www.die-kleine-zeitschrift.de

Kostenlos: Zum Mitnehmen & Weitergeben

ISSN 0948-0021 29. Jahrgang, Januar/Februar 2022

Nr. 01/02

die kleine

Zeitschrift für die besten Lebensjahre

Mehr Genuss wagen

Die Sinne sinnvoll verwöhnen

LESEN SIE MEHR ÜBER:

Wege aus dem Pflegenotstand
Wege in die Quartiersarbeit
SEITE 18–23

Anerkennung für das Ehrenamt
Lieferservice für Senioren
SEITE 24–29

Das neue Sofa testen
Den alten Teppich schätzen
SEITE 38–39

Das Leben in vollen Zügen genießen

Was wir alles tun können, damit wir endlich unser Leben in vollen Zügen genießen können ist unglaublich. Würde ich alle Möglichkeiten benennen, der Platz dieser Glosse würde schlicht nicht ausreichen! Es fängt bei der Ernährung an, geht über die Möglichkeiten sich körperlich fit zu halten, Spiele, um sich mental fit zu halten und endet nicht bei Kaffee und Tee. Es ist irre kompliziert das eigene Leben richtig genießen zu können. Und nun auch noch ein ganzes Heft, samt dieser Glosse?

Ja, das Angebot ist groß und bunt und das ist gut. Denn was für den einen Menschen eine Wonne ist, ist für den anderen zum Davonlaufen. Deswegen dieses Thema, deswegen diese Glosse!

Und ich mutmaße sogar, dass es einen Bereich gibt, bei dem wir alle Momente des höchsten Genusses erleben können. Der Bereich, den ich meine ist: das Gespräch. Die sich anschließende Frage wäre: Wie entwickelt sich ein gutes Gespräch? Es kann sich entfalten, wenn ich mich für den anderen interessiere. Mehr braucht es nicht.

Du willst von deiner künftigen Renovierung sprechen, wunderbar, denke ich mir, Renovierungen interessieren mich immer! Oder du willst wieder über die Pandemie reden. Und ich? Ich kann dieses Thema einfach nicht mehr hören. Was tun, damit wir trotz meiner Motivation zu deinem Thema ein wertvolles Gespräch führen? Vielleicht sind wir uns so vertraut, dass ich meine Abneigung kurz aussprechen kann und anschließend dich frage, warum erneut dieses Thema? Ich versuche, das Thema zu akzeptieren, in dem ich mir einen anderen Fokus wähle, der für uns beide interessant sein könnte. Und dieser andere Fokus bist DU! Indem wir die Schleife über die Interessen des anderen gehen, können wir trotz Unlust oder Unbehagen bereichernde Gespräche führen. Gute Gespräche, die uns genussvolle Momente bescheren!

Marion Höppner

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

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

Am Tübinger Marktplatz in der Silberburg
Schwäbische
Geschenkkörbe
&
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.

DE-ÖKO-006

07071 138 96 77
shop.dermarktladen.de

- *Lieferung von Dienstag bis Donnerstag im gesamten Tübinger Stadtgebiet*
- *Bestellen Sie bis 12 Uhr und wir beliefern Sie am Folgetag zwischen 13 Uhr und 20 Uhr mit unserem E-Mobil*

Der Marktladen

Betreutes Wohnen für Senioren

Selbständiges
und
bedarfsgerechtes
Wohnen im Alter in der

Heppstraße 95 in Reutlingen

Zuständig für die Vermietung:

IMMO-HYP

Immo-Hyp GmbH
Service Point Reutlingen
☎ 07121 93 76 978
✉ stoehr@immo-hyp.de
www.immo-hyp.de

www.die-kleine-zeitschrift.de erscheint wieder am 15. März 2022

Editorial

Kühle Winterluft ist ein Genuss! So richtig schätzen gelernt habe ich sie allerdings erst auf meiner Thailand-Reise im Dezember 2007. Bis dahin hätte ich am liebsten eine Bürgerinitiative zur Abschaffung frostiger Jahreszeiten gegründet. Doch während meines Aufenthaltes in den Tropen habe ich mich nach einem kalten und erfrischenden Luftzug gesehnt. So sehr es mir auch gutgetan hat, meine Akkus dort zwei Wochen lang mit Sonnenergie aufzuladen und damit das Immunsystem für den Kampf gegen Erkältungs- und Grippeerreger fit zu machen: Nicht mal an der Küste wehte ein kühles Lüftchen. Die Brise, die vom Meer über den Strand wehte, fühlte sich an, als würde ich mir den Föhn ins Gesicht halten. Diese Dauerinhalation feucht-warmer Luft machte mich immer lethargischer. Weshalb ich die letzten Tage meines Urlaubs in sauerstoffarmer Atmosphäre nur noch dösend auf dem Liegestuhl verbrachte. Denn schon die geringste körperliche Anstrengung ließ mich mindestens so schwer atmen, als hätte ich mir eine FFP2-Maske über Mund und Nase gezogen. Als ich auf der Rückreise in Düsseldorf aus dem Flieger stieg, holte ich erst mal tief Luft - und war wieder hellwach.

Wie wertvoll frische Luft ist, wird uns auch in Zeiten der Pandemie bewusst. Regelmäßig Fenster auf und lüften, lautet die Parole im Kampf gegen die Aerosole. Auch bei Minusgraden.

Gegen Kälte kann man sich schließlich schützen. Mit Mütze, Handschuhen und einem dicken Pulli. Als Folge der Klimaerwärmung können diese Textilien allerdings immer häufiger im Schrank bleiben.

Das fehlende Sonnenlicht lässt sich im Winter jedoch nicht ersetzen. Auch nicht mit Vitamin-D-Pillen. Aber die Tage werden ja zum Glück schon wieder länger.

Genießen Sie unser aktuelles Magazin!

Stefan Zibulla

Häusliche Pflege
Schwester Zehra Sommer
Unser kleines engagiertes Team würde sich freuen, Sie in Ihrer gewohnten Umgebung betreuen zu dürfen.
• Alten- und Krankenpflege
• Hauswirtschaftliche Versorgungen
• Familienpflege
• Alle Krankenkassen
• Mobile med. Fußpflege
seit 1996
Achalmsteige 7
72768 RT-Oferdingen
Telefon 07121 621508
Telefax 07121 630910

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

BAUART MASSIVBAU
Wir bauen Ihr HAUS zum Wohnen zum Vermieten für die Enkel
1 TEAM
480.000 verbaute Y-Tong Steine
34 regionale Handwerker
58 Jahre Standort Reutlingen
9 Monate von Spatenstich bis Einzug
Tel: 07121-930700
www.bauart-massivbau.de
Town & Country HAUS

Inhalt

Das Leben in vollen Zügen genießen 2
Editorial 3

Titel

Kopfkino mit dem sechsten Sinn 5
Genuss der Schöpfung statt Erschöpfung 6
Mit Laugenmäusen zum Erfolg 8
Lokale Landwirtschaft mit allen Sinnen erleben 9
D´Gisela 10

Kultur

Mein Haus 11
Musikgenuss als Entschleunigung 12
Lesen für die Gegenwart 14

Gesundheit

Stimulation hilft gegen störende Geräusche im Ohr 16

Lebenshilfe

Auch am Samstag tagsüber gut versorgt 17
Kompensation von Personalausfällen 18
Vier-Tage-Woche bei vollem Lohnausgleich 20
Die Qualität des Quartiers stärken 22
In der Krise füreinander da sein 24
Senioren lernen den Umgang mit dem Smartphone 26

Lebensstil

Veränderungen im Alter 27
Vom Ehrenamt zur Erfolgsgeschichte 28
Ein Genuss für Körper und Psyche 29
Wurzeln als anregende und reinigende Genüsse 30
Veranstaltungen für Senioren in Orschel-Hagen 32
Eine idyllische Oase im Zentrum von Reutlingen 33
Aufregende Tage an der Mosel 34
Schmunzelecke 36
Begegnungen und Bildung genießen 37
Das Probesitzen vor dem Möbelkauf ist ein Muss 38
Den Nachlass richtig bewerten und einschätzen 39

Abschied

Die digitale Erbschaft - eine neue Herausforderung 40
Der Abschied von einem Verstorbenen braucht Zeit 42
Sozialhilfe trotz Vorsorge 44

Kreuzworträtsel

Kreuzworträtsel 45
Impressum 45
Auslagestellen 46

Kopfkino mit dem sechsten Sinn

Das Genusstraining fördert mit der Wahrnehmung auch die psychische Gesundheit

Seit den 70er-Jahren bildet das Genusstraining einen Schwerpunkt in der Verhaltenstherapie. Auch wer nicht an Depressionen, Neurosen oder Essstörungen leidet, fördert mit der Schulung seiner Sinne die psychische Gesundheit.

Genuss sorgt für positive Emotionen und kann damit Stress reduzieren, stellt Beate Handler fest. „Genusstraining stellt eine Anleitung zur Wahrnehmungsdifferenzierung, Aufmerksamkeitsfokussierung und zum Wiederentdecken und Erforschen der einzelnen Sinne dar“, erklärt die Wiener Psychologin. Ihr Buch mit dem Titel „Mit allen Sinnen leben“ ist 2020 in einer überarbeiteten und erweiterten Auflage erschienen.

Sehen, hören, tasten, riechen und schmecken: Beim Genusstraining werden diese fünf Sinne sowohl in Kombination als auch einzeln geschult. Darüber hinaus erkennt Handler im Menschen noch einen sechsten Sinn: Der intellektuelle Sinn, also die Gedanken, sowie die gesamte Hirnaktivität mit ihrer Fähigkeit zur Vernetzung. „Denken alleine kann schon genussvoll sein und es trägt auch noch zu anderen Genüssen bei.“

Kognitive Strukturen bilden die Voraussetzung dafür, dass die Betrachtung von Kunst oder das Anhören von Vorträgen und Diskussionen zu einem Genuss werden kann. Und wenn der Inhalt eines Buches emotionale Bilder erzeugt, kann beim Lesen ein genussvolles Kopfkino ablaufen.

„Das Riechhirn steht in enger Verbindung zum limbischen System, welches vor allem für die Verarbeitung von Emotionen zuständig ist“, schreibt Handler. Weshalb gute Düfte schnell unsere Laune heben können.

Der Tastsinn drohe in unserer Kultur, die vor allem von visuellen Reizen geprägt ist, zu verkümmern. Um dem entgegenzuwirken empfiehlt Handler, Gegenstände mit verbundenen Augen zu ertasten. Und sie rät dazu, beim Genießen von Getränken und Speisen die Konsistenz zu erfühlen. Dabei arbeitet sie mit grünem Tee, der mit der Ziehzeit seine Konsistenz verändert und mal rund und mal rau schmeckt.

„Wenn man den Geschmacksinn erforscht und trainiert, ist es wichtig, sich beim Schmecken und Kauen Zeit zu lassen und die Nahrungsmittel im Mund hin- und herzuschieben“, betont Handler. „Bei Mahlzeiten immer wieder das Besteck abzulegen, das Glas oder die Tasse abzustellen, sich zurückzulehnen, Geschmack und Konsistenz bewusst wahrzunehmen, fördert den Genuss.“

Lesen kann ein großer Genuss werden, wenn dabei im Kopf lebendige Bilder entstehen. Bild. ©jd-photodesign - stock.adobe.com

Um das Sehen zu optimieren, lenkt Handler bei ihrem Genusstraining den Blick auf Farben, Strukturen und Bewegungsabläufe. „Aufmerksam und offenen Auges durch den Alltag zu gehen, kann einem farbenfrohe, kraftvolle und bewegte Genussmomente verschaffen.“

Um den Horchgenuss zu trainieren, geht Handler mit ihren Klienten nicht gleich in den Konzertsaal. Vielmehr fängt sie erstmal mit der Produktion alltäglicher Geräusche und Klänge an: Papierrascheln, Wasser eingießen, oder ein Streichholz anzünden. Und sie regt dazu an, in der Natur auf das Plätschern des Regens oder das Zwitschern der Vögel zu achten. „Auch Stille ist hörbar.“

„Sättigung schließt Genuss aus“, beobachtet Handler. „Quantität schlägt nicht in Qualität um.“ Dafür könne zeitweise Enthaltsamkeit das nachfolgende Genusserleben verstärken.

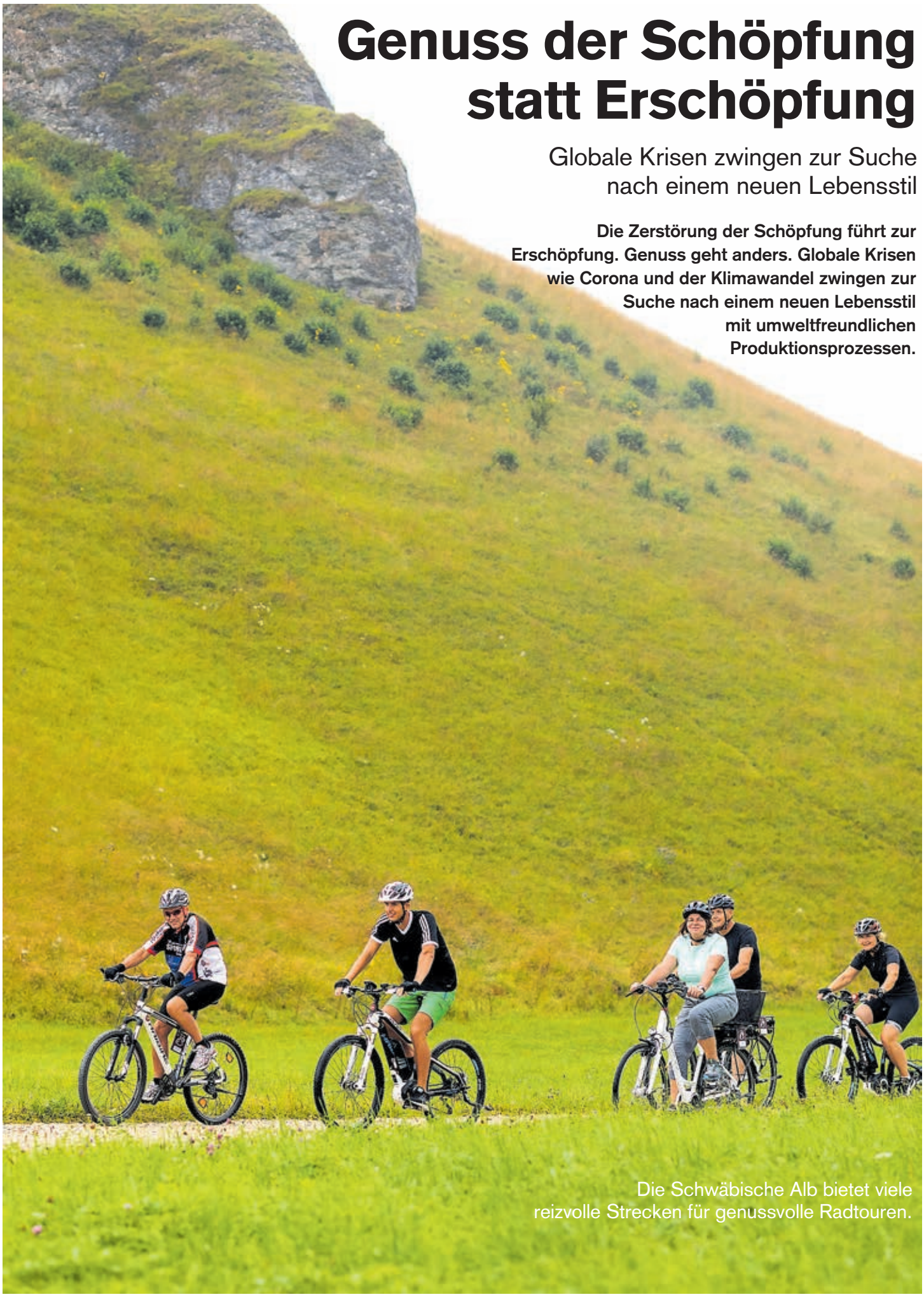
Genuss brauche zwar Zeit. Trotzdem komme es bei den Genusspausen, die man sich im Alltag immer mal wieder gönnen sollte, nicht auf die Länge an. „Auch ein paar Sekunden können ein intensives Genusserlebnis bescheren – aber ich muss diese Sekunden im Hier und Jetzt des Erlebens sein und nicht mit meinen Gedanken schon in der Zukunft.“

Stefan Zibulla

Genuss der Schöpfung statt Erschöpfung

Globale Krisen zwingen zur Suche nach einem neuen Lebensstil

Die Zerstörung der Schöpfung führt zur Erschöpfung. Genuss geht anders. Globale Krisen wie Corona und der Klimawandel zwingen zur Suche nach einem neuen Lebensstil mit umweltfreundlichen Produktionsprozessen.



Die Schwäbische Alb bietet viele reizvolle Strecken für genussvolle Radtouren.

Es wird ungemütlich“, stellte Ulrich Brand am 3. Dezember während seines Online-Vortrags im Tübinger Lebensphasenhaus beim Blick auf die Verfestigung der Corona-Pandemie und den Klimawandel fest. Der Professor für Internationale Politik an der Universität Wien erwartet nicht nur Verteilungskonflikte um die Hilfsgelder für Wirtschaftsbetriebe, die als Folge wiederholter Lockdowns nur noch rote Zahlen schreiben. Die Klimakrise stellt nach seiner Einschätzung ein Wirtschaftssystem, das auf Wachstum programmiert ist, in Frage. Denn zur Reduzierung der Klimaerwärmung reiche die ökologische Modernisierung des Kapitalismus mit grünen Technologien sowie der Digitalisierung aller Arbeits- und Lebensbereiche nicht aus. Zumal die Herstellung emissionsarmer Produkte die „imperiale Lebensweise“ der Industrienationen, die auf der Ausbeutung des globalen Südens basiert, weiter zementiert. Diese „Dynamik der Nichtnachhaltigkeit“, die mit der Kolonialisierung begonnen und durch die Globalisierung beschleunigt wurde, lässt sich an den Lieferketten für die die Elektro-Mobilität illustrieren: Das Kobalt für die Akkus wird beispielsweise von Kindern im Kongo abgebaut.

Weshalb Brand für eine „solidarische Lebensweise“ und „alternative Vorstellungen eines guten Lebens“ mit lokaler Landwirtschaft sowie einer öffentlich organisierten Daseinsvorsorge plädiert. Und für Verkehrskonzepte, die den Umstieg vom Pkw auf umweltfreundlichere Fahrzeuge wie Bahnen und Busse attraktiver machen.

Brand wirbt für den Urlaub im eigenen Land. Dadurch werden viele Flüge überflüssig. Piloten und Fluglotsen können dann neue Jobs bei der Bahn finden, die dringend Personal sucht. Die Kompensation von Treibhausgas-Emissionen im Flugverkehr durch den Kauf billiger Zertifikate, mit denen ökologische Projekte in Asien oder Lateinamerika finanziert werden, hält Brand für Greenwashing. „Und das kann kein Ersatz für die Kerosinsteuer sein.“

Wenn im Interesse des Umweltschutzes künftig weniger konsumiert wird, muss auch weniger produziert werden. Was neue Perspektiven für einen genussvollen Lebensstil mit weniger Stress eröffnet. Etwa, wenn die wöchentliche Arbeitszeit auf 30 Stunden reduziert wird. Wobei Brand für untere Einkommensgruppen einen Lohnausgleich verlangt.

