www.die-kleine-zeitschrift.de

die kleine

Zeitschrift für die besten Lebensjahre

ISSN 0948-0021 20. Jahrgang, Mai / Juni 2013

Nr. 5/6

Frischer Schwung

Spaß an der Bewegung

Lesen Sie mehr über:

Gourmets am Grill
Gepflegte Esskultur für Senioren
Seite 11–19

Musikalische Reise mit dem Chor
Umweltfreundlich auf die Alb
Seite 24–40

Frei von Schmerzen
Fit in jedem Alter
Seite 41–45

Brillinger Orthopädie
Das Gesundheitshaus

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

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

Tübingen
Handwerkerpark 25 · Tel. (07071)4104-0
Großer Kundenparkplatz – direkt an der B 28, Richtung Unterjesingen
Mo.– Fr. 8–18 Uhr, Sa. 9–13 Uhr

Karlstraße 6, Fachärztezentrum · Tel. (07071)400310
Mo.– Fr., 8.30–13 Uhr u. 14.30–18 Uhr, Sa. 10–13 Uhr

Reutlingen
Obere Wässere 6–8 · Tel. (07121)51490-0
Großes Parkhaus – direkt neben dem Gebäude
Mo.– Fr. 8.30–18.30 Uhr, Sa. 9–13 Uhr

Mössingen
Karl-Jaggy-Str. 45 · Tel. (07473)1321
Großer Kundenparkplatz – direkt vor dem Haus
Mo.– Fr. 9.00–12.30 u.14.30–18.30 Uhr, Sa. 9–12.30 Uhr

Rottenburg
Eugen-Bolz-Platz 3 · ♿ – direkt vor dem Haus
Tel. (07472)937 9151, Mo.– Fr. 8.30–13 u.14–18 Uhr, Sa. 9.30–13 Uhr

DAS DIENSTLEISTUNGSZENTRUM FÜR IHRE GESUNDHEIT

© Bild: K.-U. Häßler - fotolia.com

Auftanken. Genießen. Träumen.
...machen Sie Ihren Balkon oder Ihre Terrasse zur
Wohlfühloase!
Fechner Balkon- & Terrassen-Gestaltung
Telefon 07121/68235
Schützenstraße 16
72138 Kirchentellinsfurt

BeWEGlich in den Ruhestand
ANITA FEUERSÄNGER
COACHING FÜR DIE BESTEN JAHRE
Einzelcoaching, Gruppenkurse, Bergseminare
www.anita-feuersaenger.de

www.die-kleine-zeitschrift.de

- Freundliche und kompetente Beratung
- Optimales Preis-/Leistungsverhältnis im großformatigen Offsetdruck

Frische Farben
... auch für ihre Drucksachen

Druckerei Deile

Druckerei Deile GmbH
Sindelfinger Straße 5/2
72070 Tübingen
Tel. 07071/440584
Fax 07071/440588
deiledruck@mac.com

Plakate · Bücher · Vereinszeitschriften · Prospekte · Magazine · Mailings

Mein Garten

ein Ort, an dem ich in vollkommener Harmonie lebe.

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

Wir haben was gegen Einbrecher!

zum Beispiel

Panzerriegel...

Tresore...

Haus für Sicherheit

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

Haus Bittenhalde

Die freundliche Tagungsstätte
auf der Schwäbischen Alb lädt ein:

Mo. 27. Mai bis So. 2. Juni 2013
SINGEN UND WANDERN
Freizeit für Sänger/innen und Freunde der Alb

Fr. 5. bis So. 7. Juli 2013
KALLIGRAFIE – SEMINAR
Die Kunst der schönen Schrift

Fr. 12. bis So. 14. Juli 2013
„STEINMETZWERKSTATT“
Gestaltung von Steinen
mit traditionellen Werkzeugen

Weiter Informationen senden wir Ihnen gerne zu:

Haus Bittenhalde
72469 Meßstetten-Tieringen
Tel.: 07436-494, Fax 8597
email: info@haus-bittenhalde.de
www.Haus-Bittenhalde.de

DIE MALER WERKSTÄTTE

Bekannt gute Qualität:

Wir helfen schön zu wohnen

OCHS

Fon 07121/23 95 85

Editorial

Wie ein hartnäckiger Feind zu einem anhänglichen Freund mutiert, konnte ich am eigenen trägen Leib erfahren. Mein innerer Schweinehund erklärte mir schon bei jedem Versuch einer sportlichen Betätigung den Krieg, den er dann auch regelmäßig gewonnen hatte. Und wenn ich ihn dann doch einmal überwunden hatte, verbündete er sich aus Rache mit einem aggressiven Muskelkater. Aua! Das tut weh. Tiere können grausam sein.

Erst als ich aufhörte, meinen Schweinehund mit medizinischen Fakten über den Zusammenhang von Bewegungsarmut und Zivilisationskrankheiten zu füttern, änderte sich unser Verhältnis. Auch versuchte ich nicht mehr, ihn mit erhobenem Zeigfinger zur durchtrainierten Sportskanone zu dressieren. Statt dessen lud ich ihn ein, die frische Luft und das satte Grün bei einem Waldlauf durch den Schönbuch zu genießen.

Seither wedelt er schon morgens ganz aufgeregt mit dem Schwanz und bellt so lange rum, bis ich endlich in meine Sportschuhe steige und mit ihm durch das Neckartal jogge. Und wenn ich mal mit dem Auto statt mit dem Rad ins Büro fahre, ist er fast den ganzen Tag beleidigt mit mir.

Mein Schweinehund und ich sind ein tolles Team. Wir haben viel Spaß an der Bewegung. Und abends belohne ich ihn in einer der schönen Gartenwirtschaften der Region mit einem kühlen Weizenbier. Zisch ... perl ... prickel ... aaah!!!

Seien Sie lieb zu Ihrem inneren Schweinehund!

Stefan Zibulla

GÄRTNEREI HESPELER

GEMÜSE
FRÜCHTE
PFLANZEN
FEINKOST

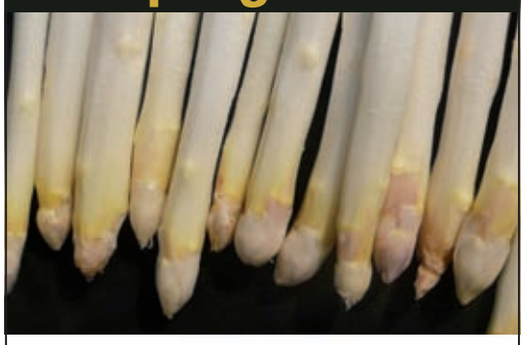
Ihr Gärtner
vor den Toren der Stadt ...

Wannweil, Lachenäcker 1
Fon 07121 - 57330
Reutlingen, Markthalle
Fon 07121 - 3018989
Mössingen, „Delicasa“
Fon 07473 - 9541440

www.gaertnerei-hespeler.de

Großes Kursprogramm
für alle Leistungsstufen, Hüft- u. Knieschule
med. Gerätetraining und mehr
Veronika Bittner-Wysk
Rathausplatz 8, Eningen
t. 07121 - 820 631 **www.physio-bittner-wysk.de**

GOLDANKAUF - bis 40,00 € / g Feingold
(1–5 g Stückelung)
Bevor Sie Ihr Gold verkaufen, lassen Sie sich von unserem Experten unverbindlich beraten.
EIN VERGLEICH LOHNT SICH!
Denn Ihr Gold ist viel mehr wert!
Altgold – Schmuck - Münzen – Silber - Platin
Zahngold (auch mit Zähnen)
Baritli Edelmetallhandel GmbH
Beratung u. Ankauf in TÜBINGEN
Mo. - Fr.: 10 – 18 h / Schulberg 4
Tel: 07071 92 08 521 – BARITLI-GOLD.DE

Spargelzeit

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

Peter Rohner
Polsterwerkstatt
Traditionelle & moderne Polsterarbeiten in Stoff & Leder
Uhlandstraße 10 · 72764 Reutlingen
Telefon (0 71 21) 1 70 84
www.posterwerkstatt.eu

Inhalt

Editorial 3

Titel
Beim Lachen hüpft das freudige Zwerchfell 5
Eine hohe Motivation stärkt die Kondition 6

Lebensstil
Dringend Gassi-Geher gesucht 8
Der demografische Wandel macht Arbeit 9
Abschlag zwischen Tannen und Biotopen 12
Ein Rosengarten ist echt dufte! 14

Betreuung und Pflege
Abwechslungsreicher Alltag im Pflegeheim 17
Esskultur und Lebensfreude im Alter 18
Die Probleme werden komplexer 21
Qualifizierte und engagierte Teams 22

Kultur
Bewegung im Rhythmus der Zeit 23
Zwischen Schlager und Rock'n'Roll 24
Pastor ohne Kanzel 26

Lebenshilfe
Ein Sender für mehr Sicherheit 29
Sicheres Umfeld ohne Barrieren 30

Termine
Ausstellungen, Festivals, Konzerte . . . 32

Reisen
Ausflug in die Stadt der Fugger 35

Frische Luft
Schwäbischer Genuss am Fluss 36
Ein umweltfreundliches Netz 39

Gesundheit
Schnelle Befreiung von Rückenschmerzen 41
Ein Erfolgsmodell soll ausgebaut werden 42
Mobil und selbständig 43
Übungen für mehr Ausdauer und Kraft 44
Für das Training ist es nie zu spät 45
Training für ein Leben ohne Schmerzen 46
Sport lindert die Schmerzen bei Arthrose 47
Training im Sitzen 48

Energie
Umweltfreundlicher Strom rechnet sich 50

Abschied
Abschied mit persönlicher Note 54

Beim Lachen hüpft das freudige Zwerchfell

Bild: © bilderstoeckchen/ Fotolia. com

Starten: Einatmen. Sich entspannen: Ausatmen.
Die Gedanken zur Ruhe kommen lassen: Den eigenen Atem beobachten.
Wie atmen wir? Tief in den Bauch oder favorisieren wir eher eine flache Atmung, nach dem Motto „Bauch rein – Brust raus“?
Das Atmen an sich ist ein autonomer Prozess, wird aber sehr wohl durch das seelische Befinden, die Körperhaltung und die Bewegung beeinflusst.
Sitzt man in Gedanken versunken am Schreibtisch, schräg im Auto, um Multitasking-Schaltung, Freisprechanlage und Radio zu bedienen oder man rennt leicht gebeugt, da man in ständiger Eile ist, so ist rein anatomisch eine tiefe Bauchatmung nicht möglich.
Die dadurch entstehenden Muskelverspannungen hemmen die Bewegung des Zwerchfells, das unser Hauptatemmuskel ist. Ähnlich wie bei einem Blasebalg sorgt er durch seine Auf- und Abbewegung für die Änderung der Druck- und Volumenverhältnisse im Brustraum, sodass frische, sauerstoffreiche Luft ein- und verbrauchte Luft ausströmen kann.
Eine tiefe Bauchatmung und die dadurch verbundene optimale Sauerstoffzufuhr gewährleistet eine bestmögliche Funktion aller Stoffwechselprozesse im Organismus. Denn ohne ausreichende Sauerstoffzufuhr erlischt bekannterweise jedes Feuer; im Vorfeld bilden sich Stoffwechselschlacken, geistige und körperliche Erschöpfung und Krankheiten können die Folge sein.
Die entscheidende Frage ist, wie erinnere und motiviere ich mich, richtig zu atmen?
Sich seiner Körperhaltung bewusst werden. Ruhig und gelassen in den Bauch atmen.
Regelmäßig Sport betreiben und immer wieder herzhaft Lachen.
Denn Lachen wirkt befreiend, dann zucken die Schultern, hebt sich der Brustkorb und das Zwerchfell hüpft aus purer Freude.

Marion Höppner (Verfasserin)
Rolf Hinderer (medizinisch-wissenschaftliche Beratung)

elf Elektro-Falk
Ihr Elektrofachbetrieb
Installationen Reparaturen Fachhandel Satellitenanlagen
ISDN-Telefonanlagen Netzwerkverkabelungen
Elektro Falk, Inh. Werner Wandel
Dieselstraße 8
72074 Tübingen
Tel. 07071 - 81239
Fax. 07071 - 81052
info@elektro-falk.de
Werner Wandel
Elektromeister
60+

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

Eine Radtour durch das Wental auf der Ostalb bietet reizvolle Impressionen. Bild: IBV

Eine hohe Motivation stärkt die Kondition

Frank Eric Stockmann setzt auf ein moderates Trainingspensum mit dem E-Bike

Für Frank Eric Stockmann ist das E-Bike ein „Super-Spaß-Instrument“. Bild: Zibulla

Frank Eric Stockmann setzt auf das E-Bike. Oder besser gesagt: Der Tübinger Motivationstrainer sitzt auf einem Verkehrsmittel, mit dem er seine Klienten zu regelmäßiger Bewegung animiert.

Der medizinische Nutzen regelmäßiger Bewegung ist bekannt. Doch der Appell an die Vernunft macht aus einem notorischen Bewegungsmuffel noch lange keinen Sportsfreund. Auch ein schlechtes Gewissen kann an einem bewegungsarmen Lebensstil höchstens kurzfristig etwas ändern. Denn Menschen sind sehr kreativ im Erfinden von Ausreden und Rechtfertigungen.

Grenzen akzeptieren

„Bewegung muss Spaß machen und in den Alltag integriert werden“, lautet deshalb die Trainingsmethode von Frank Eric Stockmann. „Und dafür ist das E-Bike das ideale Trainingsgerät“, weiß der 50-Jährige aus eigener Erfahrung. Denn nach zwei Bandscheibenvorfällen konnte er dank regelmäßigen Trainingsrunden mit dem Elektrofahrrad bald wieder seinen Alltag bewältigen - und musste nicht unter das Messer. „Allerdings kann ich nicht mehr alles machen“, räumt Stockmann ein. „Beispielsweise kann ich nicht mehr joggen.“ Das Akzeptieren der eigenen Grenzen ist für Stockmann die Basis eines Trainingsprogrammes, bei dem sich die Teilnehmer nicht permanent überfordern. „Häufig trainieren Menschen zu viel“, stellt Stockmann fest.

Spaß für jedes Alter

Auch das Alter limitiert die körperliche Leistungsfähigkeit. Und wer meint, diese Grenze mit der Kraft des positiven Denkens ignorieren zu können, quält sich mit hängender Zunge durch ein leistungsorientiertes Trainingsprogramm - bis er schließlich völlig die Lust an der Bewegung verliert.
In seinen Kursen, die Stockmann in Kooperation mit dem Reutlinger E-Bike-Center anbietet, nimmt er älteren und untrainierten Teilnehmern die Angst vor der Anstrengung. Denn die lässt sich mit dem E-Bike individuell dosieren. Bevor die Teilnehmer am Berg völlig aus der Puste sind, schalten sie einfach den Motor ein. Und treten dann bei der nächsten Steigung wieder munter in die Pedale. Stockmann, der sich selbst als „esoterikfreien Yogalehrer“ bezeichnet, begründet seine Methode mit wissenschaftlichen Studien. Diese belegen, dass die körperliche Fitness bereits mit einem moderaten Trainingspensum erheblich verbessert werden kann. „Und das E-Bike ist ein Super-Spaß-Instrument, mit dem man in jedem Alter seine Kondition nach und nach steigern kann.“ Stefan Zibulla

Info:
Frank Eric Stockmann bietet am Samstag, 25. Mai, bei Fahrrad Sauer in Reutlingen (Steinachstraße 46-50) von 11 bis 13 Uhr ein Fitnesstraining mit dem E-Bike an.
Weitere Termine: 29. Juni, 27. Juli und 31. August

Anmeldung unter info@fahrrad-sauer.de (Stichwort: fitness e-biking)

Dringend Gassi-Geher gesucht!

Im Tübinger Tierheim warten viele einsame Hunde auf Gesellschaft

Warum alleine spazieren gehen? Viele Hunde warten im Tübinger Tierheim sehsüchtig auf Gesellschaft.

Die Mitarbeiter des Tierheims schaffen es nicht, alle Hunde täglich auszuführen. Hier sind ehrenamtliche „Gassi-Geher“ gefragt.
Dabei sind einige Regeln einzuhalten: Der Hund ist an der Leine zu halten, Begegnungen mit anderen Hunden sollten vermieden und auf Jogger sowie Radfahrer achtgegeben werden. „Vor dem Spaziergang erhält jeder Gassi-Geher eine Einweisung und ein passender Hund wird gewählt“, erklärt der Leiter des Tübinger Tierheims Felix Wagner. Spezielle Gassi-Geher-Kurse vermitteln den Hundefreunden Kompetenzen im Umgang mit den Tieren.
In Zusammenarbeit mit der Hundeschule Tübingen finden die Kurse unter der Leitung des Hundetrainers Michael Berndt statt. „Jeder Hund hat eine Vorgeschichte, die häufig Verhaltensauffälligkeiten des Tieres erklärt“, berichtet Berndt. „Umso wichtiger ist es, Vertrauen aufzubauen, um den Hund umerziehen zu können.“

In seinen Kursen bringt der Hundetrainer den Teilnehmern unter anderem das Annähern an einen Hund und das Anleinen bei. Der Stressfaktor für die Hunde soll dabei möglichst gering gehalten werden.

Im Tübinger Tierheim sind derzeit rund 20 Fund- und Abgabehunde untergebracht. „Meistens handelt es sich dabei um große Hunde, kleinere Hunde sind leichter zu vermitteln“, beobachtet Wagner. Neben dem Gassi-Gehen kann auch eine Patenschaft für einen Hund oder ein anderes Tier übernommen werden. Das Tier kann jederzeit besucht werden, auch telefonische Nachfragen sind möglich. Zudem erhält der Pate eine Patenschaftsurkunde. Einzige Voraussetzung ist die monatliche Überweisung eines eigens gewählten Betrags an das Tierheim Tübingen.

Felix Wagner freut sich über jede Form der Unterstützung, besonders über die der Senioren und Studenten: „Es kommen viel zu wenige Rentner und Studenten zum Hunde ausführen, wir würden uns sehr über neue Gassi-Geher freuen“. Selina Kalbfell

Hundetrainer Michael Berndt und Pepe beim Gassi-Gehen im Tübinger Tierheim. Bild: Kalbfell

Info:
Tierheim Tübingen
Äschach 1
72072 Tübingen
Telefon:
(0 70 71) 3 18 31

Öffnungszeiten:
Montag, Mittwoch und Freitag von 14.30 bis 17 Uhr sowie an jedem ersten Samstag im Monat zwischen 11 und 16 Uhr, an den restliche Samstagen von 11 bis 13 Uhr
www.tierschutzverein-tuebingen.de

Der demografische Wandel macht Arbeit

Bernhard Späth setzt sich im Tübinger Stadtseniorenrat für die Lebensqualität älterer Menschen ein

„Wenn ein Mensch von fremder Hilfe abhängig wird, ist immer die ganze Familie betroffen," sagt Bernhard Späth und setzt sich ehrenamtlich im Tübinger Stadtseniorenrat ein.

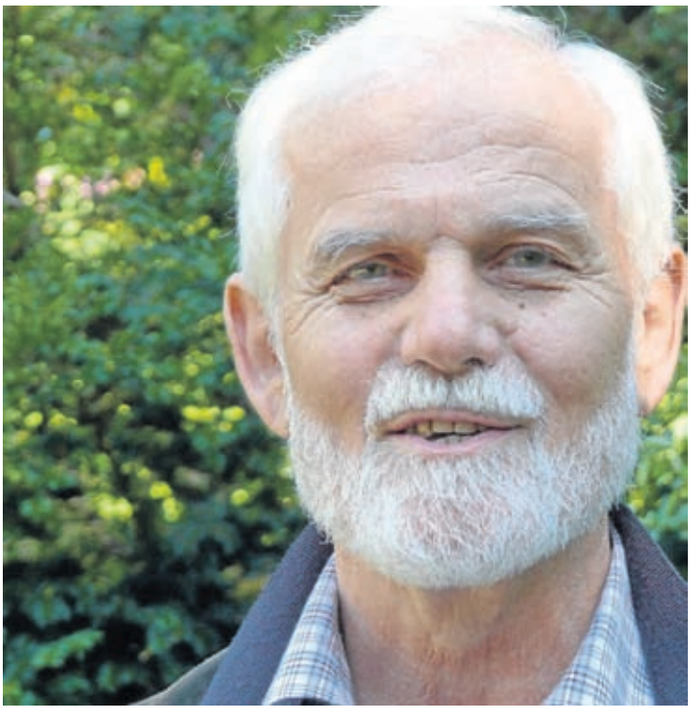
Bekannt ist er in Tübingen als langjähriger Leiter der Volkshochschule. Dieses Amt bedeutete für Bernhard Späth (73) von Anfang an neben dem Lehrauftrag auch politisches Engagement. Er saß in vielen Gremien und nahm Einfluss.
Das ist auch nach der Arbeitsphase so geblieben. Er hat konkrete Vorstellungen zu den notwendigen Veränderungen, und er will, dass etwas davon umgesetzt wird. Deshalb engagiert er sich seit neun Jahren im Stadtseniorenrat Tübingen. Seit Mitte März ist er stellvertretender Vorsitzender.

Für offene Bäder

Zurzeit arbeitet er zusammen mit Uwe Liebe-Harkort, dem ersten Vorsitzenden, an einem besonderen Projekt: „Jeder weiß, wie wichtig es für Rheumatiker, Schwangere und ältere Menschen ist, regelmäßig zu schwimmen. In Freibädern ist das Wasser zu kalt. Wenn also im Sommer alle Hallenbäder für sechs Wochen geschlossen werden, dann wird genau diesen Menschen eine wichtige Form, Prävention zu betreiben, genommen." Ein Schreiben mit der Forderung, wenigstens ein Hallenbad in Tübingen den Sommer über geöffnet zu lassen, liegt dem Oberbürgermeister und dem Gemeinderat vor.
Seit Jahren vertritt Späth den Stadtseniorenrat in vielen Gremien. Denn: wenn es um ältere Menschen mit Hilfebedarf geht, dann ist meist eine ganze Gruppe von Menschen betroffen. „Das zieht immer einen Rattenschwanz nach sich, der die ganze Familie bis hin zu den Enkelkindern betrifft," weiß Späth.

Ideen kosten Geld

Integration, ÖPNV und Wohnen liegen ihm besonders am Herzen. Er ist Gründungsmitglied im „Bündnis für Familie" und arbeitet dort aktiv im Arbeitskreis Wohnen mit. Als „sachkundiger Bürger" sitzt er beim Gemeinderat Tübingen im Ausschuss für Planung, Verkehr und Stadtentwicklung. Und er ist Mitglied im Arbeitskreis Stadtteiltreffs. „Kommunikationsnetze, eine verbesserte Infrastruktur und die Nahversorgung für alle Bürger sichern auch die Lebensqualität der Älteren," sagt Späth und setzt sich dafür ein, dass diese Qualitäten in den Stadtteilen entwickelt werden.
Natürlich kennt er auch alle Haken, die eine solches Engagement behindern. Oft geht es ihm zu langsam: „Schon 2008 haben wir gemeinsam mit Vertretern der Stadt, der Beratungsstelle für Ältere und der Begegnungsstätte Hirsch einen Stadtseniorenplan erarbeitet. 2009 wurde er im Gemeinderat behandelt. Damit ließe sich trefflich arbeiten. Aber faktisch bewegt sich nur sehr wenig," bedauert Späth. „Das liegt daran, dass gute Ideen auch Geld kosten. Wir haben eine gute Vorlage gemacht. Die Umsetzung lässt auf sich warten - das ist frustrierend."



Bernhard Späth freut sich über Unterstützung im Tübinger Stadtseniorenrat. Foto: Barbara Kley

Späth bedauert, dass zwar viele Menschen über den demografischen Wandel reden, wenige aber bereit sind, sich für die entsprechenden Veränderungen einzusetzen. „Die für Veränderung Verantwortlichen bewegen sich fast nur unter Druck," sagt Späth. Und: „Jeder, der sich für unsere Zukunft engagieren möchte, ist beim Stadtseniorenrat herzlich willkommen." Gabriele Heyd

Info:
Stadtseniorenrat Tübingen
Schmiedtorstraße 2 / 1
Montag bis Freitag
zwischen 9 und 12 Uhr
Tel.: (0 70 71) 49 377

www.stadtseniorenrat-tuebingen.de

ALB·GOLD
GENUSSTIPP

RHABARBER
DER VITAMINCOCKTAIL

Mitte des 18. Jahrhunderts begannen die Engländer, die saftigen Blattstiele in der Küche zu nutzen. Häufig wird er, obwohl zu den Staudengemüsen zählend, wie Obst zubereitet und in Form von Kompott, Kuchen, Marmelade, Eis, Sauce, Saft oder auch mal als Chutney zu mariniertem Fleisch genossen.
Rhabarber wird vorwiegend im Freilandanbau gezogen und, um die Ernte zu forcieren, teilweise mit Folie abgedeckt. Seine recht kurze Erntezeit geht von April bis zum 24. Juni, dem Johannistag. Später geerntet, ist sein Gehalt an Oxalsäure, die als „Calciumräuber" gilt, zu hoch. Junge Rhabarberstangen schmecken besonders mild, mit zunehmendem Alter werden sie faseriger und saurer. Die verschiedenen Sorten unterscheiden sich in der Färbung der Haut und des Fruchtfleisches. „Grüne" Sorten weisen den höchsten Säuregehalt auf und sind dicker, Stangen mit roter Haut und grünem Fleisch schmecken deutlich milder. Am mildesten, relativ selten und demnach teurer sind die „roten" Sorten mit himbeerähnlichem Geschmack.
Rhabarber enthält bedeutende Mengen an Vitamin C und Kalium und wirkt entwässernd, stoffwechsel- und appetitanregend. Wer einen empfindlichen Magen oder Probleme mit den Nieren hat, sollte nicht zu viel des bunten Gemüses auf einmal genießen.

