Kostenlos:
Zum Mitnehmen & Weitergeben

die kleine

Zeitschrift für die besten Lebensjahre

www.die-kleine-zeitschrift.de

ISSN 0948-0021 26. Jahrgang, September/Oktober 2019

Nr. 09/10

Wege aus dem Treibhaus

Klimaschutz im Alltag

LESEN SIE MEHR ÜBER:

Spiegelbild als Therapie
Schule als Pflegeheim
SEITE 24–33

Lebensqualität im Ermstal
Nachhaltige Mode im Herbst
SEITE 36–44

Hilfe beim Erben
Trost beim Sterben
SEITE 54–57

Für eine enkeltaugliche Zukunft

Wenn wir uns Gedanken über Klimaschutz, Ökologie und eine enkeltaugliche Zukunft machen, dann kommen wir nicht an Greta Thunberg vorbei. Die eine Seite hofiert sie und die andere Seite diskreditiert sie. Dass beide Seiten miteinander ganz konstruktiv reden, findet man selten. Wo beide Seiten sich ähnlich verhalten: Sie benutzen die Person Greta Thunberg für ihre Zwecke, vielleicht instrumentalisieren sie sie sogar. Dem Klimaschutz hilft dies jedoch wenig.

Was würde helfen, frage ich mich? Vielleicht weniger Parolen und etwas mehr Zeit für klärende Gespräche. Und was könnte ich, was könnten Sie ganz konkret hierfür beitragen? Ich könnte beispielsweise mehr Getränke in Glasflaschen kaufen. Bereit sein, die schweren Glasflaschen zu tragen. Ich könnte meine Badezimmer-Reinigungsmittel mit Wasser strecken, mit meiner Muskelkraft die Seifen- und Kalkflecken wegscheuern und nicht alles der Chemie überlassen. Und ich könnte bei Regenwetter meine Regenhose anziehen und radeln, das Auto tapfer in der Tiefgarage stehen lassen. Das alles könnte ich tun.

Was mich daran hindert? Ich muss meine Komfortzone verlassen! Ja, es scheint, als würde aktiver, persönlicher Klimaschutz mit meiner eigenen Muskelkraft beginnen. Was nicht schlimm wäre, ich möchte ja fit werden und bleiben. Und dennoch ist es anstrengend: mich aufzuraffen, zu tragen, zu scheuern und zu radeln. Und wieder von vorn. Und dann ist auch noch das Gefühl da, dass ich mich alleine mühe und es nicht viel hilft. Aber: wenn wir alle diese kleinen Schritte tun, dann ist doch schon eine ganze Menge getan. Wir müssen nur am Ball bleiben, nicht müde werden, auch wenn die Verlockungen noch so groß sind. Wir haben ein Ziel: eine enkeltaugliche Zukunft!

Marion Höppner

ProNatur® METZINGEN
IHRE SPEZIALISTEN für modernes Wohnen und Arbeiten im Grünen.

DACHBEGRÜNUNGEN
SCHWIMMTEICHE
PRIVATGÄRTEN
PFLANZUNG & PFLEGE
ProNatur
Garten- und Landschaftsbau GmbH
Otto-Schott-Straße 32
72555 Metzingen
Tel: 0 71 23 / 92 75-0
info@pronatur.com
www.pronatur.com

Einrahmungen aus Ihrer Galerie in Reutlingen
HORWARTH
Reutlingen, Metzgerstr. 9 - 11
Unsere Öffnungszeiten:
Mo. – Fr. 10.00 – 18.30 Uhr
Sa. 10.00 – 15.00 Uhr

DAS DIENSTLEISTUNGSZENTRUM
für Ihre Gesundheit
Brillinger GmbH & Co. KG
Handwerker-Park 25 • 72070 Tübingen
Tel. 07071 4104-0
Brillinger. Orthopädie
- Orthopädie-Technik
- Orthopädie-Schuhtechnik
- Sanitätsfachhandel
- Rehabilitations-Technik
- Home-Care
TÜBINGEN • REUTLINGEN • STUTTGART • MÖSSINGEN • ROTTENBURG • ENGEN
www.brillinger.de

Bio-Lieferservice

Lassen Sie sich Lebensmittel bequem nach Hause liefern.

07071 138 96 77
shop.dermarktladen.de

- *Lieferung im gesamten Tübinger Stadtgebiet*
- *Bei Bestellung bis 12 Uhr liefern wir am selben Tag.*

DE-BW-006-19532-B

Der Marktladen

DIE MALER WERKSTÄTTE

sensible Lebensraumgestaltung

OCHS GmbH

Fon 07121/23 95 85

Editorial

Für meinen diesjährigen Sommerurlaub musste ich bis zur Ostsee eine Strecke von rund 800 Kilometern überwinden. Wird diese Distanz bald kürzer, weil die Küste nach Süddeutschland wandert? Bietet der Klimawandel vielleicht auch noch andere Chancen? Erreichen die Weine, die in Metzingen und Wendelsheim angebaut werden, in ein paar Jahren die Qualität mediterraner Tropfen?

Wissenschaftler wie Volker Wulfmeyer weisen mit Nachdruck auf die Risiken hin, die aus der Erwärmung der Erde resultieren. Der Klimaforscher an der Uni Hohenheim ist international gut vernetzt. Als wir ihn interviewten, war er gerade auf einem Workshop im US-amerikanischen Boulder und hat unsere Fragen von dort per E-Mail beantwortet.

Wulfmeyer appelliert an die Politik, endlich die Ziele des Pariser Klimaschutzabkommens von 2015 umzusetzen. Doch die Mächtigen der Welt sind mit dieser Aufgabe offensichtlich überfordert und am Schutz der Umwelt vielfach gar nicht ernsthaft interessiert. Da wird die Hoffnung, dass der Schöpfer der Erde seine geniale Erfindung retten wird, zur positiven Zukunftsperspektive. Und dann macht es Sinn, Verantwortung für die Schöpfung zu übernehmen und im Alltag nach Wegen aus dem globalen Treibhaus zu suchen.

Viel Erfolg beim Erreichen Ihrer persönlichen Klimaziele!

Stefan Zibulla

BAHLO

Bahlo Heizung Sanitär Flaschnerei

Kundendienst
72793 Pfullingen
Benzstraße 8
www.bahlo.de

Telefon 07121/756260
Telefax 07121/790225
Mail: info@bahlo.de

Geschulter Fachbetrieb

Service plus
Initiative des Kreisseniorenrat, der Behindertenliga und Kreishandwerkerschaft Reutlingen

Herbstgenüsse mit Obst unserer Streuobstwiesen

Warme Küche von 11.45 Uhr bis 14 Uhr und von 17.30 Uhr bis 21 Uhr

Gasthof zum Waldhorn

Feiern und genießen hat bei uns Tradition

Neuhauser Str. 32 • Metzingen - Glems
Tel.: 07123 - 9635 0 • Dienstag Ruhetag
www.gasthof-waldhorn-metzingen.de

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

seit 1996 HARD SOFT WARE

Biete Hilfe bei Problemen mit **Computer, Telefon, Handy** etc.
Eine Stunde gratis!
Tel. 07071 - 918 4 914

Inhalt

Für eine enkeltaugliche Zukunft 2
Editorial 3

Titel

Vorwärts mit einem Schritt zurück 5
Mit dem Klima muss sich der Lebensstil wandeln 6
Umweltschutz schont auch den Geldbeutel 8
Das Konsumverhalten kritisch überdenken 10
Gelassenheit am Steuer spart Nerven und Sprit 12
Einsatz für Amphibien und Reptilien 14

Kultur

Der „Man in Black“ ist wieder da 16
Draußen 17

Termine

Kleinkunst, Konzerte, Theater . . . 18

Gesundheit

Das Zuhause als Fitnessstudio 21
Hailys Kampf gegen Leukämie 22
Den Körper objektiv betrachten 24
Kranke Angehörige aufmerksam beobachten 26
CAREIotta ist los! 28

Lebenshilfe

Emotionale Themen sachlich diskutieren 30
Das „Haus zur Dorfschule“ wird eröffnet 32
Rege Kommunikation zwischen den Generationen 34

Lebensstil

Barrierefreier Wohnraum für Alt und Jung 36
Kompetente Partner der Senioren 39
Darf ich zum Tanz bitten? 40
Radfahren in Reutlingen und anderswo 41
Nachhaltigkeit ist groß in Mode 42
Ein wolliges Wochenende auf der Alb 45
Genusstipp: Kürbis Nops mit Salbei, Feta und Tomaten 46
Schnell und bequem in das Internet 47
Die Königin der Blumen unter die Haube bringen 48
Humor: Solarzellen im Knast 49
Schmelzwasser aus vergangenen Erderwärmungen 50
Zwischen Kultur und Kulinarik 52
Veranstaltungen für Senioren in Orschel-Hagen 53

Abschied

Whisky als hochprozentiges Erbe 54
Trost und Beistand in der letzten Lebensphase 56
Alpenveilchen setzen farbige Akzente auf Gräbern 58

Kreuzworträtsel

Kreuzworträtsel 61
Impressum 61
Auslagestellen 62

Vorwärts mit einem Schritt zurück

Warum Verbraucherinnen in einem Reutlinger Unverpackt-Laden einkaufen

Backpulver im Glas, Nudeln in der Papiertüte und Zahnpasta zum Lutschen: Zwei Frauen erzählen, wie sie ihren Wocheneinkauf auf „unverpackt“ umgestellt haben, und wie ein kleiner Reutlinger Laden das möglich macht.

Die elfjährige Pia ist heute mit ihrer Mama das erste Mal im Unverpackt-Laden einkaufen. „Wir hatten zwar eine Stunde Anfahrt, aber wir wollten uns das unbedingt mal anschauen.“ Die beiden füllen sich ein Schoko-Müsli für´s Frühstück in ein mitgebrachtes Glas.

Die Menge entspricht dem Verbrauch

Angela Biasco und Yvonne Sautter sind schon Profis, wenn es um das unverpackte Einkaufen geht. „Man nimmt seine Gläser oder Dosen mit ins Geschäft und füllt sich dann das ab, was man braucht“, erklärt Angela Biasco aus Reutlingen. „Das hat den Vorteil, dass man nicht in vorgegebenen Mengen kaufen muss, sondern wirklich nur so viel, wie man für das Rezept oder den eigenen Verbrauch braucht.“

Auch Yvonne Sautter aus Sonnenbühl kauft schon seit Längerem unverpackt. Mit Freude habe sie in der Zeitung gelesen, dass in der Reutlinger Innenstadt der erste Unverpackt-Laden der Stadt eröffnet hat, ein Geschäft, in dem man Produkte ohne Plastikverpackungen kaufen kann. „Wir haben unseren Haushalt dann nicht von heute auf morgen umgestellt“, sagt sie. Nach und nach hätten sie aber alles ersetzt.

Für ihren Einkauf hat die Sonnenbühlerin verschiedene Techniken entwickelt. „Nudeln kaufe ich zum Beispiel in Bäckertüten, die ich aufgehoben habe und meinen Käse und Mehl in Tupperdosen.“ Auch leere Honig- oder Marmeladengläser seien wunderbar, um darin Lebensmittel aufzubewahren. Sie kauft Milchprodukte im Glas, Putzmittel abgefüllt, verwendet Taschentücher aus Stoff und statt vieler kleiner Toilettenpapier-Rollen eine große, die lange reicht. Sogar Zahnputzpulver oder -kautabletten kann man sich abfüllen. „Es dauert eine Weile, bis man den Dreh raus hat und weiß, welche Gefäße für welche Lebensmittel geschickt sind“, räumt sie ein.

Der Einkauf muss geplant werden

Man müsse zwar ein bisschen mehr schleppen, so Angela Biasco, zu Hause könne man das Gekaufte aber gleich ins Regal stellen, ohne die Sachen erst auspacken oder umfüllen zu müssen. Spontan einkaufen sei schwierig. Man müsse schon planen, damit man die richtigen Gefäße dabei hat. Den Mehraufwand nehme sie aber gern in Kauf. „Mich hat diese viele Verpackung schon immer gestört.“ Ganz begeistert ist die Reutlingerin von der Deo-Creme im Weckglas.

Yvonne Sautter schwärmt von einem Shampoo in Form einer Ziegenmilchseife. „Die kommt von einem Hof auf der Schwäbischen Alb.“ Nur bei empfindlichen Produkten, die schnell verfallen, kaufe sie herkömmlich ein. „Crème Fraiche zum Beispiel oder auch Mozzarella. Das sind die Ausnahmen.“ Auch beim Katzenfutter komme man an Grenzen. „Unsere Katze mag leider kein Trockenfutter, sodass der meiste Müll, den wir produzieren, vom Nassfutter unserer Katze stammt“, berichtet Sautter. Von früher vier oder fünf gelben Säcken komme sie mit ihrem Drei-Personen-Haushalt jetzt auf einen, maximal zwei gelbe Säcke im Monat.

Pia füllt zusammen mit ihrer Mutter ihr Müsli in einem Unverpackt-Laden ab.
Bild: Natalie Eckelt

Erinnerung an den Tante-Emma-Laden

Die Kinder ziehen mit. „Nur mein Sohn beschwert sich manchmal, dass er unseren Käse reiben muss, weil wir ihn am Stück und nicht gerieben kaufen“, verrät Sautter. Preislich seien die unverpackten Lebensmittel vergleichbar mit denen in einem Bio-Supermarkt. „Man muss bedenken, dass man weniger einkauft und bewusster“, so Sautter. „Das spart auch Geld.“

Viele ihrer Bekannten seien erstaunt, was man alles unverpackt einkaufen kann, beobachtet Angela Biasco. „Früher war es total normal, im Tante-Emma-Laden einzukaufen, erst nach dem Krieg sind die großen Supermärkte aufgekommen.“ Dass man nun zurück zum Einkaufen in Dosen und Büchsen kommt und es durch Unverpackt-Läden die Möglichkeit dazu gibt, freut unsere beiden Müllspar-Heldinnen sehr. Manchmal ist ein Schritt zurück eben doch einer nach vorn. Natalie Eckelt

Nach der Statistik des Umweltbundesamtes schneidet der Bus sowohl bei den Kohlendioxid-Emissionen als auch beim Energieverbrauch besser ab als Flieger, Pkw und Bahn.

Der Klimaforscher Volker Wulfmeyer fordert eine rasche und konsequente Absenkung der Emissionen von Treibhausgasen.
Bild: Universität Hohenheim

Mit dem Klima muss sich der Lebensstil wandeln

Die Emissionen aus der Energiewirtschaft und dem Verkehr gefährden die Zukunft der Menschheit

Volker Wulfmeyer wohnt in einem Energiesparhaus mit thermischer Solaranlage und versucht in seinem beruflichen Alltag, möglichst viele Reisen durch Videokonferenzen zu ersetzen. Damit zieht der Klimaforscher an der Universität Hohenheim persönliche Konsequenzen aus seinen Forschungsergebnissen.

Volker Wulfmeyer gehört zu den Erstunterzeichnern von Scientists for Future. „Nur wenn wir rasch und konsequent handeln, können wir die Erderwärmung begrenzen, das Massenaussterben von Tier- und Pflanzenarten aufhalten, die natürlichen Lebensgrundlagen bewahren und eine lebenswerte Zukunft für derzeit lebende und kommende Generationen gewinnen“, heißt es in der Stellungnahme, die von mehr als 26 000 Wissenschaftlern unterstützt wird.

Die Erderwärmung im Simulationsmodell

Wulfmeyer erkennt den Menschen als Verursacher eines Klimawandels, der für Rekordhitze im Sommer, große Ernteausfälle und eine Zunahme von Naturkatastrophen verantwortlich ist. Denn die globalen Temperaturerhöhungen, die überall auf der Erde gemessen werden, „kann man nur mit einem Antrieb durch Treibhausgase erklären“, betont der Klimaforscher. Diese Temperaturerhöhungen stimmen nämlich mit Modellen überein, in denen der gemessene Anstieg von Treibhausgasen berücksichtigt wurde. „Wenn man diesen Anstieg aus den Modellen herausnimmt, simulieren die Modelle keinen Temperaturanstieg mehr, nur noch die natürlichen Fluktuationen“, erklärt Wulfmeyer.

In einem Hightech-Observatorium beobachtet Volker Wulfmeyer zusammen mit einem interdisziplinären und internationalen Expertenteam an der Uni Hohenheim, die im Rahmen eines Forschungsverbundes auch mit den Universitäten Reutlingen und Tübingen sowie der Hochschule für Forstwirtschaft Rottenburg kooperiert, die Veränderungen in der Atmosphäre bis in eine Höhe von etwa zwei Kilometern. Mit den dabei gewonnenen Daten können die Wissenschaftler ihre Klimamodelle verbessern.

Forschungsergebnisse werden nicht umgesetzt

Um die Erwärmung der Erde zu stoppen oder zumindest reduzieren zu können, müssen die Quellen von Treibhausgasen laut Wulfmeyer bis spätestens 2050 Netto auf Null heruntergefahren werden. Das heißt, dass nur noch die Menge an Treibhausgas produziert werden darf, die von Pflanzen oder den Ozeanen gespeichert werden kann. Wulfmeyer schätzt die Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern in den USA. „Die Forschung profitiert sehr von den Arbeiten der amerikanischen Kollegen, da sie sehr gute Klimamodelle haben und auch viele Auswirkungsstudien durchführen“, stellt er fest. „Leider werden diese Ergebnisse in den USA kaum umgesetzt und im Großen und Ganzen ist die Bevölkerung dort nicht gut über das Thema informiert.“

Um das Klima effektiv schützen zu können, müssen nach Meinung von Volker Wulfmeyer vor allem die Emissionen aus der Energiewirtschaft und dem Verkehr reduziert werden. Diese Überzeugung hat auch Auswirkungen auf den Lebensstil seiner Familie. „Wir haben seit 2011 kein Auto mehr“, sagt der Wissenschaftler. Und wenn die Familie doch einen Pkw braucht, „machen wir Carsharing“. Stefan Zibulla

Wer seine Heizung austauscht und danach auf erneuerbare Energie wie Holzpellets setzt, wird mit Fördermitteln unterstützt.
Bild. Agentur für Klimaschutz Reutlingen

Umweltschutz schont auch den Geldbeutel

Die Agentur für Klimaschutz hilft Hausbesitzern und Mietern beim Energiesparen

Wer die Investitionen in Wärmedämmung und umweltfreundliche Heizungsanlagen clever kombiniert, kann viel Geld sparen. Die Tübinger Agentur für Klimaschutz zeigt, wie es geht und aus welchen Töpfen energiesparende Sanierungen gefördert werden.

Vor drei Jahren ist die Tübinger Agentur für Klimaschutz vom Landratsamt in die Nürtinger Straße umgezogen. Am neuen Standort im Lustnauer Egeriaviertel wird die Agentur von der Öffentlichkeit besser wahrgenommen als im Behördenzentrum. „Zu uns kommt jetzt mehr Laufkundschaft als früher“, freut sich Daniel Bearzatto. „Weshalb wir im Jahr rund 400 Beratungen durchführen“, erklärt der Geschäftsführer. Das Spektrum der Beratungen reicht von Tipps für die effektive Wärmedämmung von Häusern über die Modernisierung von Heizungsanlagen bis zum Einsatz erneuerbarer Energien. Davon profitieren nicht nur Hausbesitzer. Zusammen mit der Verbraucherzentrale bietet die Agentur auch Energiechecks für Mieter an, die über die Reduzierung ihres Strom- und Wärmeverbrauchs sowie über alternative Tarife aufgeklärt werden.

Die Experten der Agentur nehmen Gebäude auch vor Ort unter die Lupe, um Schwachstellen in der Isolation aufzuspüren, die Speichertemperatur der Heizung zu überprüfen oder Tipps für die passende Solaranlage zu geben.
Der Basischeck ist kostenlos. Umfassende Beratungen werden aus öffentlichen Mitteln bezuschusst und kosten den Verbraucher deshalb nur 30 Euro. „Und für einkommens-

Daniel Bearzatto
Geschäftsführer
und Energieberater

Felix Schneider
Energieberater

Kostenlose, unabhängige Energieberatung!

agentur für klimaschutz
kreis tübingen

Vereinbaren Sie jetzt Ihre kostenlose, neutrale Erstberatung in einer unserer Beratungsstellen im Landkreis Tübingen mit unseren regionalen Energieexperten!

- Heizungstechnik und erneuerbare Energien
- Energieeffizient Bauen und Sanieren
- Wärmedämmung
- Fördermittel und Gesetze

Sprechen Sie mit uns!
07071 567960
info@agentur-fuer-klimaschutz.de
www.agentur-fuer-klimaschutz.de

Übrigens:
Für einen Energie-Check kommen wir auch zu Ihnen nach Hause!

schwache Haushalte sind auch diese Beratungen kostenlos“, betont Daniel Bearzatto.

Für Investitionen in den Klimaschutz an Gebäuden, die über die gesetzlichen Mindeststandards hinausgehen, wie sie beispielsweise in der Energieeinsparverordnung formuliert sind, gibt es günstige Kredite und Zuschüsse. Der Einbau von Wärmepumpen und Pelletheizungen wird finanziell unterstützt. Das Fördersystem ist allerdings so komplex, dass selbst Handwerker nicht immer alle Förderprogramme auf dem Schirm haben. Weshalb auch hier die fachliche Kompetenz der Agentur für Klimaschutz gefragt ist. Das Team erläutert dem Verbraucher, wie er von den Förderprogrammen der Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW) oder von Geldern aus dem Bundeswirtschaftsministerium profitieren kann. Wichtig: Die Förderung muss vor der Umsetzung beantragt werden.

Wie schnell sich die Investition in den Klimaschutz am Eigenheim amortisiert, hängt von vielen verschiedenen Faktoren wie den Kosten für die Handwerker, der Zinsentwicklung, der Steigerung der Energiepreise und dem aktuellen Zustand der Bausubstanz ab. Als grobe Orientierung verweist Bearzatto auf eine Studie des Münchner Forschungsinstituts für Wärmeschutz. „Prinzipiell gilt: Je schlechter der energetische Ursprungszustand der Wand ist, desto schneller amortisiert sich eine Fassadendämmung“, stellen die Autoren fest. Und prognostizieren für Außenwände, die vor der ersten Wärmeschutzverordnung (WSchV) aus dem Jahr 1977 errichtet wurden, eine Amortisationszeit zwischen 4 und 10 Jahren. „Die nachträgliche Dämmung von zwischen 1977 bis 1995 gebauten Außenwänden amortisiert sich in der Regel zwischen 9 und 22 Jahren, typischerweise rechnet sie sich nach 14 Jahren.“

Wer bauliche Maßnahmen an seinem Gebäude klug kombiniert und Synergieeffekte nutzt, „kann viel Geld sparen“, sagt Daniel Bearzatto. „So lohnen sich beispielsweise die Ausgaben für ein Gerüst eher, wenn neben einem neuen Anstrich auch eine Wärmedämmung an die Fassade kommt.“ Stefan Zibulla

Das Konsumverhalten kritisch überdenken

Rainer Blum vom BUND in Reutlingen gibt Tipps für den Umweltschutz im Alltag

Der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) kämpft für den Schutz unserer Natur und Umwelt. Rainer Blum vom BUND Reutlingen gibt Tipps für den Umweltschutz und bleibt hoffnungsvoll.

Herr Blum, wie steht es denn um unsere Umwelt heute im Jahr 2019?
Unsere Umwelt leidet. Wir verteilen unseren Müll und unsere Gifte auf der ganzen Erde. Jetzt hat man Plastikteilchen in der Arktis gefunden. Das Klima verändert sich und wir merken die Folgeerscheinungen: In Sibirien gibt es Waldbrände, Moore trocknen aus und unserem Wald geht es schlecht. Den Weg, den wir Menschen die letzten Jahrzehnte gegangen sind, können wir so nicht weitergehen.

Was passiert mit der Erde, wenn sich nichts ändert?
Die wird sich weiter drehen. Nur irgendwann ohne uns Menschen. Die Erde braucht uns nicht. Es wird noch eine Weile dauern. Die Weltbevölkerung

Rainer Blum fordert höhere Steuern für umweltfeindliche Mobilität. Privatbild

wird weiter wachsen. Meeresnahe Gebiete werden überflutet und es wird immer schwieriger werden, in südlichen Ländern zu leben. Es wird Flüchtlingsströme geben, nicht nur aus Afrika, sondern auch aus Südeuropa. Soziale Verwerfungen werden die Folge sein.

Was kann jeder Einzelne tun, um das Klima zu schützen?
Einfach darüber nachdenken: Was mute ich der Umwelt jeden Tag durch mein Konsum- und Freizeitverhalten zu? Das gilt besonders für uns in den westlichen Industrienationen. Wir verbrauchen das drei- bis vierfache an Energie als der Rest der Welt. Wir verbrauchen mehr, als uns zusteht.

Können Sie einige Tipps für den Alltag geben?
Es ist wichtig, dass wir unsere Mobilität überdenken. Muss ich morgens und mittags in die Stadt fahren oder kann ich Wege kombinieren? Muss ich zwei Mal im Jahr mit dem Flugzeug weit weg fliegen, wo ich dann fast nur im Hotel bin oder am Pool liege? Kann ich meinen Fleischkonsum reduzieren? Kann ich statt einen Granitgarten anzulegen, der der Artenvielfalt schadet, im Garten einfach mal was liegen lassen und einen übertriebenen Ordnungssinn abschalten? Kann ich Müll vermeiden?