Bei der Suche nach einem neuen Wirtschaftssystem jenseits des Wachstums- und Konkurrenzdenkens wird Ulrich Brand beim Konzeptwerk neue Ökonomie fündig. Der Verein mit Sitz in Leipzig setzt sich für eine „sozial-ökologische Transformation der Wirtschaft“ ein. Dafür entwickelt er Szenarien, wie der Anstieg der Erderwärmung auf unter 1,5 Grad begrenzt werden kann. Neben der Verringerung des Verkehrs durch die Relokalisierung der Wirtschaft steht die Reduzierung der persönlichen Wohnfläche um 25 Prozent durch mehr gemeinschaftliches Wohnen sowie die Halbierung der Anzahl großer Haushaltsgeräte pro Person durch ihre gemeinschaftliche Nutzung im Fokus. Und der Verbrauch an Lebensmitteln könne mit einer Verringerung der Lebensmittelabfälle sowie der Reduzierung des Fleischkonsums um 60 Prozent um fast ein Viertel gesenkt werden.

Ulrich Brand geht davon aus, dass verantwortungsvoller Konsum für die Umsetzung dieser Vorgaben nicht genügt und die Veränderung der Produktionsstrukturen nicht ohne harte Konflikte möglich ist. „Die Macht der systemrelevanten Wirtschaft muss begrenzt werden.“ Gleichzeitig brauche es positive Kampagnen, die Lust auf ökologische Produkte machen. „Ich hoffe, dass wir nicht zynisch werden.“ Stefan Zibulla

Genuss im Bus: Der Bus ermöglicht entspanntes und geselliges Reisen mit Chauffeur. Die Touristen werden zudem mit aufmerksamem Bordservice und hochwertigem Sitzkomfort verwöhnt. Moderne Reisebusse emittieren lediglich 32 Gramm CO_2 pro Personenkilometer. Damit stoßen sie etwa nur ein Sechstel des Kohlendioxids aus, mit dem der Flieger die Atmosphäre belastet. Und der PKW bläst mehr als viermal soviel Treibhausgas in die Luft wie der Bus. Bilder: Gütegemeinschaft Buskomfort

Anzeige

Im Handumdrehen formt Tina Reicherter eine Brezel in perfekter Form und Größe.

Bild: Natalie Eckelt

Mit Laugenmäusen zum Erfolg

Tina Reicherter ist Backkünstlerin aus Leidenschaft und hat sich für die Weltmeisterschaft qualifiziert

Seit ihrer Schulzeit steht Tina Reicherter für ihr Leben gern in der Backstube. Mittlerweile ist die Reutlingerin nicht nur in Baden-Württemberg sondern auch auf Bundesebene für ihr Back-Talent bekannt.

„Ich habe schon als Kind sehr gerne beim Backen geholfen“, erinnert sich Tina Reicherter. „Meine Mama erzählt immer, dass die Küche dann ausgesehen hat wie ein Schlachtfeld.“ Dass sie in der Backstube beim Bäcker Bayer in Mittelstadt jetzt so richtig mit Mehl um sich schmeißen kann, findet sie super. Die 21-jährige Reutlingerin liebt das Backen. „Ich habe schon immer gerne gematscht und geknetet. Es macht unheimlich viel Spaß, mit den eigenen Händen etwas zu formen.“ Ihr Lieblingsbackwerk ist die Brezel. „Die Brezel ist wie eine Visitenkarte“, erzählt sie. Im Schwabenländle müsse die Brezel einen dicken Bauch haben, kleine Fenster und dünne Ärmchen. Sie soll rund sein und ungefähr so groß wie der Unterteller einer Tasse. „Wenn ein Bäcker schöne Brezeln hinbekommt, spricht das für gute Qualität.“ Schnell war den Kollegen in der Backstube klar: Tina ist ein Naturtalent. Im Handumdrehen formt sie Brezeln in perfekter Form und Größe. „Es hat mich sehr gefreut, dass ich von Anfang an so viel Lob bekommen hab“, erklärt sie.

Während ihrer Schulzeit am ernährungswissenschaftlichen Gymnasium in Reutlingen hat Tina immer samstags in der Bäckerei Bayer ausgeholfen. Eigentlich wollte sie Konditorin werden. Aber in der Backstube hat sie ihr Herz ans Bäckerhandwerk verloren. Im September 2019 startete sie ihre Ausbildung zur Bäckerin. Die hat sie 2021 als Jahrgangsbeste des Handwerkkammerbezirks abgeschlossen. Alle Kammersieger wurden daraufhin zum Landesentscheid nach Stuttgart eingeladen, bei dem die Reutlingerin wieder den ersten Platz machte. Mitte November ging es daraufhin zur Deutschen Meisterschaft bei der Bäckerakademie in Weinheim. Zum Thema „Natur“ mussten die Teilnehmer ein Mischbrot, ein Kleingebäck, eine Torte, ein süßes Stückle und ein Schaustück kreieren. „Ich habe mich dabei für das Thema Wald und Schönbuch entschieden und zum Beispiel kleine Laugenmäuse gebacken“, berichtet Tina Reicherter. Das Backen mit Lauge hat bei den übrigen Teilnehmern für Staunen gesorgt. „Das war lustig, weil das für mich eine ganz normale Backtechnik ist. Aber es ist halt doch typisch schwäbisch“, sagt sie.

Als einzige Teilnehmerin bekam die Backkünstlerin sowohl für ihr Schaustück als auch für ihr Brot in der Form eines Schmetterlings die volle Punktzahl. Zum Erstplatzierten fehlten ihr am Ende knappe 0,8 Punkte. „Ich habe mich aber trotzdem sehr gefreut, dass ich als Zweite mit aufs Siegertreppchen durfte.“ Die Gewinner der ersten beiden Plätze dürfen 2022 an

Café • Bäckerei
Konditorei
Bayer
Guter Geschmack aus TRADITION und Leidenschaft
Seien Sie Herzlich Willkommen!
Wir haben SONNTAGS von
7.30 Uhr bis 11.30 Uhr
für Sie geöffnet.
Bäckerei-Konditorei Bayer • www.baeckerbayer.de • info@baeckerbayer.de
• Heerstraße 12, 72766 Reutlingen-Mittelstadt, Tel. 07127 972 440
• Mittelstädterstraße 14, 76768 Reutlingen-Oferdingen, Tel. 07121 138 90 95

der Weltmeisterschaft der Backjugend in Berlin teilnehmen. „Die internationale Vielfalt wird bestimmt sehr interessant“, freut sich Tina. Bis dahin backt sie weiter fleißig in der Mittelstädter Backstube. Dort ist man mächtig stolz auf den talentierten Nachwuchs. Tinas Pokal der Landesmeisterschaft steht sogar im Schaufenster. „Ohne die tolle Unterstützung von meinem Betrieb und meiner Familie, die so oft mit mir zu Hause in der Küche trainiert hat, hätte ich das nicht geschafft.“

An das frühe Aufstehen hat sich die Bäcker-Gesellin mittlerweile gewöhnt. Um drei Uhr in der Früh klingelt der Wecker. Am Freitag steht sie schon um 24 Uhr in der Backstube, damit die Regale der Bäckerei am Samstagmorgen schön gefüllt sind. Ihre Familie freut sich, wenn sie dann mit frischen Brötchen zum Frühstück von der Arbeit heimkommt. „Das ist das Schöne an unserem Beruf, dass wir etwas herstellen, was anderen Freude macht“, stellt die erfolgreiche Bäckerin fest.

Von einer eigenen Backstube träumt die Reutlingerin aber trotzdem nicht. „Ein kleines Café könnte ich mir schon eher vorstellen“, sagt Tina Reicherter. „Es würde mir auch Spaß machen, anderen das Backen beizubringen, zum Beispiel als Berufsschullehrerin.“

Egal, wohin es die 21-Jährige einmal verschlägt: Ihr Metier hat die junge Bäckerin aus Leidenschaft in jedem Fall gefunden. Natalie Eckelt

Lokale Landwirtschaft mit allen Sinnen erleben

Seit vergangenem Frühjahr arbeitet eine Initiative am Aufbau eines Ernährungsrates für die Region Tübingen und Rottenburg. Ihre Ziele hat die Gruppe in einem Konzeptpapier formuliert, in dem unter anderen folgende Punkte zu finden sind:

Glückliche Kühe? Der Ernährungsrat für die Region Tübingen und Rottenburg plädiert für eine kleinstrukturierte Landwirtschaft ohne Massentierhaltung. Bild: Stefan Zibulla

• Die Ernährungssouveränität und Resilienz unserer Region werden durch eine Landwirtschaft gestärkt, die umweltverträglich, regional und global sozial gerecht arbeitet. Eine direkte Beziehung zu unseren Landwirten ist dabei die grundlegende Basis dafür, dass Landwirtschaft hautnah mit allen Sinnen erlebt werden kann. Lokale Strukturen und Rahmenbedingungen ermöglichen kurze Transportwege und transparente Wertschöpfungsketten.

• Unser Ernährungssystem ist Teil eines Ökosystems. Dabei achtet unser Ernährungssystem auf alle Lebewesen, das schließt einen ethisch verantwortungsvollen Umgang mit Tieren ebenso ein wie eine faire Bezahlung der im Ernährungssystem tätigen Menschen.

• Der Anteil regional erzeugter und verarbeiteter Produkte in Läden und Gastronomie soll bis 2026 erhöht werden. Mehr Regionalläden sollen gefördert werden. Des Weiteren sieht der Ernährungsrat seine Aufgabe darin, die bereits bestehenden Netzwerke im regionalen Anbau und in der Vermarktung zu unterstützen. Ein weiterer wesentlicher Beitrag für eine diverse Landschaft ist der Erhalt noch bestehender sowie der Ausbau von Infrastruktur zur lokalen Verarbeitung wie Molkereien, Mühlen, etc.

• Der Anteil von kleinstrukturierter sowie ökologisch arbeitender Landwirtschaft in der Region soll erhöht und damit Biodiversität gefördert werden. Unter Biodiversität verstehen wir explizit die genetische Vielfalt und die Artenvielfalt - von wildlebenden wie von Kulturarten - sowie die Vielfalt der Ökosysteme und den Erhalt von samenfestem Saatgut. zba

Info:
www.ernaehrungsrat-tuebingen.de

Metzgerei - Feinkost - Catering
im delicasa Mössingen
Tel: 07473 - 95 160
www.jungviehweide.de
Hofmarkt Jungviehweide
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!

D' GiSeLA

HAIMO KINZLER

Mein Haus

Nichts ist schöner, als in der Nacht auf dem flachen Dach meines Hauses in die Vergangenheit zu schauen. Hoch ist es, denn in ihm leben alle meine einstigen Freunde und Bekannten. Möchte ich einen von ihnen wiedersehen, so drücke ich auf einen Knopf – schon kommt er zu mir empor. Dann gehen wir auf dem Dach dieses unsichtbaren Gebäudes umher und erinnern uns an einstige Hoffnungen und Wünsche. Da meine Mieter nicht ausziehn und nicht sterben, muss ich ständig anbauen, dem Himmel zu. Den Nachbarn sind sie verdächtig: sie essen nicht, sie trinken nicht, und doch ernähre ich sie, träumend, im Schlaf. Gesellig, wie es die Leute verstehn, sind sie auch nicht, da wird man sie wohl bald hasserfüllt attackieren. Dann sollte mein Haus bereits die Wolken, diesen idealen Baustoff, berühren. Niemand wird uns vermissen, wenn wir uns gelöst haben von dem erdenschweren Untergrund unseres Gebäudes. Nur die Nachtvögel werden noch eine Weile irritiert den nun leeren Luftraum umfliegen, und der Nachtwanderer, der die vertraute Fassade sucht, wird sich fragen: Habe ich denn die ganze Zeit geträumt?

Kay Borowsky

Aus dem Leben einer aufrechten Frau

Unter dem Titel „Karola Bloch – Die Sehnsucht des Menschen, ein wirklicher Mensch zu werden: Texte aus dem Leben einer wunderbar frechen, aufmüpfigen und aufrechten Frau“ laden Irene Scherer und Welf Schröter vom Talheimer Verlag am Samstag, 22. Januar, von 17 bis 18.30 Uhr zu einer Online-Lesung ein.

Am 22. Januar 1905 wurde die Widerstandskämpferin, Friedensaktivistin, Architektin, Anhängerin des Bauhauses, SED-Kritikerin, Unterstützerin von Solidarnosc und Jüdin Karola Bloch in der polnischen Stadt Łodz geboren. In ihrer Autobiografie „Aus meinem Leben“ beschreibt sie die Geschichte ihres Lebens, ihrer Hoffnungen, ihres Traumas und ihrer Tagträume. Ihre Tübinger Zeit nach 1961 wird in dem Doppelband „Karola Bloch – Die Sehnsucht des Menschen, ein wirklicher Mensch zu werden“ erlebbar. Das Buch „Karola Bloch – Architektin, Sozialistin, Freundin“ zeichnet ihren beruflichen Weg nach. Karola Bloch starb am 31. Juli 1994 in Tübingen.

Irene Scherer und Welf Schröter, die beide Karola Bloch gekannt haben, lesen aus Texten, Schriften und Briefen.

Info:
Nach der Anmeldung unter schroeter@talheimer.de wird der Zugangslink zugesandt.

LORETTO KLINIK
ganzheitlich | modern
KOMPETENZ FÜR IHRE GESUNDHEIT
CHIRURGISCHES FACHARZTZENTRUM IM TÜBINGER LORETTO-AREAL
lorettoklinik.de
facebook.com/lorettoklinik

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

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

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

www.die-kleine-zeitschrift.de erscheint wieder am 15. März 2022

Musikgenuss als Entschleunigung

Spielgruppen und Workshops bringen die Veeh-Harfen der Reutlinger Stadtbibliothek zum Klingen

Wer in den vergangenen Monaten das Gefühl hatte, er hört in der Reutlinger Bibliothek entfernte Harfenklänge, hat sich nicht getäuscht: Seit vergangenem Jahr erklingen hier Veeh-Harfen. Und das mit großem Erfolg.

Wenn Tanja Schleyerbach zur Veeh-Harfe greift, vergisst sie alle Pandemie-Sorgen. Bild: Natalie Eckelt

Tanja Schleyerbach war begeistert, als sie zum ersten Mal eine Veeh-Harfe in Aktion gesehen und vor allem ausprobiert hat. „Die Veeh-Harfe ist ein Instrument, das etwas in einem zum Klingen bringt und ganz tief anrührt“, schwärmt die Musikbibliothekarin der Stadtbibliothek Reutlingen. „Der Klang kann ganz fein sein, aber auch kräftig.“

Die Veeh-Harfe ist ein Zupfinstrument, das der fränkische Landwirt Hermann Veeh Ende der 80er Jahre entwickelt hat. Er wollte es seinem mit Down-Syndrom geborenen Sohn ermöglichen, mit anderen zusammen ein Instrument spielen zu können. Dafür vergrößerte er die Abstände zwischen den Saiten einer Akkord-Zither, bis sein Sohn diese leicht greifen konnte. Die Noten stehen in Form von Punkten auf einem Blatt Papier, das man einfach unter die Saiten schiebt. „Es hat mich gleich fasziniert, wie schnell man die Veeh-Harfe intuitiv spielen kann“, so Schleyerbach. Man braucht keine Vorkenntnisse und muss auch keine Noten lesen können.

Die Entdeckung des niederschwelligen Instruments brachte Tanja Schleyerbach auf eine Idee: Da die Stadtbibliothek Reutlingen seit gut eineinhalb Jahren Musikinstrumente zum Verleih anbietet, warum dann nicht auch Veeh-Harfen? Gemeinsam mit Alex Blase, dem Leiter der Musikbibliothek, reichte sie beim Ministerium für Wissenschaft, Forschung und Kunst Baden-Württemberg einen Antrag zur Förderung eines Veeh-Harfen-Projektes ein. Zu ihrer Freude wurde dieser mit Geldern des Innovationsfonds Kunst bewilligt. Mehrere Reutlinger Stiftungen halfen mit, so dass auch der Eigenanteil von 20 Prozent gestemmt werden konnte. Das Projekt startete im Dezember 2020 und endet im Dezember dieses Jahres.

Die Bibliothek erwarb 19 Veeh-Harfen, zugehöriges Equipment und jede Menge Notenmappen - das alles kann mit einem Bibliotheksausweis ausgeliehen werden. Drei weitere Instrumente hat das Reutlinger Spendenparlament gestiftet. „Unsere Vormerklisten für die Harfen sind immer voll“, freut sich Tanja Schleyerbach. „Wir verleihen an Privatpersonen, aber auch an Organisationen wie Pfle-

geheime oder Hospize.“ So leihen Einrichtungen gerne einen ganzen Schwung Harfen aus und organisieren ein gemeinsames Musizieren.

Damit der Zauber der Veeh-Harfe von der Bibliothek hinaus in die Stadt getragen wird, gibt es Seminare, Musikgruppen und Workshops. So können Multiplikatoren geschult werden. „Ich habe mit einer Hebamme gesprochen, die einige autistische Kinder von Geburt an bis ins Jugendlichen-Alter betreut“, berichtet Schleyerbach. „Sie setzt die Veeh-Harfe bei ihrer Arbeit ein, hat sie aber auch schon ihrer eigenen Tochter gegeben, weil das Mädchen durch die Corona-Maßnahmen so gestresst war.“

Die Veeh-Harfe entschleunigt. „Man wird richtig weggebeamt“, so die Musikbibliothekarin. „Die Töne nehmen einen mit in eine andere Welt. Man wird abgelenkt und vergisst alle Pandemie-Sorgen.“ Besonders Menschen mit Demenzerkrankung hätten große Freude an dem Instrument.

In der Bibliothek trafen sich jeden Donnerstag Spielgruppen. Gespielt wurden einfache Kinderlieder, Volkslieder, aber auch Klassisches. Tanja Schleyerbach freut sich sehr, dass sich so viele von ihrer Begeisterung anstecken ließen. „Es wäre wunderbar, wenn das Spiel der Veeh-Harfe nicht mit dem Projekt endet, sondern eine Nachhaltigkeit und Strahlkraft über die Region hinaus hat.“ Tatsächlich kommen Menschen aus Pflegeeinrichtungen von Heilbronn oder aus dem Schwarzwald, weil sie sich über das Projekt informieren möchten. Auch die Stadtbibliothek Stuttgart hat schon angerufen, um zu erfahren, wie der Verleih des besonderen Musikinstruments gehandhabt wird. Ab Januar soll es auch in Reutlingen wieder einmal monatlich geleitete Spielgruppen im Großen Studio der Bibliothek geben. Nicht, weil man beim Spielen viel Hilfe bräuchte. Das geht meist wie von allein. Aber weil das Klingen-Lassen gemeinsam so viel Freude macht. Natalie Eckelt

Info:

Bis zum 12. Februar sind in der Reutlinger Stadtbibliothek im Rahmen der Ausstellung „Musizieren für alle – ein Instrument entsteht“ drei verschiedene Tischharfeninstrumente zum Ausprobieren ausgestellt.

KLANGBAD GEFÄLLIG?

FÜR ALLE SINNE:

SINFONIEKONZERTE
KALEIDOSKOPE
KINDERKONZERTE
FAMILIENKONZERTE
REUTLINGEN VOKAL
MATINEEN
SEELENBALSAM

WÜRTTEMBERGISCHE PHILHARMONIE REUTLINGEN

WUERTTEMBERGISCHE-PHILHARMONIE.DE

hirneise
VINYL AUDIO DESIGN
www.vinyl-audio-design.de
An- & Verkauf von Schallplatten
Natursteinlautsprecher & HiFi-Komponenten auf Maß

Kneipenkino-Saison!

