Kostenlos:
Zum Mitnehmen & Weitergeben

die kleine

Zeitschrift für die besten Lebensjahre

www.die-kleine-zeitschrift.de

ISSN 0948-0021 27. Jahrgang, Juli/August 2020

Nr. 07/08

Strategie gegen die Pandemie

Wege aus der Krise

LESEN SIE MEHR ÜBER:

Urlaub im Schönbuch
Konzert auf der Insel
SEITE 10–12

Polin als Betreuerin
Ehefrau als Pflegerin
SEITE 22–25

Tipps für Hobbygärtner
Spenden für das Hospiz
SEITE 28–41

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

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

Eine Vase gefüllt mit . . .

Es gibt eine schöne Metapher, die davon erzählt, dass wir uns entscheiden müssen, mit welcher Art von Wasser wir eine Vase füllen wollen. Mit dem Sorgen-Wasser oder mit dem Wasser der Zuversicht. Was auf den ersten Blick so einleuchtend klingt, erscheint mir auf den zweiten anspruchsvoll.

In Krisenzeiten, so wie wir sie erlebt haben und immer noch erleben, ist es nicht einfach, das Sorgenwasser auszuschütten. Zumal die Sorgen auch helfen, das Sinnige vom Unsinnigen, gar Gefährlichem, zu unterscheiden. Was tun?

Die Metapher ist recht alt und die Menschen vor unserer Zeit haben ihre Krisen auch bewältigt. Die konkrete Frage ist für mich: Wie schaffe ich es, den Sorgenanteil auf ein vernünftiges Maß zu reduzieren ohne leichtsinnig zu werden? Und wenn noch Platz in der Vase ist, wie kommt dann die Zuversicht hinein?

Zuerst muss ich akzeptieren, dass ich selbst aufgefordert bin, etwas zu tun. Veränderungen fallen leider nicht vom Himmel. Ganz aktiv, ich kann auch sagen, ganz bewusst, kann ich meine Sorgen verändern, indem ich sie einem anderen Menschen erzähle. Sorgen werden kleiner, wenn man sie teilt. So kann das Sorgenwasser Tropfen für Tropfen abfließen. Nun, da Platz gewonnen ist, sollte die Zuversicht hinein.

Wenn mir das Glück hold ist, treffe ich auf der Straße einen Menschen, der mir ein Lächeln schenkt. Darauf kann ich hoffen. Zielführender ist es, wenn ich auch an diesem Punkt aktiv werde. Wenn ich eine fremde Person anlächele, längst vergessene Freunde anrufe oder einfach langsam die Straße entlanggehe und kleine Pflanzen auf dem Boden betrachte. Sie lassen sich vom Straßenbelag sowie von Schmutz und Enge nicht unterkriegen!

Diese Lebenskraft könnte ich in meine Vase stecken. Mit dem Ergebnis, dass der Sorgenanteil kleiner ist, die Zuversicht sich vermehrt hat und imaginäres Grünzeug die Lebenskraft symbolisiert!

Marion Höppner

Am Tübinger Marktplatz in der Silberburg
80 Sorten
Regionale Whiskys
&
Tübinger Kirschle
SILBERBURG
REGIONALE SPEZIALITÄTEN • SOUVENIRS • STEHCAFÉ
www.schwaebischer-shop.de

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

Bio-Lieferservice

Lassen Sie sich Lebensmittel bequem nach Hause liefern.

07071 138 96 77
shop.dermarktladen.de

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

DE-BW-006-19532-B

Der Marktladen

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

Editorial

Die Corona-Pandemie hat nicht nur das Gesundheits- und Pflegesystem in der Region auf den Prüfstand gestellt. Sie hatte in kürzester Zeit auch gravierende Auswirkungen auf Wirtschaft und Gesellschaft. Und auf „die kleine“. Das erste Mal in ihrer mehr als 25-jährigen Geschichte musste sie eine Runde aussetzen. Nicht nur wegen der Rückgänge bei den Anzeigen konnte die Mai-Ausgabe des kostenlosen TAGBLATT-Magazins, das sich ausschließlich über Werbeeinnahmen finanziert, nicht wie geplant am 15. Mai erscheinen. Kontaktbeschränkungen blockierten auch die meisten Vertriebswege der „Zeitschrift für die besten Lebensjahre“, die alle zwei Monate in den Landkreisen Reutlingen und Tübingen ausgelegt wird. Denn zu den Auslagestellen gehören neben Pflegeheimen und Gaststätten auch Rathäuser und Seniorentreffs. Der Verlag SCHWÄBISCHES TAGBLATT bedauert diese Entscheidung und bittet die Leserinnen und Leser um Verständnis. Und dankt allen Partnern, die es möglich gemacht haben, dass „die kleine“ jetzt wieder pünktlich zum 15. Juli erscheinen konnte.

Zwar ist die Zeit der Hamsterkäufe vorbei. Aber die Pandemie ist deshalb längst nicht überwunden. In vielen Ländern geht sie jetzt erst richtig los. Und der Wohlstand zwischen Neckar und Alb wird von einer Mangelwirtschaft abgelöst. Weshalb viele soziale Projekte in Frage gestellt sind. Wir hätten diese Ausgabe ausschließlich mit Spendenaufrufen füllen können. Stattdessen interessieren wir uns auch für Wege, die nicht nur mit Geld aus der aktuellen Krise führen.

Genießen Sie trotz Maskenpflicht den Sommer!

Stefan Zibulla

Sanitär · Heizung Kundendienst

Servicenummer: 07121. 47114

Ihr Handwerker

SCHLAG GMBH

www.schlag-gmbh.com

Gerichtlich zugelassene Rentenberaterin im Teilgebiet Pflegeversicherung

In allen Fragen rund um die Pflegeversicherung.

- Rechtsberatung
- Antragstellung (z. B. Neueinstufung, Höherstufung, Verhinderungspflege)
- Begleitung bei der Begutachtung durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen
- Vertretung in Widerspruchsverfahren und sozialgerichtlichen Verfahren

Ich freue mich auf Ihren Anruf!

Anja Kirsch

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

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 Pason
www.immo-hyp.de

Für Räume und Fassaden in Bestform:

Schneider

Der sympathische Maler- und Stukkateurbetrieb

Nibelungenstr. 2
72768 Reutlingen (Sickenhausen)
Telefon: 07121 - 67 07 87

info@maler-schneider-rt.de
www.maler-schneider-rt.de

... seit 42 Jahren ...

Wir kaufen Ihr:

■ Zahngold * + Altgold ■
Schmuck + Münzen + Silber
* auch mit Zähnen

sofort Barauszahlung!

... auch Zinn und Versilbertes ...

Schwäbische Goldverwertung
Reutlingen Waimer GmbH, Albstr. 5
Montag - Freitag 9.00 - 12.00 + 14.00 - 18.00 Uhr
Samstag 8.30 - 12.00 Uhr
Telefon 07121 / 33 78 01, Fax 07121 / 38 03 25
www.waimergold.de

Inhalt

Eine Vase gefüllt mit . . . 2
Editorial 3

Titel

Krisen werden mit engagierten Senioren besser bewältigt 5
D'Gisela 6
Ältere stärker an das Internet heranführen 7
Gesundheit als kommunale Aufgabe 8

Ausflüge

Ein Urlaubsparadies vor der Haustüre 10

Kultur

Ach du liebes Klopapier 11
Zugaben für Zaungäste und Konzerte auf der Insel 12
Wenn Werte wanken 13
Schmunzelecke 13
Ein Bildersaal 14
Gedichte für alle Sinne 14

Gesundheit

Hörakustik zu Corona-Zeiten - Fernanpassung! 15
Eine Chance durch das Muenchsystem 16
Mit Zuversicht durch die Krise 18
Die Krebstherapie bei Kindern kann nicht warten 20

Lebenshilfe

Boguslawa gehört zur Familie 22
Wie Demenz die Beziehung in einer Ehe verändert 24
Ein wohnliches Altersdomizil 26

Lebensstil

Für den urtypischen Geschmack 28
Weggeschmissen wird fast nichts 30
Genusstipp: Mediterraner Orecchiette-Salat 32
Wasser hält den Kreislauf und das Gehirn fit 33
Viel Unterstützung von treuen Stammkunden 34
Nicht die eigenen Wünsche sabotieren 36
Online lernen macht Spaß - auch über 50! 37
Veranstaltungen für Senioren in Orschel-Hagen 38
ADELE - Anlaufstelle für Demenz und Lebensqualität 38
Georgenberg 39

Abschied

Das Hospiz für Tübingen wird gebaut 40
Naturverbunden und schlicht 42
Den Nachlass richtig bewerten und einschätzen 44

Kreuzworträtsel

Kreuzworträtsel 45
Impressum 45
Auslagestellen 46

Krisen werden mit engagierten Senioren besser bewältigt

Cordula Körner setzt in Tübingen auf die Stadtteiltreffs und will die Gründung von Pflege-WGs fördern

Für Cordula Körner verweist nicht nur die Corona-Pandemie auf den wichtigen Beitrag, den Menschen ab 65 zur Bewältigung sozialer Krisen leisten können. Tübingens neue Beauftragte für Seniorinnen und Senioren hat vor allem das Potential älterer Menschen im Blick.

Zwar wird die demographische Entwicklung in Deutschland meist als gesellschaftliche Herausforderung diskutiert. Doch Cordula Körner lehnt einen einseitigen Blick ab, der Senioren auf ihre Pflegebedürftigkeit reduziert und sie deshalb als Belastung für die Gesellschaft interpretiert. „Die meisten Menschen über 65 sind noch fit und bringen sich in die Gesellschaft ein“, beobachtet Tübingens Seniorenbeauftragte.

Nicht nur weil Rentner über ein stabiles Einkommen verfügen, können sie laut Körner die ökonomischen Folgen der aktuellen Corona-Krise abfedern. „In Tübingen leben viele Senioren, die ihr Geld und ihre Zeit gerne mit anderen Menschen teilen“, stellt sie fest. Als Beleg dafür verweist sie auf die Besuchs- und Einkaufsdienste für betagte Menschen, die von engagierten Senioren organisiert werden. „Dabei zeigt sich, dass das Ehrenamt viel leisten kann. Das gilt besonders für die Teilorte, wo das soziale Gefüge noch besser funktioniert als in der Tübinger Kernstadt.“ In den Stadtteiltreffs erkennt Körner kleinteilige Strukturen, die sich zur Bewältigung der Corona-Krise besonders gut bewährt haben.

Verantwortungsvolle Pflegekräfte

Nach der Statistik des Gesundheitsamtes haben sich zwischen Anfang März und Ende Juni in Tübingen 531 Menschen mit dem Corona-Virus infiziert. Im gesamten Landkreis sind in diesem Zeitraum 60 Menschen an einer Corona-Infektion gestorben. In den Pflegeeinrichtungen im Kreis starben 27 Menschen an oder mit Covid-19. Dass die Pflegeheime in Tübingen von einem dramatisch Ausbruch der Corona-Infektion verschont geblieben sind, begründet Körner mit den flächendeckenden Testungen in diesen Einrichtungen durch das DRK. Und mit dem verantwortungsbewussten Verhalten des Personals. „Die Pflegekräfte haben sich auch in ihrem Privatleben stark eingeschränkt und ihre sozialen Kontakte reduziert, um die Menschen an ihrem Arbeitsplatz nicht zu gefährden.“

Cordula Körner ist seit 1. Mai Beauftragte für Seniorinnen und Senioren bei der Stadt Tübingen. Die 49-Jährige hat in Reutlingen Soziale Arbeit und in München Sozialbetriebswirtschaft studiert. Anschließend war sie bei der Stiftung Liebenau in Dußlingen tätig. Seit 2017 leitet sie das Tübinger Programm „ Seniorenleben und Pflege“. Privatbild

Parallel zu ihrer 40-Prozent-Stelle als Seniorenbeauftragte leitet Cordula Körner auch noch das Tübinger Programm „Seniorenleben und Pflege“. Weil die Stadt für dieses Programm mittlerweile eine 75-Prozent-Stelle geschaffen hat, bekommt Körner im Herbst eine neue Kollegin als Verstärkung.

Neue Pflege-WGs in den Teilorten

Als Reaktion auf die steigende Zahl hochbetagter Menschen in der Unistadt sollen bis 2030 in Tübingen 225 neue Pflegeplätze geschaffen werden. Neben dem Ausbau der Heimkapazitäten ist in Bühl, Hagelloch, Hirschau, Kilchberg, Unterjesingen und Weilheim der Neubau von Pflege-Wohngemeinschaften geplant.

Zwar könne die Gründung einer Pflege-WG bis zur Klärung ihrer Finanzierung etwas holprig anlaufen, räumt Körner ein. „Doch die WG auf dem Güterbahnhof-Areal musste von der Stadt nur mit einem Zuschuss in Höhe von 5000 Euro angeschoben werden. Inzwischen trägt sie sich selbst.“

Da über 70 Prozent der pflegebedürftigen Senioren Zuhause versorgt werden, nimmt Cordula Körner auch die 24-Stunden-Betreuung mit osteuropäischen Arbeitskräften in den Fokus. „In Zukunft will die Stadt mit Veranstaltungen auch über diese Form der Betreuung aufklären und positive Beispiele vorstellen.“

Stefan Zibulla

D' GISELA
HAIMO KINZLER
EINSAM ? KEIN PROBLEM ! DA HILFT EIN DIGITALISIERUNGS-SCHUB! PACKEN WIR'S AN!
6 278
MENSCHEN TREFFEN UND DABEI NICHT DAS HAUS VERLASSEN MÜSSEN – WIR LEBEN IN HERRLICHEN ZEITEN !
UND LOS GEHT'S !
WISCH! WISCH!
MAN TRIFFT SICH EINFACH IM INTERNET. ICH FRAGE MICH WIRKLICH, WIE DAS LEBEN FRÜHER MÖGLICH WAR – SO GANZ OHNE DIGITAL...

Felix Buss wurde in Papenburg geboren. Nach einer Ausbildung zum Bäcker hat er das Abitur gemacht und in Vechta Gerontologie studiert. Als Nachfolger von Natalie Küster ist er seit Februar im Tübinger Landratsamt als Koordinator für Seniorenarbeit angestellt. Bild: Stefan Zibulla

Ältere stärker an das Internet heranführen

Die Corona-Krise verweist nach Meinung von Felix Buss auf die Relevanz digitaler Technik in der Seniorenarbeit

Felix Buss ist der neue Koordinator für Seniorenarbeit beim Landkreis Tübingen. Wir sprachen mit dem 31-jährigen Gerontologen, der zu Jahresbeginn aus Niedersachsen nach Rottenburg gezogen ist, über den Pflegenotstand und die Lehren aus der Corona-Krise für die Betreuung älterer Menschen.

Herr Buss, haben Sie auf Anhieb eine Wohnung in der Nähe Ihres neuen Arbeitsplatzes gefunden?
Die Wohnungssuche war zwar schwierig, ging aber glücklicherweise schnell. Dabei habe ich auch einen Eindruck von den hohen Mietpreisen in einer Unistadt am Neckar bekommen. Schließlich habe ich etwas Passendes in Rottenburg gefunden.

Damit sind Sie ja gleich zu Beginn Ihrer neuen Tätigkeit mit einem Problem konfrontiert worden, mit dem vor allem viele Senioren zu kämpfen haben.
Richtig! Barrierefreier und bezahlbarer Wohnraum sowie Freizeitangebote für Senioren bekommen vor dem Hintergrund der demografischen Entwicklung eine immer größere Bedeutung. Für den Landkreis Tübingen mit seiner von großen Höhenunterschieden geprägten Topographie resultieren daraus besondere Herausforderungen. Der Landkreis reagiert darauf mit entsprechenden Strategien der Kreisbaugesellschaft und der Tourismusförderung.

Nach dem aktuellen Kreisseniorenplan fehlen bis 2030 mindestens 300 zusätzliche Pflegeplätze. Wie wollen Sie diesem Mangel abhelfen?
Der Kreis fördert den Bau von Senioren- und Pflege-Wohngemeinschaften und will Quartiere mit inklusivem Charakter entwickeln. Die Suche nach Grundstücken, Trägern und Fördermitteln macht daraus allerdings langwierige Prozesse. Deshalb hat der Kreis auch den Ausbau ambulanter Pflegestrukturen im Blick. Uns ist es auf jeden Fall ein Anliegen, dass die gute und wichtige Arbeit der traditionellen Pflegeeinrichtungen durch neue Wohnformen im Quartier oder sorgende Gemeinschaften ergänzt werden. Senioren brauchen teilweise Unterstützung, um ihren Alltag bewältigen zu können. Dabei spielen auch das ehrenamtliche Engagement und die Eigeninitiative der Menschen eine wichtige Rolle.

Es fehlt aber auch an Pflegefachkräften.
Die Arbeitsbedingungen in der Pflegebranche müssen verbessert werden. Denn viele Pflegekräfte steigen vorzeitig aus ihrem Beruf aus, weil sie körperlich und psychisch überfordert sind. Sie müssen Freiräume erhalten, in denen sie mit den älteren Menschen, die von ihnen betreut werden, reden können. Gerade solche Kontakte und Gespräche können für Pflegekräfte sehr bereichernd sein und machen die Attraktivität der Pflegeberufe aus. Zudem ist dieser Beruf sinnstiftend, weil man etwas für andere tun kann. Der Kreis wird in Zukunft intensiv für die Pflegeberufe werben. Deshalb fördern wir auch die Produktion eines Imagefilms.

Welche Lehren ziehen Sie aus der Corona-Krise für die Seniorenarbeit?
Die Corona-Krise verweist auf die Relevanz digitaler Technik für ältere Menschen. Während der Isolation konnten Sie nur über Video mit ihren Angehörigen kommunizieren. Wir wollen deshalb in Kooperation mit dem Kreisseniorenrat ein neues Projekt starten. Ein wichtiger und grundlegender Bestandteil dieses Projektes ist ein gerontologisches Lernkonzept, das älteren Menschen hilft, ihre Berührungsängste vor digitaler Technologie abzubauen und sie stärker an das Internet heranzuführen.

Fragen von Stefan Zibulla

Vorbeugen ist besser als heilen: Der Tübinger Arbeitskreis „Gesunde und soziale Stadt“ setzt auf Information und Prävention. Bild: ©Robert Kneschke - stock.adobe.com

Gesundheit als kommunale Aufgabe

Ein neuer Arbeitskreis will in Tübingen die Entwicklung von verhältnispräventiven Projekten auf den Weg bringen

Der Arbeitskreis „Gesunde und soziale Stadt“ (GUSS), der Anfang des Jahres in Tübingen gegründet wurde, setzt auf Prävention im Bereich der Lebensverhältnisse - Verhältnisprävention. Dazu soll auch die Zusammenarbeit mit der Stadtverwaltung intensiviert werden. Denn im Rahmen der Daseinsvorsorge versteht der Arbeitskreis die Gesundheit als wichtige kommunale Querschnittsaufgabe.

Die Schaffung gesunder Lebensbedingungen für die Menschen in ihrem unmittelbaren Umfeld ist das Ziel des Arbeitskreises GUSS. Die Tübinger(innen) sollen ermutigt werden, die für sie erkennbaren Defizite auf dem Gebiet der Gesundheit zu benennen und nötige Verbesserungen einzufordern.

Zunächst wollen die Mitglieder des Arbeitskreises die für dieses Jahr geplanten Vorträge des Patientenforums auch in Stadtteilzentren anbieten. Corona hat die Planung vorerst in die zweite Jahreshälfte verschoben. Folgende Themen sind angedacht: Wie lese ich einen Beipackzettel? Wie lese ich Arztbriefe? Was sagen uns statistische Zahlen? Wie erklärt man sich den Placeboeffekt? Und: Wie hat sich die Corona-Pandemie in der Kommune ausgewirkt? Zudem ist in diesem Jahr auch eine größere öffentliche Veranstaltung zum Thema „Gesunde und soziale Stadt“ geplant.