TIPPS UND TRICKS

Einkauf I Lagerung I Verarbeitung

Stangen sollten fest, glänzend und an den Schnittstellen nicht ausgetrocknet sein.

Rhabarber hält sich im Gemüsefach des Kühlschranks geputzt und in ein feuchtes Küchentuch eingewickelt einige Tage frisch. Rohe Stangen oder fertiges Kompott halten sich im Tiefkühlfach bis zu einem Jahr.

Sehr junge Stangen können ungeschält zubereitet werden, sind allerdings, wie Rhabarber generell, nicht zum Rohverzehr geeignet.

Gemüse nie in Metallgefäßen zubereiten oder in Alufolie verpacken, da sich durch Reaktionen von Fruchtsäuren mit Metallen giftige Substanzen bilden können.

ZUTATEN (4 Pers.)

300 g ~ Zucchini
200 g ~ Aubergine, länglich
2 Zweige ~ Rosmarin + Thymian
50 g ~ junger Rhabarber
250 g ~ Alb Büffelkäse
3 EL ~ ALB-GOLD Pesto Diavolo
½ Bund ~ Basilikum, gehackt
3 EL ~ Olivenöl
350 g ~ ALB-GOLD Genovesi
3 EL ~ Alb-Kräuter Würzöl
3 EL ~ Himbeeressig
1 EL ~ Oregano, gehackt
ca. 2 TL ~ Honig

GEMÜSE-INVOLTINI mit Rhabarber-Genovesi

ZUBEREITUNG

1. Zucchini und Aubergine waschen, putzen und längs in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Zusammen mit Kräuterzweigen in gesalzenem, aufgekochtem Wasser Zucchini 3 Min., Auberginen 2 Min. und Rhabarberstangen 1 Min. ziehen lassen. Gut abtropfen lassen.

2. Käse in 5 cm lange Streifen schneiden. Gemüsescheiben mit Pesto bestreichen, mit Basilikum bestreuen und mit jeweils einem Käsestreifen belegen. Eng aufwickeln und mit je einem Zahnstocher mittig fixieren.

3. Röllchen mit Olivenöl bestrichen auf dem heißen Grill rundherum bräunen.

4. Inzwischen Genovesi nach Packungsanleitung knapp bissfest garen. Gut abtropfen lassen. Aus den weiteren Zutaten eine Vinaigrette mischen. Rhabarber fein würfeln und untermischen, mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Genovesi mit Vinaigrette mischen und zu den Gemüse-Involtini servieren.

Gourmets brutzeln ihr Filet mit Strom

Vor allem Frauen bevorzugen die einfache Handhabung von Elektrogrills

Romantiker pusten in die Glut. Gourmets legen ihre Filetstücke auf den Elektrogrill.

Wo das Grillen mit Gas oder Holzkohle unerwünscht ist, sind Elektrogrills die ideale Lösung. Elektrogrills bestechen durch köstliche Grillerlebnisse und einfache Handhabung, sie sind leicht zu reinigen und funktionieren ohne Fettbrand.

„Gourmetgrillen“ nennt Fritz Haug die Zubereitung von Fisch und Fleisch auf den elektrischen Heizdrähten. „Der Elektrogrill arbeitet ohne störende Rauchentwicklung“, erklärt der Inhaber eines Reutlinger Fachgeschäfts für Wohntextilien. „Und der Deckel sorgt dafür, dass das Fleisch gleichmäßig erhitzt wird.“ Und damit lassen sich jenseits von Bratwurst und Schweinehals auch raffinierte Feinschmeckerrezepte zubereiten. „Man kann auf dem Elektrogrill auch Pizza und Brot backen“, betont Haux.

Für seine Elektrogrills begeistert sich vor allem die weibliche Kundschaft. „Männer sind dagegen Pyromanen, die mit der Holzkohle zündeln wollen“, beobachtet Haux.

Doch auch mit dem Elektrogrill muss Mann nicht auf die Romantik verzichten. Haux: „Feuchte Holzchips erzeugen Rauch.“ zba

Feinschmeckern empfiehlt Fritz Haux den Elektrogrill: „Er ist einfach in der Handhabung und schnell gereinigt.“ Bild: Zibulla

Abschlag zwischen Tannen und Biotopen

Der Golfplatz Schönbuch ist auch ein Refugium für Flora und Fauna

Die Sportler auf dem Golfplatz Schönbuch werden nicht nur von Ausflüglern beobachtet. Auch Rehe und Eichhörnchen schauen den Mannschaften beim Abschlag auf den Putter.

Denn der Golfplatz Schönbuch ist ein Idyll zwischen Tannen und Biotopen. Auf der 125 Hektar großen Grünfläche findet sich nicht nur die 18 Loch Anlage des Clubs und die 9 Loch Anlage für die Öffentlichkeit. Der Golfclub hat auch zahlreiche Feuchtgebiete angelegt und mehr als 300 Obstbäume gepflanzt. „Der Platz ist ein Refugium für Flora und Fauna“, erklärt Bernhard Wienand. „Damit wollen wir auch unserer ökologischen Verantwortung gerecht werden“, betont der Geschäftsführer des Golfclubs.

Neben den ehrenamtlichen Helfern kümmern sich jeden Tag rund acht hauptamtliche Arbeitskräfte um die Pflege der Grünfläche. Auch ein Jäger steigt regelmäßig auf den Hochsitz am Waldrand. Denn die Wildschweine gehören zu den ungebeten Gästen, die jede Etikette ignorieren und den Rasen einfach umpflügen.

Fünf Lehrer führen Anfänger in die Golfregeln ein und zeigen, wie der Ball aus dem Sandbunker geschlagen wird. Wienand: „Wir bieten auch Kurse zusammen mit der Volkshochschule an.“

Zum Areal, das auf der Gemarkung der drei Gemeinden Altdorf, Holzgerlingen und Weil im Schönbuch liegt, gehört auch ein Stellplatz für 600 Elektrocaddys. Und im Shop können sich die Golfer mit Schlägern und Bällen versorgen.

Das Restaurant serviert regionale und internationale Gerichte sowie preisgünstige Tagesessen. Zahlreiche Namenstafeln und Pokale erinnern in der Gaststube an die Sieger vergangener Turniere. „Doch unser Restaurant ist für alle Gäste offen“, sagt Wienand. „Und der Tagungsraum wird gerne von Firmen genutzt.“

Auf der Terasse des Restaurants genießen die Gäste in der warmen Jahreszeit die Aussicht auf die frisch gemähten Bahnen. Und während die Vögel munter zwitschern, wird eine spritzige Wasserfontäne zum Blickfang. zba

Info:
Jeden Mittwoch ist Seniorengolf

www.gc-schoenbuch.de

Seit vergangenem September ist Bernhard Wiegang Geschäftsführer des Golfplatz Schönbuch. Im Elekroauto kommt er schnell an jeden Punkt des 125 Hektar großen Geländes.

GOLFCLUB Restaurant
M. NIETHAMMER
SONNENBÜHL-UNDINGEN
TELEFON 0 71 28 / 32 94 ODER 32 63, FAX 304 398
Dienstag bis Sonntag ab 11 Uhr geöffnet
Regionale und saisonale Küche mit Niveau
Auf unserer herrlichen Sonnenterrasse erleben Sie den schönsten Sonnenuntergang auf der Schwäbischen Alb.
Unser Team freut sich auf Ihren Besuch.
Reservieren Sie unter (0 71 28) 32 63

www.gc-schloss-kressbach.de
GOLFCLUB SCHLOSS KRESSBACH
Ein Club zum Wohlfühlen
Golfclub Schloss Kressbach GmbH
Hofgut Kressbach 11
72072 Tübingen
Fon 07071 970906-0
Fax 07071 970906-60
Schönes Spiel garantiert!
Mitgliedschaft ab 56,- € im Monat!
Kressbach Highlights
Auf 130 Hektar herrliche Aussichtslage, eingerahmt von alten Baumbeständen
18 Loch Meisterschaftsplatz, 9 Loch öffentlicher Kurzplatz (=Spielen für jedermann ohne Mitgliedschaft) + Driving Range
Lockeres modernes Clubleben
Neugierig? Wir freuen uns auf Sie!

Der Abschlag fordert volle Konzentration. Bilder: Zibulla

www.GOLFUSA.de
ALLES für den Golfsport auf 350 m² Ladenfläche
MÖSSINGEN, Ofterdinger Straße 16, Tel. 0 74 73 / 9 53 44 27

Sommer!
im Restaurant am Golfplatz

GC SCHÖNBUCH • GASTRONOMIE

Genießen Sie auch in den heißen Tagen unsere kulinarischen Highlights oder chillen Sie einfach auf unserer Terrasse. Wussten Sie schon, wir haben auch Räumlichkeiten für Tagungen und Familienfeiern.

Entfliehen Sie dem Alltag und genießen die schöne Umgebung.

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne und würden uns freuen Sie bald als Gast begrüßen zu dürfen.

Ihr Team vom Restaurant am Golfplatz
Schaichhof, 71088 Holzgerlingen
Telefon: +49 (0) 7157 - 66 18 8
E-Mail: gastro@gc-schoenbuch.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. (0 70 71) 9 34 - 2 22
diekleine@tagblatt.de

Ein Rosengarten ist echt dufte!

Moderne Züchtungen machen aus dem Blumenbeet eine Oase der Sinnlichkeit

Bunte Blüten werden zum unwiderstehlichem Blickfang und locken mit ihrem sinnlichen Geruch nicht nur Bienen an: Ein Rosengarten ist echt dufte!

Schon ihre Namen verführen zum Träumen: Candlelight, Erotika, Frühlingsmorgen oder Belle Coquette. Viele moderne Rosenzüchtungen betören nicht nur durch Duft, besondere Blühwilligkeit oder ihr buntes Farbspektrum, das von Weiß und Gelb über kräftiges Rot und zartem Rosa bis zu Apricot-Orange reicht. „Sie blühen auch mehrmals im Jahr und haben teilweise eine hohe Widerstandskraft“, erklärt Peter Bock, Inhaber der Baumschule Rall in Eningen. „Sie werden also nicht so leicht von Pilzkrankheiten wie Mehltau, Sternrußtau oder Rosenrost befallen.“ Gegen Blattläuse und Spinnmilben sind allerdings auch neue Züchtungen nicht gefeit. „Aber diese tierischen Schädlinge können mit ökologisch verträglichen Mitteln bekämpft werden“, betont Bock.

Am besten gedeihen Rosen auf lehmiger Erde. „Das Pflanzloch sollte ausreichend tief gegraben werden, da die Rosen meist auf einer Wildrose veredelt sind und die Veredlungsstelle dauerhaft von wenigstens 3 cm Erde überdeckt sein muss“, rät Bock.

Für die fantasievolle Gartengestaltung hat der Rosenfreund die Auswahl zwischen Beetrosen, die einzeln oder in Gruppen gepflanzt werden, Bodendeckern mit kriechendem oder flächigem Wuchs sowie Sträuchern, die auch ohne Rankgerüste bis zu zwei Meter in die Höhe wachsen können. Und mit Kletterrosen lassen sich romantische Bögen oder Hauswände verschönern.

Der Weg ins blühende Rosenparadies geht immer der Nase nach. Bild: © Anton Zabielskyi - Fotolia.com

Doch Vorsicht: Eines ist (fast) allen Sorten trotz der Vielfalt an Züchtungen gemein: Sie tragen Dornen. „Eigentlich sind das Stacheln“, korrigiert Peter Bock. „Rosen sind nämlich Stachelgewächse“, stellt der Experte klar. zba

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

Von der Alb für die Alb
Ihr Fachbetrieb in allen Gartenfragen.
Bäume
Sträucher
Blumen- u. Zubehör
Baumschule Gartencenter
Ausführung aller Gartenarbeiten durch unseren Garten- und Landschaftsbaubetrieb.
Fragen Sie einfach nach.
Sellner Baumschule · Garten- u. Landschaftsbau
Sellner Bernhard Kley
72531 Hohenstein-Oberstetten · Tel. 0 73 87/13 81 · Fax 14 83
www.baumschule-sellner.de · e-mail: baumschule-sellner@gmx.de

RALL BAUMSCHULEN
Qualitätspflanzen für Garten und Landschaft
Sulzwiesenstraße 1
72800 Eningen u. A.
Tel. 07121-988598-0
www.rall-baumschulen.de

KRÄUTER FRISCH & LECKER
Schönes & Nützliches auf 3.500 m² . Parken direkt vor dem Haus!
garten & wohnen ZINSER
Hertzstraße 10-12 · Industriegebiet Gültstein · Fon 07032 71116
www.gartenshop-zinser.de · Mo. - Fr. 14 - 19 Uhr · Sa. 10 - 16 Uhr

Rosenfest in Bebenhausen

Edle und wilde Rosen, alte und neue Sorten sowie Begleitpflanzen, Kräuter- und Duftpflanzen und botanische Raritäten bekommen die Besucher von Schloss Bebenhausen am Samstag, 29. Juni und am Sonntag, 30. Juni zu sehen. Rund 60 Aussteller zeigen auf dem Tübinger Rosenfest darüber hinaus von Stoffen über Porzellan bis zu Kosmetik und Schmuck alles, was den Namen der Rose verdient. Auch für Gaumenfreuden ist mit speziellen Rosendelikatessen bestens gesorgt.

Info:
Öffnungszeiten:
9 bis 19 Uhr

www.rosenfest-tuebingen.de

DAHMEN
Garten- und Landschaftsbau
Garten Dahmen GmbH

Planung – Neu- und Umgestaltung

Pflaster- und Belagsarbeiten
Natursteinmauern - Natursteinbeläge
Gartenpflege und Bepflanzungen

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

Tel.: 07129-6668
Mobil: 0170-28 11 059

KÜSSEN UNTERM **ROSENBOGEN**

Schönes & Nützliches auf 3.500 m². Parken direkt vor dem Haus!

garten & wohnen ZINSER

Hertzstraße 10-12 · Industriegebiet Gültstein · Fon 07032 71116
www.gartenshop-zinser.de · Mo. - Fr. 14 - 19 Uhr · Sa. 10 - 16 Uhr

Kein Sommer ohne
Fetzer´s Sommerblumenmischungen !

z.B. „Gönninger Sommerpracht", „Schmetterlingsnektar" und „Schönes Land"- Nützlingswiesen für Insekten und Vögel. Die bunte Blütenpracht über viele Wochen und eine Augenweide für jeden Blumen-und Gartenliebhaber.

Schauen Sie selbst, besuchen Sie unser Probefeld!
Täglich geöffnet, wir beraten Sie gerne.

Samen-Fetzer
Der Samenhändler
Sämereien, Blumenzwiebeln, Pflanzsubstrate

RT-Gönningen, Lichtensteinstr. 74 www.samen-fetzer.de

Schenk's Gartengeräte GmbH
Ihr Partner im grünen Bereich

Motorgeräte für Garten und Forst

Service und Reparatur in unserer Fachwerkstatt

Hol und Bringservice

Mähservice:
Wir mähen zuverlässig Grünflächen aller Art
auch extreme Hanglagen, Hochgras und Gestrüpp.

Schenk's Gartengeräte GmbH Reutlingerstr. 31 72766 Reutlingen
Tel: 07121/491319 info @ schenkgmbh.de www.schenkgmbh.de

Markisen

Segel

Schirme

Jetzt auf den Sommer freuen!
Unsere Ausstellung ist jeden Sonntag von 13.00-17.00 Uhr für Sie geöffnet (So. keine Beratung, kein Verkauf)

MR – Gruppe.de
Markisen • Jalousien • Rolladen
Haustüren • Garagentore • Fenster
ROLLADEN RALL
Wir beraten Sie gerne. 07071-93 52-34
Lustnauer Straße 86 · 72127 Kusterdingen bei Tü.
Mo-Fr. 7.30-18.00 Uhr, Sa. 9.00-13.00 Uhr

Hans Bock ist mobil. Auch mit dem Computer. Privatbild

Mut zum Computerkurs!

Nicht nur junge Menschen haben viel Spaß beim Surfen im Internet

Grundsätzlich behaupte ich, daß der Umgang mit dem Computer nicht nur jungen Leute Spaß macht, sondern auch der älteren Generation viel Freude bereiten kann.

Frauen und Männer im Rentenalter, die noch fit sind, möchten auch an schönen Dingen teilhaben. Und eine Möglichkeit hierfür bietet u.a. die EDV. Die heutigen Computer-Kurse, die seit Jahren oft in Altenheimen und an der Volkshochschule angeboten werden, sind so aufgebaut, dass den Teilnehmern die Thematik durch langsames Lerntempo und geduldige Erklärungen praxisorientiert und ohne Fach-Chinesisch nahe gebracht werden.

Durch Übungen und Wiederholungen am PC werden die Senioren bestens in ihrem Wissen stabilisiert und es macht ihnen dann nach kürzester Zeit richtig Spaß und Freude, am PC und im Internet zu surfen.

Sich über die Weltereignisse und Weltwunder in Sekunden zu informieren ohne zu verreisen. Wer aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr so mobil ist, kann sich am PC in Sekunden über Weltereignisse informieren.

Tiefere Einblicke in das Betriebssystem Windows und das Textverarbeitungsprogramm Word muss für den privaten Gebrauch und für die Freizeitgestaltung nicht in vorderer Reihe stehen; dies kann man jüngeren Leuten überlassen.

Nur Mut und mit Elan an einem PC-Kurs teilnehmen und so die Welt ins Heim und nach Hause holen. Dabei wünsche ich Ihnen viel Erfolg!

Hans Bock
(Dipl. Betriebswirt FH
und Bürgermentor, Reutlingen)

Das Falten von Zellstofftüchern gehört zu den einfachen Tätigkeiten im Pflegezentrum. Bild: Zibulla

Abwechslungsreicher Alltag im Pflegezentrum

Das Haus am Calverbühl in Dettingen / Erms fordert und fördert Menschen mit demenziellem Syndrom

Menschen mit Demenz werden im Haus am Calverbühl in Dettingen / Erms von einem Pflegeteam betreut, das auf ihre individuellen Bedürfnisse eingeht.

Die warme Frühlingssonne lacht durch die große Glaskuppel im Dach und taucht den Aufenthaltsraum des Pflegezentrums in ein freundliches Licht. Rund um einen großen Tisch haben sich Frauen und Männer versammelt. Einige falten eifrig Zellstofftücher, andere müssen von der Pflegerin erst noch ein bisschen motiviert werden. Zwischendurch stimmt die Runde ein flottes Lied an. „Entsprechend ihren Möglichkeiten bekommen unsere Bewohner jeden Tag etwas zu tun“, erklärt Ulrike Preikschat. „Dadurch können wir den Verbrauch an Schlafmitteln und Psychopharmaka auf ein Minimum reduzieren“, betont die Pflegedienstleiterin. Auch beim Zubereiten der Mahlzeiten, die von einem Caterer geliefert werden, helfen die Bewohner in der Küche mit und machen beispielsweise den Salat an. Einkäufe im benachbarten Supermarkt, Spaziergänge durch den Ort, eine geplante Fahrt mit der Ermstalbahn sowie tägliche Aktivierungen in der Wohngruppe sorgen für einen abwechslungsreichen Alltag im Heim, der die Bewohner fordert und fördert.

2005 gründete Ulrike Preikschat zusammen mit ihrem Mann und den beiden Töchtern eine private Tagespflege für demenzkranke Menschen in Reutlingen. Nach dem Umzug 2011 nach Dettingen und der Eröffnung des stationären Bereichs vor einem Jahr gingen auch die Wünsche der Angehörigen in Erfüllung. „Tagespflege und stationäre Pflege in einem Haus ist ein gutes Konzept“, betont Preikschat.

Ein Team von 20 Pflegekräften kümmert sich um die Bewohner. Den Angehörigen steht eine kleine Küche zur Verfügung. Hier können Geburtstage vorbereitet, Getränke gelagert und Kuchen gebacken werden. Die Angehörigen bringen sich nicht nur im Heimbeirat ein, der regelmäßig aktuelle Themen und Probleme diskutiert. Sie integrieren sich in das Geschehen und unterstützen zu jeder Zeit die Pflegekräfte. „Wir leben in einer Großfamilie“, freut sich Ulrike Preikschat. zba

Info:
www.haus-am-calverbuehl.de

Kanal- und Rohrreinigung

sterr

TV-Untersuchung
Hochdruckspülung
Terrassen- und Balkonreinigung
Fassadenreinigung
Mauerreinigung

Sterr GmbH & Co.KG
Sanitär – Heizung – Flaschnerei
Metzgerstraße 5, 72764 Reutlingen,
Tel. 0 71 21/93 07 26-0, Fax 93 07 26-26, www.sterr-reutlingen.de

cum tempore

Begleit- und Reiseservice für Menschen mit und ohne Handicap

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

Würden Sie gerne Altbekanntes wiedersehen oder plagt Sie das Fernweh? Ich begleite Sie gerne!

cum tempore · Ursula Riehle · Rathausstraße 23
72649 Wolfschlugen · Mobil 0172/9392828
cumtempore2010@yahoo.de · www.cumtempore2010.de

Markus Baier ist seit dem Neubau des Luise-Poloni-Heims 2011 Küchenleiter. Bild: Brenner

Esskultur und Lebensfreude im Alter

Modernes Ernährungskonzept für Menschen mit Kau- und Schluckstörungen im Lustnauer Luise-Poloni-Heim

Gepflegte Esskultur im Alter ist ein wichtiges Anliegen für Markus Baier, 43, Küchenleiter im Luise-Poloni-Heim in Lustnau. Das Altenzentrum der Stiftung St. Franziskus setzt ein innovatives Ernährungskonzept für schwer erkrankte Menschen und Pflegepatienten mit Kau- und Schluckstörungen erfolgreich um und gibt ihnen damit ein Stück Lebensqualität zurück.

„Smoothfood“ als Zubereitungsart stammt aus der molekularen Küche und wird speziell an die Bedürfnisse der Bewohnerinnen und Bewohner des Luise-Poloni-Heims angepasst. „Für Menschen mit Krankheiten oder Schluckstörungen im Alter ist normales Essen unmöglich“, stellt Markus Baier fest. Deshalb ist es wichtig, für jeden Bereich die optimale Ernährungslösung zu finden.

Das ambitionierte Ziel ist es, täglich ansprechend zubereitete und schmackhafte Speisen anzubieten, die nicht an die typische Altenheimküche erinnern. „Das Essen stellte früher für viele ältere Menschen eine große Herausforderung dar und die Würde des Menschen hört beim Essen nicht auf“, betont der Küchenleiter.

Zu den individuellen Wohfühlfaktoren gehören neben der Pflege, den Alltagsaktivitäten und den Betreuungsangeboten auch das Essen. Appetitlosigkeit, Dehydration und Gewichtsabnahme sind bekannte Probleme in vielen Einrichtungen der Altenhilfe.

Vitamin und Protein

Besonders pflegebedürftige und demenzkranke Heimbewohner brauchen Speisen, die hohe Nährdichte und guten Geschmack verbinden. Dabei ist einerseits die altersgerechte Zubereitung aber auch die Präsentation der Speisen wichtig.

Das Motto „Bleib, wer du bist“ des Luise-Poloni-Heims wird auch bei der Verköstigung umgesetzt. Bei den Mitarbeitern des Lustnauer Altenzentrums steht der Mensch im Vordergrund. Daher legen Markus Baier und sein Küchenteam großen Wert auf Qualität und verarbeiten saisonale Bioprodukte aus der Region. Für die Bewohner(innen) im Altenzentrum gibt es täglich mehrere Mahlzeiten, die auch als Schaumkost zubereitet werden. „Besonders ältere Menschen brauchen vitaminreiche und proteinreiche Nahrung, da sich im Alter der Stoffwechsel verlangsamt“, erklärt er. Täglich werden auf diese Weise bis zu 120 Mittagessen frisch gekocht.

Durch eine spezielle Zubereitungsart wird den Bewohnerinnen und Bewohnern das Essen erleichtert, auch wenn sie die Nahrung nicht mehr selbstständig kauen können. „So können die pürierten oder gelartigen Gerichte ohne die Gefahr des Verschluckens einfach aufgenommen werden“, versichert Baier.

Luft mit Geschmack

Auf dem Menüplan steht beispielsweise Hühnerkeule mit Pariser Karotten und Herzoginkartoffeln. Das Essen wird in drei un-Varianten präsentiert: ganz klassisch, naturgetreu nachgeformt in pürierter Form und als Fingerfood. Dabei wird besonders darauf geachtet, dass der Geschmack der Lebensmittel erhalten bleibt.