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

Lesen für die Gegenwart

Kurt Oesterle setzt das Werk von 13 Autoren mit dem Judenhass in Beziehung

Von dem Tübinger Autor Kurt Oesterle können wir ein neues Buch lesen: „Eine Stunde ein Jude“. Das Buch verschafft zu dem Thema „Juden“ einen Überblick nicht nur quer durch die Literatur von gut 200 Jahren. Die Passagen aus Werken von 13 Autoren, von Johann Peter Hebel, Annette von Droste-Hülshoff, Gotthold Ephraim Lessing und anderen bis Friedrich Dürrenmatt, bettet Oesterle ein in die jeweilige Zeitgeschichte und benennt die Wirkung der Werke in ihrer Zeit und für die Nachwelt. Offensichtlich hat Oesterle zur Vorbereitung Bibel, Talmud, die Apokryphen gelesen, kennt die Inhalte des Chassidismus, mutete sich christliche Hetzschriften zu und hat außerdem die Korrespondenz und Rezeptionsgeschichte seiner Autoren durchforscht. So wird ein in der Welt einmaliges Phänomen aufgeblättert, der Judenhass, der unter der etwas gelinderen Bezeichnung „Antisemitismus“ kursiert. Oesterle stellt uns vor, wie die einzelnen Autoren auf ihre Zeit reagierten. So hielt Johann Peter Hebel seine Umwelt der Einsicht für fähig, als er mit seiner Kalendergeschichte „Glimpf geht über Schimpf“ dem einfachen Volk dessen gedankenlose Judenfeindlichkeit vorführte. Oder ist die Gesellschaft als Ganzes unbelehrbar, ist das Böse „im Holz“ unseres Wesens, wie die (sprachmächtige) Kinderfantasie des Franz Fühmann (Das Judenauto) und dessen Selbstanalyse an anderer Stelle erwägen lassen? Oesterle verankert seine persönliche Stellungnahme im Gesamtwerk seiner Autoren und in gedanklichen Vorbildern, Parallelen und Vergleichen über Epochen hinweg.

„Die Judenbuche“ von Annette von Droste-Hülshoff, diese düstere, tragische Geschichte, in der Charaktere und gesellschaftlicher Konsens die Handlung bewirken; die humane Haltung der Dichterin macht Oesterle an deren Gesamtwerk fest, an der „Kraft der Poesie als Gegenentwurf zur Wirklichkeit“.

Gotthold Ephraim Lessing – hier wählt Oesterle mit dem Blick auf das Theater jener Zeit nicht den „Nathan“, sondern ein Jugendwerk des Aufklärers, das Lustspiel „Die Juden“. Erstmals führt der erst 20-jährige Lessing einen Juden als gleichberechtigte, sogar überlegene Bühnenfigur vor und tradiert nicht die damals übliche Verspottung. Oesterles Analyse hierzu: „Aufklärung geht ohne eine Basishumanität in die Irre“. Auch Friedrich Hebbel besetzt in seiner Tragödie „Judith“ erstmals eine Heldenrolle mit einer Jüdin. Oesterle sieht in der apokryphischen Geschichte mehr als psychoanalytische und feministische Impulse.

Diese Haltung Oesterles, sich einzubringen, Stellung zu beziehen, durchzieht sein Buch, und er verschweigt auch Wilhelm Hauff nicht, dessen „Jud Süß“ eine verhängnisvolle Wirkung im Naziregime hatte. Hier zeigt Oesterle anhand der fiktiven Lea Süßin Hauffs poetischen Kontrast zur damaligen politischen und gesellschaftlichen Atmosphäre. Den gefeierten Unterhaltungsautor Ludwig Ganghofer lernen wir in „Der laufende Berg“ als sensiblen Judenfreund kennen, und Johannes Bobrowski hält in „Lewins Mühle“ entgegen der All-

Poesie und Musik

Mit zwei Liedkonzerten erlebt das Publikum am Sonntag, 23. Januar, um 11 und 13 Uhr in der Reutlinger Stadthalle ein kleines Festival, das unter der Bezeichnung „PoeMus“ auf die Verbindung von Poesie und Musik zielt.

tagserfahrung daran fest, die Gemeinschaft sei zur Solidarität fähig.
Oesterles Autoren (außer den oben erwähnten noch Adalbert Stifter, Ferdinand Gregorovius, Ricarda Huch, Gertrud von le Fort, Friedrich Dürrenmatt) brachten sich ein mit Zeugnis oder Fiktion, mit Utopie oder Wut, mit der Kraft der Poesie, und doch konnten auch sie die Shoa nicht verhindern, und die böse Saat geht immer noch auf. Inzwischen sind wir in eine weitere Dimension hineingewachsen, denn unsere Zeit hat den historischen fanatischen Ausschlägen nun den sich über alles erhebenden Individualismus hinzugefügt. Die Gesellschaft wird gespalten, hört man; Oesterle hält dagegen mit „Sympathie ist positive Unvoreingenommenheit gegen jedermann“. Bei seinen 13 Kostproben inklusive seiner Deutung geht es „um Lesen für die Gegenwart“. Christa Hagmeyer

Info:
Kurt Oesterle
Eine Stunde ein Jude
S. Hirzel Verlag
Stuttgart, 2021, 22 Euro
ISBN 978-3-7776-2921-6

Reise im Fluss

Unter dem Titel „Im Fluss: 6000 Kilometer auf Missouri und Mississippi“ präsentiert der Fotograf Dirk Rohrbach am Mittwoch, 26. Januar, um 20 Uhr eine Multivisionsshow im Tübinger Sparkassen Carré.

Kreativität und Hilfe in Lebenskrisen

Das Bildungswerk Kreis Reutlingen der Katholischen Erwachsenenbildung (KEB) hat für die Monate Januar und Februar wieder ein vielseitiges Programm vorbereitet.

Intuitives Malen
Kurs III
Sonntag, 23. Januar und 13. Februar, jeweils von 10 bis 13 Uhr
Atelier, St. Peter-Straße 5
Reutlingen
Rosanna Lindenmaier
Anmeldung bis zum 16. Januar ans keb Bildungswerk

Umgang mit Depression in ehrenamtlichen oder beruflichen Kontexten
Dienstag, 25. Januar
18.30 bis 20.45 Uhr
Online-Seminar auf Zoom
Friedgard Blob
Anmeldung bis zum 20. Januar ans keb Bildungswerk

Offenes Atelier
Kurs V
Mittwoch, 26. Januar
4 Termine
jeweils von 18 bis 20 Uhr
Atelier, St. Peter-Straße 5
Reutlingen
Rosanna Lindenmaier
Anmeldung bis 19. Januar ans keb Bildungswerk

Die letzten Christen: Flucht und Vertreibung aus dem Nahen Osten
Eine Lesung von Andreas Knapp
Freitag, 4. Februar
19.30 bis 21.15 Uhr
Kirche Heilig Geist
Hindenburgstraße 75
Reutlingen
Andreas Knapp
Anmeldung bis zum 28. Januar ans keb Bildungswerk

„Ich kann nicht mehr . . .! Wenn das Leben zur Last wird, dann braucht es jemanden, der mitträgt!
Mittwoch, 16. Februar
18 bis 19.30 Uhr
keb-Bildungswerk
Kerstin Herr
Anmeldung bis zum 9. Februar ans keb Bildungswerk

Info:
Katholische Erwachsenenbildung
Bildungswerk Kreis Reutlingen
Schulstraße 28
72764 Reutlingen
Telefon
(0 71 21) 1 44 84-20
kontakt@keb-rt.de

Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.keb-rt.de.

Oper mit Johanna Pommranz

Die Württembergische Philharmonie Reutlingen präsentiert am Sonntag, 30. Januar, um 18 Uhr zusammen mit der Sopranistin Johanna Pommranz (Archivbild: Daniel Schreiber) in der Stadthalle eine konzertante Aufführung der dreiaktigen Oper „Orfeo ed Euridice“. Die sogenannte Reformoper entstand 1762. Anders als in der Mythologie sorgte Christoph Willibald Gluck mit seinem Librettisten Ranieri de Calzabigi für ein Happy End, indem er den Gott Amor höchstpersönlich als rettende Einsatzkraft in die Handlung eingreifen lässt. Die beiden brachen starre Formen auf und begannen, die Musik der Handlung und dem dramatischen Verlauf individuell anzupassen.

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

Stimulation hilft gegen störende Geräusche im Ohr

Die Therapie mit Lenire® wirkt im Gehirn und kann Tinnitus-Beschwerden lindern

Jeder kennt diese Situation: Es ist absolut still im Raum und trotzdem rauscht, knackt, piept oder pfeift es im Ohr. Doch Tinnitus ist nicht gleich Tinnitus, erklärt Thomas Maisch von Optik & Akustik Maisch in Tübingen.

Akuter und chronischer Tinnitus

Wenn das Ohrgeräusch über mehrere Tage hinweg bestehen bleibt, spricht man von einem akuten Tinnitus. Wenn das Geräusch länger andauert, gilt der Tinnitus als chronisch. Betroffene sollten in der akuten Phase des Tinnitus auf jeden Fall einen HNO-Facharzt konsultieren, so Maisch.

Kompensierter und dekompensierter Tinnitus

Wird der Tinnitus ohne Beeinträchtigung wahrgenommen, spricht man von einem kompensierten Tinnitus. Wenn Betroffene das Geräusch jedoch als störend oder als Krankheit empfinden, nennt man das einen dekompensierten Tinnitus. Meist geht dieser mit Symptomen wie Unruhe, Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche und Angstzuständen einher.

Subjektiver und objektiver Tinnitus

Beim objektiven Tinnitus kann eine Schallquelle in der Nähe des Innenohrs verortet werden. Dabei handelt es sich beispielsweise um Geräusche von Muskeln, Blutgefäßen oder Atembewegungen. Ein subjektiver Tinnitus hat dagegen keine nachweisbare Schallquelle, er wird nur von den betroffenen Personen selbst gehört. Erzeugt wird dieser von einer fehlerhaften Informationsverarbeitung des Hörnervs.

Ursachen für Tinnitus

Neben organischen Auslösern kann ein Tinnitus durch psychische Faktoren wie zum Beispiel emotionale Probleme oder Stress verursacht werden. Eine Depression, ein einschneidendes Lebensereignis, eine Schlafstörung oder Angst kann einen Tinnitus dekompensieren. Das bedeutet: der Patient nimmt die Geräusche nun zunehmend als störend wahr. Oft werden sie mit Angst, Hilflosigkeit oder Kontrollverlust assoziiert.

Behandlung von Tinnitus

Thomas Maisch ist auf die Behandlung von Tinnitus mit Lenire® spezialisiert und lizensiert. Die Therapie zielt darauf ab, die Aufmerksamkeit des Gehirns auf den Tinnitus zu reduzieren. Lenire [lateinisch für lindern] ist das Ergebnis jahrelanger Forschung.

Bei der Behandlung mit Lenire kommt die sogenannte bimodale Neuromodulation zum Einsatz. Durch spezifische Klangmuster und gleichzeitig sanfte elektrische Stimulation an der Zungenspitze werden im Gehirn neuronale Anpassungen ausgelöst. Das Abgeben von Reizen an die Nervenenden der Zungenspitze verstärkt dabei die neuronalen Anpassungen durch gleichzeitige akustische Stimulation. Die Sensibilität des Gehörs für die wahrgenommen Töne steigert sich. Dies kann zu einer Linderung der Tinnitus-Beschwerden führen. Lenire wurde in umfangreichen klinischen Studien getestet. 86,2 Prozent der therapietreuen Teilnehmer der TENT-A1-Studie erzielten eine Verbesserung ihrer Tinnitus-Symptome. Die Verbesserung wurde mit Hilfe eines Fragebogens festgestellt. dk

Info:

Optik & Akustik Maisch bietet eine kostenfreie Erstberatung zu Lenire® an. Termine können unter der Telefonnummer (0 70 71) 5 13 13 vereinbart werden.

BESSER SEHEN & HÖREN MIT OPTIK MAISCH

Als leidenschaftliche Augenoptiker und Hörakustiker wissen wir, wie wichtig unsere Hör- und Sehkraft für eine hohe Lebensqualität sind. Deshalb geben wir jeden Tag unser Bestes, um Ihnen bestmöglichen Hör- und Sehkomfort zu ermöglichen.

WIR BIETEN IHNEN:

- UMFANGREICHE SEHANALYSE
- SPORTBRILLEN-ABTEILUNG
- CONTACTLINSEN-STUDIO
- HÖRAKUSTIK-ABTEILUNG
- TOP 100 AKUSTIKER 2021/2022

OPTIK MAISCH
Augenoptik ▪ Contactlinsen ▪ Hörsysteme
Kornhausstraße 22 · Tübingen
Tel.: 0 70 71 - 5 13 13
www.optik-maisch.de

Auch am Samstag tagsüber gut versorgt

Angebot der Bruderhaus Diakonie in Reutlingen entlastet pflegende Angehörige.

„Fröhlicher Samstag“ nennt sich ein neues Angebot der Altenhilfe Reutlingen der Bruderhaus Diakonie: Die Tagespflege im Gustav-Werner-Stift Reutlingen in der Eberhardstraße 20 öffnet zusätzlich zu den Wochentagen an jedem ersten Samstag eines Monats.

Bewegung am „Fröhlichen Samstag“ bringt den Kreislauf in Schwung. Bild: Bruderhaus Diakonie

Von den Möglichkeiten einer Tagespflege profitieren Menschen mit Pflegebedarf ebenso wie ihre pflegenden Angehörigen. Die Tagespflegegäste haben eine strukturierte, abwechslungsreiche Zeit. Sie werden von gut ausgebildeten Fachkräften versorgt und mit vielerlei Aktivitäten durch den Tag begleitet: Kochen, backen und gemeinsame Mahlzeiten gehören dazu, aber auch Spiele, basteln und werken, in der Zeitung lesen, singen, Gedächtnistraining, Bewegungsspiele und Gymnastik, Spaziergänge, Ausflüge, Feste und vieles mehr. Angehörige können währenddessen stunden- oder tageweise ihrem Beruf nachgehen, dringende Termine wahrnehmen – oder sich auch eine Auszeit gönnen.

Meist sind die Tagespflegeangebote auf Werktage beschränkt. Die Bruderhaus Diakonie bietet pflegebedürftigen Menschen jetzt einen fröhlichen und unbeschwerten Samstag im Monat. Auf dem Programm stehen beispielsweise Spaziergänge im Bürgerpark, in der Pomologie oder über den Markwasen, ein Besuch des Wochenmarkts mit Möglichkeit zum Einkauf oder auch Ausflüge zu Sehenswürdigkeiten in der näheren Umgebung, erläutert Kathrin Brändle, die Leiterin der Tagespflege im Gustav-Werner-Stift. In den Räumen der Tagespflege oder dem zugehörigen Garten wird gekocht und gebacken, oder gespielt und gegärtnert. „So können sich pflegende Angehörige auch einmal den Samstag freinehmen und sind in dieser Zeit von ihrer Pflegeverantwortung entlastet“, unterstreicht Marc Böhringer, Regionalleiter Altenhilfe der Bruderhaus Diakonie in Reutlingen.

Am „Fröhlichen Samstag“ ist die Tagespflege jeweils von 8 bis 16.15 Uhr geöffnet. Die Gäste bekommen dort Frühstück, Mittagessen und Nachmittagskaffee. Wer dieses Samstagsangebot zunächst nur ausprobieren will, kann gerne einen Schnuppertag vereinbaren, bietet Susanne Higi-Hodja an, Leiterin des Gustav-Werner-Stifts in Reutlingen. Anfragen und Anmeldungen sind unter Telefon (0 71 21) 9 26 47 50 oder per Mail unter szgws.rt@bruderhaus-diakonie.de möglich. dk

Teil haben. Teil sein.

bruderhaus DIAKONIE
Stiftung Gustav Werner und Haus am Berg

Tagespflege für Seniorinnen und Senioren

Zuhause wohnen, tagsüber betreut sein
- Frühstück, Mittagessen und Kaffee
- soziale Kontakte, Bewegung, kreativ sein
- pflegerische Unterstützung
- Fahrdienst bei Bedarf

Schnuppertag möglich

Mo-Fr 8 - 17 Uhr – wir beraten Sie gerne

BruderhausDiakonie
Tagespflege Alte Weberei Tübingen
Telefon 07071 6889000
Tagespflege Gustav-Werner-Stift Reutlingen
Telefon 07121 9264750, auch an jedem ersten Samstag im Monat
Seniorenzentrum Gönningen, Gerontopsychiatrische Tagespflege
Telefon 07072 60044150

www.bruderhausdiakonie.de

Kompensation von Personalausfällen

Die Reutlinger Altenhilfe testet Konzepte für einen freizeitsicheren Dienstplan

Mit dem Pilotprojekt „Freizeitsicherer Dienstplan“ will die Reutlinger Altenhilfe (RAH) personelle Ressourcen schonen sowie Überstunden vorbeugen und abbauen. Nach einer Testphase soll dieses Modell im gesamten Unternehmen etabliert werden.

Die RAH hat sich auf den Weg gemacht, die Arbeitsbedingungen für ihre Beschäftigten weiter zu verbessern. Der Pflegealltag ist anspruchsvoll und erfüllend zugleich. Die Herausforderung besteht darin, die durchgehende Versorgung der Bewohner und ambulanten Kunden sicherzustellen. Wenn dann Mitarbeiter kurz- oder längerfristig krank werden, muss aufwändige Ausfallorganisation betrieben werden.

Hinter dem freizeitsicheren Dienstplan steht die Idee, eine verlässliche Freizeitplanung und regelmäßige freie Wochenenden zur Erholung und Regeneration ohne Störung zu ermöglichen. Damit soll die Überlastung der Mitarbeiter durch den Ausfall von Kollegen weitestgehend vermieden werden. Vertretungen werden gleichmäßig und gerecht auf mehrere Schultern verteilt. Zudem reduziert ein geregelter Plan den enormen Zeitaufwand für das Ausfallmanagement. Die Mitwirkung wird nicht länger als kurzfristige Belastung empfunden, sondern als gemeinsame Solidarität unter gerechter Beteiligung aller Kollegen. Durch die Planbarkeit entfällt die bekannte, überfallartige Anfrage nach dem Einspringen. Die bessere Planbarkeit von Personalausfällen trägt wesentlich zur Erhöhung der Berufsattraktivität in der Pflege und Gewinnung neuer Mitarbeiter bei.

Das Konzept „Freizeitsicherer Dienstplan“ basiert auf einer Vielzahl an Einzelmaßnahmen, welche zusammengenommen als Blumenstrauß auf die Sicherung der Freizeit hinwirken. Bestandteile sind die Rufbereitschaft, ein Bereitschaftsplan, ein Flexi-Pool und ein vielfältiges Bonus- und Entlohnungsprogramm.

Die Rufbereitschaft plant standardisierte Einsätze, welche zusätzlich monetär vergütet sind und schafft hierdurch ein für alle Beteiligten planbares Ausfallszenario. Die geplante Übernahme der Dienste schafft eine gerechte Verteilung auf alle Teammitglieder.

