen werden hoch geschätzt. Zur Weihnachtszeit hat dieses Wildbret Hochsaison.
Rotwild wird zwischen Juni und Januar gejagt. Ausgewachsenes Rotwild erreicht ein Gewicht von bis zu 200 Kilogramm. Für die Küche wird das Fleisch von 50 bis 90 Kilogramm schweren Tieren bevorzugt. Hirschfleisch hat eine braunrote Färbung, das Fleisch von Jungtieren ist feinfaserig. Während der Brunft kann das Fleisch des männlichen Tieres (Hirsches) einen geschlechtsbezogenen Geschmack haben.
Auch Wildschweine werden von Juni bis Januar gejagt. Die Verbraucher bevorzugen das zarte schmackhafte Fleisch von Frischlingen (die das ganze Jahr über gejagt werden) und Überläufern (Wildschweine beiderlei Geschlechts im zweiten Lebensjahr). dk

Info:
Weitere Informationen über das Wildbret gibt es im Internet unter www.wild-auf-wild.de

saisonale Aktionskarte
seit über 25 Jahren!
Brunnenstube
gemütlich essen und trinken
Rottenburg • Eugen-Bolz-Platz
Telefon 0 74 72-2 34 93
www.brunnenstube.de

Genießen Sie unsere winterliche Frischeküche
mit Wild, Ente, vegetarischen, veganen & schwäbischen Klassikern
Denken Sie bald an die Reservierung unserer idyllischen Stuben für Ihre Weihnachtsfeier oder an Ihren Tisch für die Feiertage. An Weihnachten sind wir am 1. und 2. Feiertag mittags mit Reservierung für Sie da.
Winterferien vom: 27.12. 2018 – 04.01.2019
Ab dem Wochenende Hl. 3 Könige sind wir wieder für Sie da.
Für das Neue Jahr alles Schöne und viel Glück.
Restaurant Ruhetage sind Montag und Dienstag
Kostenloser Privatparkplatz direkt am Haus.
Vor dem Kreuzberg 23 · 72070 Tübingen · Fon: 0 70 71 / 9 44 10

Kneipenkino-Saison!

...ideal zum Feste feiern!
GASTHOF SÜDBAHNHOF
Familie Thomas Faiß
Marktstraße 176 · 72793 Pfullingen · Tel. 07121 790824
www.gasthof-suedbahnhof.de

Besuchen Sie uns im Forellengasthof Waldeck
• ofenfrische Gans und Wildgerichte
• fangfrische Schwarzwaldforellen
• Steaks vom heißen Stein
Gerne nehmen wir Ihre Reservierung für die Weihnachtsfeiertage entgegen.

Waldeck
Hotel & Forellengasthof e.K.
★★★ SUPERIOR
Diana Falkenstein-Pfefferkorn
Mühlsteige 33 · 72160 Horb-Isenburg
Tel.: 07451/3880 · Fax: 07451/4950
www.forellengasthof-waldeck.de

ALB·GOLD
GENUSSTIPP

WINTERSUPPEN
HEISS GELIEBT

Wenn uns der kalte Wind um die Ohren pfeift, das Nachbarskind hustet und die Schwägerin schnäuzt, ist es höchste Zeit dem eigenen Körper etwas Gutes zu tun. Ein belebendes Schaumbad oder eine heiß dampfende Suppe können nach einem Winterspaziergang eine Wohltat sein.

Suppen gelten als eine der ältesten Warmspeisen der menschlichen Geschichte. Bereits in der Steinzeit erhitzte man Wasser mit Getreide und anderen Zutaten über dem Feuer. So wurden die einzelnen Komponenten nicht nur nahrhafter, sondern durch den Kochvorgang auch hygienischer und generell bekömmlicher.

Mit der Zugabe von Teigwaren wie Fladen und Brot oder Gemüse verwandelten bereits Ägypter, Griechen und Römer die mehr oder weniger flüssige Speise zu einem vollwertigen Gericht.

Damals wie heute sind Suppen eine wohltuende Stärkung für den Körper und streicheln besonders an kalten Tagen oder bei Erkältungsanzeichen die Seele.

TIPPS & TRICKS
FÜR DEN VOLLEN GENUSS

Auf die Basis kommt es an! Nur eine gute Brühe, am besten selbst gemacht, verleiht einem Süppchen erst die richtige Würze.

Mit der Verwendung von Gemüse, Hülsenfrüchten, Fleisch- oder Getreideeinlagen entscheiden Sie, wie gehaltvoll es sein darf. Mit Kräutern, Gewürzen, Öl oder Likör sorgen Sie für den finalen Feinschliff.

Das Auge isst mit! Mit einem feinen Sahnehäubchen, knusprigen Croutons oder hellgrünen Pesto-Topping machen Sie nicht nur einem Suppenkasper Appetit.

ZUTATEN (4 Pers.)

125 g ~ ALB-GOLD Sternchen
1 ~ Zwiebel
1 ~ Knoblauchzehe
1 ~ Karotte
200 g ~ Buschbohnen
2 ~ Stangen Staudensellerie
250 g ~ Tomaten, **2** ~ Stiele Oregano
75 g ~ Speckwürfel, **2 EL** ~ Olivenöl
1 EL ~ Tomatenmark, **1** ~ Prise Zucker
1 L ~ Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer
3 EL ~ Parmesan, gehobelt

Sternchen in roter MINESTRONE

ZUBEREITUNG

1. Gemüse waschen, putzen, ggf. schälen oder entfädeln. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Karotte in dünne Scheiben schneiden. Bohnen schräg in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Sellerie in dünne Halbmonde schneiden. Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und in kleine Stücke schneiden. Oregano waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.

2. Speck im heißen Öl anbraten. Zwiebel zugeben und 2 Min. mitbraten. Knoblauch, Tomatenmark und Zucker einrühren und kurz mitbraten. Brühe angießen und aufkochen lassen. Bohnen zugeben und 1 Min. mitkochen. Sellerie, Karotte, Tomaten, Oreganostiele und Sternchen Nudeln zufügen und abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. bissfest garen.

3. Oreganostiele entfernen und Oreganoblättchen zugeben. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Parmesan bestreut servieren.

Von Hand gemacht

Baumkuchen hat das ganze Jahr über Saison

Während Baumkuchen im Westen Deutschlands noch immer als typisches Weihnachtsgebäck betrachtet wird, ist die zarte Gebäckspezialität in den östlichen Bundesländern von einer festlich gedeckten Kaffeetafel gar nicht wegzudenken.

Wer auf sich hält, verwöhnt seine Gäste mit einem Baumkuchen. Sogar die Hochzeitstorte muss inzwischen die Konkurrenz des über offenem Feuer gebackenen Feingebäcks fürchten.
Baumkuchen gibt es schon seit dem Mittelalter - und seine Herstellung ist gar nicht so einfach. Nicht umsonst wird das Backen eines Baumkuchens als Königsdisziplin des Konditorenhandwerks bezeichnet, von Hand gemacht sind die Kuchen am leckersten.

Die Schichten im fertigen Kuchen ähneln den Jahresringen eines Baumes, daher der Name. Seine wellenförmige Kontur erhält die Gebäckspezialität durch eine spezielle Technik beim Auftragen des Teiges. So sind relativ unregelmäßige Ringe ein sicheres Indiz dafür, dass der Baumkuchen nicht aus industrieller Fertigung stammt, sondern ganz traditionell von Hand gemacht wurde.
Anders als eine Torte darf ein Baumkuchen auf gar keinen Fall durch senkrechte Schnitte zerteilt werden. Vielmehr wird mit einem sehr scharfen Messer von oben quer zum aufrecht stehenden Kuchen geschnitten. So werden nicht nur die einzelnen „Jahresringe“ sichtbar, der Kuchen bleibt auch länger locker und saftig. djd

die kleine
Zeitschrift für die besten Lebensjahre
www.die-kleine-zeitschrift.de
erscheint wieder am
15. Januar 2019

Zahlreiche Lichter sowie eine breite Auswahl an kunsthandwerklichen Artikeln und kulinarischen Genüssen locken die Besucher auf den Dettinger Weihnachtsmarkt.
Bild: Gemeinde Dettingen

Heller Glanz in langen Winternächten

Adventsausstellungen und Weihnachtsmärkte sorgen für stimmungsvolle Atmosphäre

Leuchtende Adventsausstellungen und Weihnachtsmärkte laden auch in diesem Winter wieder zahlreiche Besucher zu einem stimmungsvollen Einkaufsvergnügen ein.

Am ersten Adventswochende verwandelt sich der Dettinger Ortskern zu einem kleinen Weihnachtsdorf. Die Angebote auf dem Weihnachtsmarkt reichen von kunsthandwerklichen Artikeln über Lammfelle und Liköre bis zu Gold– und Silberschmuck.
Wer nach einem ausgiebigen Marktbummel kräftigen Hunger verspürt, kann diesen bei den Dettinger Gastronomen oder Vereinen stillen. Neben Schupfnudeln mit Kraut oder Gulaschsuppe stehen auch Riesenstollen und Waffeln nach Großmutterart auf dem Speisezettel.
Im Bürgerhaus wird es traditionell Kaffee und Kuchen geben, in diesem Jahr von der DRK Ortsgruppe Dettingen organisiert. Mit jeweils 24 Überraschungen pro Markttag wartet der Riesen–Adventskalender auf seine Besucher. Hinter jedem Türchen verbergen sich schöne Preise. In jedem Markthäuschen werden Schokotaler zum Kauf angeboten. In einigen dieser Schokotaler sind Nummern enthalten. Diese Nummern führen zu den 24 Türchen des Riesen-Adventskalenders. Attraktive Preise wie Schmuck, iPod oder iPad gibt es auch in diesem Jahr wieder zu gewinnen.
Für die kleinen Besucher dreht sich auf dem Rathausplatz ein Karussell. Außerdem wird dort auch eine Minilok ihre Runden drehen. Der Nikolaus wird durch die Gassen des Weihnachtsdorfes ziehen und kleine Aufmerksamkeiten verteilen. dk

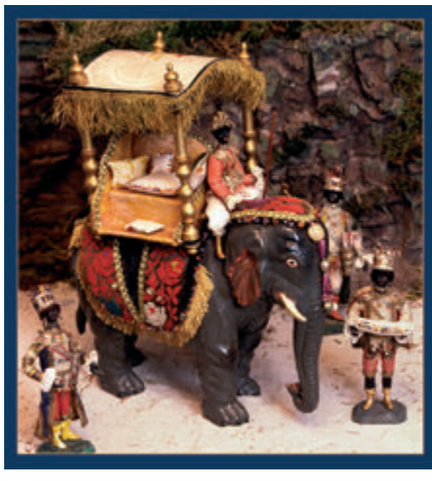
WEIHNACHTSMÄRKTE
www.kocherlutz.de

Basel	24.11., 13.12.
Freiburg	24.11., 13.12.
Schwäbisch Hall	30.11.
Rothenburg	30.11., 08.12.
Frankfurt	01.12.
Nürnberg	01.12.
Zürich	01.12., 15.12.
Einsiedeln	01.12.
München	01.12., 04.12.
Bad Wimpfen	02. + 14.12.
Europa-Park Rust	02.12.
Stuttgart	05.12.
Colmar	06.12., 15.12.
Baden-Baden	07.12.
Karlsruhe	07.12.
Straßburg	07.12., 15.12.
Ulm	08.12., 11.12.
Augsburg	08.12., 11.12.
Heidelberg	08.12.
Bamberg	08.12.
Mannheim	08.12.
Chiemsee	09.12.
Konstanz	09.12.
Lindau	12.12.
Winterthur	15.12.
Elsass	16.12.
Ravennaschlucht	16.12.

GESCHENKIDEEN
Schwarzwaldbahn & Triberg
Mäulesmühle
Bregenz "Rigoletto"

Fordern Sie kostenlos unseren Katalog an!