Bei den Bewohner(innen) des Luise-Poloni-Heims sind auch die sogenannten Airs sehr beliebt. Darunter versteht man aufgeschäumte Flüssigkeiten, also „Luft mit Ge-

schmack“, erklärt Baier lächelnd. Als Espresso-, Petersilien- oder Zitronen-Air regen sie nicht nur den Geschmacks- und Geruchssinn an, sondern wirken appetitsteigernd und desinfizierend. Besonders bei Demenzkranken und Menschen in der Sterbephase kann durch die Wahrnehmung des Geruchs und Geschmacks eine positive Reaktion festgestellt werden.

Motiviertes Team

Unterstützung für die Umsetzung des revolutionären Essenskonzepts im Altenzentrum findet Markus Baier bei Ursula Bacher vom Leitungsteam des Luise-Poloni-Heims, seinem motivierten Küchenteam, sowie den Mitarbeiter(innen) der Pflege und der Alltagsbegleitung. Er betont, wie wichtig gut ausgebildetes Fachpersonal in der Küche ist. „Nicht selten führt fehlendes Wissen zu Mangelernährung und dem Verlust von Lebensqualität“, so Baier.
Deshalb leitet der engagierte Koch auch als freier Referent der Altenpflegeschule in Reutlingen unter dem Titel „Tischkultur“ Schulungen, um Pflege- und Küchenpersonal zu informieren und zu sensibilisieren. Sie lernen dadurch, angemessen auf die Bedürfnisse der älteren und pflegebedürftigen Menschen zu reagieren. Andrea Brenner

Smoothfood und Molekularküche

Smoothfood (engl. smooth = weich) ist ein sprachlich an „Smoothies“ (eingedickte Fruchtsäfte) angelehntes Ernährungskonzept. Es zielt darauf, das Essen für pflegebedürftige und kranke Menschen zu vereinfachen. Bestimmte Zubereitungsarten wie das Passieren und Pürieren von Lebensmitteln oder Eindicken von Flüssigkeiten anhand moderner Texturgeber erleichtern eine schmackhafte Zubereitung ganz unterschiedlicher Gerichte.
Die molekulare Küche, bekannt geworden durch den Sternekoch Ferran Adrià, verwendet ebenso Verdickungsmittel auf pflanzlicher Basis, um die Textur einzelner Lebensmittel zu verändern. Die Molekularküche nutzt Erkenntnisse aus der Lebensmitteltechnologie, um den Speisen neue Eigenschaften zu geben. Dabei entstehen unterschiedliche Kombinationen aus Geschmack und Texturen, die die Wahrnehmung beim Essen verändern.

CHANNOINE-NOBUSAN
IN-VITA-POINT
Natur-Kosmetik-und Ernährungsberaterin
Ellen Dorfner
Massagetherapeutin
WELLNESS-BEAUTY-STUDIO
Bei den Lindenwiesen 13
72770 Reutlingen
07072/80170
ellen.dorfner@freenet.de
GESUNDHEIT, VITALITÄT& ATTRAKTIVES AUSSEHEN

Wir sind da, wenn Sie uns brauchen.
gemeinnütziger Pflegedienst
Hauspflege Reutlingen e.V.
- Hauswirtschaft
- Familienpflege
- Pflege
- Betreuung

Über 50 Jahre Erfahrung.
Telefon 07121/37 18 11
www.hauspflege-reutlingen.de

Häusliche Pflege
Schwester Zehra Sommer
Unser kleines engagiertes Team würde sich freuen, Sie in Ihrer gewohnten Umgebung betreuen zu dürfen.
- Alten- und Krankenpflege
- Hauswirtschaftliche Versorgungen
- Familienpflege
- Alle Krankenkassen
- Mobile med. Fußpflege

seit 1996
Achalmsteige 7
72768 RT-Oferdingen
Telefon 07121 621508
Telefax 07121 630910

UNIVERSITÄTSKLINIKUM TÜBINGEN
UNIVERSITÄTS KLINIKUM TÜBINGEN
Kompetent, auf dem neuesten Stand und mit langjähriger Erfahrung informiert das Uniklinikum Patienten und Öffentlichkeit rund um die Gesundheit.
Besuchen Sie unsere Patiententage, Medizin-Vorträge und Informationsveranstaltungen.
Wir freuen uns auf Sie!
Termine und Infos finden Sie unter
www.uniklinikum-tuebingen.de/patiententag/

Freundschaften zwischen Jung und Alt

Grundschüler der Gerhard-Hauptmann-Schule und Senioren begegnen sich im Haus Voller Brunnen

Wenn eine kleine Gruppe von Grundschülern mit ihrem Markenzeichen, einem alten hergerichteten Leiterhandwagen voller Spiele, durch die Eingangstür des Hauses Voller Brunnen in Reutlingen kommt, freuen sich die Bewohner der Pflegeeinrichtung. Dann heißt es wieder: Von 8 bis 102 beim Spielen dabei!

Die rund sechs Grundschüler kommen alle 14 Tage in Begleitung einer Sozialpädagogin und einer ehrenamtlichen Mutter ins benachbarte Pflegeheim Haus Voller Brunnen. Für die Schüler der dritten Klasse ist das Angebot eine willkommene Abwechslung während der Nachmittagsbetreuung der Gerhard-Hauptmann Grundschule. Die Teilnahme am Spielnachmittag ist so beliebt, dass es schon eine kleine Warteliste gibt. Auf der Wohngruppe angekommen, begrüßen die Kinder die Senioren einzeln und laden sie an den Tisch ins Wohnzimmer zum gemeinsamen Spiel ein. Umsichtig werden Rollstuhl- und Rollator-Fahrer von den Kindern mit Unterstützung der Betreuerinnen in den Raum begleitet.

Kinder als Kümmerer

Ein besonderes Augenmerk beim generationenübergreifenden Spielen wird darauf gelegt, nach Möglichkeit gleich viele Kinder wie Senioren teilnehmen zu lassen, sodass beim Spielen Teams gebildet werden können. Die Kinder übernehmen dabei mit großem Engagement die Rolle des „Kümmerers“. Im Vordergrund steht nicht das Gewinnen, sondern das „dabei sein“ trotz unterschiedlich eingeschränkter Möglichkeiten.
Bewusst werden Spiele und Bewegungsangebote ausgesucht oder abgewandelt, die ein gemeinsames Spiel von Jung und Alt ermöglichen. Beispiele dafür sind: „Memory“ „Damals“, „Waldspaziergang“ oder „Kegeln“. Bei allen Angeboten ist der Zeitrahmen so bemessen, dass immer auch das gegenseitige Erzählen Platz findet, der Kontakt und das „vertrauter werden“ zwischen Jung und Alt im „Generationenteam“ gestärkt wird.

Soziale Kompetenz

Oft haben die Kinder der Gerhart-Hauptmann-Grundschule keinen wohnortnahen Kontakt zu den Großeltern. Viele Kinder sehen die Großeltern nur in den Ferien, da sie in einem anderen Land leben. Ähnlich ist die Situation im Pflegeheim. Die Senioren haben nur in einer Besuchssituation Kontakt zu ihren Enkeln.
Ziel des Projektes: Durch gemeinsame Alltagserfahrungen sollen Berührungsängste abgebaut und Freundschaften zwischen Jung und Alt ermöglich werden. Dadurch lernen die Kinder in ihrer direkten Nachbarschaft andere Lebenswelten wie das Pflegeheim kennen und entwickeln soziale Kompetenzen wie Fürsorge und Achtsamkeit.
Die Begeisterung, mit der sowohl die Senioren wie auch die acht- bis zehnjährigen Schüler beim Spielnachmittag dabei sind, macht den großen Erfolg des Nachbarschaftsprojekts aus und zeigt: Generationen können sich spielend leicht begegnen. dk

RAH Reutlinger AltenHilfe gGmbH
...motiviert an Ihrer Seite

Schöne Frühlingszeit

Bei uns sind Ihre und unsere Geschichten zu Hause.

Haus Ringelbach, Haus Voller Brunnen,
Haus Lindach, Haus Georgenberg,
RAH Sozialstation in Reutlingen
Tel. 0 71 21 / 92 800
www.rah-reutlingen.de

Die Probleme werden komplexer

Dagmar Osterwald berät pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen

Der Pflegestützpunkt Metzingen berät pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen. Seit zwölf Jahren vermittelt Dagmar Osterwald ambulante Pflegedienste und klärt über die Leistungen von Pflegeversicherung und Sozialhilfe auf.

Unter der Telefonnummer (0 71 23) 92 53 40 vermittelt Dagmar Osterwald ambulante Pflegedienste oder hilft beim Ausfüllen von Anträgen. Bild: Zibulla

Zudem informiert Dagmar Osterwald über Unterstützungsangebote wie Essen auf Rädern sowie die häusliche Pflege, Patientenverfügungen und Wohnformen im Alter. Viele Einwohner aus Metzingen, Grafenberg und Riederich wählen ihre Telefonnummer, wenn sie eine Selbsthilfegruppe suchen oder einen Hausnotruf brauchen.

Bei ihren Hausbesuchen macht sich die 60-Jährige ein Bild von der Situation älterer Menschen und gibt Tipps zur Gestaltung barrierefreier Wohnungen. In ihren Sprechstunden hilft sie beim Ausfüllen von Anträgen auf Leistungen von der Pflegeversicherung oder dem Formulieren von Vollmachten.

Vor dem Hintergrund des demografischen Wandels registriert Osterwald steigenden Beratungsbedarf. „Denn die Probleme werden komplexer." Etwa, wenn ein pflegebedürftiger Mensch, der an Diabetes und Demenz leidet, auch noch einen Schlaganfall bekommt.

Häufig wird Dagmar Osterwald auch mit Altersarmut konfrontiert. „Vor allem bei Frauen." Und mit der Vereinsamung alter Menschen „steigt auch ihr Suchtrisiko", stellt sie fest.

Osterwald freut sich über die große Bereitschaft zum ehrenamtlichen Engagement, die sie in Metzingen beobachtet. „Doch auch diese Menschen brauchen professionelle Begleitung." Stefan Zibulla

Info:
Pflegestützpunkt
Metzingen
Rathaus
Stuttgarter Straße 2-4

Offene Sprechstunden:
Dienstag von 9 bis 11 Uhr und Mittwoch zwischen 16 und 18.30 Uhr sowie nach Vereinbarung

HANF HAUS Reutlingen
www.hanfhaus-reutlingen.de
Mo-Fr 10-13 & 14-18.30h
Sa 10-16h
FRISCH AUF DER HAUT:
UNSERE AKTUELLE KOLLEKTION FÜR FRÜHJAHR & SOMMER
- NATÜRLICH AUS HANF!

Suche Personen die **Stenotexte** (aus persönlichem Nachlass) übersetzen können.
Tel. (0 71 21) 48 76 48

Die Helfende Hand

Der Umzugsservice
für Singles,
Senioren und
Menschen mit Handicap

- Umzugsarbeiten
- Wohnungsuche
- Renovierungsarbeiten
- Behördengänge
- Einrichten der Wohnung
- Einlagerungen
- Haushaltsauflösung
- National, international
- Transporte

Ganz ohne Hektik & Stress umziehen.

Wir beraten Sie gerne kostenlos.

Horst Hoffmann

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

Qualifizierte und engagierte Teams

Die Sozialstation Rottenburg bietet ein breites Spektrum an Pflegeleistungen an

Rund 60 Mitarbeiter(innen) der Sozialstation Rottenburg kümmern sich zwischen Baisingen, Felldorf und Wurmlingen um pflegebedürftige Menschen.

Daniela Brunner und Thomas Rady und ihre Pflegeteams sind mit mehr als 20 Fahrzeugen zwischen Baisingen, Felldorf und Wurmlingen unterwegs. Bild: Zibulla

Die Sozialstation Rottenburg, die 1978 gegründet wurde, ist eine Einrichtung der katholischen Kirchengemeinde St. Moriz. „Unser Team teilt sich auf drei Pflegegruppen in Rottenburg, Ergenzingen und Hirrlingen auf“, erklärt Daniela Brunner. „Alles ausgebildete Fachkräfte wie Krankenschwestern, Altenpfleger oder Hauswirtschafterinnen“, betont die Geschäftsführerin.

Das Spektrum der Leistungen, das vom Pflegedienst erbracht wird, reicht von Hilfen bei der Körperpflege über das Erledigen notwendiger Einkäufe bis zur Reinigung der Wohnung. „Permanente Fortbildungen garantieren, dass die Teams den Herausforderungen dieses anspruchsvollen Berufs gewachsen ist“, sagt Thomas Rady. „Zu unseren Aufgaben gehört auch eine fundierte Beratung von Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen“, so der Koordinator.

Mit mehr als 20 Pkw‘s sind die Teams in einer Früh- und Spättour unterwegs. „Und wir sind 24 Stunden am Tag erreichbar“, versichert Rady.

Neben den Pflegeprofis engagieren sich noch etwa 50 ehrenamtliche Mitarbeiter in der Nachbarschaftshilfe. zba

Info:
Die Sozialstation Rottenburg lädt am Sonntag, 9. Juni, von 14 bis 17 Uhr zu einem Tag der offenen Tür in die Maieräckerstraße 25 ein.

Sozialstation SR Rottenburg

Pflegen … Helfen … Beraten …

- Kranken- und Altenpflege
- Familienpflege
- Hauswirtschaftliche Hilfe
- Essen auf Rädern
- Nachbarschaftshilfe
- Beratung

Bitte beachten Sie unsere neue Adresse:

Maieräckerstraße 25 - 72108 Rottenburg am Neckar
Tel.: (07472) 98 99-0 - Fax: (07472) 98 99 40
E-Mail: info@sozialstation-rottenburg.de
www.sozialstation-rottenburg.de

• verlässliche Terminvereinbarung
• kostenlose Beratung

- Altenpflege
- Krankenpflege
- Kinderkrankenpflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Außerklinische Intensivpflege

MHP MOBILE HAUSKRANKEN PFLEGE GmbH

Rosentalstraße 8/1
72070 Tübingen

07071 . 9756 . 0
www.mhp-pflege.de

Mit ihrem neuen Programm thematisiert Danza Vita die zwei Gesichter der Zeit. Bild: Kalbfell

Bewegung im Rhythmus der Zeit

Die Tanzgruppe Danza Vita bringt „Kairos und Chronos“ auf die Bühne

Seit 1994 besteht die Tanzgruppe Danza Vita. Die elf Tänzerinnen aus dem Raum Rottenburg-Tübingen „im Alter 55 plus-minus“, wie sie lachend angeben, treffen sich zwei Mal monatlich zu Proben.

Vor Auftritten wird selbstverständlich häufiger geprobt. „Alle Mitglieder sind berufstätig oder haben Enkel, die sie auf Trab halten. Deshalb ist es so schön, wenn wir gemeinsam tanzen und den Alltag vergessen können“, berichtet die Sport- und Tanzpädagogin Susanne Raschke, die die Gruppe anleitet.

Seit knapp zwei Jahren bereiten die Tänzerinnen ein neues Thema vor, das sie schon bald aufführen: Die zwei Gesichter der Zeit: Chronos und Kairos. „Chronos ist die getaktete Zeit, die einen großen Teil unseres Lebens einnimmt“, erklärt Raschke. „Kairos hingegen die rhythmische Zeit, die nicht planbar ist sondern entsteht.“

Neues Bewusstsein

Die Frauen von Danza Vita tanzen in dem neuen Programm nicht nur: Auch Texte zum Thema Zeit werden vorgetragen und komische Szenen, zum Beispiel aus dem Leben eines Managers, nachgespielt. „Die Texte ziehen sich wie ein roter Faden durch das ganze Stück“, so Raschke. „Uns ist es sehr wichtig, dass sich das Publikum selbst mit dem Thema auseinandersetzt. Wir haben keine pädagogischen Absichten.“, beteuert die Tanzpädagogin.

Zu dem Thema gefunden hat die Gruppe aufgrund ihrer Beobachtungen. „Ständig wird von Burnout berichtet, jeder muss rund um die Uhr verfügbar sein, das ist auf Dauer unmöglich“, weiß eine Tänzerin. Eine andere ergänzt: „Besonders im Alter ist es wichtig, den Alltag gelassen zu erleben. Ich habe den Eindruck, mittlerweile entwickelt sich ein solches Zeitbewusstsein.“

Hohes Niveau

Die Ergebnisse ihrer Überlegungen drücken die Frauen von Danza Vita in Tanzpassagen aus. Rhythmisch, gelenkig und präzise präsentieren die Tänzerinnen ihr Programm und lassen keinen Zweifel daran, dass man auch im Alter auf hohem Niveau tanzen kann. Wenn man die Gruppe beim gemeinsamen Tanzen beobachtet, wird der große Zusammenhalt, der über die Jahre entstanden ist, sichtbar. Man sieht, die Frauen sind mit Herzblut bei der Sache. „Das Wichtigste ist, gemeinsam Emotionen auszudrücken“, so eine Tänzerin. Selina Kalbfell

Info:

Premiere:
Samstag, 8. Juni
20 Uhr
Kulturgarage
Oberndorf

Weitere Termine:
Sonntag, 22. September, 17 Uhr
Haus des Übergangs
Rilling & Partner
Tübingen

Samstag, 20. Oktober
19 Uhr
Sudhaus Tübingen
www.danza-vita.de

Die Chorgemeinschaft Mössingen verbindet ihre lange Tradition mit einem modernen Repertoire.

Bild: Chorgemeinschaft Mössingen

Zwischen Schlager und Rock‘n‘Roll

In der Chorgemeinschaft Mössingen singen Frauen und Männer zwischen 17 und 75 Jahren

Spaß an Gesang und Choreographie hat die Chorgemeinschaft Mössingen zweifellos. Jedes Jahr aufs Neue wird ein Thema gesucht, das es dann zu präsentieren gilt.

2012 lautete das Thema „Afrika“, dieses Jahr wurde ein Abend dem Motto „Amerika“ gewidmet. Unter der Leitung von Christoph Zolg wurden Lieder von Frank Sinatra, Michael Jackson sowie aus dem Musical Grease vorgetragen. Um einen Querschnitt durch die Musik des Landes aufzuzeigen, reichte das Genre von Rock´n´Roll über Blues bis zu Pop.

Der Mössinger Chor versteht es, das Publikum für sich zu begeistern. Bei flotten Liedern steigt die Stimmung im Saal und es wird im Takt geklatscht. Doch auch gefühlvolle Balladen finden Anklang. Still genießt das Publikum die Lieder, um anschließend in tosenden Applaus auszubrechen.

So facettenreich die Liedauswahl der Mössinger, so auch ihre Kleidung. „Mit Hilfe von Accessoires versuchen wir, die Stimmung der Lieder zu verstärken“, so die Vorsitzende Maria Funk. Es kommt also vor, dass während eines Konzertes mehrfach der Vorhang fällt. Dahinter werden die Chorschals in eine zum Lied passende Farbe gewechselt.

„Die Chorgemeinschaft Mössingen besteht bereits seit 175 Jahren und hat es geschafft, alte Strukturen zu wahren, aber trotzdem modern zu werden“ berichten die Vorsitzenden Maria Funk und Klara Rommel-Dittrich. Noch vor 20 Jahren sei der Chor sehr traditionell gewesen und habe sich gegen Veränderungen gesträubt. Heute haben die Mitglieder im Alter von 17 bis 75 Jahren großen Spaß an modernen Liedern und Choreographie. Für das Jahr 2014 hat der Musikausschuss bereits ein Thema gefunden: Deutsche Schlager.

Außerhalb der Proben unternimmt der Chor viel gemeinsam. „Uns ist es sehr wichtig, neue Mitglieder zu integrieren und den Zusammenhalt der Gruppe zu stärken“, betont Maria Funk.

Selina Kalbfell

Für jedes Alter

Die Chorgemeinschaft Mössingen hat Angebote für alle Altersgruppen:
Steinlachkids für Kinder von vier bis zehn Jahren (Freitags zwischen 14.15 und 15 Uhr)
Popchor für Jugendliche von von zehn bis etwa 16 Jahren (freitags zwischen 17.15 und 18 Uhr)
Im Erwachsenenchor singen zur Zeit Frauen und Männer im Alter von 17 bis über 70 Jahren (mittwochs zwischen 20 und 22 Uhr)
Proben: Langgass-Schule

www.chorgemeinschaft-moessingen.de

Titel (fast nur) von Georg Breinschmid – hier treffen Wienerlied-Melos und jazzerprobte Improvisationslust auf Zigeunerjazz und Balkanfolklore.

Donnerstag, 6. Juni 2013 | 20 Uhr
Stadthalle Reutlingen
Tickets: 07121/ 82012-26

WÜRTTEMBERGISCHE PHILHARMONIE REUTLINGEN

Ein fürstliches Programm

„Die Artistokraten“ begeistern mit Akrobatik und barocken Späßen

Künstlerische Hochleistung haben „Die Artistokraten“ in eine mitreißende Handlung verpackt. Vor vollem Haus war ihre Premiere am 19. April in Stuttgart daher ein besonderes Erlebnis. Martin van Bracht, kreativer Akrobat und Clown, spielt im Stuttgarter Friedrichsbauvarieté den Fürsten und Gastgeber. Er führt mit barocken Späßen durch das Programm. Elegant und graziös überraschen die Damen mit Luftartistik, Hula Hoop und auf dem Seil. Kraftvoll und witzig begeistern die Männer mit Akrobatik, Diabolo, Musik und Pantomime. Artistische Leistung, Handlung und Tempo sind Spitzenklasse. „Die Artistokraten“ muss man gesehen haben. Gabriele Heyd

Info:
„Die Artistokraten“
Friedrichsbau
Varieté Stuttgart

Mittwochs bis
samstags um 20 Uhr
Sonntags um 18 Uhr
Derniere: 16 Juni um
18 Uhr
Tel. (0711) 225 70 70
www.friedrichsbau.de

Die erste Kunstbiennale in Münsingen

Vom 21. Juni bis zum 7. Juli findet in Münsingen die erste Kunstbiennale INTERIM 2013 im Alten Lager statt. Während der Abendprogramme an den drei Wochenenden werden die Besucher für zwei Stunden in eine Welt entführt, die mit akustischen, bildnerischen und theatralischen Mitteln das gesamte Areal zum Singen und Klingen bringt. Zusätzlich werden Theateraufführungen von „Die schwarze Spinne“ oder dem Rennfahrer Bieberle sowie spezielle Programme für Kinder zu sehen sein. Installationen, Fotoausstellungen und interaktive Kunstaktionen laden zu einer Erkundungstour ein.
Infos unter
www.interim-biennale.de

Führungen durch Reutlingen

Jeden Freitag um 18.30 Uhr und jeden Sonntag um 10.30 Uhr erfahren Einheimische und Touristen allerlei Wissenswertes über die Reutlinger Geschichte. Bei den rund eineinhalbstündigen kostenlosen Rundgängen durch die Innenstadt werden bis Mitte Oktober markante Ort gezeigt und ihre Geschichte erklärt. Treffpunkt ist am Marktplatz vor dem Bistro Alexandre.

Info:
Auskunft erteilt die Stadt Reutlingen, Kulturamt unter Tel. (0 71 21) 303-28 38. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Geschichte der ersten Boy-Group

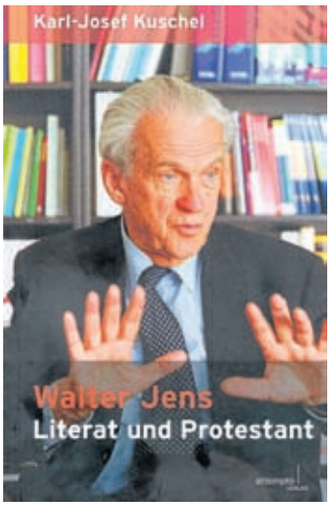
Unter dem Titel „Ein Freund, ein guter . . .“ präsentiert das Reutlinger Theater „Die Tonne“ am Donnerstag, 4. Juli, ab 20 Uhr im Spitalhof einen Bilderbogen über die Comedian Harmonists. Die Erfolgsgeschichte der ersten Boy-Group wird in dieser eigens erstellten Fassung musikalisch-szenisch erzählt. Bei schlechter Witterung findet das Sommertheater in der Planie 22 statt.

Info:
www.theater-reutlingen.de

Pastor ohne Kanzel

Karl-Josef Kuschel führt in das Gesamtwerk von Walter Jens ein und würdigt ihn als Bibelexegeten

Anlässlich des 90. Geburtstages von Walter Jens legt Karl-Josef Kuschel eine umfassende Einführung in das Gesamtwerk des Tübinger Literaten und Protestanten vor. Eine Hommage an den großen „Rhetor der Republik“, der aufgrund seiner Demenz zum Schweigen verurteilt ist.