Der Bereitschaftsplan dient der Kompensation von kurzfristigen Personalausfällen. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter können sich freiwillig und selbstbestimmt in einen Bereitschaftsplan eintragen. Für diese Bereitschaftserklärung, in einem Ernstfall den Dienst auch tatsächlich zu über-

Vorstellung des RAH Pilotprojekts „Freizeitsicherer Dienstplan“ für das Pflegeteam. Bild: RAH

nehmen, erhält die Person eine zusätzliche Bereitschaftsvergütung.
Für die Abdeckung von Langzeitausfällen wurde ein RAH Flexi-Pool ins Leben gerufen. Mitarbeiter, die sich freiwillig zum Einsatz im Flexi-Pool bewerben, erwarten Einsätze in allen sechs stationären RAH-Einrichtungen. Ein großer Vorteil sind die in allen Einrichtungen durchgehend gleichen Qualitätsstandards und Abläufe. Dies vereinfacht den häuserübergreifenden Einsatz wesentlich. Die Mitarbeiter des Flexi-Pools genießen gegenüber den Kollegen, die ihren Häusern fest zugeordnet sind, den Vorteil der freien und unabhängigen Urlaubs- und Dienstplanung. Auch Wochenend- und Feiertagsdienste sind nur nach Absprache notwendig. Außerdem erhalten Mitarbeiter des RAH Flexi-Pools neben der regulären Tarifeingruppierung einen Wechselbonus bei jedem neuen Einsatz.
Das Konzept „Freizeitsicherer Dienstplan“ wurde in paritätischer Besetzung durch die zentralen Arbeitsbereiche Pflege, Hauswirtschaft und Betreuung gemeinsam mit Betriebsrat und Geschäftsführung entwickelt. Für die Vorstellung des Pilotprojekts in den jeweiligen Teams fanden im Oktober in den RAH-Einrichtungen Kick-off-Veranstaltungen unter dem Motto „Ich bin dann mal weg . . .“ statt. Dabei wurde das neue Konzept „Freizeitsicherer Dienstplan“ vorgestellt und anhand von zahlreichen Beispielen erläutert.
Die Teams, die an diesem Pilotprojekt teilnehmen, wurden zum Auftakt ihrer gesicherten Freizeit mit Hängematten beschenkt. So können sie nun ab sofort ihre freien Tage und Wochenenden in vollen Zügen unbeschwert genießen und die Seele baumeln lassen.
Zum Ausklang und zur Einstimmung auf das bevorstehende Pilotprojekt fanden Grill-Events für die Teams statt. Küchenleiter Alexander Schirrmann verwöhnte als Grillmeister die Teilnehmer mit knackigen Roten Würsten, feinen Häppchen und einer leckeren Sommer-Bowle.
Mit viel Vorfreude, positiver Resonanz und guter Stimmung konnte das RAH-Pilotprojekt „Freizeitsicherer Dienstplan“ in die Umsetzung starten. Nach erfolgter Projekteauswertung soll die Konzeption zu Beginn des Jahres 2022 auf alle RAH Einrichtungen übertragen werden. dk

Info:
Die RAH Reutlinger Altenhilfe wurde 1976 gegründet und beschäftigt mittlerweile 530 Mitarbeiter. Die gemeinnützige städtische Tochtergesellschaft bietet derzeit 360 stationäre Pflegeplätze an sechs Standorten sowie zahlreiche ambulante Pflege- und Dienstleistungen an.
www.rah-reutlingen.de

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

Beate Kulas
Inhaberin
Pflegedienstleitung
Demenzexpertin
Altenpflegerin

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

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

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

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

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

Vier-Tage-Woche bei vollem Lohnausgleich

Der Tübinger Kreisseniorenrat will mehr junge Menschen und Asylsuchende für Pflegeberufe begeistern

Mit mehr Freizeit für die Beschäftigten will der Tübinger Kreisseniorenrat die Pflegeberufe attraktiver machen. Zudem reagiert er mit der Forderung nach besseren Ausbildungschancen für Asylsuchende und einem sozialen Pflichtjahr auf den aktuellen Pflegenotstand.

„Wenn Pflege in kommunale Planungen einfließt, wird oft nur der stationäre Bereich bedacht“, kritisiert ein Positionspapier, das der Vorstand des Tübinger Kreisseniorenrates im Herbst verabschiedet hat. „Die Mehrzahl der Menschen (4/5) wird jedoch zuhause versorgt“, stellt das Papier fest, mit dem der Kreisseniorenrat am 6. November auf der TAGBLATT-Messe sen‘FIT an die Öffentlichkeit ging und das auch auf seiner Homepage zu finden ist. Die Aufteilung von Pflegeleistungen in ambulant und (teil-)stationär muss nach Meinung des Kreisseniorenrates deshalb entfallen. Zudem müssen die Menschen frei wählen können, wo sie gepflegt werden möchten. „Ziel muss ein möglichst langer Verbleib in gewohnter Umgebung bei Erhalt bestehender Kontakte sein.“ Als Strategie gegen den Fachkräftemangel in der Pflege fordert der Kreisseniorenrat folgende Maßnahmen:

• Steigerung der Attraktivität der Pflegeberufe beispielsweise durch eine Vier-Tage-Woche bei vollem Lohnausgleich. Durch die Verstärkung des rehabilitativen und kommunikativen Aspektes und den damit verbundenen gelebten beruflichen Erfolgserlebnissen kann der Verbleib im Beruf stabilisiert werden.

Als Mittel gegen den Mangel an Arbeitskräften in der Pflege empfiehlt der Tübinger Kreisseniorenrat auch Schulpraktika in diesem Bereich. Bild: ©Karin & Uwe Annas - stock.adobe.com

• Attraktivere Ausbildungen in den pflegerelevanten Berufen.

• Einführung eines verpflichtenden sozialen Halbjahres oder Jahres. Vorteil: Soziales Lernen, Akquise für die Ausbildungen, Ausgleich der Lücke nach Aufhebung des Zivildienstes.

• Geeigneten Asylsuchenden eine Ausbildung in pflegerischen oder grundpflegerischen Berufen ermöglichen. Mit ausbildungsbegleitendem Sprachunterricht und der Verpflichtung, für einen bestimmten Zeitraum, etwa fünf Jahre, der Ausbildungsstätte zur Verfügung zu stehen. Verbunden mit der Absicherung, hier bleiben zu dürfen.

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 8 Jahren

• Schulpraktika im Pflegebereich für alle Geschlechter, um die Berufe in der Pflege kennenzulernen.

Der Kreisseniorenrat räumt allerdings auch ein, dass der steigende Bedarf an Pflege künftig nicht mehr mit professionellen Arbeitskräften gedeckt werden kann und formuliert deshalb die Entwicklung einer sorgenden Gemeinschaft als soziales Ziel. Dies „meint die gegenseitige Verantwortung und Unterstützung in Nachbarschaft und Quartier“, heißt es in dem Positionspapier. „Strukturelle Voraussetzung für ein gelingendes Miteinander ist eine Quartiersentwicklung, bei der die bürgerliche Gemeinde die Steuerungsverantwortung übernehmen muss.“ Stefan Zibulla

Info:
www.kreisseniorenrat.de

Votum für mehr Geld in der Pflege

Die Besucher der sen‘FIT, zu der das SCHWÄBISCHE TAGBLATT am 6. November in das Tübinger Sparkassen Carré eingeladen hatte, konnten sich an einer Meinungsumfrage beteiligen. „Was hilft gegen den Personalmangel in der Altenpflege?“ lautete eine der drei Fragen. Von den vorgegeben Antworten kreuzten die meisten Teilnehmer, nämlich 25, „Eine bessere Bezahlung der Pflegekräfte“ an. Wesentlich weniger, nämlich 18 Befragte, wollten „Mehr Anerkennung für Pflegeberufe“. Und für die „Anwerbung ausländischer Pflegekräfte“ votierten mit 7 die wenigsten Teilnehmer an der Umfrage. Unter der Rubrik „Sonstiges“ wurden noch bessere Arbeitsbedingungen sowie Werbung für Pflegeberufe und Praktika in entsprechenden Einrichtungen gefordert.

Die Qualität des Quartiers stärken

Der neue Wegweiser des Tübinger Stadtseniorenrates ist auch ein Angebot für Migranten

Der neue Wegweiser des Tübinger Stadtseniorenrates ist ein praktisches Verzeichnis aller Ansprechpartner, die älteren Menschen und ihren Angehörigen bei der Bewältigung des Alltags helfen. Der neue Vorstand des Stadtseniorenrates, der sich für die Stärkung der Quartiere einsetzt, will mit der Neuauflage des Handbuchs auch Migranten erreichen.

Boris Palmer würdigt in seinem Grußwort das Engagement des Stadtseniorenrates, der sich auch den Herausforderungen der Pandemie gestellt hat. „Ein Beispiel dafür ist die Organisation der Impfpaten für ältere Menschen in Tübingen“, schreibt Tübingens Oberbürgermeister im Wegweiser. Im Vorwort verabschiedet sich Uwe Liebe-Harkort, der den Tübinger Stadtseniorenrat 15 Jahre geleitet hat und die Bedürfnisse älterer Menschen mit geringem Einkommen in den Fokus rückt. Seine Nachfolge als Vorstand übernimmt seit Herbst ein Trio: Gundi Reichenmiller, Andreas Moser und Werner Walser.

Auf mehr als 100 Seiten sind im Wegweiser neben den Kontaktdaten der Seniorenclubs von Kirchen, Parteien und Vereinen sowie den Stadtteiltreffs und offenen Treffpunkten, wie sie beispielsweise der DRK-Kreisverband für Menschen mit Demenz in Bühl und Hirschau anbietet, auch Beratungsstellen wie der Pflegestützpunkt und die Unabhängige Patientenberatung aufgelistet.

Ein ganzes Kapitel ist dem „Wohnen im Alter“ gewidmet. Unter der Rubrik „Ambulante Hilfen, Pflege“ sind die Adressen und Telefonnummer von Sozialstationen und Pflegediensten sowie von Einrichtungen, die Nachbarschaftshilfe und Essen auf Rädern anbieten, veröffentlicht. Informationen zu Rente und Sozialhilfe werden mit Hinweisen auf die entsprechenden Beratungsstellen ergänzt. Zudem sind öffentliche Gebäude mit induktiver Höranlage verzeichnet.

Ein kurzer Hinweis auf die Beratungs- und Unterstützungsangebote in der Stadt ist in neun Fremdsprachen übersetzt: Arabisch, Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Kroatisch, Russisch, Spanisch und Türkisch.

„Wir wollen Migranten an die Stadtteiltreffs heranführen“, erklärt Andreas Moser. Um fremdsprachige Einwohner Tübingens zu erreichen, könnte sich Werner Walser auch eine Infoveranstaltung beim Türkischen Verein vorstellen. Außerdem will er beim Stadtseniorenrat vor allem die Themen „Selbstbestimmtes Wohnen im Alter“ sowie Strategien zur Bewältigung des Alltags von Senioren mit Technik und digitalen Hilfsmitteln nach vorne bringen.

Der aktuelle Wegweiser des Stadtseniorenrates zeigt nicht nur auf, wo ältere Menschen Hilfe finden, sondern auch, wo sich sich sozial engagieren können. „Mit dem Alter sollte man nicht nur Krankheit, Pflege und Tod assoziieren“, betont Moser. „Wer im Alter von 60 Jahren aus dem Arbeitsleben ausscheidet, hat noch eine lange Phase bei guter Kondition vor sich, die sinnvoll gestaltet werden kann.“

Den neuen Tübinger Wegweiser gibt es beim Stadtseniorenrat in der Schmiedtorstraße 2/1 sowie in den Stadtteiltreffs und im digitalen Format unter wwww.stadtseniorenrat-tuebingen.de.

Der neue Vorstand des Tübinger Stadtseniorenrates (v.l.): Andreas Moser (76), Gundi Reichenmiller (67) und Werner Walser (70). Bild: Stefan Zibulla

Zwar dokumentiert der Wegweiser ein breites Angebot für Senioren. „Trotzdem fühlen sich viele ältere Menschen in Tübingen einsam“, beobachtet Moser. Dagegen helfe seiner Meinung nach nur die aufsuchende und personalintensive Stadtteilarbeit. „Wir brauchen wieder den alten Besuchsdienst, der an den Türen klingelt.“ Zudem betrachtet der Vorstand des Stadtseniorenrates die Förderung des seniorenfreundlichen Einkaufs mit Lieferservice und Bestellmöglichkeiten im Internet als wichtige Zukunftsaufgabe. Und Reichenmiller wünscht sich ein Bürgerauto für die Kernstadt, das Senioren beispielsweise für ihre Arztbesuche anfordern können. Moser freut sich, dass der Stadtseniorenrat

in der Vergangenheit an kommunalpolitischen Entscheidungen beteiligt wurde. „Doch die Senioren sollten noch stärker in Planungsprozesse eingebunden werden."

Vor dem Hintergrund des Pflegenotstandes setzt Gundi Reichenmiller auf die Stärkung der Stadtteiltreffs und der Quartiere als Basis einer sorgenden Gemeinschaft. Dabei will sie auch die Stadt in die Pflicht nehmen. „Das kann nicht nur mit Ehrenamtlichen geleistet werden." Denn für die Strukturierung der Hilfsangebote brauche es in der Kommune klar definierte Zuständigkeiten und die Analyse der Bedürfnisstrukturen. Damit erkennbar wird, wer beispielsweise praktische Alltagshilfe braucht - beim Schneeräumen, der Gartenarbeit oder dem Wechseln der Glühbirne.

„Das Schwätzle am Gartenzaun kann man allerdings nicht organisieren", gibt Moser zu bedenken. Er sieht in der Nachbarschaft eine wichtige Ressource. „Beim Nachbarn kann man sich den Rasenmäher ausleihen. Oder man überlegt von vornherein, technische Geräte gemeinsam zu nutzen."

Veranstaltungsreihen und Beratungsangebote, die bisher gut angenommen wurden, will der Vorstand fortsetzen. „Rund 70 Prozent der Anfragen, die bei uns eingehen, drehen sich um Themen wie Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht", stellt Andreas Moser beim Blick in die Statistik des Stadtseniorenrates fest.

Aktuell muss sich der Stadtseniorenrat vor allem mit Corona beschäftigen. Während Werner Walser eine generelle Impfpflicht für längst überfällig hält, will Andreas Moser die Senioren mit dem Ausbau der Testangebote vor der Pandemie schützen. Stefan Zibulla

Info:

Der Tübinger Stadtseniorenrat freut sich über neue ehrenamtliche Mitarbeiter. Infos gibt es unter Telefon (0 70 71) 4 93 77 oder info@stadtseniorenrat-tuebingen.de.

...in jedem Alter sicher MENSCH sein...

Seit 1992 Ihr kompetenter Partner für...

Pflege und Betreuung

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

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

HUMANITAS Pflegeservice®

Olgastraße 12
72555 Metzingen
☎ 07123 967130

Planstraße 8
72654 Neckartenzlingen
☎ 07127 21069

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

Sozialstation SR Rottenburg

Maieräckerstraße 25
72108 Rottenburg
Tel. 0 74 72 98 99 - 0
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

In der Krise füreinander da sein

Die Seniorenstiftung der Kreissparkasse Reutlingen würdigt ehrenamtliches Engagement

Die Seniorenstiftung der Kreissparkasse Reutlingen würdigt mit einem Betrag in Höhe von 20 000 Euro das ehrenamtliche Engagement von Menschen, die sich um Senioren kümmern.

Mit Hilfe vieler Vorschläge aus der Bevölkerung ehrt die Seniorenstiftung der Kreissparkasse Reutlingen Männer und Frauen, die ältere Menschen vorbildlich pflegen und betreuen. 58 Mal erhalten Frauen und Männer eine Würdigung, die mit einer Zuwendung von je 250 Euro verbunden ist. Mit einer Zuwendung über jeweils 500 Euro wird eine größere Personengruppe gewürdigt. Acht Projekte, die in beispielhafter Weise älteren Menschen helfen, werden mit Förderungen zwischen 250 und 1000 Euro finanziell unterstützt.

Landrat Ulrich Fiedler, Vorsitzender des Stiftungsrats, sowie Michael Bläsius, Vorsitzender des Stiftungsvorstands und des Vorstands der Kreissparkasse Reutlingen, hätten die Förderungen gerne persönlich überreicht. Aufgrund der aktuellen Corona-Lage muss jedoch auf den geplanten Festakt verzichtet werden.

„Über die Solidarität und Hilfsbereitschaft für ältere Menschen und die gelungenen Projektideen in unserem Landkreis freuen wir uns gerade in diesen schwierigen Zeiten sehr," betont Michael Bläsius. „Viele Engagierte haben sich nicht entmutigen lassen. Damit machen sie auch anderen Mut und zeigen: Wenn es darauf ankommt, sind wir füreinander da."

Stellvertretend für alle Projekte überreichte Michael Bläsius die Förderung an Marina Wiesend für das Projekt „DART - Digitalisierung im Alter in Reutlingen". Bild: Kreissparkasse Reutlingen

Zu den Geehrten gehören pflegende Angehörige und hilfsbereite Nachbarn. Außerdem viele freiwillige Helfer, die sich in Alten- und Pflegeheimen, in Altenkreisen, Besuchsdiensten und Fördervereinen für ältere Menschen einsetzen. Beispielsweise geht eine junge Frau regelmäßig mit ihrer 92-jährigen sturzgefährdeten Großmutter spazieren. Zwei Geschwister versorgten fünf Jahre lang ihre Mutter, die an Alzheimer erkrankt ist. Ein Mann aus Wannweil pflegt mit Unterstützung seiner Kinder seine 71-jährige Ehefrau, die seit vielen Jahren an Multipler Sklerose leidet. Eine Frau aus Sondelfingen half ihrem kranken 75-jährigen Nachbarn bei schriftlichen und finanzielle Angelegenheiten

und unterstützte dann auch immer stärker den Pflegedienst.

Drei Reutlinger versorgten ihren 72-jährigen geh- und sehbehinderten Nachbarn mit Mahlzeiten und kümmerten sich um seine Körperpflege. Ein Mann aus Engstingen ist seit rund 20 Jahren immer wieder als ehrenamtlicher rechtlicher Betreuer aktiv. Aktuell hat er die Verantwortung für eine Dame im Wachkoma übernommen. Und eine Frau aus Pliezhausen musiziert in Pflegeheimen - während der Pandemie verlegt sie ihren Auftritt in die Gärten der Einrichtungen.

Zu den Projekten, die von der Seniorenstiftung gefördert werden, gehört zum Beispiel die Initiative „KAP – Keine Angst vor Papierkram“, die vom Verein „Gemeinsam vor Ort, Diakonie leben e. V.“ in Betzingen und Rommelsbach angeboten wird. Neun Ehrenamtliche helfen älteren Menschen bei der Erledigung ihrer schriftlichen Angelegenheiten.

Das Netzwerk Demenz Bad Urach entwickelte in Zusammenarbeit mit der DRK-Fachstelle Demenz und unter Regie eines Theaterpädagogen verschiedene Szenen zum Thema „Wenn die Nachbarin anders wird“. Parallel entstand ein Film, der an zwei Beispielen aufzeigt, wie demenzkranke Menschen unterstützt werden können. Die Stiftung beteiligt sich mit 1000 Euro an den Produktionskosten.