Was fällt uns Deutschen bei der Umsetzung am meisten schwer?
Das Autofahren einzuschränken. Viele möchten das Fahren aus Gewohnheit und Bequemlichkeit nicht reduzieren. Mülltrennung klappt dagegen in Deutschland wunderbar. Ich habe auch den Eindruck, dass das Einkaufen mit Stofftaschen gut funktioniert. Leider ist das plastikfreie Einkaufen noch sehr schwer, weil dafür die Angebote fehlen.

Bräuchte es also bessere Rahmenbedingungen?
Ich finde, die Umweltbelastung muss teurer werden, und da ist die Politik gefordert. Das Fliegen und auch der Transport auf der Straße sind zu billig. Das muss höher versteuert werden. Umweltfreundliches, ökologisches Verhalten muss belohnt werden. Trotzdem muss jeder einzelne sofort handeln.

Hat der Umweltschutz denn überhaupt noch eine Chance?
Ich bin Optimist. Ich hoffe, dass der Mensch zu einem Einsehen kommt. Die Klimazerstörung ist heute viel weiter fortgeschritten, als Experten das vor zehn Jahren befürchtet haben. Ich hoffe aber, dass wir das noch verbremst kriegen. Jeder einzelne kann die Umwelt schützen. Jetzt.

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
www.mh-lebenswege.de
www.mh-neuewege.de

Erleben Sie derzeit eine Zunahme an Aufmerksamkeit für den Klimaschutz?
Ja, erheblich. Wir erleben einen Fridays-for-Future-Effekt, also dass sich durch das Engagement der Jugendlichen und die Berichterstattung darüber, was tut. Die jungen Leute sagen: Ihr macht unsere Erde kaputt! Und das wird gehört. Damit wurde der Klimaschutz ins tägliche Bewusstsein gehoben. Es wurde eine Bewegung losgetreten, die etwas bewirkt. Ich bin gespannt, wie es weitergeht. Fragen von Natalie Eckelt

Die Achalm

Voller Geschichten
die Wege und Wiesen,
vieles beschrieben, belegt
und bewiesen.
Manches wurde erzählt
und berichtet,
es wurde gemalt,
geschnitzt und gedichtet.
Vergangenes wurde der
Nachwelt erhalten -
Geschichten, die als
verloren galten.
In all den ganzen langen
Jahren,
hat sich so einiges
zugetragen.
Und der Berg schweigt
still und starr,
verschweigt was ist und
auch was war.
Bewahrt das Geseh'ne,
die Legenden,
Geschichten -
alles was war, zwischen
Buchen und Fichten.
Nicht alles kommt ans
Tageslicht,
die Achalm ist's, die niemals spricht.

Yasmin Mai-Schoger

Klimaschutz sofort durch:
Klimaschutzpapier für Schule, Studium und Beruf !

Fluchtursachen bekämpfen durch:
Fairer Handel in Tübingen und überall !

faire der Kaufladen
Bruno Gebhart, Marktgasse 12, Tübingen
offen: Mo.–Sa. 10–18 Uhr
www.der-faire-kaufladen.de

IHR DACH, MEISTERHAFT GEMACHT!
Klaus Eberhardt
Dachdecker | Klempner
Dieselstr. 8 · 72805 Lichtenstein
Telefon 07129-922765
www.dachdecker-eberhardt.de

Sicherheit in Ihrem Bad
www.BAD barrierefrei.de Reutlingen
Günstig, einfach, schnell und sauber
Fachgerechter Umbau an einem Tag!
Barrieren reduzieren → Wanne raus-Dusche rein → Wannentür*
Jetzt 4.000,- € Zuschuss sichern!
Aus der vorhandenen alten Wanne wird eine neue Dusch-Oase. * für die vorhandene Wanne
Ihr Berater in Reutlingen: Alexander Sperling
Rufen Sie uns an: 07121-26 43 700
Wir freuen uns auf Sie und erstellen Ihnen gerne und unverbindlich ein Angebot!
www.badbarrierefrei.de
Hauptsitz: curabad ML, Wildmoos 7 in 82266 Inning

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

Heizungen
Pellets, Gas, Öl,
Solar,
Bäder,
Renovierung,
Kundendienst ...
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

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

Dirk Endler zeigt Autofahrern, wie sie Spritkosten reduzieren können. Bild: Natalie Eckelt

Gelassenheit am Steuer spart Nerven und Sprit

Das Ökotraining der Verkehrswacht Reutlingen-Münsingen sensibilisiert für einen umweltfreundlichen Fahrstil

Beim Ökotraining der Verkehrswacht Reutlingen-Münsingen werden die Teilnehmer fürs sparsame und umweltschonende Fahren sensibilisiert. Wie das in der Praxis klappt, können sie gleich selbst ausprobieren.

Wenn alle vier Trainingsteilnehmer im Auto Platz genommen haben, kann es los gehen! Einer der Öko-Schüler sitzt am Steuer, die anderen drei auf der Rückbank. Auf dem Beifahrersitz notiert sich Öko-Trainer Dirk Endler, was ihm am Fahrstil der Teilnehmer auffällt. Die dürfen nacheinander jeder gut zehn Kilometer durch abwechslungsreiches Gelände fahren. „Da geht's auch mal lustig zu", berichtet Dirk Endler. Der Münsinger freut sich über das Interesse seiner Teilnehmer, die immer viele Fragen hätten. „Bringt das wirklich was, wenn ich früher schalte?" oder „Wenn ich das alles umsetze, brauch ich dann nicht viel länger?". Die Antworten auf diese Fragen bekommen die Teilnehmer durch den Selbstversuch. Denn nach einer Theorie-Runde im Anschluss an die erste Fahrt, dürfen sie alle noch einmal ans Steuer und das Gelernte umsetzen. Der Spritverbrauch wird dokumentiert und schließlich mit der ersten Fahrt verglichen.

„Da gibt es dann oft einen Aha-Effekt", beobachtet Thomas Steigenberger, Vorsitzender der Verkehrswacht. „Viele Teilnehmer sind verblüfft, wieviel weniger Sprit sie im zweiten Durchlauf verbraucht haben." Bei einem Teilnehmer hätten sie die Ersparnis einmal aufs Jahr hochgerechnet. „Da sind wir auf 600 Euro weniger Kosten für Sprit gekommen", freut sich Endler.

Das Ökotraining bringe neben den gesparten

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!

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

IHR
DIREKTER WEG ZUR PERFEKTEN BETTENPFLEGE
WASCHEN - DIE PERFEKTION DER BETTENREINIGUNG, FÜR GESUNDHEIT, WÄRME, WOHLBEHAGEN!
Das neue Bett
A. Kopp & K. Becker Gbr
Tübinger Straße 30,
72108 Rottenburg a. N.
Tel. (0 74 72) 9 45 43
P am Hause

Benzin-Kosten aber noch zwei weitere Vorteile mit sich. Zum einen werde der Kohlendioxid-Ausstoß verringert und zum anderen auch die Lärmbelästigung gesenkt. Ein Auto, das mit 4000 Umdrehungen fährt, mache genauso viel Lärm, wie 32 Autos, die mit 2000 Umdrehungen unterwegs sind.

Zu den wichtigsten Tipps der Öko-Profis von der Verkehrswacht zählt das rechtzeitige Schalten. Oft könne man durchaus zwei Gänge höher fahren und damit Sprit sparen. Dann gelte es auch, die aufgebaute Energie zu nutzen. „Rollen lassen, statt Gas geben“, nennt Steigenberger die Devise.

Dass der Reifendruck eine wichtige Rolle spielt, sei vielen nicht bewusst. „Je besser der Reifen rollt, umso weiter kommt man,“ weiß Endler. Ideal sei der Reifendruck dann, wenn er 0,2 Bar über den Angaben des Herstellers liege. Ein großer Spritfresser sei unnötige Ladung. „Viele lassen nach der Urlaubszeit einfach ihre Dachträger, die Dachboxen oder sogar die Fahrräder auf dem Dach“, beobachtet Endler. Damit hat das Auto viel mehr Gewicht und einen höheren Luftwiderstand. Je leichter das Auto, umso sparsamer die Fahrt.

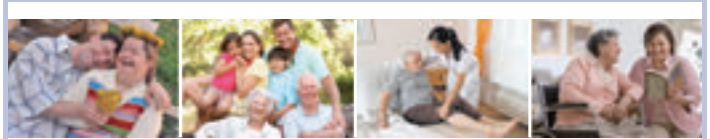
Kommt man an eine Ampel, könne man den Motor ruhig auch mal ausschalten oder wenn möglich den „Motorstop“ aktivieren, sodass das immer automatisch passiert. Die wichtigste Eigenschaft für einen sparsamen Fahrstil sei die Gelassenheit. „Unter Stress kann man nicht Öko-Fahren“, erklärt Endler. Wer gestresst ist, fährt schneller, gibt öfter Gas und lässt sein Auto weniger „ausrollen“. „Wenn ich drei LKWs auf der Strecke überholen will, brauche ich viel mehr Sprit, als wenn ich einfach einmal hinter einem herfahre“, so Endler.

Um gelassen am Steuer zu sitzen, empfiehlt Endler, einfach zehn Minuten früher loszufahren. Gerade im städtischen Stop-and-Go-Verkehr und durch das sogenannte Lückenspringen verbrauche man mit ständigem Anfahren deutlich mehr Sprit, als wenn man entspannt mit dem Verkehr rollt. „Man sollte das Fahren einfach gemütlicher angehen.“ Das bedeute nicht, dass man am Ende später ankommt, als derjenige, der hetzt. Vielmehr hat man der Umwelt, dem eigenen Geldbeutel und sich selbst etwas Gutes getan. Natalie Eckelt

Umbau der Wanne zur Dusche
SENIORENGERECHT IN EINEM TAG
Wannenaustausch
Martin Knop · Tel. 08233/7799836
www.wanne-zur-dusche.com
Kostenlose Beratung in Ihrem Bad.

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 !

FOKUS Gesundheit
Sanitätshaus Jud
Venenkompetenz
Rückenkompetenz
Bandagenkompetenz
Pflegekompetenz
Prothesenkompetenz
Fusskompetenz
Rehamittelkompetenz
Sanitätshaus Jud
Metzingen, Kelternplatz, Tel. 07123-24 80
Bad Urach, Ulmerstr.3, Tel. 07125-84 15

Benötigen Sie Hilfe...
...in Rentenfragen?
...in Sozialangelegenheiten?
...im Schwerbehindertenrecht?

Wir informieren und beraten Sie in allen Servicestellen.
Wir vertreten Sie vor den Behörden und vor Gericht.
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

Einsatz für Amphibien und Reptilien

Der Verein RANA pflegt und vernetzt Biotope für Laubfrösche oder Zauneidechsen

Manche Ehrenamtliche wirken vor allem im Verborgenen. Hierzu gehört der Verein „RANA e.V. Reptilien-Amphibien-Neckar-Alb“. Er wurde 2011 gegründet und betreibt praktischen Naturschutz.

Rana kümmert sich unter anderem um den Erhalt und die Förderung der Populationen von Gelbbauchunken, Laubfröschen, Zauneidechsen und Schlingnattern sowie um die Schaffung und Pflege von Biotopen. Aktuell hat der Verein rund 35 Mitglieder. Dazu gehören auch vier vom Landratsamt bestellte, ehrenamtliche Naturschutzwarte. Führungen und Exkursionen für das Reutlinger Naturkundemuseum und im Rahmen der Naturerlebniswoche werden ebenfalls von RANA durchgeführt.

Der Erste Vorsitzende Jürgen Tröge ist von Reptilien und Amphibien fasziniert, seit er sieben Jahre alt war. Wie viele Kinder damals fing er Kaulquappen und beobachtete, wie sie sich in Frösche verwandelten.

Auch die Zweite Vorsitzende, Ingrid Rall-Haiß, war schon als kleines Mädchen an der Natur interessiert. Ihre Begeisterung für Amphibien begann mit einem Schulausflug zum Erdrutsch an der Achalm, Reutlingens Hausberg, wo viele Tümpel mit Fröschen und Molchen entstanden waren. Später war sie eine der ersten, die entlang der Straßen Krötenzäune zogen und vielen Amphibien das Leben rettete, indem sie sie auf die andere Straßenseite trug. Mehrere Jahre koordinierte sie die Krötenabsammelaktionen für den Reutlinger Markwasen. Viele RANA-Mitglieder sind seit Jahrzehnten im Naturschutz aktiv.

Amphibien sind wichtig für das Ökosystem.

„Amphibien und Reptilien sind nicht nur sehr interessante Tiere, sondern auch fester Bestandteil des Ökosystems“, sagen die Experten. Unter anderem seien die Tiere sehr gute Insektenvertilger.

Durch Tierbeobachtung, Fachliteratur, Tagungen und Fortbildungen erwarben sich die Vereinsmitglieder das Fachwissen, das heute von vielen Vereinen und Behörden genutzt wird. Auch die Feuerwehr lernt von RANA den Umgang mit Schlangen. Immer wieder werden die beiden Schlangenexperten des Vereins, Jürgen Tröge und Vorstandsmitglied Jörg Haase, von Polizei oder Feuerwehr zu Hilfe gerufen, wenn irgendwo eine unbekannte Schlange gefunden wird. In den meisten Fällen handelt es sich dabei um harmlose einheimische Schlangen, die dann auch in ihrem Lebensraum belassen werden. Doch die wenigsten Leute kennen sich mit Schlangen aus, so dass die Beschreibungen oft sehr fantasievoll ausfallen. So schwor ein Anrufer Stein und Bein, eine Schlange mit Hörnern gesehen zu haben. Die herbeigerufenen Experten fanden jedoch nur eine harmlose Ringelnatter vor.

Alle heimischen Reptilien und Amphibien und ihre Entwicklungsstadien, also auch Eier beziehungsweise Laich und Kaulquappen, stehen ganzjährig unter Naturschutz. Auch viele ihrer Lebensräume sind geschützt. „Es ist einfach wichtig, die Tiere für die Nachwelt zu erhalten“, betont Ingrid Rall-Haiß. „Am besten geht das, wenn man schon bei Kindern Interesse für die Tiere und Verständnis für die Zusammenhänge weckt und ihnen deutlich macht, wie wichtig Erd-

Engagement für schöne Immobilien
Wohnträume
Sie wünschen eine Wertermittlung für Ihre Immobilie?
Wir nehmen uns gerne Zeit für Sie!

Unser Diplom-Sachverständiger Herr Simon Loesdau informiert Sie ausführlich über die Möglichkeiten!
Simon Loesdau
Diplom-Sachverständiger (DIA)
für die Bewertung von bebauten und unbebauten Grundstücken, für Mieten und Pachten
Wann ist der Zeitpunkt gekommen, sich über den Wert des Grundbesitzes im Klaren zu sein?
- Kauf oder Verkauf von Häusern oder Grundstücken
- Kauf oder Verkauf von Betriebsgrundstücken und Gebäuden
- Erbauseinandersetzungen
- Kreditverhandlungen mit Banken
- Wertermittlung im Rahmen von Mandantenberatungen
- Wertermittlung bei Betriebsübergaben und -übernahmen
- Wertermittlung bei steuerlichen Angelegenheiten mit den Finanzbehörden
Unternehmensgruppe Schaich
SCHAICH Immobilien GmbH
IS Wohnraumentwicklung ImmoConcept GmbH
ZORN immobilien
SCHAICH Spanien Immobilien Real Estate Spain Inmobiliarias España
✆ 0 70 71/3 88 24 Schaich Immobilien GmbH
Kirchentellinsfurter Str. 1 D-72127 Kusterdingen

kröten, Ringelnattern, Blindschleichen, Eidechsen und Laubfrösche für das Öko-System sind.“ Eine RANA-Kindergruppe ist bereits im Aufbau.

„Die natürliche Dynamik an Flüssen und Bächen und damit die natürlichen Lebensräume der Amphibien gibt es bei uns praktisch nicht mehr“, stellt Tröge fest. „Deshalb brauchen die Tiere unsere Hilfe.“

Die Vereinsmitglieder nutzen ihre Freizeit, um kleine Teiche, Totholzhaufen oder Trockenmauern anzulegen. Dies geschieht vor allem dort, wo sich die Tiere unbemerkt und ungestört von Spaziergängern entwickeln können. In Abstimmung mit den zuständigen Behörden pflegt der Verein öffentliche Flächen, darunter auch geschützte Biotope.

Echtes Fachwissen ist nötig, um jeder Tierart den geeigneten Lebensraum zu schaffen. „Das Allround-Laichgewässer gibt es nicht“, erläutert Tröge. „Manche Arten wollen sonnige, andere eher halbschattige Gewässer. Arten wie Laubfrosch, Kammmolch und Grünfrosch bevorzugen eher gut entwickelte Gewässer mit Wasserpflanzen. Dagegen wollen beispielsweise Gelbbauchunken und Kreuzkröten frische kleine Tümpel ohne Pflanzen.“

Der Verein hat damit begonnen, kleine Grundstücke, die für die Landwirtschaft nicht rentabel sind, weil sie zu nass, zu steil oder zu trocken sind oder von ihren Besitzern nicht mehr bewirtschaftet werden, zu kaufen und speziell für die Bedürfnisse von Amphibien und Reptilien zu pflegen. Von diesen vielfältigen Lebensräumen profitieren auch Vögel, Fledermäuse, Insekten, Kleinsäuger und seltene Pflanzen. Für mehrere Tierarten, darunter auch Bilche (Siebenschläfer, Haselmaus) werden darüber hinaus künstliche Nisthilfen angebracht. In den Biotopen wird vorsichtig gemäht, so dass einerseits eine Überwucherung verhindert wird und andererseits auch immer genug Blühpflanzen für eine vielfältige Flora und Fauna vorhanden sind. Eingesetzt werden nur Sensen und Balkenmäher, da Rotationsmähern zu viele Tiere zum Opfer fallen.

Besonders wichtig ist RANA auch die Vernetzung von Biotopen. Das geschieht unter anderem durch sogenannte Trittsteinbiotope, durch die die Tiere von einem Standort zum anderen wandern können. So findet auch ein Austausch der Gene statt. Ziel des Vereins ist letztlich die Vernetzung der Biotope vom Neckar bis auf die Alb.

Sein Engagement brachte dem Verein bereits zahlreiche Auszeichnungen ein, darunter 2016 den Umweltpreis der Stadtwerke Tübingen und 2011 den ersten Platz beim Umweltpreis der Stadt Reutlingen. Gabriele Böhm

Info:
Spendenkonto: DE24 6405 0000 0100 0611 83
www.reptilien-amphibien.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

Valeska Kunath und Robert Tyson erinnern an June Carter und Johnny Cash. Agenturbild

Der „Man in Black“ ist wieder da

„die kleine“ verlost Freikarten für die Johnny Cash Show in Hechingen

Johnny Cash ist wieder da! Die Legende des „Man in Black“ lebt in den Cashbags weiter, die am Samstag, 16. November, um 20 Uhr in der Stadthalle Hechingen auftreten. Unter unseren Lesern verlosen wir Freikarten für das Konzert (siehe das Kreuzworträtsel auf Seite 61).

Das von dem Dresdner Musiker Stephan Ckoehler konzipierte Event unter dem Titel „Hello, we're the Cashbags - The Johnny Cash Show“ orientiert sich in Klang, Erscheinungs- und Bühnenbild an den weltberühmten Auftritten von Johnny Cash im kalifornischen San Quentin-Gefängnis und liefert im Rahmen einer zweistündigen Darbietung alle Klassiker von „I Walk the Line“, über „Ring of Fire“ und „Jackson“ bis hin zu „Hurt“.

Die Rolle des Johnny Cash wird von dem gebürtigen US-Amerikaner Robert Tyson verkörpert. Daneben brilliert die aus Coburg stammende Sängerin Valeska Kunath als June Carter Cash und der Australier Josh Angus als Rockabilly-Pionier Carl Perkins („Blue Suede Shoes“). dk

Info:
www.thecashbags.com

Nr. 45 ▮ Saison 19 ▮ 20

REUTLINGER KAMMERMUSIK ZYKLUS

Stadthalle Reutlingen

Das Abonnement:
9 Konzerte
mit über 25% Ersparnis

Künstlerische Leitung
Prof. Friedemann Rieger

Stadt Reutlingen ▮ Kulturamt
Telefon 07121 303-2834
www.reutlingen.de/kammermusik-zyklus

Freitag, 27. September 2019 | 20 Uhr
»KALEIDOSKOP«
Flautando Köln
Susanne Hochscheid \ Katrin Krauß \ Kerstin de Witt ▮ Blockflöten \ Ursula Thelen ▮ Blockflöten und Gesang

Donnerstag, 17. Oktober 2019 | 20 Uhr
Belcea Quartet
Corina Belcea \ Axel Schacher ▮ Violine \ Krzysztof Chorzelski ▮ Viola \ Antoine Lederlin ▮ Violoncello

Dienstag, 12. November 2019 | 20 Uhr
»SAGENHAFT!«
Singer Pur
Claudia Reinhard ▮ Sopran \ Christian Meister \ Markus Zapp \ Manuel Warwitz ▮ Tenor \ Reiner Schneider-Waterberg ▮ Bariton \ Marcus Schmidl ▮ Bass

Mittwoch, 18. Dezember 2019 | 20 Uhr
»DEBUSSY – ORIGINAL UND TRANSKRIPTION«
GrauSchumacher Piano Duo
Andreas Grau \ Götz Schumacher ▮ Klavier

Mittwoch, 29. Januar 2020 | 20 Uhr
»FIN DE SIÈCLE«
Duo Aust
Bettina Aust ▮ Klarinette \ Robert Aust ▮ Klavier

Mittwoch, 19. Februar 2020 | 20 Uhr
Württembergisches Kammerorchester Heilbronn
Herbert Schuch ▮ Klavier
Case Scaglione ▮ Leitung

Freitag, 20. März 2020 | 20 Uhr
vision string quartet
Jakob Encke \ Daniel Stoll ▮ Violine \ Sander Stuart ▮ Viola \ Leonard Disselhorst ▮ Violoncello

Donnerstag, 23. April 2020 | 20 Uhr
Trio Gaspard
Jonian Ilias Kadesha ▮ Violine \ Vashti Hunter ▮ Violoncello \ Nicholas Rimmer ▮ Klavier

Mittwoch, 20. Mai 2020 | 20 Uhr
Benjamin Moser ▮ Klavier
Maximilian Hornung ▮ Violoncello

Stadt Reutlingen

Draußen

„Du wirst mehr in Bäumen als in den Büchern finden. Die Bäume und die Felsen beinhalten Dinge, die kein Lehrer dir sagen kann.“ (von St. Bernard de Clairvaux – Zitat gefunden im Schlossgarten in Vézac in der Landschaft Périgord Noir)

❊

Nichts Neues von Eichen und Buchen? Jahr um Jahr dies verlässliche Gleißen und Wiegen im Sommerwind. Unstet darüber der Himmel, dies pulsierende Wetterblut. Darunter ich, hölzern, Worte in der Hand. Kaum fähig, mich zu bewegen.

❊

Ein Blatt fällt ab, fällt auf. Die Bäume geben immer mehr Himmel frei.
Diese Himmel mag ich, in die ich meine Gedanken stecken kann.

❊

Ob ein Blatt Wünsche hat? Es ist auf den Weg gefallen, wo man unter Rädern und Sohlen zerbricht. Eine Amsel landet schwungvoll auf dem Splitt. Da hört man das Blatt die paar Purzelbäume lang leise lachen.

❊

Die Birke wurde gefällt. Wer hat mir dieses Loch ins Jahr gerissen? Nun bleibt der Wind nicht mehr hängen, und Frostkristalle funken keiner Melancholie mehr drein. Ohne Wegzeichen gleichen sich die Tage, ich werde meine Schritte zählen müssen, wenn die Nebel kommen.

Christa Hagmeyer

Unter dem Titel **„Kontraste im Dialog“** zeigt das Holzschnitt-Museum Klaus Herzer in Öschingen (Obergasse 1) neben einigen Motiven aus früheren Jahren vorwiegend die von Klaus Herzer 2019 geschaffenen großformatigen farbintensiven Holzschnitte. Am Donnerstag, 10. Oktober, wird die Sonderausstellung um 19.30 Uhr eröffnet. Das Museum ist immer sonntags von 14 bis 17 Uhr geöffnet (www.Holzschnittmuseum.de).

Tanzmosaik und Körperkunst

Unter dem Titel „Tanz dich frei!“ lädt die Katholische Erwachsenenbildung Bildungswerk Kreis Reutlingen e.V. (KEB) am Freitag, 4., 18. und 25. Oktober, jeweils von 19.30 bis 21 Uhr, zu offenen Abenden mit Tanzmosaik und Körperkunstwerken in das Augustin-Bea-Haus (Bismarck-/ Wolfgang-Straße) ein. Anmeldung bis jeweils eine Woche vor jedem Abend unter Telefon (0 71 21) 1 44 84 20.

Info:
www.keb-rt.de

Am Tübinger Marktplatz in der Silberburg
80 Sorten
Regionale Whiskys
&
Tübinger Kirschle
SILBERBURG
www.schwaebischer-shop.de

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

Lesung mit Zelter und Zwanger

Der Stadtseniorenrat Tübingen lädt an jedem ersten Dienstag im Monat um 16 Uhr zu einer Lesung im Luise-Wetzel-Stift (Beim Herbstenhof 15) ein. Am 1. Oktober liest Joachim Zelter aus „Die Würde des Lügens“. Und Helrmut Zwanger liest am 5. November aus seiner „Tübinger Israeltrilogie.“ Seine Gedichte entführen an geschichtsträchtige Orte wie Jerusalem, Granada und Sevilla und erinnern an Persönlichkeiten wie Moses Maimonides.