Kuschel würdigt den Übersetzer von sechs Büchern des Neuen Testaments als „Pastor ohne Kanzel“, der das Spannungsfeld zwischen Deutschtum, Christentum und Judentum immer wieder neu vermessen hat. „Niemand unter den Schriftstellern der deutschen Literatur nach 1945 hat sich derart wie Jens mit den Überlieferungen des Christlichen auseinandergesetzt.“ Und: „Jens hat einen literarischen Blick und ein Sprachniveau in die Bibelauslegung eingeführt, das es vorher so nicht gab.“

Neben der „Praxis der Barmherzigkeit“, die das Wirken Jesu in den Evangelien maßgebend bestimmt, beschäftigte sich Jens auch intensiv mit den Schriften der Apokalypse. Für Jens beschreiben diese Visionen nicht nur eine Weltvernichtung, die jederzeit möglich weil technisch machbar ist. Er will unpolitische Christen wachrütteln, indem er Teile ihrer eigenen verschütteten Tradition wieder aufleben lässt. 1987 erscheint seine Übersetzung der Offenbarung des Johannes.

Jens steht für einen protestierenden Protestantismus, der sich dem Erbe Luthers und Lessings verpflichtet weiß und sich deshalb sowohl dem Zeitgeist als auch dem Kirchengeist widersetzt.

Das Buch des Tübinger Literaturwissenschaftlers und Theologen Karl-Josef Kuschel macht auf die primären Quellen neugierig, aus denen Jens schöpft und regt den Leser so zur Bibellektüre an. zba

Info:
Karl-Josef Kuschel
Walter Jens
Literat und Protestant
Attempto Verlag
Aktualisierte Auflage
Tübingen, 2013
24,99 Euro

• Einlagen nach Maß • Schuhzurichtungen
• Kompressions-Strümpfe • Schuhreparatur
• Fußpflege • Reflexzonenmassage

Jurtin medical System Einlagen
Die Kunst aufrecht zu gehen
Lernen sie bei uns die einzigartigen Möglichkeiten und Erfolge der Jurtin medical Systemeinlagen kennen !

• Wolfgang •
Staneker
Orthopädie-Schuhtechnik • Schuhreparatur

Herzogin-Amelie-Str.19 72829 Engstingen Tel.: 07129-932973
Gartenstr. 31 72764 Reutlingen Tel.: 07121-334800
orthopaedie-staneker@t-online.de

Evang. Diakonissenring Metzingen e.V.
Zentrum für Senioren

Tagespflege „Weinbergblick“

Herzlich Willkommen!
Informationen unter:
07123-949158
www.diakonissenring.de

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Der VR-FinanzPlan ist das Herz unserer Beratung, die Sie mit Ihren Wünschen und Zielen in den Mittelpunkt stellt. So finden wir gemeinsam für Sie in jedem Alter und für jedes Bedürfnis die richtige finanzielle Lösung.

Volksbank Reutlingen
Gemeinsam erfolgreich

www.volksbank-reutlingen.de

Baden-Württemberg in Fahrt

Großes Oldtimer- und Luftfahrtfestival in Eutingen

Ein einzigartiges Oldtimer- und Luftfahrtspektakel veranstaltet die Gemeinde Eutingen im Gäu am Samstag, 22. Juni und Sonntag, 23. Juni, im Rahmen der Heimattage Baden-Württemberg. Unter dem Motto „Mobile Legenden / Baden-Württemberg in Fahrt“ versammelt sich dort auf dem Fluggelände für ein Sommer-Wochenende alles, was durch unsere jüngere Geschichte gerollt, geflogen und gefahren ist: Historische Schlepper, Traktoren und Landmaschinen, Old- und Youngtimer - sowohl Pkw, als auch Lkw, Busse und Motorräder -, alte Flugzeuge und Segelflieger und sogar Unimog aus dem vorigen Jahrhundert. Und da die Eisenbahn im Ländle stets eine wichtige Rolle gespielt hat, reisen historische Dampfzüge aus der ganzen Region im Rahmen einer Sternfahrt an - schließlich liegt der Eutinger Bahnhof nur einen Steinwurf vom Veranstaltungsgelände entfernt. Insgesamt präsentieren sich bei „Baden-Württemberg in Fahrt“ rund 500 historische Fahrzeuge aus dem ganzen Land.

dk / Bild: Frank Herzog

Schwäbisches Mundart-Festival

Vom 12. bis 14. Juli dreht sich in Rottenburg alles um die Mundart. Auf Freiluftbühnen, in Kneipen, Cafés und Restaurants bekommen die Gäste an diesem Wochenende einiges auf die Ohren – vom kleinen Mundart-Varieté bis hin zu überregional bekannten Stars der baden-württembergischen Satirebühnen. Am Samstag heißt es schlendern, zuhören, mitschwätzen auf der großen Mundart-Meile in der Innenstadt. Und am Sonntagabend klingt das dreitägige Mundart-Festival, das unter dem Motto „Baden-Württemberg schwätzt“ im Rahmen der Heimattage stattfindet, um 19 Uhr mit einem Galaabend aus, den auch Marlies Blume (Bild) mit gestaltet.

Info:
www.neckar-erlebnis-tal.de

Kulturerlebnis Rottenburg:

Das Diözesanmuseum

Karmeliterstraße 9
72108 Rottenburg
Telefon (0 74 72) 92 21 80
Telefax (0 74 72) 92 21 89
museum@bo.drs.de

Öffnungszeiten:

Dienstag–Freitag	14–17 Uhr
Samstag	10–13 Uhr u. 14–17 Uhr
Sonntag u. Feiertag	11–17 Uhr

Montag geschlossen

Führungen nach Vereinbarung

STARZACH

... die Toskana des Landkreises Tübingen

Hier ist die Zukunft zu Hause!

Wohnen, leben, arbeiten, genießen und entspannen - in einer der schönsten Landschaften zwischen Schwarzwald und Schwäbischer Alb. Herzlich willkommen.

Gemeinde Starzach • Hauptstraße 15 • 72181 Starzach-Bierlingen
Telefon 0 74 83/18 80 • www.starzach.de

Auch diese fotografische Arbeit von Claus Rudolph kann auf dem Kunstdorf bewundert werden.

„Hintergründe“ in Scheunen und Werkstätten

Dokumenta auf dem Dorf: Zwölf Künstler präsentieren ihre modernen Arbeiten in Unterjesingen

Zwölf Künstler aus Baden-Württemberg, Bayern, Hessen und Rheinland-Pfalz präsentieren sich am Samstag, 22. Juni und am Sonntag, 23. Juni, unter dem Motto „Hintergründe“ in Unterjesingen. Auf einem Rundweg entlang der Unteren Straße, vorbei an blühenden Vorgärten, verwunschenen Winkeln und Höfen, kann der Besucher des Kunstdorfes an beiden Tagen zwischen 10 und 18 Uhr moderne Kunst mitten im dörflichen Alltag erleben. Die Ausstellungen finden in zwölf unterschiedlichen Räumen, in einem alten Rathaus, einem alten Farrenstall, in Scheunen und Werkstätten, statt. Diese Verknüpfung hat der Veranstaltung bei Kunstkennern den Ruf der „Dokumenta auf dem Dorf“ eingebracht.

Zwischen den Künstlern, die sich mit ihren Arbeiten in unterschiedlichsten Formen wie Zeichnung, Malerei, Fotografie, Film, Skulptur und Installation bewegen, findet ein Dialog mit der Umgebung und dem Thema statt.

Info:
www.kunstdorf-unterjesingen.de

Ein Sender für mehr Sicherheit

Mit dem Hausnotruf des DRK können ältere Menschen schnell Hilfe anfordern

Mit dem Hausnotruf wird die DRK-Leitstelle alarmiert. Bild: DRK

Der Hausnotruf des DRK Tübingen ermöglicht es älteren Menschen, mit einem am Körper tragbaren Sender schnell Hilfe anzufordern.

Bereits seit 29 Jahren ist der Hausnotruf des DRK im Kreis Tübingen im Einsatz. Bei dem klassischen Gerät handelt es sich um ein kleines Kästchen, welches an die Telefonleitung angeschlossen wird. Zu diesem Gerät gehört ein mobiler Sender, der daheim um den Hals oder am Handgelenk getragen werden kann. Im Ernstfall können Helfer vom DRK-Rettungsdienst binnen weniger Minuten vor Ort sein und dank einem im Vorfeld hinterlegten Hausschlüssel auch hereinkommen.

Und wie läuft das im Notfall ab? Wenn beispielsweise jemand stürzt und nicht mehr aus eigener Kraft aufstehen kann, kann er mit dem mobilen Gerät den Hausnotruf alarmieren, der direkt bei der DRK-Leitstelle in Tübingen eingeht. Damit startet eine Kette von Aktionen: Als erstes versucht die Leitstelle, über das Hausnotrufgerät Kontakt zum Betroffenen aufzunehmen. Dabei nutzt sie eine integrierte Lautsprecheranlage, welche die Stimmen der Helfer laut und deutlich durchs Zimmer schallen lässt. Ein kurzes Gespräch mit der hilfsbedürftigen Person hilft dem DRK, den Notfall richtig einschätzen zu können und die entsprechenden Maßnahmen in die Wege zu leiten. Meldet sich niemand, wird als nächstes das normale Telefon angerufen, um einen Fehlalarm auszuschließen.

Nimmt auch da niemand ab, ruft das DRK eine Kontaktperson an, die über einen Zweitschlüssel für die Wohnung verfügt. Auch das DRK hat für jeden Hausnotruf-Kunden mindestens einen Wohnungsschlüssel in den Rettungswachen deponiert, um im Notfall schnell bei dem Patienten zu sein. „Richtige Einsätze haben wir ein bis zwei am Tag“, erklärt Susanne Herrmann, die Teamleiterin für Hausnotruf und Menüservice beim DRK-Kreisverband. Alarme kommen deutlich mehr herein: „Die Quote der Fehlalarme liegt bei 90 Prozent.“

Eine weitere Sicherheitsmaßnahme ist die Tagestaste. Je nach Einstellung müssen alle Nutzer diese zu einer bestimmten Zeit drücken. Geschieht dies nicht, verläuft die Handlungskette wie bei einem abgesetzten Notruf.

Auch Feuer- oder Bewegungsmelder können mit dem Hausnotruf verbunden werden. Es gibt seit einigen Jahren auch mobile Notrufvarianten. Ein solches Mobilrufgerät hat die Form eines Handys und funktioniert mit einer Sim-Karte. Der Notruf kann direkt am Gerät oder auch mit einer Fernnung ausgelöst werden. Die GPS-Daten des Geräts ermöglichen es dem DRK meist, den genauen Standort des Notrufs zu orten. Zusätzlich gibt es noch die Möglichkeit, die Nummer eines Angehörigen einzuspeichern.

Melanie Kümmerle

Kreisverband Tübingen e.V.

Deutsches Rotes Kreuz

Hausnotruf und Mobilruf

- Hilfe auf Knopfdruck, rund um die Uhr
- Notrufzentrale + Rettungsdienst unter einem Dach
- vertraute Ansprechpartner
- einfache Installation und Handhabung
- mobile Geräte als Sicherheit unterwegs

Ein Knopfdruck fürs Leben!

Wir beraten Sie gerne.
Telefon: 07071 7000-39
www.drk-tuebingen.de

Sicheres Umfeld ohne Barrieren

Der Raumausstatter Baur ist für die Bedürfnisse älterer Kund(inn)en sensibilisiert

Die Kooperation „60+“ zwischen der Kreishandwerkerschaft und dem Kreisseniorenrat Tübingen reagiert auf den Bedarf an seniorenfreundlichen Handwerksleistungen.

Die zertifizierten Betriebe gehen in besonderem Maße auf die Bedürfnisse ihrer älteren Kund(inn)en ein. So auch der Raumausstattungsbetrieb Baur aus Rottenburg, einer der „60+“-Betriebe aus der Region. Zum Angebot des Raumausstatters zählen Bodenbeläge, Gardinenstoffe, Sonnenschutz und Wandverschönerungen.
Eine eigene Polsterei gehört ebenfalls zu dem Handwerksbetrieb.
Je nach Wunsch des Kunden bietet der Familienbetrieb sowohl aktuelle Trends als auch klassische Böden und Stoffe an. „In diesem Jahr sind auf dem Boden Designbeläge angesagt, am Fenster sind schwere Stoffe im Trend“, weiß Ingrid Baur. „Farblich werden weiterhin Erd- und Schlammtöne mit Türkis kombiniert. Auch rot-orange Töne sind beliebt.“

Die Beratungsgespräche bei älteren Kund(inn)en finden vorwiegend zuhause statt. Es werden Muster mitgebracht und die Details des Auftrags besprochen. „Uns ist es wichtig, den älteren Menschen ein sicheres und hindernisfreies Umfeld zu schaffen“, betont Inhaber Hubert Baur.
Besonders häufig fertigt der Raumausstatter Sitz- und Fußerhöhungen für Sofas und Sessel an. „Damit das Aufstehen wieder leichter fällt“, erklärt Baur.
„60+“-Betriebe nehmen ihren Kund(inn)en nicht nur körperliche Arbeiten ab. In Schulungen werden ihnen auch Kompetenzen im Umgang mit älteren Menschen vermittelt. „Wir lernen unter anderem, einfühlsam mit an Alzheimer Erkrankten umzugehen“, berichtet Hubert Baur. „Wenn Krankheitssymptome erkennbar sind, halten wir zudem mit einem Vormund Absprache.“
Im Umgang mit älteren Menschen machen die Raumausstatter gute Erfahrungen. „Sie sind immer so herzlich und dankbar“, schwärmt Ingrid Baur.

Selina Kalbfell

Der Raumausstatter Baur aus Rottenburg gehört zu den zertifizierten 60+ Betrieben im Kreis Tübingen, die für den serviceorientierten Umgang mit älteren Kund(inn)en geschult werden. Bild: Kalbfell

Badewanne ohne Barriere

Türen ermöglichen den bequemen und barrierefreien Ein- und Ausstieg in die Badewanne. Der nachträgliche Einbau ist in fast allen Badewannen ohne Austausch der Wanne möglich.

HAGA
NATURBAUSTOFFE SEIT 1953

Erfrischend schöne Wände mit Naturkalk!
Kalkputz - Kalkfarbe - Kalklasur
- Konsequent ökologisch
- Hygienisch, wohngesund
- Viele Gestaltungen möglich

ALAN
themaWOHNEN
Heppstr. 151 • 72770 Reutlingen
07121 9556-10
www.alan-themawohnen.de

CASA e GIARDINO
Schönes Wohnen
Einrichtungsberatung
Inh.: Sibylle Beck
Junkersstraße 22
72770 Reutlingen
www.casaegiardino.de

...zuständig für Schreiner-Einrichtungsarbeiten
Laib GmbH
Möbel • Innenausbau
Tel. 07123/21602 72555 Metzingen
Internet: www.schreinerei-laib.de

www.baur-raumgestaltung.de

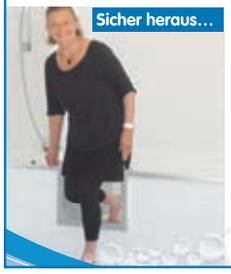
DIE WOHNTRAUM-PROFIS
■ Wohnraumgestaltung ■ Gardinenatelier
■ Bodenbeläge ■ Sonnenschutz ■ Polsterei
Raumgestaltung Hubert Baur ▪ T. 07472 / 21361
Graf-Bentzel-Str. 2 ▪ 72108 Rottenburg
BAUR
WIR GESTALTEN WOHNTRÄUME

Der sympathische Maler- u. Stukkateurbetrieb
72768 Reutlingen-Sickenhausen, Friedrichstr. 25
Schneider
Tel.: 67 07 87
Fax: 20 56 55

Service plus
NEU: Wir erstellen für Ihr Gebäude einen Energiepass!
E-mail: maler-w.schneider.reutlingen@t-online.de

Bequem hinein…

Sicher heraus…



Mit „MeineWannentüre" bleiben Sie unabhängig – auch im Bad!
Ihre bestehende Badewanne erhält nachträglich eine Tür.
Kostenlose Besichtigung und Beratung vor Ort
Geschulter Fachbetrieb Service plus
Horst Rilling
Telefon: 07121-601139
www.badtechnik-neckar-alb.de
MeineWannentüre
Bequem einsteigen–sicher aussteigen

Polstermöbel
hochwertig & individuell…
Ausstellungsstücke stark reduziert. Nochmals 20% auf Sonderpreise!

Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Termin mit uns – wir beraten Sie gerne!
Polstermöbel und Matratzen direkt vom Hersteller
Fertigung von Polstermöbeln und Matratzen individuell nach Maß.
Aufarbeitung und Neubezug von Sitz-, Bank- und Polsterteilen im Privat-, Gastronomie- und Objektbereich
Polsterei Armin Ott
Julius-Bauser-Str. 20
72186 Empfingen
Telefon 07485 9 81 88
Telefax 07485 9 81 89
www.ako-polstermoebel.de

Schwimmende Bühne

Die Künstler von Radio Villa Musica laden bis zum 26. September jeden Mittwoch zu einem Livekonzert auf dem Stocherkahn ein. Auf dem Programm steht ein breites Spektrum unterschiedlicher Stilrichtungen - von Klassik bis Pop. Die schwimmende Bühne startet um 19 Uhr am Tübinger Casino. Tickets für 18 Euro gibt es direkt an der Anlegestelle. Anmeldung unter Telefon (0175) 4 86 02 98 oder villamusica@katrin-hemminger.de

Info:
Ab zehn Personen sind auch Sonderfahrten zu frei wählbaren Terminen möglich.

www.wirlieben-musik.com

Traditioneller Tango als Basis

Das Raul Jaurena Trio spielt am Freitag, 28. Juni, ab 20.30 Uhr im Reutlinger franz.K eine Musik, die auf traditionelle Tangovorlagen zurückgreift und diese als Ausgangspunkt für die Soli jedes Ensemblemitgliedes nimmt. Dabei spielt die Tangorhythmik (Milonga, Candombe, Tango Walzer, etc.) eine tragende Rolle. Im Anschluss an das Konzert steigt eine Tango-Tanzparty.

Info:
www.franzk.net

Veranstaltungen in der Region

Literatur

Hechingen

„Wer nicht hinauskommt, kommt nicht heim“
Zum 200. Geburtstag von Bertold Auerbach
Alte Synagoge
Goldschmiedstraße 20
Di: 11. 6., 20 Uhr

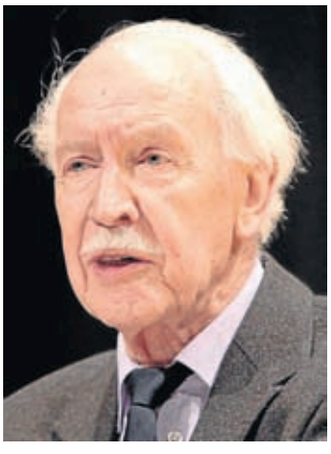
Reutlingen

Eine Stadt liest ein Buch: Hermann Kurz – Der Sonnenwirt
Stadtbibliothek
Spendhausstraße 2
Di: 21. 5., 17 Uhr
Di: 28. 5., 17 Uhr

Tübingen

Geschichte(n) im Mayerhöfle: Sabina von Bayern – eine unbequeme württembergische Herzogin
Mayerhöfle
Haaggasse 8
Mi: 12. 6., 20 Uhr

Hermann Bausinger: „Wie ich Günther Jauch schaffte: 13 Zappgeschichten“
Literaturcafé in der Kunsthalle
Philosophenweg 76
Di: 4. 6., 15 Uhr



Zappgeschichten von Hermann Bausinger Archivbild: Kuball

Unter dem Motto „Baden-Württemberg im Mittelalter“ lädt Horb vom 14. bis 16. Juni im Rahmen der Heimattage zu einem bunten Spektakel mit Turnieren, Gauklern, Spielleuten, Festumzügen, Lagerleben, Tavernenspielen sowie einem Markt und der besonderen Atmosphäre der **Maximilian Ritterspiele** ein.

Führungen

Bad Urach

Residenzschloss
Bismarckstraße 16
Di: 28. 5., 14.30 Uhr
Mi: 29. 5., 14.30 Uhr
Do: 30. 5., 14.30 Uhr
Fr: 31. 5., 14.30 Uhr

Tübingen

Santiago Sierra
Kunsthalle
Philosophenweg 76
Di: 28. 5., 17.30 Uhr

Treffpunkt Quellhaus: Wasser schöpfen, waschen und tratschen – Wasserversorgung antiker Metropolen
Museum der Universität
Schloss Hohentübingen
Burgsteige 11
So: 2. 6., 11 Uhr

Von klugen und schönen Frauen – Die sieben Frauengräber in der Grablege
Stiftskirche
Holzmarkt
Mi: 5. 6., 16 Uhr

Klassik

Ergenzingen

Geistliche Abendmusik: Soloviolinist Prof. Dr. Michael Grube
Liebfrauenhöhe
Schönstatt-Zentrum,
Liebfrauenhöhe 7
So: 26. 5., 19 Uhr

Kusterdingen

Gottesdienst mit Chormusik
Figuralchor Tübingen
Marienkirche
So: 9. 6., 10 Uhr

Tübingen

Klaviermusik mit Michael Schönball
Bellevue
Neckargasse 22
Di: 4. 6., 20 Uhr

Motette zum Tübinger Bücherfest: „Was bleibt, stiften die Liebenden“
Stiftskirche
Holzmarkt
Sa: 8. 6., 20 Uhr

Bach & Echoes: Tübinger Kammersolisten und Dizzy Krisch
Dietrich-Bonhoeffer-Kirche
Berliner Ring 14
Sa: 8. 6., 18 Uhr

Konzert für Harfe Solo mit Markus Thalheimer
Jakobuskirche
Jakobsgasse 12
Fr: 21. 6., 20 Uhr

Sonntagabendmelodien: Reimer Treplin spielt klassische Musik am Klavier
Literaturcafé in der Kunsthalle
Philosophenweg 76
So: 14. 7., 20 Uhr

Kleinkunst

Rottenburg

Kulturnacht: Beziehungsweisen
Theater Hammerschmiede
Hammerwasen 1
Fr: 7. 6., 20.30 Uhr

Z' dumm zum Milchhole
Theater am Torbogen
Hinter dem Adler 2
Sa: 13. 7., 20 Uhr

Tübingen

Theoretisch schön – Am Anfang war die Theorie
Museum der Universität Tübingen
Schloss Hohentübingen
Burgsteige 11
Do: 30. 5., 17 Uhr

Rock/Pop/Jazz

Mössingen

Xang: Sieben Stimmen, ein Klang
Kulturscheune
Brunnenstraße 3a
So: 16. 6., 11 Uhr

Tübingen

Alin Coen Band Singer / Songwriter
Sudhaus
Mi: 22. 5., 20 Uhr

Buntes Programm rund um das Auto

Über 150 Fahrzeuge aller Marken können am Samstag, 8. Juni, von 12 bis 18 Uhr sowie am Sonntag, 9. Juni, zwischen 11 und 18 Uhr auf der autoMOBIL 2013 rund um das Tübinger Sparkassen-Carré besichtigt werden. Die zweite regionale Automobilmesse in Tübingen, die vom TAGBLATT veranstaltet wird, bietet den Besuchern ein buntes Programm für die ganze Großfamilie. Dabei haben die Kinder und Enkel auf dem Karussell oder in der Malecke ihren Spaß. Neben dem Roten Kreuz ist auch die Feuerwehr mit zwei Fahrzeugen präsent. Die Kreisverkehrswacht lädt zu Seh- und Reaktionstests ein. Risiken im Straßenverkehr und Möglichkeiten ihrer Reduzierung werden im Überschlag-, Motorrad- und Aufprallsimulator sinnlich erfahrbar. Auch der Rausch-Parcours und der Gurtschlitten vermitteln anschaulich, warum Leichtsinn und Promille im Verkehr gefährlich sind. Weshalb es neben Bier und Wein auch alkoholfreie Getränke sowie Kaffee und Kuchen gibt. Für den Hunger werden Pizza und Hamburger serviert. Und das Museum Boxenstop sorgt dafür, dass auch die Oldtimerfans auf ihre Kosten kommen. Der Eintritt ist frei.

Bild: © ERproductions Ltd/Blend Images / Fotolia.com

Info:
www.tagblatt.de/automobil

Tanzcafé im Seniorenzentrum

Die DRK Alzheimer Beratungsstelle lädt am Freitag, 31. Mai, von 15 bis 17 Uhr DRK zu einem Tanzcafé in das Seniorenzentrum Oferdingen (Mittelstädter Straße 10) ein.

Info:
Anmeldung unter Telefon (0 71 21) 34 53 97-32

Seien Sie dabei:
Tag der Artenvielfalt
15. Juni 2013, 11-18 Uhr
Familien-Erlebnistag
www.vielfalt.alb-gold.de
ALB·GOLD Kundenzentrum · 72818 Trochtelfingen
Tel. (0 71 24) 92 91 - 155 · www.alb-gold.de

Klassische Moderne mit Grooves

Brein's Café serviert beschwingte Musette und hatschertes Wienerlied-Melos

Brein's Café serviert am Donnerstag, 6. Juni, ab 20 Uhr in der Stadthalle Reutlingen pannonische und französische Gipsy-Tradition, beschwingte Musette und hatschertes Wienerlied-Melos sowie rhythmische Balkanophilie. Dazwischen aberwitzige Songs wie etwa das „Komische Wienerlied". Ein Programm mit klassischer Moderne zwischen schalkhafter Zerstörungsfreude und sinnlichen Grooves.