„Dass Gesundheit eine kommunale Aufgabe ist, hat die Coronakrise deutlich vor Augen geführt“, betont Ulla Kaspar-Kroymann. „Von Kitas über Kindergärten bis zu den Seniorenheimen haben die jeweiligen Stellen eigene Konzepte zur Pandemiebekämpfung erarbeitet“, kritisiert die GUSS-Sprecherin. „Manche Bevölkerungsgruppen wurden anfangs völlig vergessen. Dazu gehören beispielsweise Menschen mit Behinderungen, Flüchtlinge und Obdachlose. Ein von uns gewünschter Gesundheitsbeauftragter für die Koordination hätte die Arbeit sicher leichter gemacht und verbessert.“

Kaspar-Kroymann vermisst in Tübingen die Zusammenführung von guten Projekten, beispielsweise in den Stadtteilzentren. Und die Aufdeckung von Lücken. „Der (Über)Blick auf gesundheitsfördernde Lebensumstände würde der Stadt gut tun.“

Als ein Beispiel für sinnvolle Vernetzungen von Angeboten, die ein gesundes Leben fördern, verweist Kaspar-Kroymann auf das Zertifikat „Gesunde Gemeinde“ im Landkreis Reutlingen. Es wird solchen Gemeinden verliehen, in denen die kommunale Verwaltung mit Ärzten sowie der Wirtschaft und Vereinen kooperiert, um die Gesundheit der Bevölkerung zu verbessern. GUSS plädiert dafür, dass sich Tübingen dem „Gesunde-Städte-Netzwerk“ anschließt, in dem Kommunen gemeinsam nach effektiven Wegen der Gesundheitsförderung suchen. Zu den fast 100 Mitgliedern dieses Netzwerkes gehören Städte wie Frankfurt, Heidelberg und Marburg.

Zwar lobt Kaspar-Kroymann den Sozialbericht der Stadt Tübingen. „Doch ein Gesundheitsbeauftragter, der drüberschaut und prüft, ob die Erfordernisse

UNABHÄNGIGE
PATIENTENBERATUNG
TÜBINGEN e.V.

kostenlos und unbürokratisch

Europaplatz 3
72072 Tübingen
Tel. 07071/254436
www.patientenberatung-tuebingen.de

Unsere Sprechzeiten:
Montag:
16 - 19 Uhr
Donnerstag:
10 - 13 Uhr

für ein gesundes Leben ausreichend berücksichtigt werden, wäre hilfreich. Leider ist das Ziel, einen Gesundheitsbeauftragten in der Stadtverwaltung zu etablieren in weite Ferne gerückt.“

In einigen Stadtteilzentren werden die Tübinger durch Projekte mit unterschiedlichen Schwerpunkten in die Planung ihrer Lebensumwelt einbezogen. Gesundheitsfördernde Lebenswelten als Thema werden dabei aber nicht angesprochen, stellt Kaspar-Kroymann fest. „Da wollen wir anknüpfen und dazu beitragen, durch Verbesserung der Lebensverhältnisse die Stadt gesünder zu machen.“

Dass die professionelle Gesundheitsversorgung in der Kommune auch in Tübingen Lücken aufweist, ist laut Kaspar-Kroymann der Ökonomisierung des Gesundheitswesens geschuldet. Kürzere Liegezeiten in Kliniken führen nach ihrer Beobachtung zu sehr frühzeitigen Entlassungen. Für die Kommune bedeute das, dass mehr ambulante Versorgung vorgehalten werden muss. Es fehle etwa an Kurzzeitpflegeplätzen und es gebe Defizite bei der Verzahnung von klinischer und ambulanter Betreuung. In den Randgebieten des Kreises sei es zudem schwierig, Hausarztstellen zu besetzen und bei den Fachärzten gebe es phasenweise lange Wartezeiten. Zu Semesterbeginn würden Studentinnen mitunter darüber klagen, dass sie keinen Termin beim Gynäkologen bekommen.

Auch wenn Kaspar-Kroymann die Reform des professionellen Gesundheitssystems fordert: „Der Arbeitskreis „Gesunde und soziale Stadt“ hat vor allem die Daseinsvorsorge im Blick: Die Menschen sollen in Umwelten leben können, die am besten gar nicht krank machen, die erst später krank werden lassen und Krankheiten weniger schwer werden lassen.“ Die Erhaltung einer intakten Umwelt sei dafür essentiell notwendig. Dabei gehe es sowohl um barrierefreie und sichere Mobilität als auch um Kommunikation in der Nachbarschaft und die Verhinderung von Armut und Vereinsamung im Alter. In Anlehnung an das Motto der städtischen Klimaschutzkampagne „Tübingen macht blau“ wünscht sich Ulla Kaspar-Kroymann, zusammen mit der Stadt ein neues Projekt auf den Weg bringen zu können: Tübingen macht gesund!

Stefan Zibulla

Info:

Die Patientenberatung Tübingen e.V. besteht seit über 15 Jahren. Neben der Beratung ist die Information die zweite wichtige Aufgabe. Das Patientenforum (Mitglieder sind die Unabhängige Patientenberatung e.V., die Hirsch Begegnungsstätte, die VHS, der VdK, der Stadtseniorenrat und das Sozialforum) bietet in unregelmäßigen Abständen Vorträge zu gesundheitlichen Themen an, meistens im Hirsch oder in der VHS. GUSS ist ein Arbeitskreis des Patientenforums.

... kostenloser Fuß-Check nach Terminvereinbarung!

Helfen, wo es weh tut...

28 Knochen
31 Gelenke
107 Bänder
19 Muskeln
... der gesunde Fuß!

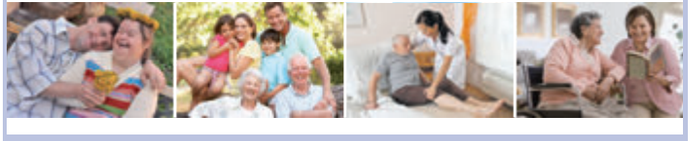
High-Tech-Fußeinlagen
aus Meisterhand

nutzen Sie unsere Erfahrung!

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

Benötigen Sie Hilfe...

...in Rentenfragen?
...in Sozialangelegenheiten?
...im Schwerbehindertenrecht?



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

SOZIALVERBAND VdK BADEN-WÜRTTEMBERG

Sozialverband VdK:
Im Mittelpunkt der Mensch.

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

Pflegegeldhilfe janser

Verschenken Sie kein Pflegegeld!

www.pflegegeldhilfe.org
s.janser@pflegegeldhilfe.org
Tel. 07121 - 49 35 801

Begleitung vom Antrag bis zur Zahlung des Pflegegeldes
Pflegeberatung zu allen Leistungen der Pflegeversicherung

In den Gehegen beim Herrenberger Waldfriedhof und bei der Schlagbaumlinde kann der Wanderer durch den Schönbuch auch Damwild beobachten. Die Tiere beeindrucken die Besucher des Naturparks mit ihren mächtigen Schaufelgeweihen.
Bild: Roland Bengel

Ein Urlaubsparadies vor der Haustüre

Roland Bengel macht Lust auf erholsame Erlebnisse im Schönbuch

Wer in der Region Reutlingen-Tübingen wohnt, findet im Schönbuch ein Urlaubsparadies vor der eigenen Haustüre. Mit seinem neuen Buch macht Roland Bengel große Lust auf erholsame Erlebnisse in diesem Naturpark.

Unter dem Titel „Traumziele Schönbuch - 101 Highlights“ hat Roland Bengel bereits sein drittes Buch über den Schönbuch veröffentlicht. Der reich bebilderte Band stellt kurze Spaziergänge vor, die auch Menschen mit Gehbehinderung genießen können. Und er beschreibt anspruchsvolle Touren für sportlich ambitionierte Wanderer.

Die Texte zu den einzelnen Zielen beschreiben die Lage von Hütten, Naturdenkmalen, Lehrpfaden oder Feuchtbiotopen und geben detaillierte Wegbeschreibungen mit Angaben zur Länge und Höhenunterschieden. Dazu gibt es Hintergrundinformationen zu Flora, Fauna und der Geschichte der Waldnutzung. Am Ende jedes Kapitels steht ein kurzer Tipp, der beispielsweise auf Museen oder auf Literatur zu den Sehenswürdigkeiten in dem 156 Quadratkilometer großen Waldgebiet verweist.

Wer im Sommer an das Wasser will , kommt mit einem Ausflug an den Birkensee südlich vom Schaichhof oder mit einem einem etwa zweistündigen Rundgang um den Kohlweiher in Hildrizhausen auf seine Kosten. Der Brühlweiher bei Bebenhausen bietet vor allem Kindern viel Spaß im Nass. Derweil können ihre Eltern oder Großeltern den Kreislauf in einer Kneippanlage anregen.

Zahlreiche Bäche plätschern durch den Schönbuch. Entlang des Goldersbachs wachsen Milzkraut und Brunnenkresse sowie Scharbockskraut, Bach-Nelkenwurz und Gelbweiderich. Im feucht-kühlen Kleinklima „finden Moose besonders gute Wachstumsbedingungen, sie wuchern über Steine und Uferbäume und geben dem Gebiet einen märchenhaft-romantischen Charakter“, schreibt Bengel. „Farne und Schachtelhalme stehen wie gemalt.“ Da sich die Lindach mit zahlreichen Bachschleifen durch den Wald mäandert, ist sie ein beliebtes Motiv für Hobbyfotografen und Landschaftsmaler. „Flora und Fauna präsentieren sich hier wie im Garten Eden“, schwärmt Bengel.

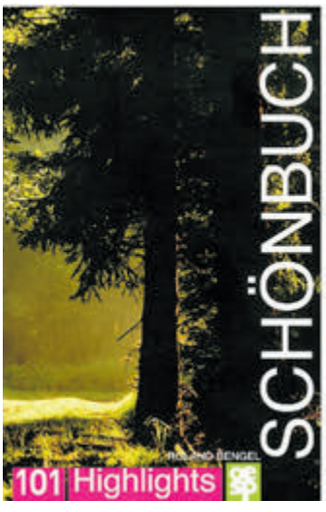
Roland Bengel versteht sein neues Buch über den Schönbuch auch als „Appell, diese einzigartige Natur- und Kulturlandschaft zu erhalten und zu schützen“. Weshalb er ein ganzes Kapitel dem Artenschutz widmet. Darin beschreibt er die ökologische Funktion des Bannwaldes Eisenbachhain,

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

der südöstlich von Dettenhausen liegt. „Auf einer Fläche von 8,3 Hektar darf hier wachsen was will und kann“, erklärt der Autor. Zwischen uralten Eichen und Buchen finden vom Aussterben bedrohte Käfer jenes Totholz, das ihr Überleben sichern kann. „Der Eisenbachhain ist optimaler Lebensraum für Schwarzspechte und Eulen, Fledermäuse und seltene Insekten“, berichtet Bengel. „Auch der Eremit kommt hier vor.“

Zur reichhaltigen Tierwelt im Schönbuch gehören auch Exemplare mit Migrationshintergrund wie die Kamele, die Claudia Fröhlich auf ihrem Hof bei Weil im Schönbuch pflegt. Baden-Württemberg gilt zwar als Wolfserwartungsland. Bengel bezweifelt allerdings, dass sich Isegrim im Schönbuch niederlassen will. Denn der sei als Lebensraum für das Raubtier zu klein und biete ihm auch keine attraktive Speisekarte an. Und wenn sich doch einmal ein Wolf in den Schönbuch verirrt? „Für Menschen sind Wölfe ungefährlich, weil sich diese scheuen Wildtiere bei einer Begegnung sofort zurückziehen“, beruhigt Roland Bengel seine Leser.

Gerade in der Brunftzeit des Rotwilds hat der Schönbuch auch ein aufregendes Nachtleben mit röhrenden Hirschen zu bieten. Bengel empfiehlt eine geführte Mondschein-Tour. „Keinesfalls sollte sich der Nachtwanderer auf GPS-Geräte verlassen, denn in vielen Teilen des Schönbuchs gibt es einen sehr schlechten oder gar keinen Netzempfang.“ Stefan Zibulla



Roland Bengel
Traumziele Schönbuch - 101 Highlights
Oertel+Spörer Verlags-GmbH + Co. KG
Reutlingen, 2020
340 Seiten, 19,95 Euro

Juli

Früher Abendwind streicht meinen Arm.
Ein Taubenschwänzchen fliegt auf das Wandelröschen zu, steckt seinen langen, fadendünnen Saugrüssel in die kleinen Blüten, ohne abzusitzen. Sein Schwirrflug, zum Grauflimmern beschleunigt, hält den Körper.
Schau, Lara, es kann sich in der Luft halten, bis es satt ist.
Der Schwärmer verweilt länger bei der orangen Dolde, als die Dreijährige zuschauen mag.
Das Kind springt die Steinstufen hinab und wedelt mit den Armen. Christa Hagmeyer

Ach du liebes Klopapier

Das Corona-Virus ist ein mikroskopisch kleiner Kerl, aber mit gigantischer globaler Wirkung. Darauf war wohl niemand gefasst. Eine Krise von einem Ausmaß, für welches es kaum eine Parallele gibt. Die Städte menschenleer, keine Konzerte, keine Fußballspiele, Gaststätten sind verrammelt, Frisöre haben dicht, mir wachsen die Haare bald ins Gesicht hinein, Geschäfte haben zu, im Supermarkt sind ganze Regale wie leergeputzt, Kursstürze, dass es einem schwindelig wird, Staatsneuverschuldung, Abschied von der schwarzen Null, täglich neue Horrormeldungen, Arbeitslosenzahlen steigen, Pleiten drohen, Wertpapiere verdienen kaum noch ihren Namen.

Aber es gibt ein Wertpapier, welches diese Krise nicht nur mit Bravour überstanden, sondern sogar einen regelrechten Senkrechtstart hingelegt hat. Sie, lieber Leser, werden es schon ahnen. Jawohl, es ist ein Wertpapier, welches uns buchstäblich am Allerwertesten ist: das Klopapier. In den Supermärkten gähnend leere Regale, ich frage mich, sind wir eine Spezies von Dünn . . . n geworden? Denn ähnliche Vorgänge werden von überall her gemeldet.

Wer Wert legt auf krisensichere Wertpapiere, der decke sich ein mit Klopapier. Wenn Sie mitmachen, dann treibt es den Kurs noch weiter in die Höhe und macht den Einsatz noch attraktiver. Aber Vorsicht! Die Spitzbuben und Wertpapierspekulanten schlafen auch nicht. Wenn Sie sich ein solches Polster zulegen, achten Sie auf sichere Verwahrung und erzählen Sie keinem Menschen davon. Es sind schon Autos aufgebrochen worden, weil die glücklichen Besitzer ihre Kostbarkeit leichtsinnigerweise offen auf dem Rücksitz gelagert hatten.

Allein ich für meine Person sehe der Entwicklung gelassen entgegen. Zur Not tut es auch noch das gute alte Zeitungspapier, und Reklame, Sonderbeilagen und Infoblätter, die lassen einen nicht im Stich, selbst in Krisenzeiten. Günther Sesterhenn

Heizungen
Pellets, Gas, Öl,
Solar,
Bäder,
Renovierung,
Kundendienst ...
Mehr Spaß im Bad!
Rolf SCHÄFER
WÄRME WASSER SOLAR
Arbachtalstraße 2 · Eningen
Tel. 07121/8 37 90
www.rolf-schaefer.de
info@rolf-schaefer.de

Zugaben für Zaungäste und Konzerte auf der Insel

Die Württembergische Philharmonie Reutlingen reagiert mit einem Alternativprogramm auf die Corona-Krise

Anfangs durfte das Publikum nur als Zaungast unter freiem Himmel applaudieren, später bildeten die Musiker eine Insel auf der Studiobühne: Die Württembergische Philharmonie Reutlingen (WPR) reagiert mit einem Alternativprogramm auf die Corona-Krise.

Irene de Marco (v.l.), Guido Engelhardt und Michael Laucke servierten den Bewohner(inne)n des Tübinger Luise-Poloni-Heims am 28. Mai einen musikalischen Cocktail. Bild: Stefan Zibulla

Rund 40 Bewohner(innen) des Luise-Poloni-Heims genossen am 28. Mai auf den Balkonen des Tübinger Altenzentrums das Konzert des WPR-Fagott-Trios. Die Musiker(innen) servierten ihrem Publikum auf dem Hof des Seniorenheims einen musikalischen Cocktail, der von „Lemon on the rocks“ über „Sangria Samba“ bis zu „Coffee for free“ reichte.

Zwar sind die drei Musiker(innen), die wie alle fest angestellten Mitarbeiter der WPR derzeit in Kurzarbeit sind, schon vorher auf Balkonkonzerten in ihrer Nachbarschaft aufgetreten. „Doch das war unser erstes offizielles Konzert, nachdem wir wegen der Corona-Pandemie seit dem 11. März nicht mehr proben durften“, erklärt Gerlinde Dippon. „Als Folge der Krise wird bei der Kultur sicher gespart“, fürchtet die Referentin des WPR-Intendanten, die vor dem Ausbruch der Pandemie schon Pläne für neue Konzertformate geschmiedet und auf zusätzliche Stellen gehofft hat. „Das ist jetzt alles in Frage gestellt.“

Neben einem weiteren Zaungast-Konzert mit einem Violinduo im Tübinger Samariterstift startete die WPR im Juni eine neue Veranstaltungsreihe: Die Bühne im Reutlinger Studio wird zu einer Insel, auf der Orchestermitglieder in kleinen Formationen mit einem bunten Programm für alle Generationen auftreten. Die Konzerte können jeweils von maximal 50 Gästen besucht werden, die auf der Basis eines Hygienekonzeptes im Saal auf Abstand platziert werden. Stefan Zibulla

Info:

Unter dem Titel“ American Dream: In Amerika gibt’s nicht nur Wolkenkratzer“ beginnt am Sonntag, 19. Juli, um 11 Uhr im Studio der WPR ein Programm für Kinder, Eltern und Großeltern mit Musik von Henri Mancini und Leroy Anderson.

Weitere Konzerttermine aus der Reihe dieInsel@WPR gibt es unter www.wuerttembergische-philharmonie.de.

„Fühlst du dich manchmal kraftlos, ausgelaugt und leer?
Kannst du nachts nicht schlafen, weil dich die Gedanken nicht loslassen?
Oder fühlt sich dein Leben im Moment wie ein einziger Kampf an?
Und möchtest du einfach wieder mit mehr Spaße und Freude durchs Leben gehen?
Dann komm zu mir in meinen Singkreis“

Die Heilfkraft deiner Stimme

Jeden Dienstag Abend trifft sich mein Singkreis von 19.00 – ca. 21.00 Uhr im Kulturpark Reutlingen Nord, (Habila) Rappertshofen 4.
Wir besingen, angelehnt an die Trad. chinesische Medizin, die 12 Meridiane, mit deutschsprachigen Mantren von Dr. Karl Adamek und Carina Eckes
Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Willst auch du mit dabei sein?

Nähere Infos dazu und Anmeldungen bitte auf meiner Website
www.ankommen-loslassen-wohlfuehlen.de/Kontakt
Ich freue mich auf dich
Claudia Setzer

Wenn Werte wanken

Ulrich Kischko präsentiert ein spannendes Porträt des Tübinger Vogts Conrad Breuning

Als Ulrich Kischko in den Archiven die Geschichte Tübingens vor rund 500 Jahren recherchierte, konnte er nicht ahnen, wie aktuell sein Porträt von Conrad Breuning kurz nach der Veröffentlichung sein würde. Sein Buch passt in eine Zeit, deren Ängste und Hoffnungen von der Corona-Pandemie geprägt werden. Denn der Autor beschreibt nicht nur die Pest, die Leichenberge produziert und mit der Ökonomie auch die sozialen Strukturen einer verrohten Gesellschaft erschüttert. Er zeigt dem Leser auch eine Welt, die wenige Jahre vor dem Beginn der Reformation von Krisen und Umbrüchen charakterisiert ist. In der Werte wanken und Systeme schwanken. In der die Dominanz des Adels sowie die Autorität der Kirche in Frage gestellt und Aufstände mit Gewalt niedergeschlagen werden. Und in der ein bildungshungriger Diplomat und gewissenhafter Jurist, dessen Konterfei das Tübinger Rathaus ziert, Opfer eines machtgierigen Despoten wird: Herzog Ulrich von Württemberg lässt Breuning nach grausamer Folter hinrichten.

Der Leser flaniert durch Tübinger Gassen der frühen Neuzeit, in der die frische Luft wissenschaftlichen Denkens auf die Ausdünstungen der Gerbereien und den Gestank von Fäkalien stößt. In dieser frühen Neuzeit halten sich abergläubische Vorstellungen genauso hartnäckig wie die Ratten im Ammerkanal.