KOCHER + LUTZ
JAKOB KOCHER GMBH
August-Bebel-Str. 17
72072 Tübingen
Tel.: 07071/9327-0
info@kocherlutz.de



Historische Rottenburger Krippen
sowie Krippen in Kästen
1. Dezember 2018 bis 20. Januar 2019

Dienstag bis Sonntag
14.00 bis 17.00 Uhr
Weihnachten geöffnet,
Heiligabend und Silvester
geschlossen

Sülchgau-Museum
in der Zehntscheuer
Bahnhofstraße 16
72108 Rottenburg
am Neckar

Sülchgauer Altertumsverein e. V.
Geschäftsstelle - Postfach 29 - 72101 Rottenburg am Neckar
Tel. 07472/165351 - sav-rottenburg.de - museen@rottenburg.de

Lichterglanz – im Advent

Accessoires und Zubehör zum Selbergestalten, finden Sie in unserem

Weihnachtsmarkt ab Freitag, den 9. November 2018

Wir zaubern ein stimmungsvolles Ambiente und lassen Sie eintauchen in die gefühlvolle Weihnachtszeit.

Adventsausstellung

Freitag, **23**. November von 17 - 20 Uhr
Samstag, **24**. November von 8 - 16 Uhr
Sonntag, **25**. November von 10 - 16 Uhr

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Gärtnerei & Floristik
STEPHAN
seit 1949
www.blumen-stephan.de Telefon 07071 - 7 28 30
Weinbergstraße 100 · 72072 Tübingen - Derendingen

Reutlingen WeihnachtsMarkt

28.11 – 22.12. 2018

Großes Musik- und Kulturprogramm

Eislaufbahn Schlittschuhlaufen und Eisstockschießen

Kinderprogramm in der Jurte

Der Nikolaus kommt täglich

Gemütliche Einkehr im Nikolaus-Dorf am Albtorplatz

Täglich 10.30 – 20.30 Uhr

Sonntags 11 – 20 Uhr

www.weihnachtsmarkt-reutlingen.de

Die Markt-Werk-Stadt GmbH • Reutlingen • www.marktwerkstadt.de

01./02. Dezember 2018

Sa. 15-21 Uhr • So. 12-18 Uhr

Samstag: **15.00 Uhr:** Eröffnung vor dem Adolph-Kolping-Saal unter Mitwirkung des Posaunenchores

17.00 Uhr: „Die Weihnachtsgans Auguste“ für Groß und Klein (ab fünf Jahre) im Vinzenz-Härle-Saal
Dauer: 40 Min., Eintritt 5,00 €

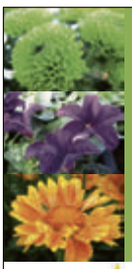
18.30 Uhr: Gottesdienst bei Kerzenschein in der Heilig-Geist-Kirche

Sonntag: **15.00 Uhr:** „Die Weihnachtsgans Auguste“ für Groß und Klein (ab fünf Jahre) im Vinzenz-Härle-Saal
Dauer: 40 Min., Eintritt 5,00 €

An beiden Tagen: Musikalische Umrahmung auf dem Marktgelände, Kinderkarussell, Ponyreiten, Kinderbasteln im PurzelRaum (Gäustr. 9), Kaffee und Kuchen im Adolph-Kolping-Saal

Hobbykünstler bieten Selbstgemachtes und Selbstgebasteltes
Örtliche Vereine sorgen für Speis' und Trank

Veranstalter: Ortschaftsverwaltung · Tel.: 07457/9436-0



seit über 100 Jahren
Blumen Endriß
Inh. Frank Stoyke

Einladung zur Adventsausstellung

am Sonntag, 25. November 2018

von 11.00 Uhr – 17.00 Uhr

Wildermuthstrasse 30 - 72076 Tübingen
Tel.: 07071 - 22649 - Fax: 07071-26489 - info@blumen-endris.de

1./2. Dezember **Dettingen an der Erms**

WeihnachtsMarkt

Samstag 14–20 Uhr und Sonntag 11–19 Uhr
Romantischer Markt im historischen Ortskern

- Heimelige Marktatmosphäre im kleinen aber feinen Weihnachtsdorf
- Riesen-Adventskalender, Karussell und Mini-Eisenbahn für Kinder
- Kulinarische und künstlerische Genüsse

Besuchen Sie unsere Homepage: www.dettingen-erms.de

Messenger-Dienste sind bei Senioren sehr beliebt. Die Hersteller von Mobilfunkgeräten reagieren mit speziellen Angeboten auf diesen Trend. Bild: Viacheslav Iakobchuk - stock.adobe.com

Senioren chatten gerne mit der Familie

Geschenktipp: Konventionelle Handys mit WhatsApp-Funktion und Kamera

Messenger-Dienste wie WhatsApp stehen auch bei Senioren hoch im Kurs. 85 Prozent aller Smartphone-Besitzer über 65 Jahre chatten regelmäßig mit der Familie oder Freunden. Und sind nach eigenen Angaben deutlich kommunikationsfreudiger als früher. Dies sind Ergebnisse einer Studie von Emporia, einem Anbieter von Mobilfunktelefonen für die ältere Generation, für die 1000 Senioren befragt wurden.

Sich mit Freunden über das Smartphone verabreden, in der gemeinsamen WhatsApp-Sportgruppe ein Foto posten oder den Enkel fragen, wie die Klassenarbeit war – für Senioren mit einem internetfähigen Handy ist das längst eine Selbstverständlichkeit. „Messenger-Dienste sind heute bei Senioren genauso gefragt wie bei jungen Menschen“, stellt Eveline Pupeter fest. „Sie ermöglichen eine schnelle und direkte Kommunikation, auf die auch die Generation 65 plus nicht verzichten will“, betont die Emporia-Geschäftsführerin.

Dabei gilt: Frauen kommunizieren insgesamt lieber mit der Familie, Männer häufiger mit der Partnerin, Ärzten oder anderen Dienstleistern. Der Chat mit Freunden ist bei beiden Geschlechtern gleichermaßen beliebt.

Dass man mit konventionellen Mobiltelefonen jetzt auch über WhatsApp miteinander in Kontakt treten kann, ist neu. Aufgrund der Beliebtheit des Messengers haben Hersteller von Seniorentelefonen diese Funktion in herkömmliche Geräte integriert, beispielsweise auch in Tasten-Handys. Damit kann gechattet werden, ohne dass der Nutzer von einem Telefon mit Drücktasten auf ein Smartphone mit Wischfunktion umsteigen muss. dk

Naturbetten nach Maß für gesunden und erholsamen Schlaf

Die Liegesysteme von ARTISANA bieten eine optimale Abstimmung der einzelnen Elemente aufeinander – vom metallfreien Funktionsrahmen über das genau auf die Anatomie, Proportionen, Größe und Gewicht des Schläfers nach Maß gefertigte Federelement bis hin zur passgenauen Polsterauflage aus reinen Naturmaterialien. Die Bandscheiben können optimal regenerieren, die Muskulatur vollständig entspannen, Kreislauf und Durchblutung funktionieren einwandfrei. So haben Verspannungen und Durchblutungsstörungen keine Chance.

Weitere Informationen, kompetente Fachberatung und Probeliegen bei:

Symbio Naturbaustoff-Zentrum GmbH
Bismarckstraße 134
72072 Tübingen
Tel: 0 70 71/55 02 01
Fax: 0 70 71/55 02 61
info@symbio-natur.de
www.symbio-natur.de

25 JAHRE
Symbio.
ÖKOLOGIE rund um‘s Haus
BERATUNG • PLANUNG • AUSFÜHRUNG

PARKETT
NATURFARBEN
DÄMMSTOFFE
BETTEN und
BETTWAREN

Bad Sebastiansweiler
MeTraVit

Unser Entspannungspaket mit ortsgebundenem Heilmittel

3 Stunden Entspannung und Erholung in Bad Sebastiansweiler

- Abschalten in der Sauna (2 Durchgänge empfohlen)
- Relaxen im Ruheraum und im warmen Whirlpool
- Erholen bei einer Entspannungsmassage
- Regenerieren im Schwefelwannen-Bad
- Ruhen in angenehmer Atmosphäre

Termine nach Vereinbarung

Preis: 30,80 Euro

Übrigens: Jetzt ist bei uns die ideale Zeit zum Kauf interessanter Geschenk-gutscheine! Wir beraten Sie gerne!

Bad Sebastiansweiler · Hechinger Straße 26 · 72116 Mössingen
Tel. 0 74 73 / 37 83-438 · Fax 0 74 73 / 37 83-84 38
info@bad-sebastiansweiler.de · www.bad-sebastiansweiler.de

ENDLICH
die Richtige FINDEN!
Entdecken Sie unsere große Auswahl an Zudecken.

EINE ZUM Wohlfühlen

DORMABELL
KLIMAFASER EDITION WB2

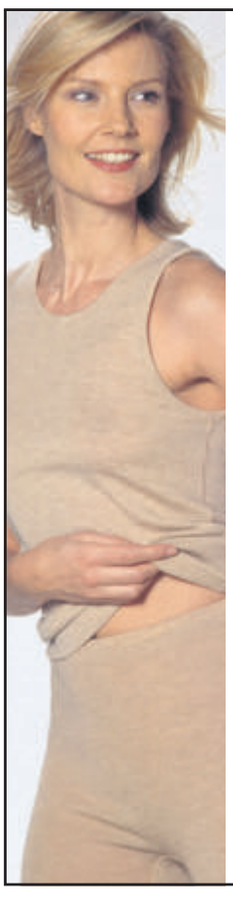
199,–

dormabell
Die Marke für erholsamen Schlaf

Preisbeispiel:
135 x 200 cm
Auch in Komfortgrößen erhältlich!

BETTEN-HOTTMANN
ALLES FÜR DEN GESUNDEN SCHLAF, WÄSCHE FÜR TISCH, BETT UND BAD

Betten-Hottmann Bettenfachgeschäft
Hirschgasse 1 | 72070 Tübingen | 07071-23072



Fabrikverkauf
Naturwäsche

geöffnet September bis März jeden Freitag von 8^{00} - 17^{00} Uhr

Tag- und Nachtwäsche für Damen, Herren, Kinder und Babys aus **hochwertigen Naturtextilien.** Wir produzieren nach höchsten ökologischen Standards im eigenen Betrieb vor Ort. **Ihrem Wohl-befinden zuliebe!**
Verkauf von **regulärer-** und **1b-Ware.** Bitte beachten Sie, dass nur Barzahlung möglich ist.

intherm Gesundheitswäsche
An der Bismarckhöhe 46-48
72406 Bisingen-Wessingen
Tel. 0 74 71 / 1 55 92
www.intherm-naturwaesche.de

intherm Gesundheitswäsche

Damit das Geschenk auch gut ankommt

Der Fachhandel berät seine Kunden bei der Auswahl passender Präsente

Geschenke sind eine besondere Form der zwischenmenschlichen Kommunikation. Im Idealfall können sie Dankbarkeit, Wertschätzung und Zuneigung ausdrücken.

Wenn das Geschenk aber nicht zum Beschenkten passt, kann der Schuss nach hinten losgehen. Solche Geschenke werden schnell weitergereicht und wechseln in kurzer Zeit mehrmals ihren Besitzer. Deshalb empfiehlt es sich, Geschenke nicht hektisch auf den letzten Drücker zu kaufen. Ein Geschenk, das langfristig geplant wurde, kommt in der Regel gut an. Und der Fachhandel berät seine Kunden bei der Auswahl passender Präsente. Allerdings gibt es hierfür keine einfachen Patentrezepte. Denn so wie sich die Menschen ändern, verändern sich auch ihre Bedürfnisse und Wünsche sowie ihre Beziehungen.

Nach einer Erhebung anlässlich der Frankfurter Konsumgütermesse gibt jeder Deutsche im Jahr durchschnittlich 400 Euro für Geschenke aus. Und für die Geschenkverpackung geben sie pro Jahr zusätzlich noch 2,3 Milliarden Euro aus.