Die Altenhilfe-Fachberatung des Landkreises Reutlingen organisierte zwei Konzerte für Menschen mit Demenzerkrankung, deren Angehörige sowie ehrenamtlich Engagierte. Die Ehrenamts-Initiative MoBiLE (Metzinger organisieren Bürger im Lebendigen Engagement) will mit seniorengerechten Medien- und PC-Schulungen ältere Mitmenschen kostenlos und in kleinen Gruppen im Umgang mit modernen Medien vertraut machen. Die Anschaffung von zwei Laptops unterstützt die Stiftung mit 700 Euro. Weitere 700 Euro erhält das Projekt „DART – Digitalisierung im Alter in Reutlingen“ des Caritas-Zentrums Reutlingen (siehe „Senioren lernen den Umgang mit dem Smartphone“ auf Seite 26).

Zur Unterstützung der bürgerschaftlichen Initiativen in der Stadtteilarbeit der Abteilung für Ältere der Stadt Reutlingen übernimmt die Stiftung die Kosten von 250 Euro für eine mobile Leinwand. Die Sozialstation St. Martin in Engstingen freut sich über 1000 Euro zur Anschaffung von Gymnastikzubehör, Bastelmaterial, Märchenbücher für Menschen mit Demenz und Deko-Material. Und die Evangelische Kirchengemeinde Undingen erhält 500 Euro für ihren Mittags- und Kaffeetisch. dk

Info:

Die Stiftung freut sich über neue Vorschläge. Infos gibt es unter www.ksk-reutlingen.de/ seniorenstiftung oder von Ute Geiser unter Telefon (0 71 21) 331-1383.

LEBEN IM ALTER
Die Zieglerschen

DAUER-, KURZZEIT-, TAGES- UND AMBULANTE PFLEGE
- Tübingen | Wannweil
- Kirchentellinsfurt
- Gomaringen | Kusterdingen
- Bempflingen
- Diakoniestation Mössingen-Bodelshausen-Ofterdingen

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

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

senopart
Seniorenbetreuung nach Maß
Alten Baum verpflanzen?
sog. 24 h Betreuung zu Hause
NEU Entlastungsangebote nach §45a SGB XI
Anerkannt bei allen Kassen

deutschlandweit – 07121 2419240 – www.senopart.de

Senioren lernen den Umgang mit dem Smartphone

Das Reutlinger Caritas-Zentrum sucht ehrenamtliche Digitalpaten für sein DART-Projekt

Im Rahmen des Projektes DART (Digitalisierung im Alter in Reutlingen) des Caritas-Zentrums werden Senioren von ehrenamtlichen Paten in den Umgang mit dem Internet und dem Smartphone eingeführt.

Senioren freuen sich über ihre Fortschritte in der digitalen Welt. Bild: ©goodluz - stock.adobe.com

Nachdem im Sommer das Angebot des Caritas-Zentrums Reutlingen publik gemacht wurde, war der Andrang groß. Denn viele Senioren besitzen zwar ein Smartphone, haben jedoch niemanden, der sie bei der Bedienung unterstützt. Meistens überwiegt dann die Angst, etwas falsch oder kaputt zu machen. Und auch mögliche Risiken können oft nicht eingeschätzt werden.

Zu Beginn des Dart-Projekt werden in Kleingruppen zunächst die Fragen und Wünsche der Teilnehmer gesammelt, um in den darauffolgenden Stunden viel zu üben und auszuprobieren. „Ich wollte ein Foto machen, aber jedes Mal, wenn ich die Kamera öffne, sehe ich mich selbst wie im Spiegel und sehe dabei nicht besonders vorteilhaft aus.“ Was für erfahrene Smartphone-User ein leicht zu lösendes Problem darstellt, ist für diesen Teilnehmer eine große Herausforderung.

Erfahrungsgemäß dauert es eine gewisse Zeit, bis die Senioren Vertrauen in ihr eigenes Können entwickeln. Doch sobald sich eine gewisse Sicherheit im Umgang mit dem Smartphone zeigt und sich somit neue Möglichkeiten auftun, ist die Begeisterung jedes Mal groß.

Viele Senioren haben inzwischen von den Einführungskursen profitiert und den Mut und die Fähigkeit erworben, sich im Internet sicher zu bewegen. Darüber hinaus finden sie bei DART immer einen Ansprechpartner.

Da die Nachfrage ungebrochen groß ist, werden dringend weitere ehrenamtliche Digitalpaten gesucht. Diese bekommen vorab eine Einführung durch die Caritas. dk

Info:

Wer sich für die Teilnahme am DART-Projekt oder das Engagement als ehrenamtlicher Digitalpate interessiert, bekommt weitere Informationen von Marina Wiesend (E-Mail: Wiesend.m@caritas-fils-neckar-alb.de, Telefon: (0 71 21) 16 56 18).

Gemeindepflegehaus Dußlingen

In unserem modernen Pflegeheim mit 42 Plätzen können Sie:

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

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

Stiftung Liebenau

Veränderungen im Alter

Seit einiger Zeit versuche ich, an mir die Auswirkungen des Alterungsprozesses zu beobachten. Inzwischen habe ich daraus fast so etwas wie ein privates Forschungsprojekt gemacht: Kein Wunder, habe ich doch einige Jahre in Tübingen bei den Psychologen und Soziologen gearbeitet – wenn auch nur als „Frau für alles“ im Büro.

Folgendes Problem scheine ich mit manchen anderen Älteren gemeinsam zu haben: Ich gehe beispielsweise in die Küche, um einen bestimmten Gegenstand zu holen. Dann stehe ich in der Küche und habe keine Ahnung mehr, was ich dort wollte! Unterwegs ist mir der Grund dafür entfleucht. Überhaupt hat mein Kurzzeitgedächtnis erheblich nachgelassen; dagegen habe ich viele Situationen und Bilder aus meiner Kindheit und Schulzeit glasklar vor Augen.

Wenn ich mich mit anderen Menschen unterhalte, passiert mir immer häufiger Folgendes: Ich will ein bestimmtes Wort sagen, das ich eben noch im Kopf hatte und das für meine Erzählung wichtig war - doch das Wort ist einfach weg. Dann grüble und grüble ich - und plötzlich, wenn das Gespräch längst um ein anderes Thema kreist, ist es wieder da – und natürlich nicht mehr aktuell.

Früher – mit einigen Kilos mehr auf den Rippen – war mir häufig zu warm und ich kam sehr leicht ins Schwitzen, wenn ich mich bewegte. In letzter Zeit friere ich ständig – auch wenn dafür eigentlich kein Grund besteht. Um dagegen anzukommen, hatte ich öfter sogar an Sommerabenden meine liebe alte Gummiwärmflasche gefüllt und mir in den Rücken oder auf den Bauch gelegt. Letztes Mittel, wenn mir dann immer noch kalt ist, bleibt ein heißes Bad in meiner Badewanne. Dass ich eine solche noch besitze und sie nicht bei der Badsanierung vor einigen Jahren gegen eine Dusche eingetauscht habe, dafür bin ich jetzt sehr dankbar.

Viele Sommer war es mir enorm wichtig, so gut wie täglich im Freibad meine Bahnen zu schwimmen. Die vergangenen Jahre lockte mich das Freibad jedoch immer weniger. Die durch Corona bedingten Regeln und Einschränkungen trugen nun noch das Ihre dazu bei, dass es mir immer schwerer fiel, mich zu einem Badbesuch aufzuraffen. Meine Bilanz für das Jahr 2021 mit gerade mal 15 Freibadbesuchen sieht deshalb mehr als armselig aus. Das hat wohl auch damit zu tun, dass ich nach dem Schwimmen immer besonders friere – trotz heißer Dusche.

Da ich ja die meiste Zeit mit mir selbst allein bin, habe ich mir angewöhnt, laut zu denken, beziehungsweise halblaut mit mir selber zu reden. Manchmal mache ich das unbewusst auch irgendwo unterwegs und erschrecke dann, wenn mich jemand deshalb komisch anschaut.

In manchen Dingen bin ich heute bedeutend pedantischer und ordentlicher als früher: Damals, in berufstätigen Zeiten, musste alles schnell gehen und ein wenig Unordnung störte mich in keiner Weise. Jetzt räume ich ständig irgendetwas auf und dorthin, wohin es gehört, und bücke mich nach jedem Krümel und Fussel, den ich auf dem Teppich sehe. Wahrscheinlich ist das eine Art von Beschäftigungstherapie, damit man sich im Alter nicht zu sehr langweilt.

Weiter ist mir aufgefallen, dass ich nicht mehr so sparsam bin wie früher, wo ich mir manchen kleinen Luxus als nicht notwendig verkniffen habe. Jetzt gehe ich lockerer mit meinem Geld um, da ich keine größeren Anschaffungen mehr plane: Ich will weder ein Haus bauen, noch ein Auto kaufen, noch auf die Malediven auswandern. Also kann ich mir ohne schlechtes Gewissen kleine Wünsche erfüllen, mal ein nicht unbedingt nötiges Kleidungsstück spontan kaufen und mir öfter einen Restaurant- oder Café-Besuch leisten. Niemand wird mich deshalb zur Rechenschaft ziehen – und diese kleinen Glücksmomente lassen mich kurzzeitig mein Alter vergessen.

Nachts liege ich manchmal länger wach – das kenne ich von früher auch nicht. Dann denke ich über mein langes gelebtes Leben nach – und über das kleine Stückchen Leben, das vielleicht noch vor mir liegt. Dabei kommen Fragen hoch, wie: Kann ich's riskieren, jetzt schon eine Reise für das nächste Frühjahr zu buchen – und werde ich sie erleben? Oder: Werde ich die schicke weiße, nicht unbedingt altersgemäße Bermuda, die ich spontan gekauft und nur einmal angezogen habe, nächsten Sommer noch tragen können – oder wird sie nach mir im Altkleider-Container landen? Und überhaupt: Was kommt DANACH: Kommt da noch irgendetwas oder ist man einfach ausgelöscht? Nicht-Existenz kann man sich irgendwie nicht vorstellen.

Armgard Dohmel

Vom Ehrenamt zur Erfolgsgeschichte

Paul Gschwender und Milan Pitschmann helfen mit ihrem Lieferservice auch älteren Menschen in der Pandemie

Schon zu Beginn des ersten Lockdown im März 2020 hat Paul Gschwender (31) für die Nachbarschaft in der Tübinger Weststadt eine Einkaufshilfe angeboten. Ehrenamtlich und nach der regulären Arbeitszeit, denn bei seiner Arbeit als studentische Aushilfe bei Edeka Schöck hatte er erlebt, wie schwer es gerade älteren Kundinnen und Kunden fällt, schwere Einkäufe nach Hause zu transportieren. Älteren und gefährdeten Menschen wollte er das Risiko, in unnötigen Kontakt mit anderen Menschen zu kommen, abnehmen.

Paul Gschwender (links) und Milan Pitschmann sind die Macher des Lieferservice von Edeka Schöck. Bild: Gabriele Heyd

Anfangs waren es nur ein paar Tüten, die er zu den Leuten brachte. Aber die Nachfrage wuchs und die Einkäufe wurden größer. Wenige Wochen später bekam Paul Hilfe von seinem Kollegen Milan Pitschmann (33). Zuerst war er nur gelegentlich dabei, aber er wurde immer häufiger gebraucht.

Flyer wurden erstellt, die Mund-zu-Mund-Propaganda und andere Informationswege funktionierten bestens. Mehr als zehn Haushalte nahmen innerhalb kurzer Zeit die Unterstützung in Anspruch. Viele Kundinnen und Kunden kamen lieber weiterhin in den Markt in der Herrenberger Straße, weil es eben ein ganz anderes Erlebnis ist, selbst einzukaufen. Bestellt wurde per Telefon oder E-Mail – anfangs zu jeder Tages- und Nachtzeit. Zufriedene Kunden informierten Freunde und Bekannte. Der Interessentenkreis wuchs.

Dem Marktinhaber, Rolf Schöck, gefiel diese ehrenamtliche Aktivität seiner Mitarbeiter, und er unterstützte sie von Anfang an wo er konnte. Der Marktleiter Kai Hartmann stellte ihnen bei Bedarf den Lieferwagen zur Verfügung.

Massive Lieferengpässe, besonders während der ersten Welle von Corona, behinderten die Arbeit. Nach ihrer Arbeitszeit, während Kolleginnen und Kollegen ihre Freizeit genossen, packten Milan und Paul bis in den frühen Abend die Einkäufe zusammen, um sie am folgenden Tag zügig ausliefern zu können.

Als sich die Engpässe nach einiger Zeit legten, konnten die beiden strukturierter und organisier-

ter arbeiten. Relativ schnell reduzierte sich das zwei bis drei Tage lange Vorbereiten auf einen Tag. Ab Juni 2020 waren Paul und Milan zwei Tage in der Woche ehrenamtlich tätig.

Es stellte sich auch schnell heraus, dass es den Menschen nicht nur um Dienstleistungen ging, und dass der Bedarf auch nicht unbedingt an Corona gebunden war. Unterstützung im Alltag ist sehr gefragt, wenn es darum geht, schwere Einkäufe zu erledigen und sie nach Hause zu transportieren. Das schützt nicht nur vor Corona, es spart auch Kraft und Zeit.

Im Winter 2020/2021 entstand, initiiert von Rolf Schöck, die Idee, die ehrenamtliche Arbeit offiziell in den bestehenden Lieferservice von Edeka Schöck einzugliedern, ihn komplett auszubauen - inklusive Onlineshop und mehr. Schöck belieferte seit Jahren Kliniken und Kindergärten, auch einige Privathaushalte. Das war eine solide Basis für weitere Pläne.

Gemeinsam mit dem Inhaber und dem Marktleiter wurden Konzept und Übergang gestaltet. Seit Juli 2021 stehen Paul Gschwender und Milan Pitschmann ausschließlich für den Lieferservice zur Verfügung und gewinnen kontinuierlich zufriedene Kunden. Seit Anfang September steht der Onlineshop, Ende September wurde ein zweites Lieferfahrzeug angeschafft. Internetseite und Shop werden sehr gut angenommen. Seit November 2021 nutzen mehr als 150 Haushalte das Angebot des Lieferservice von Edeka Schöck und jede Woche kommen rund zehn dazu.

Wie der Lieferservice Menschen dabei hilft, die sich im Internet – aus welchem Grund auch immer - nicht sicher fühlen, soll ein andermal berichtet werden. Gabriele Heyd

Info:
lieferservice@edeka-schoeck.de
Telefon: (0800) 7 20 72 01

www.edeka-schoeck.de

Ein Genuss für Körper und Psyche

Der Gang in die Sauna ist ein Genuss für den Körper und die Psyche. Wissenschaftler der Berliner Charité beobachteten über zwei Jahre das Herz-Kreislaufverhalten von Bluthochdruckpatienten beim regelmäßigen Besuch eines Sanariums. Hier können fünf verschiedene Badeformen eingestellt werden. 38 Prozent der Patienten erlebten eine Blutdrucknormalisierung, wenn sie mindestens zweimal pro Woche das Sanarium zu zwei Durchgängen von je acht bis zehn Minuten bei einer Temperatur von 55 Grad und einer Luftfeuchtigkeit von 48 Prozent besuchten. Zur Abkühlung empfehlen die Wissenschaftler Patienten mit Herz-Kreislauf-Störungen die Regendusche bei Temperaturen zwischen 12 und 14 Grad. Auch erhöhte Cholesterinwerte gingen der Studie zufolge durch Besuche des Sanariums zurück. Empfohlen wird es zudem für Menschen mit zu niedrigem Blutdruck. „Regelmäßige Saunagänger schwitzen schon nach wenigen Wochen gesünder und effizienter als zu Anfang“, erklärt Rainer Brenke. „Sie frieren im Winter nicht so schnell und leiden im Sommer weniger unter Hitze“, sagt der ehemalige Chefarzt für Naturheilverfahren an der Hufeland-Klinik Bad Ems. Ein Effekt regelmäßigen Saunabadens sei zumindest bei der Finnischen Sauna langfristig ein Absinken der Körperkerntemperatur. Allein das könne zur Gesunderhaltung einen Beitrag leisten. Eine um 0,5 Grad Celsius niedrigere Körperkerntemperatur könne durch die Verzögerung verschiedener Alterungsprozesse theoretisch eine Steigerung der durchschnittlichen Lebenserwartung um fünf Jahre zur Folge haben. Brenke ist überzeugt, dass bei regelmäßiger Anwendung auch manche Arztbesuche verhindert werden können. Für die gesundheitlichen Effekte ist das Aufheizen der Sauna bis auf 90 Grad sowie das Abduschen mit kaltem Wasser entscheidend. djd

SANITÄTSHAUS KRÜGER
INHABER: PHILIPP SCHWEIZER

Mit dem Jammern ist jetzt Schluss,
ab heute steh' ich auf Genuss.
Ich geh' zum Krüger, das ist klar,
dort hilft man weiter, Jahr für Jahr!

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

Hilfsmittel für Jung und Alt ….

Wir bringen Gesundheit zu Ihnen nach Hause!
www.mayer-sauna.de
Sauna und Wohnmöbel, Uwe Mayer
In der Stelle 28 • 72810 Gomaringen • Tel. 0 70 72/92 21 08

Psychische Gesundheit
für Menschen im Betrieb

Bildungswerkstatt
Marion Höppner
Trainerin (deutschlandweit)
für psychische Gesundheit

M. 0176.70 38 16 49 | post@mh-bildungswerkstatt.de
www.mh-bildungswerkstatt.de

Wurzeln als anregende und reinigende Genüsse

Pastinake und Petersilie begeistern mit ihrem Aroma und sind so gesund wie Kurkuma oder Ingwer

Die Petersilienwurzel wird gerne für die Zubereitung von Suppen oder Gemüsebratlingen verwendet und ist eine beliebte Beilage zu Wild- oder Rindfleisch. Bild: Marén Wischnewski - stock.adobe.com

Pastinake, Petersilienwurzel, Ingwer und Kurkuma bereichern die Küche und fördern die Gesundheit.

Der Blattansatz der **Pastinake** ist etwas eingesunken, während er bei der Petersilienwurzel nach oben gewölbt ist. Der Kopfteil der Pastinake ist deutlich dicker, die Petersilienwurzel bildet eine lange schlanke Rübe.
Der deutlichste Unterschied zwischen den beiden liegt im Geschmack. Die Pastinake hat ein würzig-nussiges Aroma, das besonders gut zu Möhren und Kartoffeln passt. Da sie einen sehr hohen Zuckergehalt hat, ist sie bei Kindern beliebt. Wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamin C, Eisen und Carotinoide sind ein weiterer Pluspunkt, weswegen sie auch in der Babynahrung punktet. Beide Gemüsesorten beinhalten viele ätherische Öle und wirken verdauungsanregend und harntreibend.

Die **Petersilienwurzel** riecht und schmeckt eher nach Petersilie. Daher wird sie häufig für die Zubereitung von Brühen, Suppen oder Gemüsebratlingen verwendet. Als Beilage ist sie gut mit Lamm, Wild- und Rindfleisch kombinierbar. Pastinake und die Petersilienwurzel können auch roh verzehrt werden, zum Beispiel kleingeraspelt in einem Salat. Auch in einer Kombination schmecken sie hervorragend, beispielsweise als

Petersilienwurzel-Pastinaken-Suppe.
Zutaten:
1 Zwiebel
2 Petersilienwurzeln
4 Pastinaken
1 große Kartoffel
2 EL Rapsöl
1300 ml Gemüsebrühe
1 Bund glatte Petersilie
50 ml Koch- oder Sojasahne (oder 1 Becher süße Sahne)
Salz und Pfeffer

Zubereitung:
Petersilienwurzeln, Pastinaken und Kartoffel waschen, schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel fein hacken.
Einen Esslöffel Öl in einen Topf geben und die Zwiebel glasig dünsten. Petersilienwurzeln, Pastinaken und Kartoffelwürfel hinzugeben und unter Rühren weitere zwei Minuten dünsten.
Brühe hinzufügen, kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles 30 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Gewaschene Petersilie kleinhacken und einige schöne Blätter zur Seite legen. Dann die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren und die Koch- oder Sojasahne unterrühren.Die Suppe nochmals kurz schaumig aufpürieren und in Teller oder Tassen verteilen (es kann auch ein Becher steifgeschlagene Sahne untergerührt werden, dann jedoch nicht mehr mixen). Zum Schluss mit Petersilienblättchen anrichten.