Sex jenseits der Wechseljahre

Unter dem Titel „Die Lust fragt nicht nach dem Alter“ informiert die Gynäkologin und Sexualmedizinerin Sabine Hahn am Dienstag, 12. November, um 19 Uhr in der Tübinger Hirsch Begegnungsstätte (Hirschgasse 9) über Sex jenseits der Wechseljahre.

Die Gynäkologin Sabine Hahn klärt über Sex im Alter auf. Archivbild: Ulrich Metz

Veranstaltungen in der Region

Ausstellungen

Bodelshausen

Heimat aber au ...?
Interaktive Ausstellung
Museum
Heimatgeschichtliche Sammlung
Bahnhofstraße 73
So: 6. 10., 14 Uhr
So: 3. 11., 14 Uhr

Eningen

HAP Grieshaber
Mit Freude gesammelt
HAP Grieshaber-Halle
Betzenriedweg 24
So: 6. 10., Uhr

Unterwegs mit Feder und Pinsel
Arbeiten von Hanns Haussecker
Paul-Jauch-Haus
Eitlinger Straße 5
So: 6. 10., 14 Uhr

Pfullingen

Trachtenschuhe und Trachtenkörbe vom Barock bis zur Neuzeit
Trachten- und Mühlenmuseum
Josefstraße 5/2
So: 20. 10., 14 Uhr

Vergessene Berufe: Handwerkskunst, Erfindergeist, Forscherdrang
Museum Schlössle
Griesstraße 24/1
So: 27. 10., 14 Uhr

Reutlingen

Wunder der Tiefsee
Fotografien von Solvin Zankl
Naturkundemuseum
Weibermarkt 4
Mi: 9. 10., 11 Uhr
Sa: 12.10., 11 Uhr

Mit 40 verschiedenen Blockflöten und einer Sopranstimme geben die vier Frauen von **Flautando Köln** seit 27 Jahren umjubelte Konzerte auf der ganzen Welt. Am Freitag, 27. September, präsentiert das Spitzenensemble um 20 Uhr in der Reutlinger Stadthalle Stücke, die weltweite Musikgeschichte abbilden. Ein Kaleidoskop der Stile, mit Geist und Geschmack, Finesse und Fantasie, charmant moderiert. Agenturbild

Vierzig aus achthundert. Ausgewählte Grieshaber-Neuerwerbungen
Kunstmuseum / Spendhaus
Spendhausstraße 4
So: 10. 11., 11 Uhr
Di: 12. 11., 11 Uhr

Führungen

Nehren

Wasser marsch! Brände und Feuerwehrlöschwesen in Nehren
Dorfspaziergang mit Werner Nill
Treffpunkt Rathaushof
Sa: 21. 9., 17 Uhr

Oberndorf

Solarspaziergang
Treffpunkt: Sportheim
Im Leimengrüble 14
Sa: 21. 9., 9 Uhr

Klassik

Bebenhausen

„Die Erde ist des Herrn“
Chormusik aus fünf Jahrhunderten
Klosterkirche
So: 29. 9., 18 Uhr

Unterjesingen

Mira Kokolari und Das Hohenzollern Trio

Italienische Arien
Barbara-Kirche
Kirchhalde 3
So: 22. 9., 19 Uhr

Kleinkunst

Rottenburg

Sebastian-Blau-Tage
Sieba Schwoba
Kulturverein Zehntscheuer
Bahnhofstraße 16
Sa: 21. 9., 19 Uhr

Tübingen

Poetry Slam
Kunsthalle
Philosophenweg 76
Di: 15. 10., 18 Uhr

Helge Thun: Trix
Virtuose Wunder &
Handgemachter Humbug
LTT-oben
Eberhardstraße 6
Do: 17. 10., 20 Uhr

Literatur

Tübingen

Gert Ueding:
Wo noch niemand war
Erinnerungen an Ernst Bloch
Stadtmuseum
Kornhausstraße 10
Do: 26. 9., 18 Uhr

Oper/Musical

Tübingen

Forever 27
Von Heiner Kondschak
LTT-Saal, Eberhardstraße 6
Mi: 9. 10., 20 Uhr

Pop und Jazz

Entringen

Mateus Dela Fonte
Zehntscheuer
So: 13. 10., 18 Uhr

Oberndorf

The Scotland Hard Band &
Chicken Motel Band
Kulturgarage
Schönbuchstraße 49
Sa: 14. 9., 20 Uhr

Reutlingen

Spider Murphy Gang
Stadthalle
Manfred-Oechsle-Platz 1
Sa: 26. 10., 20 Uhr

Tübingen

Veit Müller, Jürgen Sturm
und Mary Jane
Live Lyrics & Live Music
Special: Simon & Garfunkel
Hauptbahnhof
Sa: 28. 9., 20 Uhr

Mariam Batsashvili am Klavier

Unter der Leitung von Fawzi Haimor präsentiert die Württembergische Philharmonie Reutlingen am Montag, 14. Oktober, um 20 Uhr in der Stadthalle das Klavierkonzert Nr. 2 G-Dur op. 44 von Peter Iljitsch Tschaikowski und die Sinfonie Nr. 3 Es-Dur op. 55 „Eroica“ von Ludwig van Beethoven. Den pianistischen Part dieses Konzerts übernimmt Mariam Batsashvili (siehe Agenturbild). Die junge Georgierin sorgte 2014 international für Aufmerksamkeit, als sie beim 10. Franz-Liszt-Klavierwettbewerb in Utrecht neben dem ersten Preis gleich noch den Junior Jury Award und den Presse-Preis gewann.

Kinderfest in Derendingen

Am Freitag, 20. September, findet ab 15.30 Uhr das traditionelle Kinderfest des Bürgervereins Derendingen auf dem Schulhof der Ludwig-Krapf-Schule statt. Alle Kinder der Derendinger Kinderhäuser und -gärten sowie ihre Eltern, Geschwister, Omas und Opas sind herzlich eingeladen.

Ein Dichter kommt selten allein

Literarisch-musikalische Reise mit Nightline Blue

Im Rahmen der Tübinger Jazz- und Klassiktage (www.jazzklassiktage.de) vom 12. bis 20. Oktober lädt Nightline Blue zu einer literarisch-musikalischen Reise in die Phantasiewelten bekannter Poet(inn)en ein. Der Abend mit Claudia Zimmer, Joachim Fritz (rechts) und Wolfgang Heinzelmann unter dem Titel „Stille und andere Nächte ... oder - ein Dichter kommt selten allein!“ beginnt am Mittwoch, 16. Oktober, um 19. 30 Uhr in der Schreinerei Holz + Form (Provenceweg 22). Agenturbild

Hattler
Jazz und Rock
Kulturwerk
Beim Stauwehr
Werkstraße
Mi: 9. 10., 20 Uhr

Sonstiges

Reutlingen

An die Würfel, fertig, los!
Stadtbibliothek
Spendhausstraße 2
Di: 29. 10., 15 Uhr

Tübingen

Offenes Bewegungsangebot 50 plus
Alter Botanischer Garten
Di: 12. 11., 10 Uhr

Tanz / Ballett

Tübingen

Tanzcafé Alois
Tanzsport- und Rock'n'Roll Zentrum: Lilli-Zapf-Straße 14-16; Mi: 30. 10., 14.30 Uhr

Theater

Tübingen

Transit
Nach Anna Seghers
LTT-Saal
Eberhardstraße 6
Fr: 27. 9., 20 Uhr

Warten auf Godot
Von Samuel Beckett
LTT-Werkstatt
Eberhardstraße 6
Sa: 28. 9., 20 Uhr

Erschlagt die Armen
Nach Shumona Sinha
LTT-oben
Eberhardstraße 6
Do: 10. 10., 20 Uhr

Faust – Der Tragödie erster Teil
Von Johann Wolfgang von Goethe
LTT-Saal
Eberhardstraße 6
Sa: 19. 10., 20 Uhr

Volksmusik

Kiebingen

Elisabeth Schröder-Kappus
Offenes Volksliedersingen
Bürgertreff der Dorfgemeinschaft
Im Unterdorf 24
Do: 14. 11., 15 Uhr

Vortrag

Reutlingen

Reutlinger Geschichtsverein: Hugo Boss – Metzinger Uniformschneider im Dritten Reich
Volkshochschule
Spendhausstraße 6
Di: 24. 9., 20 Uhr

Tübingen

Friedhold Ulonska
Seenotrettung aus dem Mittelmeer
Gemeindesaal St. Michael
Hechinger Straße 45
Mo: 16. 9., 20 Uhr

Arthritis ist kein Rheuma

Im Volksmund werden die Begriffe Arthrose, Arthritis, Rheuma und Gicht häufig durcheinandergeworfen. Der Tübinger Internist und Rheumatologe Swen H. Jacki zeigt am Dienstag, 8. Oktober, um 19 Uhr im Stadtteiltreff Derendingen (Samariterstift im Mühlenviertel, Kähnerweg 2) die Unterschiede zwischen diesen Krankheitsbildern auf. Zudem informiert er über Ursachen und Therapien und erklärt, welcher Facharzt für die Behandlung zuständig ist. Nach seinem Vortrag steht der Referent für Rückfragen gerne zur Verfügung.

Info:
Der Eintritt ist kostenlos.

Markenwelten und Demenz

In der Reihe „Wie wollen wir in Zukunft leben?“ im Tübinger Lebensphasenhaus (Rosenau 9) referiert Pietro Triscari vom IT-Dienstleistungsunternehmen d-serv am Freitag, 4. Oktober, über „Markenwelten – Kitsch oder Ersatzreligion? Die versteckte Markengrammatik und deren Bausteine“. Und am Freitag, 15. November, ist der Film „Aus dem Takt - Wenn Demenz den Rhythmus vorgibt“ von Constanze Ramsperger, Oliver Lichtwald und Christoph Jäckle zu sehen. Beide Veranstaltungen beginnen um 17 Uhr.

Bewegung ist in jedem Alter sinnvoll

Fachgeschäfte beraten Senioren beim Kauf des passenden Heimtrainers

Sicherlich ist es Ihnen auch schon so gegangen: Sie besuchen Freunde oder Familie und man zeigt Ihnen absolut erfreut den neuen Heimtrainer. Bereits beim nächsten Besuch hat das vielversprechende Fitnessgerät eine andere Bestimmung gefunden und dient nun die meiste Zeit als Kleiderständer.

Die Freude an dem Gerät hat nachgelassen, aber nicht wegen mangelnder Motivation, sondern vor allem wegen der erworbenen Technik. Denn Fitnessgerät ist nicht gleich Fitnessgerät. Wer sein Fitnessgerät im Fachgeschäft kauft, wird nicht nur fundiert beraten, sondern auch mit Wartungen und Reparaturen betreut.

Laut Sportmedizinern ist eine Vorerkrankung kein Grund, auf Bewegung zu verzichten. Ganz im Gegenteil, denn besonders bei Herz-Kreislauf- oder Gelenkerkrankungen ist Sport unerlässlich. Bewegung ist immer und in jedem Alter sinnvoll.

Die Wahl der sportlichen Betätigung sollte gut durchdacht werden, um dann gemeinsam mit dem Fachhändler im Beratungsgespräch zu erörtern, was das neue Gerät können muss.

Für Senioren bieten sich besonders Geräte an, die über einen bequemen tiefen Einstieg verfügen und leicht einstellbare Schwierigkeitsstufen haben. Liegeergometer haben beispielsweise einen deutlich breiteren Sitz und eine komfortable Rückenlehne. Moderne Ergometer sind zudem auf die vom Arzt vorgegebenen Trainingswerte einstellbar und zeigen via Ampelsystem den idealen Weg zur richtigen Belastungsintensität.

Regelmäßigkeit ist für den Trainingseffekt wichtig. Der Lohn hierfür ist ein gutes Herz-Kreislaufsystem, ein stabiles Muskelkorsett und mehr Beweglichkeit. dk

Moderne Fitnessgeräte machen das Zuhause zur komfortablen Trainingszone.
Bild. Rene Siciliano / Kettler

Angebot!

Lagerabverkauf–alle Geräte zum Sonderpreis

ab 479,00 €

Lieferung und Aufbau innerhalb Tübingen „koscht nix“

z.B. Heimtrainer

z.B Sitzergometer

%%

KETTLER

Unser Geschenk an Sie: Eine kostenlose Bodenmatte für Ihr Fitnessgerät

Schützt den Boden – stoßdämpfend – reduziert Vibrationen & Geräusche

nusser + schaal

Sanitätshaus Orthopädie Rehatechnik

Tübingen • Hintere Grabenstr. 28 • Tel. 07071 1303 0

in eigener Tiefgarage

vor dem Haus

www.nusser-schaal.de

Hailys Kampf gegen Leukämie

Mit einem in Tübingen entwickelten Antikörper konnte das Mädchen den Krebs besiegen

Hailys Eltern wohnen in der Nähe von Stuttgart. Mit großer Freude erwarteten sie im Jahr 2016 ihr erstes Kind. Ein blonder Sonnenschein. Haily schaute neugierig in die Welt und alles schien in Ordnung zu sein. Nach einigen Monaten kamen aber bei den Eltern Zweifel auf. Haily schlief immer mehr, bekam häufig blaue Flecken, hatte keinen Appetit und sah richtig bleich aus.

Weil kleine Kinder nicht reden können, tragen die Eltern die ganze Verantwortung für das Kind. Auch bei Haily. War das alles noch normal, oder mussten sie zum Arzt?

Sie entschieden sich, zum Arzt zu gehen. Und nach einer Blutentnahme stand das schreckliche Ergebnis fest: Haily hatte Leukämie! Und das im Alter von nur neun Monaten.

In der Kinderklinik Tübingen wurde schnell erkannt, dass diese Leukämie alles andere als einfach war. Ganz im Gegenteil, nämlich äußerst aggressiv. Haily hatte 1,1 Million Krebszellen (unreife Leukozyten) in einem Mikro-Liter (der millionste Teil eines Liters) Blut. Eine wahnsinnig hohe Konzentration. Bei einem gesunden Kind liegt der Wert unreifer Zellen bei etwa 200 bis 400. Zusätzlich waren Hailys Thrombozytenanzahl und ihr Hämoglobinwert ganz schlecht. Sie befand sich also in allerhöchster Lebensgefahr.

Für die Eltern brach eine Welt zusammen. Was war mit ihrem Sonnenschein? Warum wurde Haily sofort auf die Intensivstation gelegt? Das kleine Würmchen! Ohne Eltern, angeschlossen an Infusionen und viele Kabel. Musste sie sterben?

Der Gedanke an den bevorstehenden Tod ihres Kindes kroch immer mehr in die Gedanken der Eltern. Warum bekommt ein so kleines Kind eine solche lebensbedrohende Krankheit? Einfach schrecklich! Alles im Leben der Eltern geriet durcheinander.

Um Hailys Leukämie in den Griff zu bekommen, wurde sofort mit einer

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

heftigen Chemotherapie begonnen. Viel Gift für ihren kleinen Körper, aber eine greifbare Hoffnung gegen den Krebs.
Leider war aber der Krebs stärker als die Chemo. Wegen einer Lungenentzündung konnte Haily nur mit Sauerstoffzuführung überleben. Es ging nicht vorwärts. Monatelang litt sie ohne Aussicht auf Besserung. Für die Eltern eine emotional extrem belastende Zeit. Und dann schlug der behandelnde Arzt eine Knochenmarktransplantation vor. Die sollte jetzt weiterhelfen.
Leider hatte Haily keine Geschwister, die Knochenmark hätten spenden können. Man musste auf die Knochenmarkspenderdatei ausweichen. Gab es dort einen kompatiblen Spender? Das wochenlange Suchen begann und damit auch die lähmende Ungewissheit. Doch tatsächlich: Im Juli 2017 konnte Haily eine Transplantation von einem passenden Fremdspender erhalten.
Die Transplantation verlief relativ gut, es wurden jedoch nicht alle Krebszellen beseitigt. Daher bestand die sehr begründete Befürchtung, dass die alte, außerordentlich aggressive Leukämie wieder durchbrechen könnte. Was konnte man jetzt noch für Haily tun?
Die Ärzte setzen nun etwas ein, was in ähnlich schwierigen Fällen immer größeren Erfolg verspricht: den in Tübingen entwickelten und mit Geldern der Stiftung des Fördervereins für krebskranke Kinder Tübingen hergestellten CD19-Antikörper. Eine wahre Wunderwaffe gegen Leukämie bei Kindern. Der Antikörper dockt sich an die Leukämiezellen im Körper des Patienten an und aktiviert anschließend das Immunsystem, um diese zu vernichten. Eine phantastische Entwicklung!

Nach einer erfolgreichen Krebstherapie ist Haily wieder ein fröhliches Mädchen und geht in den Kindergarten. Privatbild

Für Haily brachten die Transplantation und vor allem der Antikörper die große Wende. In ihrem Blut können seit nun zwei Jahren keine Krebszellen mehr nachgewiesen werden. Eine riesige Erleichterung für alle! Sie ist wieder der Sonnenschein und geht fröhlich in den Kindergarten.
Dank engagierter Ärzte und einzigartiger Forschungsergebnisse verfügt die Tübinger pädiatrische Onkologie international über einen ausgezeichneten Ruf. Ohne die große finanzielle Unterstützung der Stiftung des Fördervereins für krebskranke Kinder Tübingen wären allerdings viele Forschungen und Therapieerfolge nicht denkbar - wie bei Haily. dk

...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

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

Den Körper objektiv betrachten

Tübinger Psychologen suchen Frauen für eine Studie über die Binge-Eating-Störung

Menschen, die unter der Binge-Eating-Störung leiden, verlieren regelmäßig die Kontrolle über ihr Essverhalten und nehmen innerhalb kurzer Zeit große Mengen an Nahrung zu sich. Für eine Studie, die den Zusammenhang zwischen dem Körperbild und dieser Essstörung analysiert, suchen Tübinger Psychologen noch Frauen im Alter zwischen 18 und 69 Jahren.

Unzufriedenheit mit dem eigenen Körperbild führt zu Frustration und zu Essanfällen ohne Genuss. So beschreibt Sophia Press den Teufelskreis, dem Menschen mit Binge-Eating-Störung ohne professionelle Hilfe nur schwer entkommen. „Rund drei Prozent der Deutschen leiden unter dieser Essstörung, zweimal soviele Frauen wie Männer“, stellt die Wissenschaftlerin an der Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie der Uni Tübingen fest. „Ein negatives Körperbild kann im Alter verstärkt werden, weil etwa die Zunahme der Falten als unattraktiv empfunden wird.“

Als Beispiel für den Selbsthass, der diese Essstörung auslösen kann, verweist die Psychologin auf eine Studienteilnehmerin, die sich schon seit 20 Jahren nicht mehr aktiv im Spiegel betrachtet hat. Solche Vermeidungsstrategien können laut Press Ängste verstärken, ähnlich wie bei einer Spinnenphobie. Weshalb der Therapeut den Phobiker mit dem gefürchteten Insekt konfrontiert. Analog dazu werden die Teilnehmer der Binge-Eating-Studie mit ihrem Körper konfrontiert. „Die Teilnehmer sollen es lernen, ihren Körper zu akzeptieren“, erklärt Sophia Press.

Dass dieses Körperbildtraining wirkt, wurde bereits in verschiedenen Studien nachgewiesen. Die Tübinger Psychologen wollen diese Methode mit ihrer Analyse evaluieren und die neuronalen Mechanismen bei der Wahrnehmung des eigenen Körpers verstehen. Deshalb wird vor und nach dem Training im Kernspintomograph gemessen, welche Gehirnareale beim Betrachten des eigenen Körpers stark durchblutet werden, ob dabei beispielsweise das Angstzentrum aktiviert wird und ob diese Reaktion schwächer wird, wenn sich das Körperbild der Teilnehmer verändert.

Die Teilnehmer werden während vier Sitzungen mit ihrem Spiegelbild konfrontiert. Zudem werden sie in Unterwäsche fotografiert und betrachten die Bilder mit den Studienleitern. „Dabei wollen wir den Teilnehmern helfen, ihren Körper ganzheitlich und objektiv zu betrachten und sich beispielsweise nicht nur auf ihren als dick empfundenen Bauch zu fixieren sondern auch die Schönheit ihrer Haut oder die ästhetische Form ihrer Schultern zu beachten“, betont Sophia Press. Stefan Zibulla

Sophia Press konfrontiert die Teilnehmer der Binge-Eating-Studie mit ihrem eigenen Körperbild. Bild: Stefan Zibulla

Info:
Frauen, die an der Studie teilnehmen möchten, können unter Telefon (0 70 71) 29-77188 oder bodyimage@psych.uni-tuebingen.de mit Sophia Press Kontakt aufnehmen.

Infos über optische Hilfsmittel

Am Freitag 25. Oktober, findet im Stuttgarter Treffpunkt Rotebühlplatz (Rotebühlplatz 28) von 10 bis 17 Uhr die Fachmesse „besser sehen“ statt, die von der Nikolauspflege gemeinsam mit ihren Kooperationspartnern ausrichtet wird. Sie ist die Größte ihrer Art im süddeutschen Raum.

Allzu große Erwartungen hat Carl Schmied nicht, als ihm sein Augenarzt das Reha-Fachgeschäft der Nikolauspflege empfiehlt. Vielleicht gibt es dort eine stärkere Brille, vermutet der 79-Jährige, der wegen einer Makuladegeneration nur noch eine zehnprozentige Sehfähigkeit hat. Umso überraschender ist der Beratungstermin für den Musikliebhaber. Plötzlich sieht er seine Wagnerpartituren wieder. Dank eines Bildschirmlesegeräts, das Geschriebenes und Gedrucktes mit einer Kamera aufnimmt und stark vergrößert auf einem Monitor zeigt. Carl Schmied ist begeistert von der technischen Hilfe. Endlich ist seine umfangreiche Notensammlung wieder zugänglich. Jetzt machen die Wagnerabende, die er regelmäßig mit einer Mitbewohnerin seiner Seniorenresidenz veranstaltet, noch mehr Freude. Ein großes Stück Lebensqualität ist für den vielseitig Interessierten zurückgekehrt. Carl Schmied kann nun seine Post und die Zeitung lesen, kann mit seinen Atlanten und Landkarten virtuelle Weltreisen erleben. Was ihn angenehm überrascht hat: Die Kosten des Geräts übernimmt die Krankenkasse.

Gutes Sehen ist nicht selbstverständlich, viele Menschen haben Probleme mit den Augen. Dabei gibt es eine Vielzahl von Hilfen, um möglichst eigenständig und aktiv zu sein.

Nicht nur Menschen mit eingeschränktem Sehvermögen jeden Alters, sondern auch Angehörige, Augenärzte, Rehabilitationsträger, Arbeitgeber und Fachkräfte aus der Alten- und Behindertenhilfe finden auf der Fachmesse „besser sehen“ wertvolle Informationen.

In Vorträgen geht es in diesem Jahr unter anderem um verbreite Augenerkrankungen wie den grauen oder grünen Star, die Überprüfung des funktionalen Sehens bei Kindern und Jugendlichen, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten bei Schlafstörungen, neue Wege in Orientierung und Mobilität durch die Anwendung von Klicksonar oder um aktuelle Erkenntnisse bei Gesichtsfeldausfällen nach einem Schlaganfall. Darüber hinaus gibt es Beiträge zum aktuellen Sozialrecht und den Möglichkeiten der beruflichen Teilhabe.

Hilfsmittelaussteller aus ganz Deutschland präsentieren ihre Produkte und Dienstleistungen. Selbsthilfeverbände und Augenkliniken stellen ihre Angebote vor. Auf der Aktionsfläche werden nützliche Apps für den Alltag vorgestellt vorgestellt, eine blinde Bloggerin berichtet von den Erfahrungen mit ihrem Blog Lizzis-Welt. Der Eintritt ist frei. dk

Klinik für Urologie Tübingen
Universitätsklinikum 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

Praxis für ganzheitliche und ästhetische Zahnheilkunde
Dr. Thomas Putzker
Wir machen auch Hausbesuche!
Zahnarzt und Zahntechniker
30 Jahre
Gesund beginnt im Mund!
Leopoldstraße 24 · 72768 Reutlingen (Degerschlacht)
Telefon 07121 601579 · www.dr-putzker.de

besser sehen
Freitag, 25.10.19
Die Fachmesse rund ums Sehen
Informationen – Vorträge – Hilfsmittel
Treffpunkt Rotebühlplatz (vhs)
Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
www.fachmesse-besser-sehen.de

Kranke Angehörige aufmerksam beobachten

Gabriele Schmakeit referierte über den wertschätzenden Umgang mit dementen Menschen

Rund 1,7 Millionen Menschen leiden in Deutschland unter Demenz. Weshalb Gabriele Schmakeit im Tübinger Nonnenmacher-Haus eine wertschätzende Haltung vorstellte, die für die Begleitung von Menschen mit Demenz entwickelt wurde: Die Integrative Validation nach Richard.

„Mama, was hast Du heute gegessen?“, fragt die junge Tochter. „Ich habe nichts zu essen bekommen“, antwortet die ältere Frau. Denn sie kann sich nicht mehr an das Mittagessen erinnern.