Info:
www.wuerttembergische-philharmonie.de

Radio Villa Musica goes Neckar
Stocherkahnanlegestelle
Casino
Wöhrdstraße 25
Mi: 22. 5., 19 Uhr

Theater

Grötzingen

Der Besuch der alten Dame
Naturtheater
Alte Poststraße 18
Sa: 8. 6., 20.30 Uhr

Ofterdingen

„Salto und Mortale", von Jean-Paul Denizon, Michael Schramm und Sabine Zieser
Zehntscheuer
Do: 13. 6., 10.30 Uhr

Reutlingen

Frida Kahlo – Eine reigenhafte Kahlografie über das Leben
Die Tonne
Planie 22
Di: 28. 5., 10 Uhr

Tübingen

Judas!
Zimmertheater
Bursagasse 16
Mo: 20. 5., 20 Uhr

„Der Theatermacher", von Thomas Bernhard
Löwen, Kornhausstraße 5
Fr: 24. 5., 20 Uhr
25. 5., 20 Uhr

„Leere Stadt", von Dejan Dukovski
LTT-oben
Eberhardstraße 6
So: 9. 6., 20.15 Uhr

Generationentheater: Peer. Glücksache
LTT-Werkstatt
Fr: 14. 6., 20 Uhr

Münsingen

Herzzeitlos – Ein freies Kunstobjekt der Generationen 2011 / 2012
Kreissparkasse
Karlstraße 34
So: 30. 6., 11 Uhr

Vortrag

Tübingen

Erben und Vererben in der Ehe und bei Trennung und Scheidung
Hotel Domizil
Wöhrdstraße 5
Do: 6. 6., 19.30 Uhr

Senioren als Experten

Tausende deutscher Ruheständler wählen einen besonderen Weg in die Ferne, meist fern ab der üblichen Pfade: Sie verpflichten sich als freiwillige Seniorenexperten nach Afrika, Asien oder Lateinamerika. Statt Devisen und Ruhebedürfnis bringen sie Fachwissen, Lebenserfahrung, Autorität und eine große Dosis Idealismus mit ins Ausland. Der „SES - Senioren Experten Service" ist mit über 8000 Seniorinnen und Senioren die größte Organisation für solche ehrenamtliche Engagements, die zwischen mehreren Monaten bis zu einem Jahr dauern. Inzwischen werden die Experten auch zunehmend innerhalb Deutschlands nachgefragt. Wie werde ich ein Senior Experte? Was muss ich mir darunter vorstellen, als Senior-Experte eingesetzt zu werden? Über seine eigenen Erfahrungen und die Entwicklung des SES berichtet Hermann Beck vom Büro in Stuttgart am Dienstag, 18. Juni, um 19 Uhr im Haus der Metzinger Volkshochschule (Raum Alte Post). Der Eintritt ist frei.

Zeitsprung

„Peer. Glückssache" mit neun weiblichen und fünf männlichen Amateurschauspielern zwischen 14 und 89 Jahren ist die elfte Produktion des Tübinger Generationentheaters Zeitsprung. Zu sehen am 14. und 15. Juni sowie am 4. und 5. Juli jeweils um 20 Uhr in der LTT Werkstatt. Infos: www.generationentheater-zeitsprung.de

Jakob Fugger erzählt Besuchern auf einer Führung spannende Geschichten und amüsante Anekdoten aus der Augsburger Historie
Bild: Zibulla

Ausflug in die Stadt der Fugger

Die Fernbuslinie zwischen Tübingen und München hält jetzt auch in Augsburg

Neues von der Fernbuslinie muenchenlinie.de von Kocher I Lutz: Der Linienverkehr zwischen Tübingen und München bedient jetzt auch Augsburg als Zwischenstopp.

Augsburg ist immer eine Reise wert: muenchenlinie.de fährt deshalb täglich die Fuggerstadt an. Vom Halt am Stadtrand in Augsburg Nord (P+R) gelangt man mit der Straßenbahn (Tram 64) im Sieben-Minuten-Takt (Wochenende alle 15 Minuten) direkt ins Zentrum. Durch eine Fahrplanoptimierung bleiben die Fahrzeiten zwischen Tübingen und München unberührt. Die Fahrpreise von Tübingen nach Augsburg betragen 23 Euro für die Tageskarte (Kinder zwischen 6 und 14 Jahre bezahlen 17 Euro). Die einfache Fahrt kostet 17 Euro für Erwachsene (Kinder 12 Euro). Kleinkinder zwischen 0 und 5 Jahre fahren kostenlos.
Weiterhin fährt muenchenlinie.de von Mittwoch bis Samstag zusätzlich um 17 Uhr von Tübingen über Augsburg nach München. Neben der täglichen Rückfahrt ab München um 17.30 Uhr gibt es nun jeden Samstag um 22 Uhr eine Nachtschwärmerfahrt von München zurück nach Tübingen. Damit können Wochenendtouristen den Abend in der bayrischen Landeshauptstadt noch länger genießen. dk

Sommerfreizeit für Senioren

Vom 29. Juli bis zum 2. August sowie vom 5. bis 9. August bietet der Stadtseniorenrat Tübingen einen Urlaub auf dem Gelände der Sophienpflege in Pfrondorf an. Neben Gymnastik, Vorträgen und Wanderungen steht auch gemeinsames singen auf dem Programm.

Info:
Infos unter Telefon (0 70 71) 4 93 77

Die Besucher des Casinos genießen den Blick auf die gemächlich vorbei ziehenden Boote. Bild: Zibulla

Schwäbischer Genuss am Fluss

Der Biergarten des Tübinger Casinos liegt idyllisch zwischen Neckar und Steinlach

Das Tübinger Casino blickt auf eine 100-jährige Geschichte zurück: 1912 wurde es als „Offiziers-Speiseanstalt“ für das Infanterie Regiment 180 errichtet. Nach 1945 übernahm die französische Garnison die Immobilie, und jahrzehntelang wehte am 14. Juli die Trikolore über dem Neckar. Nach Abzug der Franzosen wurde das Gebäude zunächst von der Stadt gemietet, später gekauft und dann wieder an die GWG verkauft. Seit 2006 sind Birgit und Hans-Peter Horn die Pächter des historischen Gebäudes. Sie verwöhnen ihre Gäste mit schwäbischer Küche. Und der Biergarten liegt idyllisch am Zusammenfluss von Steinlach und Neckar sowie an der Anlegestelle für Stocherkähne. Einheimische und Ausflügler genieße mit dem Winzerbraten auch den Blick auf die gemächlich vorbei ziehenden Boote. zba

Jazz und launige Lieder im Casino

Das Tübinger Casino sorgt mit seinem Kulturprogramm für einen unterhaltsamen Sommer:

Unter dem Motto **„So s(w)ingt der Sommer“** präsentiert der Chor Prresto des Weingärtner Liederkranzes am Freitag, 21. Juni, ab 20 Uhr unter der Leitung von Birgit Gentner launige Lieder und temperamentvolle Evergreens.

Am Freitag, 12. Juli, beginnt um 18.30 Uhr die **Sommer-Grillparty** mit der Neckartown Jazz Band.

Info:
www.casino-am-neckar.de

Sportheim Nehren
jeden 2. Mittwoch im Monat
ab 14.30 Uhr - für jedes Alter -
gemütlicher Unterhaltungsnachmittag
Dienstag u. Donnerstag, ab 12 Uhr
Mittagsbüffett 5,50 €
am Sonntag ab 12 Uhr
Schnitzelbüffet 8,50 €
Partyservice - NEU -
Schöne Terrasse
Feiert Eure Treffen/Feste wie sie fallen, wir sind immer für Euch da!
Euer Sportheimteam
Tel. (0 74 73) 12 08 od. 4563

Prinz Carl
Kaffeehaus & Teestube
Kaffee & Kuchen
aus eigener Herstellung

Räumlichkeiten mit schönem Ambiente auch für Gesellschafts- und Familienfeiern
Erdbeer- u. Rhababerzeit
Dienstag Ruhetag
72108 Rottenburg, Poststraße 11
gegenüber Bahnhof
Tel. (07472) 949980

Eine musikalische Zeitreise

Claudia Zimmer (Gesang) und Herwig Rutt (Klavier) begegnen am Donnerstag, 6. Juni, ab 19 Uhr in der Tübinger Gaststätte „Grüner“ Ritter“ unter dem Titel „Himmelhoch und abgrundtief“ auf einer musikalischen Zeitreise mit Chansons und Schlagern den Comedian Harmonists, Josephine Baker, Edith Piaf und vielen anderen. Dazu wird ein biologisches Menü serviert.

eninger hof
Hotel + Restaurant
Inhaber: Familie Pötter

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

- Gehobene regionale und deutsche Küche
- 16 neu renovierte Fremdenzimmer
- Restaurant für 80 Personen
- Nebenraum für 50 Personen
- Barrierefrei (Für Rollstuhlfahrer geeignet)
- Große Gartenwirtschaft

Unsere Öffnungszeiten: Montag Ruhetag
Dienstag - Samstag von 11.30 bis 14.00 und 17.00 bis 23.00 Uhr
Sonntag von 11.30 bis 14.00 und 17.00 bis 21.30 Uhr

GASTSTÄTTE LORETTO

Freundeskreis Mensch e.V.
„Der Mensch in der Mitte“
Katharinenstr. 22 · 72072 Tübingen
Tel.: 0 70 71/13 04 10
Fax: 0 70 71/13 04 29
info@gaststaette-loretto.de
www.gaststaette-loretto.de

Feiern aller Art
Nebenräume bis zu 120 Personen

Öffnungszeiten
Mo – Sa von 10.00 bis 24.00 Uhr
Barrierefreier Zugang

Casino am Neckar

Die einzigartig herrliche Lage im Zentrum Tübingens, direkt am Neckarufer zeichnet die Gartenwirtschaft im Casino aus. Am Zusammenfluss von Neckar und Steinlach ist sie eine grüne Oase mit 270 Plätzen. Hier werden beim Blick auf den Fluss und den Österberg mit seinen Jugendstilvillen Urlaubsgefühle wach und man erlebt Entspannung pur. Das Speisenangebot ist „regional – bodenständig – modern“ gestaltet. Ein weiterer Höhepunkt eines Besuchs in Tübingen ist eine Stocherkahn- oder Floßfahrt auf dem Neckar! Eine Anlegestelle hierfür befindet sich in unserer direkten Nachbarschaft.

Wir freuen uns auf viele nette Gäste.
Herzlich Willkommen!

Familie Birgit und
Hans-Peter Horn mit Team

Tel: (07071) 650750 | Fax: 45034
www.casino-am-neckar.de
Wöhrdstr. 25, 72072 Tübingen

Geöffnet: täglich ab 11 Uhr
So. u. Feiertags bis 21 Uhr

Restaurant | Veranstaltungssaal | Gartenwirtschaft

Tagesfreizeit für Senioren

Auch in diesem Jahr veranstaltet der Kreis der Älteren e.V. in Orschel-Hagen in Zusammenarbeit mit der Stadt Reutlingen eine Tagesfreizeit für ältere Menschen, die nicht mehr verreisen können oder wollen. Die fünftägige Freizeit findet von Montag, 24. Juni, bis Freitag, 28. Juni, im Haus der Begegnung (Berliner Ring 3) statt. Unter dem Motto „Für jeden etwas“ wird täglich zwischen 9 und 16 Uhr ein buntes Programm mit vielen Aktivitäten angeboten. Vom Frühstück über das Mittagessen einschließlich Kaffee werden die Senioren von ehrenamtlichen Helferinnen betreut. Unterstützt werden die Ehrenamtlichen von Schülern der Werkrealschule des BZN. Gedächtnistraining, Vorträge, Vorlesen, gemeinsames Singen, ein Grillfest und einiges mehr erwartet die Teilnehmer(innen). Auch die Erholung in der Mittagszeit auf der sonnigen Terrasse ist Teil der Freizeit.

Info:
Kosten: 90 Euro

Infos und Anmeldung bis zum 10. Juni unter Telefon (0 71 21) 62 21 33

Getreide für jeden Geschmack

Alb-Gold lädt am 15. Juni zum Tag der Artenvielfalt ein

Das Alb-Gold Kundenzentrum in Trochtelfingen lädt am Samstag, 15. Juni, unter dem Motto „Vielfalt statt Einfalt“ zum Tag der Artenvielfalt ein.

Auch in diesem Jahr wird der schwäbische Nudelhersteller im Kräutergarten seines Kundenzentrums wieder einen Tag der Artenvielfalt veranstalten. Nachdem in den vergangenen beiden Jahren der Schwerpunkt bei Tagfaltern und Wildbienen lag, gibt es bei dem Familien-Erlebnistag am 15. Juni rund um das Thema Saatgutvielfalt einiges zu entdecken.

Dass wir nur einen sehr geringen Bruchteil an verfügbarem Saatgut für die Herstellung und Verwendung unserer Lebensmittel nutzen, dürfte hinlänglich bekannt sein. So werden über 50 Prozent der Nahrung nur mit Hilfe der drei Arten Mais, Reis und Weizen erzeugt. Eigentlich schade, wenn man bedenkt, wie viele tolle andere Pflanzen es gibt, die zu Lebensmitteln verarbeitet werden können. Denken wir beispielsweise an das heimische Urgetreide Dinkel, Einkorn und Emmer. Jedes Korn für sich hat einen ganz bestimmten Geschmack und viele individuelle positive Eigenschaften. Gemeinsam mit Naturschutzverbänden und Vereinen präsentiert Alb-Gold ein interessantes Mitmachprogramm. Bereits im Herbst wurden zur Veranschaulichung unterschiedliche Weizensorten angepflanzt und das Meer der Kräuter und Blumen im Kräutergarten wird die Sinne der Gäste betören.

dk / Bild: ©womue / Fotolia.com

Info:
Alb-Gold
Kundenzentrum
Grindel 1
72818 Trochtelfingen

www.vielfalt.alb-gold.de

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

Innenarchitektur
Martin Egerter (Dipl. Ing.)
Burgstraße 98 72108 Rottenburg
T 07472 / 947495 F 07472 / 948151
martin.eg@t-online.de
www.m-egerter.de
Wohnen im Alter
barrierefrei und behindertengerecht
Aus- und Umbau
Küche
Bad
Möbel
Beleuchtung
Ich berate Sie zu allen Fragen, plane und koordiniere alle notwendigen Arbeiten...
...damit Sie so lange wie möglich Ihr Leben selbstständig gestalten können.

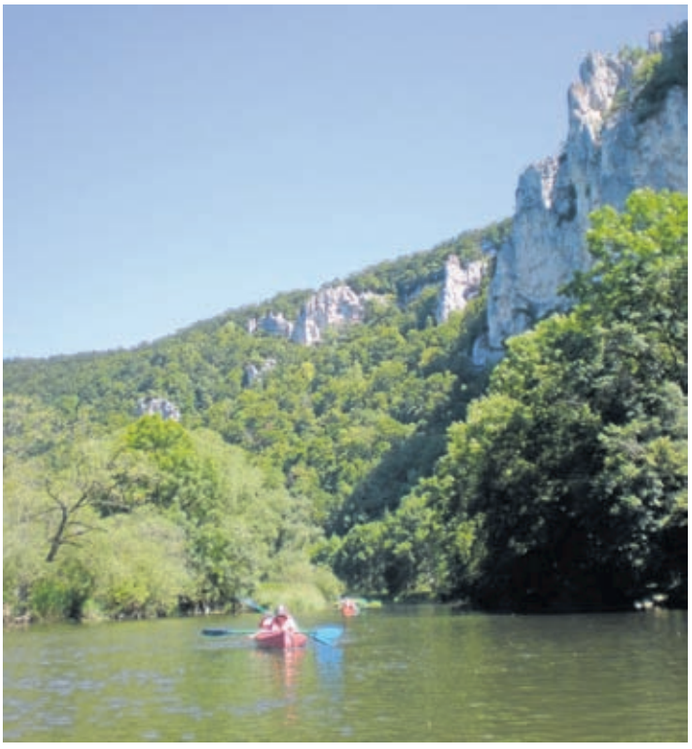
Ein umweltfreundliches Netz

Bahnen und Busse bringen Wanderer oder Radler auf die Schwäbische Alb

Mit dem „Schwäbische Alb Freizeit-Netz“ lassen sich Natur und Kultur umweltfreundlich erleben. Bis zum 20. Oktober verkehren die Bahnen und Busse des ÖPNV-Netzes auch sonn- und feiertags. Das Fahrrad kann vielfach kostenlos mitgenommen werden.

Die Schwäbische Alb-Bahn mit dem historischen Schienenbus „Ulmer Spatz“ und dem nostalgischen MAN-Triebwagen pendelt aus Ulm kommend zwischen Münsingen und Kleinengstingen und ist mit den Bussen aus dem Echaz- und Ermstal sowie den Rad-Wander-Bussen im Lautertal verbunden.

Der Rad-Wander-Shuttle der Hohenzollerischen Landesbahn fährt von Tübingen über Hechingen und Balingen bis an den Stausee nach Schömberg.



Das Donautal kann auch per Boot entdeckt werden. Bild: Naldo

Ein weiteres attraktives Zugangebot ist der Naturpark-Express, der Fahrgäste von Gammertingen und Sigmaringen aus ins Durchbruchtal der Donau bringt. Die weißen Kalkfelsen und die sich in Schleifen durchwindende Donau warten darauf, per Boot, zu Fuß oder mit dem Fahrrad entdeckt zu werden. dk

Info:
www.naldoland.de

Mit dem Bus in die Biosphäre

Das Reutlinger Landratsamt hat viele Informationen rund um den Biosphärenbus (Linie 349) in einen neuen Flyer gepackt. Der Biosphärenbus umrundet bis zum 20. Oktober an Sonn- und Feiertagen drei Mal täglich den ehemaligen Truppenübungsplatz mit Start und Ziel am Bahnhof Münsingen. Dort werden die Anschlüsse der Schwäbischen Alb-Bahn aus Richtung Ulm / Schelklingen und Kleinengstingen sowie die Anschlüsse von Busverbindungen aus Reutlingen, Bad Urach und Hayingen / Munderkingen aufgenommen. Der Biosphärenbus führt einen Fahrradanhänger mit einer Kapazität für 15 Fahrräder mit. Der Flyer liegt bei den Gemeindeverwaltungen der Städte und Gemeinden in den Landkreisen Reutlingen und Alb-Donau aus, die durch den Bus bedient werden. Er kann auch direkt über die Landkreisverwaltung bezogen werden (Landratsamt Reutlingen, Kreisamt für nachhaltige Entwicklung, Bismarckstraße 47, 72764 Reutlingen, Tel. 0 71 21 / 4 80 33 32, nachhaltige-entwicklung@kreis-reutlingen.de).

Info:
www.kreis-reutlingen.de

MAULTASCHENWIRT
Genuss an der Nebelhöhle
Täglich geöffnet Tel 07128/2253
mit großer Gartenterrasse und Spielplatz
Schwäbisches, Kaffee & Kuchen, Eisbecher

Fassadenfarbanstriche
Fassadenrenovierungen
Der solide Fachbetrieb
Ziegelmüller
Stuckateurbetrieb
und Malerarbeiten
Gerhard Rall e.K.
Pfullingen • Lichtenstein
Telefon 071 21/70 47 60

BOB-BAHN
Sonnenbühl-Erpfingen
Nähe Bärenhöhle-beim Feriendorf
Tägl. im Betrieb 07128-2056 od. 2393
Neu! Kletterpark
Erwachsene ..... 9,50 €
Jugendliche..... 7,90 €
Jeder Kletterer erhält
2 Bobbahnkarten gratis!
www.sommerbob.de

Viel Spaß mit wenig Schweiß

Mit dem E-Bike auf die Schwäbische Alb:
Ein Ausflugstipp von Hans Bock

Früher hatte ich immer großen Respekt davor, mit meinem „normalen Fahrrad“ von Reutlingen aus auf die Schwäbische Alb über die Honauer Steige zu fahren. Seit ich aber ein E-Bike besitze, macht es richtig Spaß, solche Steigungen wenig schweißtreibend zu bewältigen.

Von Reutlingen aus geht es nach Pfullingen. Eine Allee von Obstbäumen säumt den Radweg von Pfullingen nach Unterhausen. Vom alten Bahnhof von Unterhausen geht es auf dem Radweg nach Honau. Am Fuße von Honau links von der Honauer Steige befindet sich parallel zu der Hauptstraße der Rad- und Fußweg auf der früheren Zahnradbahnstrecke. Die wohl sehr steil ist, aber mit dem Pedelec sehr gut zu schaffen ist.

Oben angekommen geht die Fahrt nach Großengstingen. Auch hier verläuft ein Radweg neben der Hauptstraße, der wunderbar befahren werden kann. Weiter geht es dann auf dem Radweg Richtung Trochtelfingen. Ab Trochtelfingen in Richtung Steinhilben fahren. Zwischen Trochtelfingen und Steinhilben geht es rechts ab Richtung Hettingen und Veringenstadt. Es handelt sich hier um eine sehr ruhig verlaufende Landstraße, teilweise mit Radwegen. Die Strecke ist gut beschildert und zeigt stets das Ziel Sigmaringen an.

Von Sigmaringen geht es dann gleich links ab nach Sigmaringendorf. Noch schöner ist die Verbindungsstraße ab dem Sigmaringer Schloss nach Sigmaringendorf. Als Einkehrmöglichkeit ist die „Krone“ in Sigmaringendorf zu empfehlen. Nach Rücksprache mit dem Wirt kann der Akku für wenige Cent an der Steckdose aufgeladen werden. Nach dem Mittagessen geht es auf die Heimfahrt, um dann nach einer Fahrzeit von etwa sieben bis acht Stunden wieder in Reutlingen einzutreffen.

Hans Bock erobert mit seinem E-Bike die Alb. Privatbild

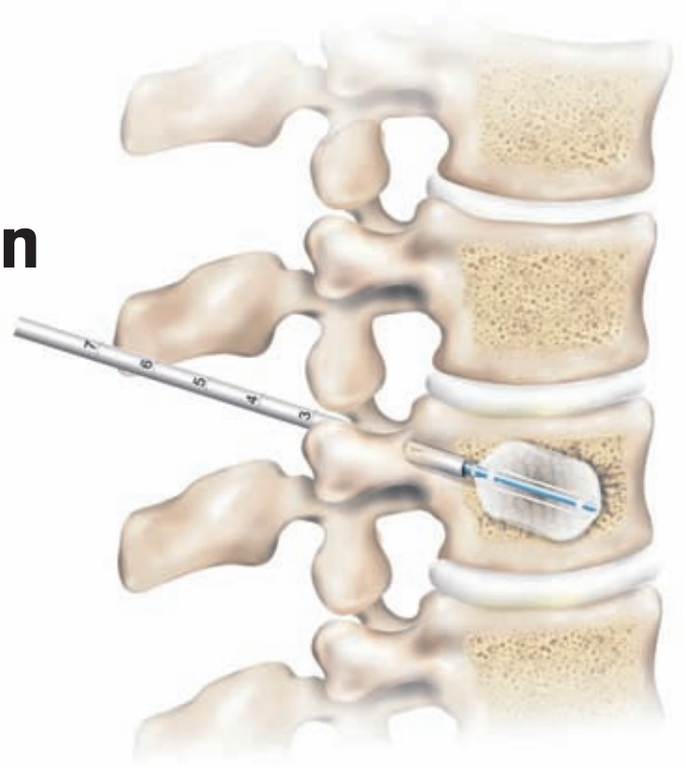
Info:
Eine Liste aller Strom-Tankstellen findet man unter www.reutlingen.ihk.de/e-bike

Traumhaft radeln!
FLYER Innovation in Mobility
E-Bikes aus der Schweiz
Testbikes jetzt reduziert!
www.transvelo.de
TRANSVELO Fahrräder GmbH CO_2-frei mobil
72764 Reutlingen Kaiserstraße 52 Tel. 07121 47 07 26
72072 Tübingen Poststraße 3 Tel. 07071 56 87 391
70180 Stuttgart Strohberg 7-9 Tel. 0711 64 92 153

fitness e-biking
Steigern Sie Ihre Fitness mit dem E-BIKE
Wie das geht? - Das zeigen wir Ihnen!
Treffpunkt Fahrrad Sauer 11:00 Uhr
Einführung & Kurzvortrag 11:15 - 11:30 Uhr
Fitness e-biking Tour 11:30 - 13:00 Uhr
bitte anmelden unter: info@fahrrad-sauer.de
Tour TERMINE 2013
Sa. 27.April
Sa. 25.Mai
Sa. 29.Juni
Sa. 27.Juli
Sa. 31.August
sauer e-bike-center Reutlingen
Steinachtstraße 46-50 | 72770 RT-Betzingen
Telefon 07121-95050 | www.fahrrad-sauer.de

Schnelle Befreiung von Rückenschmerzen

Das Allevo-Ballon-Kyphoplastie-System ist ein schonendes Verfahren zur Stabilisierung von Wirbelbrüchen



Die JOLINE GmbH & Co. in Hechingen blickt auf eine lange Tradition in der Entwicklung und Produktion von Ballonkathetern zurück. „Das Allevo-Ballon-Kyphoplastie-System ist unser Beitrag zur Stabilisierung und Schmerzlinderung bei Wirbelbrüchen", betont Geschäftsführer Gerd Stumpp. Bild: Joline

Über 7 Mio. Menschen in Deutschland leiden an Osteoporose. Eine der häufigsten Komplikationen bei dieser „Volkskrankheit" sind Wirbelkörpereinbrüche, die sehr schmerzhaft sind.

