www.die-kleine-zeitschrift.de

Kostenlos: Zum Mitnehmen & Weitergeben

ISSN 0948-0021 29. Jahrgang, November/Dezember

Nr. 11/12

die kleine

Zeitschrift für die besten Lebensjahre

Gemeinsam sind wir stark!

Kooperation statt Konkurrenz

LESEN SIE MEHR ÜBER:

Wissenschaft als Kunst
Schlaf als Prophylaxe
SEITE 12–21

Demenz verstehen
Stress bekämpfen
SEITE 22–25

Transparenz für Spender
Begleiter für Trauernde
SEITE 30–43

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 Weine
SILBERBURG
www.schwaebischer-shop.de

Teilen ist ein Abenteuer!

Wir können mittlerweile sehr viel miteinander teilen: Bohrmaschinen, Autos, Bücher, Meinungen und auch Lebenseinstellungen. Es wird viel darüber geschrieben, wie bereichernd doch das Teilen ist. Interessant ist, dass viele nicht von der Möglichkeit des Teilens sprechen, sondern das Teilen als faktisch gut und notwendig ansehen. Weil es zukunftsweisend ist und damit total „hip, great und sogar purpose“! Doch das Teilen ist nicht nur „in“, sondern hat auch eine Kehrseite. Und ich frage mich, warum diese so selten thematisiert wird.

Denn wie geht es uns, wenn wir ein Buch ausleihen und das Buch hat noch ein paar „Bereicherungen“ an Kaffeeflecken und Eselsohren dazu bekommen? Oder die Bohrmaschine wird mit Bohrstaub und stumpfen Bohrern zurück in den Maschinen-Pool gegeben. Und auch: Was ist, wenn ich Lebenseinstellungen höre, die ich gar nicht hören will, weil sie so diametral zu meinen eigenen sind? Ja, was dann? Konfrontation und Streit? Beleidigt sein und Rückzug? Oder schnell noch einen Kurs in gewaltfreier Kommunikation buchen? Oder sich selbst täuschen, indem man sich vormacht, dies sei gar nicht so schlimm, aber innerlich rumort es doch, weil man einfach nicht gegen die eigenen Werte leben kann?

Ich denke viel mehr, dass wir uns VOR dem Teilen, über diese Aspekte Gedanken machen sollten. Dass ich für mich allein eine ehrliche Antwort finden muss, bevor ich in das Abenteuer des Teilens springe. Eine Antwort auf diese möglichen Situationen, die unangenehm für mich sind. Wenn ich für mich geklärt habe, was mich stört und worüber ich hinwegsehen kann, dann kann ich dies auch meinem Gegenüber klar und in aller Freundlichkeit sagen. Und ab diesem Moment kann ein Dialog entstehen, der ein dauerhaftes Teilen miteinander ermöglicht. Marion Höppner

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

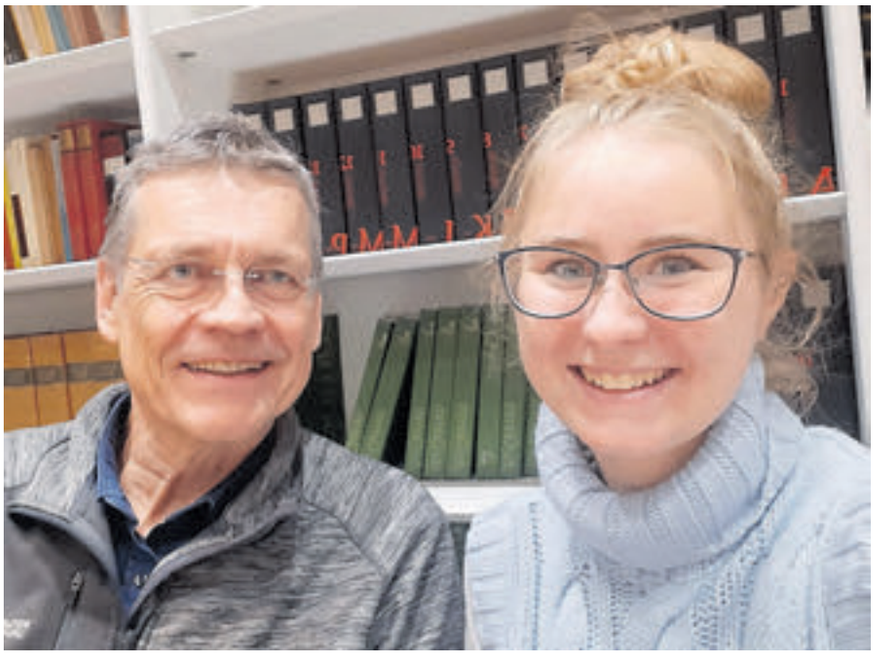
Selbständiges
und
bedarfsgerechtes
Wohnen im Alter in der

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

Editorial



Diesen Herbst hat „die kleine“ Verstärkung bekommen: Yasmin Hettich hat im September und Oktober ein Praktikum bei unserem Magazin absolviert. Sie studiert Geschichte und Theologie an der Uni Tübingen. Ursprünglich hat sie eine Ausbildung für das Lehramt angepeilt. Doch das Interesse am Journalismus wurde bei ihr immer stärker. Weshalb sie einmal in einen Redaktionsalltag hineinschnuppern wollte.

Nach ihrer Hospitanz bei der „Zeitschrift für die besten Lebensjahre“ hat sich die innere Waagschale von Yasmin Hettich deutlich in Richtung Printmedien geneigt. Denn das selbstständige Recherchieren, Fotografieren und Formulieren hat ihr großen Spaß gemacht. Zumal sie ihre Texte bei uns auch nicht gendern muss. Die Trennung der Geschlechter mit Schrägstrichen, Klammern, Binnenmajuskeln, Doppelpunkt, Gendergap oder Genderstern findet sie nämlich ganz schrecklich. Was belegt, dass eben nicht alle jungen Menschen diese modische Verunstaltung der deutschen Sprache mitmachen wollen.

Dass die leidenschaftliche Poetry Slammerin zudem eine begnadete Glossenschreiberin ist, belegt ihr humorvoller Text über das Schenken auf Seite 13.

Viel Spaß mit dem bunten Themenspektrum unserer Artikel, in denen das generische Maskulinum alle Geschlechter einschließt!

Stefan Zibulla

die kleine
Zeitschrift für die besten Lebensjahre
www.die-kleine-zeitschrift.de
erscheint wieder am
13. Januar 2023

Genießen Sie jetzt aktuell bei uns:

- **Gans ganz knusprig**
- **Fangfrische Schwarzwaldforellen**
- **Fr. & Sa. Steaks vom heißen Stein**
- **Für Weihnachten empfehlen wir unsere bunte Fischplatte zum Abholen**

Waldeck
Hotel & Forellengasthof
★★★ S
Familie Falkenstein-Pfefferkorn
Mühlsteige 33 · 72160 Horb-Isenburg
Tel.: 07451 / 55190 · Fax: 07451 / 4950
www.forellengasthof-waldeck.de

…in jedem Alter
sicher MENSCH sein…

Seit 1992 Ihr kompetenter Partner für…
Pflege und Betreuung

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

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

HUMANITAS Pflegeservice®

HUMANITAS Pflegeservice®
Olgastraße 12
72555 Metzingen
☎ **07123 967130**

Planstraße 8
72654 Neckartenzlingen
☎ **07127 21069**

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

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.

Inhalt

Teilen ist ein Abenteuer! 2
Editorial 3

Titel
Kooperationen zwischen Generationen 5
Gemeinsam durch die Krisen 6
D´Gisela . . . kooperiert 8
Austausch ehemaliger Führungskräfte 9

Kultur
Sinnbild für den sozialen Zusammenhalt 10
Hochwertige Grußkarten für schöne Geschenke 12
Geschenke als falsche Signale 13
Der Schritt 13
Infos aus alten Bibeln und Tagebüchern 14
Distanzierter Blick auf die eigene Heimat 15
Plädoyer für Familie und Freundschaft 16

Gesundheit
Auf Notfälle vorbereitet 17
Ein ganz normales Leben nach der Leukämie 18
Eine gute Nachtruhe kann vor Alzheimer schützen 20

Lebenshilfe
Der Alltag als spiegelverkehrte Welt 22
Unterstützung aus Polen 23
Mit Humor und Dankbarkeit gegen Stress 24

Lebensstil
Eine Arbeitsstunde für jeden Quadratmeter 26
Schmunzelecke 27
Vorbildliche Quartiersarbeit 27
An der Verkehrsplanung beteiligt 28
Ein heißer Draht für einsame Senioren 29
Wirtschaftliche und transparente Strukturen 30
Mit einem Apfel am Tag den Arzt gespart 32
Mit gewaltfreier Kommunikation durch den Advent 33
Noch einen wönzigen Schlock vom Glühwein 34
Alter Mann, Sessel und Lampe 35
Wo der harte Alltag alter Zeiten lebendig wird 36
Geschichte auf einem Quadratmeter 37
Hilfe für Katzenkinder in Not 39
Bewegende Geschichten in bewegten Bildern 40
Im Alter lichten sich die Reihen . . . 41

Abschied
Wegbegleiter bei der Bewältigung der Trauer 42
Nachhaltige Bestattung 44

Kreuzworträtsel
Kreuzworträtsel 45
Impressum 45
Auslagestellen 46

Kooperationen zwischen Generationen

Die Reutlinger Leselern-Paten freuen sich über neue ehrenamtliche Helfer

Lesen!“ So lautet die Antwort auf die Frage „Was muss man denn als Leselern-Pate alles können?“ Da Sie dies gerade in der „kleinen“ LESEN, dürfen Sie sich also angesprochen fühlen!

Die Grundidee für das ehrenamtliche Engagement als Leselern-Pate ist: Wer in der Grundschule nicht flüssig lesen lernt, kann die anderen Inhalte, die dort geboten werden, auch nur zu einem Bruchteil aufnehmen. Damit bleiben Schüler meilenweit hinter ihren eigentlichen Möglichkeiten zurück, und große Probleme in der weiteren Schulzeit und in der Ausbildung sind vorprogrammiert. Wir sagen: es ist doch schlimm, dass unser Bildungssystem immer noch funktionale Analphabeten erzeugt! Gerade die aktuelle IZB-Studie (2021) hat nachgewiesen, dass immer mehr Viertklässler große Probleme beim Lesen und im Leseverständnis haben.

Der Verein „MENTOR Leselern-Paten Reutlingen e.V.“ packt dieses Übel nun schon seit 12 Jahren an der Wurzel und hilft, die Lesekompetenz möglichst früh zu steigern. Er kooperiert mit 33 Schulen in der Stadt und im Landkreis Reutlingen, stellt speziell ausgesuchte Materialien zur Verfügung, schult die Mitglieder und schafft den organisatorischen Rahmen für das Zusammenspiel von Leselern-Paten, Lehrern und Schülern.

Leselern-Paten sind Erwachsene mit Zeit und Freude daran, Grundschulkindern den Spaß am Lesen zu vermitteln. Bild: Andreas Endermann

Das wichtigste Grundprinzip des Vereins ist die 1:1-Betreuung: der Leselern-Pate arbeitet immer nur mit einem Kind. Auch mit nur einer Schulstunde je Woche lässt sich bei den Grundschulkindern schnell der Spaß am Lesen steigern. Die Förderung ist nachhaltig angelegt: das Engagement dauert oft ein Schuljahr. In den Ferien und während des Urlaubs der Leselern-Paten wird natürlich nicht gelesen.

Im Zweiergespräch mit viel Lob vom Leselern-Paten und netten und einfachen Texten, fällt die Angst sich zu blamieren schnell von den Kindern ab. Auch wenn das Lesen anfangs anstrengend ist, kennen die Leselern-Paten viele Methoden, die Zeit kurzweilig und spannend für den Schüler zu gestalten. So lockert beispielsweise ein kurzes Spiel oder ein Schwätzchen die Zeit auf, bis es dann mit dem Lesen weitergeht. Diese Extraportion Aufmerksamkeit tut allen Kindern gut.

Mit den eigenen Eltern zu üben, wäre häufig nicht nur verschenkte Zeit, sondern oft ein Anlass für dicke Luft in der Familie. Es hat auch schon Mütter gegeben, die sich als Leselern-Patinnen zur Verfügung gestellt haben, wenn dafür jemand anderes mit ihrem Spross übt.

Leselern-Paten sind Erwachsene mit Zeit und Freude daran, Grundschulkindern den Spaß am Lesen zu vermitteln. An fast allen Schulen in der Stadt und im Landkreis Reutlingen werden wieder Leselern-Paten gesucht. Der Bedarf ist - auch als Folge von Corona - riesig. Erfahrene Leselern-Paten berichten: es macht Spaß und ist erfüllend, Kindern bei ihrer Entwicklung beizustehen. Wäre das etwas für Sie? Dann schauen Sie sich unsere Webseite an und nehmen Kontakt zu uns auf.