Mit dieser Situation illustrierte Gabriele Schmakeit in ihrem Vortrag unter dem Titel „Wertschätzender Umgang mit Menschen mit Demenz“, dass der Gedächtnisverlust ein häufiges Symptom der Alzheimer-Krankheit ist. „Und die Zahl der Menschen, die in Deutschland darunter leiden, ist in den vergangenen Jahren leider gestiegen.“ Um diesen Menschen zu helfen, braucht es laut Schmakeit viel Akzeptanz und Empathie. „Die Angehörigen dementer Menschen werden allerdings häufig mit ihren Grenzen konfrontiert“, räumte die Krankenschwester und autorisierte Trainerin für Integrative Validation nach Richard, die auf Einladung der Tübinger Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige und dem Pflegestützpunkt des Landkreises Tübingen referierte, ein. „Etwa, wenn der Opa von heute auf morgen seinen Humor verliert.“ Bei der Integrativen Validation gehe es darum, Menschen trotz dieser Folgen ihrer Demenz zu akzeptieren und ihnen zu helfen, sich in die Gesellschaft zu integrieren.

Was treibt einen Menschen an? Diese Frage ist nach Überzeugung von Gabriele Schmakeit für den angemessenen Umgang mit dementen Menschen von zentraler Bedeutung. „Die Angehörigen müssen aufmerksam beobachten, was einen Menschen mit Demenz bewegt und wie er motiviert werden kann.“

Gabriele Schmakeit plädierte in ihrem Referat im Tübinger Nonnenmacher-Haus für Empathie und Akzeptanz im Umgang mit dementen Menschen.
Bild: Vivian Viacava Galaz

Als Veranschaulichung zeigte Schmakeit dem Publikum Fotos von einer älteren Frau, die in textile Handarbeit vertieft ist. Und forderte die Zuhörer zu einer Bildbeschreibung auf. Diese charakterisierten die Darstellung mit Begriffen wie Genauigkeit, Konzentration und Ordnungssinn. Schmakeit leitete daraus einen Ansatz für positive Gespräche mit dementen Menschen ab, die für ihre Leistung gelobt werden sollen. „Denn damit können ihre Fähigkeiten validiert werden.“

Für ihren Appell, Streit mit dementen Angehörigen zu vermeiden, erntete Schmakeit nicht nur Zustimmung. Denn das sei schwer, wurde ihr aus dem Publikum entgegen gehalten. „Ärger und Wut sind starke Gefühle und es ist nicht leicht, damit richtig umzugehen“, wusste auch die Referentin. „Deshalb brauchen Familien mit dementen Angehörigen viel Unterstützung.“

Im Anschluss an den Vortrag berichtete Sanna von Klier aus ihrer eigenen Fa-

Beratungsstelle
für ältere Menschen
und deren Angehörige e.V.

Im Nonnenmacher-Haus, Gartenstr. 28, 72074 Tübingen · Telefon 07071 22498
info@altenberatung-tuebingen.de · www.altenberatung-tuebingen.de

milie: „Wir können unsere demente Oma nicht mit dem Auto zum Arzt bringen. Denn sie besteht darauf, zu solchen Terminen selbst am Steuer ihres eigenen Pkw zu fahren.“ Für Schmakeit beschreibt diese Geschichte eine typische Erscheinung einer Erkrankung, die vom sozialen Umfeld der Betroffenen viel Kreativität bei der Problem- und Konfliktlösung erfordert.

Die Pflege dementer Menschen kann Angehörige schnell überfordern. Weshalb Familien nach Meinung von Carolina Simone von der Tübinger Familien und Altershilfe (TüFA) auf diese Situation besser vorbereitet werden müssen. „In 90 Prozent der Familien mit dementen Angehörigen, die ich kennengelernt habe, sind die Töchter an Burnout erkrankt. Dann habe ich mich darum bemüht, diese Frauen zu entlasten.“ Pflege ist eine anstrengende Arbeit, „die mit hohen gesundheitlichen Risiken verbunden ist“, stellte auch Carolina Simone, ebenfalls TüFA-Mitarbeiterin, fest. Und nach den Erfahrungen von Sanna von Klier kann die Pflege dementer Menschen eine Familie auch mit hohen finanziellen Belastungen konfrontieren. Vivian Viacava Galaz

Info:
Die Integrative Validation wurde in den 1990er Jahren unter Einbindung einer fünf Jahre tätigen Arbeitsgruppe von der Diplom-Psychogerontologin Nicole Richard konzipiert. Quelle: Wikipedia

Hausbesuche als Hilfe für Angehörige von Demenzerkrankten

„Die Barriere zur Inanspruchnahme sozialer Dienste oder sonstiger Hilfsangebote für von Demenz betroffene Personen und deren Angehörige ist vor allem im frühen Stadium der Erkrankung besonders hoch“, stellt Katrin Lörch-Merkle aus Reutlingen fest. „Deshalb sind hier innovative Konzepte gefragt, die einen niederschwelligen, direkten und an die individuellen Lebensumstände angepassten Zugang zu den Betroffenen ermöglichen.“

So entstand bei Katrin Lörch-Merkle die Idee, nach dem Vorbild der aufsuchenden Beratung und Therapie, die in anderen Bereichen längst erfolgreich praktiziert wird, Unterstützung und Hilfe aktiv dort hinzutragen, wo sie am ehesten gebraucht werden: in das häuslich-private Umfeld, und damit direkt zu den Betroffenen.

Nach ihrem Studium der Philosophie, Geschichte und Theologie in Tübingen hat sich Lörch-Merkle zunächst dazu entschlossen, eine wissenschaftliche Laufbahn einzuschlagen. „Aber schon während meines Studiums und in der Zeit der Promotion durfte ich u.a. durch meine Nebentätigkeit im sozial-psychiatrischen Bereich die Erfahrung machen, dass das Aufeinandertreffen mit anderen Menschen weit inspirierender und kostbarer ist, als die graue Theorie allein,“ begründet Lörch-Merkle ihren Entschluss, sich psychologisch und systemisch weiterzubilden. Um die Idee dieses neuen Konzeptes zur Entlastung von Angehörigen dementer Menschen in der Region besser bekannt zu machen, hat Katrin Lörch-Merkle eine Vortragsreihe gestartet. Die erste, gut besuchte Veranstaltung, fand am 18. Juli im S-Haus in Reutlingen statt. Weitere Termine im Herbst sind vorgesehen. Genauso wie ein Infostand auf der Tübinger Seniorenmesse sen`FIT am Samstag, 19. Oktober (siehe „Kompetente Partner der Senioren“ auf Seite 39). dk

Katrin Lörch-Merkle
Privatbild

Info:
www.paxanimae-online.de

Psychologische Beratung und Begleitung für Demenzerkrankte und Angehörige
Diagnose Demenz - Hilfe kommt ins Haus!
Coaching und Training speziell für Angehörige:
- Psychoedukation
- Psychosoziale Intervention
- Reduktion psychischer Belastung
- Stress- und Burnout Prävention
PAX ANIMAE Katrin Lörch-Merkle M.A. Beratung und Coaching Reutlingen
0171/1959943 www.paxanimae-online.de E-Mail: info@paxanimae-online.de

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

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

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

CARElotta ist los!

Attraktive Arbeitsplätze in der ARCHE IntensivKinder

ARCHEfant CARElotta ist eine wichtige neue Mitarbeiterin der ARCHE IntensivKinder in Kusterdingen. Zwar ist sie keine Kinderkrankenschwester, doch sie macht sich auf die Suche, um welche zu finden.

Auf Postern und in den sozialen Medien wird CARElotta in nächster Zeit zu sehen sein und immer wieder dieselbe Frage stellen: „Wo kann ich Kinderkrankenpflegekräfte finden?“ Denn in der ARCHE IntensivKinder gibt es keine Betriebsferien und kein Sommerloch. In der ARCHE leben Kinder, die schwer erkrankt sind und eine Atemhilfe brauchen. Sie sind dort rund um die Uhr das ganze Jahr und werden liebevoll von Kinderkrankenpflegekräften, Therapeut(inn)en und Pädagog(inn)en betreut und gefördert. Um dies gut zu gewährleisten, braucht die ARCHE viele Mitarbeiter und immer wieder wird neues Personal gebraucht. „Wir haben eine Warteliste von Kindern, die in der ARCHE aufgenommen werden könnten, doch uns fehlen dazu vor allem Pflegefachkräfte“, erklärt Christiane Miarka-Mauthe, Initiatorin der ARCHE, die sie zusammen mit der selbst betroffenen Mutter Sabine Vaihinger gegründet hat und bis heute leitet. Das Phänomen betrifft nicht nur die ARCHE. Der Mangel an Pflegepersonal führt in Kliniken zu Stationsschließungen, katastrophalen Betreuungsschlüsseln und großen Engpässen. Bundesweit sind rund 40 000 Pflegestellen unbesetzt. Noch dramatischer ist die Situation in der Altenpflege, wo fast die Hälfte der Beschäftigten keine Fachkräfte sondern Helfer sind. „Das gibt es bei uns nicht. Wir halten unseren exzellenten Standard“, bekräftigt Sabine Vaihinger. „Wir bieten Fachkräften zum Beispiel Weiterbildungen zur pädiatrischen Intensivpflege an. Und auch Wiedereinsteigerinnen möchten wir Mut machen, sich bei uns zu melden, selbst wenn sie eine Weile nicht mehr in ihrem Beruf gearbeitet haben. Wir würden einfach sehr gerne unsere räumliche Kapazität ganz ausnutzen, um den Kindern auf der Warteliste eine Perspektive zu geben.“ Doch warum gibt es zu wenige Pflegekräfte? Ist der Beruf zunehmend unattraktiv geworden? „Auf keinen Fall“, meint Christiane Miarka-Mauthe, die selbst Kinderkrankenschwester ist. „Es ist wunderbar, Kindern in schwierigen Lebensphasen beistehen zu können. Auch wenn es eine Herausforderung ist, Schicht zu arbeiten oder auch mal an Sonn- und Feiertagen, ist es ein schöner und anspruchsvoller Beruf, bei dem man unheimlich viel von den Kindern zurückbekommt. Mit dem Herz bei der Arbeit zu sein – das sollte doch eigentlich im Vordergrund stehen!“ Die ARCHE ist dafür der richtige Platz. Denn manche Kinder wachsen hier auf, lernen krabbeln und laufen oder sagen ihr erstes Wort. „Das miterleben zu können“, so Christiane Miarka-Mauthe, „ist einfach ein großes Geschenk“. dk

In der ARCHE leben Kinder, die schwer erkrankt sind und eine Atemhilfe brauchen.
Bild: ARCHE

Info:
Am Sonntag, 22. September, bietet die ARCHE von 15 bis 17 Uhr einen offenen Bewerbertag für Pflegefachkräfte an, die ganz unverbindlich ihren neuen Arbeitsplatz besichtigen können.
www.arche-intensivkinder.de

Wanderung für Menschen mit Demenz

Im Landkreis Reutlingen bietet der Schwäbische Albverein in Kooperation mit der DRK Alzheimer-Beratungsstelle und dem Demenz Support Stuttgart monatlich kleine Wandertouren an. Diese sind sehr gut geeignet für ältere Menschen - auch mit Demenz - und ihre Angehörigen.

Für die Tour im Juli hatten die Wanderführerinnen Else Lengerer und Doris Sautter aus den Ortsgruppen Undingen und Pfullingen sehr interessante Informationen und Eindrücke vorbereitet. Da es einmal im Jahr die sogenannte „Älblestour“ im Angebot der Wanderaktion gibt, bot die DRK Alzheimer-Beratungsstelle einen kostenlosen Fahrdienst zum Ausgangspunkt der Wanderung an. Denn der Parkplatz am Sportplatz in Willmandingen ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln nicht zu erreichen.

Unter dem Motto „We are singing in the rain“ trafen sich am 12. Juli zwölf wanderfreudige Personen, die in ihrem Leben in irgendeiner Form mit dem Thema Demenz in Berührung gekommen sind oder die sich um Menschen mit dieser Erkrankung kümmern. Zwar zeigte sich die Sonne nur selten. Weshalb die Wanderung mit einem Zwischenstopp am Aussichtspunkt Bolberg mit Regenschirmen gemeistert wurde.

Unterwegs wurde die Gruppe mit frischer feuchter Waldluft und an der Feuerstelle auf dem Bolberg mit frisch gegrillten Roten und einem improvisierten Büffet in der Bolberghütte belohnt.

Alle Teilnehmer, meist pflegende Angehörige, alleinstehende Senior(inn)en, aber auch an Demenz erkrankte Menschen mit Begleitung, genossen den Tag als willkommene Abwechslung zum Alltag. Soziale Kontakte und Bewegung an frischer Luft mit Unterhaltung und Informationen tragen bei einer dementiellen Entwicklung zum Erhalt von Kompetenzen bei und beugen dieser Krankheit vor. dk

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

Hans-Jürgen Dobler (links) und Uwe Liebe-Harkort, Vorsitzender des Tübinger Stadtseniorenrates, auf der Seniorenfreizeit in Pfrondorf. Bild: Angela Reik

Harmonische Freizeit

Auch diesen Sommer lud der Tübinger Stadtseniorenrat zu zwei Freizeiten in die Pfrondorfer Sophienpflege ein. Mich faszinierte, dass die Gäste mit den Betreuerinnen sehr vertraut waren und sich auch mit ihren Problemen an sie wenden konnten.

Hans-Jürgen Dobler referierte über das Thema „Tiere als Baumeister“. Dabei stellte der ehemalige Schulleiter am Carlo-Schmid-Gymnasium fest, dass man von den Tieren sehr viel lernen kann.

Unbedingt müssen die Jugendlichen erwähnt werden, die zwei Wochen ihrer Ferien für die Seniorenfreizeit zur Verfügung stellten. Ein Lob hat auch das Küchenpersonal verdient, dass die Gäste ehrenamtlich verwöhnt hat. Während der ganzen Freizeit, in der viel gesungen wurde, herrschte eine gute Harmonie. Angela Reik

...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®
Olgastraße 12
72555 Metzingen
☎ 07123 967130
Planstraße 8
72654 Neckartenzlingen
☎ 07127 21069

Nedjeljko Tosic, Einrichtungsleiter im „Haus Ursula“, mit den beiden Beirätinnen Ramona-Judith Reiß und Renate Duda. Bild: Marion Höppner

Emotionale Themen sachlich diskutieren

Die Arbeit der Heimbeiräte: Das Seniorendomizil „Haus Ursula“ in Pfullingen

In einer Serie stellt „die kleine“ die Arbeit der Heimbeiräte vor. Diesmal besuchten wir das Seniorendomizil „Haus Ursula“ in Pfullingen.

Das „Haus Ursula“ ist ein großzügiges und helles Gebäude, das auf den Besucher sehr einladend wirkt. Neben der freundlichen Innengestaltung und herzlichen Atmosphäre fällt auch der angenehm frische Geruch auf. Ganz unbewusst werde ich eingeladen, zu verweilen, anzukommen und mich niederzulassen. Das Interview wurde mit drei Gesprächspartnern geführt: Nedjeljko Tosic, 54, arbeitete ursprünglich als Restaurantfachmann. Als die IHK in Reutlingen das Modell-Studien-Projekt „Sozialwirtschaft für Alten- und Krankenpflege“ anbot, ergriff er 1998 die Möglichkeit zur Umschulung. Seit 2014 ist er als Einrichtungsleiter im „Haus Ursula“ tätig. Immer wieder Brücken zu bauen zwischen den Bedürfnissen, die an ihn herangetragen werden und den Möglichkeiten, die er als Einrichtungsleitung hat, zeichnet seine Arbeit aus und ist die Quelle seiner Motivation.

Ramona-Judith Reiß und Renate Duda, beide 58 Jahre, sind stellvertretende Heimbeirätinnen. Ihre Schwiegermütter leben im „Haus Ursula“ und es ist ihnen wichtig, sie so oft wie möglich zu besuchen und nach dem Rechten zu sehen. Sie haben von ihren Schwiegermüttern viel Gutes erfahren, da möchten sie gerne etwas zurückgeben. So war es für sie eine logische Konsequenz, sich in den Heimbeirat wählen zu lassen. Während Reiß vor 25 Jahren vom Siegerland in den Raum Reutlingen zog, ist Duda eine echte Schwäbin. Dieses Stellverstreter-Duo, bestehend aus siegerländischer Eigenwilligkeit und schwäbischer Hartnäckigkeit zahlt sich für das Haus Ursula aus.

1. Aus welchen Personen besteht der Heimbeirat?

Renate Duda und Ramona Reiß sind die stellvertretenden Vorsitzenden und die Externen im Heimbeirat. Bernd Heinz und Dieter Mertins wohnen im „Haus Ursula“ und gehören dem Heimbeirat an. Der Vorsitzende des Heimbeirates, Karl Wucherer, ist leider verstorben. Zur Zeit werden die Ersatzmitglieder angesprochen, ob sie sich vorstellen können, Arbeiten im Heimbeirat zu übernehmen. Da ist man noch in der Findungsphase.

2. Wie sieht die Zusammenarbeit zwischen dem Heimbeirat und den Fachkräften vor Ort aus?

„Sehr gut“, stellen Duda und Reiß fest. Vor einiger Zeit wurden die Küchenabläufe neu organisiert. Mit dem Ergebnis, dass die Küche zwar nun optimaler läuft, aber auf den einzelnen Etagen plötzlich das Geschirr fehlte. „Da komme ich mit Erdbeerkuchen, möchte ihn verteilen und finde kein Ge-

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

schirr mehr vor!“, erklärt Duda die damalige Situation. „Und das geht nicht. Ich kann doch nicht durch das ganze Haus laufen, nur damit ich meinen Korb mit Kirschen verteilen kann“, fügt Reiß hin. So gab es dann ein gemeinsames Treffen und die Lösung hieß: Neues und vor allem anderes Geschirr in jeder Etage. Damit klar ist, dieses Geschirr gehört nicht in die Küche. „Und das Geschirr habe ich dann selbst eingekauft“, berichtet Nedjeljko Tosic. „Das hat nicht nur Spaß gemacht, sondern war auch sinnvoll. Denn so gab es eine gute Lösung, mit der beide Parteien zufrieden sind.“

3. Wie fördert der Beirat die Kommunikation?

„Mir schwäzet no zsamma!“, betont Duda im vollendeten Dialekt. „Manche Menschen mögen ihre Veränderungswünsche nicht persönlich aussprechen, also haben wir einen Briefkasten angebracht“, ergänzt Reiß. „Nur, die Bewohner und Bewohnerinnen haben sehr kurz und knapp geschrieben, was ihnen nicht gefällt. So kann man auch keine Lösungen entwickeln.“ Deshalb hat der Beirat den Bewohner(inne)n mitgeteilt, „dass nicht nur Lob und Tadel wichtig sind, sondern auch die Namen, wer es geschrieben hat, damit wir vom Heimbeirat gezielt darauf eingehen können“, erklärt Duda. „Und heute haben wir auch standardisierte Zettel, auf denen unsere Bewohner nur ankreuzen müssen“, sagt Tosic. „Denn nicht mehr alle können lange schreiben und auch das Schriftbild verändert sich im Alter. Das ist völlig normal.“

4. Wie entwickeln Sie Lösungen bei Differenzen?

„Essen ist ein emotionales Thema“, so Reiß. „Und da ist es wichtig, immer wieder auf die Sachebene zu kommen.“ Das hat dazu geführt, „dass die Essenspläne eine Nachbesprechung erhalten“, sagt Tosic. „Wir können so immer besser auf die Wünsche unserer Bewohner und Bewohnerinnen eingehen.“ Das Ergebnis ist beispielsweise, „dass unsere Küche immer schwäbischer wird und wir abends öfters vespern“, erläutert Duda.

5. Welche Ziele haben Sie schon erreicht? Auf was sind Sie stolz?

„Wir haben nun alle 14 Tage einen Gottesdienst und einmal in der Woche kommt ein Seelsorger zu uns“, freuen sich alle drei mit einem strahlenden Gesicht. „Dieser Weg war lang und steinig und hätte ich nicht die Unterstützung von Frau Reiß und Frau Duda gehabt, ohje“, erinnert sich Tosic. „Ich bin sehr dankbar, dass wir so einen umtriebigen Heimbeirat haben und so standhafte Stellvertreterinnen!“

6. Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

„Dass die Zusammenarbeit bleibt wie sie ist.“ Darin sind sich alle drei Gesprächspartner völlig einig.

Marion Höppner

PFLEGE ist Ihr Beruf!
FACH- Kenntnisse besitzen Sie, und Ihre
KRAFT wollen Sie sinnvoll investieren?

Pflege ohne Zeitdruck!
Viel Freizeit durch Schichtmodell

MHP Mobile Hauskranken Pflege GmbH

Dann bewerben Sie sich jetzt bei uns in der Intensivpflege!

Online www.mhp-pflege.de/online-bewerben
oder ☏ 07071 - 9756 - 0

- **Vollzeit** oder **Teilzeit** - 40, 50 bis hin zu 75 Prozent oder mehr.
- Egal ob **Gesundheits- und (Kinder-) Krankenpfleger*In** oder **Altenpfleger*In**!
- Sie haben noch keine Erfahrung in der Intensivpflege? Kein Problem – Sie erhalten bei uns eine **abgestimmte Einarbeitung** und ein auf Sie **abgestimmtes Fortbildungsprogramm**.

Was ist jetzt (noch) meine Aufgabe im Leben? Wie kann ich es sinnvoll gestalten?

Unsere Antworten können unserem Leben immer wieder neu Bedeutung geben und für ein positives Grundgefühl sorgen - auch oder gerade im Alter!

Bewährte Hilfe leistet dabei die **Logotherapie,** die **sinnzentrierte Psychologie** nach Viktor Frankl.

Ich biete Ihnen daher gerne:
- kostenlose Informationsvorträge in ihrer Einrichtung
- Gruppenarbeit vor Ort oder in meiner Praxis
- Einzelgespräche

Logotherapie & Existenzanalyse • Körperarbeit
Diplom-Physiker Marco Cemernjak
Beratung | Begleitung | Seminare
Praxis: Neckargasse 14 in Tübingen | ✆ 0152 5318 7572
www.sinn-und-selbst.online | info@sinn-und-selbst.online

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

Das „Haus zur Dorfschule“ wird eröffnet

In Rommelsbach ist etwas ganz Besonderes entstanden: Tag der offenen Tür am 15. September

Die RAH Reutlinger AltenHilfe freut sich mit der Ortsgemeinde Rommelsbach auf die Eröffnung der neuen Pflegeeinrichtung „Haus zur Dorfschule“. Und lädt am Sonntag, 15. September, von 12 bis 16 Uhr zum Tag der offenen Tür ein.

Der Gemeinderat der Stadt Reutlingen hat im Oktober 2017 die RAH beauftragt, einen Pflegeheimneubau auf dem Areal der ehemaligen Dorfschule in Rommelsbach zu realisieren. Dabei war es der Ortsgemeinde ein großes Anliegen, dass die bisherige alte Dorfschule erhalten bleibt. Die RAH als Bauträger und Betriebsträger hat diesen Wunsch berücksichtigt und die Dorfschule in den Neubau der Pflegeeinrichtung integriert. So ist etwas Außergewöhnliches in Rommelsbach entstanden.

Nach dem im März 2018 erfolgten Baubeginn wird nun am 15. September 2019 die Eröffnung gefeiert. Erwartet werden zahlreiche Gäste, u.a. Vertreter der Stadt- und Bezirksverwaltung, am Bauprojekt beteiligte Fachplaner und ausführende Handwerker, ortsansässige Vereine und Institutionen sowie zahlreiche Gäste aus der Nachbarschaft und Interessierte. Bürgermeister Alexander Kreher sowie Bezirksbürgermeisterin Gabriele Gaiser werden ein Grußwort an die Gäste und Anwesenden richten.

Besonders erfreulich ist, dass die Eröffnung der Pflegeeinrichtung mit dem jährlich stattfindenden Dorffest des Sängerkranzes Rommelsbach e.V. zusammen erfolgt.

Ein Altersdomizil im Herzen von Rommelsbach

Mit dem Neubau in der Ortsmitte von Rommelsbach entstand eine moderne Pflegeeinrichtung mit 50 stationären Pflegeplätzen, zwei integrierten Plätzen zur Kurzzeitpflege sowie eine Begegnungsstätte mit Treffpunkt für Besucher und Gäste. Dank der sehr günstigen und gut erreichbaren Lage im Ortskern können auch Besucher, Bekannte und Familienangehörige sowie Freunde und ehemalige Nachbarn aus dem Ort auf einen kurzen spontanen Besuch vorbeischauen. Auch für Mitarbeiter stellt die gute Anbindung an das öffentliche Verkehrsnetz einen großen Vorteil dar.

Ein Gebäude, das Geschichte(n) erzählt

Das jüngste RAH-Haus hat bereits bei der Eröffnung die längste Geschichte von allen. Denn es war ein großer Wunsch der Ortsgemeinde, dass die ehemalige Schule erhalten bleibt. Auch der RAH war es wichtig, dass die alte Schule in ein Gesamtkonzept integriert wird. Geschäftsführer Werner Rumpel sah darin eine große bauliche Herausforderung aber auch eine große Chance, an diesem Standort etwas Besonderes und Einmaliges umzusetzen. Also war zunächst die planerische Fantasie gefragt, um das architektonische Ensemble aus dem vorhandenen alten Gebäude mit den neuen Pflegeflügeln kontrastreich aber auch gleichzeitig harmonisch und funktionell zu verwirklichen.