Aktuelle Untersuchungen belegen zudem, dass Geldgeschenke in Deutschland eher selten sind. „Sie werden sozial geächtet, weil man glaubt, der Schenker habe sich nicht mal die Mühe gemacht, auf die Persönlichkeit des Beschenkten einzugehen“, erklärt Holger Schwaiger. „Er gibt zu erkennen, dass er nur einer lästigen Pflicht folgt“, stellt der Soziologe fest. „Hinzu kommt, dass es dem Schenker nicht mal was ausmacht, wenn alle mitkriegen, dass ihm die Beziehung zu Onkel Heinz oder Tante Hilde gerade mal 20 Euro wert ist. Bei einem gut ausgewählten Geschenk dagegen spielt der Preis keine Rolle.“ zba

Die Geschenkegalerie
LUSTNAU

Außergewöhnlicher Baumschmuck & tolle Geschenkideen zu Weihnachten!

Dorfackerstraße 24
72074 Tübingen
Tel.: 07071/5668536
www.die-geschenkegalerie.de

Öffnungszeiten:
Montag – Freitag 9:00 – 18:00 Uhr
Mittwoch 9:00 – 12:00 Uhr
Samstag 9:00 – 13:00 Uhr

SCHMUCK • DEKOARTIKEL • FIGUREN • GLASWAREN • UND VIELES MEHR

Wenn's im Rücken zwickt:

Vedima®

QUALITY: MADE IN GERMANY.
NUSSER + CO.
Das Sanitätshaus GmbH
Gartenstraße 24 · 72764 Reutlingen
Telefon: 07121/346637 · Telefax: 07121/310384

Viele Geschenkideen
LAGER-VERKAUF
• Frottiertücher • Namensstickereien
• Bademäntel für Kinder u. Erwachsene zu günstigen Lagerverkaufspreisen
• Frottiergeschenke

Ständig Sonderposten
bis 30%

Öffnungszeiten:
Mo., Mi., Fr. 10.00 - 17.00 Uhr
Di. u. Do. 10.00 - 18.00 Uhr
Sa. 10.00 - 13.00 Uhr

Kommen Sie vorbei, es lohnt sich!
FROTTIERWAREN MÜLLER KG
Reutlinger Straße 15 · 72147 Nehren
(direkt an der L 384) · Tel. 07473 8793
www.frottierweberei-mueller.de
Frottier MÜLLER

EGERIA. Auf der Haut zu Hause.

www.shop.egeria.de
EGERIA® SEIT 1920
Outlet Öffnungszeiten:
Mo. - Do.: 9.00 Uhr - 16.00 Uhr | Fr. 9.00 Uhr -12.00 Uhr
Nürtinger Str. 83 · 72074 Tübingen

AMASIA
EDELSTEINE MINERALIEN
WOHNKULTUR
Schmiedtorstraße 15
Tübingen P König 2 Min.

HANF HAUS Reutlingen
Mo-Fr 10-13 & 14-18.30h Sa 10-16h
www.hanfhaus-reutlingen.de
Natürliche Stoffe, kräftige Farben:
Unsere neue Herbstmode trotzt dem Schmuddel-Wetter und sorgt für Wohlgefühl!

die kleine
Zeitschrift für die besten Lebensjahre
www.die-kleine-zeitschrift.de
erscheint wieder am
15. Januar 2019

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

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

FBS

Verschenken Sie doch einen Kursgutschein!

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

Da ist Musik drin

Mit Kultur als Geschenk kann man viel Freude machen

Das Spektrum reicht vom Ticket für ein Klavierkonzert bis zum Konzertflügel: Mit Kultur als Geschenk kann man viel Freude machen.

Trotz der wachsenden Bedeutung digitaler Medien sind Bücher immer noch ein beliebtes Geschenk. Dabei kommt es nicht auf die Seitenzahl an. Denn ein dicker aber langweiliger Schinken endet als Staubfänger im Regal. Wer ein Buch verschenkt, das er selbst mit großer Begeisterung gelesen hat, kann in der Regel nicht viel falsch machen.
Der Buchhandel hat für jede Zielgruppe das passende Angebot: Kinder- und Jugendliteratur oder Fachbücher für Hobbyornithologen und Weinliebhaber. In einem ansprechenden Bildband wird interessiert geblättert. Und lustig geht auch immer. zba

C. BECHSTEIN
Centrum Tübingen

Mein Klavier. Alles andere kann warten! Wir bieten das Richtige für Einsteiger, Aufsteiger und Überflieger.

Neu, Gebraucht, Miete, Finanzierung, Angebote – große Auswahl in unserem

C. Bechstein Centrum Tübingen
Konrad-Adenauer-Straße 9
72072 Tübingen · 07071 977 88 120

oder unter bechstein-tuebingen.de

LWV.Eingliederungshilfe
Rappertshofen Reutlingen

Adventszeit - Geschenkezeit

Bücher · Schreibwaren · Kalender
Wolle · Geschenkgutscheine

Wir verschicken Bücher versandkostenfrei!

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

Das besondere Geschenk aus Ihrer Galerie

HORWARTH
Reutlingen, Metzgerstr. 9 - 11
Unsere Öffnungszeiten:
Mo. – Fr. 10.00 – 18.30 Uhr
Sa. 10.00 – 15.00 Uhr

BÜCHER & KUNST
TheoBuch

Mit uns entdecken Sie neue Seiten
Bücher & Kunst
Pilgern
Karmeliterstr. 2 • 72108 Rottenburg a. N.
Tel.: 07472-9849-0 • Fax: 07472-9849-40
info@theobuch.de
www.theobuch.de • www.pilgerbox.de

Audienz bei Prinzessin Achalm

Aktiv in den Quartieren: Die Reutlinger Stadtteilbüros laden ein

Die Abteilung für Ältere der Stadt Reutlingen startete ein Generationenprojekt, bei dem sich alles um den Hausberg der Stadt dreht. Gemeinsam beschäftigen sich Kinder und Erwachsene mit Geschichte(n), Kunst, Natur, Wunderwesen und Wundersamen rund um die Achalm. Und mit dem Künstler HAP Grieshaber - prominenter Bewohner des Berges. Die Ergebnisse dieser Audienz bei Prinzessin Achalm werden am Ende des Projektes im Frühsommer 2019 in einer Wanderausstellung zu sehen sein. Stadtteilbewohner des Betzenried und der Oststadt sind zu den Treffen der Projektgruppe eingeladen:
Mittwoch, 21. November
Mittwoch, 5. Dezember
Mittwoch, 19. Dezember,
jeweils um 14 Uhr im Stadtteilbüro Betzenriedstraße 75.

Weitere Aktivitäten im Stadtteilbüro Betzenried Straße 75:
Sang und Klang
Singen von Winter- und Weihnachtsliedern mit Ilse Winkler und Eberhard König.
Donnerstag, 29. November, 14.30 Uhr

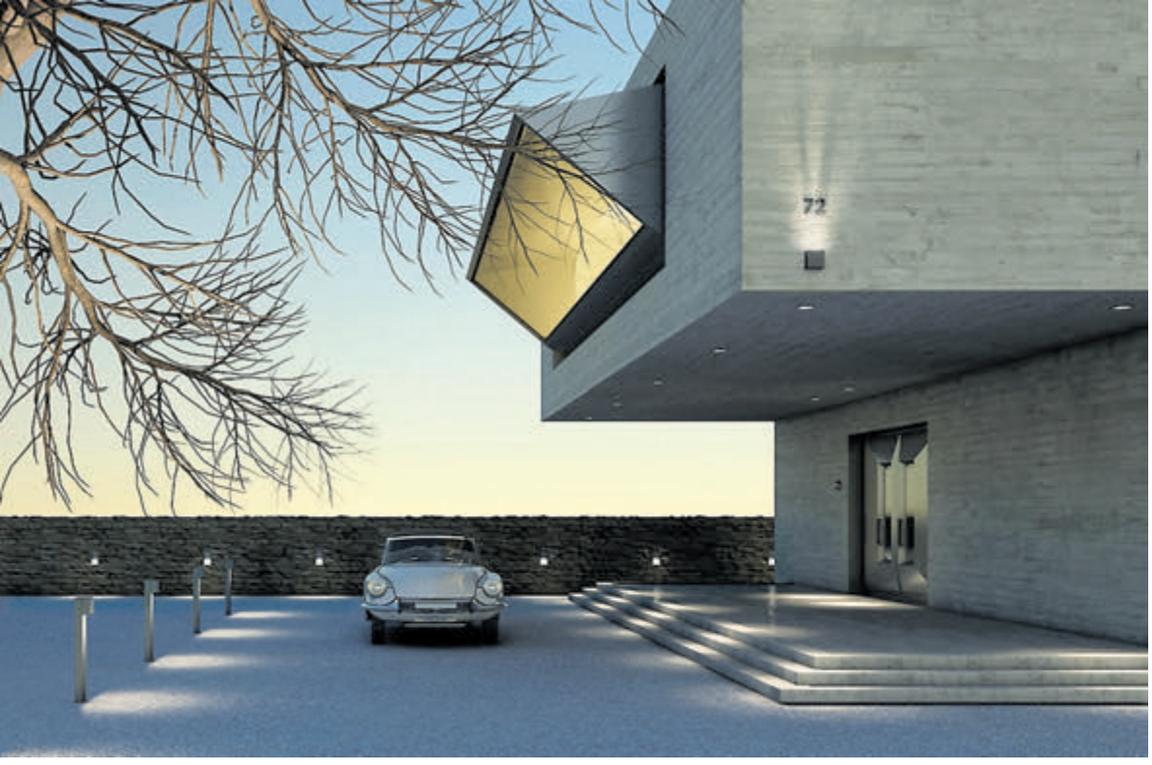
Menschen im Quartier – Nachbarn stellen sich vor
Erwachsen geworden?
Ein Jugendhaus wird 50: Ehemalige und aktuelle Besucher der „Zelle“ im Generationengespräch.
Donnerstag,
6. Dezember, 14.30 Uhr

Das Gartenhäusle des Künstlers
Martina Köser-Rudolph begeistert sich für das Leben und Arbeiten von HAP Grieshaber auf der Achalm.
Donnerstag, 31. Januar, 14.30 Uhr

Aktivitäten im Stadtteilbüro Schweidnitzer Straße 12:
Menschen im Quartier – Nachbarn stellen sich vor
Mein Hund, der Freund und Helfer
Andreas Reicherter erklärt mit seiner trainierten Assistenzhündin, wie sie gemeinsam den Alltag meistern.
Dienstag, 20. November, 14 Uhr

Im Osten und Westen viel Neues
Prof. em. Gerd Meyer erlebte als Politikwissenschaftler verschiedene Weltansichten und beschäftigt sich mit Mut im Alltag.
Mittwoch, 16. Januar, 14.30 Uhr dk

Info:
Die Veranstaltungen sind kostenfrei. Weitere Informationen über alle Veranstaltungen und Projekte gibt es bei der Reutlinger Abteilung für Ältere unter Telefon (0 71 21) 303-2300 oder abteilung.aeltere@reutlingen.de.



Die Beleuchtung mit Pollerleuchten und Downlights unterstreicht die Architektur von Gebäuden und sorgt für eine sichere Heimkehr.
Bild: licht.de

Das Licht rund ums Haus clever planen

Gute Lampen sorgen für Stimmung und ein Gefühl der Sicherheit

Eine gute Beleuchtung rund um das Haus gibt sowohl Bewohnern als auch Besuchern ein Gefühl der Sicherheit und beugt Unfällen vor.

Wenn sich in den Abendstunden ein Fahrzeug dem Haus nähert, sorgen Bewegungsmelder für die Beleuchtung der Auffahrt und ein stimmungsvolles Ambiente. Licht auf Wegen und Einfahrten ist indes nicht nur hübsch anzusehen, es ist sicherheitsrelevant: Muss sich ein Arzt erst den Weg durchs Dunkel suchen, verstreichen im Ernstfall wichtige Sekunden. Grund genug, um für sichere Wege rund ums Haus und im Garten zu sorgen, rät die Brancheninitiative licht.de. Denn auch in weniger dramatischen Situationen gibt Licht sowohl Bewohnern als auch Besuchern ein Gefühl der Sicherheit und beugt Unfällen vor. „Bei Zufahrts- und Erschließungswegen steht zwar die Funktionalität im Vordergrund, auf Ästhetik und Komfort muss man aber deswegen nicht verzichten“, sagt Jürgen Wal-

dorf, Geschäftsführer von licht.de. Für eine blendfreie Beleuchtung eignen sich breitstrahlende Pollerleuchten oder halbhohe Mastleuchten. So werden Unebenheiten und liegengelassene Gegenstände rechtzeitig erkannt. Ein Schalter am Haus und ein weiterer an der Garage machen die Bedienung komfortabel. Mit Bewegungsmeldern und Dämmerungsschaltern geht das Licht automatisch an.