Die Anreicherung historischer Fakten über die Gründung der Universität oder den Tübinger Vertrag mit geistreichen Dialogen diskussionsfreudiger Akademiker und stimmungsvollen Beschreibungen idyllischer Landschaften zwischen Neckar und Alb machen aus dem Buch ein spannendes Lesevergnügen. Und der Physiker Ulrich Kischko ist in seinem Element, wenn er über Stöfflers Rathausuhr oder die Sonnenfinsternis vom 16. März 1485 doziert.

Stefan Zibulla

Info:
Ulrich Kischko
Der Himmel dunkelt
Lebensbilder des Tübinger Bürgers Conrad Breuning in der frühen Neuzeit
Neckaralb-Verlag
Ammerbuch, 2020
300 Seiten, 16 Euro

Schmunzelecke

Vorsicht! Humor ist ansteckend

Woher bekommt man eigentlich die Mund-Kinn-Masken, die man derzeit überall sieht?

Bei mir läuft echt was: Ich war in drei Kneipen und jede Kellnerin wollte meine Adresse und Telefonnummer.

Wenn wir dann später auf Corona zurückblicken, werden wir uns lachend in den Armen liegen und sagen: „Das waren vielleicht verrückte zwölf Jahre!“

In meinen kühnsten Träumen hätte ich nie gedacht, dass ich eines Tages mit einer Maske am Bankschalter Bargeld hole.

Die Baufirma, die das Krankenhaus in Wuhan gebaut hat, erklärt sich bereit, den Berliner Flughafen fertigzustellen. Sie haben zwei Termine vorgeschlagen: Dienstagnachmittag oder Mittwochvormittag.

Wir dürfen echt nicht glauben, was uns das Gesundheitsministerium sagt! Es hat behauptet, dass es reicht, wenn wir beim Rausgehen eine Maske und Handschuhe tragen. Das habe ich heute Morgen gemacht. Aber die anderen hatten alle auch noch Pullover und Hose an.

Gegen das Corona-Virus isst man täglich drei Knoblauchzehen. Das wirkt zwar nicht gegen den Virus, aber der Sicherheitsabstand von eineinhalb Metern wird definitiv eingehalten.

Homeoffice ist toll. Aber die Kantine ist miserabel.

Erkenntnis aus dem Homeoffice: Das ist mir viel zu teuer! Ich muss meinen Kaffee selber bezahlen.

Ein Bildersaal

In dem riesigen Trödelladen seiner sich stapelnden Erinnerungen sollte man sich schon auskennen: wenn man ihn, dessen Wände sich in ungewisser Ferne zu verlieren scheinen, zu selten besucht, kann man leicht zum sprichwörtlichen Elefanten im eigenen Porzellanladen werden. Auch ist man so nicht imstande, den Wert seiner diversen Besitztümer richtig einzuschätzen und wird vieles in dieser Unübersichtlichkeit niemals finden, ja es, aus purer Unkenntnis, gar nicht erst suchen. Dann entsteht bald eine „Rumpelkammer voller totem Tand“ (Hofmannsthal: „Der Tor und der Tod“). Da aber unser Gedächtnis nichts anderes ist als eine ununterbrochene Empfindung – was viel mehr ist als eine kurz berührende Impression oder eine gedanklich bemühte Rezeption – vermag nur sie den unausgesetzten Strom, der von den Dingen zu unserer Wahrnehmung geht, in all die Formen und Figuren zu verwandeln, die unseren Bildersaal, eingangs Trödelladen genannt, unaufhörlich füllen. Schade um jedes gute Stück, das hier unauffindbar verstaubt, nur weil man glaubt, das Vergessen sei dazu da, Erinnerungen wie lästige Fliegen vom Bewusstsein zu schütteln. Dann kann man gleich ein , Bis auf weiteres geschlossen‘ an seine Ladentür hängen. Allerdings: „Wenn ich weiß, was ich finden soll, will ich es nicht einmal finden. Ungewissheit ist das Salz des Lebens“ (E. Chargaff: „Das Feuer des Heraklit“). Kay Borowsky

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

Unser Diplom-Sachverständiger Herr Simon Loesdau informiert Sie ausführlich über die Möglichkeiten!
Simon Loesdau
Diplom-Sachverständiger (DIA)
für die Bewertung von bebauten und unbebauten Grundstücken, für Mieten und Pachten
Wann ist der Zeitpunkt gekommen, sich über den Wert des Grundbesitzes im Klaren zu sein?
· Kauf oder Verkauf von Häusern oder Grundstücken
· Kauf oder Verkauf von Betriebsgrundstücken und Gebäuden
· Erbauseinandersetzungen
· Kreditverhandlungen mit Banken
· Wertermittlung im Rahmen von Mandantenberatungen
· Wertermittlung bei Betriebsübergaben und -übernahmen
· Wertermittlung bei steuerlichen Angelegenheiten mit den Finanzbehörden
Unternehmensgruppe Schaich
SCHAICH Immobilien GmbH
IS Wohnraumentwicklung ImmoConcept GmbH
ZORN immobilien
SCHAICH Spanien Immobilien Real Estate Spain Inmobiliarias España
✆ 07071/38824 Schaich Immobilien GmbH
Kirchentellinsfurter Str. 1 D-72127 Kusterdingen

In diesem Turm verbrachte Friedrich Hölderlin 36 Jahre seines Lebens. Bild: Stefan Zibulla

Gedichte für alle Sinne

Multimediale Ausstellung im sanierten Hölderlinturm

Mitte Februar wurde nach zweijähriger Sanierung der Tübinger Hölderlinturm wiedereröffnet. Eine Ausstellung macht die Gedichte seines Namensstifters mit allen Sinnen erfahrbar.

Die Wiederöffnung des Hölderlinturms war ein Anlass zur Erinnerung an den berühmten deutschen Dichter Friedrich Hölderlin (1770 – 1843), zumal sich sein Geburtstag am 20. März 2020 zum 250. Mal jährte. Im Turm am Neckar verbrachte er 36 Jahre seines Lebens. Seine Gedichte wurden in mehr als 80 Sprachen übersetzt.
Der Umbau und die Sanierung wurde vom Architekten des Stuttgarter Büros Coast in enger Zusammenarbeit mit dem Denkmalamt durchgeführt. Die Räume im Turm wurden nur wenig verändert. Verschlossene Durchgänge wurden geöffnet und erweitert. Zudem wurden die Fußböden und Fenster erneuert. Die Kosten der Sanierung in Höhe von mehr als zwei Millionen Euro wurden von der Stadt Tübingen sowie dem Land Baden-Württemberg und der Wüstenrot-Stiftung übernommen.
Eine multimediale Dauerausstellung, die im Februar 2020 eröffnet wurde, macht Hölderlins Gedichte mit allen Sinnen erfahrbar. Der Eintritt ist frei. Hans Bock

Info:
Der Hölderlinturm ist während der Corona-Pandemie von Donnerstag bis Montag zwischen 11 und 17 Uhr geöffnet. Besucher(innen) müssen eine Maske tragen und den Mindestabstand immer einhalten.

www.hoelderlinturm.digital

Fernakustik macht es möglich, die Einstellung von Hörgeräten über das Smartphone zu verändern. Bild: Signia

Hörakustik zu Corona-Zeiten – Fernanpassung!

Die Einstellung von Hörgeräten lässt sich auch über das Smartphone modifizieren

Ich durfte trotz Corona weiterarbeiten: Hörakustik ist systemrelevant, aber unsere Kunden hatten natürlich in der Zeit noch ganz andere Sorgen, als ihre Schwerhörigkeit. Hygiene-Konzept hin oder her – das Gefühl, sich mit Fremden in geschlossenen Räumen aufzuhalten war eben noch beängstigend.

Das Angebot, Batterien in Betzingen kostenlos auszuliefern, wurde nicht richtig angenommen, aber trotzdem war es gut, dass wir präsent waren. Besonders für die Kunden mit ernsten Problemen wie, „Hörgerät defekt“ oder „verloren“, aber auch zum Reden.

Ein wichtiger Tipp am Rande: Die Maskengummis erst oben am Ohr lösen, dann erst unten! Dann bleiben Hörgeräte und Brille an ihrem Platz.

Viele haben Verwandte oder Bekannte mit den Geräten zum Batterie-Kauf geschickt. Kein Problem, als Freiluftverkauf auch gerne draußen an der Tür. Wir haben ja eine Klingel.

Für mich blieb Zeit, mich mit dem Thema „Fernanpassung“ auseinanderzusetzen: Einige Firmen bieten eine Veränderung der Feinanpassung der Hörgeräte über Smartphones an. Das läuft folgendermaßen: Der Kunde vereinbart einen festen Termin mit dem Akustiker, um über ein (gutes) Smartphone seine Hörgeräteeinstellung modifizieren zu lassen. Dabei muss es sich nicht um das eigene Smartphone handeln, aber es sollte jemand dabei sein, der sich gut damit auskennt.

Wir telefonieren parallel noch mit dem Festnetztelefon, um zu besprechen, was zu tun ist. Mit meiner Familie (im Homeoffice) konnte ich die ersten Erfahrungen machen. Alles kein Hexenwerk.

Und das Tollste ist: Nicht nur die High-End-Geräte mit Bluetooth sondern auch alle unsere Signia-Geräte lassen sich so umstellen, wenn sie einmal (bei uns am PC) dafür freigegeben wurden!

Also: Wenn Sie Probleme mit Ihren Hörgeräten haben, aber das Haus nicht verlassen können oder möchten - nehmen sie bitte Kontakt mit uns auf oder schicken jemanden vorbei. Wir reinigen und überprüfen die Geräte und können sie bei Bedarf eventuell virtuell mit Ihnen zusammen anders einstellen.

Ulrike Nehls
Hörakustikmeisterin beim Optikus

Die Alternative zum Heim - Mehr als 24 h Pflege

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

AiP®

Weil es zuhause schöner ist

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

Johannes Purgreth bearbeitet Muskulatur, Sehnen und Bänder seiner Patienten und wirkt mit Druck und Zug auf ihr Gewebe ein.
Bild: Gabriele Böhm

Eine Chance durch das Muenchsystem

Johannes Purgreth therapiert Menschen mit Beschwerden im Rücken oder in der Schulter

Mit 20 Jahren litt ich an Morbus Bechterew“, erzählt Johannes Purgreth. Die chronisch entzündliche rheumatische Erkrankung geht mit starken Schmerzen einher und kann letztendlich zur Versteifung der Wirbelsäule führen. Was folgte, war eine wahre Odyssee durch Arzt- und Therapeutenpraxen. Ohne, dass sich wesentlich etwas änderte. „Wenn man ständig Schmerzen hat, nimmt man eine Schonhaltung ein, die den Körper noch weiter in Schieflage zieht“, berichtet Purgreth.

Doch dann lernte Purgreth in Allmendingen Bernhard Münch kennen, der eine neuartige Therapie entwickelt hatte. „Es ging dabei um eine spezielle Druck- und Zugtechnik, um den Stütz- und Bewegungsapparat zu entlasten, zu stabilisieren und in der letzten Phase wieder zu kräftigen“, erklärt Purgreth. Die Methode schlug an und überzeugte Purgreth in solchem Maß, dass er sich selbst als Muenchsystem Orthopaedaktor ausbilden ließ. Heute hat er eine eigene Praxis in Sondelfingen, gleich neben dem Fitnesscenter „easy sports“, wo Patienten begleitend zur Therapie trainieren können. In regelmäßigen Abständen, am Anfang einmal pro Woche und zurzeit alle sechs Wochen, kommt Jonas Schumacher aus Filderstadt zur Therapie. Nicht die größte Entfernung im Übrigen, denn Purgreth hat auch Patienten aus dem Frankfurter Raum. „Werbung brauche ich keine zu machen“, sagt er.

Zu Schumachers Beruf gehört es, auf dem Großmarkt schwere Obst- und Gemüsekisten zu heben. Obwohl der 21-Jährige eine muskulöse Statur hat, passierte ihm dennoch Anfang 2018 ein Bandscheibenvorfall. Nach vierwöchiger Krankschreibung hieß es auch für ihn: noch ein Arzt, noch ein Physiotherapeut. Auch die für jedermann zugängliche „VfB Rehawelt“ probierte er aus. Doch wirklich durchschlagend war auch das nicht.

„Durch einen Kunden habe ich dann den Tipp mit dem Muenchsystem bekommen“, so Schuma-

SANITÄTSHAUS KRÜGER
INHABER: PHILIPP SCHWEIZER

Wie Kinder neugierig zu sein,
fällt uns sogar im Alter ein.
Beim Krüger gibt es tolle Sachen,
die das Leben leichter machen.

Hilfsmittel für Jung und Alt ….

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

Wer hat Lust mit uns zu arbeiten!

Pflegedienst Neckartal

in Rottenburg, Neustetten und Tübingen haben wir Stellen für **Gesundheits- und Krankenpfleger** (m/w/d), **Pflegehelfer** (m/w/d) und **hauswirtschaftliche Perlen** (m/w/d).

Kommt vorbei, ruft uns an und arbeitet fröhlich mit uns im Team. WiedereinsteigerInnen sind herzlich willkommen.

Pflegedienst Neckartal GmbH
Berliner Ring 20 • 72076 Tübingen • Telefon 07071 9494660
E-Mail: info@pd-neckartal.de • www.pd-neckartal.de

cher. Purgreth besah sich zunächst das Röntgenbild. „Ich beobachte auch, wie sich die Patienten vom Parkplatz auf die Praxistür zubewegen.“ Daraus könne man laut Purgreth schon wichtige Schlüsse ziehen. „Dann folgt ein ausführliches Gespräch, wie der Kunde seinen Tag verbringt, ob er viel sitzt, tragen oder laufen muss, und ob er Sport macht.“ Viele Menschen, so der Therapeut, hätten aus unterschiedlichen Gründen schon lange eine Fehlhaltung, ohne es zu wissen. „Doch der Körper balanciert es eine Zeitlang aus.“ Erst durch einen Unfall oder eine ständige Überbelastung kommt es zum Problem.

Auch bei Jonas Schumacher sei nicht nur der zwischen den Rückenwirbeln herausbrechende Gallertkern das Problem, sondern die Muskulatur. „Sie löst bei Schmerz eine unnatürliche Schonhaltung aus, Verkrampfungen sind die Folge“, stellt Johannes Purgreth fest. Hier setzt das Muenchsystem an. Während Schumacher auf einer Liege ruht, behandelt Purgreth seinen Rücken, indem er Muskulatur, Sehnen und Bänder bearbeitet und mit Druck und Zug auf das Gewebe einwirkt. Blockaden, Verspannungen oder Fehlhaltungen werden so gelöst.

Ob es etwas bringt? „Ich habe gleich beim ersten Mal gemerkt, dass die Technik die richtige ist“, so Schumacher. Seitdem kommt er regelmäßig, erlebt ständige Verbesserungen und arbeitet schon lange wieder in seinem Beruf. „Vier bis sechs Behandlungen von je 60 Minuten reichen, um jemanden aus einem akuten Schmerz herauszuholen“, so Purgreth. Das funktioniere umso besser, je früher die Therapie ansetze. Und es gebe Hausaufgaben für die Patienten, die aus einfachen Übungen im Alltag bestünden. Ein ganz einfacher Trick sei es, mit beiden Füßen fest auf dem Boden zu stehen, die Knie leicht anzuwinkeln und das Becken leicht aufzurichten. „Schon steht man gerade und entspannt.“ Wichtig sei auch das richtige Schuhwerk. Purgreth empfiehlt für jedermann flache Schuhe. „Nur so findet das Rückgrat zu seiner natürlichen, schwingenden S-Form.“

Der Erfolg hänge auch vom Vertrauen der Patienten und ihrer inneren Bereitschaft zur Therapie ab. „Wenn jemand kommt und sagt: `Meine Frau hat mich geschickt´, dann bringt das nichts“, stellt Purgreth mit einem Schmunzeln fest. Man müsse selbst wollen. Bestes Beispiel sei die Patientin Nathalie Henkel aus Dettingen, die es mit ihrem Kampfgeist geschafft habe, trotz einer Querschnittslähmung heute zeitweise an Gehhilfen laufen zu können.

Auch Menschen mit Schulterauskugelung oder Sehnenabriss habe er helfen können, betont Purgreth. Und bedauert, dass die Kassen dennoch keine Kosten für die Therapie übernehmen. Gabriele Böhm

...für Ihre Gesundheit

Reutlingen, Stadtgebiet

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

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

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

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

Lindach Apotheke, Inh. Britta Thumm
Lindachstraße 5, Rt, t. (0 71 21) 27 08 68
info@lindach-apotheke.de

Norden, Orschel-Hagen, Rommelsbach

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

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

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

Sondelfingen

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

Kirchentellinsfurt

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

In der Kusterdinger Arche werden bis zu 20 Kinder, die aus unterschiedlichen Gründen eine Atemhilfe benötigen, intensivmedizinsch versorgt. Bild: Arche

Mit Zuversicht durch die Krise

Die Arche IntensivKinder in Kusterdingen baut eine neue Eltern-Kind-Station

Beatmete und intensivmedizinisch zu versorgende Kinder finden in der Kusterdinger Arche ein vorübergehendes Zuhause. Christiane Miarka-Mauthe und Sabine Vaihinger, die beiden Gründerinnen der Einrichtung, berichten über die Folgen der Corona-Krise für die Arche und den Bau einer neuen Eltern-Kind-Station.

Zum Glück können wir die Krisensituation gut auffangen. Intensivmedizinische Behandlungspflege in unserem Kompetenzzentrum bedeutet ja schon per se, dass alles auf den Stationen so zugeschnitten ist, dass eine Infektionsweitergabe unter Kindern, Mitarbeitern, aber auch durch Eltern oder Geschwister weitestgehend ausgeschlossen ist. Unser großes Wohnzimmer, die Therapieräume und nicht zuletzt der geschützte Gartenbereich, all das ist eine Voraussetzung dafür und gerade jetzt natürlich unglaublich wertvoll.

Als Kompetenzzentrum für außerklinische pädiatrische Intensivmedizin hatten wir schon immer sehr hohe Hygienestandards und es besteht eine große Achtsamkeit bei den Mitarbeiter(inne)n im Umgang mit den Kindern und deren Wohnumfeld. Einschneidender waren die Veränderungen für Eltern und Geschwister der Kinder: Sie durften eine Zeitlang nur sehr eingeschränkt und einzeln zu Besuch kommen. Jetzt haben wir die Vorschriften etwas gelockert, aber es ist noch nicht so wie vor Corona. Allgemein sind wir im Außenkontakt vorsichtig geworden. Beispielsweise arbeiten einige Büromitarbeiter(innen) immer noch im Homeoffice.

Insgesamt sind wir gut versorgt. Unsere erstklassige medizinische Ausstattung bewährt sich nun, da Kinder für Sonographien, Infusionen, Transfusionen und ähnliches nicht in die Klinik müssen und viele Untersuchungen direkt in der Arche durchgeführt

Sozialstation SR Rottenburg

Maieräckerstraße 25
72108 Rottenburg
Tel. 0 74 72 98 99 - 0 (Zentrale 24h)
Fax. 0 74 72 98 99 - 40
www.sozialstation-rottenburg.de
info@sozialstation-rottenburg.de

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

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

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

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

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

Hauswirtschaft / NBH
Tel. 0 74 72 / 95 99 085

werden können. Das minimiert auch Ansteckungsrisiken. Aber: wir brauchen generell sehr spezielles und hochwertiges Material. Denn auch eine Infektion mit anderen Viren ist für die Arche-Kinder lebensbedrohlich. Dieses Material ist jetzt durch Corona explosionsartig teurer geworden. Dass Einwegmaterial knapp werden könnte, macht uns Sorgen. Wir würden uns auch mehr Unterstützung durch die Politik und die Krankenkassen wünschen. Seit vielen Monaten verhandeln wir mit den Krankenkassen, damit unser Tagessatz, der seit 2016 unverändert ist, angepasst wird. Es bewegt sich nichts, wir werden hingehalten. Wenn nun alles teurer wird, werden manche Dinge in Zukunft schwerer zu realisieren sein.

Dankbar sind wir dafür, dass einige Menschen jetzt an unsere Kinder denken oder auch konkret Hilfe anbieten. So wurden kürzlich für die Büromitarbeiter viele Mund-Nasen-Masken gespendet. Ganz besonders gefreut hat uns ein kleines Konzert der Liedermacherin und Arche-Bootschafterin Hanna Herrlich und ihrem Bandkollegen Marius Hilfrich. Die beiden machten auf der Terrasse Musik, während die Arche-Kinder durch das Fenster zuhören konnten.