Ulrike Nehls

Info:

Bärbel Jedele
Leiterin Geschäftsstelle
Telefon (0 71 21) 387-8448
Dienstag von 10 bis 12 Uhr,
(sonst Anrufbeantworter)
kontakt@leselern-paten.org

www.leselern-paten.org

Gemeinsam durch die Krisen

Mit Kooperationen können sich Mitbewerber auf dem Markt in ihren Stärken ergänzen

Als Alternative zum sozialdarwinistischen Konkurrenzprinzip arbeiten Unternehmen zusammen, obwohl sie sich auf dem Markt als Wettbewerber begegnen. Beispiele aus der Landwirtschaft und dem Handwerk zeigen, wie Kooperationen in der Wirtschaft funktionieren können.

Kooperation ist die Stärke der Ameisen, die schwierige Situationen gemeinsam überbrücken.

Bild: frank29052515 - stock.adobe.com

Passt der klassische Konkurrenzkampf noch in eine Zeit, die von Personalmangel, Lieferengpässen und der Abhängigkeit vieler Firmen von staatlichen Hilfen geprägt ist? Oder kommen Unternehmen besser durch die aktuellen Krisen, wenn sie ihre Mitbewerber als Partner verstehen und dabei die Interessen der Verbraucher im Blick haben?

Ökonomen diskutieren seit mehr als 20 Jahren den Begriff der Coopetition. Diesen Kooperationswettbewerb praktizieren beispielsweise Pharmakonzerne, die gemeinsam Impfstoffe entwickeln und produzieren. Und VW baut gemeinsam mit Ford moderne Elektroautos. Funktioniert diese Zusammenarbeit auch bei kleinen und mittleren Unternehmen?

Die Busbranche bewegt sich mancherorts in diese Richtung. Etwa, wenn sich die Unternehmer gegenseitig mit Fahrzeugen aushelfen oder mit ihren Wettbewerbern gemeinsame Reiseprogramme anbieten.

Wenn bei Bauprojekten mehrere Gewerke zusammenarbeiten, nützt dies dem Kunden, weil er Leistungen aus einer Hand bekommt“, erklärt Ewald Heinzelmann. „Handwerksbetriebe der gleichen Gewerke kooperieren beispielsweise bei Großprojekten, wie dem Bau einer Autobahn“, beobachtet der Geschäftsführer der Kreishandwerkerschaft Reutlingen. „Die Arbeit wird dann in verschiedene Abschnitte aufgeteilt, für die unterschiedliche Unternehmen zuständig sind.“ Auch bei anderen Aufträgen, die für ein Unternehmen zu groß sind, gibt es Kooperationen, um das Projekt in der vorgegebenen Zeit bewältigen zu können. „Dann bilden beispielsweise drei Elektriker eine Arbeitsgemeinschaft“, erklärt Heinzelmann. Und mitunter finden sich Handwerker auch zu temporären Einkaufsgenossenschaften zusammen.

Der Maschinenring Alb-Neckar-Fils ist eine landwirtschaftliche Selbsthilfeorganisation, die in der Rechtsform eines eingetragenen Vereins auftritt. Er organisiert die Betriebshilfe zwischen seinen Mitgliedern im maschinellen und personellen Bereich. Zur Verfügung stehende Arbeitskräfte und nicht ausgelastete Maschinen können zwischenbetrieblich eingesetzt werden. Davon sollen vor allem kleinere Betriebe profitieren. Bild: Stojanovic Milos / Adobe

In den 90er Jahren hat die Reutlinger Kreishandwerkerschaft für den Baubereich einen Maschinenpool organisiert. Freie Geräte eines Unternehmens wurden aufgelistet und konnten von seinem Wettbewerber genutzt werden. „Damit konnte Handwerksbetrieben über die Krise geholfen werden“, erinnert sich Heinzelmann. Weshalb er bedauert, dass diese Initiative bald wieder eingeschlafen ist. „Möglicherweise helfen sich Unternehmer mit Maschinen aus, in organisierter Form wird das derzeit aber nicht praktiziert.“ Ideengeber für dieses Projekt der Kreishandwerkerschaft war der Maschinenring der Landwirte.

Dass der Begriff „Konkurrent“ häufig durch das Wort „Mitbewerber“ oder manchmal sogar durch das freundliche „Marktbegleiter“ ersetzt wird, ist für Ewald Heinzelmann nicht nur rhetorische Kosmetik. Die neue Terminologie verweist seiner Einschätzung nach auf einen kulturellen Wandel in der Wirtschaft, der sich auch im Handwerk vollziehe. „Früher kam es eher zu bissigen Kämpfen zwischen einzelnen Handwerkern, die jungen Unternehmer sind offener geworden.“

Die derzeit noch gute Auftragslage im Handwerk entspanne auch den Wettbewerb, da es genug Geschäft für alle gibt. Was sich laut Heinzelmann vor dem Hintergrund zunehmender Engpässe beim Material und dem Personal sowie starken Preisanstiegen aber schnell ändern könne.

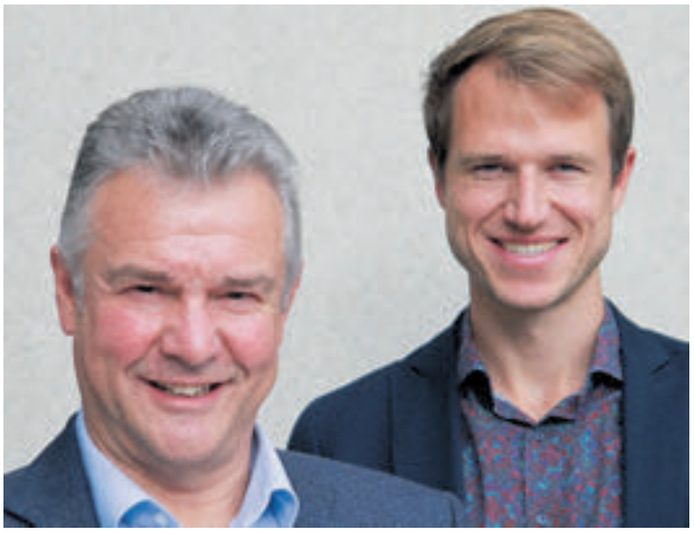
Nach Meinung von Heinzelmann ist es auch die Aufgabe der Innungen und der Kreishandwerkerschaften, Betriebe zusammenzuführen. Mit der Messe „Handwerk Energie Zukunft“ und der gemeinsamen Abschlussfeier für die Auszubildenden funktioniere das im Kreis Reutlingen schon ganz gut. „Ich hoffe, dass Handwerksbetriebe in Zukunft stärker miteinander kooperieren und damit neue Potentiale freisetzen, weil sie sich in ihren Stärken ergänzen.“ Stefan Zibulla

D' GiSeLA ...kooperiert
HAIMO KINZLER
He! Runter vom Gehweg, Sie Rüpel!
Hahaha! Konkurrenz belebt das Geschäft! Und nichts kann mich aufhalten!
G295
BONG!
Aua!
Hahaha! Die Konkurrenz schwächelt!
Ihr Brettchen ist futsch. Was müssen Sie auch so rasen, junger Mann...
Zum Glück habe ich immer etwas Holzleim im Kittel!
Sooodele... Und nun ändern wir etwas, junger Mann...
Ändern?
Kooperation statt Konkurrenz!
Und schon geht alles wie von selbst!
He! Runter vom Gehweg, Sie Rüpel!

Austausch ehemaliger Führungskräfte

Die IHK bietet ein neues Netzwerk für „Senioren der Wirtschaft“ an

Unter dem Titel „Senioren der Wirtschaft“ bietet die Reutlinger Industrie- und Handelskammer (IHK) ein Netzwerk für ehemalige Führungskräfte an.



Anton Bayer (l.) und Peter Teutemacher haben ein neues IHK-Netzwerk für Senioren ins Leben gerufen. Bild: Stefan Zibulla

Das Netzwerk „Senioren in der Wirtschaft“ richtet sich an ehemalige Führungskräfte, sie sich nun im Ruhestand oder in der passiven Altersteilzeit befinden und diesen Lebensabschnitt interessant gestalten wollen. Dieses Netzwerk soll ihnen die Möglichkeit einräumen, sich mit anderen Senioren zu treffen und sich dabei über aktuelle Themen auszutauschen. Auf dem Programm stehen Ausflüge sowie Fachvorträge zu politischen und sozialen Themen. Am Mittwoch, 30. November, referiert Jens Balcerek (Geschäftsführer der Stadtwerke Reutlingen und von FairEnergie) um 16 Uhr in der IHK-Zentrale (Hindenburgstraße 54) über das Thema „Status und Entwicklung der Energiemärkte“.

„Wir planen im Jahr 4 bis 5 Veranstaltungen“ , erklärt Anton Bayer vom IHK-Netzwerkbüro. Mit dem Jahresbeitrag in Höhe von 240 Euro, den jeder Teilnehmer bezahlt, wird das Honorar der Referenten und ein Imbiss während den Veranstaltungen finanziert.

„Das Netzwerk, das vor einem Jahr gegründet wurde, ist noch im Entstehen“, betont Bayer. „Derzeit haben wir 15 bis 20 Teilnehmer im Alter zwischen 60 und 70 Jahren.“ Die Teilnehmer kommen beispielsweise aus Behörden, Verkehrsunternehmen, der Gastronomie und Automobilbranche oder Banken.

„Insgesamt bieten wir rund 50 verschiedene Netzwerke an“, sagt Peter Teutemacher, Leiter des IHK-Netzwerkbüros. Das Spektrum reicht von Frauen in der Wirtschaft über Künstliche Intelligenz und Nachhaltigkeit bis zum Produktmanagement. Stefan Zibulla

Info:

Weitere Infos gibt es bei Anton Bayer unter Telefon 0 71 21 / 201-239 und bayer@reutlingen.ihk.de.

www.reutlingen.ihk.de

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

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

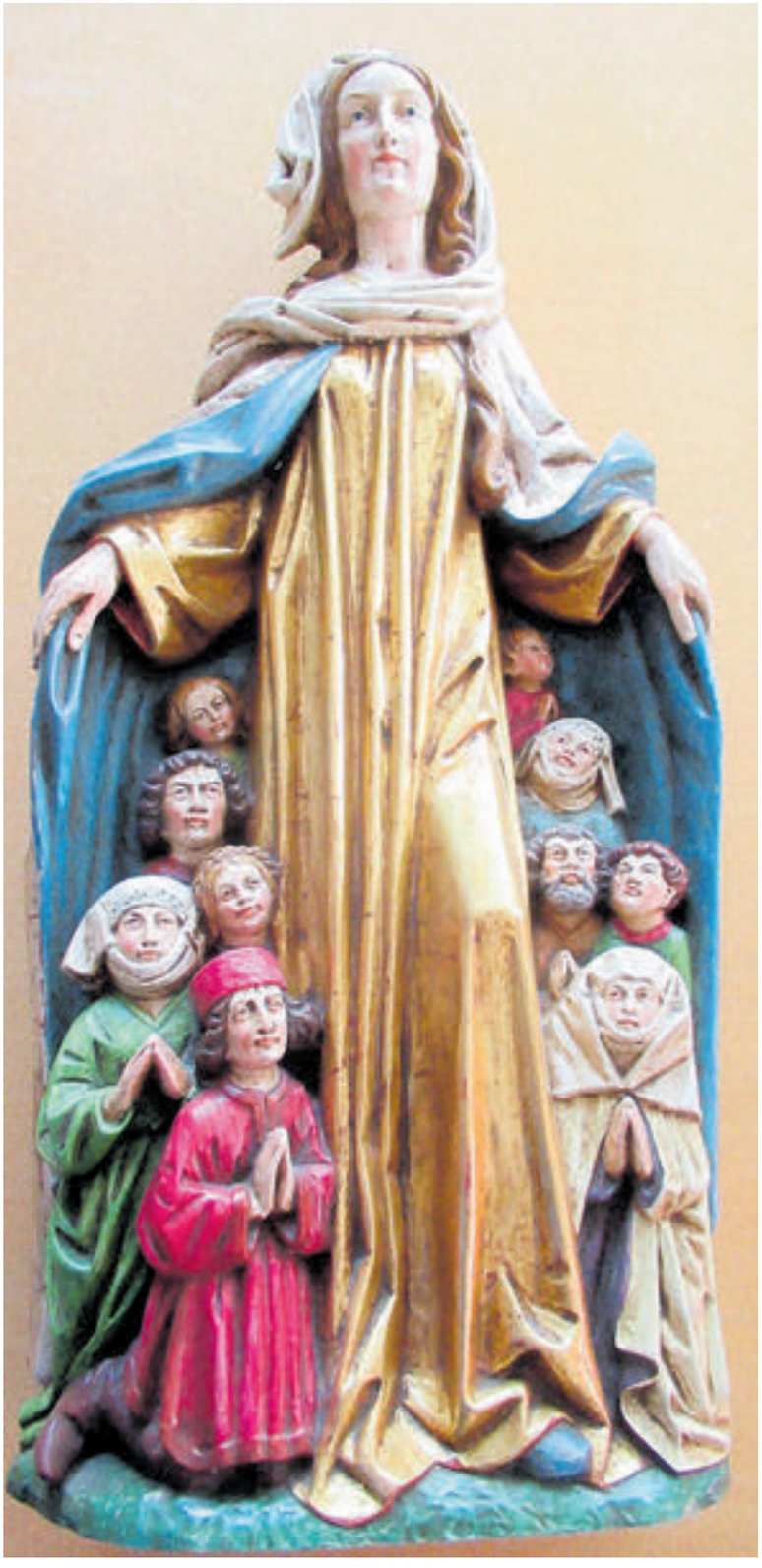
Sinnbild für den sozialen Zusammenhalt

In der kirchlichen Kunst des Mittelalters spiegelt sich auch das Bedürfnis nach Kooperation in der Wirtschaft

Vor nicht einmal 100 Jahren war es auf einem Bauernhof üblich, dass alle Mitglieder der Familie, die Kinder und Knechte, unter einem Dach wohnten. Bestehende Konflikte wurden entweder vom Patriarch entschieden oder bestenfalls gemeinsam besprochen. Doch war die Entscheidung gefallen, zogen alle an einem Strick, denn für das Gelingen auf dem Hof war Gemeinsamkeit eine Stärke, die selbstverständlich war. Wer anders dachte, musste gehen und sein Glück in einer anderen Kooperation finden.