Auf allen Wegen

Im Garten ist die Beschaffenheit des Bodens im Streiflicht von Mini-Pollern und Bodeneinbaustrahlern besonders gut zu erkennen. „Für eine gute Beleuchtung sind schon geringe Beleuchtungsstärken ausreichend“, so Waldorf. Die Kabel dazu sollte man spatensicher mindestens 60 Zentimeter tief in die Erde eingraben.

Grundsätzlich müssen die Leuchten für den Außeneinsatz geeignet sein und die richtige Schutzart aufweisen – IP 44 steht beispielsweise für Leuchten, die gegen Spritzwasser und Fremdkörper bis zu einem Millimeter Größe geschützt sind – dann überstehen sie auch ein paar Spritzer beim Blumengießen.

Reizvolle Kulissen

Mit einem Spiel aus Helligkeit, Dunkel, Halbdunkel und Farbe kann sich jeder seine eigene Welt kreieren. Es gilt: Weniger ist mehr. Der Wechsel von hell zu dunkel ist nämlich viel spannender als eine gleichmäßige Beleuchtung.

Damit der heimische Garten am Abend eine reizvolle Kulisse abgibt, sollten aber nicht nur Wege, sondern auch die Vegetation beleuchtet werden. Mit mobilen Erdspießstrahlern kann gut an Sträuchern, Büschen und Beeten experimentiert werden. Bäume können in Szene gesetzt werden, indem engstrahlende Uplights vertikal den Stamm betonen. Wer lieber ins Blätterwerk schaut, sollte breitstrahlendes Licht von unten wählen. licht.de

Tanzen als Gedächtnistraining

Der Treffpunkt für Ältere der Reutlinger Bruderhaus-Diakonie lädt jeden Donnerstag (außer in den Schulferien) von 14.15 bis 16.15 Uhr zu einem Tanzkreis ein. Bei alten und neuen Volks- und Gruppentänzen trainieren die Teilnehmer(innen) unter der Leitung von Hildegard Schmid mit Bewegung und Musik ihr Gedächtnis. Neue Teilnehmer(innen) sind herzlich willkommen (Beitrag: 2,50 Euro).

Info:
Beitrag: 2,50 Euro
Treffpunkt für Ältere - Offene Altenhilfe
Bruderhaus-Diakonie
Stiftung Gustav Werner und Haus am Berg
Eberhardstraße 20
72762 Reutlingen
Telefon (0 71 21) 92647-60
treffpunkt.rt@bruderhaus-diakonie.de

www.treffpunkt-fuer-aeltere.de

Gesänge von Krieg und Frieden

Am Sonntag, 18. November, gestaltet der Kammerchor Ebingen unter Leitung von Brigitte Wendeberg um 17 Uhr in der Reutlinger Katharinenkirche ein Konzert mit Gesängen zu Krieg und Frieden. Dazwischen liest Pfarrerin Sibylle Biermann-Rau.

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

Ein buntes Programm

Treffpunkt für Ältere Reutlingen

Sonntag, 18. November
Tanztee mit Helmut Stahl
13:30 Uhr Bewirtung
14 Uhr Beginn
Beitrag: 3 Euro, Leitung: Kurt Scherzinger

Mittwoch, 21. November
Zauberhaftes Bad Urach
Bilder-Vortrag von Armin Dieter, Beitrag: 3 Euro
14 Uhr Bewirtung
15 Uhr Beginn

Donnerstag, 22. November
Offenes Werkstattangebot: Kerzenziehen in Metzingen
Beitrag: Fahrtkosten und Kerzen (nach Gewicht)
Anmeldung: Monika Schneider unter Telefon (0 71 21) 1 37 32 70

Donnerstag, 29. November
Weihnachts-Basar
10 bis 16 Uhr
Mit Andacht, Puppenspieler, Verkaufsständen sowie Mittagstisch und Kaffee mit Kuchen.

Sonntag, 2. Dezember
Advents-Frühstückscafé
10 bis 12 Uhr
Beitrag: 12 Euro (inklusive Getränke)
Nur mit Anmeldung bis vier Tage vorher

Sonntag, 2. Dezember
Die kleine Sonntagsgruppe
Fahrt zum „Märchenhaften Weihnachtmarkt“ in Calw
Treffpunkt um 10.45 Uhr im Reutlinger Hauptbahnhof, Fahrtkosten anteilig und Verwaltungsgebühr
Anmeldung bei Ursel Schänzlin unter Telefon (0 71 21) 75 66 29

Mittwoch, 5. Dezember
Märchen - Teil I
Kinderkram oder Phantasie-Proviant fürs Leben? Grimms Märchen - „weil sie nicht gestorben sind“
Texte und Bilder mit Peter Jentzsch
14 Uhr Bewirtung
15 Uhr Beginn

Sonntag, 9. Dezember
Tanztee mit Gery Rapatz
13:30 Uhr Bewirtung
14 Uhr Beginn
Beitrag: 3 Euro, Leitung: Kurt Scherzinger

Mittwoch, 12. Dezember
Weihnachtsfeier mit Schüler(innen) der Freien Evangelischen Schule (Leitung: Nicola Vollkommer) und dem Flötenkreis
13 Uhr Saalöffnung,
14 Uhr Beginn
Nur mit Anmeldung bis zum 6. Dezember

Mittwoch, 9. Januar
Mutscheln
14 Uhr Bewirtung
15 Uhr Beginn

Sonntag, 13. Januar
Frühstückscafé
10 bis 12 Uhr
Beitrag: 12 Euro (inklusive Getränke)
Nur mit Anmeldung bis vier Tage vorher

Info:
www.treffpunkt-fuer-aeltere.de

Die Planung der Stadtbahn begleiten

Der Tübinger Stadtseniorenrat sucht eine(n) ehrenamtlichen Mitarbeiter(in)

Auch der Tübinger Stadtseniorenrat beschäftigt sich mit den aktuellen Planungen für eine Stadtbahn. Dabei geht es ihm vor allem um die Frage, ob hier ein seniorenfreundliches Konzept entsteht, oder ob die Senior(inn)en Abstriche beim ÖPNV hinnehmen müssen. Um dieses Thema umfassend analysieren und die Entwicklung des Projektes in den Gremien begleiten zu können, sucht der Stadtseniorenrat eine(n) ehrenamtlichen Mitarbeiter(in). Neben den Problemstellungen, die sich im Laufe der Planung ergeben werden, liegt der Fokus auf der Barrierefreiheit und der Frage nach der Entfernung zwischen den Haltepunkten, der Einbindung der Buslinien, die möglicherweise reduziert werden, der Versorgung der Stadtteile mit den verbleibenden Buslinien, der Verkehrsführung und möglichen Gefährdungen für ältere Menschen.
Der Mitarbeiter sollte eng mit dem Vorstand des Stadtseniorenrates zusammenarbeiten und seine beratende Stimme in den Prozess einbringen. Seine Meinung zur Stadtbahn spielt keine Rolle. dk

Info:
Interessenten können unter Telefon (0 70 71) 4 93 77 oder info@stadtseniorenrat-tuebingen.de mit dem Stadtseniorenrat Kontakt aufnehmen.

Weitere Infos gibt es im Internet unter www.stadtseniorenrat-tuebingen.de

Menschen Zeit schenken

Im Tübinger Stadtteil „Alte Weberei“ gibt es seit gut zwei Jahren eine kleine Pflege-Wohngemeinschaft der Samariterstiftung. Zur Zeit verbringen vier Frauen und zwei Männer hier ihren Lebensabend. Eine hauptamtliche Betreuerin sorgt für das leibliche Wohl und gestaltet den Tagesablauf. Eine nicht ganz einfache Aufgabe für eine Person. Denn die körperlichen und geistigen Fähigkeiten der Seniorinnen und Senioren sind sehr unterschiedlich. Manche von ihnen sind auf den Rollator angewiesen, andere laufen sehr gut und könnten eigentlich mehr unternehmen. So wie Gerda S. Die rüstige Seniorin würde sich freuen, wenn sie ab und zu jemanden für etwas längere Spaziergänge oder kleinere Unternehmungen an der Seite hätte.
Wer sich vorstellen kann, einmal in der Woche für ein paar Stunden diese ehrenamtliche Aufgabe zu übernehmen, ist herzlich zu einem unverbindlichen Informationsgespräch eingeladen. dk

Info:
Ansprechpartnerin ist Gertrud Rahlenbeck unter Telefon (0 70 71) 5 66 66 34 oder gertrud.rahlenbeck@samariterstiftung.de

Nah- und Fernumzüge

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

Service plus

ALAN

Betriebe in Selbstverwaltung

Alan Umzüge GmbH

Carl-Zeiss-Str. 19
72770 Reutlingen
Telefon 07121/9940061

info@alan-umzuege.de
www.alan-umzuege.de

Engagement statt Kreuzworträtsel?

Der Treffpunkt ist eine Einrichtung der offenen Altenhilfe der BruderhausDiakonie in Reutlingen. Hier engagieren sich seit vielen Jahrzehnten Menschen unterschiedlichen Alters und haben dabei Spaß, lernen neue Leute kennen und können gleichzeitig etwas sinnvolles tun.

Für die Erweiterung unseres Angebots suchen wir immer wieder neue Leute, die Lust haben, den Treffpunkt inhaltlich weiter zu entwickeln. Die Engagementfelder unserer bisherigen Teams sind: Programmgestaltung, Veranstaltungsmoderation, niedrigschwellige technische Betreuung von Veranstaltungen, Bewirtung sowie Musik-, Sport- und Freizeitangebote.

Oder haben Sie eher Lust, bei uns als Referent/in einen Vortrag zu halten, mit einer Gruppe ein Theaterstück aufzuführen oder ein generationenübergreifendes Projekt durchzuführen? Dann sind Sie herzlich willkommen.
Ganz gleich, wie alt Sie sind und ob Sie sich ein paar Stunden in der Woche, im Monat oder im Quartal betätigen möchten: Umfang und Form Ihres Engagements bestimmen Sie.
Haben Sie Lust bekommen, uns kennenzulernen? Dann vereinbaren Sie bitte einen Termin mit uns. Tel. 07121-9264760 (AB)

Wir freuen uns auf Sie! Ihr Treffpunktteam

bruderhausDIAKONIE Offene Altenhilfe

Treffpunkt für Ältere Reutlingen

Spaziergang durchs Elysium

Vor kurzem genoss ich nach einem Besuch der Ausstellung „Almost Alive“ in der Tübinger Kunsthalle gemütlich Kaffee und Zwetschgenkuchen auf der kleinen Sitzterrasse an der „Wanne“-Bäckerei. Dabei kam mir die Idee, nicht gleich hier oben in den Stadtbus zum Bahnhof einzusteigen, sondern wieder einmal durchs Elysium zu wandern. Schon lange war ich nicht mehr durch dieses verzauberte Tal gegangen. Entdeckt hatte ich es in den Jahren ab 2005, als ich regelmäßig eine alte Freundin im Luise-Wetzel-Stift besuchte. Dort oben – praktisch vor der Tür des Seniorenheimes – beginnt der Fußweg bergab, heißt im Stadtplan „Ursrainer Weg“ und führt im Tal bis an die Quenstedtstraße. Die alten Griechen bezeichneten in ihrer Mythologie mit dem Namen „Elysium“ die „Insel der Seligen“. In Tübingen handelt es sich dabei „nur“ um einen gewundenen Waldweg.