„Eigentlich wollte ich bloß meine Tasche aus dem Einkaufswagen heben", erzählt Maria S., „und dann habe ich nur noch einen starken Schmerz gespürt, der mir fast den Atem nahm und auch nicht mehr nachließ." Diese alltägliche Bewegung hatte bei der 69-Jährigen einen Wirbelkörpereinbruch verursacht.

„Die Knochenstruktur wird durch die Osteoporose instabil und brüchig", erklärt Dr. med. Roland Rißel. „Vor allem bei Frauen ist der durch Osteoporose bedingte, spontane Wirbelkörpereinbruch ein alterstypisches Problem", beobachtet der Chefarzt des Wirbelsäulenzentrums am Stauferklinikum Schwäbisch Gmünd in Mutlangen. „Durch die Menopause ist die Balance zwischen Knochenaufbau- und abbau gestört." Der Knochen wird durch den Mineralsalzmangel dünner, poröser und instabil und kann bei einfacher Belastung einfach brechen. „Für bestimmte Verletzungen und osteoporotische Frakturen ist an unserer Klinik seit Jahren ein besonders schonendes und sicheres minimal-invasives Verfahren etabliert – die sogenannte Ballon-Kyphoplastie", berichtet der Wirbelsäulen-Experte aus Mutlangen. Mittels minimal-invasiver Technik (d.h. nur zwei ca. 1 cm kleine Schnitte am Rücken) wird unter ständiger Röntgenkontrolle ein feiner Arbeitskanal zur Fraktur gelegt. Über diesen gelangt ein Ballonkatheter zur Bruchstelle und wird vorsichtig aufgedehnt. Dadurch richtet sich der Wirbelkörper wieder auf. Nach der Entfernung des Ballonkatheters wird über den gleichen Kanal medizinischer Knochenzement eingebracht, der dem Wirbel wieder seine Stabilität gibt.

„Immer wieder beobachten wir mit dieser Methode exzellente Ergebnisse", betont der erfahrene Chefarzt. „Damit meine ich nicht nur die Sicherheit, sondern auch eine rasche Schmerzfreiheit der Patienten." dk

Dr. med. Roland Rißel. Privatbild

Dieter Borgmann (rechts) überreicht den Stab an KMK-Geschäftsführerin Britta Wirtz.
Bild: REHAB

Ein Erfolgsmodell soll ausgebaut werden

Dieter Borgmann hat die REHAB an die Karlsruher Messe- und Kongress-GmbH verkauft

Die weltweit zweitgrößte Messe für Rehabilitation und Pflege hat Dieter Borgmann (75) vor 34 Jahren gegründet, gegen scharfe Konkurrenz behauptet und jetzt erfolgreich an die Karlsruher Messe- und Kongress-GmbH (KMK) verkauft. Die REHAB findet alle zwei Jahre in Karlsruhe statt. Auch dieses Jahr war sie vom 25. bis 27. April ein voller Erfolg.

die kleine:
Warum verkaufen Sie ausgerechnet jetzt?
Dieter Borgmann: Die REHAB ist eindeutig ein Erfolgsmodell. Ich habe sie aus dem Verlag heraus entwickelt, den ich vor 50 Jahren von meinem Vater übernommen und ausgebaut habe. Mein Team hat einen hohen Anspruch, den wir immer erfüllen. Aber die Messe wächst so kontinuierlich, dass ich sie jetzt an einen Veranstalter weiterreiche, der sie fortführen und ausbauen kann.

Welches sind Ihre Wünsche für die Messe?
Die Messe soll weiterhin dazu beitragen, dass Rehabilitation dem einzelnen Menschen nützt. Dann wird Rehabilitation zum echten Kostenkiller. Denn: Gute Rehabilitation hilft nicht nur dabei, dass behinderte Menschen lange unabhängig in ihrem Beruf arbeiten können, sie beugt auch der Pflegebedürftigkeit vor und hilft älteren Menschen so lange wie möglich in der eigenen Wohnung bleiben zu können. Damit gute Lösungen möglichst vielen Menschen bekannt und zugänglich werden, braucht es diese Messe.

Warum fiel Ihre Wahl auf die KMK?
Hier ist seit Jahren der Standort der REHAB. Die Zusammenarbeit war immer bestens. Natürlich waren auch andere Messeveranstalter im Gespräch. Aber hier haben wir einen zuverlässigen Partner, der in der Lage ist, das Thema international im großen Stil zu bedienen, aber auch die kleinen Veranstaltungen, die Rehabilitation dringend braucht, nicht vernachlässigt. Mein Team und ich werden die Messe weiterhin beraten und begleiten. Daher bin ich überzeugt davon, dass ich dieses Projekt in die richtigen Hände lege.

Was bedeutet Ruhestand für Sie?
Der Begriff hört sich für mich fast wie eine Krankheit an. Einfach gesagt: Wer rastet, rostet. Ich bin kein Freund der automatischen Berentung. Jeder Mensch sollte seinen Fähigkeiten angepasste Aufgaben haben. Ich habe Mitarbeiter, die weit über das Rentenalter hinaus sind. Auch wenn sie nur Teilzeit arbeiten, sind wir sehr froh, dass wir ihre Erfahrung nutzen können.

Was sind Ihre Pläne?
Zeit zu haben für andere Hobbys und Aufgaben. Natürlich läuft der Verlag weiter und ich habe vor zehn Jahren „Köhler“, die führende Dortmunder Feinkosthandlung, übernommen und ein Café sowie eine Kaffeerösterei dazugefügt. Qualitativ hochwertige und gesunde Ernährung ist daher ein Thema, dem ich mich jetzt noch mehr widmen werde.

Danke für das Gespräch.

Das Gespräch führte
Gabriele Heyd

Mobil und selbständig

Neue Top-Technik auf der REHAB

Mehr als 20 000 Besucher kamen zur REHAB 2013 nach Karlsruhe. Damit ist sie weltweit die zweitgrößte Rehabilitationsfachmesse.

504 Aussteller aus elf Ländern präsentierten auch dieses Jahr wieder ein breites Spektrum an interessanten Hilfsmitteln und Dienstleistungen. Der größte Anteil der Besucher sind Fachleute aus der Rehabilitation. Aber 30 Prozent sind ältere oder behinderte Menschen und ihre Angehörigen.

Der Markt ist beeindruckend, das Angebot vielfältig. Die Dynamik und Lebensfreude dieser Messe ist umwerfend. Vom einfachen Gerät bis zur Top-Technik kann man hier viele Produkte vergleichen. Auto, Rollstuhl, Lifter stehen neben Hilfsmitteln für Bad und Küche sowie schönen barrierefreien Hotels.

Der zweirädrige Segway-Rollstuhl war einer der Renner auf der Probestrecke. Mobilität ist gefragt. Avis verleiht deutschlandweit Autos, in die man mit dem Rollstuhl hineinfahren kann. Der VW „Caddy“ wurde zusammen mit der Firma Paravan entwickelt, die Autos speziell für Menschen mit Behinderung umbaut.

Die Möglichkeiten, unabhängig und beweglich zu bleiben, sind fast grenzenlos. Aber nur, wenn man sie kennt und einzusetzen versteht.

Gabriele Heyd

Info:

Die nächste REHAB findet vom 23. bis 25. April 2015 in Karlsruhe statt.

www.rehab-fair.com
www.rehab-karlsruhe.com
www.wegweiserpflege-undtechnik.de

Die Begleiterin fährt mit: Wenns um Mobilität geht, sind dem Erfindungsreichtum keine Grenzen gesetzt. Bild: REHAB

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

MOTOmed®
anders bewegen

Aktiv sein für mehr individuelle Lebensqualität

Testen Sie das MOTOmed kostenlos!
Informieren Sie sich! www.MOTOmed.de

MOTOmed Bewegungstherapie für mehr Wohlbefinden im Alltag. Trainieren Sie regelmäßig am motorbetriebenen Bewegungstrainer MOTOmed – ein hochwertiges Medizinprodukt aus Deutschland.

716.3ANZ51

reck Medizintechnik, Reckstr. 1–5, 88422 Betzenweiler, Telefon 07374–1884, Telefon gebührenfrei 0800–668 66 33, Fax 07374–1880, kontakt@MOTOmed.de

Nah- und Fernumzüge

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

Service plus
ALAN
Betriebe in Selbstverwaltung

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

Übungen für mehr Ausdauer und Kraft

Präventionssportgruppen stärken Herz und Kreislauf mit Gymnastik oder orientalischem Tanz

Bereits seit 1995 gibt es in Tübingen Hüftsportgruppen. Mittlerweile sind es in Tübingen und Umgebung 45 an der Zahl. Ein breit gefächertes Angebot zusätzlich zu den Knie- und Hüftsportgruppen bietet der Präventionssport Tübingen.

Die Präventionssportgruppen bestehen seit 1990. „Anfangs war das Ziel, durch Ausdauersport Herz- und Kreislauferkrankungen vorzubeugen“, erzählt Trainerin Christel Trautwein-Bosch. Neben dem Ausdauertraining im Freien fand ein Mal wöchentlich ein Hallentraining zur Kräftigung und Dehnung der Muskeln statt. Hinzu kam mit den Knie- und Hüftsportgruppen der orthopädisch-orientierte Rehasport. Der Grundgedanke des Gesundheitssports ging dabei nicht verloren. „Durch regelmäßiges Training kann das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen wie zum Beispiel Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte und Diabetes mellitus verringert werden“, weiß Trautwein-Bosch. Noch heute sollte das Training deshalb auf Ausdauer und Kräftigung zielen.

Die Prävis trainieren mit großem Spaß in den Gymnastikgruppen. Zu flotter Musik werden hier Koordinations-, Kräftigungs- und Dehnübungen ausgeführt. „Auch im Alter bin ich motiviert, mich fit zu halten, auch wenn es schwerer fällt“, berichtet einer der Präventionssportler, der bereits seit 15 Jahren in der Gruppe trainiert. „Leider werden wir immer weniger Männer, die Frauen nehmen Überhand“, betont er lachend.

Neben den Gymnastikgruppen werden Aquajogging, Nordic-Walking und Jogging angeboten. Im Winter geht es zum Skilanglauf, im Sommer werden Radtouren veranstaltet. Zur Prävention gibt es Yoga, Tanz-Fitness und orientalischen Tanz.

Zurzeit sind die Sportstätten der Gesundheitssportler in ganz Tübingen und Umgebung verteilt, doch das soll sich ändern. Gemeinsam mit dem Deutschen Alpenverein (DAV) Tübingen ist ein Hallenprojekt geplant. Neben der Kletter-und Boulderhalle des DAV sollen Sporthalle, Gymnastik- und Kraftraum für die Präventionssportgruppen entstehen. Der Baubeginn ist für September 2013 angedacht. „Damit der Präventionssports ab dem Schuljahr 2014 endlich unter einem Dach untergebracht ist“, freut sich Christel Trautwein-Bosch. Selina Kalbfell

GARart
Grill & BBQ Schule Dölker
Auch als Gutschein
DIE GESCHENK-IDEE!
- Grill-Seminare
- Grills und Zubehör
- Soßen und Gewürze

Einfach auf www.garart.de
Tübingen, Sindelfinger Straße 25/2
Tel. 0177 - 8120300

SANITÄTSHAUS KRÜGER
INHABER: PHILIPP SCHWEIZER
- Orthopädietechnik
- Rehabilitations-Technik
- Prothesen
- Orthesen
- Bandagen
- Kompressionsstrümpfe

...und vieles mehr!

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

Für das Training ist es nie zu spät

Diana Klein motiviert Senioren mit einem bundesweiten Modellprojekt zum „Schritt halten“

Das Projekt „Schritt halten – aktiv älter werden in Reutlingen“ wird von der Klinik für Geriatrische Rehabilitation am Robert-Bosch-Krankenhaus in Stuttgart koordiniert und vom Bundesministerium für Bildung und Forschung finanziert. Wir sprachen mit der Gerontologin Diana Klein über Inhalte und Ziele des bundesweiten Modellprojektes.

„die kleine“:
An wen richtet sich das Projekt und was soll damit erreicht werden?
Diana Klein: Das Projekt richtet sich an die ältere Bevölkerung Reutlingens ab 65 Jahren. Im Alter fällt das Gehen zunehmend schwer und es kommt leicht zu Gangunsicherheiten, Stürzen und Frakturen. Unser Ziel mit „Schritt halten“ ist es deshalb, auf Themen wie Sturzprävention und Knochengesundheit aufmerksam zu machen. wir möchten erreichen, dass sich die älteren Menschen mehr bewegen und dass die breite Bevölkerung versteht, welch große Bedeutung Bewegung auch im hohen Alter noch hat, damit Stürze und sturzbedingte Verletzungen vermieden werden können.

Wie können Stürze vermieden werden?
Wissenschaftliche Studien haben nachgewiesen, dass Kraft und Balance das Sturzrisiko deutlich verringern. Deshalb sollten Bewegungsangebote z.B. der Sportvereine sowie der Krankenkassen oder Volkshochschulen genutzt werden, um dem Muskelabbau und der Verschlechterung des Gleichgewichts entgegenzuwirken. Immer gilt: Es ist nie zu spät, um mit dem Training zu beginnen. Nicht vergessen sollte auch, dass Bewegung zudem positive Effekte auf das gesamte Herz-Kreislauf-System oder auch die kognitiven Funktionen hat.

Wie finden Interessierte ein passendes Sportprogramm?
Reutlingen verfügt über ein breites Spektrum an Bewegungsangeboten. Auf der Web-Site des Projekts (www.schritt-halten-reutlingen.de) ist ein Verzeichnis aller Seniorensportgruppen in Reutlingen zu finden. Hier gibt es unter anderem Angaben zur Barrierefreiheit der Halle und dem Leistungsniveau des Sportprogramms. Neu ist eine Printversion des Verzeichnisses.

Diana Klein setzt auf Bewegung als Sturzprävention. Bild: Kalbfell

Was ist das Besondere an dem Reutlinger Projekt?
Wir versuchen, die ganze Kommune in das Thema der Bewegungsförderung im Alter einzubinden. In Reutlingen arbeiten eine Vielzahl verschiedener Akteure, wie z.B. Vereine, Verbände, Krankenkassen, Pflegeanbieter und die Stadt zusammen. Zudem ist die Kreisärzteschaft und der geriatrische Schwerpunkt eingebunden.

Was ist das „Otago-Trainingsprogramm“?
Das „Otago-Trainingsprogramm“ ist Teil des Projekts „Schritt halten“. Mit einfachen Übungen sollen Kraft und Gleichgewicht verbessert werden. Trainiert wird daheim mit einem speziell ausgebildeten Therapeuten. Das Trainingsprogramm geht über ein halbes Jahr. Es finden fünf Hausbesuche statt, zwischen denen der Therapeut telefonischen Kontakt hält. Ziel ist, dass die Übungen drei Mal pro Woche selbstständig durchgeführt werden.

Wer kann daran teilnehmen?
Teilnehmen können selbstständig lebende Senioren, die sich nicht mehr sicher auf den Beinen fühlen und einen Stock oder Rollator zum Gehen benötigen. Der Hausarzt muss zuvor eine Präventionsempfehlung ausstellen. An diesen kann man sich auch bei weiteren Fragen wenden. Fragen von Selina Kalbfell

Training für ein Leben ohne Schmerzen

Das Reutlinger Rehazentrum „Obere Wässere“ bietet für jede Diagnose das passende Behandlungskonzept an

Ob es sich um Patienten mit einem Bandscheibenvorfall, einer Sportverletzung oder neurophysiologischen Störungen nach einem Schlaganfall handelt: Mit modernen Geräten und einem qualifizierten Team von Therapeuten bietet das Reutlinger Rehazentrum „Obere Wässere“ für jede Diagnose das passende Behandlungskonzept an.

Während eine junge Frau in liegender Position schwere Lasten mit den Beinen stemmt, drückt ein Mann um die 60 das Gewicht mit seinem Kopf zur Seite. Im Fitnessraum des Rehazentrums „Obere Wässere“ wird gestrampelt, gekurbelt und geschwitzt. Mit den modernen Geräten stärken die Besucher ihre schlaffen Muskeln. Entweder als vorbeugendes Training zur Erhaltung eines leistungsfähigen Bewegungsapparates oder zur Therapie von Rückenschmerzen.

Die Besucher werden von einem qualifizierten Team aus Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern unter ärztlicher Leitung begleitet. Das Therapiekonzept ist auf die individuellen Bedürfnisse jedes Patienten abgestimmt.

„Unsere Integrierte Funktionelle Rückenschmerztherapie stützt sich auf eine 20-jährige Forschungs- und Entwicklungsarbeit“, erklärt Frank Eger. „Eine wissenschaftliche Studie belegt, dass die Zahl der Tage, an denen Patienten krankgeschrieben sind, mit diesem Konzept um 20 Prozent reduziert werden konnte“, betont der Geschäftsführer.

Neben der Krankengymnastik bietet das Zentrum auch Physikalische Therapie mit Massagen, Lymphdrainagen oder Fango-Behandlung an. Und die Ergotherapie hilft bei Rheuma oder Arthrosen. zba

Mandy Dokkenwadel an einem Fitnessgerät zur Stärkung der Armmuskulatur. Bild: Zibulla

Info:
www.rehazentrum-reutlingen.de

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

Tagespflege und Tagesbetreuung für Senioren

Daheim wohnen, tagsüber betreut sein

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

Wir beraten Sie gerne und bieten Ihnen einen Schnuppertag an.

Gustav-Werner-Stift Reutlingen
Eberhardstraße 20
72762 Reutlingen
Telefon 07121 9264750

Seniorenzentrum Gönningen
Lichtensteinstraße 48
72770 Gönningen
Telefon 07072 60044-150

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

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

Bewegung lindert die Schmerzen bei Arthrose

Tübinger Sportwissenschaftler weisen den therapeutischen Effekt regelmäßiger Trainingsprogramme nach

Sport stabilisiert die Gelenke. Bild: © CLIPAREA.com/Fotolia.com

Eine Tübinger Studie belegt: Sport verzögert den Krankheitsverlauf bei Arthrose und lindert die Schmerzen.

Die Gelenkkrankheit Arthrose tritt hauptsächlich im Alter auf und ist bis zum heutigen Tag unheilbar. „Frauen sind davon häufiger betroffen“, weiß Inga Krauß. „Ursachen für eine Erkrankung können neben dem Alter genetische Faktoren sein“, betont die Tübinger Sportwissenschaftlerin. Die Krankheit äußert sich durch Schmerzen und Funktionseinschränkungen und führt so zu einer Verringerung der Lebensqualität.

„Durch Verbesserung der Gelenkstabilisation und Reduktion der Gelenkbelastung können die Schmerzen vermindert und der Krankheitsfortschritt verzögert werden“, so Inga Krauß. Dazu führte die Tübinger Osteo-Arthrose-Gruppe (OAG) unter der Leitung von Krauß eine Reihe von Experimenten durch.

Über einen Zeitraum von sechs Jahren untersuchte die Gruppe die Effektivität sporttherapeutischer Maßnahmen bei Coxarthrose, einer Gelenkerkrankung der Hüfte. Mehrere Studien der OAG konnten belegen, dass Sport den Krankheitsverlauf der Coxarthrose tatsächlich verzögern und Schmerzen lindern kann.

Im Rahmen des Tübinger Hüftkonzepts (THüKo) trainierten 400 Probanden über zwölf Wochen kontinuierlich. Ein Mal pro Woche fand das Training in der Gruppe statt. „Hier bekamen die Probanden zuächst Anleitung zur Ausführung der Übungen, aber auch theoretische Grundlagen wie die Anatomie der Gelenke wurden vermittelt“, berichtet der Leiter des Tübinger Hüftkonzepts Georg Haupt.

Zusätzlich trainierten die Probanden zwei Mal wöchentlich in den eigenen vier Wänden. Das Heimtraining wurde in Tagebüchern festgehalten.

Das Training wirkte sich positiv auf die Funktion der Hüftmuskulatur aus. Denn: „Mit großer Muskelkraft wird der Hüftkopf in den Pfannen zentriert. Das führt zu einer gleichmäßigen Verteilung der Gelenkkräfte und damit zu einer Verbesserung des Gleichgewichts“, weiß Benjamin Steinhilber, der die Ergebnisse der Studie vorstellte. Selina Kalbfell

KBF ASB ..... Ihre Partner im Alter

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

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

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

Rossberghaus Gönningen
Schwäbische Küche
Hausgemachte Kuchen
Gemütliche Gasträume
60 Übernachtungsmöglichkeiten
Hochzeiten-Feiern-Tagungen
Mi.-So. ab 11 Uhr geöffnet
Durchgehend warme Küche
So. bis 19 Uhr warme Küche
Mo. + Di. Ruhetag!
Rossberghaus Tel.: 07072 - 7007

Training im Sitzen

Der MOTOmed stärkt die Muskulatur

Wir wissen es alle: Regelmäßige Bewegung hält gesund. Gerade im Ruhestand wollen wir das Leben genießen und fit bleiben. Doch wie können wir dabei bleiben, wenn sportliche Betätigung vielleicht schon etwas schwerer fällt? Wir entdeckten den motorbetriebenen „MOTOmed Bewegungstrainer“.

Mit runden, geführten Bewegungen wie beim Radfahren, kann man damit bequem vom Stuhl, Sessel, Rollstuhl oder Sofa aus trainieren - unabhängig von Wind und Wetter.

Durch den eingebauten Motor lässt sich das Training an unsere Leistungsfähigkeit anpassen. Selbst mit geringster Kraft kann mit dem MOTOmed trainiert werden: motorbetrieben, motorunterstützt oder selbst aktiv. Die Muskulatur wird gestärkt und das Training macht auch noch Spaß.

Selbst kurzes, regelmäßiges Training mit dem MOTOmed Bewegungstrainer hat viele positive Effekte: Es eignet sich, schmerzhafte Gelenke und Verspannungen zu lockern, das Herz-Kreislauf- und Immunsystem zu stabilisieren, die Grundfitness und die Gehfähigkeit zu verbessern und so die Mobilität und Selbstständigkeit zu erhalten.

Die Ein- und Ausstiegshilfe, der stabile Haltegriff und das große Farbdisplay machen den MOTOmed besonders nutzerfreundlich. dk

Weitere Infos über den Bewegungstrainer unter Telefon 0800 / 668 66 33 (gebührenfrei) oder unter www.motomed.de Bild: Motomed

Hören und Sehen

Welchem Sinn gebe ich den Vorzug? Als Fußgänger im Straßenverkehr ist der Eine so wichtig wie der Andere: Höre ich ein herannahendes Auto nicht, obwohl ich gut sehen kann, könnte dies schlimme Folgen haben. Genauso, oder schlimmer würde sich schlechtes Sehen trotz guten Hörens auswirken. Im Doppelpack ist Beides gut. Das ist die richtige Auswahl!

Im Alter über 50 sind beide Sinne immer wieder auf die beste Leistung einzustellen, mit Brille und Hörgerät. Die Beeinträchtigungen unserer beiden Sinne treten jedoch meist nicht spontan auf, sondern langsam, häufig sogar unbemerkt und können erst durch einen vergleichenden Test erkannt werden.

Hier ist das Erstaunen der Betroffenen groß, wenn neue Brillengläser erforderlich werden und oft noch größer, wenn ein Hörverlust erkannt wird! Regelmäßige Hörtests und Augenprüfungen sind also im Doppelpack wichtig für Sicherheit und Wohlbefinden im täglichen Leben. Red Nüg

Politische Kultur für Ältere

Der Landesseniorenrat im Südwesten will die Bürgerbeteiligung stärken und so dazu beitragen, dass sich eine neue politische Kultur für Ältere entwickeln kann.

Das haben Anfang Mai rund 70 Vertreter(innen) von Seniorenräten bei einer Tagung in Ruit gefordert. Seniorenräte seien eine wichtige Form der Bürgerbeteiligung.