Auch im Mittelalter war es wichtig, sich als Gruppe zusammen zu schließen. So entstanden beispielsweise in Süddeutschland Zünfte und Gilden. Urkunden erwähnen das Jahr 1341 für die Tuchmacher, 1349 für die Krämer und 1352 für Schuster und Gerber. Zur Hauptaufgabe der Zünfte gehörte der Waffendienst zur Verteidigung der Stadt. So gab es in Leipzig bereits vor 1423 Schmiede, die sich zusammengeschlossen hatten. Ihr Schutzpatron ist der heilige Eulogius. 1545 gab es dann 24 Großschmiede, 25 Klein-, Kupfer- und Nagelschmiede, die gemeinsam 12 Kriegsknechte zur Verteidigung der Stadt bereithielten.

Paul Daehne fragt in seinem 1925 erschienenen Buch über „Geschichte der Schlosser – Innung zu Leipzig“: „Welcher tiefe Sinn lag der Gründung von Zünften zu Grunde, wenn man von der Verteidigung des Gemeinwesens absieht? Der Innungsgedanke war gesund. Als sich aus Pfalzen und Höfen Städte entwickelten, forderten politische Gründe und wirtschaftlicher Zwecksinn den Zusammenschluss der Fachgenossen. Vor allem traten sich die Innungsmitglieder in treuherziger Geselligkeit menschlich nahe. Man bot sich gegenseitige Hilfe, man fühlte, freute sich oder litt miteinander. An manchen Orten gab es noch politische Ziele, dort nämlich, wo man nach Einfluss auf die Verwaltung strebte, um ein Gegengewicht zu schaffen zu der Machtstellung herrschender Patrizier.“



Michel Erhart schuf 1480 aus Lindenholz die Schutzmantelmadonna von Ravensburg. Bild: Martin Vitt

Martin Vitt
Freier Sachverständiger Nachlass
www.beneVitt.de

ANKAUF
„Historische Heiligenfiguren“, große Engel und sakrale Holzfiguren, Maria, Madonnen, Jesusknabe, Kirchliche Volkskunst, Abendmahlskelche, Ölbilder, kirchliche Gewänder und Gegenstände.

BEWERTUNG UND ANKAUF
von Sammlungen und Einzelstücken. Wertschätzung und Verschwiegenheit sind selbstverständlich.

Tel. 0 74 72 / 9 80 86 67
Bilder: 01 79 / 1 19 34 80 oder info@benevitt.de

Eine Stadt war wehrfähig und mit gesunden Strukturen versehen, wenn sie sich als eine Einheit verstand, die wie unter einem Mantel geborgen leben konnte. Dieses Verständnis spiegelte sich auch in der vorherrschenden Kunst der Zeit wider. So ließ man für die Kirchen Altäre und Figuren von angesehenen Künstlern schaffen, um diese Geborgenheit auch sichtbar werden zu lassen.

Der Bildhauer und Bildschnitzer Michel Erhart (von etwa 1440 bis 1522) schuf 1480 als schönes Beispiel die Schutzmantelmadonna von Ravensburg. Diese für die Liebfrauenkirche 1,35 Meter große aus Lindenholz gestaltete Maria trägt einen großen Mantel, unter welchem 10 Personen dargestellt sind. Man kann die Personen als Einzelne verstehen, ihnen aber ebenso gesellschaftliche Gruppen zuordnen. Der Ravensburger Patrizier Clemens Ankenreute gab den Auftrag für den Hochaltar der Kirche. Das Original befindet sich heute im Bode Museum in Berlin. 1935 wurde eine originalgetreue Kopie in Ravensburg aufgestellt.

Historische Holzmadonnen jener Zeit sind auch heute noch Sinnbild für den Zusammenhalt einer Gesellschaft, die durch Krisen und Krieg immer wieder in Frage gestellt wird. Gemeinschaft, Verlässlichkeit und Schutz bedarf der Mensch, und das zu allen Zeiten.

Martin Vitt

Hochwertige Grußkarten für schöne Geschenke

Gerhard Groebe reproduziert handkolorierte Buchillustrationen aus Archiven und Bibliotheken

Mit schönen Grußkarten wird jedes Geschenk aufgewertet. Attraktive Motive dafür entdeckt Gerhard Groebe in handkolorierten Buchillustrationen.

Viele Bibliotheken und Archive verwahren einzigartige Bilderschätze: Handkolorierte Buchillustrationen früherer Jahrhunderte, die ihre ursprüngliche Leuchtkraft bis heute bewahrt haben. Diese Werke holt der Ammerbucher Gerhard Groebe, der viele Jahre für das TAGBLATT als Fotograf gearbeitet hat, in seinem Verlag an die Öffentlichkeit - als wunderschöne Grußkarten in seiner Edition „Ars aeterna“ (Ewige Kunst).

Zahlreiche Motive für seine Grußkarten findet Gerhard Groebe in der Tübinger Universitätsbibliothek. Dort entdeckte er zum Beispiel „Les Roses “ aus dem Jahr 1824 von Pierre-Joseph Redouté (1759 bis 1840). Der Sohn eines belgischen Dekorationsmalers arbeitete für die Abtei Saint-Hubert. Einer der dortigen Mönche führte ihn in die Botanik der Wild- und Arzneipflanzen ein. Bereits mit 13 Jahren verließ Redouté seine Heimat und schlug sich als Porträtmaler durch. Später lernte er in London den Farbpunktstich kennen. Dank dieses Tiefdruckverfahrens, das Redouté immer mehr perfektionierte, konnte er seine Blumenbilder in hoher Qualität vervielfachen.

Auch die exotischen Fische von Marcus Élieser Bloch (1723 bis 1799) sind ein ästhetischer Schatz, den Groebe in der Tübinger Unibibliothek entdeckt hat. Sein Hauptwerk - und noch lange nach seinem Tod eines der wichtigsten Werke der Ichthyologie (Fischkunde) - ist die von 1782 bis 1795 in 12 Bänden mit 432 handkolorierten Abbildungen erschienene „Allgemeine Naturgeschichte der Fische“.

Weitere Motive aus der Tübinger Unibibliothek, die Groebe zu Grußkarten verarbeitet, entstammen den Publikationen des Botanikers Friedrich Gottlob Hayne (1763 bis 1832) sowie des Malers und Naturwissenschaftlers August Johann Rösel von Rosenhof (1705–1759), der Insekten und Krebse porträtierte. zba

Johann Prokop Mayer war ein Praktiker des Gartenbaus und arbeitete für Adelshäuser in Deutschland und Frankreich. Zwischen 1776 und 1801 veröffentlichte er sein dreibändiges Lehrbuch zur Obstsortenkunde mit großformatigen Illustrationen, aus dem auch diese Apfelblüte stammt. Kartenmotiv: Verlag Ars aeterna

Info:
www.ars-aeterna.de

Bäckerei Stoß
Backtradition seit 1953

Inhaber: Wilhelm Stoß
Uracher Straße 32
72813 St. Johann-Upfingen
Tel.: 0 71 22 / 8 22 70
Fax: 0 71 22 / 8 22 72

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

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

FBS

Verschenken Sie doch einen Kursgutschein!

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

Geschenke als falsche Signale

Ich hasse es, etwas verschenken zu müssen. Egal was man sich auch überlegt, am Ende ist es immer etwas Falsches und man sendet aus Versehen falsche Signale. Und darin bin ich besonders gut.
Zum Beispiel habe ich einer Freundin einmal eine Uhr geschenkt. Ich habe mir nichts dabei gedacht, außer dass sie an ihrem Arm bestimmt gut aussieht. Das Geschenk kam aber wider Erwarten schlecht an. Warum? Ihrer Auffassung nach wollte ich ihr damit sagen, dass sie pünktlicher werden soll.
Doch ihr Entsetzen war nichts im Vergleich zu einer anderen Freundin, der ich mal einen Badezusatz geschenkt habe. Als eine junge Mutter mit zwei kleinen Kindern könnte sie sich mit einem Entspannungsbad mit tollen Zusätzen etwas Gutes tun. Falsch gedacht! Badezusatz verschenken heißt so etwas wie: „Wasch dich mal, du stinkst!“
So habe ich es mit den gekauften Geschenken aufgegeben. Man kann es eh nur falsch machen. Wenn ich dagegen etwas Kreatives schenke, signalisiere ich damit, dass ich mir Gedanken gemacht habe und mir Zeit genommen habe, die Idee umzusetzen. Kreativ wie ich bin, habe ich mir etwas ganz Besonderes ausgedacht. In einer wunderschön gestalteten Karte habe ich einer Bekannten einen Kino-Gutschein geschenkt. Schließlich reden wir seit zwei Jahren davon, dass wir mal wieder in ein Kino gehen wollen.
Heute weiß ich, dass das mit Abstand die schlechteste Idee war, die ich haben konnte. Es wurde mir nämlich erklärt, dass man mit einen selbstgebastelten Gutschein ausdrückt, dass man den Geburtstag vergessen hat. Weshalb man sich noch schnell ein Geschenk aus den Fingern saugen muss. Wenn man das so sieht, kann ich die Enttäuschung der Beschenkten verstehen. Aber dass wir seitdem keinen Kontakt mehr haben? Also übertreiben muss man jetzt auch wieder nicht! Nei-ja: Immer spare ich damit Geld! Yasmin Hettich

Der Schritt

Am Ende der Straße
stehe ich,
noch in der Pose des
letzten Schritts.
Vor mir Hügel.
Ein Fluss weiß nichts
von Umkehr.
Drum drängt mein Blut
weiter.
Farben durchstreife ich,
wundre mich,
stoße mich an Formen,
wundre mich.
Für meine Augen bleibt
das Land lind,
aber mein Herz spürt
die Steine,
und noch weit ist’s
bis zu den Bergen am
Horizont.
Weiter, weiter könnte
ich gehen
und werde doch einmal
stehen
in der Pose des letzten
Schritts. Christa Hagmeyer

Unser leckeres
Gänsetaxi
ab 1. November
Lassen Sie sich
von uns verwöhnen!
Wir bringen Ihnen
Brust und Keule von
der Gans
mit glasierten Maronen,
Apfelrotkohl, zweierlei Knödeln
und Bratäpfelchen,
ab 4 Personen
fertig angerichtet
Kosten: ab 38 € pro Person
Informieren Sie sich unter:
(07071) 1331-0
oder bestellen Sie direkt unter
www.ludwigs.cc/shop
Hotel Krone Tübingen
Uhlandstraße 1
www.krone-tuebingen.de
KRONE CATERING & SERVICE TÜBINGEN
Ja, wir können gerne!

HANF HAUS Reutlingen
Tel: 07121 / 33 92 23
www.hanfhaus-reutlingen.de
Mo-Fr 10-13 & 14-18.30h
Sa im Advent 10-18h
Natürlich schenken:
Mit unseren klimafreundlichen Hanfprodukten kein Problem!