Auch bei diesem Neubau hat die Geschäftsführung der RAH auf die bewährte Partnerschaft von Architekt Ulrich Schwille gesetzt. Die Architektur des nun fertiggestellten Gebäudes fügt sich sehr harmonisch in das Ortsbild in bester zentraler Lage ein.

Im Mittelpunkt steht das komplett entkernte und sanierte Bestandsgebäude der alten Dorfschule. Die davon rechts und links abzweigende neuerrichteten Pflegeflügel sind mit lichtdurchfluteten Glasübergängen verbunden und barrierefrei erreichbar. Dies erleichtert es nicht nur, die Mobilität und Selbstständigkeit der Bewohner zu erhalten, sondern schafft auch eine sehr wichtige Voraussetzung für gute Arbeitsabläufe für die zukünftigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Wie bereits von der RAH gewohnt, ist im „Haus zur Dorfschule“ in Rommelsbach ein gemütliches und wohnliches Altersdomizil entstanden, in dem sich Besucher, Gäste und Mitarbeiter und vor allem die zukünftigen Bewohner wohl fühlen werden.

Café Vesperdösle: Ort der Begegnung

Der Vorplatz mit dem Hauptzugang zum Gebäude und das Entree des Hauses erhielten einen besonderen Charme, so dass Besucher, Gäste und Bewohner gleichermaßen einen zentralen Treffpunkt und Raum für Begegnungen haben. Dazu trägt auch das im Eingangsbereich zentral positionierte und geschmackvoll eingerichtete Café Vesperdösle bei. Hier bietet die RAH in einer gemütlichen Atmosphäre einen abwechslungsreichen Mittagstisch aus eigener Küche sowie eine Auswahl an leckerer Kuchen und Kaffeespezialitäten auch für externe Gäste an.

Die erste Anlaufstelle sowie einen persönlichen Ansprechpartner für ihre Fragen und Anliegen finden Gäste, Besucher, Angehörige und Bewohner am Kundenempfang im Foyer des Hauses. Ob eine freundliche Begrüßung oder ein kurzes Pläuschchen; Die RAH legt großen Wert auf persönlichen Kundenkontakt und offene Gespräche.

Auch durch intergenerative Arbeit werden künftig vielfältige Begegnungen zwischen Senioren und Kindern gefördert und ermöglicht. Es gibt bereits viele Ideen, Vorstellungen und auch Erfahrungen, wie Begegnungen im

Haus zur Dorfschule gestaltet und gefördert werden können. Die RAH plant hier, die ortsansässigen Vereine, die Kindergärten und die Schulen miteinzubeziehen.

Wohnbereiche als ein Stück Heimat

Damit sich die künftigen Bewohner des Hauses ganz wie daheim fühlen, sind auf zwei Wohnbereichen - „Pausenhof“ und „Sommerferien“ -vier kleine Wohngruppen mit je 12 bzw. 13 hell und gemütlich eingerichteten Einzelzimmern mit eigenem Bad entstanden. Die eigene gute Stube kann mit Möbeln, Andenken und Erinnerungsstücken von zu Hause ergänzt werden. Da die Nachfrage nach größeren Räumlichkeiten auch bei notwendiger Pflege steigt, werden im „Haus zur Dorfschule“ außerdem zwei Komfortappartements mit Schlaf- und Wohnbereich als besonderes Highlight angeboten.

Nach dem Wohngemeinschaftskonzept stehen im Zentrum der zwei Wohnetagen – im Gebäudebereich der alten Schule - die jeweiligen gemütlichen Wohn- und Aufenthaltsbereiche zur Verfügung. Diese wurden in den Räumlichkeiten der ehemaligen Klassenzimmer der alten Schule als zentral liegende Dreh- und Angelpunkte der jeweiligen Pflegegeschosse eingerichtet. Hier können Bewohner auch ihre Mahlzeiten in geselliger Runde und angenehmer Atmosphäre gemeinsam genießen. Denn auf gutes Essen aus der hauseigener Küche wird bei der RAH schon immer besonderer Wert gelegt. Für Abwechslung im Alltag sorgen vielfältige aktivierende und therapeutische Angebote wie Bewegung, Gedächtnistraining, Sturzprophylaxe, Singen oder Tanzen, die den Tag strukturieren, Abwechslung und Geselligkeit bringen und nebenbei auch Spaß machen.

Die großzügigen Außenanlagen mit Südausrichtung sowie der ehemalige Schulhof laden zu einem Spaziergang oder einem Schwätzle ein. Der bisherige Schulhof wurde mit seinem außergewöhnlichen Flair für den öffentlichen Zugang erhalten. dk

Info:

Belegungsanfragen nimmt die RAH unter Telefon (0 71 21) 9280 – 505 entgegen.

Anfragen zu Arbeitsplätzen in den Bereichen Pflege, Hauswirtschaft, Empfang oder Reinigung können an bewerbung@rah-reutlingen.de gerichtet werden.

Das neue Haus zur Dorfschule wird gefeiert!

Tag der offenen Tür

am 15. September 2019, 12-16 Uhr

Wir zeigen Ihnen unser neues Haus:
Pflegeeinrichtung, Begegnungsstätte und Café Vesperdösle

SängerKranz Rommelsbach
Gleichzeitig findet der **17. Rommelsbacher Herbst** statt mit vielen weiteren Attraktionen und kulinarischen Angeboten.

Schön, dass Sie kommen

RAH Reutlinger AltenHilfe gGmbH – Haus zur Dorfschule
Tannheimer Straße 10, 72768 Reutlingen-Rommelsbach
Tel. 0 71 21 / 92 800, **www.rah-reutlingen.de**

Rege Kommunikation zwischen den Generationen

Die Tübinger Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige organisiert Besuchsdienste

SELMA (Selbstständig leben im Alter) organisiert Besuchsdienste für Senioren. Damit hilft dieses Angebot der Tübinger Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige vielen Alleinstehenden, ihre Einsamkeit im Alter zu überwinden. Und SELMA freut sich über neue Mitarbeiter.

Jede Woche besucht Anna Beisel eine Teilnehmerin von SELMA und bringt einen Kuchen mit. Weil die 24-Jährige gerne Zeit mit älteren Menschen verbringt, fing sie 2017 mit diesen Besuchen an. „Ältere Menschen verfügen über viel Lebenserfahrung, deshalb höre ich ihnen gerne zu“, erklärt die junge Frau, die Englisch und Pädagogik studiert. „Und ich teile auch gerne meine Erfahrungen mit ihnen.“

Nach dem gemeinsamen Mittagessen unterhalten sich Anna Beisel und die ältere Dame angeregt über alles, was die beiden bewegt. „Politik ist eines unserer Lieblingsthemen“, sagt die Studentin.

„Das Ziel unseres Besuchsprogramms besteht darin, dass sich die Generationen näher kommen und gegenseitig von ihren Erfahrungen profitieren“, betont Bärbel Blasius. „Damit bekommen junge Menschen einen Einblick in das Leben von Senioren und ältere Menschen lernen es, die Sichtweise der jungen Generation besser zu verstehen“, beobachtet die Leiterin von SELMA.

SELMA organisiert solche Besuche mit ehrenamtlichen Mitarbeitern. Diese werden in einem Kurs von 20 Stunden für diese Aufgabe geschult. „Wer seine Zeit flexibel gestalten kann und Freude an der Kommunikation mit älteren Menschen hat, kann gerne bei uns mitmachen“, erklärt Blasius.

Auch die Beratungsstelle bietet Raum für soziale Kontakte an. Alle sechs Wochen treffen sich ältere Menschen im Nonnenmacher-Haus in der Gartenstraße 28, um sich bei Kaffee und Kuchen zu unterhalten.

Solche Kontakte sind für die psychische Gesundheit älterer Menschen von zentraler Bedeutung, stellt Martin Hautzinger fest. „Ältere Menschen müssen die Möglichkeit bekommen, ihr Leben aktiv zu gestalten und sich mit Freunden auszutauschen“, sagt der Experte für Altersdepressionen, der an der Universität Tübingen Psychologie lehrt. „Manchmal hilft älteren Menschen auch eine Therapiegruppe, ihre Einsamkeit zu überwinden.“

SELMA-Leiterin Bärbel Blasius freut sich über ehrenamtliche Unterstützung ihres Besuchsdienstes. Archivbild: Stefan Zibulla

Als ein „Betreutes Wohnen daheim“ richtet sich SELMA an ältere Menschen in Tübingen und seinen Stadtteilen, die sich ein selbstbestimmtes Wohnen in ihrem Zuhause wünschen. Deshalb bietet SELMA neben dem Besuchsdienst und Veranstaltungsprogrammen mit Bewirtung und Fahrdienst in Kooperation mit dem Kreisseniorenrat auch Wohnberatungen für ältere Menschen sowie einen Hausnotruf an. Dank der engen Zusammenarbeit mit dem Pflegestützpunkt, der ebenfalls im Nonnenmacher-Haus zu finden ist, kann SELMA eine Vielzahl von Hilfen für ältere Menschen vermitteln. Vivian Viacava Galaz

Info:

Wer die Angebote von SELMA in Anspruch nehmen oder den Besuchsdienst unterstützen möchte, kann mit Bärbel Blasius unter Telefon (0 70 71) 2 24 98 oder info@altenberatung-tuebingen.de Kontakt aufnehmen.

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 Senioren begleiter

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

www.die-seniorenbegleiter.info

Ein buntes Programm

Treffpunkt für Ältere Reutlingen

Sonntag, 6. Oktober
Die kleine Sonntagsgruppe
Wanderung zum Bärenschlösschen in Stuttgart
Treffpunkt um 10.20 Uhr im Hauptbahnhof Reutlingen
Gehzeit etwa eineinhalb Stunden
Anmeldung bei Marlies Munz unter Telefon (0 71 21) 1 38 75 13

Mittwoch, 9. Oktober
Zeichnungen über`s Altwerden
Mit einer Menge Bilder und Kommentaren nimmt Jorunn Hamer das Thema Altwerden auf humorige Weise unter die Lupe.
14 Uhr Bewirtung
15 Uhr Beginn

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

Mittwoch, 16. Oktober
Herbstfest ab 12 Uhr mit Zwiebelkuchen (extra heiß) und neuem Wein, Kaffee und Kuchen
Friedel Kehrer-Schreiber und Sonja Schneider unterhalten mit ihrem Programm „Kraut und Rüben“.
Nur mit Anmeldung bis zum 10. Oktober.

Sonntag, 27. Oktober
Tanztee mit Gery Rapatz
13.30 Uhr Bewirtung
14 Uhr Beginn
Beitrag: 3 Euro
Leitung: Kurt Scherzinger

Mittwoch, 30. Oktober
Reise durch das Hochland von West-Tibet
Bilder-Vortrag über das Dach der Welt von Walter Niedermeyer
14 Uhr Bewirtung
15 Uhr Beginn

Sonntag, 3. November
Frühstückscafé
10 bis 12 Uhr
Beitrag: 12 Euro
(inkl. Getränke)
Nur mit Anmeldung bis vier Tage vorher

Mittwoch, 6. November
Die Honauer Bahn
Fiktive Zugfahrt in die Vergangenheit
Vortrag mit Bildern von Wolfgang Geisel
14 Uhr Bewirtung
15 Uhr Beginn

Sonntag, 10. November
Die kleine Sonntagsgruppe
Ausflug in die Schäferstadt Wildberg im Nagoldtal
Treffpunkt um 10.20 Uhr im Reutlinger Hauptbahnhof
Anmeldung bei Regine Kappes unter Telefon (0 71 21) 24 05 24

Mittwoch, 13. November
Korsika und Provence
Foto-Schau
14 Uhr Bewirtung
15 Uhr Beginn

Info:
www.treffpunkt-fuer-aeltere.de

Wegweiser für Senioren

Neues Nachschlagewerk vom Kreisseniorenrat

Der Kreisseniorenrat Tübingen e.V. hat seinen neuen Wegweiser „Seniorenleben im Kreis Tübingen“ herausgegeben. Nach einiger Zeit der Unterbrechung liegt nun dieses Nachschlagewerk wieder im neuen Gewand vor. Auf 72 durchgehend farbig bebilderten Seiten werden alle für die Seniorinnen und Senioren im Landkreis relevanten Anlaufstellen verzeichnet und in vielen Fällen näher erläutert.

Der kostenlose Wegweiser ist beim Kreisseniorenrat erhältlich und wird in Einzelexemplaren auch gerne portofrei zugeschickt. dk

Info:
Anfragen bitte an:
Kreisseniorenrat Tübingen
Wilhelm-Keil-Straße 50
72072 Tübingen
Telefon (0 70 71)
92 0 88 67
E-Mail: info@kreisseniorenrat-tuebingen.de

Die Alternative zum Heim - Mehr als 24 h Pflege

Sie wünschen sich professionelle Pflege und liebevolle Betreuung?
Eine vertrauensvolle Bezugsperson, die bei Ihnen zu Hause bleibt?
Wir haben die besondere Lösung: Die Mehr-Zeit-Pflege® von AiP.

AiP

Weil es zuhause schöner ist

07121 . 909 73 30 www.aip-pflege.de

sen'FIT

Die Messe für Senioren
Samstag, 19. Oktober 2019, 10 - 17 Uhr
Sparkassen Carré Tübingen

messe.tagblatt.de

Brillinger Orthopädie Das Gesundheitshaus
Bestattungen Gommel
Strebel Hiltwein Optik+Akustik
Kreissparkasse Tübingen
nusser + schaal
Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Tübingen e.V.
die kleine Zeitschrift für die besten Lebensjahre

Neben Fachwerkidyll bietet Dettingen an der Erms seinen Einwohnern auch moderne Wohnkonzepte für verschiedene Generationen an. Bild: Gabriele Böhm

Barrierefreier Wohnraum für Alt und Jung

Lebensqualität für Senioren: Dettingen an der Erms ist eine „Gesunde Gemeinde“ mit regem Vereinsleben

Viele beschreiben ihn als „Segen“. Gemeint ist der Pflegestützpunkt Landkreis Reutlingen, der seit Februar 2019 im Bürgerhaus am Marktplatz in Dettingen eine neue Außenstelle hat.

Ann-Katrin Rüstau, Krankenschwester und Pflegeberaterin, steht Hilfesuchenden zur Seite, wenn ein Unfall, ein Schlaganfall oder eine andere Erkrankung das Leben von heute auf morgen verändern. Oft sind es auch die Angehörigen, die Hilfe brauchen, wenn Ehepartner oder Eltern kurzfristig aus dem Krankenhaus entlassen werden oder sich Pflegebedürftigkeit anbahnt oder verschlimmert. Häufig sind dann Fragen der Übergangspflege, der Hilfsmittel, die Suche nach einem Platz im Seniorenheim oder die Inanspruchnahme einer Pflegekraft im Haus in kürzester Zeit zu klären. Jeder Fall ist anders. Ann-Katrin Rüstau hilft auch dabei, den richtigen Ansprechpartner zu finden und die nötigen Anträge zu stellen. Die Beratung erfolgt für jedermann, trägerneutral, kostenlos, unter Einhaltung der Schweigepflicht, telefonisch oder persönlich, im Pflegestützpunkt oder Zuhause.

Der Betreuungsbedarf von älteren Bürgern steigt auch in Dettingen stetig an. Ende 2017 waren von den rund 9600 Einwohnern etwa 3500 zwischen 40 und 65 Jahre alt und 1950 über 65 Jahre alt. Die aktuell ältesten Bürgerinnen haben das stolze Alter von 101 und 99 Jahren erreicht.

Die meisten Menschen möchten im Alter am liebsten in ihrer gewohnten Umgebung und den eigenen vier Wänden bleiben. Doch wenn dies nicht mehr geht, bieten das Altenzentrum „Haus Geborgenheit“ der „EBK Blumenmönche“, das gerontopsychiatrische Pflegeheim „Königshöhe“ der Bruderhaus Diakonie und in der Buchhalde das Heim für Schwerstbehinderte des Trägers „Gemeinsam im Leben“ Aufnahmemöglichkeiten.

Die Seniorenwohngemeinschaft „Im Kirschentäle“ der Bruderhaus Diakonie liegt in der Nähe von Bahnhof und Ortszentrum mit Einkaufsmöglichkeiten, Cafés und Restaurants. Das Konzept stellt barrierefreie Einzelzimmer oder Zwei-Raum-Zimmer mit eigenem Bad, gemeinsame Bereiche sowie Bewegungs- oder Kreativangebote zur Verfügung. Im Adler-Areal gibt es seit 2008 weitere barrierefreie Wohnungen, in denen nach dem Konzept „Wohnen für Jung und Alt“ Menschen verschiedener Generationen zusammen leben. Die Betreuungsgruppen der Diakoniestation Ermstal-Alb, die „Lichtstube“ und das „Café

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

Herbst-Zeitlos“ bieten Unterhaltung und Geselligkeit, so dass pflegende Angehörige für einige Stunden entlastet sind. Auch die ambulanten Pflegedienste stehen ihnen zur Seite.

Im Januar 2018 verlieh Landrat Thomas Reumann dem Ort die Auszeichnung „Gesunde Gemeinde“. Dies bedeutet allgemein eine hohe Lebensqualität und Wohlbefinden durch eine schöne Umgebung, eine sehr gute Infrastruktur und eine gute Anbindung an die Region. „Wir sind offen für alle Ideen“, sagt Regine Ries, Betreuerin des Arbeitskreises „Gesunde Gemeinde“. Habe eine Einzelperson oder eine Gruppe eine gute Idee für die Bürgerschaft, unterstütze sie diese gerne. „Wir orientieren unser Handeln an dem guten Miteinander aller Generationen“, so Ries. Ziel sei insbesondere eine Optimierung der Mobilität. „Dazu gehört die Verbesserung der Verkehrssicherheit und der barrierefreie Zugang im öffentlichen Raum.“ In seiner Auflistung „Dettinger Schätze“ empfiehlt der Arbeitskreis Spiel- und Sportanlagen, Vereine und Treffpunkte, „Leben im Grünen“ in Form von Wanderwegen, Streuobstwiesen und dem Kirschenweg sowie die Ermstalbahn und Bildungseinrichtungen wie die Volkshochschule, die Anregungen für neue Hobbys bietet.

Zurzeit gibt es im Rahmen der „Gesunden Gemeinde“ unter anderem den AK „Leben und Farbe in unseren Ort“, an dem mehrere Senioren beteiligt sind und beispielsweise für die bunte Bepflanzung am Rathaus sorgen.

Viele Dettinger Senior(inn)en sind Mitglieder der Vereine, deren Interessen von Boccia über Homöopathie bis zum Schach und der Beschäftigung mit den freundlichen Ziegen am Calverbühl reichen. Auch die Sportvereine bieten Kurse an, an denen Ältere teilnehmen können. Gerne genutzt wird auch das Freibad mit Wasserfontänen, Wasserpilzen und Luftsprudler sowie einem Nichtschwimmerbereich. Wer es lieber gemütlich mag, kann sich beim „Freundeskreis Calverbühl“ einfinden. Speziell für Seniorinnen und Senioren bietet er jeden dritten Mittwoch im Monat ab 14 Uhr Kaffee und Kuchen und ein abwechslungsreiches Programm an. Ansprechpartnerin ist Katharina Beutler (Telefonnummer: 0 71 23 / 9 59 78 58). Im Bürgerforum Buchhalde gibt es jeden zweiten Montagnachmittag um 15 Uhr ebenfalls bei Kaffee und Kuchen die Möglichkeit, sich auszutauschen. Die Evangelische Kirchengemeinde lädt jeden Donnerstag von 14.30 bis 16.30 Uhr zu Gesprächen und einem bunten Programm ins Café Senior im Gemeindezentrum Christuskirche Buchhalde ein. Derselbe Träger veranstaltet auch die „Cafézeit“ für alle im „Treff“ im CVJM- und Gemeindehaus. Speziell für Frauen ab etwa 50 Jahren gibt es dort auch jeden dritten Mittwoch im Monat um 19.30 Uhr den Frauenkreis. Gabriele Böhm

Übungsleiterin Sabine Wörner zeigt auch, was man gegen Nackenschmerzen tun kann. Bild: Gabriele Böhm

Spaß am Sport in jedem Alter

„Heute Morgen hatte ich noch Nackenschmerzen, aber jetzt sind sie weg“, freute sich eine Dettingerin. Eben hatte sie sich unter Anleitung von Übungsleiterin Sabine Wörner auf dem Mehrgenerationenspielplatz hinter dem Dettinger Rathaus gedehnt und gestreckt. Der Spielplatz ist jederzeit und für jedermann kostenlos zugänglich und bietet mit seinen Bewegungsfeldern viele Möglichkeiten, etwas für die Gesundheit zu tun.

„Der Spielplatz entstand aus der Idee, dass sich hier alle Generationen treffen können und zusammen Spaß an Sport und Bewegung bekommen“, sagen die Initiatorinnen Elke Göhner, Monika Schur-Wolf, Gaby Hageloch und Sabine Wörner.

Direkt neben dem bereits bestehenden Spielplatz hinter dem Rathaus entstanden nach eigenen Ideen die Bewegungsfelder für den Mehrgenerationenspielplatz. An zwei Balken kann man seinen Gleichgewichtssinn trainieren, weitere Geräte dienen der Hand-, Arm- und Beinmassage und Drehbewegungen. An der Zehnerle-Wand kann man ausprobieren, wie geschickt man mit einem Ball umgehen kann. Auch eine alte Sandsteinwand kann als Turngerät dienen, wenn man weiß, wie es geht.

Anschauliche Tafeln zeigen die jeweiligen Übungen, die leicht auszuführen sind. An mehreren Abenden sind auch die vier Übungsleiterinnen anwesend und helfen gerne weiter. Gabriele Böhm

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

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

12./13. Oktober Dettingen an der Erms

Kunst Handwerker Markt

Attraktives Rahmenprogramm mit künstlerischen und kulinarischen Genüssen in der Ortsmitte

- Im Bürgerhaus: kreative Bastelaktionen
- Ausstellung von Kurt Friedrich im Rathaus
- Bürgerinfotag am Rathaus Schlössle
- Verkaufsoffener Sonntag
- Heimatmuseum geöffnet

www.dettingen-erms.de

Samstag 13–18 Uhr/Sonntag 11–18 Uhr

Dieses Jahr sind auch viele neue Aussteller auf dem Dettinger Kunsthandwerkermarkt dabei. Bild: Gemeinde Dettingen

Noch mehr Angebote

Dettingen lädt zum Kunsthandwerkermarkt ein

Am Samstag, 12. Oktober, und am Sonntag, 13. Oktober, verwandelt sich die Ortsmitte von Dettingen an der Erms bereits zum 26. Mal zum Zentrum der Kunsthandwerker.

Die umfangreiche Auswahl auf dem Dettinger Kunsthandwerkermarkt übertrifft in diesem Jahr das Angebot der vergangenen Märkte. Die Aussteller, von denen etliche das erste Mal dabei sind, ebenso wie eine große Stammbesetzung, eröffnen den Besuchern ein vielseitiges Sortiment, das von Textilem und verschiedenen Holzartikeln über Gartenkeramik, Gefilztem, Gedrechseltem und Designerschmuck bis zu Upgecyceltem, Edelstahlbildern oder Windrädern reicht.

Ein Kettensägenschnitzer kreiert auf dem Uhlandschulhof einen Goiskopf, welcher in Dettingen seine Heimat finden wird. Die Vorführungen sind am Sonntag um 13.30 Uhr und um 16 Uhr.

Im Bürgerhaus gibt es wie gewohnt die Kaffeestube, die in diesem Jahr erstmalig vom Förderverein Schillerschule organisiert wird. Außerdem können die Besucher dort Dosen kreativ bearbeiten.

Auf dem Bürgerinfotag stellt die Gemeindeverwaltung aktuelle Projekte vor. Die Dettinger Einzelhändlern öffnen beim verkaufsoffenen Sonntag am 13. Oktober von 12 bis 17 Uhr ihre Türen. Das Dettinger Heimatmuseum gewährt ebenfalls am Sonntag zwischen 11 und 17 Uhr Einblicke in Vergangenes. Dort können historische Werkstätten wie beispielsweise die des Wagners, des Schuhmachers oder des Drechslers besichtigt werden. dk

Kompetente Partner der Senioren

Rund 40 Aussteller präsentieren ihre Angebote auf der sen'FIT

Moderne Haustechnik, innovative Gesundheitsprodukte und komfortable Reisen mit dem Bus: Die rund 40 Aussteller auf der Tübinger sen'FIT reagieren mit ihren Angeboten am Samstag, 19. Oktober, auf die Bedürfnisse älterer Menschen. Als kompetente Partner von Senioren und ihren Angehörigen beantworten sie alle Fragen rund um die Lebensqualität im Alter.

Freundlich, gut zu erreichen und barrierefrei: Das Tübinger Sparkassen Carré hat sich in den vergangenen Jahren als Standort für die sen'FIT bewährt. Weshalb das SCHWÄBISCHE TAGBLATT auch zu seiner sechsten Seniorenmesse wieder in die Mühlbachäckerstraße 2 einlädt.

Das Gebäude bietet nicht nur ausreichend Platz für die Stände der Aussteller, die zwischen 10 und 17 Uhr ihre Angebote präsentieren. Auch das Außengelände wird als Ausstellungsfläche genutzt.

In kommunikativen Zonen können sich die Messebesucher bei einer Tasse Kaffee oder einem Imbiss austauschen. Im Vortragsraum werden neue Hörgeräte und attraktive Reiseziele vorgestellt und das Publikum bekommt Tipps für die Fitness und eine sichere Mobilität.