Einen besonderen Beliebtheitsgrad erlangen zwei weitgereiste Gesellen, mit denen ein jahrtausendalter Erfahrungsschatz einhergeht: Kurkuma und Ingwer. **Kurkuma** (Gelbwurz) gehört zu den Ingwergewächsen wie Ingwer, Kardamom und Galgant. Die Wurzel mit dem pfeffrig-erdigen Aroma der tropischen Staude wird sowohl als Heilmittel wie auch als Gewürz verwendet. Sie ist Hauptbestandteil in Currymischungen. Frisch ist der Geschmack harzig-brennend, getrocknet eher mild und etwas bitter.
Man kann frische Knollen kaufen und diese am Schluss kleingeschnitten dem Essen oder Getränk zugeben. Nicht kochen. Die Zugabe von etwas gemahlenem Pfeffer erhöht die Wirkung von Kurkuma. Es wird angeraten, bei längerem Gebrauch eine Pause einzulegen.
Für die Gesundheit soll die Knolle entgiftend, leberstärkend, entzündungshemmend, verdauungsfördernd, immunstärkend, lindernd bei Blähungen sowie Völlegefühlen, cholesterinsenkend und sekretionsfördernd, vor allem für Galle,

Magen und Bauchspeicheldrüse, wirken. Daher sollte man Kurkuma nicht bei Gallenbeschwerden und während der Schwangerschaft und der Stillzeit essen.
Wer noch mehr für seine Gesundheit tun möchte, würzt die Mahlzeiten regelmäßig mit **Ingwer** - am besten mit frischem. Er eignet sich wunderbar zum Kochen und Backen und verleiht den Gerichten eine leicht scharfe Note. Beispielsweise in Suppen, asiatischen Gerichten und Aufläufen, ja sogar an Sauerkraut und Käsefondue. Auch viele Fisch- und Fleischgerichte bekommen durch seinen aromatischen Geschmack erst die ganz besondere Würze. Am besten Bio-Ware verwenden, gut waschen und nicht schälen, denn viele wichtige Inhaltsstoffe sitzen unter der Schale.
Ingwer ist ein Multitalent: Er dient als Gewürz, Genussmittel und Heilpflanze. Gerne wird er bei Durchblutungsstörungen, Infekten, Verdauungsproblemen, Bluthochdruck, hohem Cholesteringehalt, Übelkeit und Schwindel verwendet. Und eine Suppe mit Ingwer wärmt auch im kältesten Winter bei Fieber und Husten.
Man braucht sich auch keine Sorgen über eine mögliche Überdosis machen. Viele Ärzte empfehlen sogar die tägliche Einnahme! Doch aufgepasst: Ingwer hat eine stark anregende Wirkung, daher ist vom Genuss am Abend abzuraten.
In der ayurvedischen Lehre gilt die **Goldene Milch** seit Jahrhunderten als heilendes, anregendes und reinigendes Getränk.

Zutaten:
300 ml Pflanzenmilch (z.B. Mandel- oder Kokosmilch), oder Kuhmilch
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm groß; je mehr verwendet wird, desto schärfer wird das Getränk)
1 Stück Kurkuma (ca. 2 bis 3 cm groß) oder ein EL Kurkumapulver
1/4 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1/4 TL Zimt
1/2 TL Kokosöl
1 Prise frisch gemahlene Muskatnuss, Datteln oder 1 TL Honig

Zubereitung:
Die Zutaten in einen Mixer geben und alles durchmixen, bis eine feine Konsistenz entsteht. Wenn die Konsistenz nicht fein genug wird, durch ein feines Sieb geben.
Soll die Milch lieber warm getrunken werden (dabei verliert sie allerdings von ihren Nährstoffen), wird sie in einem Topf für zwei Minuten auf kleiner Stufe geköchelt. Dann nach Belieben mit einem Milchschäumer aufschäumen. Wenn der Geschmack zu ungewöhnlich ist, erst mal mit weniger Kurkuma und Ingwer herantasten. Claudia Sandler

Info:
Claudia Sandler bietet Kräuterwanderungen und Infoveranstaltungen zu Heilpflanzen an. Telefon (0 70 32) 9 10 70 71 www.gruene-vielfalt.net

Vom Wachsen und Vergehen

Die Reihe „Treffpunkt: LebensPhasenHaus – Wie wollen wir in Zukunft leben?“ wird vom Tübinger Stadtseniorenrat in Zusammenarbeit mit dem Bürgerprojekt Zukunft Tübingen unter dem Motto „Vom Wachsen und Vergehen“ am jedem ersten Freitag im Monat jeweils um 17 Uhr zunächst im Online-Format fortgesetzt.
Unter dem Titel **„Jede Blüte will zur Frucht, jeder Morgen Abend werden“** präsentieren Gertrud Scheuberth und Uwe Liebe-Harkort am 4. Februar Texte und Musik zum Thema „Leben heißt Wachsen und Vergehen“.
Peter Wilke vom Amt für Wirtschaft und Immobilien der Stadt Reutlingen referiert am 4. März über **„Neues Leben aus vergangenen gewerblichen Konzepten, Strukturwandel und Stadtentwicklung“**. An den Beispielen der Umwandlung einer innerstädtischen Logistikfläche in einen Industriepark der Zukunft sowie einer ehemaligen Textilfabrik zu einem gemischten Quartier und der Reaktivierung eines alten Güterverkehrsareals zu einer intermodalen Logistikanlage wird aufgezeigt, welche interessanten Entwicklungspotenziale innerstädtische Gewerbebrachen haben.

Info:
Den Zugang zu den Referaten gibt es unter www.lebensphasenhaus.de.

Engagement für schöne Immobilien
seit über 35 Jahren!

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

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

©pressmaster / Fotolia.com

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

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

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

Kreis der Älteren Orschel-Hagen e. V.
Haus der Begegnung
Berliner Ring 3
72760 Reutlingen
Telefon (0 71 21) 96 31 31 oder 6 69 24
E-Mail: euf.stiedl@t-online.de
www.kreisderälteren.de

Jeden Mittwoch ist von 14 bis 17 Uhr **Kaffee- und Spielenachmittag**.

Jeden ersten Sonntag im Monat gibt es von 14.30 bis 15.30 Uhr ein **Konzert** auf dem Dresdner Platz. Damit wird voraussichtlich wieder am 6. März um 14.30 Uhr begonnen.

Jeden Dienstag und Donnerstag ist von 14.30 bis 16.30 Uhr der **Treffpunkt Internet** geöffnet.

Andere Veranstaltungen wie **Yoga, Frauengymnastik, Englisch, Singstunde** und vieles mehr werden unter den aktuellen Hygieneverordnung angeboten.

Die **Selbsthilfegruppen** „Leben mit Krebs“, „Parkinson“ und „Prostata“ treffen sich einmal im Monat zum Austausch und mit interessanten Vorträgen.

Termine für die ersten **Themenflohmärkte** im Jahr 2022:
- 12. Februar - Antikes und Feines
- 2. April - Osterflohmarkt
- 21. Mai - Haushalt und vieles mehr

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

Treff bei ADELE
Betreuungsgruppe für Menschen mit und ohne Demenz
Der „Treff bei ADELE“, eine Betreuungsgruppe für Menschen mit und ohne Demenz, findet jeden Donnerstag von 8.30 bis 11.30 Uhr statt. Die Gruppe ist ein wichtiges Entlastungsangebot für pflegende Angehörige, aber auch eine nette Abwechslung für Menschen mit und ohne Demenz. Als anerkanntes Unterstützungsangebot können Gäste den Unkostenbeitrag von 20 Euro individuell über den Entlastungsbetrag mit der Pflegekasse abrechnen. Infos gibt es bei Katja Badstöber unter den obigen Kontaktdaten.

Andacht für Menschen mit und ohne Demenz
Montag, 7. Februar und 7. März, jeweils um 10.30 Uhr, Kirche St. Andreas

Wer entscheidet für mich?
Vollmacht und Betreuung
Reihe: Leben mit Demenz
Mittwoch, 26. Januar
18 Uhr
VHS Reutlingen-Orschel Hagen, in Kooperation mit ADELE, Kreis der Älteren und der Abteilung für Ältere
Anmeldung über die VHS Reutlingen
Im Frühjahrs-/Sommerprogramm der VHS wird es weitere Kurse zum Thema Demenz geben.

Katholische Kirchengemeinde St. Andreas
Gemeindehaus
Nürnberger Straße 184
72760 Reutlingen
Telefon (0 71 21) 61 07 68

Angebote für Senioren sind der Treff der Frau, die Seniorengymnastik, der Seniorentreff sowie dienstags der offene Mittagstisch.

Besuchsdienst für einsame oder hilfsbedürftige Menschen
Diakon Esteban Rojas
Telefon (0 71 21) 62 30 90
Mechthild Betz
Telefon 0178 - 2 57 72 56

Evangelische Kirchengemeinde Jubilate
Gemeindehaus
Nürnberger Straße 192
72760 Reutlingen
Telefon (07121) 610989

Einmal monatlich findet dienstags der **Jubilatetreff** für Ältere statt. An diesem Nachmittag können die älteren Gemeindeglieder bei Kaffee und Kuchen in geselliger Runde zusammensitzen. Dabei gibt es neben Liedersingen und einer kleinen Andacht ein etwa 45-minütiges Programm mit Vorträgen, Reiseberichten, Lesungen und vielem anderen. Einmal im Jahr gibt es jeweils einen Halbtagesausflug, der gerne angenommen wird. Des Weiteren findet mittwochs der **offene Mittagstisch** statt.

Info:
Die Angebote der Kirchengemeinden müssen derzeit wieder pausieren. Termine für 2022 konnten zum Redaktionsschluss nicht festgelegt werden. Infos gibt es auf den Homepages oder in den Pfarrämtern.

Alle Angebote finden unter den aktuellen Corona-Auflagen statt. Aktuelle Infos gibt es bei den Veranstaltern.

Eine idyllische Oase im Zentrum von Reutlingen

20 Personen vom Männerstammtisch „lebenswert“ besuchten den Garten des Heimatmuseums

Der Garten des Reutlinger Heimatmuseum ist ein ruhiger und erholsamer Ort, der von früheren Klostermauern umgeben ist. Er dient auch als Lapidarium für große Steindenkmale. Aufmerksamen Besuchern erzählen sie ihre Geheimnisse und Geschichten. Hier befinden sich auch mittelalterliche Sühne-Kreuze und römische Säulen sowie viele steinerne Zeugnisse der Reutlinger Stadtgeschichte. Zudem Fragmente der Marienkirche, historische Grabmäler und verschiedene Skulpturen.

Vor der Pandemie lud der Lions-Clubs Neckar-Alb an lauschigen Sommerabenden zu Lesungen in den Museumsgarten ein. Unter dem Motto „Bürger lesen für Bürger“ haben hier nicht nur prominente Reutlinger aus ihren Lieblingsbücher vorgelesen.

Hans Bock vor dem Reutlinger Heimatmuseum. Privatbild

Auch ich selbst habe bei so einer Veranstaltung aus dem Buch „Großvater sein“ von Eckart Hammer etwas vorgetragen. Mit den Spenden des Publikums wurde die Stiftung Marienkirche unterstützt.

Auf seiner Führung mit der Kunsthistorikerin Sylvia Lierau besuchte der Reutlinger Stammtisch „lebenswert“ auch die spätgotische Kapelle im Museumsgarten, die nicht öffentlich zugänglich ist. Sie wurde um 1500 auf dem Klosterhof für die Ordensbrüder erbaut. Vermutlich war der in Reutlingen ansässige Steinmetz Peter von Breisach damit beauftragt worden.

Seit der Reformation wurde die Kapelle nicht mehr für kirchliche Zwecke genutzt. Mit Spenden konnte sie 1922 restauriert werden. Sie besteht aus einem einschiffigen Raum mit Netzgewölbe. In der Kapelle stehen einige Denkmäler, die an prominente Familien von Reutlingen erinnern. Hans Bock

Info:

Die ehemalige gotische Kapelle im Garten des Reutlinger Heimatmuseums bietet für etwa 30 Personen Platz. Seit 2005 können sich hier auch Hochzeitspaare trauen lassen. Entsprechende Anträge nimmt das Reutlinger Standesamt entgegen.

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

Senioren Service
... das Haus ist zu groß, der Garten ist mühsam, die Jungen sind aus dem Haus. Sie wollen verkaufen. Da gibt es viel zu tun: Behörden, telefonieren, Besichtigungen, der Notar, Umzug planen ...
Wir kümmern uns darum.
Versprochen!
Sie haben sich Ihre Ruhe verdient. Rufen Sie uns jetzt an:
Fragen Sie nach unseren Leistungsgarantien
★★★★★
InPro Immobilien
Frank Eisenlohr
Vogelsangstraße 12, Dettingen
Tel.: 07123 – 97 27 50
www.inpro-immobilien.de

Aufregende Tage an der Mosel

Eine Reutlingerin erinnert sich an eine Reise mit drei Freundinnen

Wir vier Frauen, nennen wir sie Nr. 1 (85 Jahre), Nr. 2 (84 Jahre), Nr. 3 (83 Jahre) und Nr. 4 (82 Jahre), packen mit viel Freude unsere Koffer. Wie immer, mit mehr als nötig. Während der Coronawelle waren wir ja mehr oder weniger eingesperrt und hatten dadurch Nachholbedarf. Am Mittwoch vor der Reise bringen wir unseren Koffer zum Versand an unser Hotel an der Mosel.

Am **Samstag** geht es also los. Ein kleiner Rucksack auf dem Rücken ist unser Reisegepäck. Alles klappt prima, sogar die Bundesbahn ist pünktlich. Unser Urlaubsziel, ein sehr kleiner Ort an der Mosel, erreichen wir mit Hilfe der Wirtin vom Bahnhof Cochem mit dem Pkw. Die Nachfrage nach unseren Koffern beschert uns die erste Pleite. Die Koffer hatten es bis Samstag nicht geschafft. Nr. 1 ruft die Transportstelle in Hamburg an. Uns wird versichert, dass die Koffer noch kommen würden. Denkste, sie kommen nicht. Keine Nachtwäsche, Zahnbürste, Unterwäsche, Medikamente, also gar nichts.

Nackt, wie Gott uns schuf, vergeht die erste Nacht. Die verschwitzte Kleidung wird also mit Unmut am nächsten Tag erneut angezogen.

Sonntag: Immer noch keine Koffer. Wir fahren mit dem Bus nach Cochem. Wenn wir Glück haben, kaufen wir uns den Notbedarf. Pustekuchen! Alle Geschäfte sind zu. Hurra, um 11 Uhr öffnen Textilgeschäfte. Schnell wird wenigstens ein Shirt erworben. Kosmetik und frische Unterwäsche gibt es nicht. Also Höschen umdrehen oder mit dem Duschgel des Hotels waschen. Wieder eine Nacht ohne alles.

Montag: Nr. 4 berichtet, dass sie aus dem Bett gefallen sei. Da nur unwesentliche Blessuren die Folge sind, ist das der Lacher.

Nach dem Frühstück denken wir, heute kommen die Koffer. Denkste! Bis etwa 13 Uhr halten wir Wache in der Rezeption. Plötzlich ein Anruf aus Koblenz, dass der Koffer von Nr. 4 gefunden sei. Die restlichen drei Koffer seien noch auf Reisen an die Mosel. Nach einer weiteren halben Stunde erneute Meldung: Der Rest ist gefunden. Eine Anlieferung könne trotz intensiver Bitte erst am Dienstag erfolgen. Wieder eine Nacht ohne alles! Na, vergnügen wir uns mit den Sehenswürdigkeiten, Kirchen und dem kleinen Stadtbähnle.

Der **Dienstag** beginnt vor dem Frühstück mit dem Bericht von Nr. 2. Sie hatte die letzte Treppenstufe nicht gesehen und landete in der Rezeption im Sturz. Wieder Glück gehabt, keiner hat es gesehen und keine Schäden.

Da wir wenigstens etwas von unserem Urlaub haben wollen, lassen wir die Koffer Koffer sein und fahren wieder nach Cochem. Gut gelaunt besteigen wir die Sesselbahn. Doch der Freizeitpark und das Wildgehege sind nur mit einem steilen Anstieg zu erreichen. Aber Nr. 1 bis 4 sind zu alt, um solche Höhen zu erklimmen. Also ist nun ein Café das Ziel.

Juchhu, die Koffer sind am späten Nachmittag eingetroffen. Leider ist keine starke Person da, um sie in die Zimmer zu bringen. Also wird in die Hände gespuckt . . .

Ab Dienstag duften wir wieder frisch.

Mittwoch: Wie beschlossen, wollen wir eine Flussreise nach Traben-Trabach machen. Die Wirtin wird also kurz vor 7 Uhr mit der Bitte um Frühstück überfallen. Das Schiff sollte nach unserer Meinung um 8.30 Uhr in Cochem abfahren. Besser wissen wir es nicht. Taxi bestellt, pünktlich am Hafen. Die nächste Pleite. Das Schiff fährt nur am Dienstag, Donnerstag und Samstag. Was nun? Ab zum Bahnhof. Wir fahren mit dem Zug nach Trier. Auf dem Bahnhof in Trier stellen wir fest, dass Nr. 2 ihr Shirt auf links an hat. Schnell eine Mauer gebildet, Shirt auf rechts gedreht, ab geht es. In Trier werden Sehenswürdigkeiten wie die Porta Nigra, die Basilika und der Dom besichtigt. Langsam lahm geworden, fahren wir zum

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! Ihre Anja Kirsch

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**

Polnische Musik

Das Sinfonietta Cracovia aus Krakau präsentiert am Dienstag, 22. Februar, um 20 Uhr in der Reutlinger Stadthalle neben der Musik polnischer Komponisten auch Werke von Johann Sebastian Bach und Felix Mendelssohn Bartholdy.

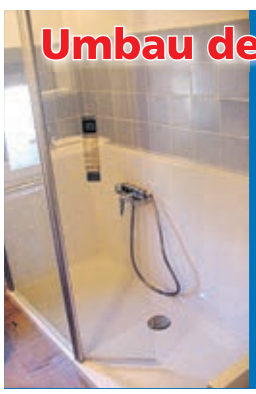
Abschluss mit einem kleinen Stadtbähnle. Für den nächsten Tag kaufen wir die Schiffskarten und erfahren dabei, dass das Schiff in unserem Urlaubsort anlegt. Die Taxikosten vom Vortag waren also Verschwendung.

Am Morgen des **Donnerstag** wieder die Wirtin wecken, frühstücken und ab zur Anlegestelle. Die nächste Pleite lässt nicht auf sich warten. Nr. 3 findet das Ticket nicht. Also für 34 Euro eine neue Fahrkarte kaufen. Die ersten Tränen fließen. Der Tag war aber dennoch schön. Müde kehren wir heim.