Wir entwickeln die Arche stetig weiter. Momentan wird eine Station zu einer Eltern-Kind-Station umgebaut, die vier Einheiten zum Rooming-In bieten wird. Mit dieser neuen Bambinchen-Station tragen wir dem Wunsch der Eltern, bei ihren Kindern zu sein, Rechnung. Auf dieser Station werden die Eltern auf die Pflege ihrer Kinder Zuhause professionell vorbereitet. Der Ausbau war schon lange vor dem Ausbruch der Krise geplant und wir wünschen uns nun noch einige engagierte Kinderkrankenpflegefachkräfte, die sich mit uns dafür begeistern. Wir hoffen, dass die Corona-Krise nicht nur für Erkrankungen mit Beatmung sensibilisiert, sondern dass sie auch den Beruf der (Kinder)Krankenpflegefachkraft in den Fokus rückt, so dass sich noch mehr Menschen für diesen schönen und wichtigen Beruf entscheiden. dk

Info:

Im Kompetenzzentrum für außerklinische pädiatrische Intensivmedizin Arche IntensivKinder werden bis zu 20 Säuglinge und Kinder, die aus unterschiedlichen Gründen eine Atemhilfe benötigen, intensivmedizinisch versorgt. Die Arche IntensivKinder wurde 2007 von Christiane Miarka-Mauthe, Fachkinderkrankenschwester und Initiatorin, zusammen mit der selbst betroffenen Mutter Sabine Vaihinger gegründet. Im Jahr 2017 wurde ein zweites Haus angebaut.

www.arche-intensivkinder.de

KLEINANZEIGEN

// **Tübinger Neu-Rentnerin, NR,** freundlich, ruhig, sucht 1-2 Zi.-Whg. in TÜ, max. 450 € KM, gerne auch in WG. ☎ (0 70 71) 8 21 37

// **Nick sucht Scheune oder Halle** für Werkstatt und/oder für Wohnwagenabstellung. Raum Seebronn: Enare@gmx.de - 01634898807

Private Kleinanzeigen in die kleine
Zeitschrift für die besten Lebensjahre

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

Pro Zeile 5 € (inkl. MwSt.) max. 30 Zeichen pro Zeile

Was Sie verschenken, ist auch bei uns kostenlos.

Name
Vorname
Straße
PLZ/Ort
Telefon
IBAN
Bankname

Datum Unterschrift

Hier bitte Text eintragen:

																												5 €
																												10 €
																												15 €
																												20 €
																												25 €

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

☐ **Chiffre*** – bitte senden Sie mir die Zuschriften zu.

*Bei Chiffre-Anzeigen zzgl. Chiffregebühr von 10 € (inkl. MwSt) und Sie müssen in der Regel durch den Chiffre-Text mit einer zusätzlichen Zeile rechnen.

Der Tübinger Förderverein für krebskranke Kinder kümmert sich seit über 38 Jahren um krebskranke Kinder und deren Familien. Bild: Merle Klose

Die Krebstherapie bei Kindern kann nicht warten

Der Tübinger Förderverein für krebskranke Kinder braucht dringend Spenden

Seit über 38 Jahren kümmert sich der Förderverein für krebskranke Kinder Tübingen e. V. um an Krebs erkrankte Kinder und deren Familien. Die Corona-Pandemie stellt den Verein vor eine ganz neue Herausforderung. Um seine Arbeit fortsetzen zu können, braucht er dringend Spenden.

Die Therapie der an Krebs erkrankten Kinder, die zur Corona-Hochrisikogruppe gehören, muss weitergehen. Die Eltern brauchen auch in der Phase, in der die Pandemie Einschränkungen notwendig macht, einen Ort, wo sie während der Krebstherapie ihres Kindes wohnen können. Um dies zu ermöglichen und die Angebote des Fördervereins weiterzuführen, braucht es vor allem eines: Spendengelder. All dies steht seit der Corona-Pandemie auf wackligem Boden.

Vor der Corona-Pandemie hatte der Förderverein für krebskranke Kinder Tübingen ein großes Unterstützungsangebot für krebskranke Kinder und deren Familien. Zwei Häuser in Tübingen, die Übernachtungsmöglichkeiten für Eltern bieten, die nicht aus der direkten Umgebung kommen, zahlreiche Angebote für die Kinder auf den Krebsstationen der Tübinger Kinderklinik wie Kunsttherapie, Musiktherapie, Kochen auf Station, Elterngruppen, Freizeiten und vieles mehr sowie etliche Angebote für die Geschwisterkinder und die Eltern und Großeltern der betroffenen Kinder. Seit Corona ist all dies nur noch sehr eingeschränkt möglich, obwohl die Krebstherapie der kleinen Patienten weitergehen muss.

„Die Corona-Epidemie nimmt keine Rücksicht auf krebskranke Kinder“, stellt Anton Hofmann fest. „Die Erkrankungsrate blieb immer gleich, die krebskranken Kinder mussten in der Kinderklinik behandelt werden“, erklärt der Vorsitzende und Geschäftsführer des Fördervereins. „Chemotherapie, Stammzelltransplantation, Nachsorge: all das kann nicht einfach auf Eis gelegt und auf einen späteren Zeitpunkt verschoben werden.“

Wie sieht der Alltag des Fördervereins und der Alltag auf Station nun eigentlich während Corona aus? „Natürlich ist das oberste Prinzip, dass die krebskranken Kinder vor Ansteckung geschützt werden müssen, denn für diese immunsupprimierten Kinder wäre eine Ansteckung mit dem Virus absolut lebensbedrohend“, betont Hofmann. Zuallererst mussten daher die ohnehin schon strengen Hygienestandards verschärft werden. In der Kinderklinik wurden die Kontakte untereinander und mit Besuchern auf das Notwendigste reduziert. Nur noch eine definierte Person darf das Kind seit Corona in die Klinik begleiten oder es besuchen. Geschwisterkinder und Großeltern dürfen die Klinik nicht mehr betreten. Auch das Personal der Klinik wurde auf ein Minimum reduziert, um die Kontakte möglichst gering zu halten.

Nach wie vor können betroffene Eltern, während ihre Kinder in der Klinik behandelt werden, in den Häusern des Vereins übernachten. Und die Mitarbeiter des Fördervereins tun alles, damit die betroffenen Eltern in dieser schwierigen und belastenden Situation eine sichere Heimat auf Zeit finden. Besucher wie Spender, Ehrenamtliche oder der Vorstand dürfen auch beim Förderverein nicht mehr ins Elternhaus und Familienhaus.

Ganz besonders schmerzlich für den Förderverein und für die betroffenen Fa-

milien ist, dass fast alle Unterstützungsmaßnahmen des Fördervereins, die für die betroffenen Familien ganz wichtig sind, ausfallen müssen. Es gibt also in der Klinik keine Musik-, Kunst- und Schreibtherapie mehr, die Mentoren, die sonst die Kinder besuchen, können ihre wichtige Aufgabe nicht mehr ausüben, die Entspannungsangebote und die regelmäßigen Kaffeetreffen für die betroffenen Eltern auf Station müssen wegen Corona ausfallen.

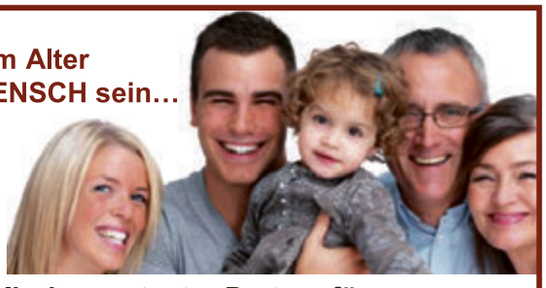
Die Arbeit des Fördervereins wird ausschließlich durch Spenden finanziert. Schon jetzt nimmt der Spendeneingang durch Firmen deutlich ab. Der Förderverein hofft daher, dass sich die wirtschaftliche Lage schnell wieder bessert und gemeinnützige Vereine wieder genügend finanzielle Unterstützung für ihre Arbeit erfahren.

Merle Klose

Info:

Spendenkonten:
Kreissparkasse Tübingen
IBAN: DE10 6415 0020 0000 1260 63
VR Bank Tübingen eG
IBAN: DE26 6406 1854 0027 9460 02

www.krebskranke-kinder-tuebingen.de



Seit 1992 Ihr kompetenter Partner für...

Pflege und Betreuung

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

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

HUMANITAS Pflegeservice®

HUMANITAS Pflegeservice®

Olgastraße 12
72555 Metzingen
☎ **07123 967130**

Planstraße 8
72654 Neckartenzlingen
☎ **07127 21069**

Stiftung des Fördervereins für krebskranke Kinder Tübingen

KAMPF DEM KREBS BEI KINDERN

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

Ihr Testament für krebskranke Kinder

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

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

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

Jutta Schreibauer (v.l.), Ingeborg Rau und Boguslava Jelen freuen sich über ihren deutsch-polnischen Kulturaustausch in Gomaringen.
Bild: Marion Höppner

Boguslawa gehört zur Familie

Vielfalt leben – was wir schon alles geschafft haben! Eine schwäbische Seniorin und ihre polnische Betreuerin

Kulturelle Unterschiede können das Leben bereichern. Das belegt ein Besuch bei einer Seniorin in Gomaringen, die ihren Alltag mit der Hilfe einer polnischen Betreuungskraft bewältigen kann.

Ich komme in ein gemütliches Haus, mitten in Gomaringen. Die Möbel, die Fotografien an den Wänden und die Atmosphäre nehmen alle meine Sinne in Anspruch. Denn trotz Desinfektionsmittel, Gummihandschuhen und Medikamenten, die notwendig sind, wenn man ältere und kranke Menschen pflegen will, riecht es hier nach Geborgenheit. Nach frisch gekochtem Tee und leckerem Kuchen. Aber dazu später mehr.

Ingeborg Rau wirkt mit ihren wachen Augen viel jünger als 85 Jahre. Diese Lebensfreude, die trotz ihrer Demenz sichtbar ist, beeindruckt mich. Dass die Seniorin wieder am Leben teilnehmen kann, begründet ihre Tochter Jutta Schreibauer mit der Fürsorge und Kompetenz einer 67-jährigen Betreuungskraft aus Polen. Boguslawa Jelen sorgt für Anregung, Aufmunterung, gutes Essen und auch für die nötige Ruhe, damit die Dame des Hauses ihre Kräfte behält.

Nach wenigen Minuten sind wir mitten im Gespräch über die wichtigen Dinge des Lebens. Es geht um Kuchen, polnische Lebensart und Kräutertees sowie darüber, was die Gesundheit und das Wohlbefinden fördert. So vertieft, dass ich ganz den Grund meines Interviews vergesse: Gelebte Vielfalt – was wir schon alles geschafft haben!

Während ich mir nachdenklich das nächste Stück Mandarinenkuchen in den Mund stecke, spüre ich, dass ich in eine Welt eingeladen wurde, in der Unterschiede (Essen, Feierlichkeiten, Umgang mit Gesundheit und Krankheiten usw.) willkommen sind, weil sie den eigenen Lebensraum erweitern. Dennoch frage ich nach, wie die drei Damen aus Gomaringen konkret Vielfalt leben. „Fremdenfeindlichkeit ist nicht unser Thema“, betont Jutta Schreibauer. „Meine Eltern hatten immer schon ein offenes Haus“, stellt die 62-Jährige fest. „Viele unterschiedliche Menschen kamen und gingen.“ Und die

ASANA 24
... denn zuhause ist es doch am Schönsten!

Wir bieten:

24h Betreuung/Pflege

In gewohnter Umgebung, damit Ihre Angehörigen liebevoll in den eigenen vier Wänden versorgt werden.

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

Kontaktieren Sie uns

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

Seit über 7 Jahren

Seniorin erinnert sich mit einem strahlenden Lachen an die Arbeiterwohlfahrt, die sie mit ihrem Mann aufgebaut hat: „Wir haben immer Kuchen mitgebracht, damit wir alle miteinander schwätza und essa kenna!“

Boguslawa Jelen erzählt von der Pizza, die sie jeden Freitag für ihre polnischen Freundinnen macht. „Und die schmeckt so gut, ich freue mich immer, wenn die Frauen komma“, lobt Ingeborg Rau die Kochkünste ihrer Betreuerin. Und Jutta Schreibauer erklärt, warum die Pizza-Essen wichtig sind: „Für Boguslawa, damit sie Kontakt zu ihren Freundinnen hat und für meine Mutter, damit sie erfährt, dass sie ist mit ihrer Demenz genauso wichtig ist wie Boguslawas Freundinnen.“ Das fördere nicht nur die Gesundheit ihrer Mutter, sondern - sie überlegt kurz, nimmt noch einen Schluck Tee und spricht dann weiter, „Man könnte doch auch sagen, dass so Fremdenfeindlichkeit auf beiden Seiten im Keim erstickt wird. Boguslawa gehört zu unserer Familie. Das ist mir ganz wichtig. Und wenn wir in Gomaringen einkaufen gehen, erfahren wir nie irgendwelche Anfeindungen.“

Und dann bewegt sich unser Gespräch wieder auf die wichtigen Themen zu: Wie der Kuchen gelingt und welche Kräuter wofür am besten geeignet sind. Boguslawa Jelen hat uns derweil alle gut im Blick! Der Zeitpunkt für den Abschied ist gekommen, denn die lebhafte Seniorin ist vom vielen Essen, Trinken und Reden nun doch erschöpft. Weshalb ich dass Interview beende.

Marion Höppner

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

Pflege-Wohngemeinschaft „Im Adler“

Familiäres Zuhause für acht ältere Menschen mit Hilfe- und Pflegebedarf in der Wohnanlage „Im Adler“ in Hohenstein-Bernloch

- Selbstbestimmt leben in Gemeinschaft
- individuelle Fürsorge und Zuwendung
- Versorgung rund um die Uhr
- acht Einzelzimmer mit Bad und Terrasse
- heller Wohn- und Essbereich
- schön gestalteter Außenbereich

BruderhausDiakonie mobil
Seniorenwohngemeinschaft „Im Adler“
Reutlinger Straße 2, 72531 Hohenstein-Bernloch
Telefon 07387 9857797, wg-hohenstein@bruderhausdiakonie.de
www.bruderhausdiakonie.de

PROMEDICA PLUS

Betreuungs- und Pflegekräfte aus Osteuropa

Beratung und Information:
Tel. 07129 - 407 06 82

PROMEDICA PLUS Reutlingen | Tübingen
Birgitta & Uwe Bartels
Starenweg 3 | 72829 Engstingen
reutlingen@promedicaplus.de
www.promedicaplus.de/reutlingen

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

Beim Blick in Fotoalben und Notizbücher erinnert sich Maria Valverde an viele Erlebnisse mit ihrem Mann. Das Studium wissenschaftlicher Literatur hilft ihr, seine Demenz besser zu verstehen. Bild: Stefan Zibulla

Wie Demenz die Beziehung in einer Ehe verändert

Maria Wiehemeyer Valverde reflektiert das lange Leben mit ihrem verstorbenen Mann

Die Ehe mit einem dementen Menschen kann nicht nur belastend, sondern für beide Partner auch sehr bereichernd sein. Zu diesem Resümee kommt Maria Wiehemeyer Valverde beim Rückblick auf das lange Leben mit ihrem Mann.

Im Januar 2015 berichtete Maria Valverde in diesem Magazin über ihren Alltag mit einem dementen Ehemann. Nur wenige Monate später ist Nilo Valverde gestorben. Jetzt blickt Maria Valverde auf ihr Leben mit dem gebürtigen Spanier zurück, mit dem sie fast ein halbes Jahrhundert verheiratet war. Die Erinnerung an gemeinsame Erlebnisse, die sie zum Teil in Fotoalben und Notizbüchern dokumentiert hat, vergleicht die 77-jährige Tübingerin mit wissenschaftlicher Literatur über das Krankheitsbild dementer Menschen. Dabei wird ihr bewusst, das eine vertrauensvolle Beziehung für die Lebensqualität dementer Menschen von zentraler Bedeutung ist.

Nilo Valverde starb im Alter von 92 Jahren. Die letzten zehn Jahre seines Lebens wurden immer stärker von der demenziellen Erkrankung geprägt. Der Chemiker, der auch Philosophie und Theologie studiert hat, wurde immer vergesslicher und gebrechlicher. Für seine Frau bedeutete dies zwar eine wachsende körperliche und psychische Belastung. Doch sie hat es im Lauf der Zeit gelernt, mit der neuen Situation umzugehen. Maria Valverde vergleicht ihre letzten Ehejahre mit zwei Eisenbahnzügen. „Auf dem Zug meines Mannes stand „Dement“, auf meinem „Gesund“. Ich habe mich einfach in seinen Zug gesetzt, denn ich konnte ja wechseln.“

Im Rückblick kann Maria Valverde beispielsweise auch verstehen, warum sich ihr Mann wenige Monate vor seinem Tod an einem heißen Sommertag im Bett verkrochen hat. Als sie das Fenster im Schlafzimmer öffnete, fing ihr Mann heftig an zu protestieren: „Du machst mich krank“, warf er ihr vor. „In seiner Wahrnehmung bedeutete das offene Fenster einfach Kälte“, stellt Maria Valverde fest.

Maria Valverde charakterisiert ihren Mann als fleißigen und zielstrebigen Wis-

AuK
Alten- und Krankenpflege
Ambulante Pflege
Betreuungsangebote · Hauswirtschaftsleistungen
Beratungsbesuche
Werastraße 18 · 72764 Reutlingen · Tel. 07121 230-407
www.auk-pflege.de · info@auk-pflege.de
AuK Alten- und Krankenpflege der Habila GmbH

Hauspflege Reutlingen e.V.
Ambulanter Pflegedienst
Hauspflege Reutlingen e.V.
○ Alten- u. Krankenpflege
○ Familienpflege
○ Hauswirtschaft
○ Betreuung
Tel. 0 71 21/37 18 11 · www.hauspflege-reutlingen.de

senschaftler mit einem guten Gedächtnis. Als seine Demenz bereits sehr fortgeschritten war, konnte er noch ein Gedicht des spanischen Schriftstellers Miguel de Unamuno auswendig aufschreiben. „Doch demente Menschen können ihre Erinnerungen nicht mit der Gegenwart verbinden“, sagt Maria Valverde. „Die Ratio wird bei einem dementen Menschen zwar immer weniger, aber die Gefühle bleiben. Und die Mauern im Kopf fallen.“

Weshalb Nilo Valverde in seinen letzten Lebensjahren viel über seine Jugend gesprochen hat, die von den Grausamkeiten und Hungersnöten des spanischen Bürgerkriegs bestimmt wurde. „Als er mich eindringlich bat, auf ihn aufzupassen, spürte ich, wie seine Todesangst wieder hochkam, unter der er bereits als 13-Jähriger gelitten hat“, berichtet Maria Valverde.

Die letzten Monate seines Lebens verbrachte Nilo Valverde zum Teil im Pflegeheim und in der Tagesklinik. Diese veränderte Wohnsituation habe ihn stark verunsichert, berichtet seine Frau. „Dann hat er mich manchmal gefragt: Bin ich hier in der richtigen Realität?“

In dieser Zeit hatte Nilo Valverde aber auch viele freudige Erlebnisse. „Wenn er mit seinen Enkeln zusammen war, ist er richtig aufgeblüht“, erzählt Maria Valverde.

Was Maria Valverde an ihrem dementen Mann beobachten konnte, deckt sich häufig mit den Erkenntnissen, die Giovanni Maio in seinem Buch „Den kranken Menschen verstehen“ formuliert hat. Maria Valverde hat das Werk des Freiburger Medizinethikers gründlich studiert. Zu den zahlreichen Stellen, die sie darin farbig markiert hat, gehört die Aussage, dass der Demenzkranke vor allem Menschen braucht, „die ihn eben nicht reduzieren auf das, was er nicht mehr kann, sondern die ihm durch eine lebendige Beziehung die Möglichkeit geben, seiner Identität zum Ausdruck zu verhelfen“.

Stefan Zibulla

Nilo Valverde war ein zielstrebiger Naturwissenschaftler mit philosophischen und theologischen Interessen. Privatbild

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

Beate Kulas
Inhaberin
Pflegedienstleitung
Demenzexpertin
Altenpflegerin

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

Wir sind umgezogen!

Demenzpflege-Service
Henriettenweg 3, 72072 Tübingen
Tel. 0 70 71 / 9 49 01 23
Fax. 0 70 71 / 9 46 19 08
info@demenzpflege-service.de
www.demenzpflege-service.de

flink+fleißig
HAUSHALT . FAMILIE . LEBEN

Zuverlässige Hilfe in Haushalt und Familie

für Reutlingen, Tübingen und den Zollernalbkreis.