Ein steinerner Kegel markiert den geographischen Mittelpunkt von Baden-Württemberg. Bild: Zibulla

Auf der einen Seite wird der absteigende Pfad von einer Schlucht begrenzt, in der ein Bächlein plätschert – der Käsenbach. Auf der anderen Seite begleitet ihn eine bewaldete Anhöhe, die weiter unten in aufgelassene Weinbergterrassen samt den dazu gehörigen Häuschen, Obstgärten und einzelne Wohnhäuser übergeht. Ungefähr auf halbem Wege markiert ein schiefer steinerner Kegel den geographischen Mittelpunkt von Baden-Württemberg, wie auf einem Schild zu lesen ist. Das Stuttgarter Landesvermessungsamt hatte 1980 festgestellt, dass dieser bedeutsame Punkt genau hier in der Mitte des Käsenbachtales liegt. Einer Infotafel neben dem kleinen Monument entnahm ich auch die Antwort auf meine Frage: Was hat dieser Weg in Tübingen mit dem griechischen „Elysium“ zu tun? Es waren Dichter der schwäbischen Romantik, die um 1830 dieses lauschige Tal „ihr Elysium“ nannten und mit dem „Gefilde der Seeligen“ der griechischen Mythologie verglichen. Auch die Tübinger Schriftstellerin Ottilie Wildermuth durchwanderte im Jahre 1839 diese verwunschene Ecke ihrer Heimatstadt und ließ sich schriftlich darüber aus.

Damals ging ich den Weg zum ersten Mal an einem Wintertag, als die Natur starr und kalt unter einer Schneedecke lag. Meine Tübinger Bekannten hatten gelegentlich von dem obskuren „Elysium“ gesprochen und ich wollte es einmal mit eigenen Augen sehen. Mein erster Eindruck war auf Grund der Jahreszeit eher etwas unterkühlt. Doch später beobachtete ich bei meinen Besuchen jedes Mal etwas Neues: Mitte

Umbau der Wanne zur Dusche
SENIORENGERECHT IN EINEM TAG
Wannenaustausch
Martin Knop · Tel. 08233/779836
www.wanne-zur-dusche.com
Kostenlose Beratung in Ihrem Bad.

Gartengestaltung
Albert. W. Heusel
72766 Reutlingen (in Laisen)
Halskestraße 37
Tel.: 07121/4 54 88
info@gartenheusel.de · www.gartenheusel.de
Andreas W. Heusel 2014 · www.heusel.info · 18 Jahre Web Design & Grafix

März die ersten schüchternen Veilchen, die sich aus Angst vor der Kälte noch ganz dicht an den Boden drängten; in den Wochen danach weiße und gelbe Buschwindröschen; Immergrünranken mit ihren zartblauen Blütensternen; sonnengelb blühenden Löwenzahn; zartlila Wiesenschaumkraut – und am Wegrand all das „Unkraut“, das so grün und so voller Lebenskraft aus der Erde empor drängte – in einem Tempo, dass man fast dabei zuschauen konnte! Dazu hörte man aus der Schlucht das verträumte Murmeln des Bächleins. Eines der alten Weinberghäuschen schien sogar bewohnt zu sein, denn ich beobachtete einmal zwei junge Frauen, die sich daneben am Steilhang mit Gartenarbeiten abmühten. Ging ich im Spätsommer und Herbst diesen Weg, wurde ich mit Falläpfeln, Heckenzwetschgen und Haselnüssen beschenkt.
Das alles ist längst Vergangenheit. Die alte Dame starb bereits 2009 – und danach kam ich nur noch selten auf die Tübinger „Wanne“. Deshalb war mein spontaner Spaziergang auch eine kleine Reise in die Vergangenheit.
Doch in letzter Zeit ist dieses idyllische Stück Tübinger Stadtnatur in die Schlagzeilen und in Gefahr geraten: Auf der angrenzenden Sarchhalde sollen Erweiterungsbauten für die Berg-Kliniken entstehen! Eine Bürgerinitiative wehrt sich energisch dagegen und verweist auf die vielen seltenen Tiere, die dort einen Lebensraum gefunden haben: Salamander, Schmetterlinge, Käfer, Insekten. Das alles würde durch die geplanten Abholzungen und Baumaßnahmen zerstört oder zumindest stark gefährdet. Ich hoffe mit den aktiven Umweltschützern, dass sie Erfolg haben und dass für die Klinikerweiterung andere Möglichkeiten gefunden werden! Armgard Dohmel

DAHMEN
Garten- und Landschaftsbau
Garten Dahmen GmbH

Planung – Neu- und Umgestaltung

Pflaster- und Belagsarbeiten
Natursteinmauern - Natursteinbeläge
Gartenpflege und Bepflanzungen

72805 Lichtenstein, Burgstr. 20
72764 Reutlingen, Charlottenstr. 113

Tel.: 07129-6668 · Mobil:0170-28 11 059
www.gartenbau-dahmen.de
info@gartenbau-dahmen.de

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. (07071) 934 - 222
diekleine@tagblatt.de

Hans Bock im alten Gebäude der Reutlinger Firma Emil Adolff. In der Textilhülsenfabrik war er mehr als 35 Jahre als Verkaufs-Manager tätig und ist täglich mehrmals mit diesem Paternoster gefahren. Privatbild

Ein- und Ausstieg während der Fahrt

Warum der Paternoster-Aufzug aus der Mode gekommen ist

Von den älteren Lesern erinnern sich viele bestimmt noch an den Paternosteraufzug. In Behörden und Firmen wurden damit früher häufig Personen befördert. Heute sieht man diesen Aufzug nur noch selten.

Die Bezeichnung Paternoster (lateinisch pater noster = unser Vater) steht mit dem Rosenkranz im Zusammenhang, einer Zählkette für Gebete. Beim Rosenkranz folgt auf zehn kleinere Perlen für je ein Ave Maria eine davon abgesetzte größere für das Vaterunser (lateinisch: Paternoster). Auf gleiche Weise sind bei einem Umlaufaufzug die Personenkabinen wie auf einer Schnur aufgefädelt.

Im Vergleich zu anderen Aufzügen ist der Paternoster sowohl abwärts als auch aufwärts ohne längere Wartezeit ständig verfügbar. Damit macht er einen schnellen Wechsel zwischen nahe beieinander liegenden Stockwerken möglich. Und das trotz der langsamen Beförderungsgeschwindigkeit, die zwischen 20 und 45 Zentimeter pro Sekunde beträgt. Zudem zeichnet er sich durch eine sehr hohe Förderleistung aus, die der einer Fahrtreppe ähnelt.

Die Kabinen, die üblicherweise für ein bis zwei Personen geeignet sind, bewegen sich im ständigen Umlaufbetrieb. Grundsätzlich ist die Fahrt über die oberen und unteren Endpunkte ungefährlich, da die Kabine nur umgesetzt und nicht umgedreht wird.

Schon 1882 entwickelte der Engländer Peter Hart die Idee eines Umlaufaufzuges für Personen, seinen Cyclic-Lift. In den Dovenhof in Hamburg, der 1886 eingeweiht wurde, wurde ein Paternoster eingebaut. Zu dieser Zeit wurden die hafennahen Bereiche Hamburgs mit modernen Geschäfts- und Kontorgebäuden umgestaltet, die mit Paternosteraufzügen ausgestattet waren.

1936 gab es in Deutschland knapp 700 Paternoster-Anlagen, mehr als die Hälfte davon in Hamburg. 1925 wurde auch im Hansahochhaus in Köln und zwei Jahre später im Stuttgarter Tagblatt-Turm ein Paternoster eingebaut. Momentan gibt es in Deutschland nur noch etwa 200 Paternoster-Aufzüge. Dazu gehört auch einer im Stuttgarter Rathaus. Der Paternoster im alten Gebäude der Reutlinger Firma Emil Adolff (neben dem Bauhaus-Parkplatz) ist nicht mehr im Betrieb.

Weil der Paternoster langsamer unterwegs ist als die modernen Aufzüge, wird er in hohen Häusern nicht mehr eingebaut. Unfallrisiken sind auch ein Grund dafür, dass er weitgehend verschwunden ist. Denn das Aus- und Einsteigen erfolgt ja stets während der Fahrt - ähnlich wie bei einer Rolltreppe. Für behinderte Personen besteht Sturzgefahr und die Benutzung durch Rollstuhlfahrer ist unmöglich. Zu den Kuriositäten dieser Aufzüge gehört auch, dass die Kabinen keine Beleuchtungskörper haben. Die Helligkeit der Stockwerke ist ihre einzige Lichtquelle.

Nachdem es aufgrund unsachgemäßer Bedienung des Paternosters im Frankfurter I.G.-Farben-Haus, das von der Johann-Wolfgang von Goethe Universität genutzt wird, zu einem Unfall kam, durften Angestellte und Studenten diesen Aufzug 2011 vorübergehend nur noch mit einem Führerschein befahren.

Seit 1974 dürfen Paternosteraufzüge in Deutschland nicht mehr gebaut und in Betrieb genommen werden. Deshalb erzeugen sie für den einen oder anderen Leser nostalgische Wehmut!

Hans Bock

Über die Kinder Abrahams

Die Evangelische Bildung Reutlingen lädt zu zwei interessanten Veranstaltungen ein:

Altgedient und neugeboren - betagte Menschen in der Geburtsgeschichte Jesu
Es ist eine der bekanntesten Geschichten des Neuen Testaments: die Geburt Jesu in Bethlehem. Was aber kaum bekannt ist oder kaum beachtet wird: ausgerechnet in der Geburtsgeschichte wird von vier alten Menschen, Elisabeth, Zacharias, Hanna und Simeon, erzählt, während sonst alte Menschen in den Evangelien kaum vorkommen. Könnte sich daraus für uns eine neue Sicht von Weihnachten ergeben?
Referenten: Bärbel und Richard Haug

Montag, 26. November, 19.30 Uhr
Matthäus-Alber-Haus Reutlingen, Lederstraße 81
Gebühr: Spende
Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Neuen Marienkirchengemeinde

Vortrag von Karl-Josef Kuschel:
„Dass wir alle Kinder Abrahams sind . . .“
Im Dezember 1977 treffen sich zwei Staatsmänner von Weltrang, Helmut Schmidt und Anwar as-Sadat. Der ägyptische Präsident hat eine bedeutende Friedensgeste hinter sich: seine Reise nach Israel und seine Rede vor dem israelischen Parlament. Zwei Jahre später wird es zum Friedensvertrag zwischen Israel und Ägypten kommen, der bis heute hält. Der deutsche Kanzler kommt aus dem „Deutschen Herbst“, einer Zeit des Terrors der RAF und der Ermordung Hanns-Martin Schleyers. Im Gespräch mit dem ägyptischen Staatsmann geht dem rationalen Pragmatiker Helmut Schmidt die Bedeutung der Weltreligionen für den Frieden auf. Karl-Josef Kuschel hat erstmals die Geschichte der Begegnung Schmidt-Sadat gründlich recherchiert: ihr nächtliches Gespräch auf dem Nil über die gemeinsamen Wurzeln von Judentum, Christentum und Islam. Für Helmut Schmidt eine Sternstunde des Religionsdialogs, deren Botschaft bis heute unabgegolten ist.