Seit 42 Jahren Erfahrung mit

MARIA GALLAND
PARIS
MÉTHODE MOSAÏQUE
MODELANTE
Vera Ivko · Kosmetikstudio
Krämerstraße 14 / Reutlingen
0 71 21/387 50 50
Kosmetik + Parfümerie

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

VorFreude ist die schönste Freude:
Schenken Sie Bade-Freuden mit Wertgutscheinen.
PANORAMA Bad Freudenstadt
Einfach über unseren Online-Shop bestellen!
www.panoramabad-freudenstadt.de

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

Infos aus alten Bibeln und Tagebüchern

Das Reutlinger Kreisarchiv unterstützt Familienforscher bei der Recherche

Totgesagte leben länger. Vielleicht nicht in Fleisch und Blut, aber in ihren Aufzeichnungen. Aber was, wenn man damit nichts anfangen kann? Wenn die Schrift unmöglich zu entziffern ist? Das Bild an einem unbekannten Ort gemacht wurde, den man gerne herausfinden möchte? Oder wenn man auf der Suche nach verschollenen Familienmitgliedern ist? Für solche und viele weitere Fälle bietet das Reutlinger Kreisarchiv im Münsinger Kultur Space ein „Kaffee mit Archivar*in“ an. „Jeder, der sich mit seiner Familiengeschichte oder vielleicht auch Firmengeschichte beschäftigen möchte, konnte dort zu einer leckeren Tasse Kaffee vorbeikommen“, berichtet Annette Bidlingmaier, stellvertretende Leiterin des Kreisarchivs.

Dieses Angebot wurde beispielsweise von einer Frau angenommen, die das Kriegstagebuch ihres Vaters mitgebracht hat.

Annette Bidlingmaier hilft Familienforschern beim Entziffern alter Schriften. Bild: Yasmin Hettich

Die kleine Bleistiftschrift hebt sich nur sehr schwach von dem alten Papier ab und ist für ungeübte Augen fast nicht entzifferbar. Doch Annette Bidlingmaier konnte Licht ins Dunkle bringen. Für jeden Tag gab es einen Eintrag. Mal schrieb der Lazarett-Arzt, wie er mit seinen verwundeten Patienten in einer Scheune im Stroh genächtigt hat, mal berichtet er von schlaflosen Nächten mit Kanonendonner. „Alles konnte an diesem Tag zwar nicht entziffert werden“, räumt Bidlingmaier ein. „Dafür gibt es aber weitere Hilfen, um eines Tages einen Abschrieb von dem Tagebuch zu erhalten.“

„Kaffee mit Archivar*in“ sollte das Interesse an der Familienforschung wecken und die Hemmschwelle senken, sich an ein Archiv zu wenden. Auch wenn das Archiv an seine Grenzen kommt, da die ältesten Stücke nur bis in das 18. Jahrhundert zurückreichen. Doch mit Hilfe des Teams werden andere Archive angefragt oder Amtsgänge erklärt. „Für die meisten Familienforscher reicht unser Archiv allerdings aus“, beobachtet Bidlingmaier.

Die mitgebrachten Gegenstände stammen in der Regel aus dem 19. und 20. Jahrhundert. So auch die Familienbibel einer Frau. Das schwarz eingebundene Buch mit einem goldenen Kreuz in der Mitte und vergilbten Seiten, war auf der ersten Seite beschriftet worden. Gekonnt las Annette Bidlingmaier die Zeilen vor. In Reimform war geschrieben, dass die Bibel ein gutes Lesegut sei und man wurde aufgefordert, sie auch zu lesen.

Die Aktion „Kaffee mit Archivar*in“ ist zwar im November ausgelaufen. Doch das Reutlinger Kreisarchiv unterstützt familienforscher auch weiterhin gerne bei ihren Recherchen. Yasmin Hettich

Info:
Kreisarchiv Reutlingen
Annette Bidlingmaier
Telefon
0 71 21 / 480-1316
A.Bidlingsmaier@
kreis-reutlingen.de

Distanzierter Blick auf die eigene Heimat

Christa Hagmeyer berichtet in einem neuen Buch über ihre Begegnungen mit Zuwanderern

Brasilien, Irak oder Tschechien: So unterschiedlich wie die Kulturen, aus denen die Menschen im neuen Buch von Christa Hagmeyer kommen, sind auch die Begegnungen der Tübinger Autorin mit ihnen. Mit einer freiheitsliebenden Ingenieurin aus dem Iran, die vor dem Hintergrund einer vermüllten Stadt die schwäbische Kehrwoche für einen schlechten Scherz hält, hat sie vier Jahre im selben Haus gewohnt. Mit einem Afrikaner, den das breite Angebot an Filmen mit gewalttätigen Szenen in deutschen Videotheken schockiert, hat sie sich auf dem Weg vom Marktplatzbrunnen zum Holzmarkt nur kurz über die Tübinger Taubenplage unterhalten.

Alle diese Gespräche haben Christa Hagmeyer, die auch das TAGBLATT-Magazin „die kleine“ regelmäßig mit Lyrik oder kurzer Prosa bereichert (siehe „Der Schritt“ auf Seite 13), zur Wahrnehmung ihrer eigenen Heimat aus der Distanz angeregt. Neben einer humoristischen Dimension eröffnet dieser Blick auch die Chance, eingefahrene Gewohnheiten und Wertungen zu hinterfragen.

Die Geschichten hat Hagmeyer in den vergangenen drei Jahrzehnten gesammelt, manche davon basieren auf Erzählungen. Einige der insgesamt 26 Texte hat sie als fiktive Briefe formuliert. Und manche der von ihr porträtierten und überwiegend anonymisierten Zuwanderer lässt sie in der ersten Person und mit lebendigen Dialogen zu Wort kommen.

„Meine Geschichten werben für Empathie und zeigen: Zuwendung ist keine Einbahnstraße!“, schreibt Hagmeyer im Vorwort. Der Verkauf ihres neuen Buches kommt der von ihr gegründeten Pateninitiative „LeiTa - Lernen im Tandem“ zugute. Stefan Zibulla

Info:
Christa Hagmeyer
„Ich kenne Deutschland bald besser als die Deutschen“
Zuwanderergeschichten
Molino Verlag GmbH
Leonberg und Schwäbisch Hall, 2022
212 Seiten, 15 Euro

Installation
Hausgeräte
Kundendienst
Verkauf
Geschulter Fachberater
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

www.die-kleine-zeitschrift.de erscheint wieder am 13. Januar 2023

Das Trompetenensemble Stuttgart präsentiert am 2. Weihnachtsfeiertag in Gärtringen barocke Musik von Johann Sebastian Bach und anderen Komponisten. Bild: Konzertbüro Jung

Barocke Blasmusik

Freikarten für ein Weihnachtskonzert in Gärtringen

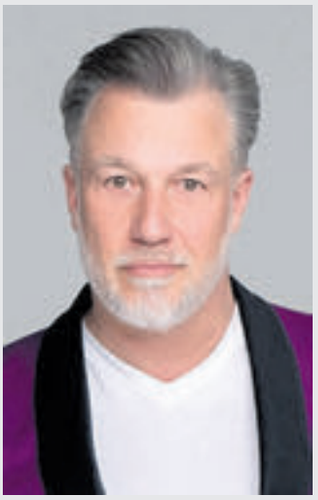
Für die weihnachtliche Bach-Trompeten-Gala mit dem Trompetenensemble Stuttgart am 2. Weihnachtsfeiertag in der Gärtringer Sankt Veit Kirche verlosen wir dreimal zwei Freikarten (siehe das Kreuzworträtsel auf Seite 45).

Unter dem Motto „Tönet, Ihr Pauken! Erschallet, Trompeten!“ präsentieren Christian Nägele, Johannes Knoblauch, Joachim Jung, (Trompete und Corno da Caccia) zusammen mit Uwe Arlt (Barockpauken und Perkussion) und Domorganist Johannes Mayr am Montag, 26. Dezember, um 17 Uhr in der stimmungsvollen Atmosphäre der kerzenerleuchteten Sankt Veit Kirche in Gärtringen barocke Trompetenmusik sowie meditative Werke für Corno da Caccia von Jean-Joseph Mouret, Johann Sebastian Bach, Jeremiah Clarke und John Rutter und weihnachtliche Orgelmusik mit Improvisationen.
Die Mitglieder des Trompetenensembles Stuttgart konzertieren seit ihrem Studium an den Musikhochschulen Stuttgart, Köln und Würzburg gemeinsam. dk

Info:
Karten gibt es unter www.easyticket.de und an der Tageskasse.

Plädoyer für Familie und Freundschaft

Zum ersten Advent beginnt die Weihnachtstournee von Marc Marshall. Der Sänger gastiert mit seinem neuen Weihnachtsprogramm bis zum Jahresausklang bundesweit in 20 Städten. Am Sonntag, 18. Dezember, tritt er um 15 und 19 Uhr in der Martinuskirche in Renningen-Malmsheim auf. Für dieses Doppelkonzert verlosen wir zweimal zwei Freikarten (siehe das Kreuzworträtsel auf Seite 45).
Seit über zwei Jahrzehnten steht er nicht nur mit dem Duo Marshall & Alexander, sondern auch mit seinen Solo-Alben „Nimm Dir Zeit“, „Die Perfekte Affäre“ und „Herzschlag“ auf der Bühne. Ebenso auch als Impresario und Sänger bei dem nach ihm benannten internationalen Festival „Mr. M’s Jazz Club Baden-Baden“.
Mit seinem Konzertprogramm verbindet Marc Marshall traditionelle Weihnachtslieder- und texte, die Familie und Freundschaft ehren. Dabei greift der Schöngeist im Zusammenspiel mit seinem Publikum sensitiv den Rhythmus und das Gefühl des Augenblicks auf. Seine farbenreiche Baritonstimme entfaltet bei diesem vielseitigen Repertoire ihre ganze Schönheit. Begleitet wird Marc Marshall am Klavier von René Krömer, der vielen noch als Pianist von Udo Jürgens in Erinnerung ist.



Auf seiner Weihnachtstournee gastiert Marc Marshall am 18. Dezember auch in Renningen-Malmsheim. Bild: Guido Karp

In Los Angeles hat Marc Marshall Jazz, später an der Staatlichen Hochschule für Musik in Karlsruhe klassischen Gesang studiert. Auch deshalb singt er sich mit großer Stilsicherheit in mehreren Sprachen durch verschiedene Musikwelten. Von sakraler Musik über Klassik bis hin zu Pop und Jazz. In Berlin füllt er den legendären Jazzclub A-Trane genauso wie den Friedrichstadtpalast, das Festspielhaus in Baden-Baden oder die Philharmonie in München. Um ihn zu erleben, pilgern seit 20 Jahren jeden Sommer tausende Zuschauer zur größten Freilichtbühne Deutschlands nach Ötigheim. dk

Info:
Tickets gibt es unter www.marcmarshall.de/termine

BÜCHER & KUNST
TheoBuch
Vielerlei Bücher – Kerzen – religiöse Kunst – schöne Geschenkideen
Wir freuen uns auf Sie!
Übrigens: wir bestellen alle lieferbaren Bücher.
Karmeliterstr. 2 | 72108 Rottenburg
Tel. 07472/984940 | info@theobuch.de
www.theobuch.de

Auf Notfälle vorbereitet

Ich war wieder beim Erste-Hilfe-Kurs. Meine stille Angst ist ja immer, dass es einem meiner betagten Kunden einmal so schlecht geht, dass ich als Betriebshelferin aktiv werden muss. Abgesehen von einem Glas Wasser geben und die Füße hochlegen, musste ich noch nicht aktiv werden. Jedes Hörakustikergeschäft muss einen in Erster Hilfe geschulten Betriebshelfer bestimmen. Deshalb mache ich alle 2 Jahre so einen Kurs.

Inzwischen werden die Kurse jedoch mit Fahranfängern zusammengelegt, und variieren in der Qualität und den unterschiedlichen Charakteren der Kursleiter. Um eine möglichst große Bandbreite kennenzulernen, wechsle ich ab und zu die Anbieter: Rotes Kreuz, Johanniter und wie sie alle heißen. Inzwischen habe ich so viele Kurse besucht, dass von „gelangweilt“ und „früher fertig sein“ bis zu „Strammstehen vor einem Bundeswehrsanitäter“ alles dabei war. Der letzte war allerdings besonders:

Die junge Kursleiterin schaffte es bisher als Einzige, uns Teilnehmer innerhalb kürzester Zeit zu einer Gruppe zu vereinen, in der jeder auch die (Vor-) Namen der jeweils anderen kannte. Wir unterhielten uns schon nach wenigen Minuten lebhaft über unsere bisher brenzlichsten Situationen. Es prägt sich einfach viel besser ein, wenn jemand von langen Kleidern in der Rolltreppe erzählt, oder wie es war, als der eigene Vater einen Schlaganfall hatte, als wenn ein Kurs solche Punkte eher abhakt. Natürlich waren auch wieder die Zahlen dabei, beispielsweise, wie weit ein Warndreieck vom Unfall aufgestellt werden sollte. Aber eben auch Formeln (so viele Meter, wie Stundenkilometer erlaubt sind), die sich viel besser einprägen. Zur Mittagspause war es dann auch kein Problem, sich einem Grüppchen zum Essen anzuschließen. Und raten Sie mal, über welche Themen weiterdiskutiert wurde.