Private Haushaltshilfe
sparen Sie Zeit & Nerven

Familienpflege
Hilfe für den Alltag

Jugendhilfe
Unterstützung bei Erziehungsaufgaben

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

Beratungsstelle
für ältere Menschen
und deren Angehörige e.V.

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

Ein wohnliches Altersdomizil

Die RAH plant am Standort Voller Brunnen den Neubau eines Kompetenzzentrums

Das RAH-Kompetenzzentrum wird in kompakter Bauweise mit drei Vollgeschossen und einem Dachgeschoss errichtet. Bild: RAH

Die RAH Reutlinger AltenHilfe plant auf dem Areal Voller Brunnen einen Neubau. In direkter Nachbarschaft zum bisherigen Bestandsgebäude soll eine offene und moderne Einrichtung entstehen.

Das Haus Voller Brunnen in der Carl-Diem-Straße 100 ist bereits über 30 Jahre alt. Eine umfangreiche Sanierung, um dem aktuellen Brandschutz sowie den Anforderungen der Landesheimbauverordnung zu entsprechen, hat sich nach intensiven Prüfungen als nicht umsetzbar erwiesen. Bereits im Jahr 2017 hat der Reutlinger Gemeinderat daher über einen Weiterbetrieb des Hauses Voller Brunnen bis längstens zum 31. Dezember 2022 entschieden.

Um die Pflege- und Arbeitsplätze an diesem Standort zu erhalten, plant die RAH Reutlinger AltenHilfe einen Neubau auf dem Areal Voller Brunnen. In direkter Nachbarschaft zum bisherigen Bestandsgebäude soll eine offene und moderne Einrichtung mit einem Wohlfühlambiente für Bewohner und einer mitarbeiterfreundlichen Infrastruktur für Beschäftigte entstehen. Dies ermöglicht die Fortführung der bestehenden Vernetzung und Integration in das Gemeinwesen. Dazu gehört der Erhalt der vielen Begegnungen zwischen Jung und Alt mit Kindergärten und Schulen, der Einbezug von Organisationen, Vereinen, der Kirchengemeinden und ehrenamtlich Engagierten sowie Besuchsdiensten.

Am 19. Juni fand in der Sporthalle Storlach in der Mittnachtstraße eine Informationsveranstaltung der RAH Reutlinger AltenHilfe zum aktuellen Stand der Neubauplanungen am Standort Voller Brunnen statt. Nachbarn und interessierte Bürger konnten sich über das Vorhaben informieren und sich ein Bild vom geplanten Neubau machen. Der Neubau wird neben einer Pflegeeinrichtung mit 72 stationären und 14 Pflegeplätzen zur Kurzzeitpflege weitere Dienste und Angebote der RAH beinhalten. Das RAH-Kompetenzzentrum wird in kompakter Bauweise mit drei Vollgeschossen und einem Dachgeschoss errichtet.

Erdgeschoss

Über eine Plaza vorbei am einladenden Außenbereich eines Cafés kommt man durch den Haupteingang in ein Foyer mit zentralem Servicebereich am Kundenempfang. Im Erdgeschoss befinden sich die Kundenberatung und das zentrale Belegungsmanagement, Hausverwaltung, Sozialstation, Tagespflege nach SGB XI, Friseur, Fußpflege, Küche sowie ein öffentliches Café mit leckerem Mittagstisch, einladender Terrasse und modernem, lichtdurchflutetem Veranstaltungsraum.

Von großer Bedeutung sind das öffentliche Café sowie die Küche der RAH. Als generationsübergreifender Treffpunkt im Ortsteil wird das Café mit offenem Mittagstischangebot weiterhin in bewährter Weise eine wichtige Rolle für die Vernetzung im Gemeinwesen spielen. Erweitert wird das Angebot um Veranstaltungsräumlichkeiten, die sowohl RAH-intern als Schulungs- und Kursräume genutzt, als auch extern als Veranstaltungsräumlichkeiten für Feste und Feierlichkeiten angemietet werden können.

Als neues Angebot im RAH-Portfolio wird im Neubau Haus Voller Brunnen eine Tagespflege nach SGB XI entstehen. Hierfür sind im Erdgeschoss Räumlichkeiten für zwei Gruppen mit 12 und 18 Plätzen vorgesehen. Ein großzügiger Gartenbereich mit einladender Terrasse werten die Räumlichkeiten zusätzlich auf.

1. und 2. Obergeschoss
Die Wohnbereiche der Pflege erstrecken sich mit 86 Plätzen in Einzelzimmern auf zwei Etagen mit je drei Wohngruppen mit 14 oder 15 Bewohnerzimmern. Diese werden nach den Vorgaben der Landesheimbauverordnung gegliedert und sichern mit ihren hellen, freundlichen und gemütlich eingerichteten Zimmern eine hohe Wohnqualität, auch für die Versorgung schwerstpflegebedürftiger Menschen. Eine Wohngruppe mit 14 Bewohnern ist als solitärer Kurzzeitpflegebereich geplant. Die Wohngruppen sind jeweils um einen hellen Lichthof herum angeordnet und mit Balkonen mit herrlichem Ausblick in den Park ausgestattet. Jeweils vorhandene Lager- und Funktionsräume sowie ein zentrales Dienstzimmer je Stockwerk bieten dank kurzer Wege eine attraktive und effektive Arbeitsumgebung.

3. Obergeschoss
Im Dachgeschoss, welches als Halbgeschoss ausgebaut ist, befindet sich neben zentralen Versorgungs- und Funktionsräumen die RAH Hauptverwaltung. So erleben vor allem Bewerber und neue Mitarbeiter die RAH direkt beim ersten Kontakt als attraktiven und vielseitigen Arbeitgeber.
Der Neubau ist als KfW-Effizienzhaus 40 Plus geplant, wodurch ein nahezu CO_2-neutrales Gebäude entstehen wird. Dank einer Photovoltaikanlage wird der Strombedarf für das Gebäude inklusive Küchenbetrieb zu 88 Prozent aus regenerativer Erzeugung gedeckt und reduziert damit auch nachhaltig die laufenden Energiekosten.
Durch die vielen unterschiedlichen Bereiche unter einem Dach entsteht eine weite Öffnung in den Stadtteil. Pflegebereich, Friseur, Fußpflege, Tagespflege, Café, Veranstaltungsraum, Kundenberatung und Hauptverwaltung bieten viele Möglichkeiten für Austausch und Kontakt. Die Vielfältigkeit dieses Gebäudes unterstreicht die konzeptionelle Idee eines RAH-Kompetenzzentrums. Wie alle RAH Häuser wird die neue Pflegeeinrichtung ein wohnliches und attraktives Altersdomizil. Die künftigen Bewohner, Mitarbeiter und Gäste sollen sich wohl fühlen und ein Stück Heimat finden.
Nach Zustimmung des Reutlinger Gemeinderats und Vorliegen des Baubeschlusses kann bereits im Herbst 2020 der Baubeginn erfolgen. Die Fertigstellung und Inbetriebnahme des Neubaus ist in zwei Jahren geplant. Damit kann die Anschlussversorgung der Bewohnerinnen und Bewohner des bestehenden Hauses Voller Brunnen nach seiner Schließung zum 1. Januar 2023 sichergestellt werden.
Durch die Dimensionierung und Vielseitigkeit des Neubaus wird die unternehmerische, zukunftsorientierte und wirtschaftliche Weiterführung der RAH-Struktur langfristig gesichert. Der neue Standort wird als RAH-Kompetenzzentrum viele moderne und zukunftsorientierte Dienstleistungen der Altenhilfe beinhalten. Die Umsetzung als eines der ersten Pflegeheime in Baden-Württemberg nach dem Standard KfW-Effizienzhaus 40 Plus erfüllt höchste Ansprüche an Technik, Gebäudehülle und Energieeffizienz. dk

Für den urtypischen Geschmack

Tipps von Johannes Jugel für den Gemüseanbau im Garten und auf dem Balkon

Schon als Kind hat Johannes Jugel seiner Mutter dabei zugeschaut, wie sie im eigenen Garten Gemüse angebaut hat. Seit elf Jahren ist der Metzinger Vorstand des Obst- und Gartenbauvereins Metzingen und freut sich jedes Jahr auf die eigene Ernte. Er gibt Tipps, wie dies sogar auf dem Balkon gelingt.

Herr Jugel, kann man auch als Anfänger erfolgreich Gemüse anbauen?
Anfängerfehler gibt es nicht. Man muss sich einfach einmal trauen.

Braucht man dafür einen Garten oder reicht auch ein Balkon?
Selbstverständlich geht Gärtnern auf dem Balkon oder auf der Terrasse genau so wie im Garten oder im Freiland. Der Balkon sollte ausreichend Licht und Schatten haben und nicht den ganzen Tag im Schatten liegen, wie zum Beispiel in einem Hinterhof.

Was braucht man für einen Balkon-Garten?
Pflanzschalen oder Balkonkästen eigenen sich hervorragend für den Anbau. Man kann auf dem Balkon alles anpflanzen, was man auch im Garten anbaut. Man muss nur die Wurzeltiefe beachten. Am besten ist immer, sich einfach das fertige Produkt vorzustellen. Dann weiß man, wie groß das Gefäß sein muss. Lauch oder Rosenkohl wächst nach oben, da reicht ein Balkonkasten. Für Kopfsalat und Kohlrabi reicht sogar eine flachere Pflanzschale. Kartoffeln brauchen dagegen einen großen Blumentopf, der gut 40 Zentimeter hoch ist.

Wie sollte man den Boden für ein Beet im Garten vorbereiten?
Im Herbst sollte man die ausgewählte Fläche umgraben. Dann zerfallen die Erdschollen bei Frost, sodass die Erde krümelig wird. Im Frühjahr ab März wird diese dann mit einer Fräse oder aber auch von Hand mit einer Hacke zu einer feinen Oberfläche bearbeitet, damit die Setzlinge, Stecklinge oder aber auch der Samen eingebracht werden können. Wer die Vorbereitung verschlafen hat, kann sein Beet trotzdem noch im Frühsommer anlegen. Er wird nur mehr Arbeit damit haben, den Boden zu lockern und das Unkraut loszuwerden.

Johannes Jugel empfiehlt, das Gemüsebeet bereits im Herbst vorzubereiten. Bild: Natalie Eckelt

Wann darf man dann mit dem Säen und Pflanzen loslegen?
Im Mai nach der kalten Sofie oder aber, wenn kei-

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

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

ne Nachtfröste mehr zu erwarten sind. Dann kann alles, was man in der Wohnung vorgezogen hat, ins Freie, in den Garten oder auf den Balkon gebracht werden. Dazu gehören Setzlinge, wie alle Salatpflanzen und Kraut- und Kohlsorten oder Stecklinge, wie Kartoffeln. Ich selbst pflanze sehr gerne Kohlrabi, Sellerie und Lauch an, aber auch Kräuter, wie Schnittlauch, Petersilie und Basilikum. Samen, zum Beispiel von Bohnen, Radieschen, Karotten, Kürbis und Rettich können dann ausgesät werden. Wer das Gemüse nicht selbst vorziehen möchte, kann zum Beispiel auf dem Wochenmarkt Setzlinge kaufen.

Haben Sie einen Geheimtipp im Kampf gegen Schnecken?

Schnecken kann man nach dem Regen einfach von Hand ablesen. Es gibt aber auch verschiedene Arten von Fangzäunen aus Kupfer oder aber auch ein umgebogenes Blech oder Kunststoff. Man kann aber auch eine Beeteinfassung aus feinen Kieselsteinen machen oder direkt um die Pflanzen etwas Sand geben. Das mögen Schnecken gar nicht.

Was begeistert Sie daran, Gemüse selbst anzubauen?

Zu sehen, wie etwas wächst. Dieser Erfolg macht einen natürlich stolz. Unübertroffen ist auch der urtypische Geschmack. Das liegt auch daran, dass man sein eigenes Gemüse viel weniger gießt als im professionellen Anbau. Deshalb schmeckt es nicht so wässrig. Den Geschmack von meinem eigenen Kohlrabi kann man mit dem eines Gekauften überhaupt nicht vergleichen.

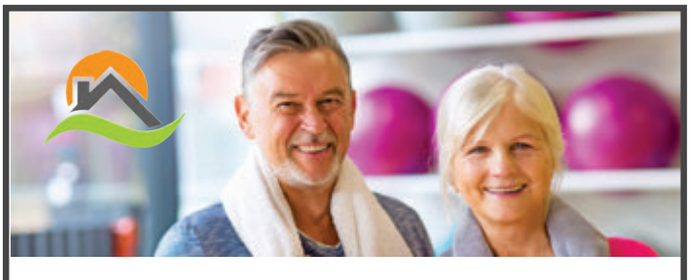
Fragen von Natalie Eckelt

BEWÄSSERUNG IM GARTEN
REGEN
Garten Moser

Bewässerung leicht gemacht!
Wir beraten Sie gern.
BEWÄSSERUNGSTECHNIK Garten-Moser GmbH u. Co. KG
72762 Reutlingen, T. 07121.9288-0 www.garten-moser.de

DAHMEN
Garten- und Landschaftsbau
Garten Dahmen GmbH
Planung – Neu- und Umgestaltung
Pflaster- und Belagsarbeiten
Natursteinmauern - Natursteinbeläge
Hangabstützungen - Zäune und Sichtschutz
Gartenpflege und Bepflanzungen
72805 Lichtenstein, Burgstr. 20
72764 Reutlingen, Charlottenstr. 113
Tel.: 07129-6668 · Mobil:0170-28 11 059
www.gartenbau-dahmen.de
info@gartenbau-dahmen.de

Nah- und Fernumzüge
• Montage, Verpackung, Dübelarbeiten
• Küchenmontage, Sanitär- und Elektroanschlüsse
• Schreinerarbeiten aller Art, Umzugsshop
• Entsorgung, Entrümpelung, Einlagerungen
• Ausführliche Umzugsberatung vor Ort
• Umzüge für Senioren
Service plus
ALAN
Betriebe in Selbstverwaltung
Alan Umzüge GmbH
Carl-Zeiss-Str. 19
72770 Reutlingen
Telefon 07121/9940061
info@alan-umzuege.de
www.alan-umzuege.de


Verbringen Sie lieber Zeit mit Dingen, die Spaß machen – wir verkaufen derweil Ihr Haus.
Das Haus ist zu groß, der Garten ist mühsam, die Jungen sind aus dem Haus. Sie wollen verkaufen. Lehnen Sie sich bequem zurück - wir erledigen alles für Sie: Behördengänge, nervige Telefonate, Termine, Besichtigungen, Notariat, Umzug …
Bestnoten von Kunden!
Wir kümmern uns darum.
Versprochen!
Sie haben sich Ihre Ruhe verdient.
Rufen Sie uns jetzt an:
InPro Immobilien
Frank Eisenlohr
Vogelsangstraße 12 | Dettingen
Tel.: 07123 – 97 27 50
www.inpro-immobilien.de

Weggeschmissen wird fast nichts

Helga Ebert verkauft Backwaren vom Vortag in der Reutlinger Innenstadt

„Meine Hände sind meine Augen“, erklärt Helga Ebert, die ihre Backwaren vom Vortag beim Einkauf sehr sorgfältig kontrolliert. Bild: Thomas de Marco

Der Wecker klingelt um 2 Uhr in der Früh, dann geht es für Helga Ebert raus zu den Zentralen der Bäckereien, wo sie deren Retourenware einlädt. Wenn um 9.30 Uhr dann ihr Geschäft in der Reutlinger Innenstadt seine Türen öffnet, stehen manche Stammkunden schon seit zehn Minuten draußen und warten darauf, gleich ihr Lieblingsbrot kaufen zu können.

Inhaberin Helga Ebert hat einen sehr guten Draht zu ihrer Kundschaft. „Wir sind hier drin mehr per Du als per Sie, das ist wie ein Familienbetrieb.“ Dann überlegt sie kurz und meint, „ja das stimmt schon, wir sind hier mindestens zu 70 bis 80 Prozent per Du“.

Helga Ebert holt die Backwaren jeden Tag, „bei Wind und Wetter und sogar bei Sabine“, von einer mittelständischen Bäckerei und einer Großbäckerei, mit denen sie schon fast 20 Jahre zusammenarbeitet, ab. „Ich gehöre da fast schon zum Inventar“, sagt Ebert und lacht. Aber abgeben kann sie die Arbeit nicht, sagt sie, denn sie müsse ja die hohe Qualität der Backwaren gewährleisten und würde wirklich nur das mitnehmen, was auch erst einen Tag alt sei. „Meine Hände sind meine Augen“, meint sie und fügt hinzu, dass der Sommer der größte Feind für die Qualität sei, weil dann alles viel schneller austrockne.

Sie kontrolliert die ganze Ware selbst, das kann dann auch Mal bis zu vier Stunden dauern. „Die Leute kommen her, weil sie uns mögen, weil wir gute Preise haben und gute Qualität anbieten“, freut sich Ebert. Was die Qualität angeht, ist ihre Devise klar: Sie verkauft nur das, was sie selber auch noch essen und kaufen würde. Was bei ihr dennoch nicht verkauft wird, das bekommen die Tiere, weggeschmissen wird fast nichts.

„Wenn das frühe Aufstehen nicht wäre oder es kleine Heinzelmännchen gäbe, die das erledigen könnten“, würde ihr die

Arbeit noch mehr Spaß machen, sagt die 66-jährige. Sie sei eigentlich noch ganz fit erzählt sie, aber eines merke sie schon: „Das Brot wird schwerer und du wirst älter.“ Beim Verkauf helfen deshalb manchmal die Kinder und Enkel. Hauptsächlich wird Ebert von einer Freundin unterstützt, die als Aushilfe bei ihr arbeitet.

Aufhören will Helga Ebert noch lange nicht, auch wenn sie dieses Jahr eigentlich in Rente gehen würde. Die Arbeit mache ihr Spaß und sie brauche die Menschen um sich herum, versichert sie. Dann zögert sie kurz und meint: „Ich glaube, ich sterb in diesem Laden.“

Angefangen hat Ebert vor 27 Jahren. Damals musste sie als alleinerziehende Mutter von zwei Kindern täglich 13 bis 14 Stunden arbeiten, „sonst wäre ich zum Sozialfall geworden“. Um die Nachhilfe für ihre Kinder zu finanzieren, ist sie dann noch zwei Mal die Woche putzen gegangen, „mir blieb da gar keine Wahl“, erinnert sie sich. Inzwischen muss sie sich ums liebe Geld keine Sorgen mehr machen. Zwar werde sie nicht reich, doch heute sei der Laden zum Glück ein Selbstläufer.

Die Idee für einen Laden mit Backwaren vom Vortag kam von einem Bäcker aus Pforzheim. Und den Raum hat sie von der ehemaligen Bäckerei Klumpp übernommen, bei der sie vorher als Verkäuferin und Springerin gearbeitet hatte. Ihr ehemaliger Arbeitgeber hat Ebert auch beim Start in die Selbstständigkeit geholfen und die erste Ware besorgt.

Ihr ursprüngliches Ladengeschäft in der Reutlinger Metzgergasse hatte sie über 20 Jahre, vor fünf Jahren kam dann der Umzug an die heutige Adresse in die Oberamteistraße 2. Das alte Geschäft sei deutlich kleiner gewesen, da wären die Leute bis auf die Straße raus gestanden, erzählt sie. Heute können alle Kunden im Warmen warten, bis sie von Helga Ebert bedient werden. Dann redet sie mit ihren Stammkunden über deren Urlaube und alles Mögliche, ihre älteren Kunden erzählen ihr dann auch von ihrem Leben. „Das tut denen gut, wenn du auch einfach nur mal zuhörst“, beobachtet Helga Ebert.

Bastian Weber

Unsere Seniorenstiftung 2020

Mit unserer Seniorenstiftung fördern wir gemeinnützige Projekte und die Hilfsbereitschaft für ältere Menschen im Landkreis Reutlingen.

- ✓ Die Stiftung ehrt Frauen und Männer, die ältere Menschen vorbildlich pflegen und betreuen, mit einer finanziellen Zuwendung.
- ✓ Sie unterstützt Projekte, die zur Teilhabe und Lebensqualität älterer Menschen beitragen, mit bis zu 2.500 Euro.