Donnerstag, 6. Dezember, 19.30 Uhr
Evangelisches Gemeindezentrum Hohbuch, Pestalozzistraße 50
Gebühr: 8 Euro
Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Katholischen Erwachsenenbildung und der Volkshochschule Reutlingen

Das Lichterlebnis – Dante und Flaubert

Ein schlichtes Herz“, Flauberts Erzählung über ein Leben ganz unten, steht Dantes Schöpfung auf höchsten Höhen nicht nach. Dantes Weg durch Hölle und Fegefeuer zum Paradies, der Gang der Magd Félicité durch die Hölle ihres dumpfen Lebens bis zur endlichen Erlösung – beide münden in ein großes Lichterlebnis: Dante erblickt die blendende Himmelsrose in einer Dimension und Intensität, die sich Worten entziehen – die sterbende Magd schaut stumm auf die strahlende Monstranz.
In beiden Fällen manifestiert sich in diesem Licht ein höchstes geistiges Prinzip. Dieser ‚heilige Geist‘, bei Dante bewusst wahrgenommen, bei Flaubert unbewusst-bewusstlos erlebt, ist keine abstrakte Formel, er ist nichts anderes als die Liebe, die, wie der letzte Satz der „Göttlichen Komödie“ lautet, „still und einig im Kreis die Sonne führt und alle Sterne“.
Dante sucht das Wesen des Menschen intellektuell zu ergründen – Félicité (der Name bedeutet: die Glückselige!) gibt in ihrem engen Lebensbereich so viel Liebe, dass sie schließlich auf jenes letzte Lichterlebnis nicht weniger gut vorbereitet ist als der hochgebildete Scholastiker des Mittelalters. Die goldenen Himmelsstrahlen bei Dante und das falsche Gold des ausgestopften Papageis der Magd: sie fließen in eins, sie verlieren ihre Materialität und erhalten einen höheren, die Erde jedoch nicht verleugnenden Sinn. Denn die Sprache, das vom Geist erfüllte WORT, kann beides miteinander vermitteln. Kay Borowsky

Mit Demenz ins Krankenhaus

Im Reutlinger Klinikum am Steinenberg gibt es am Dienstag, 20. November, von 19 bis 20.20 Uhr einen Vortrag mit Diskussion zum Thema „Mit Demenz ins Krankenhaus – eine Herausforderung“.

Gerichtlich zugelassene Rentenberaterin im Teilgebiet Pflegeversicherung

In allen Fragen rund um die Pflegeversicherung.
- Beratung
- Antragstellung (z. B. Neueinstufung, Höherstufung, Verhinderungspflege)
- Begleitung bei der Begutachtung durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen
- Vertretung in Widerspruchsverfahren und sozialgerichtlichen Verfahren

Ich freue mich auf Ihren Anruf!

Silvanerstr. 21 · 72766 Reutlingen · Tel 07127 931 79 51 · Fax 07127 931 79 53 · Mobil 0175 298 78 40
kirsch@pflegerechtsberatung-kirsch.de · **www.pflegerechtsberatung-kirsch.de**

Im Alter zu Hause wohnen

Die TÜFA stellt Hilfsdienste für Senioren vor

So lange wie möglich zu Hause bleiben – wie geht das? Was tun, wenn es zu Hause nicht mehr allein geht? Die TÜFA (Tübinger Familien- und Altenhilfe e.V.) gibt Auskunft über mögliche Hilfsdienste.

Viele Senioren wissen es aus eigener Erfahrung: Je älter sie werden, umso schwieriger wird die Bewältigung des Tagesablaufs. Wenn dann Arthrose oder Arthritis die Gelenke angreift, die Sehkraft spürbar nachlässt und womöglich auch geistige Altersbeschwerden auftreten, droht vielen der Wechsel ins Pflegeheim.
Bekannt ist, dass ein solcher Wechsel, der Verlust der Nachbarschaft und eine neue unbekannte Umgebung, oft Auswirkungen auf die Psyche haben und die Lebensqualität des älteren Menschen erheblich belasten kann.
Dass dies nicht der Regelfall sein muss, ein Umzug sogar hinausgezögert werden und man auch noch in hohem Alter in der gewohnten häuslichen Umgebung mit vertrauten Menschen um einen herum wohnen kann, will Anke Möck von der TÜFA am Dienstag, 20. November, um 15 Uhr mit einem Vortrag im Stadtteiltreff Derendingen (Samariterstift im Mühlenviertel, Kähnerweg 2) vermitteln. Sie stellt zuerst ihre Einrichtung vor und berichtet dann über die verschiedenen Hilfsangebote, die ein Verbleiben daheim unterstützen können. Anschließend steht sie für eine Diskussion zur Verfügung. dk

Philosophisches über den Tod

Unter dem Titel „Der Tod – Freund oder Feind?“ lädt Thomas Gutknecht (siehe Seite 57) am Freitag, 30. November, von 19 bis 22.30 Uhr zusammen mit dem Reutlinger Bildungswerk der Katholischen Erwachsenenbildung in den „Denkraum – Philosophisches Café am Freitagabend auf dem Göllesberg“ (Lichtenstein-Unterhausen, Fichtenweg 8) ein.

Info:
Anmeldung bis eine Woche vor dem Termin an das Logos-Institut Telefon (0 71 22) 82 05 28, gutknecht@praxis-logos.de

Perfekte Schutzgitter nach Maß. Gegen Insekten, Nager oder Pollen
Spannrahmen
Drehrahmen Fenster/Türe
Pendeltüre/Schiebetüre
Dachfenster
Lichtschacht-abdeckung
KLUMPP
insektenschutz-klumpp.de | Neustetten | T. 07472 25 106 Krabbelfrei !

Hier ist für jeden etwas dabei

Kreis der Älteren Orschel-Hagen e.V.

Jeden dritten Montag und ersten Dienstag im Monat ist **Tanznachmittag** von 14.30 bis 17.30 Uhr.

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

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

Jeden Mittwoch ist zwischen 14 und 17.30 Uhr **Kaffee- und Spielenachmittag** und von 14 bis 17 Uhr werden Gegenstände für den Flohmarkt entgegen genommen.

Weitere Aktivitäten sind **Englisch, Yoga, Tischtennis und Frauengymnastik**. Nähere Informationen dazu gibt es von der Vorsitzenden Edeltraut Stiedl unter Telefon (0 71 21) 96 31 31.

Am Samstag, 24. November, findet von 8.30 bis 13 Uhr der **Weihnachtsflohmarkt** statt. Die Besucher erwartet ein stimmungsvolles Angebot von weihnachtlichen Sachen wie Christbaumschmuck, Tischdecken, Deko, Bücher und vieles mehr. Zum Mittagessen wird Gulaschsuppe mit Bauernbrot serviert.

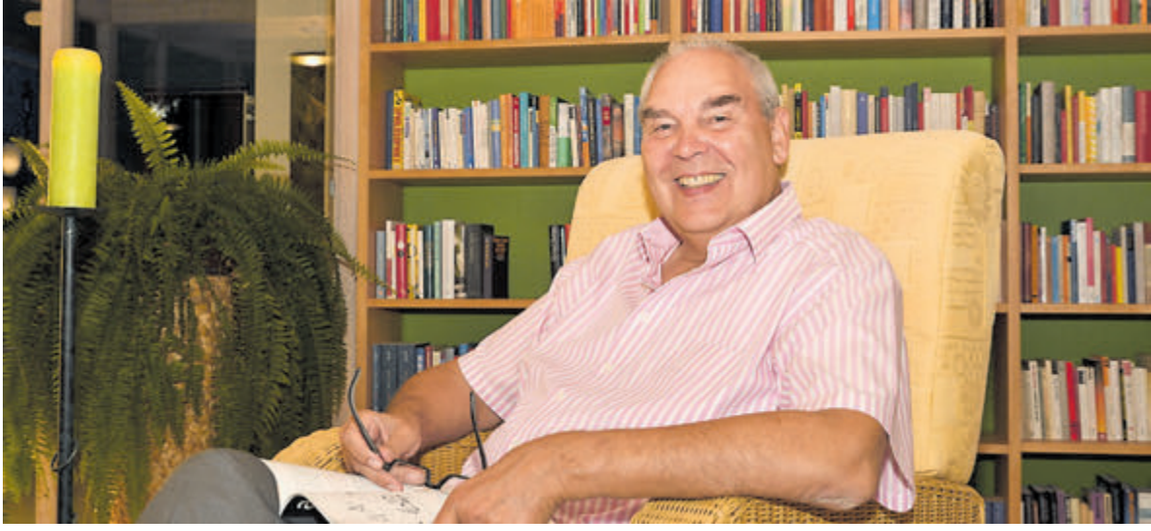
Am Mittwoch, 12. Dezember, beginnt um 14 Uhr die traditionelle **Weihnachtsfeier**. Der Schülerchor der Schillerschule und Schüler(innen) der Pianistin Nina Morosowa begleiten den Nachmittag musikalisch.

Am Sonntag, 16. Dezember, gestaltet um 11.30 Uhr „die ganze Hingerei“ die **weihnachtliche Matinee**. Anschließend gibt es den legendären Erbseneintopf.

Über die Feiertage ist das Haus geschlossen. Das neue Programm beginnt am Dienstag, 8. Januar, um 14.30 Uhr mit dem Tanznachmittag und am Mittwoch, 9. Januar, um 14 Uhr mit dem Kaffee- und Spielenachmittag.

Bis ins hohe Alter fit bleiben

Am Montag, 19. November, referiert die Physiotherapeutin Christina Barrotta um 19 Uhr im Alzheimer-Auditorium (Raum 104) der Tübinger Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie (Calwerstraße 14) über das Thema „Fit bleiben bis ins hohe Alter mit den fünf Esslingern“. Die Teilnahme ist kostenlos.



Thomas Gutknecht versteht sich als ein Fragender. Bild: Höppner

Erkenntnis statt Bekenntnis

Religionen entdecken: Der Philosoph Thomas Gutknecht

Wie definieren Religionen ihre Identität und was steht im Zentrum ihres Glaubens? Um das herauszufinden, legen wir Vertretern unterschiedlicher Glaubensgemeinschaften jeweils fünf gleiche Fragen vor. Zum Abschluss dieser Serie werden sie von Thomas Gutknecht, Theologe und Philosoph aus Lichtenstein, beantwortet.

1. Was ist das wichtigste Anliegen für Sie als Philosoph?
Vielleicht ist die naheliegendste Antwort: weise werden, und mithilfe der Vernunft ein gelingendes Leben zustande bringen, wohl wissend, dass das Leben der Lehrmeister ist, dem es durchaus einfallen kann, mit uns etwas anderes zu machen als wir es gerne hätten. Außerdem ganz bescheiden die „Meeresstille des Geistes“ erreichen und Seelenruhe finden im Wissen darum, dass das nur zu erreichen ist, wenn man sich tatkräftig – aber gelassen – um den Frieden überhaupt kümmert, angefangen im persönlichen Umfeld bis zum Weltfrieden, der Hand in Hand geht mit Gerechtigkeit.

2. Wo sehen Sie Ihren Unterschied zu allen Religionen?
Religionen geben bei aller Verschiedenheit allesamt Sinn-Antworten, trösten, versprechen Heil, benennen Herkunft und Ziel unseres Lebens, verbinden (und trennen!) zu Gemeinschaften. Der philosophierende Mensch versteht sich als ein Suchender und Fragender. Die letzte Instanz ist für ihn sein Wahrheitsgewissen und sein Denkvermögen. Insofern ist er immer ein Einzelner. Philosophie strebt nach Erkenntnis, mündet nicht in Bekenntnis. Das Denken vollzieht jeder Mensch selbst, auch wenn er sich verbunden weiß mit anderen. Denn die Vernunft ist das Band, das alle einen kann, egal, welchem Sinnangebot sie folgen, ob sie überhaupt einer Religionsgemeinschaft angehören und wenn, welcher. Religionen beanspruchen vielleicht Universalität, Wahrheitssuche ist es von Haus aus.

3. Wie sieht Ihr Menschenbild aus?
Für mich heißt Mensch sein dürfen, mir geschenkt zu sein und zugleich eine Aufgabe bekommen zu haben. Mit anderen Worten: der Mensch ist nichts Fertiges, und im Grunde stellt jeder ein Bild vom Menschen dar. Entscheidend ist also die Einmaligkeit der Person. Niemand ist bloß ein Exemplar, ein Fall von Menschsein. Das schließt nicht aus, dass es großartige „Exempel“, Beispiele des Menschenmöglichen gibt, etwa in der Moral oder im Bereich der Kunst, im Sport oder im Bereich der Philosophie. Aber ein Vorbild soll nur Ansporn sein, sein Eigenstes zur Reife zu bringen. Wem es nicht gelingt, bleibt dennoch ausgezeichnet durch eine unverlierbare Würde. In der Religion spricht man hier wohl von Gotteskindschaft oder Gottesebenbildlichkeit.