Faszinierend war auch, dass die Kursleiterin so jung war. Ein „Freiwilliges Soziales Jahr“ macht sie gerade, hat einen Dozentenlehrgang besucht, und inzwischen ihren 100. Kurs gegeben. Sie scheint in ihren eigenen Kursen durch die gute Gruppen-Kommunikation noch mehr Fachwissen gesammelt zu haben, denn es blieb keine Frage offen. Vor allem hat sie uns aber Mut gemacht: Keine Angst, etwas nicht gut genug auswendig zu können, sondern (nach ihrem Vorbild!) Ruhe auszustrahlen und Handlungsabläufe miteinander abzusprechen. So, wie es im Ernstfall eben auch am sinnvollsten ist. Wenn ich mich in die Perspektive der Verletzten hineindenke, wäre mir das auch am wichtigsten: Ein gemeinschaftlich koordiniertes Vorgehen, ohne Panik und vor allem: In einer solch hilflosen Lage nicht allein sein. Ruhe ausstrahlen und andere zur Mithilfe auffordern (z.B. 112 anrufen), kann ich. Von daher hat mir dieser Kurs die große Sorge vor der Überforderung zu großen Teilen genommen.

Nur schade, dass meine Kollegen doch wieder auf ihr Wissen aus der Führerscheinzeit angewiesen sind, wenn ich im Urlaub bin. Eigentlich sollte jeder die Chance haben, seine Kenntnisse so kurzweilig auffrischen lassen zu können.

Ulrike Nehls
Hörakustikmeisterin

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

nutzen Sie unsere Erfahrung!
... wir es lieben!
KörperHAUS!
Schuh- und Sanitätshaus
www.koerperhaus-ermstal.de
Metzinger Str. 34, 72581 Dettingen/Erms,
Tel.: 0 71 23 - 97 25 40

Praxis für ganzheitliche und ästhetische Zahnheilkunde
Dr. Thomas Putzker
Wir machen auch Hausbesuche!
Zahnarzt und Zahntechniker
30 Jahre
Gesund beginnt im Mund!

Leopoldstraße 24 · 72768 Reutlingen (Degerschlacht)
Telefon 07121 601579 · www.dr-putzker.de

Optikus
Im Dorf 22, Reutlingen-Betzingen
Telefon: 07121 / 13 86 91
Optik und Hörakustik
www.optikus-betzingen.de

Ein ganz normales Leben nach der Leukämie

Wie ein junger Patient mit Hilfe der Stiftung des Fördervereins für krebskranke Kinder seine Krankheit besiegte

Als Peter (Name von der Redaktion geändert) drei Jahre alt wurde, brach der Krieg aus. Mitten in seinem Körper. Er war gerade in den Kindergarten gekommen, als die Diagnose „akute lymphatische Leukämie“ sein Leben und das seiner Familie zu zerstören drohte. Peter bekam eine Chemotherapie, weil diese Krebserkrankung rasch tödlich endet, wenn sie nicht behandelt wird.
Die Übelkeit und Müdigkeit als Nebenwirkungen der Therapie lohnten sich, denn der kleine Junge war nach dieser Behandlung leukämiefrei. Die Erleichterung und das Glück des reinen Lebens, hielten allerdings nur vier Jahre an. Gerade eingeschult, zwang ihn der Rückfall seiner Leukämieerkrankung zur erneuten Chemotherapie, diesmal mit zusätzlicher Bestrahlung.
Peters Eltern begleiteten ihren Sohn, sammelten endlos Minusstunden auf ihren Arbeitskonten und versuchten auch, den Alltag von Peters kleiner Schwester so normal wie möglich zu gestalten.
Aber normal war nichts. Die Aufenthalte im Krankenhaus, die endlose Zeit, in der draußen das Leben weiter geht und drinnen Körper und Seele ums Überleben kämpfen, machen einsam und nachdenklich. Kurz vor den Herbstferien, Peter ging mit seinen elf hart erkämpften Lebensjahren in die zweite Klasse, kam der Krebs zurück. Eine Chemotherapie allein konnte nicht mehr helfen, weshalb die erste Stammzelltransplantation in die Wege geleitet wurde. Glücklicherweise war Peters Schwester eine geeignete Spenderin, denn die Chance, dass ein Geschwister der passende Spender ist, liegt nur bei 25 Prozent. Eine Woche vor der Stammzelltransplantation bekam Peter für drei Tage kräftezehrende Ganzkörperbestrahlungen mit anschließender Chemotherapie.

Stiftung
des Fördervereins
für krebskranke Kinder
Tübingen

Auch Sie können
den Kindern helfen!

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

Die Hoffnung zu behalten ist harte Arbeit, die man nur gemeinsam schafft. Das Team der Hämatoonkologie der Universitätsklinik für Kinder und Jugendmedizin Tübingen kannte Peter und seine Familie gut. Es entstehen tiefe Bindungen, wenn man so lange vereint gegen einen gemeinsamen Feind kämpft. Tatsächlich wurde Peter gesund und konnte ein halbes Jahr nach der Transplantation in seine alte Klasse zurückkehren. Obwohl er wahnsinnig gerne las und lernte, sollte er erst mit 15 Jahren in die fünfte Klasse des Gymnasiums wechseln.

Aber der Krebs war schneller

Die Leukämie breitete sich erneut in Peters Knochenmark aus, und statt auf das Gymnasium zu gehen, ging er zurück ins Krankenhaus. Es war sein dritter Rückfall und seine zweite Stammzelltransplantation. Es musste ein Spenderwechsel erfolgen, weshalb in diesem Fall ein Elternteil als Spender ausgewählt wurde: sein Vater. Peter hielt gemeinsam mit seiner Familie, den Pflegekräften und dem ärztlichen Fachpersonal jeden Eingriff aus, bis hin zu vier Lumbalpunktionen, damit die Leukämie nicht das Hirnwasser erreicht.

Und wieder kämpfte sich Peter zurück ins Leben. Neben dem Lesen, Lernen und Basteln entdeckte er das Joggen und Feiern. Peters größter Wunsch schien sich zu erfüllen: ein ganz normales Leben zu führen. Genau das tat er. Bis er 17 wurde. Mitten in der Planung seines 18. Geburtstags breitete sich die Leukämie zum fünften Mal in seinem Knochenmark aus. Damit reduzierte sich seine Überlebenschance auf weniger als 10 Prozent.

Stammzellen von der eigenen Mutter

Das Team um Rupert Handgretinger und Peter Lang, beide erfahrene pädiatrische Hämatoonkologen, war bereit, ihn ein weiteres Mal zu transplantieren – wohlwissend, dass es keine weitere Therapie für Peter geben würde, wenn es diesmal nicht klappt .

Für diese dritte Transplantation spendete seine Mutter ihre Stammzellen. Um die bestehende geringe Heilungschance zu verbessern, empfahlen die Spezialisten eine Zusatztherapie nach einer Stammzelltransplantation, die noch im Versuchsstadium steckte. Weil es dazu noch keine größeren Studien gab, wurde sie nicht von den Krankenkassen übernommen.

Forschung an einem neuen Antikörper

Es handelte sich um jenen Anti-CD19 Antikörper, der erst vor Kurzem entwickelt worden war und bereits bei einigen Kindern in Tübingen eingesetzt wurde. Da er über zwei Jahre hinweg intravenös verabreicht wird, existierten noch keine abschließenden Ergebnisse. Mit der finanziellen Unterstützung der Stiftung des Fördervereins für krebskranke Kinder in Tübingen konnte die Forschung des Anti-CD19 Antikörpers vorangetrieben werden und so bekam auch Peter diese Therapie über zwei Jahre hinweg. Anschließend erhielt er noch eine Impfung, speziell gegen seine Leukämie. Auch diese wurde mithilfe der großzügigen Unterstützung der Stiftung des Fördervereins für krebskranke Kinder Tübingen entwickelt und im Rahmen einer prospektiven Studie angewendet.

Arbeit für den Klimaschutz

Während und nach dem Abschluss der Antikörpertherapie und der anschließenden Impfung konnten keine Krebszellen mehr in Peters Körper nachgewiesen werden. Mit jedem weiteren Tag der Leukämiefreiheit erhöhen sich seine Chancen, langfristig gesund zu bleiben.

Manchmal geschehen Dinge, die uns an Wunder glauben lassen. Nach dem Abitur fing Peter an zu studieren und arbeitet heute als Wirtschaftsinformatiker mit den Schwerpunkten Öko- und Klimaschutz. Er ist 25 Jahre alt, seit acht Jahren leukämiefrei und macht das, was er sich immer gewünscht hat. Er führt ein ganz normales Leben. dk

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

SANITÄTSHAUS KRÜGER
INHABER: PHILIPP SCHWEIZER
Ob Opa oder Enkelkind,
zum Krüger eilen sie geschwind.
Denn dort gibt es die tollen Sachen,
die sie fit und glücklich machen!
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 ….

Eine gute Nachtruhe kann vor Alzheimer schützen

Körperliche Aktivitäten an der frischen Lust sind ein wichtiger Schlüssel zu gesundem Schlaf

Immer mehr Erwachsene über 60 Jahre leiden an Schlafstörungen. Mittlerweile klagt in Deutschland rund die Hälfte dieser Altersgruppe über erhebliche Beeinträchtigungen beim Ein- und Durchschlafen. „Dies kann ein Frühzeichen für erste, minimale kognitive Einschränkungen sein“, sagt Geert Mayer, ehemals Ärztlicher Leiter der Hephata-Klinik in Schwalmstadt. „Es könnte eine Alzheimer-Demenz oder eine andere neurodegenerative Erkrankung vorliegen“, so der Neurologe und Schlafmediziner. „Umgekehrt kann dann eine Demenz auch weiter zu vermehrten Schlafstörungen führen – es handelt sich um eine bidirektionale Beziehung.“

Im Alter ist guter Schlaf wichtig für die Gesundheit Bild: luengo_ua - stock.adobe.com

Mayer untersucht die genauen Zusammenhänge zwischen Schlafqualität, Resilienz und Krankheit und sucht passende Lösungen für Betroffene. Gerade für ältere Menschen scheinen eine individuelle Schlafhygiene, eine ausreichende Lichtexposition und körperliche Aktivitäten der Schlüssel zu gesundem Schlaf zu sein.

Systematische Untersuchungen konnten nachweisen, dass ein gestörter, durch Wachphasen unterschiedlicher Dauer zerstückelter Nachtschlaf für die Entwicklung von Alzheimer – die häufigste Form der Demenz – relevant ist. Ab dem 65. Lebensjahr kommt es zu einer Risikoverdopplung der Demenzentwicklung. Somit ist das zunehmende Alter weiterhin der wichtigste Risikofaktor.

Es gibt aber noch weitere Faktoren, die eine Demenzentwicklung begünstigen: Zum Beispiel genetische – familiär vererbte – Anfälligkeiten für bestimmte Krankheiten oder Zellschäden durch freie Radikale mit entsprechender Neuroinflammation, ergo einer Entzündung von Hirngewebe. Auch eine Störung der Mitochondrien, den Kraftwerken der menschlichen Zellen und Energielieferanten für den Organismus, kann für ein Fortschreiten der Alzheimer-Demenz sorgen.

„Eine Verbesserung der Schlafstruktur ab einem mittleren Lebensalter gepaart mit einer Vermeidung oder gezielten Behandlung von komorbiden Schlafstörungen – also Schlafproblemen, die zusätzlich zu einer Grunderkrankung auftreten – können zur Resilienz gegen Demenzen führen“, sagt Geert Mayer. Gut nachgewiesen sei das mittlerweile beispielsweise bei der obstruktiven Schlafapnoe, bei der es während des Schlafes wiederholt zu einer verringerten Atmung oder auch einem Aussetzen der At-

mung durch die Verengung des Rachenraumes kommt. Auch beim sogenannten Restless-Legs-Syndrom, einer chronischen neurologischen Erkrankung mit unruhigen Beinbewegungen im Schlaf, die zu häufigem nächtlichen Erwachen führen kann, sei das erkannt worden. „Um Spätfolgen abzuklären, sollten Betroffene unbedingt das Gespräch mit ihrer Hausärztin oder ihrem Hausarzt suchen. Mit ihr oder ihm gilt es, die Qualität, Dauer und Struktur des Schlafes genau einzugrenzen, um eine spezifische Beratung oder Behandlung einzuleiten“, so der Mediziner.