Wir freuen uns auf Ihre Vorschläge und Projektanträge bis **15. August 2020**.
Weitere Informationen erhalten Sie bei der Kreissparkasse oder unter www.ksk-reutlingen.de/seniorenstiftung.
Fragen beantwortet Ihnen gerne Ute Geiser, Telefon 07121 331-1383.

Senioren-Stiftung
Kreissparkasse Reutlingen

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

Metzgerei - Feinkost - Catering
Hofmarkt Jungviehweide

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

Mercedesstr. 3 **Ergenzingen**
R.-Gradmannweg 2 **Tübingen**

Genuss mit gutem Gefühl aus Ihrer Mössinger Spezialitäten-Metzgerei

Regionale Tiere - Lokale Produktion

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

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

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

ALB·GOLD
GENUSSTIPP

ZUTATEN (4 Pers.)

250 g ~ ALB-GOLD Orecchiette
600 g ~ Buntes Gemüse (z.B. Lauchzwiebel, Gurke, Tomate, Paprika)
50 g ~ Oliven, entsteint
½ Bund ~ Basilikum
4 EL ~ Balsamico Bianco
ca. 1 EL ~ Tapenade
6 EL ~ Olivenöl
Salz, Pfeffer

Mediterraner
ORECCHIETTE-
SALAT

START IN DIE GRILLSAISON

Mit den ersten sommerlichen Tagen hält auch die Lust auf kulinarische Stunden im Freien Einzug. Mit dem Beginn der Grillsaison ist es auch an der Zeit, sich einmal mit ein paar Hintergründen rund ums Freiluft-Brutzeln zu beschäftigen.

Das Garen über offener Flamme ist eine der ältesten und wohl mobilste Form der Nahrungszubereitung, die auch heute nahezu überall im Freien möglich ist. So ist es kein Wunder, dass selbst in Zeiten von intelligenten Induktionskochfeldern und internetfähigen Küchenmaschinen die Speisezubereitung im Freien eine der weltweit beliebtesten sozialen Freizeitbeschäftigungen ist und uns nicht nur in den Sommermonaten aus dem Haus lockt. Ob im eigenen Garten oder auf der Terrasse, im Park oder am Badesee, ein geeigneter Ort für den Grill findet sich fast überall.

Grillgenuss und Nachhaltigkeit müssen und sollten dabei kein Widerspruch sein. Wie immer kommt es auf die bewusste Auswahl von Lebensmitteln, Werkzeugen und Materialien an.

TIPPS & TRICKS
FÜR VOLLEN GENUSS

Marinade selbst machen! Die Basiszutaten sind Öl, Säure und Gewürze/Kräuter.

Grillgut nicht unmittelbar vor dem Grillen salzen, um Saftigkeit zu bewahren.

Marinade vorab gut abtropfen, sodass Aromen entstehen und nichts verbrennt.

Vegetarisches Grillgut sorgt für Abwechslung.

An Gemüse- und Salatbeilagen satt essen, um „Highlights“ bewusst und in Maßen genießen zu können.

Gepökeltes gehört nicht auf den Grill. Beim Erhitzen können krebserregende Nitrosamine entstehen.

Statt Alu-Einwegschale, Edelstahlschalen, Gusspfannen oder Stoneware nutzen. Das spart Abfall und langfristig auch Geld.

ZUBEREITUNG

1. Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Anschließend abgießen und gründlich kalt abschrecken, damit sie nicht weitergaren.

2. Gemüse putzen, waschen, ggf. schälen und mit Oliven in mundgerechte Stücke schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken.

3. Aus Essig, Tapenade und Olivenöl ein Dressing rühren und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

4. Zutaten mit dem Dressing vermengen und mind. 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Salat vor dem Servieren abschmecken.

Tipp: Alternativ kann statt Tapenade die doppelte Menge an Oliven verwendet werden.

Wasser hält den Kreislauf und das Gehirn fit

Das kostbare Lebensmittel versorgt den Körper mit wertvollen Mineralstoffen und Spurenelementen

Wasser ist die Basis eines gesunden Körpers. Das kostbare Nass versorgt unsere Organe mit lebenswichtigen Substanzen und hält die grauen Zellen frisch. Deshalb sollten gerade ältere Menschen darauf achten, dass sie jeden Tag ausreichend Wasser trinken.

Wasser ist die Grundlage unseres Lebens. Das kostbare Nass ist unser wichtigstes Lebensmittel und durch kein anderes zu ersetzen. Der Mensch besteht zu etwa 70 Prozent aus Wasser, das menschliche Gehirn sogar zu 80 Prozent. Deshalb funktioniert unser Stoffwechsel nur dann, wenn dem Körper eine ausreichende Menge dieser Flüssigkeit zur Verfügung steht.

Auf der Basis neuester Erkenntnisse wird der tägliche Wasserbedarf mit Hilfe einer Faustregel ermittelt. Dabei wird empfohlen, mindestens 30 Milliliter Wasser pro Kilogramm Körpergewicht aufzunehmen. Demnach sollte ein Mensch, der 70 Kilo wiegt, täglich mindestens zwei Liter Wasser zu sich nehmen.

Jedes Wasser hat seine eigene Zusammensetzung an Mineralstoffen und Spurenelementen. Da der Körper diese Bestandteile nicht selbst herstellen kann, müssen sie über die Nahrung und Flüssigkeit aufgenommen werden. Das Hydrogencarbonat ist eines dieser Bestandteile. Diese Base erfüllt viele wichtige Körperfunktionen. So hat sie einen positiven Einfluss auf den Säure-Basen-Haushalt und reguliert den pH Wert des Blutes.

Natrium spielt eine wichtige Rolle für die Funktion von Nerven und Muskeln und ist für die Zellerhaltung sowie die Regulierung des Wasserhaushalts und des Blutdrucks verantwortlich.

Viele Lebensmittel enthalten als Folge industrieller Verarbeitung viel Salz. Deshalb ist es ratsam, zu einem natriumarmen Wasser zu greifen. Menschen mit hohem Blutdruck oder Nierenleiden sollten auf einen Natriumgehalt unter 20 Milligramm pro Liter achten. Sportler dagegen und sehr aktive Menschen, die über das Schwitzen viel Salz verlieren, können eher ein natriumreiches Wasser trinken.

Magnesium ist vor allem für die Muskel- und Nervenzellen unverzichtbar. Kalzium sorgt für stabile Knochen und Zähne.

Beim Kauf von Wasser sollte man deshalb mit einem kritischen Blick auf das Etikett überprüfen, ob alle wichtigen Substanzen enthalten sind. Damit der Körper diese Stoffe in einem ausgewogenen Verhältnis aufnehmen kann, empfiehlt es sich, hin und wieder die Sorte zu wechseln.

Wer zu wenig trinkt, muss mit einer verringerten körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit rechnen. „Da im Alter das Durstgefühl nicht mehr so ausgeprägt ist, neigen viele Senioren dazu, zu wenig zu trinken“, beobachtet Stefanie Grötzinger. „Der Körper kann dann nicht ausreichend entgiftet werden“, betont die Allgemeinärztin aus Pfullingen. „Das kann zu Kopfschmerzen oder gar zu Verwirrtheit führen. Das Blut wird dickflüssiger und belastet das Herz-Kreislauf-System.

Im schlimmsten Fall kann diese Situation zum Kreislaufversagen führen.“ Die Ärztin untermauert ihren Rat, auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten, mit einem Zitat des berühmten Schriftstellers Mark Twain: „Man kann die Erkenntnisse der Medizin auf eine knappe Formel bringen: Wasser, mäßig genossen, ist unschädlich.“

Wer sein Glas Wasser mit einem Spritzer Zitrone verfeinert, kann den therapeutischen Effekt der kostbaren Flüssigkeit verstärken. Denn Zitronenwasser trägt beispielsweise zur Verbesserung der Verdauung und zur Stärkung des Immunsystems bei. Zudem fördert es die Entgiftung und Entsäuerung. Einfach Mal ausprobieren! Anna Matzner

Zitronenwasser verbessert die Verdauung und stärkt das Immunsystem.
Bild: Anna Matzner

Melanie Deschner (v.l.), Marianne und Wolf Dieter Schmidt sowie Stefanie Giesel präsentieren die aktuelle Frühjahrs- und Sommermode aus dem Reutlinger HanfHaus. Bild: Stefan Zibulla

Viel Unterstützung von treuen Stammkunden

Das Reutlinger HanfHaus wurde vor 25 Jahren gegründet - die Jubiläumsparty wird 2021 nachgeholt

Dank des zusätzlichen Onlinehandels und der Unterstützung treuer Stammkunden konnte das Reutlinger HanfHaus die Corona-Krise ohne existenzbedrohende Umsatzeinbußen überstehen. Die Jubiläumsparty für das Fachgeschäft für Hanfprodukte, das vor 25 Jahren gegründet wurde, musste wegen der Pandemie allerdings verschoben werden.

Am 20. Juni sollte die Jubiläumsfete im Reutlinger HanfHaus steigen. Zwar hat das Fachgeschäft, das von Nahrungsmitteln über Kosmetik bis zu Textilien ein breites Sortiment an Hanfprodukten im Angebot hat, seit Ende April wieder geöffnet. Doch mit den dabei geltenden Abstands- und Hygieneregeln kommt keine richtige Partystimmung auf. Weshalb das Fest nächstes Jahr nachgeholt werden soll.

Abgesehen von dieser Terminverschiebung hat das HanfHaus die aktuelle Krise relativ gut überstanden. Was die beiden Inhaberinnen Melanie Deschner und Stefanie Giesel nicht nur mit einer staatlichen Hilfszahlung und einem Onlineversand begründen, mit dem das Geschäft zwischen 20 und 30 Prozent seines Umsatzes generiert. „Wir wollen uns vor allem bei unseren treuen Stammkunden bedanken, die uns mit ihren Einkäufen unterstützt haben“, betont Deschner. „Manche Kunden legen auf den Einkaufspreis sogar noch einen freiwilligen Solidaritätszuschlag drauf. Und als wir wegen der Pandemie schließen mussten, haben wir viel moralische Unterstützung in Form von ermutigenden E-Mails bekommen.“

Nachdem Deschner und Giesel mehrere Jahre im HanfHaus gearbeitet hatten, wurde ihnen das Geschäft 2009 von den Gründern komplett übergeben. Den Anstoß für die Firmengründung bekamen Marianne und Wolf Dieter Schmidt von einer Zeitungsanzeige, in der Mathias Bröckers zur Gründung von Hanf-Fachgeschäften aufrief. Der Jour-

HANF HAUS Reutlingen
Mo-Fr 10-13 & 14-18.30h
Sa 10-16h
www.hanfhaus-reutlingen.de
Seit 25 Jahren
Bunte Mode aus Hanf & Co: hautfreundlich und atmungsaktiv!

Gut beraten im Fachgeschäft
freundlich, kompetent, immer aktuell
Nähmaschinen und Service
Stoffe für Mode und Patchwork.
Nähstüble Ulrike Leuthe
Nähmaschinen · Patchwork · Stoffe · Kurse
Burgstraße 6 · 72764 Reutlingen · Tel. 0 71 21/32 95 17
Falltorstraße 12 · 72116 Mössingen · Tel. 0 74 73/2 69 79
www.naehstueble-leuthe.de

nalist und Buchautor entwickelte 1993 mit Freunden die Geschäftsidee eines Großhandels mit Produkten, die auf Hanfbasis produziert werden. Wolf Dieter Schmidt, der im Alter von 54 Jahren seine Stelle in der Dental-Branche verloren hatte, belegte zu der Zeit beim Arbeitsamt gerade einen Kurs für angehende Selbstständige. „Der Kursleiter hat mich damals in meinem Vorhaben bestärkt, in Reutlingen ein HanfHaus zu eröffnen“, erinnert er sich. Zusammen mit seiner Frau Marianne, die als Industriekauffrau den Umgang mit Bilanzen und Finanzen gelernt hatte, eröffnete Schmidt den Laden in der Weingärtnerstraße.

Zwar liegt das Geschäft nicht direkt in der Haupteinkaufsstraße. „Aber bereits kurze Zeit nach der Gründung konnte man im Bahnhof nach dem HanfHaus fragen und wurde in die richtige Richtung geschickt“, freut sich Wolf Dieter Schmidt.

Das HanfHaus habe sich in Reutlingen schnell etabliert und das Image in der Öffentlichkeit sei von Anfang an positiv gewesen, berichten die Schmidts. Nur die gehäufte Polizeipräsenz rund um das Geschäft sei in der Gründungsphase lästig gewesen, erklärt Wolf Dieter Schmidt. „Öfters wurden Kunden, nachdem sie den Laden verlassen hatten, kontrolliert und durchsucht. Aber das ist zum Glück lange her.“

Weil der Hanfanbau nach dem Zweiten Weltkrieg in Deutschland verboten wurde und erst ab 1996 wieder Nutzhanf angebaut werden durfte, wussten in der Anfangsphase des Reutlinger HanfHauses viele Menschen wenig über die Eigenschaften dieses nachhaltigen Rohstoffs, der auch heute noch zum Großteil auf die berauschende Wirkung des Cannabis (Cannabis ist der botanische Name für Hanf) reduziert wird. Wolf Dieter Schmidt hat deshalb viel Aufklärungsarbeit geleistet, in Werbung investiert und Modeschauen mit Hanftextilien organisiert. Im Beurener Freilichtmuseum hat er vor Landwirten über Anbau und Eigenschaften der Pflanze referiert. Zudem engagiert er sich in der Arbeitsgemeinschaft „Cannabis als Medizin“ für den therapeutischen Einsatz von Hanf. Und betrachtet es als Fortschritt, dass Cannabis inzwischen von Ärzten verschrieben und teilweise von den Kassen bezahlt wird. „Damit kommt auch eine Forschung in Schwung, von der viele Patienten profitieren können.“

Mittlerweile lässt sich die Kundschaft des HanfHauses unterschiedlichen Altersgruppen und Lebensstilen zuordnen. „Viele haben ein ausgeprägtes ökologisches Bewusstsein oder sie sind einfach Hanfliebhaber“, stellt Wolf Dieter Schmidt fest. „Und für manche ist der Laden ein Stück Heimat.“

Stefan Zibulla

Keine Ausgabe mehr verpassen!

die kleine

Zeitschrift für die besten Lebensjahre

○ Ja. Ich abonniere!

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Telefon

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

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

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

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

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

○ Bezugsgeld bitte abbuchen.

BLZ Konto-Nr.

Name der Bank

Datum

Unterschrift

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

”die kleine“ Zeitschrift
Medienhaus Schwäbisches Tagblatt
Uhlandstraße 2 • 72072 Tübingen
Tel. (07071) 934 - 222
diekleine@tagblatt.de

Nicht die eigenen Wünsche sabotieren

Michaela Muthig wagte die Auswanderung und erfüllte sich damit einen Jugendtraum

Es gibt Träume, die werden vielleicht verschoben, aber verschwinden nie. So ging es Michaela Muthig, die als Jugendliche oft mit ihrer Familie im französischen Antibes Urlaub machte. „Ich habe mir damals schon vorgestellt, wie herrlich es sein müsste, dort am Mittelmeer zu leben“, erinnert sie sich. 2019 ist der Traum wahr geworden, ein klares Bekenntnis zu den eigenen Wünschen. Dass man sich bei deren Erfüllung oft selbst im Weg steht, davon handelt das bei dtv erschienene Buch „Der kleine Saboteur in uns“ der 42-Jährigen.

Was Michaela Muthig zurückließ, ist nicht wenig. Seit 2017 war sie Oberärztin in der Psychosomatischen Abteilung am Universitätsklinikum Tübingen. Ärztin seit 2004, machte sie zunächst ihren Facharzt für Allgemeinmedizin und dann 2014 den Facharzt für Psychosomatik. In Tübingen bestand ihre Tätigkeit aus Einzeltherapiegesprächen, Supervision der jüngeren Kollegen, Visiten sowie organisatorischen Tätigkeiten.

Irgendwann, so die Medizinerin, sei aus der Arbeit die Idee für ein Buch entstanden, das sich mit einem ganz bestimmten Thema befassen sollte. „Es geht dabei um Selbstsabotage, also um die Gründe, warum wir uns bei unseren Vorhaben manchmal selbst im Weg stehen. Oft, ohne es zu bemerken.“

Selbstsabotage könne sein, wenn jemand aus unterschiedlichen Gründen zu spät zu Prüfungsterminen erscheine. „Das kann natürlich mal passieren. Aber wenn es öfter vorkommt, sollte man sich fragen, was dahintersteckt. Vielleicht ist derjenige tief im Innern überzeugt, es sowieso nicht schaffen zu können.“

Ein Grund könne aber auch sein, dass man eigentlich viel lieber eine ganz andere Tätigkeit ausüben würde, es sich aber nicht eingestehen möchte. Auch dadurch verbaue man sich den Erfolg bei Prüfungen und Vorstellungsgesprächen. Im Unterbewusstsein wirke der „innere Saboteur“. Das fange schon bei Kleinigkeiten an, indem man gerade dann den Bus verpasse, wenn ein sehr anstrengender Arbeitstag vor einem liege.

Wie man dem inneren Saboteur auf die Schliche kommen und Selbstbetrug aufdecken kann, so dass das eigene Leben leichter, erfüllter und authentischer wird, davon handelt das Buch der Psychotherapeutin. Langjährige Erfahrung ist darin eingeflossen.

Michaela Muthig lebt seit 2019 mit ihrem Mann im französischen Antibes. Privatbild

Für sich selbst hat Michaela Muthig den eigenen Traum umgesetzt. Zusammen mit ihrem Ehemann, der seine berufliche Tätigkeit als selbständiger Forscher auch von Frankreich aus ausüben kann. Und trotz eines erfüllenden Jobs mit vielen netten Kollegen. „In meinem Leben in Tübingen war ich sowohl beruflich wie auch privat sehr glücklich“, so die Ärztin. „Aber 2015 meldete sich wieder eine Sehnsucht aus Jugendtagen, die mich nicht mehr losließ. Ich war mir sicher, es später zu bereuen, wenn ich die Auswanderung nicht wenigstens versuchen würde.“

Erste Anlaufstation in Antibes war eine Ferienwohnung. Viele Behördengänge waren zu erledigen. Aber es gab auch viel Zeit, um zu schwimmen, am Strand spazieren zu gehen und sich in der Sonne den Wind um die Nase wehen zu lassen. Und auf ihrer Homepage bietet sie Coachings an. Gabriele Böhm

Info:
http://coaching-azur.de

Klinik für Urologie Tübingen

- Weltweit vernetzt
- Zertifiziertes Prostatakrebszentrum & urologische Tumore (Blasen-, Nieren- , Hoden- und Peniskrebs)
- Ausgewiesenes Hodentumorzentrum
- Zertifizierte Spermienkonservierung (Kinderwunsch)
- Zertifizierte Klinik u.a. für Beckenchirurgie und Inkontinenzbehandlung

Prof. Dr. med. Dr. h.c. Arnulf Stenzl
Hoppe-Seyler-Str. 3
72076 Tübingen

07071 / 29 86000
07071 / 29 5092
urologie@med.uni-tuebingen.de
www.uro-tuebingen.de

Klinik für Urologie
Universitätsklinikum Tübingen

Online lernen macht Spaß - auch über 50!

Die Tübinger Volkshochschule bietet eine Sommer-Flat mit mehr als 80 Kursen an

Während der ersten Phase der Corona-Pandemie war der Tübinger Volkshochschule (vhs) der Präsenzbetrieb nicht erlaubt. Aber Menschen über 50, die einen wichtigen Teil der Teilnehmer(innen) an der vhs ausmachen, halten an ihrem Bedürfnis nach lebenslangem Lernen fest und nutzen dafür das Internet.

Viele Teilnehmer(innen) der vhs-Kurse lernen nun online Italienisch, Neugriechisch und Spanisch, schwingen vor ihrem PC-Bildschirm das Tanzbein, machen Entspannungsübungen oder lassen sich in die Ölmalerei einführen und informieren sich politisch. Für diese Teilnehmer(innen) ist es wichtig, dass der Zugang zu den virtuellen Kursräumen unkompliziert ist und sie bei Problemen per Telefon Unterstützung durch die vhs bekommen. Dass in den Telefonaten datenschutzrechtliche Bedenken geklärt werden konnten, war für manche von ihnen auch von Bedeutung.