4. Wie stehen Sie zum Thema Säkularisierung?
Säkularisierung, also „Verweltlichung“, ist für mich ein folgerichtiger und insofern auch zu begrüßender Schritt im Einklang mit der Menschwerdung Gottes. Das gehört also in die biblische Tradition. Wenn Gott die Welt schafft, gut heißt und selbst Mensch wird, sollten wir die Chance nicht ausschlagen, zu werden, wozu wir berufen sind: menschliche Menschen zu sein in unserer Welt inmitten der Mitmenschen und eingebettet in unsere Natur, ganz der Erde treu. Säkularisierung und Heiligung der Welt sind recht verstanden eine einzige Bewegung.

5. Wo sehen Sie Gemeinsamkeiten zu den Religionen?
Religionen sind zu verschieden, als dass hier eine Gemeinsamkeit benannt werden könnte. Mit den abrahamitischen Religionen ist die Schnittmenge sicherlich größer. Da habe ich schon auf die Auffassung hingewiesen, der Mensch sei Person mit einer unverlierbaren Würde. Ich hoffe auch, dass sich in möglichst vielen Religionsgemeinschaften die Auffassung durchsetzt, dass Religion und Vernunft, Glauben und Wissen sich nicht widersprechen sollten. Dann könnte Frieden werden.

Fragen von Marion Höppner

Info:
www.praxis-logos.de

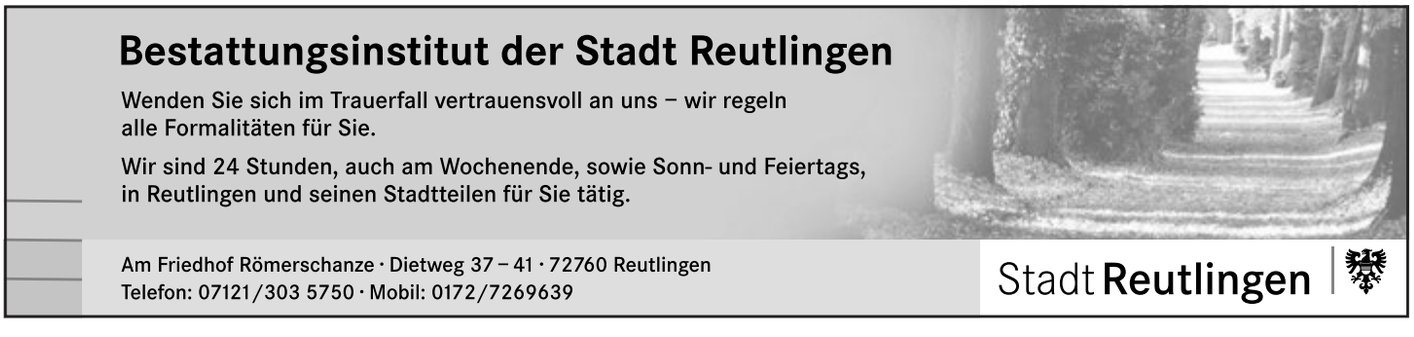
Dauerhafte Erinnerung

Der Weg zum individuellen Grabmal

Vom erfahrenen Steinmetz geschaffen, zeugen individuell gestaltete Grabsteine von Beständigkeit und dienen als fixe Anker in unserer Schnelllebigkeit.

Am individuellsten gelingt ein Grabzeichen, wenn sich die Angehörigen Zeit nehmen und sich gemeinsam mit dem Steinmetzbetrieb auf die Suche nach der passenden Gestaltung machen. Ideen und Erinnerungen fließen genauso in den Entwurfsprozess ein wie die gewünschte Form der Grabpflege: Eine Grabstätte ohne Pflegeaufwand lässt sich ebenso realisieren wie eine Grabanlage, die im Einklang mit den Jahreszeiten vielfältig bepflanzt wird.
Eine weitere Ausdrucksmöglichkeit ist die Wahl des Naturstein-Rohmaterials. Der Stein kann aus der nahen Umgebung des Wohnortes, aus der ursprünglichen Heimatregion des Verstorbenen oder der Nähe eines oft besuchten Urlaubsortes stammen. In Europa gibt es zahlreiche Vorkommen, die sich für Grabdenkmale eignen und aufgrund kurzer Transportwege zudem auch noch besonders ökologisch sind.
„Beim persönlichen Beratungsgespräch sammelt der Steinmetz alle Ideen und bringt Material, Form, Inschrift und Oberflächenbearbeitung in Einklang“, erklärt Gustav Treulieb. „Das Ergebnis ist ein individuell gestaltetes Grabmal, das über die Trauerphase hinaus ein dauerhaftes Erinnerungszeichen darstellt“, betont der Bundesinnungsmeister im Bundesverband Deutscher Steinmetze. dk

Erfahrene Steinmetze beraten ihre Kunden bei der Wahl des Grabsteins. Bild: Bundesverband Deutscher Steinmetze



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

weible
Bestattungen & Trauerkultur
Wir begleiten und unterstützen Sie bei allem, was auf dem letzten Weg zu tun ist – einfühlsam, würdevoll und kompetent.
Reutlingen & Pfullingen
T: 07121 78048
www.weible-bestattungen.de

Traugott Hummel BESTATTUNGSHAUS
Inhaber: Dirk Flunkert
Traugott Hummel e.K. · Arbachtalstr. 12 · 72800 Eningen
Telefon (07121) 9891-0 · Telefax (07121) 9891-13
Besuchen Sie uns im Internet: www.hummel-bestattungen.de
Familienunternehmen seit 1931

Letzte Dinge rechtzeitig regeln
Tübingen | Handwerkerpark 5
Tel 0 70 71/9 27 80
www.rilling-und-partner.de
Rilling & Partner
der bestattungsdienst

BESTATTUNGEN WERNER
Bestattungsvorsorge bedeutet
- vorbereitet sein -
Wir informieren Sie gerne über die Möglichkeiten der Vorsorge und beantworten Ihre Fragen.
Mössingen (07473) 21494

Flunkert Bestattungen
Haus des Abschieds und der Trauerhilfe
Kanzleistraße 43 • 72764 Reutlingen
Tel. 0 71 21/37 01 66
Belthlestraße 4 • 72070 Tübingen
Tel. 0 70 71/44 02 77
www.flunkert-bestattungen.de

Trauerfeier – Trauerbegleitung
frei – individuell – persönlich
Albrecht K. Wengert
– Diplom Theologe –
Gartenstraße 44 72074 Tübingen
Tel. (0 70 71) 440 110 Fax (0 70 71) 400 624
www.trauerzyklus.de info@pastoralberatung.de

GEBR. MOHRING GmbH & Co.KG Reutlingen
Individuelle Grabdenkmale und Natursteine
Burkhardt + Weber-Str. 53
72760 Reutlingen
Tel. 0 71 21/33 76 85
Fax 0 71 21/33 97 56
www.mohring-steinmetz.de

GROSS AUSSTELLUNG
Laternen · Kreuze · Grabschmuck
GRABMALE
ERICH SCHMID SÖHNE
72810 GOMARINGEN
TEL. 07072 - 7387
WWW.SCHMID-GRABMALE.DE

Wir wollen keine böse Überraschung...
...wir sorgen vor!
Bestattungsinstitut FRIEDRICHSON
Rottenburg a.N.
Meisterbetrieb
Tel. 07472/1313
Bestattungsvorsorge
Wir beraten Sie gerne!
www.bestattungen-friedrichson.de
info@bestattungen-friedrichson.de

Oder soll ich alles lassen?

Reha - fünf Nationen an einem Tisch im Speisesaal, sechs Frauen mit vier verschiedenen Krebsarten. Ein vom Servicepersonal gesteuerter Zufall. Schwaben sitzt zwischen Ukraine rechts, Südkorea links und gegenüber Kasachstan und schräg Österreich, schräg links Cuxhaven.

Koo ist die Agilste von allen. Sie kam vor fast fünfzig Jahren nach Deutschland. Damals wurden Krankenschwestern angeworben, und Koo arbeitete danach fünfunddreißig Jahre lang als solche in einer deutschen Klinik. Wie alt bist du denn eigentlich, fragen die anderen, die die kleine Frau auf Mitte oder bestenfalls Ende fünfzig geschätzt hatten. 72 Jahre alt ist sie. Hast du Blutdruck gemessen, hast du Arzt gesprochen, fragt sie Lena nach alter Berufsmanier, und diese biegt ab und zu Koos Grammatik zurecht. Ich will mit dir reden, sagt Koo zu Lena.

Dann folgt ein langer Abend in Lenas Zimmer. Wie können Wände nur so gelassen bleiben angesichts der Schicksale, die sie bergen. Koo lebt allein in Deutschland, hatte damals die Familie zurückgelassen, gearbeitet und verdrängt. Spät hatte sie zu ihren Kindern Kontakt aufgenommen. Nun aber wurde sie von dieser Krankheit überrascht. Dazu starb in den letzten Monaten ihre beste Freundin, ihre einzige Vertraute, und schlagartig sah Koo ihre Situation in einem anderen Licht.

Wo soll ich bleiben, wenn es mir schlechter geht, grübelt Koo. Mein Haus, noch kann ich alles selbst erledigen, Rasen mähen. Ich habe gute Nachbarn, wir vertrauen uns gegenseitig die Schlüssel an, wenn wir verreisen. Aber soll ich meinem Nachbarn eine notarielle Vollmacht geben? Sonst kenne ich niemand, und ihn kenne ich eigentlich auch nicht gut. Lena zieht die Augenbrauen hoch.

Die koreanischen Freunde, nein, diese Verbindungen sind nur oberflächlich. Und diese sind doch mit amtlichen Vorgängen nicht vertraut, ergänzt Lena zur Warnung.

Soll ich das Haus verkaufen und nach Korea ziehen? Soll ich dort eine kleine Wohnung kaufen? Aber meinen Kindern, die von einer anderen Frau erzogen wurden, will ich nicht zur Last fallen. Ich könnte mich dort in einem Seniorenheim anmelden, aber dazu brauche ich die koreanische Staatsbürgerschaft. Ob ich eine doppelte Staatsbürgerschaft bekomme? Die deutsche, die ich schon zwölf Jahre besitze, will ich behalten.

Koo, was willst du denn tief in dir drinnen? Viele Migranten wollen am Ende in der Heimaterde ruhen. Wer soll das organisieren, fragt Koo.

Und was wollen deine Kinder? Möchten sie ihre Mutter zehntausend Kilometer entfernt wissen oder in ihrer Heimat einen Ort der Trauer haben für ihre Mutter, die sie entbehren mussten?

Ich muss denken, ich muss viel denken, sagt Koo und wischt Tränen aus den Augen. Ich muss nach Korea fahren und sprechen. Oder soll ich alles lassen – es ist schwer. Ich muss viel denken. Christa Hagmeyer

Einsamkeit überwinden!

Leben neu entdecken!