„Bei jahrelang bestehender Schlafstörung sollten Schlaftagebücher geführt und gegebenenfalls Schlaflaboruntersuchungen veranlasst werden, um das Ausmaß der primären oder komorbiden Schlafstörungen einschätzen zu können“, sagt Mayer. Verhaltensorientierte oder verhaltenstherapeutische Behandlungen der Schlafstörung stünden dabei an erster Stelle. „Dazu zählen beispielsweise individuelle Regeln zur Schlafhygiene, die eine passende Schlafumgebung, die Ernährung vor der Nachtruhe oder auch feste Zubettgehzeiten definieren. Darüber hinaus ist es gerade bei älteren Menschen wichtig, dass sie körperlich in Bewegung bleiben und ausreichend Tageslicht aufnehmen. Gegebenenfalls kann eine zusätzliche Lichttherapie verordnet werden“, sagt Mayer. dk

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

Der Alltag als spiegelverkehrte Welt

Ein Parcours sensibilisiert für die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz

Anlässlich des Welt-Alzheimertags am 21. September referierte Katja Badstöber vor rund 50 Zuhörern im Café Kännle in Pliezhausen darüber, wie Demenz erlebbar gemacht werden kann. In ihren Vortrag flossen auch Beispiele aus ihrem beruflichen Alltag in der Anlaufstelle für Demenz und Lebensqualität - Adele ein.

Durch den Spiegel betrachtet werden einfache Aufgaben im Demenzparcours plötzlich sehr kompliziert. Bild: Yasmin Hettich

„Es gibt rund 50 Formen von Demenz, eine davon ist Alzheimer“, erklärte Katja Badstöber. „Tauchen Symptome wie beispielsweise Orientierungsstörungen oder Vergesslichkeit auf, die länger als sechs Monate anhalten, kann es sich um eine primäre Demenzerkrankung handeln.“

Auch wenn die durch die Erkrankung entstandenen Einschränkungen ihren Alltag prägen: Menschen mit Demenz sind sich in der Regel nicht bewusst, dass sie unter dieser Krankheit leiden. Doch wie fühlt es sich an, wenn man mit dieser Einschränkung leben muss?

Um das herauszufinden, konnten die Besucher des Vortrags an 12 Stationen eines Demenzparcours verschiedene Aufgaben lösen. Ein Begleitheft klärt erst über die Alltagssituation auf und leitet dann durch das Spiel. Das Spiel an einer dieser Stationen kann wie folgt aussehen: Die Hände werden in einen Kasten geführt. Eine Hand hält einen Löffel. Mit diesem soll dann eine Murmel mit einer bestimmten Farbe in einen kleinen Becher geführt werden, welcher mit einem farbigen Ring markiert ist. Dabei konnte man das, was man gerade tut, nur durch einen Spiegel sehen.

Auch die anderen Stationen sorgten für Belustigung, regten den Ehrgeiz an oder frustrierten die Teilnehmer. „Die Stationen haben mit jedem etwas gemacht“, stellt Badstöber fest. „Das Ziel des Parcours besteht darin, für die Probleme und Bedürfnisse dementer Menschen zu sensibilisieren.“ Angehörigen und Pflegekräften soll so geholfen werden, auf Menschen mit Demenz besser eingehen zu können.

Yasmin Hettich

Sozialstation SR Rottenburg
Maieräckerstraße 25
72108 Rottenburg
Tel. 0 74 72 98 99 - 0
Fax. 0 74 72 98 99 - 40
Pflegen... Helfen... Beraten...
Kompetente Fachkräfte gesucht!
www.sozialstation-rottenburg.de
info@sozialstation-rottenburg.de

LEBEN IM ALTER
Die Zieglerschen

LERNEN SIE UNSERE TAGESPFLEGE KENNEN!
- Karolinenstift Tübingen
- Gustav-Schwab-Stift Gomaringen
- Martinshaus Kirchentellinsfurt
- Gemeindepflegehaus Härten Kusterdingen
- Haus in der Dorfmitte Wannweil
- Seniorenzentrum Im Dorf Bempflingen

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

Unterstützung aus Polen

Christina Malota vermittelt Arbeitskräfte für die häusliche 24-Stunden-Betreuung

Mit ihrer Reutlinger Agentur vermittelt Christina Malota polnische Arbeitskräfte für die häusliche 24-Stunden-Betreuung. Wir sprachen mit ihr über die Überwindung von Sprachbarrieren sowie die Trennung von Arbeit und Freizeit.

Christina Malota nutzt ihre polnischen Sprachkenntnisse bei der Vermittlung von Arbeitskräften für die häusliche Betreuung (www.best78.de). Privatbild

Aus welchen Ländern kommen Ihre Pflegekräfte?
Die Pflegekräfte kommen aus Polen. Ich selbst habe meine Wurzeln in diesem Land. Somit kann ich mich mit den Pflegekräften in ihrer Muttersprache unterhalten, was das ein oder andere Organisatorische leichter macht.

Wie werden die sprachlichen Barrieren zwischen Ihren Klienten und Ihren polnischen Arbeitskräften überwunden?
Bei organisatorischen Themen fungiere ich als Dolmetscherin. Bevor eine Bewerberin als Pflegekraft eingesetzt wird, unterhalte ich mich mit ihr am Telefon auf Deutsch. Dabei stelle ich fest, wie gut ihre Sprachkenntnisse sind. Wie die Pflegekraft zu ihren Sprachkenntnissen kommt, liegt dabei in ihrer Verantwortung.

Werden die Familien geprüft, bevor die Pflegekraft dorthin entsannt wird?
Ja, die Familien werden überprüft. Zuerst bekommen sie einen Fragebogen, in dem es um den Gesundheitszustand der pflegebedürftigen Person und die Erwartungen an die Pflegekraft geht. Zudem besuche ich die Familien auch persönlich. Wegen Corona war das nicht immer möglich. Dann musste vieles telefonisch besprochen werden. Während der Pandemie achte ich darauf, dass sowohl die Pflegekräfte als auch die Familien, in denen sie arbeiten, vollständig geimpft sind und regelmäßig getestet werden.

Was passiert, wenn die pflegebedürftige Person mit ihrer polnischen Betreuungskraft nicht klarkommt?
Die Erfahrung zeigt, dass sich viele Probleme in den ersten 10 bis 14 Tagen klären lassen. Sollte dies nicht der Fall sein, bemühe ich mich um eine neue Pflegekraft.

Wie sind die Arbeitszeiten geregelt und wie viele Überstunden müssen die Betreuungskräfte machen?
In der Woche werden 40 Stunden gearbeitet. Jeden Tag sollen die Betreuungskräfte eine Pause von 2 bis 3 Stunden machen. Es gibt eine klare Ansage: Es werden keine Überstunden gemacht! Wird mehr Pflege benötigt, dann muss noch eine weitere Person angestellt werden.

Können zwischen Arbeit und Freizeit klare Grenzen gezogen werden?
Das ist nicht immer so leicht. Diese Grenzen müssen von der Pflegekraft gezogen werden. Als Faustregel gilt: Während der Freizeit der Betreuungskraft müssen sich andere um den Pflegebedürftigen kümmern - etwa Angehörige oder ehrenamtliche Mitarbeiter der Nachbarschaftshilfe.

Was kostet die 24-Stunden-Betreuung und wird sie von den Kassen übernommen?
Die Kosten können zwischen 2200 und 3000 Euro liegen. Die Höhe hängt von den Aufgaben und Sprachkenntnissen der Betreuungskraft ab. In erster Linie müssen die Familien alle Kosten selber tragen. Sie können aber das Pflegegeld in Anspruch nehmen. Mit diesem Geld, kann jedoch nicht alles abgedeckt werden.

Fragen von Yasmin Hettich

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.

Ganz neu: Stundenweise Betreuung/Pflege
z.B. Haushaltsführung, Spaziergänge, Vorlesen und leichte Pflege. Damit entlasten wir die Angehörigen im Pflegealltag. Sprechen Sie uns an - gerne per Mail oder telefonisch!

Kontaktieren Sie uns

Asana24 Christian Jaun, 72144 Dußlingen
Telefon: 0 70 72 / 9 27 977 7, Handy: 01 51 / 55 53 24 49
info@asana24.de, www.asana24.de

Seit über 9 Jahren

Mit Humor und Dankbarkeit gegen Stress

Nanni Glück gab den Besuchern ihres Seminars viele Anregungen für eine innere Wohlfühlhaltung

Unter dem Titel „Achtsamkeit und Humor“ lud das Netzwerk Demenz in Stadt und Landkreis Tübingen sowohl Ehrenamtliche in der Demenzbetreuung als auch Angehörige und das Personal der Altenhilfe am 19. September zu einem Seminar mit der Therapeutin und Trainerin Nanni Glück ein.

Nanni Glück lockerte ihr langes Seminar auf, indem sie das Publikum wiederholt zu Übungen mit Körpereinsatz einlud. Bilder: Stefan Zibulla

„Ich bin so wunderbar“, sangen die rund 60 überwiegend weiblichen Teilnehmer des Seminars als Rap mit einem Lächeln auf den Lippen und mit rhythmischem Klatschen hinterlegt. Obwohl die Veranstaltung vier Stunden lief, sind die meisten bis zum Schluss geblieben. Es war ein langer, aber kein langweiliger Nachmittag. Dafür sorgten nicht nur zahlreiche Kaffeepausen mit Kuchen und Butterbrezeln. Das Publikum war mit kleinen gymnastischen Übungen ständig in körperlicher Bewegung, schlug sich wie ein Gorilla selbstbewusst auf die eigene Brust, suchte nach der individuellen Wohlfühlhaltung, diskutierten in kleinen Gruppen über ihre guten Eigenschaften oder beantworteten Fragen der Referentin. Etwa: Was ist Ihnen heute aus der Sicht eines zweijährigen Kindes gut gelungen? „Ich bin ganz allein auf die Toilette gegangen“, antwortete eine Teilnehmerin unter dem Beifall der Zuhörer. Zur Kurzweiligkeit der Veranstaltung trug auch bei, dass Nanni Glück ihre Präsentation mit vielen lustigen Karikaturen und ironischen Videos angereichert hat.

Dabei arbeitete sie auch mit sogenannten Kippbildern, auf denen man beispielsweise sowohl eine schwarze Vase als auch zwei weiße Gesichter erkennen kann. Damit lässt sich anschaulich illustrieren, wie die innere Haltung eines Menschen seine Perspektive prägt. Und die Perspektive hat laut Glück großen Einfluss darauf, wie wir mit den Belastungen des Alltags und einer schwierigen Pflegesituation umgehen. „Stress ist das, was wir aus einer Situation machen, “ stellte die Autorin psychologischer Ratgeber fest. „Nicht was von außen passiert, entscheidet über unser Glück, sondern unsere Bewertung.“

Das Menschen unglücklich sind, begründet sich nach dieser Logik häufig darin, dass sie eher das Negative als das Positive wahrnehmen. „Wenn wir in den

Pflegebedürftig. Was steht mir zu?

Im Pflegealltag bleibt oft keine Zeit über den Pflegegrad nachzudenken, geschweige denn einen Antrag zu stellen. Oder der Antrag auf einen Pflegegrad wurde abgelehnt. Es steht bald ein Termin mit dem Medizinischen Dienst der Krankenkassen an, wie verhalte ich mich? Pflegegeld und Verhinderungspflege kombinieren. Wie mache ich das?

Gerne berate ich Sie rechtlich in allen Fragen rund um die Pflegeversicherung.

ANjA KiRSCH

Gerichtlich zugelassene Rentenberaterin
im Teilgebiet Pflegeversicherung
Tel 07127 931 79 51 Mobil 0175 298 78 40
kirsch@pflegerechtsberatung-kirsch.de

www.pflegerechtsberatung-kirsch.de

Spiegel schauen, ärgern wir uns über einen Pickel im Gesicht, statt uns über unsere schönen Augen, den Mund und die Nase zu freuen“, bedauert Glück.
Nanni Glück will aber auch nicht einer „toxischen Positivität“ das Wort reden. „Herausforderungen sollen nicht verdrängt werden.“ Vielmehr riet sie ihrem Publikum, nicht immer jede schwierige Situation gleich negativ zu bewerten und die eigenen Stärken zu verbessern, statt sich über die Schwächen aufzuregen. „Ja sagen bedeutet nicht, das man einverstanden ist, sondern dass man akzeptiert was ist, um nicht die Kämpfe auszutragen, die nicht zu gewinnen sind.“ Und weil Humor hilft, sich selbst aus der Distanz zu betrachten, kann er viele Probleme relativieren.
Um den Fokus auf das Gute und Schöne zu richten empfiehlt die Trainerin, sich jeden Tag eine positive Auszeit zu gönnen. Die kann zum Beispiel mit einem Song der eigenen Lieblingsband angefüllt werden. Oder mit der Tasse Kaffee am Morgen, auf die man sich schon freut, wenn man am Abend zuvor ins Bett geht. Nach den Beobachtungen von Nanni Glück sind es oft die kleinen Dinge, die uns große Freude machen können. Etwa das Knacken von Luftpolstern, die zum Verpacken zerbrechlicher Gegenstände genutzt werden. Glück hat immer einen großen Vorrat dieser Kunststofffolien in ihrem Büro.