Freitag: Was machen wir heute? Beschluss! Wir fahren mit dem Zug nach Koblenz. Von dort nach Boppard. Neben Essen und viel Getränken wegen der Hitze kommt die Stunde für uns Frauen. Wir landen in einem Laden, den wir von einer früheren Urlaubsreise kennen. Dort gibt es ganz besonderen Modeschmuck. Ein Besuch reicht nicht. Wir kehren noch dreimal dorthin zurück, bis wir alles haben. Nach dem morgendlichen Glückwunsch zum Geburtstag von Nr. 4 wird dieser mit Essen und Getränken gefeiert. Nun hat sie das Alter von Nr. 3 erreicht. Dann geht es mit dem Schiff von Boppard nach Koblenz zurück. Im Dauerlauf erreichen wir den Zug nach Cochem. Dort fährt kein Bus mehr zum Hotel. Also nehmen wir ein teures Taxi. Am Abend werden die Koffer gepackt.

Samstag: Wieder keine Person da, die uns die Koffer nach unten tragen würde. Auf den Treppen liegt ein Läufer, also lassen wir die Koffer rutschen. Nach dem Frühstück führt uns der Zug nach Koblenz. Dort wollen wir eine Stadtbesichtigung machen. Doch die Hitze macht uns einen Strich durch die Rechnung. Wir verbringen die Zeit deshalb in schattigen Lokalen, Cafés und zuletzt für eine Stunde auf dem Bahnhof. Um 18.07 Uhr soll der Zug kommen. Denkste, eine weitere Pleite. Der Zug hat 75 Minuten Verspätung. In Stuttgart müssen wir eine weitere Stunde auf unseren Anschlusszug warten. Um 24 Uhr endet dann unsere Reise in unseren Wohnungen.

Da wir im Leben hart geworden sind, haben wir trotz unseres Alters alles gut überstanden. Sofern Corona es zulässt, planen wir die nächste Reise nach Plauen im Erzgebirge. Ursula Schmitz



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.

...für Ihre Gesundheit

Reutlingen, Stadtgebiet

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

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

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

Lindach Apotheke, Inh. Britta Thumm
Lindachstraße 5, Rt, t. (0 71 21) 27 08 68
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

Gardinen, Sonnenschutz und Bodenbeläge!
Wir beraten Sie gerne:
FRITZ
RAUMAUSSTATTUNG GmbH
Reutlinger Straße 72 · 72766 Reutlingen-Sondelfingen
Telefon 0 71 21/94 68-0 · www.fritz-raumausstattung.de

Dosenfutter für den Feinschmecker

Schmunzelecke

Kulinarische Genüsse zwischen dem Kochbuch und der Passagierliste

Die Stewardess kommt beim Durchgang an den Platz eines Kannibalen: „Darf ich Ihnen die Menükarte reichen?“ Der Kannibale: „Danke, die Passagierliste wäre ausreichend.“

Veganer essen nicht. Sie grasen.

Was ist ein Ritter im Kannibalendorf? Dosenfutter.

Er: „Schatz, wo steht mein Essen?“ Sie: „Im Kochbuch auf Seite 12!“

Wie nennen Kannibalen einen Skater? Rollbraten.

„Deine Zähne sind wie Duisburg und Bochum.“ „?“ „Da ist noch Essen dazwischen!“

Der Kannibalenhäuptling zum Sohn: „Was ist ein Holländer mit einem Pfeil im Rücken?“„Ein Käsehäppchen!“

„Wollen sie Weiß- oder Rotwein zum Essen?“ „Mir egal. Ich bin farbenblind.“

„Gegen Ihr Übergewicht hilft leichte Gymnastik“, mahnt der Doktor. „Sie meinen Liegestütze und so?“ „Nein, es genügt ein Kopfschütteln, wenn man Ihnen etwas zu essen anbietet.“

Frau: „In der Küche passieren die meisten Unfälle!“ Mann: „Ja, und ich muss sie dann immer aufessen!“

Wieso essen Franzosen Schnecken? Weil sie kein Fast Food mögen.

Gast: „Herr Ober, ich will dinieren.“ Ober: „Die Nieren sind aus!“

Der völlig unbegabte Bariton: „Und nun singe ich ‚Am Brunnen vor dem Tore‘. Ein entnervter Zuhörer: „Das ist auch ganz gut so, hier drinnen hört ihnen ja sowieso keiner mehr zu!“

Was denkt sich ein Hai, wenn er einen Surfer beobachtet? Hmmm . . .und so nett angerichtet . . . mit Brettchen und Serviette.

KLEINANZEIGE

// Ich (w/70) suche einen Mit-Menschen, der wie ich, den Mai 2022 in Italien (Bologna, Veneto) verbringen möchte und nicht alleine reisen will. ✉ Zuschriften unter DIK53302 an den Verlag.

Ein Stadtbummel zum Blättern

In der neuen Broschüre „Tübingen erleben“ stellt die Tübingen Erleben GmbH in Zusammenarbeit mit Uhland2 mehr als 85 Betriebe aus 19 verschiedenen Branchen vor. In dem kostenlosen Einkaufs- und Gastroführer finden sich auch viele Veranstaltungshinweise.

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.

Begegnungen und Bildung genießen

Die Tübinger Volkshochschule regt im Frühjahr und Sommer zur Kreativität und dem Lernen von Sprachen an

In der Nacht vom 14. auf den 15. Januar ist es so weit: Das Programm der Volkshochschule Tübingen (vhs) für das Frühjahr und den Sommer 2022 geht online, Anmeldungen sind dann sofort möglich.

Das vhs-Programm steht im ersten Halbjahr in vielerlei Hinsicht unter dem Motto „Begegnungen“, denn sie sind es, „die das Leben lebenswert machen“, wie selbst der eher als misanthropisch bekannte Guy de Maupassant meinte. In mehreren Vorträgen und einer Ausstellung gibt es die Möglichkeit, sich mit Leben, Werk und Wirken des schwäbischen Zentrumspolitikers Matthias Erzberger vertraut zu machen. Eine Veranstaltung im Rahmen des Literatursommers Baden-Württemberg thematisiert die jahrzehntelang währende Brieffreundschaft zwischen dem Hörspielautor Fred von Hoerschelmann mit Elisabeth Noelle-Neumann, der Gründerin des Instituts für Demoskopie Allensbach. Eine Vortragsreihe – ebenfalls Teil des Literatursommers - zeigt, wie Komponisten ihre Begegnungen mit der Lyrik Friedrich Hölderlins musikalisch zum Ausdruck brachten. Und wer Lust auf die Begegnung von Angesicht zu Angesicht mit einem Autor aus Tübingen hat: Am Dienstag, 8. März, stellt Marcus Hammerschmitt seine Erzählung „Rom“ vor – ein Buch, in dem es um Begegnungen aller Art und insbesondere in Zügen geht.

Im Bereich kreatives Gestalten kann man unter dem Motto „get in touch with art“ mit Martina Nehr-Kley künstlerische Techniken des abstrakten Malens ausprobieren und im Gesundheitsbereich gibt es Angebote, in denen Tanz auf Fitness, Pilates auf Aerobic und Yoga auf Wandern trifft. Wer dann noch den Kurs „Englisch – eine Sprache und ihre Begegnungen mit der globalen Welt“ besucht, ist gut gerüstet für Gespräche in den meisten Teilen der Welt und kann danach mit Claudia Luchetti über den „Dialog als Form der Begegnung in der antiken Philosophie“ reflektieren oder sich mit Moritz Hildt auf die „Begegnung mit dem Wilden“ vorbereiten.

Auch außerhalb des Semesterschwerpunktes geht es natürlich in den Kursen nicht nur um Bildung, sondern auch um Begegnungen im realen und im virtuellen Raum. Egal, ob bei der Tanz-Matinee am Sonntagvormittag, beim Porträt- und Aktzeichnen, beim Autogenen Training, im Computer-Platin(-en)-Club, beim Stadtgang „Tübingen für Eingeweihte“ oder in einem der Sprachkurse (im Frühjahr und Sommer können 24 Sprachen an der vhs Tübingen erlernt werden) – in den Veranstaltungen der Volkshochschule trifft man Menschen, mit denen man zumindest ein gemeinsames Interesse teilt und im Gespräch dann vielleicht feststellt, dass es noch weitere Übereinstimmungen gibt.

Auf viele Begegnungen mit Menschen in Tübingen und Umgebung hofft die Volkshochschule am Sonntag, 13. März, denn da feiert sie ihren 75. Geburtstag mit einem Tag der offenen Tür. Es wird Schnupperkurse, Vorträge und andere Veranstaltungen geben – sowie zur Stärkung Fingerfood und zum Anstoßen auf die Jubilarin Getränke: eine gute Gelegenheit, Körper und Geist sinnvoll zu verwöhnen. dk

Info:

Öffnungszeiten des Anmeldesekretariats der Volkshochschule: Montag bis Freitag von 9 bis 12 Uhr

Über kurzfristige Änderungen aufgrund von Corona-Maßnahmen informiert die Volkshochschule Tübingen laufend auf www.vhs-tuebingen.de.

Das Probesitzen vor dem Möbelkauf ist ein Muss

Der Handel vor Ort ermöglicht das individuelle Ausprobieren und Vergleichen

Ob Sessel, Stuhl oder Sofa: Beim Kauf von Möbeln zum Sitzen ist vorheriges Probesitzen ein Muss. Die Deutsche Gütegemeinschaft Möbel (DGM) empfiehlt, sich ruhig bis zu einer halben Stunde lang niederzulassen und verschiedene Sitzpositionen auszuprobieren, ehe eine Kaufentscheidung getroffen wird.

„Jeder Mensch hat einen anderen Körperbau und ein anderes Körperempfinden“, erklärt Jochen Winning. „Nur individuelles und gründliches Ausprobieren neuer Sitz- und Polstermöbel liefert eine zuverlässige Entscheidungshilfe für ein dauerhaft bequemes Möbelstück“, betont der DGM-Geschäftsführer und empfiehlt Endverbrauchern, gerade bei Möbeln zum Sitzen und Liegen den stationären Möbelhandel dem Online-Shopping vorzuziehen.

Auch beim Möbelkauf gibt es Liebe auf den ersten Blick, wenn das Design stimmt. Nur ein weiterer Blick ist nötig, um anhand des RAL Gütezeichens „Goldenes M“ die gründlich geprüfte Qualität festzustellen. Wer dann beim Probesitzen die Augen schließt und gleich für einige Minuten entspannen kann, ist auf bestem Weg, das passende Möbelstück für die nächsten Jahre zu finden.

Die DGM gibt zu bedenken, dass neben dem allgemeinen Wohlbefinden bei der Sitzprobe auch einzelne Komfortkriterien zu beachten sind. Wichtige Fragestellungen lauten: Werden Becken und Rücken gut abgestützt? Lässt die Sitzhöhe ein bequemes Abstellen der Füße zu? Verhindert die Sitztiefe, dass die Kniekehlen zu stark an die Vorderkante des Möbelstücks gepresst werden? Passt die Sitzhärte beziehungsweise trifft die Festigkeit der Polsterung den individuellen Geschmack? Ist die Neigung der Rückenlehne angenehm? Lässt sich der Kopf anlehnen beziehungsweise ablegen, ohne den Hals zu überstrecken? Ermöglichen die Armlehnen eine komfortable Arm- und Schulterhaltung?

Vor dem Kauf einer Couch sollte der Kunde verschiedene Sitzpositionen ausprobieren. Bild: ©insta_photos - stock.adobe.com

Wer eine neue Couch zudem nicht nur zum Sitzen, sondern auch zum Liegen nutzen möchte, sollte bereits vor dem Kauf Probeliegen. „Es spricht nichts dagegen, im Möbelhaus die Schuhe auszuziehen und ein Polstermöbel für einige Minuten auch im Liegen auszutesten – ruhig mit der ganzen Familie, wenn es sich um eine geräumige Polsterlandschaft handelt“, so Winning.

Zum individuell spürbaren Komfort gehört laut Winning zudem das Gefühl auf der Haut, das beim Kontakt mit dem Oberflächenmaterial des Möbels entsteht. „Manch einer empfindet Wildleder wärmer als Glattleder, ebenso wirken Textilbezüge unterschiedlich auf die Verbraucher“, weiß der Möbelexperte. dk

GESUNDE SCHLAFQUALITÄT BEGINNT BEI DER BETTENPFLEGE

WASCHEN · DIE PERFEKTION DER BETTENREINIGUNG, FÜR GESUNDHEIT, WÄRME, WOHLBEHAGEN!

Das neue Bett

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

P am Hause

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

Den Nachlass richtig bewerten und einschätzen

Mit alten Teppichen das Zuhause genießen

Kennen Sie das Gefühl? Sie laufen barfuß bei Sonnenschein über einen grünen Rasen und es kitzelt unter ihren Sohlen. Man spürt die Natur hautnah und es erwärmt einen von innen. Man könnte stundenlang so über einen Rasen spazieren. Es macht einen lebendig und fröhlich.

Was wir draußen in der Natur erleben, können wir im eigenen Heim oftmals nachempfinden, wenn dieses heimelig und warm eingerichtet ist. Dies kann durch verschiedene Materialien wie Holz, Naturplatten oder gute Teppiche erreicht werden. Dabei spielen auch die Farben und die Haptik eine große Rolle. Auch die Ausstrahlung von Gegenständen und die Wärme, die diese vermitteln, führen dazu, dass man sich zu Hause wohlfühlt.

Alte Teppiche bieten einen wahren Genuss an Farben, Haptik und Wärme. Diese haben oftmals eine lange Geschichte. Doch weil ein Überangebot am Markt herrscht, werden sie derzeit nicht wirklich gewürdigt. Als freier Sachverständiger für Nachlass ist es meine Aufgabe, diese zu bewerten. Es zeigt sich schnell, dass ein Teppich, der in der Anschaffung wertvoll war, auch heute noch wertig ist und oftmals beim Verkauf einen guten Preis erzielt.

Ein paar wichtige Kriterien entscheiden darüber, wie wertvoll ein Teppich ist. Zum einen ist das Alter des Teppichs von entscheidender Bedeutung. Teppiche, wahre Kunstwerke aus dem 19. Jahrhundert, sind begehrte Einzelstücke. In guter Erhaltung sind diese sehr gefragt, erst recht, wenn darüber hinaus noch die sogenannte „Knotenanzahl pro Meter“ einen hohen Wert aufweist. Die Gesamtoptik und ein niedriger Flor aus Seide zeigen an, dass es sich um einen Teppich handelt, der besonders geprüft werden sollte.

In deutschen Wohnzimmern liegen riesengroße Teppiche, einst sehr teuer und heute kaum noch handelbar. Hier wird die Diskrepanz zwischen Geschmack und Marktpreis besonders deutlich. Manch ein teurer Teppich von früher, ist heute kaum mehr verkaufbar. Dagegen sind Wandteppiche eine besondere Klasse für sich. Sie sind wie Ölbilder aus vergangenen Zeiten. Sie zeigen Muster und ein Farbenspiel, das entweder sehr dezent oder überaus prall die Sinne beeindruckt. Ein Genuss der besonderen Art, der beruhigt und eine besondere Atmosphäre verbreitet. Diese Teppiche sind sehr gefragt, haben kleinere Maße und oftmals, je nach Blickwinkel, einen anderen Glanz - eine Eigenart bei Seidenteppichen.

Darüber hinaus spielt die Provenienz eines Teppichs eine große Rolle. Woher kommt er, wer hat ihn geknüpft und welche Tradition ist damit verbunden? Doch am wichtigsten ist die Freude an dieser Handarbeit, an diesem Kunstwerk. Ein schöner Teppich ist lebendig, strahlt Wärme aus und erfreut das Herz. Ein Genuss ganz anderer Art, fast wie ein Spaziergang über einen grünen Rasen. Martin Vitt

Info:
Martin Vitt ist freier Sachverständiger für Sammlungs- und Nachlassbewertung und Autor des Buches „Auro statt Euro“.
WhatsApp (auch Fotos): 0179 - 1193480

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

Die digitale Erbschaft – eine neue Herausforderung

Online-Tätigkeiten mit Banken und anderen Partnern sollten schon zu Lebzeiten aufgelistet werden

Es ist es nicht immer einfach, als Erbe in die rechtliche Hülle des verstorbenen Menschen hinein zu schlüpfen. Man erbt ja schließlich alles: Vermögen und Schulden. Und wie hoch sind diese? Wo und wie kann sich der Erbe darüber informieren?

Durch Sortieren von Bankauszügen, Depotabrechnungen, Versicherungsunterlagen, Grundbuchauszügen, Rechnungen und Vertragsunterlagen des Verstorbenen gelingt es meist, eine richtige Vermögensaufstellung zu erarbeiten und die rechtliche Abwicklung, zum Beispiel durch Kündigung von Verträgen, zu beginnen.

Dieses, unter normalen Umständen aufwändige Vorgehen wird jedoch erschwert, wenn der Verstorbene im Internet digitale Spuren hinterlassen hat. Hatte er eventuell Konten bei einer Online-Bank? Betätigte er sich bei Online-Auktionen? Bestehen online abgeschlossene und offene Kaufverträge? Für alles haftet der Erbe. Aber wie kann er sich darüber einen Überblick verschaffen? Dies könnte zwar durch eine Analyse des E-Mail-Verkehrs gelingen, aber wie lautet dafür der Benutzername und der PIN? Und wie die Zugangsdaten des Online-Bankkontos? Möglicherweise ist der Zugang zum Computer oder dem Smartphone durch einen persönlichen Code gesperrt. Was nun?

Oft bleibt die digitale Welt des Verstorbenen verschlossen, weil man nicht an die Daten herankommt und nur hoffen kann, dass nichts Schlimmes passiert. Hinzu kommt, dass das Internet nichts vergisst. Hatte der Erblasser etwa Konten bei Facebook, Instagram und Co.? Oder sogar eine eigene Homepage? Vielleicht sogar einen Online-Shop?

Was kann und muss der Erbe löschen? Gibt es hier zu beachtende Persönlichkeitsrechte? Offensichtlich kollidiert hier das Telekommunikationsgeheimnis mit dem Recht der Erben. Der Bundesgerichtshof hat 2020 zwar das Recht der Erben betreffend eines Kontenzugangs für ein Facebook-Konto ermöglicht,

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.

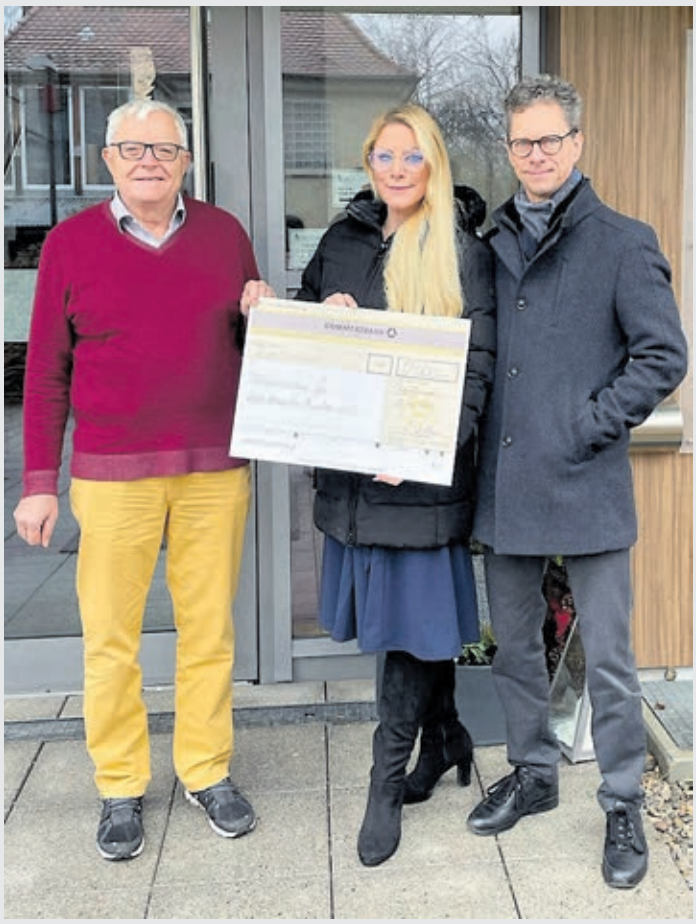
Wenn Sie weitere Informationen über die „Stiftung des Fördervereins für krebskranke Kinder Tübingen“ und ihre Arbeit haben wollen, rufen Sie uns einfach an oder schreiben Sie uns eine Nachricht.