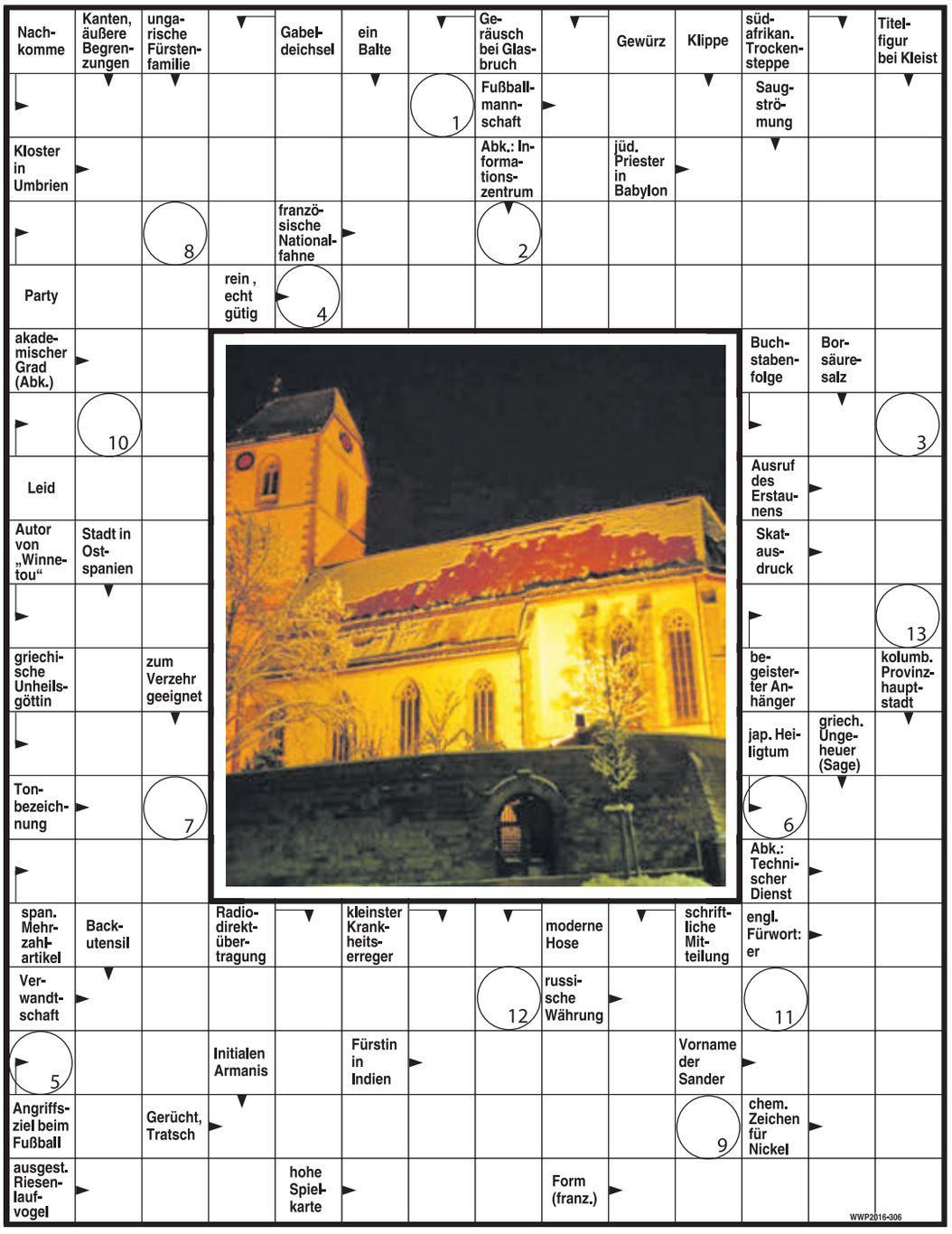
Ausgebildeter, erfahrener Coach, Alter Ende 50, gepflegte Erscheinung, bietet mobile Lebensberatung und temporäre Lebensbegleitung an.

Ein Frauen-Begleitservice für Unternehmungen und Events (Kunst und Kultur, Konzerte, Essen gehen usw.) im Umkreis 50 Kilometer rund um Reutlingen wird ebenfalls nach Absprache von mir angeboten (Personenbeförderungsschein vorhanden).
Guter Gesellschafter, jedoch kein sexuelles Interesse!
Dienstleistungs-Bezahlung nach individueller Vereinbarung!

Bei Coaching-Interesse oder gemeinsamer Unternehmung bitte einen Brief an die Chiffre-Nr. 47721 (Schw. Tagblatt, Uhlandstr. 2, 72072 Tübingen) schreiben.
Beschreiben Sie Ihr Anliegen, Ihren Wunsch (mit Datum), bitte Name und Telefonnummer angeben. Ich melde mich bei Ihnen! Danke!

Heizungen Pellets, Gas, Öl, **Solar**
Bäder Neubau, Renovierung
Blecharbeiten, Dachrinnen ...

Mehr Spaß im Bad!
Rolf **SCHÄFER**
WÄRME WASSER SOLAR
Arbachtalstraße 2 · Eningen
Tel. 07121/8 37 90
www.rolf-schaefer.de
info@rolf-schaefer.de



1	2	3	4	5		6	7	8		9	10	11	12	13

Lösung Rätsel Nr. 09/10 2018

Wir verlosen dreimal zwei Freikarten für das Konzert mit Thomas Haller und Jörg Stegmaier am Mittwoch, 26. Dezember, um 17 Uhr in der St.-Veit-Kirche in Gärtringen (siehe Seite 18).

Geben Sie das Lösungswort bis zum 10. Dezember unter Telefon 0137 – 8 22 27 87 durch (bei Anruf aus dem Festnetz der deutschen Telekom entstehen Kosten von 50 Cent – abweichende Preise bei Mobilfunknetzen).

die kleine
Zeitschrift für die besten Lebensjahre

IMPRESSUM

Verlag / Herausgeber
Schwäbisches Tagblatt GmbH
Uhlandstraße 2
72072 Tübingen
Tel. 07071/934-0

Geschäftsführer
Alexander Frate

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

Titelbild
Natalie Eckelt

Bild auf Seite 3: Jörg Romanowski

Anzeigen/Objektleitung
Wolfgang Dieter (verantwortlich)
Anschrift wie Verlag

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

Auflage:
13 000 Exemplare

Kontakt & Mediadaten
www.die-kleine-zeitschrift.de
diekleine@tagblatt.de
Tel. 07071/934-174
oder 934-175
Fax 07071/934 49 62 66

Datenschutzbeauftragter
datenschutz@tagblatt.de

Nächste Ausgabe
15. Januar 2019

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier

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

Engstingen
Bäckerei Marquardt
Salzgrotte Schwäbische Alb
Haid-Reha

Eningen
Altenzentrum St. Elisabeth
Burkhardt'sche Apotheke
Bücherei
Bürgermeisteramt
Hotel Eninger Hof
Klarner Medien GmbH RTF1
Kirche Zu unserer Lieben Frau
Leinsbach Apotheke
Pfeiffer und May Sanitär Fachgroßhandel
Pflegedienst Weggerle
Physiotherapie Bittner-Wysk

Empfingen
Pflegehaus Rosengarten Seniorenheim

Eutingen
Bäckerei Plaz

Eutingen-Weitingen
Bäckerei Kalbacher

Gomaringen
Gustav Schwab Stift
Schloß Apotheke
Volksbank
Wiesaz Apotheke

Hechingen
Hotel-Café Klaiber
Stadtverwaltung

Hirrlingen
Bäckerei Leins
Gärtnerei Vollmer
Sozialstation Außenstelle Hirrlingen

Hohenstein
Gemeindeverwaltung
Apotheke Bernloch

Horb
AVIA Tankstelle
Bäckerei Saur
Haus Neckarblick
Neckar-Chronik
Pflegeheim Bischof Sproll
Postamt Horb
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
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
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
Rathaus
Schwäbisches Tagblatt
Sport Schaal GmbH
Stadtbücherei
Volksbank
Wollknäul
Christa Hahn

Münsingen
Bopp Reisen
Bruderhaus Diakonie
Neues Rathaus
Volkshochschule

Nehren
EigenArt
Frisurenatelier
Sigrid Hauser
Sportheim
Volksbank

Neustetten
Stäbleapotheke
Hofladen bei Edith Lebold

Nürtingen
Stadtverwaltung Nürtingen

Ofterdingen
Landgasthof Ochsen
Perfect Parts GmbH
Volksbank

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
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 Kaiserpassage
Bäckerei H. Berger
Bäckerei Keim
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
Hirsch Apotheke
Hohbuch Apotheke
Hörakustik Langner
Horwarth Galerie und Papeterie
KBF Neckar-Alb
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
Orthopädie- 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
Reformhaus
Restaurant Achalm
Hofgut Alteburg
Reusch Fliesen GmbH
Ringelbach-Gaststätte
Römerschanz Apotheke
Sanitätshaus Glück
Sanitätshaus Krüger
Schweizer
Schreibwaren Keinath
Schuh Schneider
Senopart Seniorenberatung nach Maß
Sonnen Apotheke
Stadt Reutlingen
Stadt Reutlingen – Abteilung für Ältere
Stadtbibliothek
StaRT Stadtmarketing und Tourismus
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“
Backwaren vom Vortag, Ioannis Papanikolaou
Bruder Klaus Kirche
Fahrrad-Sauer
Mauritius Apotheke
Mühlen Apotheke
Optikus Hörgeräte
Seniorentreffpunkt „Alte Eisenbahnschule“
Seniorenzentrum Betzingen
Steinach Apotheke

Reutlingen-Bronnweiler
Volksbank

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-Rommelsbach
Stadtbibliothek Reutlingen/ Zweigstelle Rommelsbach
Freundeskreis Rt. Senioren
Buchladen Rappershofen

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“
Morizles Kleiderkiste
Schwäbisches Tagblatt – Rottenburger Post
Seniorenresidenz Kapuzinergarten
Sozialstation Außenstelle Ergenzingen
Sozialstation Rottenburg
Tafelladen
Volkshochschule
WTG
Zehntscheuer

Rottenburg-Baisingen
Metzgerei Nichter

Rottenburg-Bieringen
Backhaus

Rottenburg-Dettingen
Bäckerei Gulde

Rottenburg-Eckenweiler
Gaststätte Rössle
Verwaltungsstelle Eckenweiler

Rottenburg-Ergenzingen
Bürgerbüro
Marienapotheke
Schreibwarengeschäft Maria Müller
Verwaltungsstelle Ergenzingen

Rottenburg-Hailfingen
Verwaltungsstelle

Rottenburg-Obernau
Nah und Gut

Rottenburg-Oberndorf
Bäckerei/Konditorei Weinberg

Rottenburg-Schwalldorf
Verwaltungsstelle

Rottenburg-Seebronn
Verwaltungsstelle
Ziegler's Backstube

Rottenburg-Weiler
Verwaltungsstelle

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
Evangelische Gemeinde, Eberhardskirche
elkiko – Familienzentrum
Frauenklinik
Hals-Nasen-Ohrenklinik
Haus der sozialen Dienste
Hautklinik
Hirsch Begegnungsstätte
Hofladen Jens Weimar
IAV
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
MHP Mobile Hauskrankenpflege
MtR GmbH
Museum Boxenstop
Neue Apotheke
Olaf S.- Tanzen am Europaplatz
Orthopädie Brillinger
Pauline-Krone-Heim
Paul-Lechler-Krankenhaus Psychiatrie
Radio Wüste Welle
Rilling & Partner
Rösch Fashion Outlet
Safran Feinkost
Schwäbisches Tagblatt
Schwärzlocher Hof
Silberburg am Markt
Stadt Tübingen – Servicestelle Familie
Stadtbibliothek
Stadtseniorenrat Tübingen e.V.
teilAuto Neckar-Alb eG
Verkehrsverein
Vinzenz von Paul Pflegeresidenz
Volkshochschule
Zentrum für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde

Tübingen-Derendingen
Bölk Druck und Kopie
Rathaus
Samariterstiftung im Mühlenviertel
Diakonisches Institut für soziale Berufe

Tübingen-Lustnau
Blumenladen Hamm
Unser Herrlesbergladen

Trochtelfingen
Alb-Gold

Walddorfhäslach
Bürgerbüro

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

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

www.rtf1.de

RTF präsentiert

Reutlinger Weihnachtscircus

Mit Neuem Spitzenprogramm

FAMILIENTAGE
24.12. und 01.01.
auf allen Plätzen
(außer Loge)
10€ pro Person

vom **22.** Dezember

AM STADION (An der Kreuzeiche)

Täglich 15.00 Uhr und 19.00 Uhr

ACHTUNG: 24.12. nur 14.00 Uhr – 06.01. nur 11.00 + 15.00 Uhr

bis **06.** Januar

VORVERKAUFSTELLEN: Konzertbüro am Markt (Reutlingen) 07121/30 22 92
Henriettes KultTour (Gomaringen) 07072/92 39 71

Tickets erhältlich unter www.reutlinger-weihnachtscircus.de oder an allen RESERVIX Vorverkaufstellen. reservix

Infotelefon: 0151-67705244 und 0151-18981472

Fahrrad sauer · Volksbank Reutlingen · Neckaralb Live · RS Design · Niklaus Baugeräte · DFA · Hermann Epp · MORiTZ Das Stadtmagazin · alwa