Auf der Bühne werden unterhaltsame Akzente gesetzt und die Gäste zum Mitmachen eingeladen, indem sie beispielsweise ihre Geschicklichkeit beim Manövrieren von Gehhilfen im Rollatorparcours testen. Unter dem Titel „Immer noch ein Tabu? Umgang mit Tod und Trauer" wird auf dem TAGBLATT-Podium über Fragen diskutiert, die jeden Menschen emotional bewegen und trotzdem häufig verdrängt werden.

Viele der Handwerker, Sanitätshäuser, Optiker oder Versicherungsexperten, die über seniorenfreundliche Entwicklungen in ihrer Branche informieren, waren auch schon in den vergangenen Jahren auf der sen'FIT dabei. Daneben haben die Besucher die Möglichkeit, mit einigen neuen Ausstellern ins Gespräch zu kommen. zba

Info:
messe.tagblatt.de

Die sen'FIT ist eine Messe zum Mitmachen. Bild: Stefan Zibulla

Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus

Der Mensch ist die Medizin des Menschen

Altersmedizin, Innere Medizin
Palliativmedizin
Tropen- und Reisemedizin

Paul-Lechler-Str. 26, 72076 Tübingen
Telefon 07071/206-0 (Zentrale)
www.tropenklinik.de

Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus

sen'FIT

UZP Universitätsklinikum Zentrum für Physiotherapie

Ebene 9

im Gesundheitszentrum (GZT)

Ihr kompetentes Zentrum für

- Physiotherapie
- Sportphysiotherapie
- Beckenbodentherapie
- Gleichgewichtstraining

Online Terminvereinbarung möglich!

Zugelassen für alle Krankenkassen.

Tel 07071 - 29 - 86 460
info@ukt-physio.de
www.ukt-physio.de

HÖRGERÄTE VOM TOP 100 AKUSTIKER* IN TÜBINGEN

Bereits zum sechsten Mal in Folge wurden wir zum Top 100 Akustiker ausgezeichnet. Der Preis wird für exzellente Kunden-Orientierung, herausragende unternehmerische Leistungen und ein überdurchschnittliches Beratungsangebot verliehen.

Gerne überzeugen wir Sie von unserer Qualität. Gutes Hören ist Vertrauenssache.

*weitere Infos unter www.top100akustiker.de

OPTIK MAISCH
Augenoptik ▪ Contactlinsen ▪ Hörsysteme

Optik Maisch
Kornhausstraße 22
72070 Tübingen
Telefon (07071) 51313
www.optik-maisch.de

Anzeige

In der Tübinger Tanzschule von Petra Hahn kommen auch Senioren in den Genuss eines therapeutisch wertvollen Bewegungsprogramms mit Gleichgesinnten. Privatbilder

Darf ich zum Tanz bitten?

Petra Hahn bietet ab Herbst neue Kurse für Senioren ohne Tanzpartner an

Tanzen macht Spaß, bringt neue Anregungen und Kontakte und ist gut für Geist und Körper. Damit auch Senioren, die keinen Tanzpartner haben, in den Genuss dieses therapeutisch wertvollen Bewegungsprogramms kommen, bietet Petra Hahn in ihrer Tübinger Tanzschule ab Herbst neue Kurse für die Generation⁺ an. Wir befragten sie zu den Besonderheiten dieses Konzepts.

Warum sollten Senioren möglichst viel tanzen?
Tanzen sorgt nicht nur für gute Stimmung. Es ist auch ein hervorragendes Training für das Kurzzeitgedächtnis, steigert die Reaktionsfähigkeit, verbessert das allgemeine Körpergefühl, stärkt den Gleichgewichtssinn und erhöht die Beweglichkeit. In psychologischen Studien bekommt das rhythmische Bewegungstraining deshalb regelmäßig Bestnoten.

Wie kamen Sie auf den Gedanken, Tanzkurse für die Generation⁺ anzubieten?
Ich habe in den vergangenen Jahren viele Anfragen von Menschen über 50 erhalten, die gerne tanzen würden, jedoch keinen Tanzpartner haben. Hinzu kamen vermehrte Anfragen von älteren Stammkunden aus meinem Standard / Latein Bereich, die neue und einfachere Tänze lernen wollen.

Wie haben Sie auf diese Anfragen reagiert?
Ich habe mich intensiv mit den bestehenden Tanzkonzepten für Senioren beschäftigt. Daraus habe ich viele Anregungen für mein Generation⁺ Tanzen gewonnen. Hierbei sind auch meine Erfahrungen eingeflossen, die ich in meiner langjährigen Unterrichtspraxis in der Tanzschule gemacht habe. Ich unterrichte seit Jahren mit großer Freude Paare aller Altersklassen in den Tänzen des Welttanzprogramms.

Wie beschreiben Sie Ihr Programm?
Die Kurse sind speziell auf ältere Menschen zugeschnitten. Die Schrittfolgen sind einfach zu lernen, machen viel Spaß und man erlebt direkt spürbare Fortschritte. Mit Generation⁺ Tanzen möchte ich allen Menschen ab 50 im schönen Rahmen einer kleinen und persönlichen Tanzschule die Möglichkeit geben, sich ohne Tanzpartner auf´s Parkett zu begeben. Mein Ziel ist, dass jeder Teilnehmer/in sich gut aufgehoben fühlt und nach dem Tanzen fröhlich nachhause geht. Zum Wohlbefinden trägt natürlich auch das schöne Ambiente im Tanzsaal der Wilhelmstraße 105 bei.

Petra Hahn verfügt über eine langjährige Unterrichtspraxis als Tanzlehrerin.

Wie sieht das Kursprogramm konkret aus?
Der klassische Paartanz wird so umgeformt, dass man ihn auch ohne Partner tanzen kann. Zu unterschiedlichen Rhythmen wie Foxtrot und Samba oder auch Walzer- und Tangoschritten tanzen die Teilnehmer(innen) im Kreis oder in der Reihe, bilden eine Gasse, oder fassen sich an den Händen. zba

Sie sind einzeln oder als Paar herzlich willkommen und können jederzeit in den laufenden Kurs einsteigen. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

GENERATION⁺ Tanzen

Neue Kurse:
Mittwoch 16:00 - 17:15 Uhr
jeweils 10x 60 Min
€75 pro Person
Herbst/Winter 2019:
Okt: 09./16./23.
Nov: 06./13./20./27.
Dez: 04./11./18./

Tanzschule Tübingen · Wilhelmstrasse 105 · 72074 Tübingen
Tel. 0176-477 221803 · www.tanzschule-tue.de

Radfahren in Reutlingen und anderswo

Seit 2014, als ich meinen in die Jahre gekommenen Kleinwagen abgab, bin ich nur noch Busnutzerin, Fußgängerin – und Radfahrerin, solange mir das altersbedingt noch möglich sein wird. Mit 80 schrammt man immer an solchen deadlines entlang in der Hoffnung, es möge noch eine Weile gut gehen. Meine Mutter hat ihr Rad genau bis zu ihrem 80. Geburtstag genutzt und dann an meine Tochter weitergegeben. Nun bin ich dabei, sie zu toppen.

Mein praktisches Fahrrad, das ich seit 2005 besitze, hat einen tiefen Einstieg, acht Gänge und Rücktrittbremse, wie ich das von früher gewohnt bin. Schon wegen meiner Hüftprothese würde es mir schwer fallen, mich an ein sportlicheres Rad zu gewöhnen. Den Winter über schläft es im Fahrradkeller des Hochhauses, in dem ich wohne, und ist nur in der wärmeren Jahreszeit im Dienst. Wird es endlich ernst mit dem Frühling, hole ich es jedes Jahr mit etwas bangen Gefühlen ans Licht: Werde ich wieder und noch fit genug sein, damit von meiner Wohnung im Hohbuch in die Stadt, ins Freibad, zum Einkaufen, zu meinen Kursen ins Fitnessstudio zu fahren? Bisher ging es gut – und auch in diesem Jahr stieg ich auf und hatte sofort das vertraute Gefühl, zu einer Einheit mit meinem Rad zu verschmelzen. Nach rund siebzig Fahrrad-Jahren erinnert sich der Körper sofort und alles geht automatisch.

Heute, wo der Klimaschutz langsam überlebenswichtig wird, ist das Fahrrad plötzlich zu einem wichtigen alternativen Fortbewegungsmittel aufgerückt, dem zunehmend Beachtung gezollt wird. Die Städte entwickeln Masterpläne für den Radverkehr, neue Radwege und gar Fahrradstraßen werden geplant und manchmal sogar gebaut. Ob manches wirklich sinnvoll ist, muss sich noch zeigen. Bei den 500 Metern Fahrradspur neben der Reutlinger Konrad-Adenauer-Straße suche ich noch immer nach dem Sinn, ebenso bei den zwar schön farbig bemalten beiden Reutlinger Fahrradstraßen, auf denen jedoch weiterhin Autos fahren dürfen. Manches scheint mit heißer Nadel gestrickt.

Trotz dieser Bemühungen zur Aufwertung des Radverkehrs beobachte ich bei meinen täglichen Fahrten, dass Menschen zu Rad nach wie vor Stiefkinder des Straßenverkehrs sind: Lieferwagen und Privatautos parken zum Be- und Entladen, Ein- und Aussteigen nach wie vor ungeniert auf Radwegen und PKW's aus Einfahrten warten auf eben diesen, um sich in den Verkehr einzufädeln. Als schwächere Verkehrsteilnehmer wird von Radler(innen) automatisch erwartet, dass sie aus Angst vor Blessuren zurückstecken und Platz machen. Ebenso läuft es an den unzähligen Baustellen im Straßenverkehr: Wo werden Baumaterial, Geräte, Warnschilder etc. abgestellt? Auf Rad- bzw. Fußwegen! Fußgänger können sich meistens noch seitlich daran vorbei schlängeln – mit dem Rad muss man auf die Straße ausweichen.

Noch etwas ist mir aufgefallen, was ich lebenslang als Selbstverständlichkeit hingenommen und kaum beachtet hatte: Fast alles, was die Verkehrswege an Schachtdeckeln, Kanalabdeckungen, Ablaufgittern aller Größen und Formen zu bieten haben, liegt im Radlerbereich, also an der rechten Seite, wo die Radwege sind (oder auch nicht)! Da diese Abdeckungen selten oder nie genau mit der Höhe des Straßenbelags übereinstimmen, bedeutet das ständiges Geholper und teilweise kritische Situationen, wenn man einen hochstehenden Deckel seitlich touchiert. Seit ich selber einmal gerade noch einen Sturz vermeiden konnte, beobachte ich diese Art Stolperfallen genauer und stelle mir vor, was dadurch passieren kann. Bei Straßen ohne Radweg wird man auf dem Rad ständig von überholenden Autos nach rechts gedrängt, was bedeutet, dass man über die Deckel fahren MUSS. Autofahrer dagegen befahren die meist deckelfreie Mitte, obwohl Autos doch bedeutend besser gefedert und dicker bereift sind als Fahrräder.

Das sind so die kleinen Ungerechtigkeiten im Radlerleben. Um diese auszugleichen, wird es noch einiger Masterpläne für den Radverkehr bedürfen! Armgard Dohmel

Nachhaltigkeit ist groß in Mode

Die Textilbranche reagiert auf die steigende Nachfrage nach umweltfreundlicher Bekleidung

Immer mehr umweltbewusste Verbraucher schauen auch beim Kauf von Textilien auf die Ökobilanz. Die Bekleidungsbranche reagiert mit entsprechenden Angeboten auf diesen Trend. Denn Nachhaltigkeit ist groß in Mode.

„Die deutschen Marken sind führend, wenn es um ausgezeichnetes Design und Werthaltigkeit geht“, stellt Ingeborg Neumann fest. „Weltweit produzieren die deutschen Unternehmen nach besten Umwelt- und Sozialstandards“, betont die Präsidentin des Gesamtverbandes der deutschen Textil- und Modeindustrie. „Die mittelständischen Unternehmen der deutschen Textilindustrie behaupten sich weltweit mit hoher Qualität.“

Die Kreislaufwirtschaft ist im Trend

So legte die deutsche Bekleidungsindustrie im vergangenen Jahr im Export um neun Prozent zu, während die Umsätze durch die Krise im deutschen Modeeinzelhandel insgesamt rückläufig waren. Für Neumann stehen diese Zahlen für die weltweite Anerkennung der deutschen Textilindustrie. „Nachhaltigkeit gehört zur DNA unserer Unternehmen. Wir produzieren nicht nach ex- und hopp-Manier, sondern leisten täglich unseren Beitrag als Familienunternehmen und Mittelständler. Textil hat Tradition in Deutschland, genauso wie unsere Familienunternehmen. Wir schaffen Arbeitsplätze, bilden aus und sind führend, wenn es um textile Forschung geht.“

Auch beim Blick auf die Modeschauen in Berlin, Paris oder Mailand fällt der Verbandspräsidentin auf, welche zentrale Rolle das Thema Nachhaltigkeit spielt. „Recycling und Kreislaufwirtschaft sind Trends“, erklärte sie diesen Sommer in einem Interview mit der Neuen Osnabrücker Zeitung. „Es gibt auch bereits Unternehmen, die die Kleidung zum Upcycling zurücknehmen.“

Standards für die Produktion

Qualität, die ganze Lieferketten einschließt, hat aber auch ihren Preis, gibt Ingeborg Neumann zu bedenken. „Genauso wie

Im **Modehaus Faiss** finden die Kundinnen diesen Herbst neben Westen aus weichem Teddyplüsch auch leichte Feinstrickpullis mit Druckmuster. Das Reutlinger Fachgeschäft hat eine große Auswahl an Textilien mit kräftigen Farbkontrasten. Shirts mit einem Mix aus Pepita sowie Blumen- und Fantasiemustern machen auch reife Frauen zum Blickfang. Und sie sind genauso bequem zu tragen wie die Jeans und die fließend fallenden Stoffhosen, die aktuell im Trend liegen. Bilder: Stefan Zibulla

das Umsteuern gegen den Klimawandel ist auch die nachhaltige Lieferkette nicht umsonst zu haben. Das gilt auch für Recyclingkonzepte, dafür braucht es Investitionen in Technologie.“

Im Textilbündnis arbeitet der Gesamtverband der deutschen Textil- und Modeindustrie gemeinsam mit Nichtregierungsorganisationen, den Gewerkschaften, dem Handel und der Politik an Standards für eine nachhaltige Produktion.

Der Handel bringt Leben in die Städte

Dieses Bündnis, das 2014 gegründet wurde, richtet seine Arbeit an internationalen Vereinbarungen und Leitlinien aus, die die Prinzipien sozialer, ökologischer und ökonomischer Nachhaltigkeit definieren und den Rahmen für unternehmerische Verantwortung setzen.

„Die Modebranche bewegt sich in die richtige Richtung“, stellt auch der Internationale Verband der Naturtextilwirtschaft IVN fest. „Immer mehr Unternehmen setzen auf eine ökologische und faire Produktion.“

Zwar können Textil-Siegel dem umweltbewussten Konsumenten bei der Kaufentscheidung helfen. „Wenn kein Siegel am Produkt ist, ist dies aber noch kein K.-o.-Kriterium“, erklärt der IVN. „Manche, insbesondere kleine Marken, erfüllen hohe Anforderungen, verzichten jedoch auf die mit Kosten verbundene Zertifizierung.“

Zu einem schicken Oberteil mit Leopardenmuster präsentiert Christa Eberl eine beschichtete Baumwollhose im Lederlook mit flotten Seitenstreifen. Für die kühlere Jahreszeit empfiehlt die Inhaberin des **Mode-Ecks Steinhilber** in Mössingen warme Steppjacken in verschiedenen Farben.

Das Angebot an ecofairer Fashion wächst, sowohl, was die Zahl der Produkte, Marken als auch Händler angeht. „Selbst bei Textildiscountern wird immer öfter Aktionsware angeboten, die hohe Öko-Standards erfüllt“, beobachtet der IVN. „Es sind jedoch die Concept Stores, die ecofaire Mode mit der höchsten Konsequenz umsetzen und ihr gesamtes Sortiment ganzjährig entsprechend ausrichten. Wer im stationären Handel kauft, fördert zugleich den Erhalt lebendiger Innenstädte und vermeidet ressourcenträchtige Online-Retouren.“

Auch die Lebensdauer eines Produkts bestimmt seinen ökologischen Fußabdruck. „Langlebige Lieblingsstücke sollten daher erste Wahl sein und der Konsumrausch vermieden werden“, appelliert der IVN an die Verbraucher. Und empfiehlt eine umweltschonende Pflege der Textilien. Deshalb sollten sie nur gewaschen werden, „wenn es wirklich nötig und die Maschine voll ist. Normal verschmutzte Alltagskleidung wird übrigens schon

bei 30° C sauber, und Bio-Waschmittel belasten das Abwasser nicht mit Chemikalien.“

Wegwerfen war einmal. „Zum Glück gewinnen alte Tugenden neue Sexyness“, freut sich der IVN. „Landauf, landab eröffnen Repair-Cafés. Auch immer mehr Händler sowie Marken bieten entsprechende Services an – von Reparatur bis Rücknahme, um aus alter wieder neue Kleidung zu kreieren. Second-Hand-Shops, Kleidertauschbörsen und -flohmärkte florieren und sind ebenfalls gute Wege, das Leben von Textilien möglichst lange zu verlängern.“ Stefan Zibulla

HANF HAUS Reutlingen
www.hanfhaus-reutlingen.de
Mo–Fr 10-13 & 14-18.30h
Sa 10-16h
Prima Klima
...
mit unserer umwelt- und hautfreundlichen Hanfkleidung für Sie und Ihn

Fabrikverkauf
Unsere modisch aktuelle
Herbstkollektion
ist da!
WILL DIE MASCHE DER MODE
Strickwarenfabrik
Gartenstraße 44
72127 Kusterdingen
Telefon (0 70 71) 3 24 60
Öffnungszeiten:
Di, Mi, Do 9 bis 17 Uhr

Wer Marianne und Wolf Dieter Schmidt bei der Vorstellung der aktuellen Kollektion des **HanfHauses** beobachtet, hat keine Zweifel: Biotextilien machen glücklich. Die Gründer des Reutlinger Fachgeschäfts, das mittlerweile von Melanie Deschner und Stefanie Giesel geführt wird, fühlen sich im bordeauxroten Hanfshirt und im dunkelgrünen Hanfhemd sichtlich wohl. Zu ihrer guten Stimmung tragen auch ihre Hosen aus Hanf mit Bio-Baumwolle bei. Und weil die Schuhe von Wolf Dieter Schmidt aus umweltschonend produzierten Hanffasern gefertigt wurden, geht er mit einem guten ökologischen Gewissen in den Herbst.

NATURANA
Nachhaltig schlafen!
- in Deutschland designt
- aus europäischen Stoffen in Europa gefertigt
- zertifiziert nach Öko Tex Standard 100
- mit kurzen Transportwegen lokal eingekauft!
WERKSVERKAUF
Bahnhofstr. 26
72810 Gomaringen
Tel. 07072/12390
Öffnungszeiten:
Mo–Fr: 9–18 Uhr
Samstag: 9–13 Uhr

Auf leisen Sohlen

Wie trieb uns Jugendliche einst die Sorge um, etwas zu versäumen, gar den Abend womöglich allein verbringen zu müssen. Man eilte zu einer Veranstaltung, klapperte die in Frage kommenden Lokale ab, schloss sich jemandem an, immer in der Hoffnung, dass sich irgend etwas ereignen möge. Wie schmerzhaft genau erinnere ich mich heute noch an die Befürchtung, die Kameraden zu verpassen, damals, in Nagold, ohne Smartphone, und der Abend schritt unbarmherzig voran.

Unterdessen hat sich jene Angst im Laufe der Jahre und Jahrzehnte in die vage Trauer über Versäumtes verwandelt, gesteigert noch durch das Wissen von der Kürze des Lebens und unserer Ohnmacht vor der Fülle der Welt.

Aber was genau habe ich nun eigentlich versäumt? Sobald ich darüber nachdenke, will mir nichts einfallen. Wahrscheinlich habe ich all jene Wünsche, die über lustig verbrachte Wirtshausstunden hinausgingen, schon längst erfolgreich sublimiert, oder sie haben sich nach und nach auf leisen Sohlen von selbst davongemacht. So wird man am Ende gar noch ein glücklicher Mensch. Kay Borowsky

Ein wolliges Wochenende auf der Alb

Das Schäferfest in Albstadt informiert auch über die Ökologie einer traditionellen Kulturlandschaft

Die Kulturlandschaft der Schwäbischen Alb und natürlich Schafe: Am Samstag, 28. September, und am Sonntag, 29. September, dreht sich in Albstadt beim Schäferfest alles um die wolligen Vierbeiner und das traditionsreiche Schäfergewerbe.

Ohne sie wäre die Kulturlandschaft der Schwäbischen Alb heute nicht das, was sie ist: Schafe. Denn erst durch die Ausbreitung der Nutztiere für die Albstädter Textilindustrie und der damit verbundenen Ausweitung der Weideflächen konnten sich die Wacholderheiden auf der Schwäbischen Alb voll entfalten. Heute sind sie ein prägendes Element und zählen als eine der ältesten Kulturlandschaften zu den artenreichsten Ökosystemen Europas.
Mit dem Schäferfest feiert Albstadt nicht nur die Schafe und die Landschaft, sondern auch das traditionsreiche Schäfergewerbe. Besucher bekommen dabei einen Einblick in die Arbeit der Schäfer auf der Schwäbischen Alb. Ein besonderes Highlight ist die Entzündung des Kohlemeilers des Albvereins. Gefeiert wird jeweils von 11 bis 18 Uhr auf dem Onstmettinger Raichberg.
Zählt ein Schäfer wirklich den ganzen Tag seine Schafe? Und wie sah das Leben auf der Alb vor hunderten von Jahren aus? Das und mehr erklären und demonstrieren die Albalamannen von Albstadt beim Schäferfest. Außerdem haben Besucher die Möglichkeit, ihr Glück beim Hammel- und Schäferlauf zu versuchen oder die wolligen Tiere im Streichelzoo hautnah zu erleben. Bei geführten Wanderungen auf den Traufgängen informieren Naturschutzorganisationen darüber, wie die Schafe die Natur der Schwäbischen Alb geprägt haben und so den Lebensraum von Wacholderheide, Silberdisteln und Pfingstnelken, aber auch Uhus oder Wanderfalken erhalten. Neben den Mitmach-Aktivitäten wartet auf dem Gelände ein Markt mit regionalen Spezialitäten und Kunsthandwerk sowie ein Festzelt mit Musik. Der Eintritt und Parkplätze zum Schäferfest am Onstmettinger Raichberg sind frei. dk

Info:
Albstadt ist traditioneller Wirtschaftsstandort und hat sich zum Ziel gesetzt, neue Outdoor-Hauptstadt auf der Schwäbischen Alb zu werden. Durch die besondere Lage mit Hochplateau und Taleinschnitten wird die Stadt nicht nur das „Penthouse der Schwaben“ genannt, sondern bietet beste landschaftliche Voraussetzungen für verschiedenste Outdoor-Aktivitäten entlang der spektakulären Albtraufkante. Ob Wandern auf den prämierten Wanderwegen, Traufgänge oder Mountainbiken in der vielfältigen Bikezone – Albstadt ist draußen am Trauf.

www.albstadt-tourismus.de

ALB·GOLD
GENUSSTIPP

ZUTATEN (2-3 Pers.)

400 g ~ ALB GOLD Kürbis Nops
4 EL ~ Kürbiskerne
6 ~ getrocknete Tomaten
250 g ~ Cocktailtomaten
30 g ~ Salbeiblätter
Olivenöl zum Anbraten
60 g ~ Butter
100 g ~ Feta, in Würfel

KÜRBIS NOPS
mit Salbei, Feta
und Tomaten

SALBEI
UNGEAHNTE KRÄFTE

Die meisten kennen Salbei wohl als Pflanze mit graugrünen ovalen Blättern. Doch wer hätte gedacht, dass die Familie der Salvien etwa 800 Arten umfasst?

Darunter viele mit außergewöhnlichen, farbprächtigen Blüten und einige sogar mit herrlich duftenden Blättern z.B. Ananassalbei oder Pfirsichsalbei.

Aber nicht nur seine Schönheit ist betörend. Auch als Küchenkraut, welches ursprünglich aus dem Mittelmeer Raum kommt, hat er einiges zu bieten. Zu den bekanntesten Salbeigerichten zählt hier wohl das italienische „Saltimbocca". Aber auch andere Speisen mit Fleisch, Fisch, Geflügel, Suppen und Gemüse erhalten durch den Lippenblütler eine besondere Note.

Und damit nicht genug! Wie sein lateinischer Name Salvia (salvare = heilen) vermuten lässt, zählt er seit der Antike bis heute zu den wichtigsten Heilkräutern.

Aufgrund der enthaltenen ätherischen Öle, Bitter- und Gerbstoffe gilt Salbei als stoffwechselanregend und wirkt starkem Schwitzen, Halsschmerz und Hustenreiz entgegen.

ZUBEREITUNG

1. Kürbiskerne **ohne** Fettzugabe kurz rösten und beiseitestellen.

2. Getrocknete Tomaten in Würfel schneiden. Cocktailtomaten waschen und halbieren. Salbeiblätter waschen und trocken schütteln. Ca. 15 Salbeiblätter in Streifen schneiden, den Rest zur Seite legen.