Nanni Glück ist kein Kunstname. Die Trainerin und Autorin psychologischer Ratgeber heißt wirklich so.

Jeden Tag drei Dinge in ein Dankbarkeitstagebuch zu schreiben, wirkt nach den Erfahrungen von Nanni Glück wie Antidepressiva. Zu den zahlreichen Zitaten in ihrem Vortrag gehörte auch ein Satz von Francis Bacon: „Nicht die Glücklichen sind dankbar, sondern die Dankbaren sind glücklich.“
So wie Bernd Eger hatten auch manch andere im Publikum erwartet, dass Glück etwas mehr auf die Kommunikation mit dementen Menschen eingeht. Einige Ausführungen der Referentin, die sich auch auf buddhistische Sichtweisen gründen, waren ihm zu esoterisch. Doch der 65-jährige Mössinger, der seit 10 Jahren seine dementen Eltern betreut, freute sich darüber, dass Nanni Glück mit dem Hinweis auf das biblische Gebot „Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst“ auch den Wert christlicher Ethik ins Bewusstsein rückte. „Denn nur wer sich selbst liebt, kann anderen etwas Gutes tun“, betonte Glück. Stefan Zibulla

RESIDENZ
LECHLERHÖHE
Glücklich über Tübingen

Mietwohnungen für Senioren auf der Lechlerhöhe
www.residenz-lechlerhöhe.de

ENGEL&VÖLKERS®
Tel. 07071/ 40 78 80
tuebingen@engelvoelkers.com
www.engelvoelkers.com/tuebingen

SEYFRIED & WIEDEMANN
...die Komplettsanierer
Meisterbetrieb GmbH
Aloys-Senefelder-Str. 3
72636 Frickenhausen
Tel. 0 70 22 - 21 22 99
www.seyfried-wiedemann.de
Wir suchen
• Flaschner-Gesellen m|w|d
• Dachdecker-Gesellen m|w|d
• Zimmerer-Gesellen m|w|d
Zimmerermeister m|w|d
Vorarbeiter m|w|d

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

Eine Arbeitsstunde für jeden Quadratmeter

Der Diakonieverband Reutlingen will junge Menschen und Senioren unter einem Dach zusammenbringen

Mit dem Projekt „Wohnen unter einem Dach“ will der Diakonieverband Reutlingen die Angehörigen verschiedener Generationen zusammenbringen.

Junge Menschen, die studieren oder eine Ausbildung machen, suchen oft vergeblich bezahlbaren Wohnraum. Das gilt auch für viele junge Geflüchtete, die in Gemeinschaftsunterkünften weder Privatsphäre noch Ruhe zum Lernen finden können. Gleichzeitig gibt es eine wachsende Zahl von Senioren, die zunehmend Unterstützung im Alltag brauchen könnten und außerdem über ungenutzten Wohnraum verfügen.
Beide zusammen zu bringen, damit vorhandener Wohnraum sinnvoll genutzt wird, ist das Ziel des Projektes des Reutlinger Diakonieverbandes. Dabei geht es neben einer passgenauen Vermittlung von Wohnpartnerschaften auch um die Begleitung von Wohngemeinschaften durch geschulte und ehrenamtliche Wohnpaten.
Das Projekt-Team berät die Anbieter von Wohnraum und organisiert ein erstes Kennenlernen mit potentiellen Mitbewohnern. Zudem informiert es über rechtliche Grundlagen, unterstützt bei der Formulierung vertraglicher Vereinbarungen und hilft bei Fragen oder Problemen.
Für junge Menschen, die bei Senioren mit Unterstützungsbedarf einziehen, gilt die Faustregel: Für jeden Quadratmeter Wohnfläche eine Stunde vereinbarter Hilfe im Monat. Dies kann Unterstützung beim Einkaufen oder bei Besorgungen sowie die Begleitung bei Unternehmungen und Gesellschaft oder Gespräche einschließen. dk

Info:
Weitere Infos gibt es bei Christine Kuhnle unter Telefon 0174 - 9960852 und shelter&help@diakonie-reutlingen.de

Warum wackelt die Schwäbische Alb?

Das Naturkundemuseum Reutlingen bietet donnerstags um 17 Uhr öffentliche Führungen an. Am 24. November beschäftigt sich der Geologe Matthias Geyer mit dem Thema „Erdbeben in Südwestdeutschland - Warum wackelt die Alb?“

Info:
Infos zu weiteren Veranstaltungen gibt es unter www.reutlingen.de.

Schmunzelecke

Nicht nur Kerzen gehen aus

Kommt ein Hahn mit einem Straußenei auf seine Hühnerfarm: „Mädels, ich will ja nicht meckern, aber kuckt mal, was die Konkurrenz macht.“

Was hat man, wenn man Glühwein zu heiß trinkt? Gebrannte Mandeln.

Sagt eine Kerze zur anderen: Was machst du heute Abend ? Sagt die andere: Ich gehe aus.

Der Vater klärt seinen Sohn auf: „Du sollst es nun endlich erfahren: Der Weihnachtsmann und der Osterhase, das bin immer ich gewesen.“ „Weiß ich doch längst, Papa“, beruhigt ihn der Sohn. „Nur der Storch, das war Onkel Werner.“

Ich habe meine Freundin gefragt, ob sie sich einen Diamantring zu Weihnachten wünschen würde. Darauf meinte sie: „Über nichts würde ich mich mehr freuen!“. Also gut, hab ihr dann nichts geschenkt. Komischerweise war das auch wieder nicht richtig.

Der Lehrer ist neu in der Stadt und möchte abends ins Kino gehen. Er fragt einen Passanten: „Entschuldigung, wo geht´s bitte zum Kino?“ „Geradeaus!“ sagt der Passant. „Schade“, meint der Lehrer, „da will ich mal ins Kino gehen und dann ist die Vorstellung gerade aus!“

Vorbildliche Quartiersarbeit

Die Staatssekretärin Ute Leidig besuchte „lebenswert“ in Reutlingen

Anfang Oktober informierte sich die baden-württembergische Staatssekretärin für Soziales, Gesundheit und Integration Ute Leidig in der evangelischen Kreuzkirchengemeinde über die Quartiersarbeit in den Reutlinger Stadtbezirken Ringelbach und Georgenberg.

Ute Leidig (stehend) besuchte Anfang Oktober die Reutlinger Kreuzkirchengemeiunde. Bild: Hans Bock

Über 15 000 Menschen leben in diesem Stadtteil und fast 200 ehrenamtliche Mitarbeiter engagieren sich bei „lebenswert“ und bieten fast 50 Aktivitäten an. Dieses Projekt wurde 2019 als Plattform gestartet. Finanziert wird es über eine Stiftung sowie durch Beiträge von der Stadt und der Kirche.
Vor allem beeindruckte die Staatssekretärin und die Reutlinger Baubürgermeisterin Angela Weiskopf die verschiedenen Initiativen. „Das Quartiermanagement sollte auf dem Rathaus noch stärker als bisher verankert werden“ erklärte Weiskopf.
Ute Leidig lobte das Projekt „Jobpatenschaft“, von dem auch die Eduard-Spranger-Schule profitiert. Die ehrenamtlichen Jobpaten unterstützen Schüler schon seit 2006 beim Lernen sowie bei der Suche nach Praktikums- und Lehrstellen. Dafür sind auch die Rektorin Gaby Kupfer und alle Klassenlehrerinnen sehr dankbar, zumal dies von der Schule nicht geleistet werden kann.
Die Hauptschüler der Eduard-Spranger-Schule werden von den Jobpaten ein Stück auf ihrem Weg begleitet und ernst genommen. Damit wird jungen Menschen, die häufig verunsichert sind und die in schwierigen Familienverhältnissen leben, Würde gegeben.
Mimi Böckmann, die Leiterin vom Projekt „lebenswert“ , sowie der Koordinator und Organisator Otto Haug lobten anlässlich des Besuchs der Staatssekretärin die Arbeit der vielen ehrenamtlichen Helfer im kulturellen, sozialen und sportlichen Bereich sowie ihr Engagement auf dem Gebiet der Integration. Als Christen übernehmen die verschiedenen Gruppen dieser Plattform Verantwortung für ein gerechtes Miteinander in der Gesellschaft, was derzeit sehr wertvoll ist.
„Mein Beuch in Reutlingen bei „lebenswert“ hat sich gelohnt und ich bin sehr froh, daß ich hier vorbeigeschaut habe“, betonte Ute Leidig. Hans Bock

Der Vorstand des Tübinger Stadtseniorenrates. Cordula Körner (von rechts) bedankte sich bei den geschäftsführenden Vorstandsmitgliedern mit einem Blumenstrauß: Gregor Frey, Werner Walser, Sabine Sauer, Gundi Reichenmiller, Andreas Moser, Gabriele Merkle, Claudia Braun, Angela Reik und Jochen Großhans. Bild: Stefan Zibulla

An der Verkehrsplanung beteiligt

Der Tübinger Stadtseniorenrat will ein neues Bewegungsangebot schaffen

Am 6. Oktober traf sich der Tübinger Stadtseniorenrat im neuen Saal der „Volksbank in der Region“ zu seiner Mitgliederversammlung.

Cordula Körner bedankte sich bei den geschäftsführenden Vorstandsmitgliedern Gundi Reichenmiller, Andreas Moser und Werner Walser mit einem Blumensträußchen für die Unterstützung ihrer Arbeit als Seniorenbeauftragte der Stadt Tübingen.
Zu den zahlreichen Aktivitäten, die Gundi Reichenmiller in ihrem Rückblick erwähnte, gehörte neben der Unterstützung von Seniorenheimen durch Ehrenamtliche bei den Corona-Tests auch die Beteiligung an den Planungen für den neuen Zentralen Omnibusbahnhof. Ein besonderes Anliegen war dem Seniorenrat hierbei die seniorenfreundliche Höhe der Sitze an den Haltestellen. Im Arbeitskreis „Gesunde und soziale Stadt“ setzt sich der Stadtseniorenrat für die Stelle eines Gesundheitsbeauftragten ein.
Stark nachgefragt waren auch die Beratungsangebote des Stadtseniorenrates. „Wir haben rund 250 Vordrucke für Patientenverfügungen verschickt“, betonte Reichenmiller. Der Stadtseniorenrat hat auch an einer Broschüre mitgearbeitet, die von der Stadt unter dem Titel „Hilfen und Angebote für Menschen mit geringem Einkommen“ herausgegeben wurde.
Für das kommende Jahr plant der Stadtseniorenrat wieder eine Sommerfreizeit. Und im Stadtteil Waldhäuser Ost soll es künftig ein Bewegungsangebot für Senioren geben - ähnlich wie im Alten Botanischen Garten.
Da auch in Tübingen die Zahl der älteren Menschen kontinuierlich ansteigt, plädierte der Vorsitzende des Tübinger Kreisseniorenrates Michael Lucke in seinem Grußwort dafür, dass die Stadt ihren finanziellen Zuschuss für den Stadtseniorenrat erhöht. Stefan Zibulla

Potentiale von Gewerbebrachen

Zum Abschluss der Veranstaltungsreihe „Treffpunkt LebensPhasenhaus - Wie wollen wir in Zukunft leben?“, die vom Tübinger Stadtseniorenrat und dem Bürgerprojekt Zukunft Tübingen unter dem Motto „Vom Wachsen und Vergehen“ angeboten wird, referiert Peter Wilke vom Amt für Wirtschaft und Immobilien der Stadt Reutlingen am Freitag, 2. Dezember, um 17 Uhr über das Thema „Neues Leben aus vergangenen gewerblichen Konzepten, Strukturwandel und Stadtentwicklung“. Industrie und Gewerbe siedelte sich in früheren Zeiten oft direkt in der Stadt an. Durch Strukturwandel entstanden oftmals gewerbliche Brachflächen. An der Umwandlung einer innerstädtischen Logistikfläche in einen Industriepark der Zukunft sowie an anderen Beispielen zeigt der Vortag auf, welche interessanten Entwicklungspotenziale innerstädtische Gewerbebrachen haben.