Besonders gerne werden Online-Kursangebote gebucht, die von Dozent(inn)en gehalten werden, mit denen die Teilnehmenden aus Präsenzkursen vertraut sind. Auch dass das Kursgeschehen zwar virtuell, aber doch live stattfindet und direkt mit den Dozierenden gesprochen werden kann, scheint gerade bei Sprach-, aber auch Bewegungs- und Literaturkursen ein Teilnahmekriterium zu sein. Dazu kommt die Begegnung mit den anderen Teilnehmenden, denn viele sind schon seit mehr als 20 Jahren zusammen in Kursen. Auch bei den anonymeren Livestream-Vorträgen mit renommierten Referent(inn)en aus Wissenschaft und Publizistik ist die Altersgruppe der Menschen ab 50 mit über 70 Prozent die mit Abstand größte.

Die Tübinger Volkshochschule hat dies ermutigt, auch für das Sommer-vhs-Programm besondere Online-Kurse zu entwickeln: Wer die Sommer-Flat der Volkshochschule für 25 Euro bucht, kann für diesen einmaligen Betrag an mehr als 80 Online-Kursen teilnehmen, die auf alle Fälle stattfinden. Das Programm ist am 1. Juli mit Veranstaltungen zu fast allen Themen der Volkshochschullandschaft gestartet – von Philosophie über Kreativitäts- und Sprachkursen bis hin zu Bewegungs- und EDV-Kursen. Zum günstigen Preis der Flat kommt noch ein weiterer Vorteil: Die Teilnahme ist von jedem Ort mit Internetzugang aus möglich – ob vom eigenen Balkon oder vom Hotel am Urlaubsort aus.

Auch diese Kurse finden wie alle Live-Online-Veranstaltungen an der vhs über die Plattform Zoom statt. Eine Übersicht über alle Sommer-Flat-Angebote und die Möglichkeit, sich anzumelden, gibt es auf www.vhs-tuebingen.de unter der Kursnummer 200-96000. Zusätzlich zur Flat hält die vhs ein sommerbuntes Angebot an weiteren Online-Veranstaltungen unter #VHSZUHAUSE bereit. Dort finden Interessierte alle Kurse, die online geplant sind. Livestream-Vorträge gibt es ebenso wie Schreibwerkstätten sowie Tanz-, Entspannungs-, Mal-, Sprach- und EDV-Kurse. Auch Präsenzveranstaltungen unter den corona-bedingten Hygienevorschriften sind inzwischen wieder möglich. dk

Info:
Auf www.vhs-tuebingen.de wird regelmäßig auf bald startende Kurse hingewiesen. Das Anmeldesekretariat ist von Montag bis Donnerstag zwischen 9 und 16 Uhr sowie freitags von 9 bis 14 Uhr geöffnet und auch unter (0 70 71) 5603-29 telefonisch erreichbar.

ADELE – Anlaufstelle für Demenz und Lebensqualität

Die Diagnose Demenz trifft Betroffene und Angehörige gleichermaßen. Große Unsicherheit und nicht selten Verzweiflung und Wut sind verständliche Reaktionen darauf. Die Angebote des Projekts ADELE in Orschel-Hagen unterstützt die Betroffenen, mit der neuen Situation zurecht zu kommen und fördert ein demenzsensibles Umfeld.

- ADELE unterstützt und berät bei Fragen rund um das Thema Demenz.
- ADELE organisiert Fortbildung und Informationsveranstaltungen für Betroffene und deren Angehörige, für Ehrenamtliche sowie Mitarbeitende von anderen Institutionen.
- ADELE schafft Räume der Begegnung und fördert den Selbsthilfegedanken.
- ADELE begleitet bei der Suche nach Entlastungsangeboten.

Ein gutes Netzwerk und ein geschulter Umgang mit dem Thema Demenz erleichtern den Alltag für alle und trägt dazu bei, dass eine Person mit Demenz auch weiterhin selbstbestimmt und sicher leben kann.

Neben dem klassischen Beratungsangebot vor Ort bietet ADELE nun auch Beratungen über Videokonferenzen an. Auch die virtuelle Angehörigengruppe per Videokonferenz ist ein neues Angebot. Wer sich dafür interessiert, kann sich für weitere Informationen oder eine Anmeldung mit ADELE in Verbindung setzen.

Gruppenangebote, wie die Andacht für Menschen mit Demenz oder das Begegnungscafé, müssen derzeit pausieren. Die ADELE-Homepage informiert über aktuelle Änderungen.

Info:

Kontakt:
Katja Badstöber
Paul Wilhelm von Keppler-Stiftung
Projektleitung ADELE
Nürnberger Straße 184
72760 Reutlingen
Telefon
(0 71 21) 8 20 64-50
E-Mail:
adele@keppler-stiftung.de

www.adele-demenz.de

DaCapo
Gebrauchtwaren-Kaufhaus
Nachhaltig einkaufen und leben
Möbel • Kleidung • Hausrat • Wohn-Accessoires
Öffnungszeiten:
Di, Mi, Do 13 — 18 Uhr
Fr 10 — 19 Uhr, Sa 10 — 15 Uhr
AWO caritas
72760 Reutlingen • Emil-Adolff-Str. 14
07121 337039 • www.gebrauchtwaren-reutlingen.de
Bei **HAUSHALTSAUFLÖSUNGEN** verwenden wir Brauchbares weiter.
Sie reduzieren dadurch Ihre Kosten und schonen unsere Umwelt!

Seit Mitte der 60er Jahre besteht der Kreis der Älteren Orschel-Hagen e.V.. Ziel war es schon immer, älteren Menschen die Möglichkeit zu bieten, sich in Geselligkeit zu treffen, mit anderen Personen aus dem Stadtteil zu plauschen und sich mit Ideen einzubringen. Auch Bewegungsangebote wie zum Beispiel Tanzen, Yoga und Gymnastik gehörten von Anfang an zum festen Repertoire des Vereins.

Leider wurden die Veranstaltungen durch das Corona-Virus jäh ausgebremst und die schönen Räumlichkeiten im Haus der Begegnung am Berliner Ring 3 stehen leer. Viele Anwohner(innen) haben sich gemeldet, dass ihnen zunehmend die Einsamkeit zu schaffen macht und nun wird gehofft, dass der Betrieb so langsam wieder starten kann.

Es ist fraglich, ob die Tanznachmittage in diesem Jahr wieder beginnen können und auch ein Kaffeenachmittag, wie er sonst jeden Mittwoch angeboten wird, kann vorerst nicht stattfinden, da keine Ausgabe von Speisen und Getränken möglich ist.

Die kleineren Gruppen können als erste wieder starten, da hier der nötige Mindestabstand gewährt werden kann. So konnten nach den Pfingstferien die Yogakurse und auch die Gymnastikgruppe wieder loslegen.

Bereits seit dem 21. Juni gibt es ein musikalisches Unterhaltungs- und Begegnungsangebot auf dem Dresdener Platz, welches in Kooperation mit Verena Egger und Jürgen Rössel von der Musikschule entstanden ist. Hier kann man sich (wahrscheinlich wöchentlich) unter freiem Himmel in geselliger Runde mit dem nötigen Mindestabstand zusammenfinden. dk

Info:

Kreis der Älteren
Orschel-Hagen e.V.
Katrin Spitta
Telefon 0157 - 34 89 15 09
Berliner Ring 3
72760 Reutlingen

Georgenberg

Am Mittwoch vor Ostern habe ich – wie ich das seit längerem jedes Jahr im Frühling zu tun pflege – bei herrlichem Wetter den Georgenberg bestiegen. Es war wie immer ein spontaner Entschluss nach dem Motto: Jetzt oder nie! Denn auf einen Tag zu warten, an dem ich mich rundum topfit fühle, macht mit meinen über 80 Jahren und verschiedenen gesundheitlichen Problemen keinen Sinn.

Fast schlimmer als der Aufstieg selbst ist für mich immer die Anreise mit dem Fahrrad von meiner Wohnung im Reutlinger Hohbuch bis zum Staffelweg an der Berggasse: Es geht immer bergauf und ich habe nur ein ganz normales Fahrrad mit acht Gängen – kein E-Bike. Bis ich vor sechs Jahren meinen Kleinwagen endgültig abgab, benutzte ich ihn für die Anfahrt.

Die Tradition dieser Georgenberg-Besteigungen geht zurück auf das Jahr 2006: Da lag ich im März mit frisch operiertem Hüftgelenk im Kreiskrankenhaus und hatte von meinem Mehrbettzimmer direkten Blickkontakt zum Gipfel des kleineren Reutlinger Hausberges. In meiner Fantasie erschuf ich die „Geister vom Georgenberg“, mit denen ich mich in den langweiligen Liegestunden unterhielt. Und ich versprach diesen liebenswerten Bergbewohnern: Sobald das hier einigermaßen überstanden ist, besuche ich euch! Also helft mir bitte, damit ich wieder auf die Füße komme und dieses Versprechen einlösen kann!

Die Geister haben mir geholfen – und ich hielt mein Wort: Im Juni 2006 stieg ich – noch mit einer Gehhilfe bewaffnet – auf den Georgenberg und war total glücklich, als ich's geschafft hatte und heil wieder daheim ankam. Seitdem gehört dieser Ausflug jedes Frühjahr zu meinem Pflichtprogramm – solange mir das noch möglich ist!

Damals vor 14 Jahren hatte ich mein persönliches Problem, die Einschränkung durch meine Hüft-OP und die Hoffnung auf baldige Normalität, mit auf den Georgenberg genommen. Diesmal begleitete mich und die anderen Spaziergänger, die gleich mir unterwegs waren, eine globale Katastrophe von unvergleichlich viel größerem Ausmaß: die Corona-Pandemie! Sie legt seit Wochen unser alltägliches Leben lahm und schickt uns in die Isolation. Fast alles von dem, was noch vor Kurzem selbstverständlich war, ist in Frage gestellt oder unmöglich geworden. Doch die Menschen sind trotz aller gebotenen Einschränkungen wild entschlossen, den Frühling zu genießen. Denn ihm ist Corona egal und er entfaltet sich nach seinen eigenen Regeln, wie er das immer tat. Und darin steckt doch eine große Portion Hoffnung, dass ihm – und uns – auch diese Heimsuchung nichts anhaben wird!

Vielleicht gehen wir, die sie überleben, danach anders – achtsamer, zufriedener und dankbarer – daraus hervor und miteinander um, als wir in der Zeit vor Corona waren? Dann hätte diese Katastrophe der Menschheit trotz aller wirtschaftlichen Verluste einen immensen, nicht durch alles Geld der Welt aufzuwiegenden Gewinn gebracht!

***

Diese kleine Story hatte ich Anfang April für die Mai-Ausgabe der „kleinen“ geschrieben, die leider als Corona-Folge ausfiel. Inzwischen leben wir seit Monaten mit der Pandemie und ihren diversen Einschränkungen und sind dabei, uns langsam zurück in die Normalität zu arbeiten. Wir freuen uns über jede Lockerung der Schutzbestimmungen und genießen all die Dinge, die früher so selbstverständlich waren, viel bewusster als früher. So geht es mir jedenfalls. Es wird noch eine ganze Weile dauern, bis unser Leben wieder so läuft wie vor Corona – und es wäre gut, wenn wir diese Zeit danach nicht ganz vergessen würden.

Armgard Dohmel

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

Frische Farben ... auch für Ihre Drucksachen
• Optimales Preis-/Leistungsverhältnis im großformatigen Offsetdruck
• Hochwertiger Digitaldruck für Diplomarbeiten, Dissertationen und kleinste Auflagen
• Freundliche und kompetente Beratung
Druckerei Deile
Druckerei Deile GmbH,
Sindelfinger Straße 5/2
72070 Tübingen
Telefon 0 70 71 / 44 05-84
Telefax 0 70 71 / 44 05-88
deiledruck@mac.com
Plakate · Bücher · Vereinszeitschriften · Prospekte · Magazine · Mailings · und mehr

Gundalena Gregor freut sich über den Fortschritt auf der Baustelle für das Tübinger Hospiz. Die Vorsitzende des Vereins „Ein Hospiz für Tübingen“ (www.einhospizfuertuebingen.de) hofft auf viele Spender, die das Projekt finanziell unterstützen. Bild: Stefan Zibulla

Das Hospiz für Tübingen wird gebaut

Zur Finanzierung des Projektes werden noch Spendengelder in Höhe von fast drei Millionen Euro gebraucht

Seit dem Spatenstich am 27. Mai geht es mit dem Bau des Tübinger Hospizes schnell voran. Zur Finanzierung des Projektes braucht das Deutsche Institut für Ärztliche Mission (Difäm) als Bauherr allerdings noch Spenden in Höhe von fast drei Millionen Euro.

Auf dem Grundstück des Difäm in unmittelbarer Nachbarschaft zur Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus soll das neue Hospiz bis zum Herbst 2021 bezugsfertig sein. Im Erdgeschoss entstehen acht Gästezimmer sowie zwei Gemeinschaftsräume mit Küche und ein Raum der Stille. Im unteren Hanggeschoss sind vier Appartements für Mitarbeitende und Besucher geplant. Eine weitere Wohnung wird für die Palliativversorgung von Kindern und Jugendlichen genutzt. Im Obergeschoss sind das Tübinger Projekt als aufsuchendes ambulantes Palliativteam und Büros für das Difäm vorgesehen.

Die Gesamtkosten für das Gebäude belaufen sich auf rund sechs Millionen Euro. Die Kosten für das dritte Stockwerk in Höhe von 1,2 Millionen Euro übernimmt dass Difäm. Das baden-württembergische Sozialministerium steuert 80 000 Euro bei, vom Landkreis fließen 100 000 Euro. Die Lechler-Stiftungen unterstützen das Projekt mit einer Anschubfinanzierung in Höhe von einer Million Euro. Fast eine weitere Million Euro sind bereits als Spenden auf dem Difäm-Konto eingegangen. Darunter 150 000 Euro vom Verein „Ein Hospiz für Tübingen“, der 2013 gegründet wurde. „Ursprünglich ist das Difäm von Kosten in Höhe von 2,3 Millionen Euro für das Hospiz ausgegangen“, sagt Gundalena Gregor, die Vorsitzende des Vereins. „Doch durch den Bauboom sind sie auf 4,8 Millionen angestiegen.“

Auf Initiative des Difäm hat der Verein zusammen mit den ambulanten Hospizdiensten sowie der Stadt und dem Landkreis einen Beirat gebil-

Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus

Der Mensch ist die Medizin des Menschen

Altersmedizin, Innere Medizin
Palliativmedizin
Tropen- und Reisemedizin

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

Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus

BESTATTUNGEN GOMMEL

72072 Tübingen · Lilli-Zapf-Str. 15

Inhaber
Roberto Seifert

Ihr Begleiter im Trauerfall

Telefon Tag & Nacht 07071 - 977 66 11

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

www.bestattungen-gommel.de

det, der sich um die Planung des Hospizes kümmert. Der Verein mit knapp 200 Mitgliedern organisiert Benefizveranstaltungen und Vorträge über das Hospiz. Und er freut sich über weitere Mitglieder, die sich nach Fertigstellung des Gebäudes in den Alltag des Hospiz einbringen.

Schwerkranke Menschen verbringen im Durchschnitt 20 Tage in einem Hospiz, berichtet Gregor. In dieser Zeit werden sie nicht nur von Palliativmedizinern und Palliative-Care-Pflegefachkräften betreut. Sie bekommen auch von geschulten ehrenamtlichen Mitarbeitern viel Zuwendung. „Wenn sie beispielsweise nachts um 1 Uhr Appetit auf eine Hühnersuppe haben, wird sie ihnen gekocht“, so Gregor.

Die Kassen finanzieren 95 Prozent der Kosten für einen Aufenthalt im Hospiz. An den fehlenden fünf Prozent wird sich laut Gregor der Landkreis beteiligen. Und der Förderverein will sich zur Deckung des Defizits mit Spenden und freiwilliger Arbeitsleistung engagieren.

„Wegen der Corona-Krise bleiben derzeit große Spenden für das Hospiz aus“, bedauert Gundalena Gregor. Trotzdem befürchtet sie nicht, das auf der Lechlerhöhe eine Bauruine entsteht, weil dem Difäm das Geld ausgeht. „Im Notfall muss das Hospiz mit Krediten finanziert werden.“

„Trotz Corona sind die Spenden nicht komplett eingebrochen“, freut sich Wolfgang Stäbler. „Wir haben das Projekt mit viel Gottvertrauen gestartet und sind zuversichtlich, dass wir es auch zu Ende bringen“, betont der Geschäftsführer der Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus und Verwaltungsleiter des Difäm.

Stefan Zibulla

Info:

Difäm-Spendenkonto
Kreissparkasse Tübingen
Stichwort: Hospiz Tübingen
IBAN: DE 56 6415 0020 0004 2188 29
www.hospiz-tuebingen.de

Bestattungsdienst
Felden
Die Bande der Liebe werden mit dem Tod nicht durchschnitten.
Thomas Mann
Tübingen, Aixer Str. 12
Kusterdingen, Hölderlinstr. 1
24 h/ Tel. 07071 / 85 67 21
www.bestattungsdienst-felden.de

Flunkert
Bestattungen
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
Im Trauerfall für Sie direkt vor Ort.
www.flunkert-bestattungen.de

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

GEBR. MOHRING
GmbH & Co. KG
Burkhardt + Weber Str. 53
72760 Reutlingen
Tel. 07121 33 76 85
Max-Eyth-Str. 18/1
72793 Pfullingen
Tel. 07121 304 33 77
Individuelle Grabdenkmale
Natursteine · Grabmalbetreuung
Grabmalvorsorge

die kleine
www.die-kleine-zeitschrift.de
erscheint wieder
am 15. September 2020

Ob mit oder ohne Konfession
Wir richten unsere Trauerhalle auf jeden Abschied angemessen, individuell und stilvoll ein.
Bestattungsinstitut
FRIEDRICHSON
Rottenburg a. N.
Tel. 07472/1313

In einem Friedwald werden nur biologisch abbaubare Urnen beigesetzt.
Bild: FriedWald GmbH

Naturverbunden und schlicht

Friedwälder sind eine alternative Bestattungsform unter Bäumen ohne Pflegeaufwand

Klassische Friedhöfe mit ökologisch wertvoller Bepflanzung sind ein wichtiger Lebensraum für Flora und Fauna. Und Friedwälder bieten Möglichkeiten naturverbundener Bestattungen.

Die Friedwald-Standorte sind nach öffentlichem Recht genehmigte Friedhöfe im Wald. Die Asche Verstorbener ruht in biologisch abbaubaren Urnen unter Bäumen, die in einem als Friedwald gewidmeten Wald stehen.
Während der eine die Nähe zur Natur sucht, wünscht sich der andere eine Alternative zum konfessionellen Friedhof. Ein anderer wiederum möchte seinen Angehörigen ein Grab ohne Pflegeaufwand ermöglichen. Es gibt viele Gründe, warum sich Menschen dafür entscheiden, sich in einem Friedwald unter einem Baum bestatten zu lassen. Viele Menschen treffen diese Entscheidung schon zu Lebzeiten.
Im Friedwald sind die Gräber schlicht und naturnah. Grabschmuck gibt es dort nicht. Den übernimmt die Natur: So zieren – je nach Jahreszeit – Moose, Farne, Wildblumen, buntes Laub oder Schnee das Baumgrab. Ein Namensschild am Baum macht auf die Grabstätte aufmerksam. Alle Baumgrabstätten sind gekennzeichnet und in Registern beim Friedhofsträger und bei der FriedWald GmbH eingetragen.
An den Hauptzugangswegen stehen Waldtafeln, auf denen die Fläche eingezeichnet ist, die als Bestattungsplatz dient. Die Tafel weist auch auf die Besonderheit des Ortes hin und hilft bei der Orientierung im Wald.
Für die Bestattung besteht die Möglichkeit, sich für einen Baum mit mehreren Plätzen oder einen Platz an einem Baum zu entscheiden. Die Zahl der verfügbaren Plätze unter einem Baum variiert je nach natürlichen Gegebenheiten. Je nach Stärke, Art und Lage des Baums ergeben sich unterschiedliche Preise für Bäume und Plätze. Außerdem bietet die FriedWald GmbH einen Basisplatz an: Dessen genauer Standort wird von einem Förster zugewiesen. Friedwald-Bäume werden mit forstlichem Sachverstand ausgewählt. Sie werden zum natürlichen Grabmal und dienen Angehörigen als Ort des Gedenkens und Erinnerns. Menschen, die sich für eine Baumbestattung interessieren, müssen sich grundsätzlich für eine Einäscherung entscheiden. dk

Info:
Die Marke FriedWald®ist in Deutschland und Österreich geschützt. Ziel von FriedWald ist es, ein einheitliches, ökologisch anerkanntes Naturbestattungskonzept aufzubauen, mit dem die gleichen Qualitätsstandards an allen FriedWald-Standorten gewährleistet werden. www.friedwald.de

Bestattungsinstitut der Stadt Reutlingen

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

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

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

Stadt Reutlingen

Wagner Ihr Steingestalter
Möss.-TALHEIM · Jägerstr. 10
☎ 0 74 73 / 78 23
www.wagner-steingestalter.de

GRABMALE
Große Innenausstellung
Kompetente Beratung & guten Service!