3. Kürbis Nops in einer beschichteten Pfanne in etwas heißem Olivenöl rundum knusprig braten.

4. Ungeschnittene Salbeiblätter in geschmolzener Butter frittieren, herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Salbeiblätter-Streifen in der Butter kurz anbraten, beide Tomatensorten und Nops zugeben und kurz schwenken. Mit Feta und Kürbiskernen bestreut servieren.

Tipp: Kürbis-Fans beträufeln das Gericht vor dem Servieren noch mit etwas Kürbiskernöl.

TIPPS & TRICKS
FÜR DEN VOLLEN GENUSS

Salbei bevorzugt einen sonnigen Standort.

Zwischen April und September kann er geerntet werden und schmeckt zu dieser Zeit besonders intensiv.

Das Heilkraut kann in getrockneter Form auch im Winter zum Einsatz kommen.

Schmeckt einfach besonders gut: In Butter geschwenkt zu frisch gekochter Pasta.

Sigrun Wagner und Björn Villim führen ihre Kunden gerne in die Bedienung seniorenfreundlicher Handys und Laptops ein. Bild: Stefan Zibulla

Schnell und bequem in das Internet

Nutzerfreundliche Handys und Laptops erleichtern Senioren die digitale Kommunikation

Senioren wollen per WhatsApp mit der Familie kommunizieren, dem Neffen mit einer E-Mail zum Abitur gratulieren und im Internet ein barrierefreies Hotel in Kroatien suchen. Die Elektrobranche reagiert auf diese Bedürfnisse mit bedienungsfreundlichen Geräten.

Agathe startet beim Einschalten direkt mit einem übersichtlichen Bildschirm, der einen schnellen Zugriff auf alle gängigen Funktionen wie das Empfangen und Senden von E-Mails, das Suchen im Internet oder die Textverarbeitung ermöglicht. Die Nutzer dieses Laptops können dank des übersichtlichen Betriebssystems und der bedienungsfreundlichen Tastatur, die mit Begriffen wie „Leertaste“, „Drucken“ und „Löschen“ auf Deutsch beschriftet ist, auch ohne Computerkenntnisse gleich loslegen. „Dieses Gerät arbeitet mit einem geschlossenen Betriebssystem, das vom Nutzer nicht verstellt werden kann“, erklärt Björn Villim, Fachberater bei Elektro Betz in Tübingen.

Senioren, die zwar mit mobilen Endgeräten in sozialen Netzwerken kommunizieren wollen, aber mit dem Touchpad eines Smartphones nicht klarkommen, empfiehlt Villim ein Tastenhandy mit erweiterter Funktion. Damit müssen sie nur die WhatsApp-Taste drücken, um die neuesten Nachrichten aus der Familiengruppe zu lesen.

„Falls es bei der Bedienung dieser einfachen Geräte trotzdem Probleme gibt, helfen wir weiter“, sagt Sigrun Wagner. „Unser Serviceteam besucht die Kunden auch Zuhause“, erklärt die Verkaufsberaterin bei Elektro Betz. Die Stammkunden des Fachgeschäfts, das vor 65 Jahren gegründet wurde, schätzen die persönliche Beratung durch das Personal. „Für unsere Kunden nehmen wir uns viel Zeit und erklären ihnen unsere Produkte auch gerne bei einer Tasse Kaffee“, betont Wagner. Stefan Zibulla

Bei guter Pflege können Rosen bis in den Winter hinein blühen.
Bild: djd / www.rosen-tantau.com

Die Königin der Blumen unter die Haube bringen

Auch wenn die Winter milder werden: So schützt man den Rosengarten effektiv vor Winterfrost

In manchen Jahren können Rosen bis weit in den Herbst hinein blühen. Doch trotz milder Winter sollten Hobbygärtner auf Nummer sicher gehen und ihre Rosen vor starken Frösten schützen.

Gesunde starke Pflanzen sind in aller Regel gut gegen die Kälte gerüstet. Doch weil nicht alle Rosen wirklich frosthart sind, sollte insbesondere die empfindliche Veredlungsstelle vor niedrigen Temperaturen geschützt werden. „Winterschutz fängt bereits beim Pflanzen an“, betont die Rosenfachberaterin Susanne Rattay. So sei es wichtig, die Rosen tief genug einzupflanzen, damit die Veredlungsstelle gut geschützt unter der Erdoberfläche liege. Außerdem sollten Rosen ab Juli nicht mehr mit Stickstoff gedüngt werden, damit alle frischen Triebe bis zum Herbst gut aushärten können.

Der wichtigste Winterschutz für Strauch-, Edel- und Beetrosen ist das Anhäufeln, bei dem die oberirdische Zweigbasis der Rose etwa 15 bis 20 Zentimeter mit Erde oder einem Gemisch aus Mutterboden und Kompost bedeckt wird.

Eine zusätzliche Abdeckung mit Tannenreisig schützt herausragende Triebe zudem vor Frostrissen durch die Wintersonne. Sogenannte Bodendeckerrosen sind robuster und brauchen daher weniger Winterschutz. Der Frostschutz für Stammrosen ist dagegen etwas aufwendiger, weil sich die empfindliche Veredelungsstelle direkt am Kronenansatz befindet. Daher sollte die gesamte Krone mit Vlies- oder Jutehauben eingehüllt oder traditionell mit Tannenreisig umwickelt werden. Dazu dürfen auch längere Triebe so weit wie nötig gestutzt werden. Als Schutz vor austrocknenden Winden empfiehlt die Rosenexpertin, vor dem Einpacken der Krone auch zwischen die Zweige Nadelholzreisig zu stecken. Der Winterschutz sollte erst

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

RALL BAUMSCHULEN
Qualitätspflanzen für Garten und Landschaft
Sulzwiesenstraße 1
72800 Eningen u. A.
Tel. 07121-988598-0
www.rall-baumschulen.de
Reutlinger Streifling & Co – ab Mitte Oktober erhältlich

entfernt werden, wenn die Forsythien in der Umgebung voll aufgeblüht sind. Denn dann sind keine stärkeren Fröste mehr zu erwarten.
Im Kübel sind die Wurzeln der Rose rundherum der Winterkälte ausgesetzt. Da die Pflanzen nicht im Keller überwintern sollten, empfiehlt sich ein geschützter Standort an der Hauswand. Außerdem sollte der Kübel komplett mit isolierender Noppenfolie, Kokosmatten oder einem großen Jutesack eingepackt werden.
Um den Frost von unten zu vermeiden, helfen Pflanzenroller, Kokosmatten oder Styroporplatten, die Abstand zu kalten Steinen oder Fliesen schaffen. Zusätzlich sollten die Rosen durch Anhäufeln oder eine Abdeckung mit Nadelreisig oder einem Rosenvlies geschützt werden. Da das Erdreich während der langen Winterperiode austrocknen würde, sollten Kübelrosen an frostfreien Tagen mäßig gegossen werden, wobei Staunässe unbedingt zu vermeiden ist. djd

Humor: Solarzellen im Knast

Nach einer gründlichen Untersuchung sagt der Arzt zu seinem Patienten: „Lassen Sie es mich so sagen – Sie brauchen sich um die zunehmende Kriminalität, um Klimawandel und um die Umweltverschmutzung keine Sorgen mehr zu machen."

Treffen sich zwei Planeten. Sagt der eine: „Du siehst aber gar nicht gut aus!" Der andere: „Ja, ich weiß. Ich hab Homo sapiens." „Das kenn ich, das geht vorbei!"

Warum sollte man keine polnischen Eisverkäufer mehr einstellen? Weil das Eis an den Polen als Folge des Klimawandels so schnell schmilzt.

Sagt der eine Gletscher zum anderen: „Du schuldest mir noch 100 Euro." Sagt der andere Gletscher: „Warte bis August, da bin ich flüssig."

Was verlangt der umweltbewusste Häftling? Eine Solarzelle, bitte.

Warum sind in 30 Jahren alle holländischen Fußballtrainer arbeitslos? Weil die Holländer dann nur noch Wasserball spielen.

Welchen Beitrag leistet der Vatikan zum Klimaschutz? Er löscht das Fegefeuer.

Ein Bauarbeiter zum anderen: „Mensch, 32 Grad im Schatten! Da kann man noch nicht arbeiten!" „Na, dann geh doch nicht in den Schatten!"

Ein Immobilienmakler stellt Interessenten sein neuestes Haus vor. „Da es auf einem Hügel liegt, haben Sie von hier aus einen wunderbaren Blick auf die Bucht. Und wenn Sie in Rente gehen, haben Sie dank Klimawandel den Strand direkt vor der Haustüre."

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

Samen-Fetzer
DER SAMENHÄNDLER
Sämereien · Blumenzwiebeln
Pflanzsubstrate
Lichtensteinstraße 74
72770 Reutlingen-Gönningen · Verkauf:
Mo. – Fr. 8.00 – 12.00 Uhr + 14.00 – 17.00 Uhr
Tel. 07072 600 490 0 · Fax 07072 600 490 99
info@samen-fetzer.de
Online-Shop: www.samen-fetzer.de

Albert W. Heusel
Baum- und Gartenpflege
Halskestraße 37• Reutlingen
Telefon (0 71 21) 4 54 88
www.gartenheusel.de
garten heusel

DAHMEN
Garten- und Landschaftsbau
Garten Dahmen GmbH
Planung – Neu- und Umgestaltung
Pflaster- und Belagsarbeiten
Natursteinmauern - Natursteinbeläge
Hangabstützungen - Zäune und Sichtschutz
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

Der Stammtisch „lebenswert“ auf seiner Entdeckungstour in der Romina Mineralbrunnen GmbH.

Schmelzwasser aus vergangenen Erderwärmungen

Der Stammtisch „lebenswert“ besichtigte die Romina Mineralbrunnen GmbH in Rommelsbach

Im Juli besuchte der Reutlinger Stammtisch „lebenswert“ zusammen mit seinen Freunden die Romina Mineralbrunnen GmbH in Rommelsbach.

Die Gruppe wurde von Marietta D´Agostino empfangen und zunächst in einem Vorführraum mit der Geschichte des Mineralwasserproduzenten vertraut gemacht, der 1961 ein Betriebsgebäude mit einer Produktionsfläche von 600 Quadratmetern eingeweiht hat. Der Firmengründer Friedrich Scheuermann begann 1957 mit einer gebrauchten Abfüllanlage, 200 Flaschen und einem Leiterwagen in Betzingen mit der Herstellung und Auslieferung von Limonaden. Romina füllt Mineralwasser ab, das seit der Eiszeit unberührt ist. Während vergangener Erderwärmungen versickerte eine riesige Menge von Gletscherschmelzwasser tief im Gestein der Schwäbischen Alb und sammelte sich in kleinen Höhlen des Muschelkalkes. In etwa 400 Meter Tiefe wurde das Schmelzwasser bis heute von der Außenwelt abgeriegelt. Darin begründet sich die hohe Reinheit der Marke EiszeitQuell. In diesem Wasser sind keine Schadstoffe wie Nitrat oder Nitrit nachweisbar.

Die ersten Romina-Brunnen wurden 1973 erschlossen. Ein Jahr später wurde eine neue Abfüllanlage mit einer Kapazität von 10 000 Füllungen pro Stunde installiert. Eine enorme Produktionssteigerung gab es 1983 mit einer weiteren Anlage, die 20 000 Flaschen in der Stunde abfüllen konnten. Und Anfang der 90er-Jahre verkaufte Romina erstmals mehr als 50 Millionen Füllungen im Jahr.

Trotz hoher Kosten, die auch aus umfassenden geologischen Untersuchungen resultieren, wurden in Rommelsbach durch weitere Tiefenbohrungen neue Wasserspeicher aus der Eiszeit erschlossen. 1995 wurde die Produktion auf 45 000 Flaschen in der Stunde gesteigert.

Im Jahr 2000 wurde Romina Eiszeitwasser in EiszeitQuell umbenannt. Damals füllte die Romina Mineralbrunnen über 130 Millionen Flaschen ab. Am 28. Juli 2006 stellte das Unternehmen einen neuen Rekord auf und verkaufte zum ersten Mal über eine Million Füllungen.

SANITÄTSHAUS KRÜGER
INHABER: PHILIPP SCHWEIZER

Sanitätshaus Krüger e.K.
Metzgerstrasse 15
72764 Reutlingen
Telefon 0 71 21 - 34 68 37
Telefax 0 71 21 - 34 00 68
Info@sani-krueger.de
www.sani-krueger.de

Nachhaltig und kunterbunt,
biomechanisch und gesund.
Unterstützend und vital,
sind viele Hilfsmittel, allemal!

Hilfsmittel für Jung und Alt ….

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

2008 wurde aus Silber Brunnen Mineralwasser der SilberBrunnen Sauer-Sprudel. Beworben wurde die neue Marke mit den schwäbischen Nationalhelden Äffle und Pferdle und dem Slogan „Wir sind Schwaben“.

2010 wird die Geschäftsführung von Stefan Gugel und Achim Jarck übernommen. In den folgenden Jahren investierte Romina rund 4,5 Millionen Euro in die Weiterentwicklung der Produktion und baute eine Photovoltaikanlage, die das größte Sonnenkraftwerk in Reutlingen darstellt. Eine neue Reinigungsanlage erhöhte die Leistung der Glasabfüllung und senkte den Energieverbrauch um ein Drittel.

Eine zusätzliche Lagerhalle mit einer Stellfläche von 5500 Quadratmetern bietet Platz für weitere 6000 Paletten und schafft dadurch mehr Flexibilität in der Lagerlogistik. Um den Transport für die Kunden handlicher zu machen, bietet das Unternehmen neben dem 12-er-Kasten auch eine Box für sechs Flaschen an.

Romina investierte weitere zwei Millionen Euro in eine neue Verpackungslinie für PET-Mehrwegkästen und das Abfüllen von EiszeitQuell und Silberbrunnen wurde auf PET-Flaschen umgestellt, die zu 100 Prozent aus Recycling-Material bestehen. Diese Pfandflaschen werden nach der Rückgabe gemahlen und in einer Spritzgussmaschine zu neuen Flaschen geformt.

Abschließend erklärte Marietta D´Agostino, wie aus einem Rohling bei einer Temperatur von 100 Grad eine Eiszeit-Flasche entsteht. Weil sie dabei nicht von Menschen berührt wird, ist diese Produktion sehr hygienisch. Weshalb das Mineralwasser auch für Baby-Nahrung geeignet ist.

Hans Bock

Dank moderner Technik können in kurzer Zeit zahlreiche Flaschen abgefüllt werden. Privatbilder

vhs Volkshochschule Tübingen e.V.
www.vhs-tuebingen.de

vhs Volkshochschule Rottenburg am Neckar
www.vhs-rottenburg.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

Älter werden Sie von allein - klüger nicht

Gute Stimmung auf der Seniorenfreizeit in Orschel-Hagen.
Bild: Kreis der Älteren

Zwischen Kultur und Kulinarik

Die Teilnehmer der Seniorenfreizeit in Orschel-Hagen freuten sich über ein abwechslungsreiches Programm

Auch dieses Jahr war die Tagesfreizeit „Reisen ohne Koffer“ ein voller Erfolg, freut sich Edeltraut Stiedl, die Vorsitzende des Kreis der Älteren in Orschel-Hagen.

Fünf Tage lang kamen 19 Senioren jeden Morgen ins Haus der Begegnung in Orschel-Hagen. Beim gemeinsamen Frühstück wurden die neuesten Tipps ausgetauscht. Die Zeit bis zum Mittagessen stand unter dem Motto „Tiere in unserer Umgebung“. Egal ob Tier-Memory oder Tier ABC: Es gab immer viel zu erzählen oder auch zu fragen, wenn jemand ein Tier nicht kannte.

Friedhelm Judt begeistere die Senioren mit Schlagern aus den 50er und 60er Jahren und regte sie zum Mitsingen an. Eine ausgiebige Handmassage unter der Leitung von Marion Santin trug zum Wohlbefinden der Teilnehmer bei. Eveline Buchwald-Schumann leitete gemeinsam mit Karin Holfter die Kreativstunde, in der die Senioren wunderschöne Windlichter gestalteten. Zwischendurch gab es gymnastische Übungen und Gedächtnistraining, damit Körper, Geist und Seele fit bleiben. Ergänzt wurde die sportliche Aktivität durch eine Stunde Yoga im Sitzen unter der Leitung von Stefan Jammer.

Zwischen den Programmpunkten hatten die Senioren viel Zeit, die sie selber gestalten konnten. Manche nutzten diese Zeit zum Plaudern, andere gingen spazieren oder besuchten den Markt am Dresdner Platz.

Unter dem Titel „Franz und Müller“ traten zwei Herren mit Leierkasten und Mundharmonika auf. Das war Nostalgie pur. Zwischendurch gab es Texte und Gedichte. Vor zehn Jahren hat die Stadt Reutlingen die Achalm gekauft. Das hat Jasmin Mai-Schoger inspiriert, ein Märchen über die Achalm zu schreiben. Die Senioren lauschten gespannt der Geschichte. Und wie in allen Märchen galt auch hier: „Ende gut, alles gut.“

Damit die Tagesfreizeit so reibungslos laufen konnte, waren die ganze Woche Schüler(innen) der 8. Klasse der Werkrealschule des BZN zu einem Praktikum eingeladen. Sie betreuten die Senioren sehr aufmerksam. So kam der Austausch zwischen Jung und Alt nicht zu kurz. Das Küchenteam vom Kreis der Älteren kochte mit der Unterstützung von zwei Praktikanten ein abwechslungsreiches Menü. Dabei wurde Wert darauf gelegt, dass es Gerichte gab, die die Senioren alleine nicht mehr so häufig kochen, wie z. B. Fisch mit mediterranem Gemüse oder selbstgemachte Bratensülze mit Bratkartoffeln.

Am Ende der Woche bedankte sich Edeltraut Stiedl ausdrücklich bei den Senioren für das schöne Miteinander. Weiter bedankte sie sich bei den Schüler(inne)n für die gute Zusammenarbeit und den einfühlsamen Umgang mit den Senioren. Zum Schluss der Woche kam dann große Wehmut auf. Denn es hat allen gutgetan, einmal so richtig verwöhnt zu werden. Einigen Senioren fällt es sichtlich schwer, ihren Alltag nach der Freizeit wieder alleine organisieren zu müssen. Als die Senioren gefragt wurden, was ihnen in der Freizeit am besten gefallen, waren sich alle einig: Alles! „Und wenn i no läb, ben i nägschtes Joar wieder do“, so der O-Ton der ältesten Teilnehmerin. Den Spruch hat sie schon vergangenes Jahr gesagt. Und der Kreis der Älteren hofft, dass sie ihn nächstes Jahr wiederholen wird. dk

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

Kreis der Älteren Orschel-Hagen e. V.
Haus der Begegnung
Berliner Ring 3
72760 Reutlingen
Telefon (0 71 21) 6 69 24

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

Jeden letzten Montag im Monat ist **offenes Singen**. Ab 13.30 Uhr besteht die Möglichkeit zum Kaffeetrinken, um 14.30 Uhr beginnt die Singstunde.

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

Jeden Mittwoch ist von 14 bis 17 Uhr **Kaffee- und Spielenachmittag**. In dieser Zeit werden Flohmarktsachen entgegengenommen.

Am Mittwoch, 18. September, beginnt um 16 Uhr der **Grillnachmittag** auf der Terrasse mit Roter Wurst und Schweinehals, dazu gibt es ein buntes Salatbuffet. Bereits um 14 Uhr werden Kaffee und Kuchen serviert.

Am Samstag, 19. Oktober, findet von 8.30 bis 12 Uhr der **Herbstflohmarkt** unter dem Motto „Der gedeckte Tisch“ statt. Es gibt Maultaschen mit Kartoffelsalat.

Am Sonntag, 27. Oktober, beginnt um 15 Uhr ein **Herbstkonzert** mit Musikschülern unter der Leitung von Lydia Gleim. Ab 14 Uhr wird Kaffee und Kuchen angeboten.

Ausblick: Am Samstag, 23. November, ist **Weihnachtsflohmarkt**.

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

Anlaufstelle für Demenz und Lebensqualität ADELE
Nürnberger Straße 184
72760 Reutlingen
Telefon (0 71 21)
8 20 64 50
E-Mail: marion.santin@keppler-stiftung.de
www.adele-demenz.de

Montag, 7. Oktober und 4. November, jeweils 10.30 Uhr
Ökumenischer Gottesdienst für Menschen mit und ohne Demenz
Katholische Kirche
St. Andreas

Freitag, 11. Oktober und 8. November, jeweils von 14.30 bis 16 Uhr
Begegnungscafé „Bei Adele“ für Menschen mit und ohne Demenz
Seniorenzentrum Gertrud Luckner
Nürnberger Straße 31

Am Donnerstag, 19. September, spielt Gisela Nohl von D.a.S Theater Königswinter um 19 Uhr das Stück **„Du bist meine Mutter“** von Joop Admiraal. Diese Veranstaltung findet im Rahmen der Woche der Demenz / Welt-Alzheimertag statt. Spielort ist die Cafeteria des Seniorenzentrums Gertrud Luckner. Veranstalter sind die Anlaufstelle für Demenz und Lebensqualität ADELE und das Seniorenzentrum Gertrud Luckner.

Am Dienstag, 24. September, bietet ADELE zusammen mit der Alzheimer-Beratungsstelle des DRK um 18.30 Uhr einen **Informationsabend zu einer unterstützten Selbsthilfegruppe** im Café des Kulturparks Nord in Rappertshofen an. Angesprochen sind Menschen mit Gedächtnisproblemen und im Frühstadium einer Demenzerkrankung.

Evangelische Kirchengemeinde Jubilate
Gemeindehaus
Nürnberger Straße 192
72760 Reutlingen
Telefon (0 71 21) 61 09 89

Dienstag, 17. September, 15 Uhr
Jubilatetreff für Ältere: Spielenachmittag und Zwiebelkuchen

Dienstag, 15. Oktober, 15 Uhr
Jubilatetreff für Ältere: Filmnachmittag

Bei Whisky achtet Martin Vitt vor allem auf das Datum der Abfüllung. Denn mit alten Sorten können auf dem Markt derzeit Spitzenpreise erzielt werden. Bild: Stefan Zibulla

Whisky als hochprozentiges Erbe

Martin Vitt studiert bei der Bewertung von Erbstücken auch die Beschriftung von Flaschen und Autoprospekte

Seine Arbeit als freier Sachverständiger, der Nachlässe bewertet und vermarktet, empfindet Martin Vitt als „Traumberuf“. Schließlich gehört auch die Bewertung alter Whiskysorten zu seiner Expertise. Wir sprachen mit dem 56-jährigen Kiebinger über die Kriterien bei der Beurteilung von Kunstwerken und Sammlungen.

Worin besteht Ihre Arbeit als freier Sachverständiger?

Ich schreibe Expertisen. Zudem kaufe ich Erbstücke an und vermittle sie weiter. Aufgrund meiner langjährigen Erfahrung als Nachlassverwalter bin ich in den Auktionshäusern ein gefragter Spezialist. Mittlerweile gebe ich mein Wissen auch als Buchautor und Leiter von Volkshochschulkursen weiter und vernetze mich mit anderen Experten.

Worauf achten Sie bei der Bewertung von Nachlässen?

Zu den wichtigsten Kriterien bei der Bewertung von Sammlungen gehört neben der Provenienz auch das Alter und die Nachfrage. Der Wert eines Erbes hängt oft von kleinen Details ab. Bei Briefmarken beispielsweise von der Farbe. Auch die Zähnung und die Frage, ob sie im Platten- oder Walzendruck hergestellt wurde, entscheidet darüber, ob eine Briefmarke 30 Euro oder eine Eigentumswohnung wert ist.

Wie gehen Sie bei der Vermarktung von Nachlässen vor?

Aus dem Bereich der Vermögensverwaltung kennt man den Begriff des „Family Office“. In Anlehnung daran biete ich die Betreuung des großen Familiennachlasses an. Dabei begleite ich vererbte Wertgegenstände. Damit wird nicht nur gewährleistet, dass die Erben das Optimale bekommen. Auch der Wille des Verstorbenen wird dabei berücksichtigt - etwa sein Wunsch, dass das Erbe erhalten bleibt. Dabei wird auch die Zeit zu einem wichtigen Faktor. Beispielsweise wenn es darum geht, mit dem Verkauf einer Briefmarkensammlung so lange zu warten, bis sie auf dem Markt wieder gefragt ist.

Und was ist derzeit auf dem Markt besonders gefragt?

Autoprospekte aus den 50er Jahren. Dafür gibt es zwischen 7 und 10 Euro pro Stück. Wer davon

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

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

noch einen Stapel im Keller hat, kann dafür locker einen drei- bis vierstelligen Betrag erhalten. Zudem verzeichnet Whisky derzeit den größten Wertzuwachs. Flaschen, die vor 1960 abgefüllt wurden, erzielen auf Auktionen Spitzenpreise, die in Einzelfällen bei 1,6 Millionen Euro liegen können. Alte Whiskys sind gefragt, weil die Qualität des Weizens immer schlechter wird. Zudem kaufen die Chinesen gerade in großem Stil Whisky ein.

Sind die Geschichten, die ein Erbstück erzählt, und die Biographie seiner Besitzer nur von ideellem Interesse oder sind das auch Faktoren, die den materiellen Wert eines Nachlasses beeinflussen?