Wanderung in das Innere

Evangelische Bildung
Kreisbildungswerk
Haus der Familie
Reutlingen

Meditative Abendwanderung
Wanderer, die sich an diesem abendlichen Gang beteiligen, bekommen Anregungen, um vom Alltag loszulassen und Einblicke in das Leben und die Ideen der Mystikerin Theresa von Avila. Die Wanderung dauert drei Stunden.
Do, 20. Juni, 18 Uhr
Ev. Gemeindehaus
Rangenbergstraße 45
Efeu, Reutlingen

Wie Partnerschaft und Glück gelingen können
Martin Fröhle gründet seine Erkenntnisse auf 20 Jahre Konflikt- und Paarberatung sowie auf eigene Lebenserfahrung. Darauf aufbauend gibt er Ratschläge, wie Partnerschaft und Liebe, Glück und innere Zufriedenheit gelingen können.
Mi, 3. Juli, 20 Uhr
Haus der Familie
Pestalozzistraße 54
Reutlingen

Wenn die Seele schreit…
… ist es höchste Zeit anzuhalten, sich Raum und Zeit zu geben und in sich hineinzuspüren. Martin Fröhle, Mediator und Schlichter, will Mut machen, der inneren Stimme zuzuhören und die Lösung in sich selbst zu finden.
Do, 11. Juli, 20 Uhr
Haus der Familie
Pestalozzistraße 54
Reutlingen

Info:
www.hdf-reutlingen.de

Zickler Immobilien e.K.
Annenweg 2 – 72762 Reutlingen
Telefon 07121/1644-0
www.zicklerimmobilien.de
ZICKLER << Seit 1973 >> IMMOBILIEN

Sie legen Wert auf einen individuellen und persönlichen Service?
Von der Bewertung bis zur Schlüsselübergabe – wir kümmern uns um Ihre Immobilie. Vertrauen Sie auf über 35 Jahre Erfahrung in der Region.
Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Praxis Lebenswege

Marion Höppner
Heilpraktikerin
(Psychotherapie)

Daimlerstraße 11
72793 Pfullingen
Telefon 07121 - 208 13 26
kontakt@mh-lebenswege.de
www.mh-lebenswege.de

Therapie für individuelle Lebenswege

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

Hofmarkt Jungviehweide
im delicasa • Mössingen
Telefon 07473 - 95 160
Hofmarkt Jungviehweide

Genuss mit gutem Gefühl

Bestes **Rindfleisch** von **eigenen Rindern** vom **eigenen Hofgut** Jungviehweide in Ofterdingen.

Alle Wurst- und Fleischspezialitäten stellen wir ausschließlich selbst her.

Schlemmer Imbiss - alle Essen auch zum Mitnehmen.

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

Wir fördern **Slow Food.**

www.jungviehweide.de ....mit online-shop

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

Umweltfreundlicher Strom rechnet sich

Seit dem 1. Mai wird die Installation von Solar-Akkus finanziell gefördert

Auch wenn die Vergütungssätze für Solarstrom erheblich reduziert wurden, rechnet sich die Installation einer Photovoltaik-Anlage. Zumal für die Speicherung der umweltfreundlichen Energie seit dem 1. Mai finanzielle Fördermittel fließen.

Seit dem 1. Mai wird der Kauf neuer Batteriespeicher für Photovoltaik-Anlagen mit bis zu 660 Euro pro Kilowatt Solarstromleistung bezuschusst. Im ersten Jahr sollen Fördermittel in einem Umfang von 25 Millionen Euro bereitgestellt und von der KfW Bankengruppe vergeben werden. „Die Solar-Akkus haben etwa die Maße eines großen Gefrierschranks und können im Keller installiert werden“, erklärt Thomas Schneck vom Tübinger Sachwertzentrum. „Mit solchen Speichersystemen kann ein Einfamilienhaushalt seinen Strombedarf etwa zu 80 Prozent mit Solarenergie abdecken.“ Zwischen Mai und September produzieren Photovoltaik-Anlagen laut Schneck einen Stromüberschuss. „Statt diesen in das Netz einzuspeisen, kann ihn der Verbraucher mit einem Akku speichern und bei Bedarf selbst nutzen“, betont der Solarfachmann.

Thomas Schneck vom Tübinger Sachwertzentrum empfiehlt eine solide Unterkonstruktion für die Solaranlage auf dem Dach. „Dann ist die optimale Funktion und eine lange Lebensdauer garantiert.“ Bild: Zibulla

Wir beraten, planen und führen aus! Fragen Sie uns.

Rund um Ihr Bad oder WC:
– Seniorengerechte Bäder und Toiletten
– Wannenrenovierung ohne Fliesenschaden
– komplette Badrenovierung aus einer Hand

Rund um Ihre Heizung:
– Reparatur- und Wartungsdienst für Öl- und Gasheizungsanlagen

Rund um erneuerbare Energie:
– z.B. Solaranlagen

Infonummer:
07121. 47114

Reutlinger Str. 83
72766 Reutlingen
info@schlag-gmbh.com
www.schlag-gmbh.com

Geschulter Fachbetrieb Service plus

Ihr Handwerker
SCHLAG GMBH
Sanitär · Heizung Kundendienst

CHRISTNER Haustechnik GmbH
- Flaschnerei
- Sanitärtechnik
- Heizungstechnik
- Kundendienst

72805 Lichtenstein-Holzelfingen Kornbergstraße 49
Telefon 07129/922610
info@haustechnik-christner.de
www.christner-haustechnik.de
Geschulter Fachbetrieb Service plus

HD GMBH HAUSTECHNIK
...Technik für's Haus...
- Heizung
- Sanitär
- Solarthermie
- Energietechnik
- Umwelttechnik
- Photovoltaik

HD-Haustechnik GmbH
Dorfstrasse 6
72827 Wannweil
Tel. 07121 / 5148087
Fax 07121 / 5148088
www.hd-haustechnik.de

Unsere Welt dreht sich um die Sonne - und Ihre?

Damit verringern diese Batterien die Notwendigkeit, lokale Stromnetze für die Aufnahme größerer Anteile erneuerbarer Energien auszubauen.
Die Erzeugungskosten für Solarstrom liegen inzwischen meist unter den Strom-Bezugspreisen vom Energieversorger. Damit lohnt sich es für immer mehr Menschen und Betriebe, selbst erzeugten Sonnenstrom auch selbst zu nutzen.
Die Förderhöhe hängt von der Größe der Photovoltaik-Anlage und den Anschaffungskosten des Speichersystems ab. So kostet beispielsweise die kombinierte Installation einer 5 kWp-Photovoltaik-Anlage und eines Lithium-Batteriesystems mit 3,3 kWh nutzbarer Kapazität etwa um die 20 000 Euro. Der Staat unterstützt diese Investition mit rund 3000 Euro. Die Nachrüstung einer 4 kWp-Photovoltaik-Anlage mit einem Blei-Batteriesystem mit 3,3 kWh nutzbarer Kapazität kostet etwa 6000 Euro. Und dafür gibt es rund 1800 Euro aus dem Fördertopf. zba

Info:
www.solarserver.de

Klimaschutz im Alltag

Betroffen von den Folgen des Klimawandels sind wir alle. Aber was können wir konkret als Einzelne unternehmen, um unseren Planeten und damit unsere Zukunft zu schützen? Dies erfahren die Besucher der dritten „KLIMA vor Ort – Regionale Energiesparausstellung Tübingen“ am Samstag, 13. Juli und Sonntag, 14. Juli im Landratsamt Tübingen (Wilhelm-Keil-Straße 50). Das SCHWÄBISCHE TAGBLATT bietet zusammen mit dem Landkreis Tübingen und der Agentur für Klimaschutz zahlreichen Unternehmen aus der Region eine Plattform, um ihre Dienstleistungen und Produkte pro Klimaschutz zu präsentieren. Wissenswertes erfahren die Besucher zusätzlich in den Fachvorträgen und beim „Klima-Talk“ am Sonntag. Dazu gibt es ein buntes Rahmenprogramm mit E-Bike- und Segway-Parcours, Gewinnspielen, Filmen zum Thema Klimaschutz und für die Bewirtung der Besucher wird auch gesorgt.

Info:
Öffnungszeiten:
Samstag von 13 bis 18 Uhr und Sonntag zwischen 11 und 18 Uhr

www.klimavorort.de

Ich bleib daheim
senioren / haushalts
dienstleistungen

Hilfe, die von Herzen kommt
• 24-Std.-Betreuung
• Stundenweise Alltagsbetreuung
• Haushaltshilfe aller Art

Wir sind unterwegs für Sie in TÜ, RT, ES – Wir helfen Ihnen gerne

Info unter:
Tel.: 0 73 81/72 22 61
Mobil: 0152 216 32 891
team-mueller@seniorenhaushalt.com
www.seniorenhaushalt.com

GABRIELE LENZ
Pflegesachverständige
Andreas-Hofer-Weg 7 | 72108 Rottenburg am Neckar
Telefon: 07472-98 42 181
www.pflegeberatung-lenz.de

Naturkost im Zentrum
Wilhelmstraße 11 · Pliezhausen
Tel. 0 71 27 -712 88 · Fax 89 94 8
Mo - Fr 8.30 - 18.30 Uhr
Samstag 8.30 - 13.00 Uhr
JETZT NEU!
Transparenter
Bio-Sonnenschutz
Lichtschutzfaktor 30
eco cosmetics

Alten Baum verpflanzen?

Vermittlung · Beratung · Koordination

24-Stunden-Betreuung zu Hause,
die man sich leisten kann!
Individuell - seriös - zuverlässig
Rufen Sie an, wir beraten Sie gerne
(0 74 31) 9 89 86 61
SENIOR@HOME24
BETREUTES WOHLFÜHLEN ZU HAUSE
Dr. Katrin & Reiner Herre GbR • 72458 Albstadt
info@senior-home24.de • www.senior-home24.de

senopart
Seniorenbetreuung nach Maß®
Telefon
0 71 21/2 41 92 40
www.senopart.de

BAHLO
Kundendienst
72793 Pfullingen
Benzstraße 8
www.bahlo.de

Bahlo
Heizung
Sanitär
Flaschnerei
Telefon 07121/756260
Telefax 07121/790225
Mail: info@bahlo.de

Geschulter Fachbetrieb
Service plus
Initiative des Kreisseniorenrat, der Behindertenliga und Kreishandwerkerschaft Reutlingen

Ein buntes Programm

Treffpunkt für Ältere Reutlingen

Der Reutlinger Treffpunkt für Ältere ist eine Bildungs- und Begegnungsstätte unter der Trägerschaft der BruderhausDiakonie und bietet ein vielfältiges Programm für alle Interessierten: Vorträge, Ausflugsfahrten, Konzerte, Kurse und Kreise, Wanderfahrten, Reisen und vieles mehr.

Aus unserem Programm:

Mi, 22. Mai, 15 Uhr:
Vom Kräutergarten zum Gesamtkunstwerk: Englische Park- und Gartenarchitektur
Bildervortrag von Dagmar Waizenegger, Kunsthistorikerin, Bewirtung ab 14 Uhr

Di, 28. Mai:
Tagesfahrt auf die Ostalb mit Schloss Baldern, Ipf und Kapfenburg
Leitung: Christian Barth (mit Anmeldung)

Mi, 5. Juni, 15 Uhr:
Leben und Werk von Albert Schweitzer
Bildervortrag von Gisela Eichner
Bewirtung ab 14 Uhr

So, 9. Juni, 14 Uhr:
Tanztee mit Willi Losch

Mo, 10. Juni und Mo, 17. Juni, 10 Uhr:
Digitale Fotografie
Kurs von Karl-Heinz Unterberger (mit Anmeldung)

Di, 11. Juni :
Vier-Altäre-Tagesfahrt
Altäre Ulmer Meister
Leitung: Harald Schneider (mit Anmeldung)

So, 16. Juni, 10 Uhr:
Frühstückscafé
(mit Anmeldung)

Fordern Sie unser aktuelles Halbjahresprogramm an:
Treffpunkt für Ältere
Gustav-Werner-Str. 6A
72762 Reutlingen
Tel.: (0 71 21) 27 88 14
treffpunkt.rt@bruderhaus-diakonie.de

www.treffpunkt-fuer-aeltere.de

bruderhausDIAKONIE
Stiftung Gustav Werner und Haus am Berg
Seniorenzentrum Gönningen

Tulpencafe

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

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

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

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

www.bruderhausdiakonie.de

Freude am Ehrenamt in Tübingen

Gesetzliche Betreuer/innen gesucht für Menschen mit geistiger, seelischer oder körperlicher Behinderung.
Betreuungsverein e.V.
Frau Hübel
Tel. (0 70 71) 9798-200
btv@betreuungsverein-tuebingen.de
www.betreuungsverein-tuebingen.de

Mitarbeit im offenen Café: Vormittags am Dienstag, nachmittags am Dienstag und Donnerstag. Der Verein hat es sich zum Ziel gesetzt, Angebote von Familien für Familien zu initiieren, durchzuführen und zu begleiten.
Familienzentrum
ElKiKo e.V.
(ElternKinderKontakte)
Tel. (0 70 71) 9 58 73 00
vorstand@elkiko.de
www.elkiko.de

Lernen im Tandem e.V. ist ein Patenprojekt, das Kinder und Jugendliche auf ihrem Weg durch die Schule und in den Beruf unterstützt. Gesucht werden Pat(inn)en für Schüler(innen) verschiedener Schularten.
Lernen im Tandem
LeiTa e.V., Erich Fritz
Tel. (0 70 71) 36 83 08
info@leita-online.de
www.leita-online.de

Mitarbeit im Tagestreff:
Essensausgabe, Gestaltung und Umsetzung von freizeitpädagogischen Angeboten
1x oder 5x pro Woche (14–18 Uhr)
ARCHE e.V.
Wohnungslosenhilfe
Claire Möhle
Tel. (0176) 20 91 27 25
www.wohnungslosenhilfe-tuebingen.de

Ausfahrer(in) für Essen auf Rädern, ca. 10.30 bis 13.30 Uhr, unter der Woche und / oder am Wochenende, Diakoniestation Tübingen, Monika Richter, Telefon (0 70 71) 9304-24, richter@evk.tuebingen.org
Bild: © Hero / Fotolia.com

Abschied mit persönlicher Note

Albrecht K. Wengert gestaltet Trauerfeiern für Menschen ohne kirchliche Bindung

„Mein Schäferhund hilft mir bei der Bewältigung schwieriger Trauerfälle“, betont Albrecht K. Wengert. Bild: Zibulla

Beerdigungen und Trauerfeiern sind längst nicht mehr die alleinige Domäne der Kirchen. Auch der freie Diplom Theologe Albrecht K. Wengert aus Tübingen ist ein gefragter Trauerredner.

Albrecht K. Wengert und Feger sind ein vertrautes Bild in Tübingens Gassen. Denn lange Spaziergänge mit seinem Schäferhund helfen dem 50-Jährigen bei der Bewältigung seiner schwierigen Aufgabe als Trauerredner. „Und Feger als Therapiehund ist ein guter Beistand in der Kommunikation mit Menschen in Sonder- oder auch Krisensituationen.“

Albrecht K. Wengert ist ein Trauerbegleiter mit viel praktischer Lebenserfahrung: Er hat eine kaufmännische Ausbildung und arbeitet als Krankenpfleger an der Tübinger Uniklinik. Nach seinem Studium und der Parallel-Ausbildung am hiesigen Wilhelmsstift hat er sich von der Amts-Kirche distanziert und bietet als freier Theologe neben der Trauerbegleitung auch Trauzeremonien für Paare sowie Willkommensfeste für Kinder an.

Menschen, die einen Angehörigen ohne kirchliche Bindung zu Grabe tragen oder einen explizit persönlichen Abschied wünschen, buchen Wengert als Trauerredner. „Trotzdem werde ich in 90 Prozent der Fälle gebeten, ein Vaterunser zu sprechen“, erklärt er. „Denn die meisten Menschen sind religiös - selbst wenn sie aufgrund ihrer persönlichen Erfahrungen ein Problem mit ihren Kirchen haben.“

Wengert spricht in seinen Trauerreden nicht unbedingt nur die positiven Charakterzüge eines Verstorbenen an, auch die vermeintlich negativen dürfen manchmal ihren Raum haben, „welche man gerne mit ihm im Grab zurück lassen möchte“. Oder er erinnert an Anekdoten aus seiner Biographie. „Auf einer Trauerfeier darf auch gelacht werden. Aber sie muss einen würdigen Rahmen behalten.“

Und Wengert will seine Trauerfeiern vor allem persönlich sowie erinnerungsreich gestalten. Denn jeder Trauergast hat seine ganz eigene Beziehung zu dem Verstorbenen gehabt. „Dazu gehört auch die Auswahl der Musik. Sie sollte den Geschmack und die Vorlieben eines Verstorbenen reflektieren.“

Vor über einem Jahr beerdigte Wengert einen Tübinger Zahnarzt, der von seiner Frau erschossen wurde. Die Feier wurde nicht nur wegen der lokalen Prominenz des Toten zum Stadtgespräch. „Er war ein Westernfan“, erklärt Wengert. „Deshalb haben wir die Melodie des Klassikers ´Spiel mir das Lied vom Tod` aufgelegt.“ Stefan Zibulla

Blumen Endriß

Ihr zuverlässiger Partner für
Trauerfloristik- und Dekorationen
Grabpflege und Grabgestaltung

Wildermuthstr. 30, 72076 Tübingen
Tel.: 07071-22649, Fax: 07071-26489
www.blumen-endriss.de

Mitglied bei der Genossenschaft Württembergischer Friedhofsgärtner

DAUER GRAB PFLEGE

Stadt Reutlingen
Bestattungsdienst
Dietweg 37 – 41, 72760 Reutlingen

Wir sind für Sie im gesamten Stadtgebiet Reutlingen tätig.

Sie erreichen uns 24 Stunden täglich unter den Rufnummern
07121/303-57 50 oder 0172/7 26 96 39

Ziegelmüller

Gestaltete Grabmale
Individuelle Maßarbeiten

Steinmetz- und Bildhauermeister
Sickenhäuser Straße 46, Reutlingen
Tel. (0 71 21) 30 05 67, Fax 34 00 64

Allein nach einem Trauerfall?
Schnell und unkompliziert kümmere ich mich um alle schriftlichen Angelegenheiten, die nach der Beerdigung auf Sie zukommen.
Katharina Sosnowski
Tel.: 07121/ 62 33 86

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

Ständig neue Modelle !

GRABMALE
Besuchen Sie unsere Ausstellung in Möss.-TALHEIM, Jägerstraße 10
Wagner
Ihr Steingestalter
☎ 0 74 73 / 78 23
www.wagner-steingestalter.de

Trauerfeier–Trauerbegleitung
frei – individuell – persönlich

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

weible
Bestattungen & Trauerkultur
Zuhören.
Beraten.
Begleiten.
Reutlingen & Pfullingen
T: 07121 78048 www.weible-bestattungen.de

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

BESTATTER VOM HANDWERK GEPRÜFT
werz
Bestattungsdienst
Geprüfter Bestatter im Handwerk · Geprüfter Thanatopraktiker
Friedrich-Münzinger-Str. 3
72555 Metzingen
Telefon (0 71 23) 1 42 36
Telefax (0 71 23) 1 40 27
Neckartenzlinger Str. 25
72766 Reutlingen-Mittelstadt
Telefon (0 71 27) 9 29 49 85
E-Mail info@bestattungsdienst-werz.de
Internet: www.bestattungsdienst-werz.de
Zertifiziertes QM System nach ISO 9001:2008 IQNet InterCert

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

Inhaber Roberto Seifert
Telefon Tag & Nacht 07071 - 9776611
- Ihre persönliche Trauerhilfe zum fairen Preis
- Überführungen im In- und Ausland
- Bestattungsvorsorge

www.bestattungen-gommel.de
info@bestattungen-gommel.de

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

Flunkert
Bestattungen
Haus des Abschieds und der Trauerhilfe

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

RILLING & PARTNER 1923
Bestattungsdienst Tübingen | Haus des Übergangs
Bestattung Vorsorge Kultur
www.rilling-und-partner.de

Handwerkerpark 5 · 72070 Tübingen · Tel. 07071 92780

Odyssee eines Mantels

Von Ingeborg Büttner aus Bietigheim-Bissingen

Gekauft wurde der Mantel von meiner Mutter Ende der dreissiger Jahre in Berlin. Ein klassisches Model. Cashmere mit Wolle und einem Blaufuchskragen. Er wurde getragen und gepflegt. Während des Krieges wurde er versteckt. Ende der vierziger Jahre holte ich den Mantel unter schwierigen Umständen nach Heidelberg. Im Mai werde ich 90 Jahre. Ich bin Senioren-Model und trage heute noch diesen wunderchönen Mantel. Sie sehen: Qualität ist Qualität!

Teil haben. Teil sein.

bruderhausDIAKONIE
Stiftung Gustav Werner und Haus am Berg

Jahresfest

Sonntag, 30. Juni

10–17 Uhr, Reutlingen
Ringelbachstraße 211

10 Uhr
Gottesdienst, Festzelt
Kindergottesdienst, Oberlin-Turnhalle

ab 11.30 Uhr:
- Live-Musik
- Verkaufsmarkt
- Kulinarisches
- Aktionen für Kinder
- Info zu sozialen Berufen in der Diakonie
- Programm und Aktionen in: Werkstätten, Oberlinschule, Wilhelm-Maybach-Schule, Gaisbühlhof Oberlin-Jugendhilfeverbund

14 Uhr:
Podium zu sozialen Berufen in der Diakonie

13.30 und 15 Uhr:
Freiburger Puppenbühne (ab 4 Jahren)

Sie erreichen uns mit den RSV-Buslinien **8** und **81**.

www.bruderhausdiakonie.de

Wer hat Zeit und Freude an der Arbeit mit Kindern
und möchte uns am Donnerstagnachmittag in der offenen Kinderbetreuung unterstützen?
Mütter- und Nachbarschaftszentrum Rt e.V.
Metzgerstraße 15 • 72764 Reutlingen
Tel. 07121/ 330588
Ansprechperson:Anja Lange, Bettina Noack
Mail: mueze_nbz_reutlingen@t-online.de

Mütter- und Nachbarschafts- ZEN | RUM

...für Ihre Gesundheit

Reutlingen, Stadtgebiet

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

Apotheke am Tübinger Tor, Inh. Christel Mez
Katharinenstraße 28, Rt, t. (0 71 21) 33 99 51
service@apo-tue-tor.de

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

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

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

Rathaus Apotheke, Inh. Ulrich von Vacano
Rathausstraße 10, Rt, t. (0 71 21) 32 93 41
rathausapo-rt@t-online.de, www.rathausapo-rt.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. Rainer Schorlepp
Gustav-Groß-Straße 2, Rt, t. (0 71 21) 32 05 66
schorlepp@roemerschanzapotheke.de, www.roemerschanzapotheke.de

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

Eningen

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

Sondelfingen

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

Kirchentellinsfurt

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

Gönningen

Roßberg-Apotheke, Inh. Stefan Hartert
Hauptstraße 40, Reutlingen-Gönningen, t. (0 70 72) 9 18 50
rossbergapotheke@gmx.de, www.rossberg-apotheke.de

Beratung für alle Lebenslagen

iKL= Ich kann lachen, leben, lieben, lassen…

Während ihrer Arbeit als Krankenschwester hat Irene Kellner-Langanky viele Arten von Menschen kennengelernt und erfahren, wie schön es ist, Menschen in verschiedenen Lebenslagen begleiten zu dürfen. Als selbstständige Lebensberaterin unterstützt die heute 58-Jährige Personen aller Altersgruppen, Ziele und Visionen umzusetzen.

Weil gerade ältere Menschen eine besondere Unterstützung brauchen, ist deren Begleitung für sie eine ganz besondere Herzensangelegenheit.

Unter der Prämisse „lebendiges Alter“ kümmert sie sich um die Vermittlung von Dienstleistungen wie Essen auf Rädern, Pflege oder die Kehrwoche und ermöglicht es den Betroffenen, lange in ihrem eigenen Zuhause zu bleiben.

Sie weiß aber auch, dass zum „betreuten Wohnen zu Hause“ noch viel mehr gehört. So bietet sie nicht nur konkrete Hilfe durch Telefonkontakte und Hausbesuche, sondern schenkt durch ihre liebevolle Art und ihre tollen Ideen auch Lebensfreude und neuen Mut. Dazu gehören Gespräche, Zuspruch, vor allem aber das Erkennen emotionaler Bedürfnisse. Ob man den Tag mit einem Spaziergang um den Block verschönert, mit dem Spielen eines Brettspiels oder einem Besuch im Thermalbad: Irene Kellner-Langanky nimmt sich Zeit, individuell herauszufinden, was den Menschen, die sie betreut, gut tut. „Es macht unheimlich Spaß zu sehen, wenn die Menschen aufleben und wieder ein Strahlen auf dem Gesicht haben“, so Irene Kellner-Langanky.

Mit ihrer lebensfrohen und humorvollen Art hat sie dabei schon so manchen Traum wahr werden lassen. Zum Beispiel begleitete sie eine 82 -jährige Dame, die nach dem Tod ihres Mannes kaum vor die Tür gegangen war, auf eine Reise nach Italien. Ein Erlebnis, das ohne sie nicht möglich gewesen wäre (Bericht im Magazin „die kleine“ Juli / August 2012). Gerade bei älteren Menschen sei es wichtig, den Fokus nicht darauf zu legen, was man nicht mehr oder im Moment nicht kann, sondern auf das, was man noch kann.

dk

Info:
www.lebendiges-alter.de

Für jeden etwas

Der Kreis der Älteren Orschel-Hagen lädt ein

Kreis der Älteren Orschel – Hagen
Haus der Begegnung
Berliner Ring 3
Tel. 07121-6 69 24

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

Jeden Dienstag und Donnerstag ist Treffpunkt **Internet-Senioren** von 14.30 Uhr bis 16.30 Uhr

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

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

An jedem Mittwoch nehmen wir in der Zeit von 14 bis 17 Uhr **Flohmarktartikel**, wie Haushaltswaren, Spielsachen, Bücher, Schmuck, Modeschmuck, Nippes, Antiquitäten und vieles mehr an.

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

Am Mittwoch, 15. Mai, starten wir um 16 Uhr die **Grillsaison** auf unserer Sonnenterrasse. Es gibt Rote und Schweinehals vom Grill und ein leckeres Salatbuffet. Ab 14 Uhr ist wie immer Kaffee – und Spielenachmittag.