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

aber insgesamt ist die Stellung des Erben im digitalen Umfeld rechtlich nicht vollständig geklärt.
Große Teile dieses dunklen Bereiches können für einen Erben erhellt werden, wenn der Verstorbene schon zu Lebzeiten eine Liste seiner wichtigen Online-Tätigkeiten, zum Beispiel mit Banken, Vertragspartnern usw. erstellt und die entsprechenden Zugangsdaten vermerkt. Natürlich gehören zu einer solchen Liste auch die generellen Codes für den Computer und das Smartphone.
Ein aktuelles Verzeichnis aller benutzen PINs wäre also für den Erben absolut notwendig, um den Nachlass ordnungsgemäß abwickeln zu können.
Um den Erben die Kenntnis einer solchen Liste leicht zu ermöglichen, sollte vom Erblasser irgendwo vermerkt sein, wo er diese finden kann. Gut eignet sich hierfür eine Person des Vertrauens. Auch besteht die Möglichkeit, einen entsprechenden Hinweis im Testament anzuführen. Dort kann auch geregelt werden, ob der Erbe digitalen Spuren im Internet bearbeiten bzw. löschen soll. Dazu zählen zum Beispiel Konten bei PayPal, eBay, Amazon und natürlich die eigene Homepage.
Testamentsvollstrecker und auch Testamentsratgeber sind derzeit auf die digitalen Spuren der Erblasser noch nicht durchgängig gut vorbereitet. Wer also ein Testament erstellen will, sollte unbedingt seinen Notar diesbezüglich ansprechen, um es den Erben leichter zu machen. dk

Spende für die Unterstützung krebskranker Kinder

Die Firma Zickler Immobilien aus Reutlingen unterstützt den Förderverein für krebskranke Kinder Tübingen e.V., mit einer Spende in Höhe von 2000 Euro.



Sarah und Klaus-Jürgen Zickler überreichen ihre Spende an den Vorsitzenden des Fördervereins für krebskranke Kinder Tübingen, Anton Hofmann (links). Privatbild

Der Förderverein für krebskranke Kinder Tübingen e.V. kümmert sich um krebskranke Kinder sowie deren Eltern, Geschwister und Großeltern. Außerdem unterstützt er die Universitätskinderklinik Tübingen und die medizinische Forschung.
Der Förderverein ist als gemeinnützig und mildtätig anerkannt. Unter www.krebskranke-kinder-tuebingen.de gibt es mehr Infos über sein Engagement. In dessen Zentrum steht die direkte Unterstützung von Familien, weiterführende psychosoziale Hilfen und das Umsetzen neuer Ideen.
In Zeiten der Corona-Pandemie muss sich der Förderverein mit erschwerten Bedingungen auseinandersetzen. Was bedeuten Abstands- und Hygieneregeln, Einschränkungen und Lockdown für die Familien in der Kinderklinik? In der Klinik werden Besuche und Kontakte auf das Minimum reduziert. Aus diesem Grund darf immer nur ein Elternteil das Kind begleiten. Alle vier Tage dürfen sich die Elternteile abwechseln. Geschwister oder Großeltern dürfen nicht als Besuch empfangen werden. Alle Gruppenangebote, etwa im Spielzimmer oder in der Küche, entfallen.
Der Schutz der krebskranken Kinder und ihren Angehörigen, denen er während der klinischen Therapie ein Zuhause auf Zeit bietet, besitzt für den Förderverein oberste Priorität. Er tut weiterhin alles ihm mögliche, um die Kinder und Familien, die aufgrund einer Krebserkrankung in einer enorm belastenden Situation sind, zu entlasten, ihnen Rückhalt zu geben und für sie da zu sein.
Die Arbeit des Fördervereins wird ausschließlich durch Spenden finanziert. Damit er seine Arbeit auch in Zukunft zuverlässig leisten und mit dem Aufbau neuer wichtiger Projekte beginnen kann, freut er sich über jeden Euro und über freiwillige Mitarbeiter, die sich ehrenamtlich für betroffene Familien engagieren. dk

Der Abschied von einem Verstorbenen braucht Zeit

Die Psychologin Verena Kast gliedert den Trauerprozess in vier Phasen

Trauer ist ein Prozess, der Zeit benötigt. Und die sollte man sich auch in einer geschäftigen Welt nehmen.

Unmittelbar nach dem Tod eines Familienangehörigen oder Freundes stehen Trauernde unter Schock. Sie fühlen sich hilflos und ohnmächtig. Bild: Bundesverband Deutscher Bestatter

In biblischen Zeiten haben sich die Menschen Zeit für ihre Trauer genommen. Zwar wurde Moses nach seinem Tod von Gott anonym bestattet („Er begrub ihn im Land Moab im Tal gegenüber von Bethlehem, und bis heute weiß niemand, wo sein Grab ist“, heißt es in 5. Mose 34:6). Doch die Israeliten, die zu diesem Zeitpunkt vor dem Einzug in das verheißene Land standen, trauerten einen ganzen Monat um ihn.

„Der Trauer muss Raum und Zeit gegeben werden“, erklärt der Bundesverband Deutscher Bestatter auf seiner Homepage. „Sie sollte nicht verdrängt werden, denn es ist eine unter Ärzten und Psychologen anerkannte Tatsache, dass unverarbeitete Trauer-Phasen und mangelnde Akzeptanz des Verlustes zu Krankheiten, Depression und seelischen Schäden führen können.“ Der Verband verweist auf das Modell der Schweizer Psychologin Verena Kast, die den Trauerprozess in vier Phasen gliedert:

1. Phase: Nicht-Wahrhaben-Wollen

Die erste Trauerphase beschreibt den Anfang des Trauerprozesses. Unmittelbar nach dem Tod eines Familienangehörigen oder Freundes stehen Trauernde unter Schock. Sie fühlen sich hilflos sowie ohnmächtig und wollen den Tod des geliebten Menschen nicht wahrhaben. Oft wird der Verlust in dieser Phase der Trauer sogar geleugnet. Die Zeit der Trauer bzw. der ersten Trauerphase lässt sich nicht fest bestimmen. Sie kann Stunden und Tage, manchmal aber auch Wochen anhalten.

Wichtig ist es, Trauernde in dieser Phase zu begleiten und zu stützen, sofern sie nicht ausdrücklich wünschen, alleine zu sein. Mitgefühl und Anteilnahme sind wichtige Bestandteile der Trauerbegleitung in dieser Phase. Zudem kann es Trauernden auch eine Last von den Schultern nehmen, wenn sie bei der Organisation der Bestattung und Trauerfeier unterstützt werden.

2. Phase: Aufbrechende Emotionen
Die Gefühlsausbrüche Trauernder bestimmen die zweite Phase der Trauer. Dazu können Wut, Schmerz und Zorn, aber auch Schuldgefühle gehören. Diese Gefühle helfen dabei, Trauer zu bewältigen und sollten deshalb nicht verdrängt werden.

3. Phase: Suchen und Sich-Trennen
In dieser Phase der Trauer steht die Auseinandersetzung mit dem Verstorbenen und seinem Tod im Mittelpunkt der Trauerarbeit. Oft werden zu diesem Zeitpunkt Orte von Trauernden aufgesucht, die sie an den Verstorbenen und gemeinsame Erlebnisse erinnern.

4. Phase: Neuer Selbst- und Weltbezug
In der abschließenden Phase des Trauerprozesses finden Trauernde ihren inneren Frieden. Der Schmerz über den Verlust des Verstorbenen tritt in den Hintergrund und Trauernde beginnen, den Tod zu akzeptieren. Darüber hinaus beginnen sie, neue Pläne für ihr Leben zu schmieden und diese ohne den Verstorbenen an ihrer Seite zu gestalten. Die Erinnerung an den Verstorbenen bleibt jedoch weiterhin ein wichtiger Teil ihres Lebens. Stefan Zibulla

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

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

Traugott Hummel
BESTATTUNGSHAUS
Inhaber: Dirk Flunkert
Traugott Hummel · 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.
- eine sichere und gute Vorsorge
- individuell - zukunftsorientiert - kreativ

- stilvolle Trauerfloristik
- Dekorationen

Wir informieren Sie gerne.

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

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!

Rilling & Partner
Bestattungsdienst Tübingen
Letzte Dinge rechtzeitg regeln. 07071 92780

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

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

Wenn jemand plötzlich fehlt, müssen Sie nicht an alles denken.

BESTATTUNGEN GOMMEL
Tag & Nacht: 07071-977 6611
www.bestattungen-gommel.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

Sozialhilfe trotz Vorsorge

Geld für die Bestattung gehört nicht zum Schonvermögen

Wer Sozialhilfeleistungen beantragt, muss in der Regel seine Bestattungsvorsorge nicht auflösen. In angemessener Höhe und eindeutig zweckgebunden darf sie auch nicht auf das ohnehin zugestandene Schonvermögen angerechnet werden.

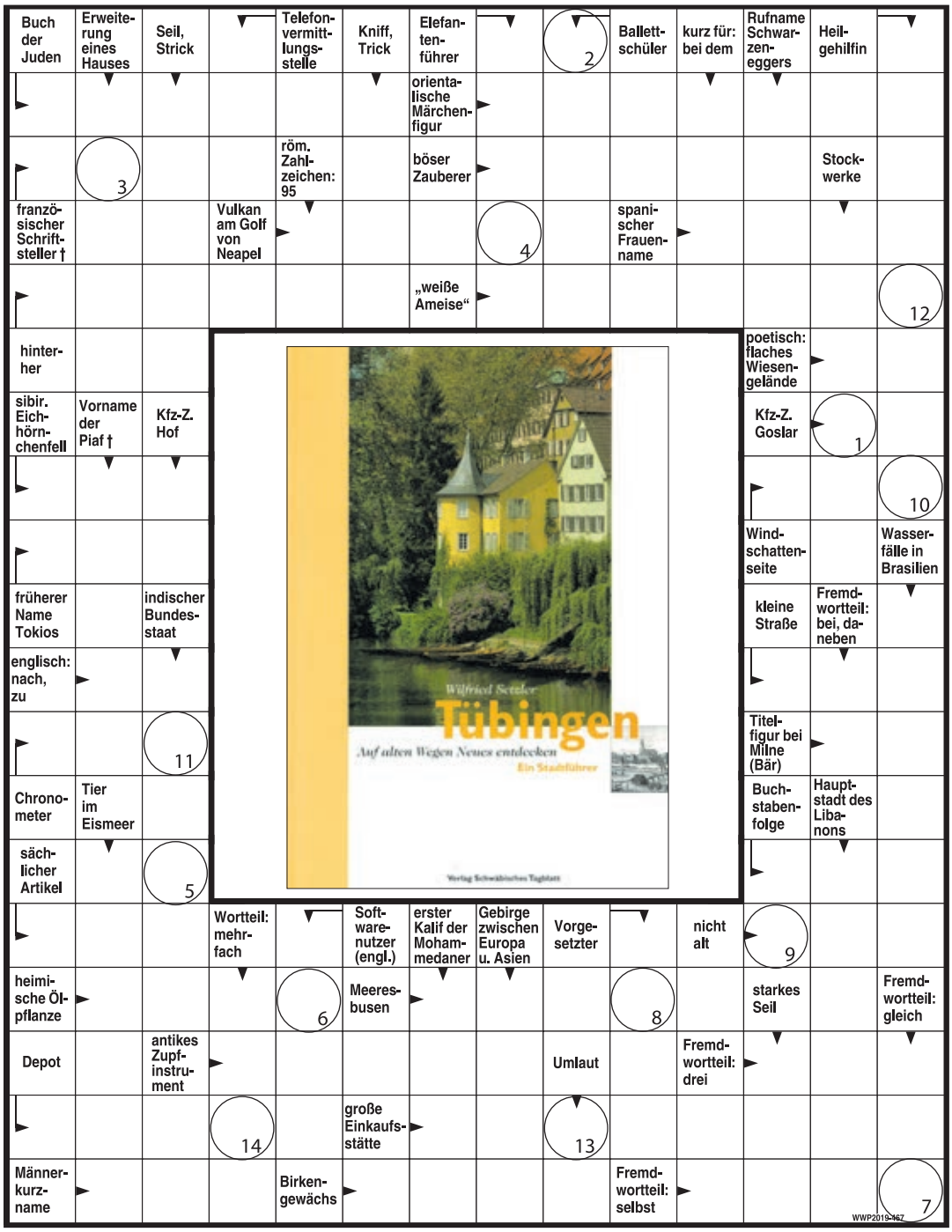
Viele Betroffene glauben, sie müssten bestehende Sterbegeldversicherungen oder Bestattungsvorsorgeverträge kündigen, wenn sie beim Sozialamt Grundsicherung im Alter oder Hilfe zur Pflege beantragen. Manchmal fordern die zuständigen Ämter sogar dazu auf. „Diese Praxis ist jedoch üblicherweise nicht rechtens“, betont Christoph Keldenich, Vorsitzender von Aeternitas e.V., der Verbraucherinitiative Bestattungskultur. Eine eindeutig zweckgebundene Bestattungsvorsorge in angemessener Höhe ist über das übliche Schonvermögen von 5000 Euro hinaus geschützt und unabhängig davon zu betrachten.

Als eindeutig zweckgebunden wird eine Bestattungsvorsorge dann eingestuft, wenn kein bzw. ein geringes Risiko besteht, dass das Geld zu anderen Zwecken als für die Bestattung verwendet werden könnte. Auf Vorsorgeverträge mit Bestattern und Sterbegeldversicherungen, die nicht vor dem Tod ausgezahlt werden, trifft dies zu. Welche Summen als angemessen eingeschätzt werden, hängt unter anderem vom üblichen örtlichen Kostenniveau bei Bestattungen ab. dk

Bestattungsdienst
Felden
Tübingen, Aixer Str. 12 · Kusterdingen, Hölderlinstr. 1
24 h/Tel. 07071/85 67 21 · www.bestattungsdienst-felden.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



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

Lösung Rätsel Nr. 11/12 2021

Wir verlosen drei Exemplare des Stadtführers „Tübingen: Auf alten Wegen Neues entdecken“ von Wilfried Setzler aus dem Verlag SCHWÄBISCHES TAGBLATT.

Geben Sie das Lösungswort bis zum 8. März 2022 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) 9 34 - 0

Geschäftsführer
Alexander Frate

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

Titelbild
Natalie Eckelt
Bild auf Seite 3:
Thomas Zibulla

Anzeigen/Objektleitung
Wolfgang Dieter
(verantwortlich)
Anschrift wie Verlag

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

Auflage:
13 000 Exemplare

Kontakt & Mediadaten
www.die-kleine-zeitschrift.de
diekleine@tagblatt.de
Tel. (0 70 71) 9 34 - 1 74
oder 934 - 183
Fax (0 70 71) 9 34 49 62 66

Datenschutzbeauftragter
datenschutz@tagblatt.de

Nächste Ausgabe
15. März 2022

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
Thermalbad

Bodelshausen
Post

Dettenhausen
Ärztin Frau Breiner
Dr. Rupp
Dr. Linda Klause
Dr. Judith van Gerpen
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

Geislingen
Kleider Müller

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

Kirchentellinsfurt
Rathaus Apotheke

Kusterdingen
Altenbegegnungsstätte
Bestattungen Felden
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

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

Münsingen
Bruderhaus Diakonie
Volkshochschule

Nehren
EigenArt
Frisurenatelier
Sigrid Hauser
Sportheim
Volksbank

Neustetten
Stäbleapotheke
Hofladen bei Edith Lebold
Hof Bisinger

Nürtingen
Stadtverwaltung Nürtingen

Ofterdingen
Landgasthof Ochsen
Perfect Parts GmbH
Volksbank

Pfullingen
Apotheke am Laiblinsplatz
Bürgerbüro
Der Naturladen
Geer Hörakustik
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
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- 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
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

Reutlingen-Sickenhausen
Maler- und Stukkatuerbetrieb Schneider

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
Gaststätte Hirsch
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
Bestattungen Felden
Betreuungsverein LK Tübingen
Buch- und Kunsthandlung Wekenmann
Büro Aktiv
Café Binder
Café Hirsch
Café Latour
Christiane-von-Kölle-Stift
Crona Klinik
Copy Shop in der Nonnengasse
Der Marktladen
EDEKA Schöck
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
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 Hofläde
Dr. Kaiser
Krankenpflegeverein
Linden Apotheke
Obere Mühle e.K.

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!

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

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

... seit 44 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

WIR KÖNNEN:
GANZ SCHÖN VIEL!
Ihr vielfältiger Technikpartner und
Elektrohandwerksbetrieb in Tübingen
SAMSUNG
METZ
SONOS
sonoro
Miele
NEFF
LIEBHERR
und viele weitere starke Marken
• Haushaltsgroß- & kleingeräte
• Kaffeevollautomaten und Zubehör
• Smartphones, Tablets und Zubehör
• TV-Geräte & Unterhaltungselektronik
• Satellitentechnik • Telekommunikation
• Fachberatung • Lieferservice
• Meisterwerkstatt & Kundendienst für Reparaturen
• Elektroinstallation
WIR SIND GERNE FÜR EUCH DA!
euronics Elektro Betz
Elektro Betz GmbH | Eberhardstr. 21 | 72072 Tübingen | T 07071 93240
Mo- Fr 09.00 - 12.30 Uhr und 14.00 - 18.00 Uhr | Samstag 09.00 - 13.00 Uhr

Gemeinsam sind wir stark,
in Deutschlands größtem Sozialverband.
Sozialrecht Sozialpolitik Solidargemeinschaft
Ihr Antrag auf Erwerbsminderungsrente wurde abgelehnt?
Sie möchten Ihren Anspruch auf Krankengeld durchsetzen?
Sie kämpfen um die Anerkennung Ihrer Behinderung?
Wir informieren und beraten Sie.
Wir vertreten Sie vor Gericht.
Mehr Infos unter www.vdk-bawue.de
Jetzt Mitglied werden!
Wir sind für Sie da:
Kreisverband Tübingen
Eugenstraße 68
72072 Tübingen
Telefon: 07071 91 05-86
Fax: 07071 91 05-89
kv-tuebingen@vdk.de
Kreisverband Reutlingen
Bismarckstraße 9
72764 Reutlingen
Telefon: 07121 48 66-90
Fax: 07121 48 66-91
kv-reutlingen@t-online.de
SOZIALVERBAND VdK BADEN-WÜRTTEMBERG

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