Bei der Vermarktung von Edelmetallen spielen Biographien und Geschichten keine Rolle. Bei Kunstgegenständen dafür umso mehr. Bei Gemälden ist es deshalb sehr wichtig, dass sie signiert sind. Auch Widmungen und persönliche Beziehungen zwischen dem Besitzer eines Kunstwerks und seinem Erschaffer, der beispielsweise in der Nachbarschaft gewohnt hat, können den Wert eines Nachlasses enorm steigern. Vor allem, wenn die Geschichten gut dokumentiert sind und etwa in einem Zeitungsartikel nachgelesen werden können.

Welchen Tipp geben Sie jemandem, der sein Geld so anlegen will, dass auch noch seine Kinder und Enkel etwas davon haben?

Zehn Prozent des Vermögens sollten in Gold angelegt werden. Der Rest in Schmuck und Immobilien. Oder eben in guten Whisky. Viele Details zur richtigen Goldanlage habe ich in meinem Buch „Auro statt Euro“ leicht leserlich verfasst und selbstverständlich stehe ich für eine Goldberatung vor dem Verkauf des Erbes gerne zur Verfügung. Bei Sammlungen sollte darauf geachtet werden, dass sie sinnvoll strukturiert werden. Dann sind die Münzen etwa alle aus dem wilhelminischen Preußenreich, die Briefmarken aus dem Deutschen Reich und die Uhren alle vom gleichen Hersteller. Stefan Zibulla

... 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

Fast wie im Fernsehen

Martin Vitt Die Bewertung von Nachlässen erfordert neben detailliertem Fachwissen viel Sensibilität. Über beides verfügt der freie Sachverständige Martin Vitt. Seit 35 Jahren ist er Experte für die Bewertung von Sammlungen und Raritäten und hat sich darüber hinaus mit zahlreichen Veröffentlichungen einen Namen gemacht.

Das Telefon klingelt häufig bei Martin Vitt. In seinem Büro in Kiebingen berät der freie Sachverständige die Anrufer, die sich auf seine Anzeigen hin gemeldet haben. „Wie viele Briefmarkenalben umfasst denn die Sammlung Ihres Vaters?“, fragt er mit ruhiger Stimme. Aus Erfahrung weiß er, dass sich die meisten Erben erst allmählich von den Dingen lösen können, die zum Nachlass gehören.

Kleinere Nachlässe können direkt am Telefon besprochen werden, bei einer größeren Sammlung kommt Martin Vitt gerne kostenlos vor Ort.

Als freier Sachverständiger, berät, bewertet und kauft er Sammlungen und Raritäten an. Handelt es ich um eine außergewöhnliche, wertvolle Sammlung, vermittelt er diese an Auktionshäuser und Spezialisten, um den bestmöglichen Preis für den Kunden zu erzielen. So entsteht eine Win-win Situation, denn der Nachlass wird optimal bewertet und verkauft.

Neben Sammlungen wie Briefmarken, Münzen und Hobbygegenständen legt Martin Vitt auch ein besonderes Augenmerk auf Raritäten, die sonst gerne den Weg in den Müll finden. So achtet er bei der Begutachtung, die immer vor der Entrümpelung stattfinden sollte, darauf, welche Raritäten in Bares umgewandelt werden können. Vieles schlummert dabei in Schubladen und Schränken. Gerade unauffällige Kleinodien wie Füllfederhalter, Armbanduhren oder defekte Kettchen können viel Bares für die Erben einbringen.

Oftmals ergeben sich auch Gespräche über den Verbleib des restlichen Nachlasses. Was passiert mit den Schallplatten und alten Ölbildern und mit Gehstöcken, Porzellan und Möbeln? Durch Martin Vitts über Jahre gewachsenes Expertennetzwerk stellt er gerne Kontakt zu Sammlern her, die gutes Geld für das eine oder andere Stück bezahlen.

Wichtig ist, den Nachlasshaushalt vor seiner Gesamtauflösung begutachten zu lassen, „sonst werden unwissentlich wertvolle Dinge entsorgt, obwohl dafür ein Markt vorhanden ist“, weiß Martin Vitt.

„Das ist ja wie im Fernsehen“, hört der freie Sachverständige immer wieder als Resonanz auf seine kundige Beratung. Dass er nicht nur Bares, sondern auch viel Wissen über die verschiedenen Gegenstände und Sammlungen weitergeben kann, freut ihn so sehr wie seine Kunden. „Es zeigt sich immer wieder, wie wichtig eine Erstberatung ist“ betont Vitt. „Ein Anruf genügt und wir vereinbaren einen kostenfreien Termin.“

Der freie Sachverständige Martin Vitt rät dringend dazu, Nachlasshaushalte vor ihrer Auflösung begutachten zu lassen. Bild: Uhland2

comVita-Beratung
Weißdornstraße 7
72108 Kiebingen
Telefon 0 74 72/9 80 86 67
info@comvita-beratung.de

Trost und Beistand in der letzten Lebensphase

Seit 25 Jahren betreut der Ambulante Hospizdienst Reutlingen e.V. schwerkranke Menschen

Geschäftsführerin Silvia Ulbrich-Bierig (v.l.), die stellvertretende Vorsitzende Karin Dettweiler und Barbara Vogt-Tumbass, Koordinatorin des Erwachsenen-Hospizdienstes. Bild: Gabriele Böhm

Karin Dettweiler hat es als Kind selbst erlebt. Ihre Großmutter lag im Sterben und niemand konnte ihr beistehen. „Ich dachte schon damals, dass das nicht sein darf“, erinnert sie sich. Sie ist eine der ersten Ehrenamtlichen des Ambulanten Hospizdienstes Reutlingen und stellvertretende Vorsitzende des Vereins, der seit einem Vierteljahrhundert Sterbenden sowie Schwerkranken in ihrer letzten Lebensphase und ihren Angehörigen beisteht.

„Eigentlich gibt es die Initiative schon länger“, berichtet Karin Dettweiler. „Es war Pfarrer Ingo Sperl, der meinte, man solle Menschen im Tod nicht allein lassen.“ Einige Frauen hätten daraufhin Sterbende in Krankenhäusern und Heimen begleitet, unter dem Misstrauen des Personals. „Es war einfach etwas ganz Neues.“

Doch heute sind die rund 120 Mitarbeiter, von denen die meisten Frauen sind und die jüngste 18, die älteste über 80 ist, sehr gefragt. Das Spektrum des Vereins wurde ständig erweitert, so dass es heute den Dienst für Erwachsene und für Kinder- und Jugendliche sowie Trauerangebote gibt.

Am Anfang steht meist ein Gespräch mit den Hauptamtlichen des Vereins. „Viele fühlen sich überfordert, wenn ein An-

Raum und Zeit für Trauernde
Tübingen | Handwerkerpark 5
Tel 0 70 71/9 27 80
www.rilling-und-partner.de
Rilling&Partner
der bestattungsdienst

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

Trauerbegleitung
Trauerrede
Albrecht K. Wengert
- Diplom Theologe -
- Pastoralpsychologe -
Gartenstr. 44
Tel: 07071-440 110
www.trauerzyklus.de
72074 Tübingen a. N.
Fax: 07071 - 400 624
info@pastoralberatung.de

BESTATTUNGEN GOMMEL
72072 Tübingen • Lilli-Zapf-Str. 15
Ihr Begleiter im Trauerfall
Telefon Tag & Nacht 07071 - 977 66 11
Erd-, Feuer- und Friedwaldbestattung
Überführungen im In- und Ausland
Bestattungsvorsorge
www.bestattungen-gommel.de
Inhaber Roberto Seifert

gehöriger schwerkrank ist oder im Sterben liegt“, berichtet Barbara Vogt-Tumbass, Koordinatorin des Hospizdienstes für Erwachsene. „Die eigenen Gefühle wie Mitleid, Angst, Trauer und der Wunsch, bestmöglich helfen zu können, fahren Achterbahn. Gleichzeitig müssen eventuell weitere Angehörige getröstet und Gespräche mit dem Arzt oder Pflegepersonal geführt werden. Und man möchte für den Kranken oder Sterbenden da sein.“ Viele seien sehr froh, wenn jemand von außen dazukomme, der wisse, was zu tun sei und wie man optimal helfen könne. „Manchmal ist es auch wichtig, einfach da zu sein und zuzuhören.“ In einer solchen Ausnahmesituation entstehe manchmal auch ein ratloses Schweigen zwischen dem Kranken oder Sterbenden und seiner Familie. Keiner wolle den anderen belasten, doch alle seien sehr angespannt, manche auch regelrecht außer sich. „Man braucht viel Erfahrung und Empathie, um dann die richtigen Worte zu finden oder lieber zu schweigen“, sagen die Expertinnen. Man müsse auch erfühlen, ob der Sterbende im Kreis seiner Familie sein oder lieber alleine gehen wolle. „Trotz der dramatischen Situation ist es eine schöne und wertvolle Aufgabe“, sind sich die Frauen einig.

Im Dienst für Kinder und Jugendliche werden schwerkranke und sterbende Jüngere begleitet. Trauergruppen bietet der Verein seit über 20 Jahren an. „Es gibt eine Gruppe für Kinder im Alter von acht bis zwölf Jahren, die einen nahen Angehörigen verloren haben, aber auch eine für verwaiste Eltern nach dem Verlust eines Kindes“, berichtet Geschäftsführerin Silvia Ulbrich-Bierig.

Die ehrenamtlichen Helfer werden geschult, erhalten Supervision und können nach jedem Einsatz mit den Hauptamtlichen sprechen. Die Einsätze sind für die Nutzer kostenlos und unterliegen der Schweigepflicht. Das Angebot ist überkonfessionell. Manche Angebote des Vereins sind komplett spendenfinanziert, so dass der Verein auf Spenden angewiesen ist. Weitere Ehrenamtliche werden dringend gesucht. Gabriele Böhm

Info:

Spendenkonten:
Kreissparkasse Reutlingen:
IBAN: DE19 6405 0000 0000 0865 74
Volksbank Reutlingen:
IBAN: DE19 6409 0100 0116 2150 03

www.hospiz-reutlingen.de

Ambulanter Hospizdienst Reutlingen e.V.

Begleitung von schwerkranken und sterbenden Kindern/ Jugendlichen und Erwachsenen und ihren Angehörigen. Angebote für Trauernde.

Ambulanter Hospizdienst Reutlingen e. V.
Oberlinstraße 16 · 72762 Reutlingen
Tel. 0 71 21-27 83 38 · Täglich von 9.00 – 18.30 Uhr erreichbar · info@hospiz-reutlingen.de

Das Alpenveilchen sorgt mit Farbvariationen von Weiß bis Pink im Herbst für farbenfrohe Akzente auf dem Friedhof. Bild: djd / Gesellschaft deutscher Friedhofsgärtner / Margit Wild

Alpenveilchen setzen farbige Akzente auf Gräbern

Friedhofsgärtner greifen im Herbst 2019 bevorzugt zu der leuchtenden Pflanze

Friedhofsgärtner bereiten mit viel Erfahrung und Fachwissen die Gräber auf den Herbst vor. Dabei steht in diesem Jahr eine Pflanze auf der Beliebtheitsskala ganz weit oben: Das Alpenveilchen, lateinisch Cyclamen Persicum, das mit Farbvariationen von Weiß bis Pink für farbenfrohe Akzente auf dem Friedhof sorgt.

Alpenveilchen sind die idealen Grabpflanzen. Denn zum einen hält die Pflanze auch Temperaturen bis minus 5 Grad Celsius aus. Und aufgrund ihrer Farbenvielfalt ist sie auch sehr gut mit klassischer Heide, Paprika oder Silberblatt kombinierbar. „Das Alpenveilchen ist eine sehr schöne Herbstpflanze, die mit ihrer Leuchtkraft starke Akzente setzt und für einen stimmigen, optischen Gesamteindruck des Grabes sorgt“, erklärt Birgit Ehlers-Ascherfeld. Alpenveilchen können den ganzen Winter hindurch blühen und gedeihen an fast jedem Standort, beobachtet die Vorsitzende der Gesellschaft deutscher Friedhofsgärtner. „Am liebsten mögen sie es sonnig“, so Ehlers-Ascherfeld.

Wer wissen möchte, wie man das Alpenveilchen als Grabbepflanzung ideal einsetzt, sollte sich bei qualifizierten Friedhofsgärtnern erkundigen. Die Experten für schöne Gräber stehen ihren Auftraggebern aber auch bei allen anderen Fragen rund um die Grabpflege mit Rat und Tat zur Seite. „Wir wissen, welche Pflanze an welchem Standort optimal blüht, wie man sie perfekt kombiniert und welche Pflege sie benötigt“, erläutert Birgit Ehlers-Ascherfeld.

Friedhofsgärtner bieten im Übrigen neben der Beratung auch viele verschiedene Serviceleistungen an. Sie gestalten die Gräber, gießen die Pflanzen, wechseln sie je nach Jahreszeit gegen andere

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

Flunkert
Bestattungen
BESTATTER VOM HANDWERK GEPRÜFT
Kanzleistraße 43, 72764 Reutlingen
Tel. (07121) 370166
Belthlestraße 4, 72070 Tübingen
Tel. (07071) 440277
Im Trauerfall für Sie direkt vor Ort.
www.flunkert-bestattungen.de

aus, entfernen Unkraut oder decken die Ruhestätte im Winter mit kunstvoll arrangierten Tannenzweigen, Wacholder und Moosstreifen ab. Zu den Totengedenktagen fertigen sie zudem individuelle Grabgestecke und Kränze an.

Wer die Pflege eines Grabes in die Hände von professionellen Friedhofsgärtnern geben möchte, kann einen Treuhandvertrag bei einer Dauergrabpflegeeinrichtung abschließen. Bei ihr wird das Geld sicher verwaltet und sie überprüft regelmäßig die Qualität der beauftragten Leistungen. Sollte eine Friedhofsgärtnerei die Grabpflege nicht mehr übernehmen können, kümmert sie sich um einen Nachfolger. Ein Vorsorgevertrag für Dauergrabpflege kann bereits zu Lebzeiten abgeschlossen werden. djd

Info:
Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.grabpflege.de.

Wagner Ihr Steingestalter
Möss.-TALHEIM · Jägerstr. 10
☎ 0 74 73 / 78 23
www.wagner-steingestalter.de
GRABMALE
Große Innenausstellung
Kompetente Beratung & guten Service!
Ihr Meisterbetrieb mit großer rokstyle Austellung!

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

... mit Herz & Kompetenz!
Tübingen, Aixer Str. 12
Kusterdingen, Hölderlinstr. 1
Tel. 07071/85 67 21
www.bestattungsdienst-felden.de
Bestattungen Felden

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

GROSS AUSSTELLUNG
GRABMALE
ERICH SCHMID SÖHNE
GOMARINGEN
TEL. 07072 - 7387
WWW.SCHMID-GRABMALE.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

Ich lebe mein Leben bewusst. Dazu gehört auch der Gedanke an morgen.
Bestattungsinstitut FRIEDRICHSON
Meisterbetrieb
Tel. 07472/1313
Bestattungsvorsorge
Wir beraten Sie gerne!
www.bestattungen-friedrichson.de
info@bestattungen-friedrichson.de

Bestattungsinstitut der Stadt Reutlingen
Wenden Sie sich im Trauerfall vertrauensvoll an uns – wir regeln alle Formalitäten für Sie.
Wir sind 24 Stunden, auch am Wochenende, sowie Sonn- und Feiertags, in Reutlingen und seinen Stadtteilen für Sie tätig.
Am Friedhof Römerschanze · Dietweg 37 – 41 · 72760 Reutlingen
Telefon: 07121/303 5750 · Mobil: 0172/7269639
Stadt Reutlingen

Leben und Wohnen hat im Alter viele Facetten

Die Stadtteilbüros der Reutlinger Abteilung für Ältere setzen interessante Impulse

Interkulturelle Woche
Zusammenleben in der Nachbarschaft
Gerd Meyer von der Uni Tübingen spricht am Donnerstag, 19. September, von 16 bis 18 Uhr im Stadtteilbüro Betzenriedstraße 75 über „Fremdenfeindliche Nachbarn – mutig handeln im Alltag“.

Weltalzheimertag
Leben mit Demenz in den eigenen vier Wänden
Das Netzwerk Wohnberatung informiert in Kooperation mit dem Pflegestützpunkt der Stadt Reutlingen am Dienstag, 22. Oktober, von 17 bis 19 Uhr im Alten Rathaus, (Rathausstraße 6) darüber, wie Wohnraumanpassungen und technische Hilfsmittel die Lebensqualität von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen verbessern.

Vorsorge für die letzte Lebenszeit
Der Arbeitskreis Vorsorge informiert am Dienstag, 5. November, von 15 bis 17 Uhr im Alten Rathaus (Rathausstraße 6) über die Patientenverfügung.

Aktiv im Quartier
Im Frühjahr und Sommer war die Achalm Lieblingsthema in den Quartieren Oststadt, Betzenried, Römerschanze, Storlach und Voller Brunnen. Im Mai fand die Abschlussveranstaltung des Projektes „Prinzessin Achalm“ im Stadtteilbüro Betzenriedstraße statt.
Das Projekt „Geschichten rund um die Achalm“ geht weiter. Alle Liebhaber(innen) der Achalm sind am Dienstag, 24. September, von 14.30 bis 16.30 Uhr im Stadtteilbüro Schweidnitzer Straße 12 zur Planung neuer Aktivitäten eingeladen.
Die Projektzeitschrift „Audienz bei Prinzessin Achalm“ kann gegen eine Schutzgebühr von 2 Euro im Stadtteilbüro Betzenriedstraße 75 und im Stadtteilbüro Schweidnitzer Straße 12 erworben werden (Öffnungszeiten: Dienstags von 10 bis 12 Uhr und donnerstags zwischen 16 und 18 Uhr). dk

Info:
Alle Veranstaltungen sind kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Weitere Informationen gibt es bei der Abteilung für Ältere der Stadt Reutlingen unter Telefon (0 71 21) 303-2300 oder abteilung.aeltere@reutlingen.de.

KLEINANZEIGEN

Haushaltshilfe für Senioren, wir rechnen direkt mit Ihrer Krankenkasse ab, bereits ab Pflegegrad 1, Alltagsdienst Sperling, Reutlingen, www.alltagsdienst.de, 0177/8238034

// **RT-Betzingen, 2½-Zi.-EG-Whg.**
78 m², naturnah, Garage, Terrasse, EBK, KM 750 €, ab 1.11. ✉ Zuschriften unter DIK49217 an den Verlag.

// **Von und für mobile Senioren.**
Ferienhaus AlbCasa in Hayingen. Freistehend, 75 qm, 4 Zi., 2 Bäder, siehe www.albcasa.de. gabi-klobe@t-online.de, 0170 3865241

Private Kleinanzeigen in die kleine
Zeitschrift für die besten Lebensjahre

Bekanntschaften, Reise, Kaufen, Verkaufen Mieten, Vermieten...

Pro Zeile 5 € (inkl. MwSt.) max. 30 Zeichen pro Zeile
Was Sie verschenken, ist auch bei uns kostenlos.

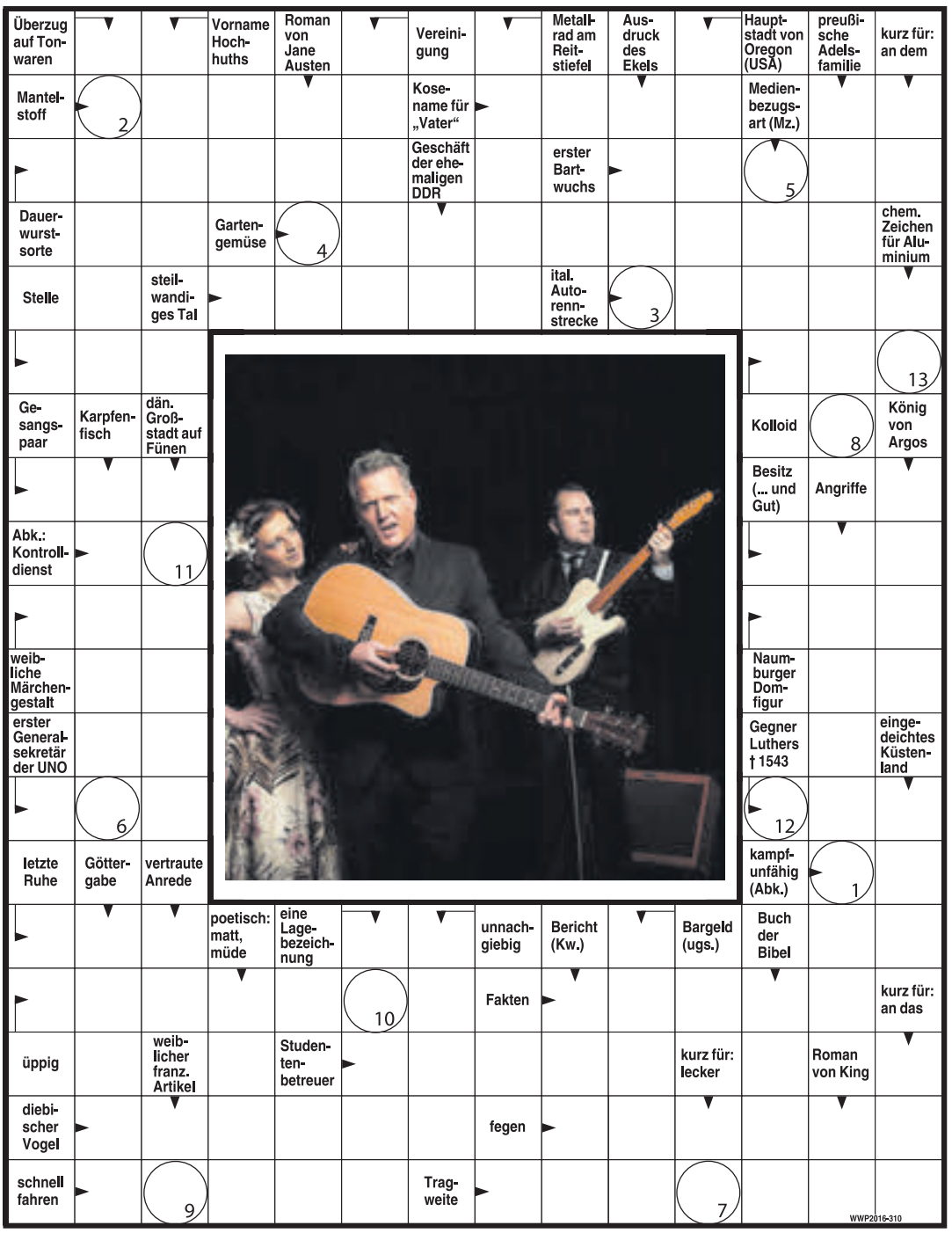
Name
Vorname
Straße
PLZ/Ort
Telefon
IBAN
Bankname

Hier bitte Text eintragen:

Datum Unterschrift

																													5 €
																													10 €
																													15 €
																													20 €
																													25 €

Ihre Anzeige senden Sie an: „die kleine“ Zeitschrift, Medienhaus Schwäbisches Tagblatt, Uhlandstraße 2, 72072 Tübingen, Telefon 0 70 71 - 934 174 oder 934 183 oder per Mail an: diekleine@tagblatt.de



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

Lösung Rätsel Nr. 07/08 2019

Wir verlosen zweimal zwei Freikarten für die Johnny Cash Show am Samstag, 16. November, in Hechingen.
(siehe „Der „Man in Black“ ist wieder da“ auf Seite 16).

Geben Sie das Lösungswort bis zum 23. Oktober 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

Kreuzworträtsel

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

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. 0 70 71 / 9 34 - 1 74
oder 934 - 183
Fax 0 70 71/9 34 49 62 66

Datenschutzbeauftragter
datenschutz@tagblatt.de

Nächste Ausgabe
November 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
Ermstal Apotheke
Gartenbau Wurster
Körperhaus Ermstal
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.
Mode Eck Steinhilber
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
AOK
Apotheke am Steg
Apotheke am Tübinger Tor
Apotheke im E-Center
Apotheke in der
Kaiserpassage
Arbeiterbildung e.V.
Reutlingen
Bäckerei H. Berger
Bäckerei Keim
Bahnhof Apotheke
Barmer Ersatzkasse
Benz Blumen Center
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
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 Rappertshofen

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-Wendelsheim
Bäckerei Weinberg

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
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
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 Hoflädle
Dr. Kaiser
Gartenbaubetrieb
Hespeler
Krankenpflegeverein
Linden Apotheke
Obere Mühle e.K.

... 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

www.die-kleine-zeitschrift.de

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

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.

Sachkundige und umfassende Beratung in Bezug auf häusliche Pflege und Pflegevermittlung.

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 6 Jahren

verosana team
homecare · rehatechnik · sanitätshaus

Ihr Spezialist für **Darm-/ Blasenmanagement** und Stomaversorgung in Baden-Württemberg

Unsere Leistungen:
- Professionelle Beratung und Anleitung durch erfahrenes Fachpersonal
- Selbstständigkeitstraining im Umgang mit den benötigten Hilfsmitteln

Ausgezeichnet mit dem Coloplast Peristeen® Partner Programm

verosana team Rehabilitationstechnik Vertriebs- und Fertigungs-GmbH
Heidenbaumstraße 4
74189 Weinsberg

Persönliche Beratung unter folgender kostenfreier Servicenummer:
0800 / 83 76 72 62

Ein Unternehmen der GHD GesundHeits GmbH Deutschland

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