Vom 24. bis 28. Juni findet unsere Tagesfreizeit **„Reisen ohne Koffer“** statt. Wer nicht mehr vereisen kann oder will, bekommt bei uns zwischen 9 und 16 Uhr ein buntes Programm bei voller Verpflegung geboten. Wichtig dabei ist die Gemeinschaft und Geselligkeit.

Info:
Die Veranstaltungen finden im Haus der Begegnung statt.

Lebensqualität im Alter
- Betreutes Reisen
- Betreutes Wohnen zuhause

Irene Kellner-Langanky
Herrschaftsstraße 24, 72800 Eningen u.A.
Tel. 07121 / 364 95 78

iKL
www.lebendiges-alter.de

LAGER-VERKAUF

• Frottiertücher • Bademäntel für Kinder u. Erw.
zu günstigen Lagerverkaufspreisen
mit individueller Namensstickerei

Ständig Sonderposten
bis 30%

Kommen Sie vorbei, es lohnt sich!

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

FROTTIERWAREN MÜLLER KG
Reutlinger Straße 15 · 72147 Nehren
(direkt an der L 384) · Tel. 07473 8793
www.frottierweberei-mueller.de

Frottier MÜLLER

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

Wohn- und Dienstleistungsangebote für ältere Menschen

Wir bieten in den Regionen Reutlingen / Neckar-Alb Dienstleistungen für ältere Menschen

- Bildungs-, Begegnungs- und Kulturveranstaltungen
- Beratung zu Fragen rund um Alter und Pflege
- Ambulante Pflege und hauswirtschaftliche Dienste
- Menüservice
- Hausnotruf
- Betreutes Seniorenwohnen
- Tagespflege
- Stationäre und Kurzzeitpflege im Pflegeheim

BruderhausDiakonie • Altenhilfe Reutlingen
Ringelbachstraße 225 • 72762 Reutlingen • Telefon 07121 278–320
Telefax 07121 278–313 • szmarkwasen@bruderhausdiakonie.de
www.bruderhausdiakonie.de

GUDRUN GREWE
– Frauenmode –

Wohlfühlmode

Wir sind umgezogen:
Hafengasse 7 - Tübingen - Tel. 25 24 24

A.i.P. Pflegedienste
Betreuung. Pflege. Beratung.
zuhause. einfach besser.

A.i.P.-
Ambulante und
individuelle Pflege GmbH
Ferdinand-Lassalle-Straße 18
72770 Reutlingen

Telefon 07121-240 421
www.aip-pflege.de

Messe-Neuheit Opti München 2013

EINE WEITERE WELTNEUHEIT

SAUFON clariti 1day multifocal

MULTIFOKALE SILIKON-HYDROGEL-TAGESLINSE

OPTIK GIRKE
Schulberg 3 · 72124 Pliezhausen
Telefon 0 71 27 / 9 74 50
email: info@optik-girke.de · www.Optik-Girke.de

- **Maler-, Lackier-, u. Tapezierarbeiten**
- **Wand- und Bodenbeläge**
- **Fassadengestaltung, Gerüstbau**
- **Wärmeschutz- und Dämmtechnik**
- **Betonsanierung**

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

9. Tübinger Rosenfest
Kloster Bebenhausen

Ein herrlicher Verkaufsmarkt für alle Sinne – jetzt im Kloster Bebenhausen.

Sa 29. + So 30. Juni 2013
www.rosenfest-tuebingen.de

Eintritt: € 7,–
9 bis 19 Uhr
Kinder, Schüler, Studenten, Arbeitslose und Menschen mit Behinderung: Eintritt frei.

Fahrräder sind umweltfreundlich. Vor allem, wenn sie so schön geschmückt sind, wie dieser blumige Drahtesel, den **Renate Rast-Kossek aus Wannweil** in Stockholm fotografiert hat.

Blühende Aussichten im Fokus

Der Fotowettbewerb unter dem Motto „Frühlingsgefühle“ dokumentiert die Ästhetik der Botanik

Mit den Frühlingsgefühlen erwacht die Liebe zu den Blumen. Das zeigen die Einsendungen zu unserem Fotowettbewerb. Bunte Blüten waren ein beliebtes Motiv. Entweder Natur pur. Oder in Kombination mit Kunsthandwerk.

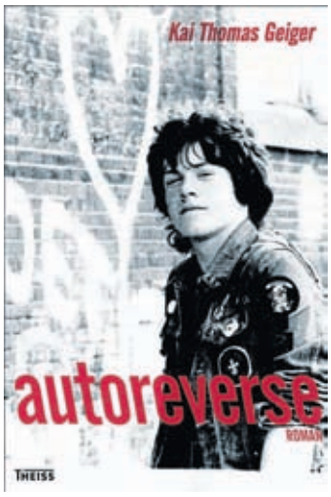
Der nächste Fotowettbewerb steht unter dem Thema „Hitze“. Schließlich kommt der Sommer. Und egal wie das Wetter wird. Es kann immer irgendwie heiß hergehen.

Heiß waren auch die 80er-Jahre. In seinem Roman „autoreverse“ thematisiert Kai Thomas Geiger die Zeit, in der Bands wie AC/DC oder Motörhead angesagt waren.

Das Buch erzählt die Geschichte von vier Jungs, die durch Zufall, Wohnort und Musikgeschmack zusammengewürfelt werden und sich zwischen Bier und Haschisch ein wichtiges Stück in ihrer Entwicklung begleiten.

Das Buch erinnert an eine Zeit, als Freundschaften noch ohne Facebook geschlossen wurden.

Unter den Teilnehmern unseres Fotowettbewerbs verlosen wir drei Exemplare dieses spannenden Romans. zba



Kai Thomas Geiger
autoreverse
Konrad Theiss Verlag
Stuttgart, 2013
14,95 Euro

Schneeglöckchen sind die klassischen Frühlingsboten. **Elisabeth Werwinski** aus Rottenburg hat das Frühlingserwachen dokumentiert.

Info:

Schicken Sie Ihre Bilder bitte bis zum 14. Juni unter dem Stichwort „Hitze“ an das SCHWÄBISCHE TAGBLATT, Redaktion „die kleine“ (Uhlandstraße 2, 72072 Tübingen) oder per Mail an zibulla@tagblatt.de

SENIOREN STIFTUNG

»DIENST AM ÄLTEREN MENSCHEN«

Sehr geehrte Mitbürgerinnen und Mitbürger,

kennen Sie die Stiftung "Dienst am älteren Menschen" der Kreissparkasse Reutlingen?

Die Stiftung fördert das Engagement von Frauen und Männern, die sich in beispielhafter Weise der Fürsorge und Pflege älterer Mitbürgerinnen und Mitbürger im Landkreis Reutlingen widmen, durch finanzielle Zuwendungen.

Außerdem unterstützt sie Vorhaben, Maßnahmen und Projekte, die in vorbildlicher und erfolgversprechender Weise für ältere Menschen angemessene Lebensumstände schaffen, mit einmaligen finanziellen Zuschüssen bis zu jeweils 2.500 EUR.

Bitte geben Sie uns entsprechende Hinweise.

Die Einzelheiten finden Sie in einer kleinen Broschüre, die bei allen Geschäftsstellen der Kreissparkasse erhältlich ist, oder Sie fragen Frau Ute Geiser, stv. Leiterin unserer Abteilung Kommunikation, Telefon 07121 331-1212.

Mit freundlichen Grüßen

Ihre

Einreichungsschluss: 15. August 2013

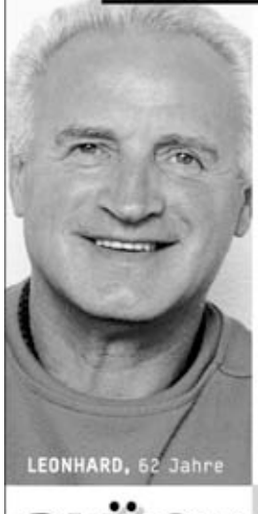
Kreissparkasse Reutlingen

Offenes Angebot zur Bewegung

Jeden Dienstag und Freitag laden Tübinger Sportvereine und Sportinstitutionen von 10 bis 10.45 Uhr im Alten Botanischen Garten zum Mitmachen ein. Geboten werden Yoga, Tanztraining, Gymnastik- und Koordinationsübungen. Mitmachen kann jede(r) ohne Voranmeldung und ohne Verpflichtung. Das Bewegungsangebot endet am 30. November 2013. Im vergangenen Jahr stieß das Programm auf große Resonanz. Zwischen 55 und 75 Bürgerinnen und Bürger nutzten im Schnitt das kostenlose Angebot – auch bei Regen, Schnee und kalten Temperaturen. Unterstützt wird das Projekt vom Tübinger Stadtseniorenrat und dem Stadtverband für Sport. Sponsoren sind die Erbe Elektromedizin GmbH, die Kreissparkasse, die Volksbank und die Stadtwerke Tübingen.

Info:
www.tuebingen.de/bewegungsangebot

Von den Krankenkassen als Hilfsmittel anerkannt



SICHER GEHEN BIS ZUM FUSSBALLPLATZ UND GARANTIERT EINEN SITZPLATZ – WIE GEHT DAS?

Ganz einfach – mit einem Rollator von DOLOMITE. Damit gehen Sie nicht nur sicher, Sie können auch bequem darauf Platz nehmen. Möchten Sie mehr über Leonhard und seinen Rollator erfahren? Fordern Sie einfach den kostenlosen Prospekt an.

DOLOMITE

GLÜCK Sanitätshaus Orthopädie-Technik

Konzleistr. 37
72764 Reutlingen
Tel. 07121 / 34 9311

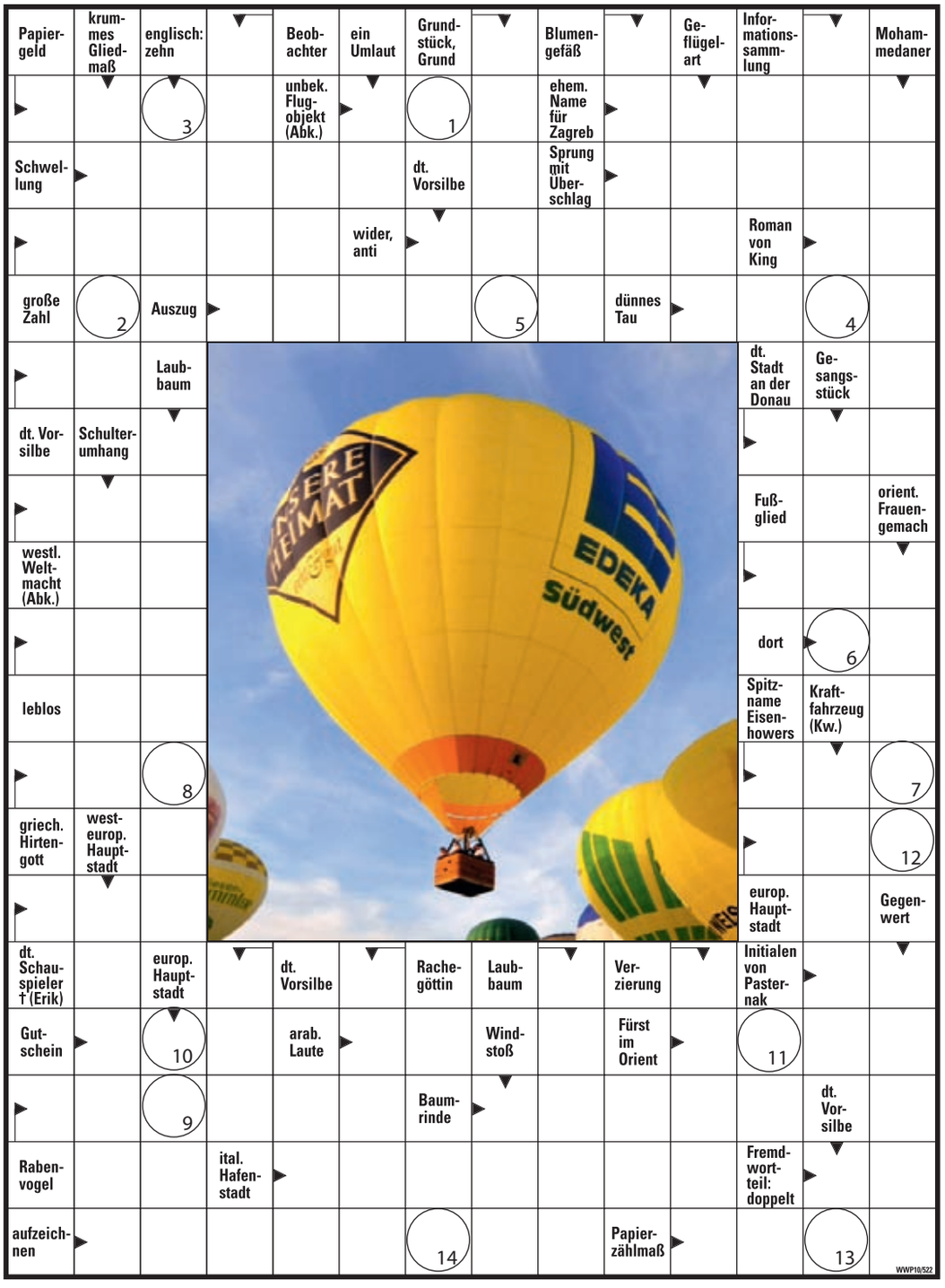
Seit 32 Jahren Erfahrung mit Kosmetik

Kosmetikstudio Vera Ivko

- Gesichtsbehandlung – Modelage
- Thalasso-Behandlung
- La Méthode Mille
- Wimpern färben
- Augenbrauen zupfen und färben
- Tages- und festliches Make-up
- Körperbehandlungen – Modelage
- Paraffinbad für Hände
- Geschenkgutscheine
- Erlesene Düfte
- Permanent Make-up

Di.–Fr. 9.00 – 18.00 Uhr • Sa. 9.00 – 13.00 Uhr

Krautländerstraße 1 • 72810 Gomaringen • Telefon 0 70 72/92 33 11



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Lösung Rätsel Nr. 3/4 2013

Fünf mal zwei Freikarten für das Oldtimer- und Luftfahrtvestival „Baden-Württemberg in Fahrt“ am 22. und 23. Juni in Eutingen (siehe S. 27) zu gewinnen.

Schicken Sie die Lösung bis spätestens 10. Juni an:

Schwäbisches Tagblatt
Redaktion „die kleine“, Uhlandstraße 2, 72072 Tübingen

Unter allen Anrufern mit der richtigen Antwort entscheidet wie immer das Los. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Verlags SCHWÄBISCHES TAGBLATT dürfen nicht mitraten.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Topmode für die starke Frau in Gr. 44 bis 60

MODE58 Topmode in starken Größen
Reutlinger Str. 3
72147 Nehren
☎ 07473-23032
Onlineshop:
www.mode58.de

Frau bietet Begleitung im Alltag z. B. Kinderbetreuung oder mit einem älteren Menschen spazieren gehen, Konzert- oder Kinobesuche oder auch nur reden bzw. zuhören, auf ca. 400 €-Basis.
Tel. (0 71 21) 4 76 12

Flink + Fleißig
Ihr individueller Haushaltsservice

Das Frühjahr steht vor der Tür!
Flink und fleißig reinigen unsere freundlichen Mitarbeiterinnen Ihre Teppiche, Polstermöbel und Matratzen.

Sie wollen endlich wieder mehr Zeit für sich?!
Ganz gleich, ob Sie Hilfe beim Putzen, Waschen, Bügeln, etc. brauchen, wir stehen Ihnen mit kompetenten Mitarbeiterinnen flink und fleißig zur Seite.

Sie wollen jemandem Zeit zum Entspannen schenken?
Sie wollen einem geliebten Menschen ein wenig Zeit schenken. Dann stehen wir Ihnen für ein individuelles Geschenk gerne beratend zur Seite.

Familienpflege
Und, weil wir bei allen Kassen zugelassen sind, bieten wir Ihnen natürlich auch Familienpflege und hauswirtschaftliche Versorgung an.

Ihr Haushalt ist in den besten Händen und Sie können endlich ausspannen...

Flink + Fleißig GbR
Ihr individueller Haushaltsservice
Ferdinand-Lassalle-Str. 18
72770 Reutlingen
www.flink-fleissig.de • info@flink-fleissig.de
☎ 0 71 21 / 205 206

Unsere Auslagestellen

Tübingen
Schwäbisches Tagblatt
Mediz. Fußpflege und Kosmetik, Frau Pauer
Luise-Poloni-Heim
Metzgerei Truffner
Pauline-Krone-Heim
Paul-Lechler-Krankenhaus
Lady Fitness
Der Marktladen
Optik 1
Litaraturcafé in der Kunsthalle
Luise-Wetzel-Stift
MtR GmbH
MHP Mobile Hauskrankenpflege
Elektro Kürner
Rilling & Partner Kreishandwerkschaft
Orthopädie Brillinger
Landratsamt Verkehrsverein
D.A.I. Deutsch-Amerikanisches Institut
Neue Apotheke
Olaf S. – Tanzen am Europaplatz
LTT
Haus der sozialen Dienste
Loretto Klinik
Volkshochschule
elkiko – Familienzentrum
Café Latour
Monas Nähcafé
Japgo American Bar
Betreuungsverein LK Tübingen
Vinzenz von Paul Pflegeresidenz
Keltern Apotheke
Kreisseniorenrat
Stadt Tübingen – Servicestelle Familie
Büro Aktiv
Café Hirsch
Hirsch Begegnungsstätte
Kirche am Markt
Silberburg am Markt
IAV
Buch- und Kunsthandlung Wekenmann
Café Binder
Stadtbibliothek
Safran Feinkost
Radio Wüste Welle/ Neu ab Mai

Lustnau
Adlerapotheke
Blumenladen Hamm

Kusterdingen
Altenbegegnungsstätte
Bürgermeisteramt Kusterdingen
Rathaus Immenhausen
Rathaus Jettenburg
Rathaus Mähringen
Rathaus Wankheim

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

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

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

Münsingen
Neues Rathaus
Volkshochschule
Bopp Reisen

Engstingen
Bäckerei Marquardt

Trochtelfingen
Alb Gold

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

Pfullingen
Samariterstift
Stadt Apotheke
Klein OHG
Reformhaus Sabine Schneck
Apotheke am Laiblinsplatz
Bürgerbüro
Alter Bahnhof
Der Naturladen
Marktapotheke
Weinhandlung Eckmann
Restaurant „Südbahnhof“

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

Glems
Gasthaus zum Waldhorn
Stausee
Hotel Klose GmbH

Metzingen
Stadtverwaltung
IAV Stelle
Ev. Diakonissenring e.V.
Schreibwaren Stoll
Volksbank Metzingen
Augenarzt Dr. Oelhafen
Volkshochschule
Stadtbücherei
Seniorentreff
Ortopädie Technick
Buchhandlung Widmann
Fonds Shop am Kelternplatz
Evangelische Gesamtkirchengemeinde
Straub Immobilien GmbH

Reicheneck
Hofladen Reicheneck
Wengerstüble
Bäckerei Bayer

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

Ohmenhausen
Bonusmarkt
Ev. Kirchengemeinde

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

Sonnenbühl
Golfclub Restaurant
Golfclub Sonnenbühl
Gasthaus Bärenhöhle

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

Nehren
Sportheim
Frisurenatelier Sigrid Hauser

Ofterdingen
Perfect Parts GmbH

Dusslingen
Med. Fußpflege Ruth Diener

Bodelshausen
Post/Neu ab Mai

Holzgerlingen
Restaurant am Golfplatz/ Neu ab Mai

Kirchentellinsfurt
Rathaus Apotheke

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

Gomaringen
Kosmetikstudio Vera Ivko

Rottenburg
Schwäbisches Tagblatt
Kulturamt „Alte Welt“
Bärenapotheke
Bürgerbüro Rottenburg
Bürgerbüro Ergenzingen
Dombücherei
Morizbücherei
Morizles Kleiderkiste
Kaufland
Sozialstation Rottenburg
Sozialstation Außenstelle Ergenzingen
Beratungsstelle Ehinger Platz WTG
Volkshochschule
Zehntscheuer
Tafelladen

Hirrlingen
Sozialstation Außenstelle Hirrlingen

Neustetten
Stäbleapotheke

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

Rommelsbach
Buchladen Rappertshofen

Sondelfingen
Groll GmbH
Birken Apotheke
Firma Schlag Heizungsbau
Easy Sports Marketing

Betzingen
Bäckerei „Zum Schwan“
Mühlen Apotheke
Mauritius Apotheke
Steinach Apotheke
Optikus Hörgeräte
Seniorentreffpunkt „Alte Eisenbahnschule“
Bruder Klaus Kirche
St. Wolfgang Kirche
Cafè-Bäckerei „Zum Schwan“/Neu ab Mai

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

Horb-Dettingen
Bäckerei Saur
Praxis Dr. Bösch

Horb-Nordstetten
Papierladen Buchholz

Horb-Grünmettstetten
Susi's Mix Shop Backwaren/Neu ab Mai

Empfingen
Pflegehaus Rosengarten
Seniorenheim

Eutingen
Bäckerei Plaz
Bäckerei Seeger

Eutingen-Weitingen
Bäckerei Kalmbach

Starzach-Bierlingen
Pflegestation der KBF/Betreutes Wohnen

Ammerbuch
Altingen
Bäckerei Konditorei Weinberg
Entringen
Hofladen Alte Zimmerei
Samariterstift
Pfäffingen
Apotheke am Bahnhof
Poltringen
Mühle Laden
Reusten
Bioladen Reusten

die kleine
Zeitschrift für die besten Lebensjahre

IMPRESSUM

Verlag / Herausgeber
Schwäbisches Tagblatt GmbH
Uhlandstraße 2, 72072 Tübingen
Tel. 07071/934-0
Geschäftsführer: Alexander Frate

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

Anzeigen/Objektleitung
Wolfgang Dieter (verantwortlich)
Anschrift wie Verlag

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

Auflage: 15 000 Exemplare

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

Nächste Ausgabe
Juli 2013

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier

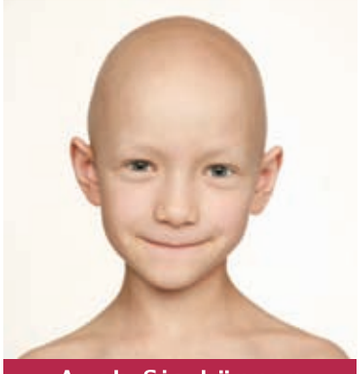
... seit 35 Jahren ...
Wir kaufen Ihr:
■ Zahngold * + Altgold ■
Schmuck + Münzen + Silber
* auch mit Zähnen
sofort Barauszahlung!
warum mit weniger zufrieden sein?
Schwäbische Goldverwertung
Reutlingen Waimer GmbH, Albstr. 5
Montag - Freitag 9.00 - 12.00 + 14.00 - 18.00 Uhr
Samstag 8.30 - 12.00 Uhr
Telefon 07121 / 33 78 01, Fax 07121 / 38 03 25
... auch Zinn und Versilbertes!

Wir haben was gegen Einbrecher!
Der Profi für Ihre Sicherheit
krüger Alarmanlagen
...einfach sicher!
Lembergstraße 22 • 72766 Reutlingen
Tel. 07121 470061 • Fax 470542
www.krueger-alarm.de

DETTINGER ROSSTRIEBKELLEREI
Genießen Sie die beliebten Perl- und Schaumweine aus den schützenswerten Streuobstwiesen des Ermstales im Biosphärengebiets Schwäbische Alb.
Besonders empfehlenswert sind unser neuer Herzog, unser Birnenschaumwein Peramo und ab November der neue Jahrgang RN° 5.
www.rosstriebkellerei.de

Freizeittipp auf www.naldoland.de
und preiswert mit dem Tagesticket*!
*Zum Beispiel: F nf Personen, ein Tag, 18,40 Euro mit dem Tagesticket Gruppe.
naldo
Verkehrsverbund Neckar-Alb-Donau GmbH

Stiftung des Fördervereins für krebskranke Kinder Tübingen



Auch Sie können den Kindern helfen!

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

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

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

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

Rechtsfähige Stiftung des bürgerlichen Rechts. www.stiftung-krebs.de
Geschäftsstelle: Frondsbergstraße 51. 72070 Tübingen . Tel. 0 70 71/94 68 11 . Fax 0 70 71/94 68 13
Vorsitzender: Prof. Dr. Hans-Werner Stahl . Magdeburger Straße 10/2 . 72108 Rottenburg . Tel. 0 74 72/2 52 75 . Fax 0 74 72/2 71 86
Im Beirat: Prof. Dr. Michael Bamberg . Prof. Dr. Rupert Handgretinger . Universitätsklinik Tübingen
Bankverbindung: Volksbank Rottenburg-Herrenberg . Konto 41 59 00 00 0 . BLZ 603 913 10

Fernsehen für die Region Neckar-Alb

Wissen, was hier los ist!

Sie empfangen uns im
analogen und digitalen Kabelnetz.

Kein Kabel?
Sehen Sie die aktuelle Sendung auch
im Internet:

www.rtf1.de