Ihr Meisterbetrieb mit großer rokstyle Austellung!

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

seit über 100 Jahren
Blumen Endriß
Inh. Frank Stoyke

Ihr zuverlässiger Partner für Trauerfloristik- und Dekorationen, Grabpflege u. Grabgestaltung

DAUER GRAB PFLEGE
Wildermuthstr. 30, 72076 Tübingen
Tel.: 07071 - 22649, Fax: 07071 - 26489
www.blumen-endriss.de info@blumen-endriss.de

Raum und Zeit für Trauernde
Rilling & Partner
Bestattungsdienst Tübingen
Tel. 07071 92780 · Handwerkerpark 5 · 72070 Tübingen

Traugott **Hummel** BESTATTUNGSHAUS
Inhaber: Dirk Flunkert
Traugott Hummel · Hauptstr. 20–22 · 72800 Eningen u. A.
Telefon (0 71 21) 37 01 66 · Telefax (0 71 21) 34 06 81
Besuchen Sie uns im Internet: www.hummel-bestattungen.de
Familienunternehmen seit 1931

— Schön, dass alles geregelt ist! —
Dauergrabpflege
Wir sind Mitglied der **Württembergischen Friedhofsgärtner eG** und sind Ihr zuverlässiger Partner bei der **Grabgestaltung** und **Grabpflege**.
www.blumen-stephan.de
- eine sichere und gute Vorsorge
- individuell - zukunftsorientiert - kreativ
- stilvolle Trauerfloristik
- Dekorationen

Wir informieren Sie gerne.
Gärtnerei & Floristik **STEPHAN** seit 1949
Tel. 0 70 71 / 7 28 30 · Weinbergstraße 100 · 72072 Tübingen-Derendingen

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

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

Den Nachlass richtig bewerten und einschätzen

Überforderung bei der Nachlassbewertung

Der Schock sitzt tief. Zuerst einmal reagieren viele Erben mit einem verständlichen Aktionismus. Der Tod des geliebten Menschen steht als Fakt im Raum, die Beerdigung muss organisiert werden und viele Formalitäten sind zu erledigen. Die Trauer kommt mit den Tagen, mit der Zeit, wenn Lücken im Kalender Ruhepausen zulassen.

Dann sind da noch die Erinnerungen. Oft verbunden mit Gegenständen, die direkt etwas mit dem Verstorbenen zu tun haben. Die Sammlung mit Briefmarken, die alten Briefe aus dem Urlaub. Die Wohnung, die Räume voller Dinge und das alte Kinderzimmer lassen Gedanken aus vergangenen Zeiten aufkommen. Doch auch ein Realismus zieht ein. Was geschieht mit dem Haus? Muss es verkauft werden? Wer räumt die Wohnung? Und vor allem, wohin mit dem Hausrat?

Manch ein Leser liebt die Sendung „Bares für Rares“. Es ist verständlich, dass bei den vielen Folgen und Bewertungen dann schnell der Gedanke aufkommt, dass auch im Nachlass eines Angehörigen ein Schatz schlummert, der verkannt wird und etwas wert sein könnte. Und in der Tat, diese Sendung hat die Menschen dafür sensibilisiert, dass alte Dinge nicht nutzlos sind, sondern heute noch bei Sammlern und Menschen, die Nostalgie mögen, sehr begehrt sind. Dazu kommt die Tatsache, dass manches Gerät Jahrzehnte auf dem Buckel hat, so beispielsweise ein Hobel für die Küche, dessen Plastikvariante dies nicht schaffen wird.

Irgendwann dann, wenn es zu viel wird, alles zu sichten, kommt schnell der Griff zum Telefon, um ein Angebot bei einer Entrümpelungsfirma einzuholen. Alles muss weg, und am besten gleich, denn irgendwie lastet die Vergangenheit auf den Dingen. Ent-sorgen wird zur Devise.

Hier heißt es nun, einen klugen Kopf zu bewahren. Ein freier Sachverständiger für Nachlass kann hier zuvor eine erste Einschätzung des Nachlasses machen. Das hat den Vorteil, dass er als ein Dritter, als ein Fachmann mit Expertenwissen, eine Einschätzung für den Kunden vornehmen kann. Ist Zinn noch so teuer wie früher, hat das Meißner Porzellan noch einen Wert und ist die Investition des Vaters in rare Teppiche die richtige Wahl gewesen? Vor allem aber ist es auch enorm wichtig, dass eine Sammlung, die über Jahre zusammengetragen wurde, wieder jemanden findet, der Teile davon oder die gesamte Sammlung zu schätzen weiß. Dabei sind neben Briefmarken und Münzen, auch Sammlungen aller Art (z.B. Ölbilder, Uhren, Kameras, religiöse Kunst, Spielzeug, Musik) immer von Liebhabern gesucht.

Ich verstehe meine Arbeit als eine Vermittlung zwischen den Zeiten und als eine Wertschätzung alter Dinge. Es ist Recycling auf hohem Niveau, wenn ein Erbe eine stilvolle Figur von der Firma Goldscheider anbieten kann und ich für ihn einen Käufer finde, der diese Wertschätzung auch bezahlt. Denn das Problem heutiger Zeit ist die Masse und die fehlende Klasse, also die fehlende Qualität der Ware. Aber Schätze mit einem qualitativ hohen Anspruch schlummern in der Tat in fast allen Häusern, weil die Eltern sich das ein oder andere Stück zu Lebzeiten geleistet haben.

Bevor eine Entrümplung ansteht, holen Sie sich Rat. Oft reicht eine halbe Stunde und es können dann Entscheidungen getroffen werden, die sowohl im Sinne des Erblassers, als auch im Sinne der Erbengemeinschaft umgesetzt werden können. Martin Vitt

Info:

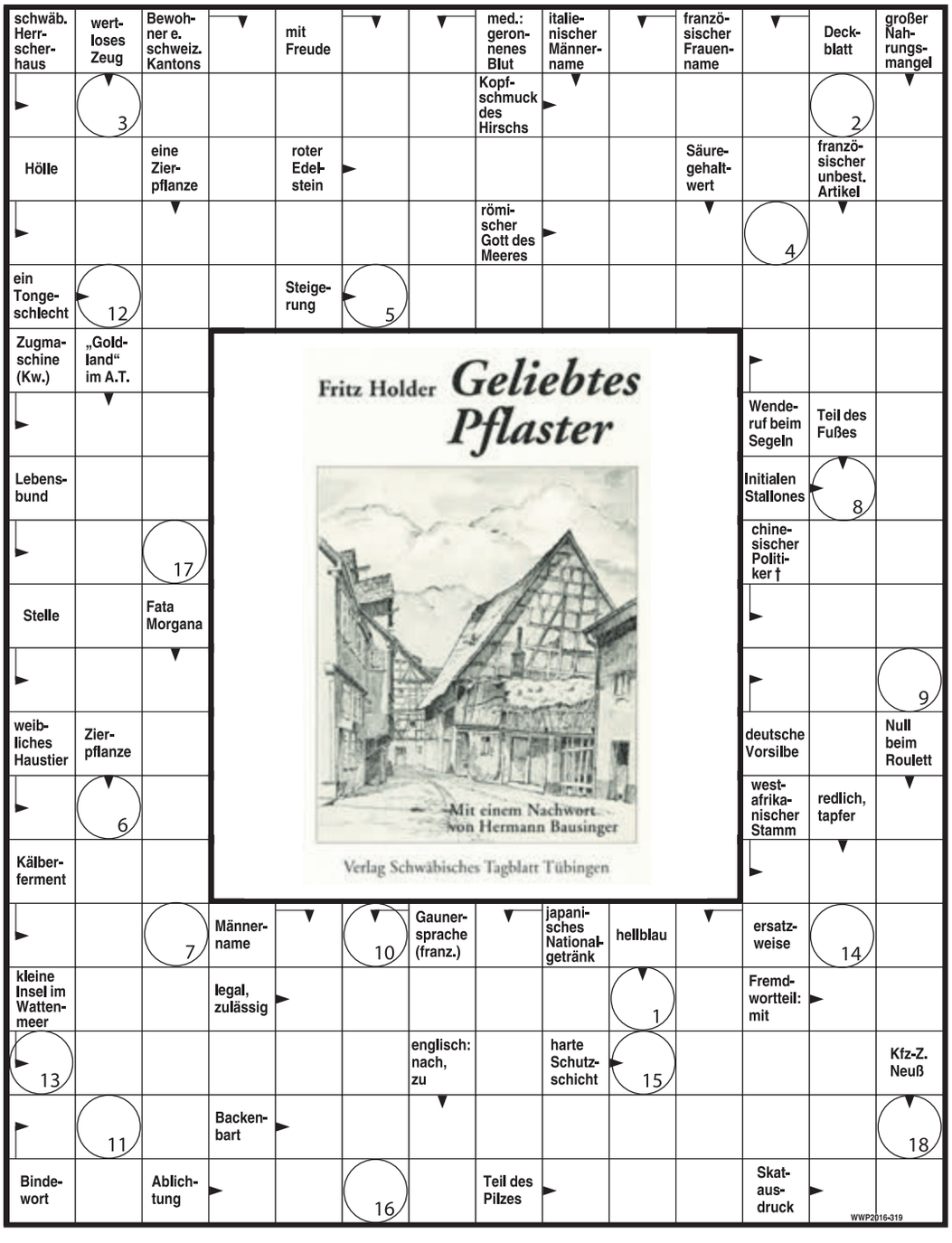
Martin Vitt ist freier Sachverständiger für Sammlungs- und Nachlassbewertung und Autor des Buches „Auro statt Euro“.
WhatsApp (auch Fotos):
0179 - 1 19 34 80
Archivbild: Stefan Zibulla

Martin Vitt
Freier Sachverständiger Nachlass
www.beneVitt.de

Nachlass Wert-Schätzung auf hohem Niveau!

Bewertung und Ankauf von Sammlungen und Einzelstücken

Tel. 07472/9 80 86 67 · info@benevitt.de



1	2	3	4	5

6	7	8	9	10	11	12

13	14	15	16	17	18

Lösung Rätsel Nr. 03/04 2020

Wir verlosen drei Bücher aus dem Verlag SCHWÄBISCHES TAGBLATT, in denen sich Fritz Holder unter dem Titel „Geliebtes Pflaster" an seine Jugend in der Tübinger Altstadt erinnert.

Geben Sie das Lösungswort bis zum 4. September 2020 unter Telefon 0137 – 8 22 27 87 durch (bei Anruf aus dem Festnetz der deutschen Telekom entstehen Kosten von 50 Cent – abweichende Preise bei Mobilfunknetzen).

die kleine
Zeitschrift für die besten Lebensjahre

IMPRESSUM

Verlag / Herausgeber
Schwäbisches Tagblatt GmbH
Uhlandstraße 2
72072 Tübingen
Tel. (0 70 71) 934 - 0

Geschäftsführer
Alexander Frate

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

Titelbild
Natalie Eckelt
Bild auf Seite 3:
Angelika Brieschke

Anzeigen/Objektleitung
Wolfgang Dieter
(verantwortlich)
Anschrift wie Verlag

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

Auflage:
13 000 Exemplare

Kontakt & Mediadaten
www.die-kleine-zeitschrift.de
diekleine@tagblatt.de
Tel. (0 70 71) 934 - 1 74
oder 934 - 183
Fax (0 70 71) 934 49 62 66

Datenschutzbeauftragter
datenschutz@tagblatt.de

Nächste Ausgabe
September 2020

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier

Unsere Auslagestellen

Ammerbuch-Entringen
Hofladen „Alte Zimmerei“
Samariterstift

Ammerbuch-Pfäffingen
Apotheke am Bahnhof

Ammerbuch-Poltringen
Mühle Laden

Ammerbuch-Reusten
Bioladen Reusten

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

Bodelshausen
Post

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

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

Dußlingen
I Dolci Bambini
Med. Fußpflege Ruth
Diener
Radio Schelling
Volksbank

Engstingen
Bäckerei Marquardt
Salzgrotte Schwäbische Alb
Haid-Reha

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

Empfingen
Pflegehaus Rosengarten
Seniorenheim

Eutingen
Bäckerei Plaz

Eutingen-Weitingen
Bäckerei Kalbacher

Gomaringen
Gustav Schwab Stift
Schloß Apotheke
Volksbank
Wiesaz Apotheke

Hechingen
Hotel-Café Klaiber
Stadtverwaltung

Hirrlingen
Bäckerei Leins
Gärtnerei Vollmer
Sozialstation Außenstelle
Hirrlingen

Hohenstein
Gemeindeverwaltung
Apotheke Bernloch

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

Horb-Dettingen
Bäckerei Saur
Praxis Dr. Bösch

Horb-Nordstetten
Papierladen Buchholz

Kirchentellinsfurt
Rathaus Apotheke

Kusterdingen
Altenbegegnungsstätte
Bürgermeisteramt
Kusterdingen
Rathaus Immenhausen
Rathaus Jettenburg
Rathaus Mähringen
Rathaus Wankheim
Volksbank
Immobilien Schaich

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

Metzingen
Augenarzt Dr. Oelhafen
Ev. Diakonissenring e.V.
Ev. Gesamtkirchengemeinde
IAV Stelle
Sanitätshaus Jud
Seniorentreff
Stadtbücherei
Stadtverwaltung
Volkshochschule
Weinbaumuseum

Metzingen-Glems
Gasthaus zum Waldhorn

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

Münsingen
Bopp Reisen
Bruderhaus Diakonie
Neues Rathaus
Volkshochschule

Nehren
EigenArt
Frisurenatelier
Sigrid Hauser
Sportheim
Volksbank

Neustetten
Stäbleapotheke
Hofladen bei Edith Lebold

Nürtingen
Stadtverwaltung Nürtingen

Ofterdingen
Landgasthof Ochsen
Perfect Parts GmbH
Volksbank

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

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

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

Reutlingen-Betzingen
Bäckerei „Zum Schwan“
Backwaren vom Vortag,
Ioannis Papanikolaou
Bruder Klaus Kirche
Fahrrad-Sauer
Mauritius Apotheke
Mühlen Apotheke
Optikus Hörgeräte
Seniorentreffpunkt „Alte
Eisenbahnschule“
Seniorenzentrum Betzingen
Steinach Apotheke

Reutlingen-Bronnweiler
Volksbank

Reutlingen-Degerschlacht
Bioladen Thomas Fuhr

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

Reutlingen-Ohmenhausen
Bonusmarkt
Ev. Kirchengemeinde

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

Reutlingen-Reicheneck
Dorfladen

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

Reutlingen-Mittelstadt
Bäckerei Bayer

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

Rottenburg-Baisingen
Metzgerei Nichter

Rottenburg-Bieringen
Backhaus

Rottenburg-Dettingen
Bäckerei Gulde

Rottenburg-Eckenweiler
Verwaltungsstelle
Eckenweiler

Rottenburg-Ergenzingen
Bürgerbüro
Marienapotheke
Schreibwarengeschäft
Maria Müller
Verwaltungsstelle
Ergenzingen

Rottenburg-Hailfingen
Verwaltungsstelle

Rottenburg-Obernau
Nah und Gut

Rottenburg-Oberndorf
Bäckerei/Konditorei
Weinberg

Rottenburg-Schwalldorf
Verwaltungsstelle

Rottenburg-Seebronn
Verwaltungsstelle
Ziegler's Backstube

Rottenburg-Weiler
Verwaltungsstelle

Rottenburg-Wendelsheim
Bäckerei Weinberg

Rottenburg-Wurmlingen
Bäckerei Leins

Schönaich
Reisebüro Kraft

Sonnenbühl
Gasthaus Bärenhöhle
Gemeinde Sonnenbühl
Golfclub Restaurant
Golfclub Sonnenbühl

Starzach-Bierlingen
Metzgerei Schäfer
Pflegestation der KBF/
Betreutes Wohnen

Sulz
Stadtverwaltung Sulz

Tübingen
Aetka-Shop
Apotheke im Kaufland
Augenklinik
Betreuungsverein LK
Tübingen
Buch- und Kunsthandlung
Wekenmann
Büro Aktiv
Café Binder
Café Hirsch
Café Latour
Crona Klinik
Copy Shop in der
Nonnengasse
Der Marktladen
Evangelische Gemeinde,
Eberhardskirche
elkiko – Familienzentrum
Frauenklinik
Hals-Nasen-Ohrenklinik
Haus der sozialen Dienste
Hautklinik
Hirsch Begegnungsstätte
Hofladen Jens Weimar
IAV
Keltern Apotheke
Kinderklinik
Kirche am Markt
Kreishandwerkerschaft
Kreisseniorenrat
Lady Fitness
Landratsamt
Loretto Klinik
LTT
Luise-Poloni-Heim
Luise-Wetzel-Stift
Mediz. Fußpflege und
Kosmetik, Frau Pauer
Medizinische Klinik
MHP Mobile
Hauskrankenpflege
MtR GmbH
Museum Boxenstop
Neue Apotheke
Olaf S.- Tanzen am
Europaplatz
Orthopädie Brillinger
Pauline-Krone-Heim
Paul-Lechler-Krankenhaus
Psychiatrie
Radio Wüste Welle
Rilling & Partner
Rösch Fashion Outlet
Safran Feinkost
Schwäbisches Tagblatt
Schwärzlocher Hof
Silberburg am Markt
Stadt Tübingen –
Servicestelle Familie
Stadtbibliothek
Stadtseniorenrat
Tübingen e.V.
teilAuto Neckar-Alb eG
Verkehrsverein
Vinzenz von Paul
Pflegeresidenz
Volkshochschule
Zentrum für Zahn-, Mund-
und Kieferheilkunde

Tübingen-Derendingen
Rathaus
Samariterstiftung im
Mühlenviertel
Diakonisches Institut für
soziale Berufe

Tübingen-Lustnau
Blumenladen Hamm
Unser Herrlesbergladen

Trochtelfingen
Alb-Gold

Walddorfhäslach
Bürgerbüro

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

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

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

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

Engagement für schöne Immobilien seit über 35 Jahren!
UNTERNEHMENSGRUPPE
SCHAICH Immobilien GmbH
IS ImmoConcept GmbH
Zorn Immobilien GmbH
Schaich Spanien Immobilien
Ihre Lebenssituation hat sich geändert?
Sie haben darüber nachgedacht Ihre **Immobilie zu verkaufen?**

©pressmaster / Fotolia.com
Gerne unterstützen wir Sie hierbei und beraten Sie umfassend und ausführlich.
Damit Sie die richtige Entscheidung treffen können, zeigen wir Ihnen Wohnideen mit interessanten Möglichkeiten auf. Wir freuen uns auf Sie!
✆ 07071/38824
www.schaich-immobilien.de
Kirchentellinsfurter Str. 1 D-72127 Kusterdingen

IMMER IN BESTFORM!
Service & Installation vom Meisterbetrieb
Ordissimo Agathe 3
• Super einfache Bedienung
• Sofort betriebsbereit, Email-, Text- und Bildprogramm bereits vorinstalliert
Kommen Sie vorbei und testen Sie unsere "Agathe" wir beraten Sie gerne!
PREIS: € 499,00
Unsere Service-Hotline: 07071 93240
Aktuelle Angebote: www.elektrobetz.de
• Moderne Gebäudeinstallation
• Kommunikations- und Sicherheitstechnik
• Fachberatung für Elektrogeräte, TV und Media
euronics Elektro Betz
Elektro Betz GmbH | Eberhardstr. 21 | 72072 Tübingen | T 07071 93240
Mo- Fr 09.00 - 12.30 Uhr und 14.00 - 18.30 Uhr
Samstag 09.00 - 13.00 Uhr und gern nach Vereinbarung.

Fernsehen für die Region Neckar-Alb

Wissen,
was hier
los ist!

RTF 1

Die RTF.1-App - Jetzt installieren!

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

Available on amazon appstore

Täglich im Kabel und auf
www.rtf1.de