Sozial engagieren und Rente aufbessern
Werden Sie Nachbarschaftshelfer*in bei der TüFA.
Wir informieren Sie gerne!

TüFA
Tübinger Familien- und Altershilfe e.V.
Schmiedtorstr. 2/1 · 72074 Tübingen
Tel.: 07071-980513
www.tuefa-tuebingen.de

Unabhängige Patientenberatung Tübingen e.V.
– kostenlos – unabhängig – unbürokratisch –
Europaplatz 3
72072 Tübingen
Tel.: 07071-25 44 36

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

Wir geben Ihnen Rat und Unterstützung und informieren Sie über Ihre Rechte als Patient.

www.patientenberatung-tuebingen.de

Ein heißer Draht für einsame Senioren

Aktiv-Programme im Tübinger Nonnenmacher-Haus

Unter dem Motto „dabei:sein“ bietet die Tübinger Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige im Nonnenmacher-Haus ein neues Aktiv-Programm an.

Im Nonnenmacher-Haus gibt es für alle Tübinger ab 60 Jahren drei neue kostenlose Programme. Eines der Angebote ist die Teilnahme an einer Telefonkette. Bei dieser wird man einmal in der Woche für 10 Minuten angerufen und ruft danach für weitere 10 Minuten eine weitere Person an. Die Telefongespräche werden strukturiert und betreut. „Bei der Gestaltung der Kette wurde vor allem an jene Menschen gedacht, die vielleicht nicht mehr so mobil sein können, um unsere anderen Angebote wie den wöchentlichen Spaziergang anzunehmen“, erklärt Julia Kolbe-Peythieu von der Beratungsstelle. Dieser Spaziergang beginnt immer mittwochs um 10 Uhr und wird von Kessy Kaiserbreining begleitet. Die Trainerin, die zahlreiche Fortbildungen im Bereich Senioren absolviert hat, macht mit den Teilnehmern des Spazier-Treffs auch ein paar leichte Koordinations- und Beweglichkeitsübungen.

„Es gibt nichts Geselligeres, als gemeinsam etwas zu essen“, betont Kolbe-Peythieu. Daher ist der Vesper-Treff das dritte Angebot im Nonnenmacher-Haus. Er wird jeden zweiten Dienstag im Monat um 17 Uhr angeboten. „Eine weitere gute Möglichkeit, um mit anderen ins Gespräch zu kommen und neue Netzwerke entstehen zu lassen“, sagt Julia Kolbe-Peythieu. „Und wir hoffen, dass sich alle drei Angebote schnell zu Selbstläufern entwickeln.“ Yasmin Hettich

Info:
Nonnenmacher-Haus
Gartenstraße 28
72074 Tübingen
Telefon: 0 70 71 / 2 24 98
info@dabeisein-tue.de

dabeisein-tue.de

Inkontinenz

Christina Erben referiert am Mittwoch, 7. Dezember, um 18.30 Uhr im Tübinger Nonnenmacher-Haus über „Frauengesundheit: Beckenboden aktivieren und Inkontinenzprophylaxe“.

Wirtschaftliche und transparente Strukturen

Orientierung für qualitätsbewusste Verbraucher: Das Spenden-Siegel

Damit die Hilfsbereitschaft von Spendern nicht ausgenutzt wird, kennzeichnet das Deutsche Zentralinstitut für soziale Fragen (DZI) vertrauenswürdige Organisationen mit einem Spenden-Siegel.

Wenn ein Jahr seinem Ende entgegengeht, steigt meist auch der Wunsch der Menschen, anderen etwas Gutes zu tun. Überall gibt es Spendenaufrufe zur Unterstützung verschiedener Institutionen. Um sich im Dschungel der Hilfsorganisationen zurechtzufinden und keinem schwarzen Schaf aufzusitzen, gibt es eine Orientierungshilfe: Das Spenden-Siegel des Deutschen Zentralinstituts für soziale Fragen. „Spendende erkennen hieran, ob eine Organisation besonders vertrauenswürdig ist“, erklärt Burkhard Wilke, der Geschäftsführer und wissenschaftliche Leiter des Deutschen Zentralinstituts für soziale Fragen.

Die Vielzahl und Vielfalt der Organisationen, die um Spenden werben, sei schwer zu durchschauen, so Wilke. Das Spenden-Siegel sei 1992 als zuverlässige Entscheidungshilfe ins Leben gerufen worden, um herausfinden, welchen Spendenorganisationen man nachweislich und leicht erkennbar vertrauen kann.

Stand heute dürfen 231 Organisationen das Siegel tragen. Auf der Homepage des Instituts kann man sie alle nach ihren Arbeitsbereichen abrufen. Darunter unter vielen anderen: die Ukraine-Nothilfe, der Tierschutz, die Behindertenhilfe, die Katastrophenhilfe oder Kinderpatenschaften. Alle Organisationen haben ihren Sitz in Deutschland, sind aber in vielen Ländern der Welt aktiv.

Die Vergabe des Spenden-Siegels daure manchmal nur sechs bis acht Wochen nach Antragstellung. „Wenn viele Informationen von uns zusätzlich erbeten werden müssen oder wir Organisationen im Einzelfall sogar noch Zeit geben, nötige strukturelle Anpassungen vorzunehmen, dauert die Prüfung auch mehrere Monate und in seltenen Ausnahmen länger als ein Jahr“, berichtet Wilke. Überprüft wird zum Beispiel die Qualität der Werbung. „Unangemessen drängende oder auch unwahrhaftige Spendenwerbung ist seit vielen Jahrzehnten einer der Gründe, weshalb Spenderinnen und Spender Vertrauen verlieren.“ Vielmehr müsse klar, sachlich und wahr informiert werden.

Spender erkennen vertrauenswürdige Organisationen an diesem Siegel. Bild: DZI

Eine weitere Voraussetzung für das Siegel ist die Transparenz. Das heißt, dass offen und umfassend über Arbeit, Strukturen und Finanzen berichtet wird. „Spendende erwarten von Hilfswerken auch zu Recht eine sparsame, wirtschaftliche Haushaltsführung“, sagt Wilke. Wichtige Kriterien sind daher auch die Wirtschaftlichkeit, die Sparsamkeit und die größtmögliche Wirksamkeit. Für so manchen Antragssteller eine zu große Hürde. „Vor wenigen Jahren beantragte eine Stiftung unser Spenden-Siegel, die 20 Mitarbeitende beschäftigte, und deren Geschäftsführerin ein Jahresgehalt von rund 250 000 Euro bezog“, erinnert sich Wilke. „Als wir nach den Gründen für ein derart überdurchschnittlich hohes Gehalt fragten, bekamen wir statt einer inhaltlichen Antwort die kurze

ausgedacht und handgemacht
Neu: shop.drei-raum.com
dreiraum ist eine Galerie für exklusive Handwerkskunst. Ein Ort zum Verweilen, Staunen, Finden...
Lassen Sie sich überraschen vom Ideenreichtum und dem handwerklichen Können vieler Aussteller aus den Bereichen Textil, Keramik, Papier, Schmuck, Leder u.a.
Besuchen Sie uns in Tübingen im historischen Nonnenhaus 7.
dreiraum
Öffnungszeiten
Mo-Fr 10:00-18:30 Uhr
Sa 10:00-16:00 Uhr
Dezember
Sa. 10.00-18:00 Uhr
www.drei-raum.com

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

Mitteilung, dass man den Antrag wieder zurückziehe. Seitdem haben wir von der Stiftung nichts mehr gehört. Offenbar hatte sie unseren Standard zur Angemessenheit von Vergütungen und unsere Prüfintensität unterschätzt.“

Etwa 30 Prozent aller seit Einführung des Siegels gestellten Erstanträge waren nicht erfolgreich - mussten also entweder abgelehnt werden oder wurden wegen schwerwiegender Probleme im Frühstadium der Prüfung zurückgezogen. „Der Erstantrag ist die wichtigste Hürde“, betont Wilke.

Trägt eine Organisation erst einmal das Siegel, wird sie jährlich überprüft. In einem Prüfbericht werden auch schon kleinere Abweichungen von den Siegel-Standards angemerkt. Das führe dazu, dass im Durchschnitt eine Organisation pro Jahr das Siegel wieder verliert.

Spender sind laut Wilke auf der Suche nach einem seriösen Hilfswerk nicht nur für das Spenden-Siegel dankbar, sondern auch für die Online-Rubrik „Das DZI rät ab“. Hier warnt das Institut vor Organisationen, die die Hilfsbereitschaft von Spendern mit fragwürdigen Methoden ausnutzen. Um ihnen nicht auf den Leim zu gehen, und damit das eigene Geld auch dort ankommt, wo man es haben möchte, ist das Spenden-Siegel ein wertvolles Mittel der Orientierung. Natalie Eckelt

Info:
www.dzi.de

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

Groll
SEIT 1949
SCHWÄBISCHE MATRATZENMANUFAKTUR & SCHAUMSTOFFZENTRUM

EIN NEUES BETT KANN WUNDER BRINGEN.

MIT EINER NEUEN UNTERFEDERUNG UND EINER NEUEN MATRATZE VON GROSANA MACHEN SIE IM HANDUMDREHEN AUS IHREM ALTEN BETT EIN NEUES BETT. UND DAS KANN WUNDER WIRKEN.

WIR LASSEN SIE SCHLAFEN.

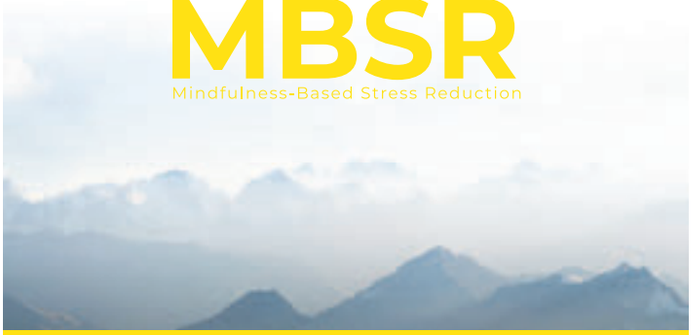
Beratung ohne Wartezeit: Vereinbaren Sie jetzt Ihren persönlichen Termin.

HOHENSCHILDSTRASSE 5 · 72766 REUTLINGEN-SONDELFINGEN
MO.-FR. 9.30 - 18.00 UND SA. BIS 13:30 · TEL. 07121.164164

WWW.GROLL-SCHLAFSYSTEME.DE

KATJA RAMBAUM
MBSR

MBSR
Mindfulness-Based Stress Reduction



Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung

Kurse in Tübingen – Termine und Anmeldung auf
www.mbsr-in-tuebingen.de

Mit einem Apfel am Tag den Arzt gespart

Die Frucht ist reich an Mineralstoffen und Vitaminen und stärkt deshalb die Vitalität

Ob die verbotene Frucht im Paradiesgarten der Bibel wirklich ein Apfel war, wissen wir nicht. Aber der köstliche Geschmack könnte durchaus darauf schließen lassen. Leider hat ein Apfelbaum heute nicht mehr den Stellenwert von früher. Die Obstbaumblüte im Frühjahr war ein Wunder, und Abertausende sind hinausgegangen und haben sich dieses Naturschauspiel angesehen und sich daran erfreut.

Schon nach dem 2. Weltkrieg nahm das Interesse an den Äpfeln kontinuierlich ab. Viele Obstwiesen wurden gerodet und sind Bauplätzen zum Opfer gefallen. Es war auch bequemer, die Früchte im Supermarkt zu kaufen, als sie selbst zu ernten.

Doch wer heute noch eine Streuobstwiese sein eigen nennen kann oder deren Eigentümer kennt, der kommt dem Paradies schon wieder etwas näher. Die Äpfel sehen meist nicht so tadellos aus, da sie ja nicht gespritzt werden, aber dafür besitzen sie noch die Urkraft und können bedenkenlos mit der Schale gegessen werden.

In den Zeiten, als sich nicht jeder einen Arzt leisten konnte, wurde wegen des hohen Pektingehalts der Früchte ein Brei aus frisch geriebenen Äpfeln auf blutende Wunden gegeben.

Bei Ruhr wurde schon damals wegen des positiven Einflusses auf den Darm eine Apfelkur in Form von frischen Früchten - roh gegessen, Kompott, Schalentee oder Saft - empfohlen. Denn dabei quillt das Pektin im Darm auf, füllt ihn, und er wird dadurch gereinigt. Dabei ist die Wirkung wie ein Besen, der Ablagerungen aus dem Dickdarm entfernt.

Dank dieser positiven Eigenschaften wird der Apfel wieder als Fastenbegleiter sehr geschätzt. Wegen seiner Inhaltsstoffe und der hohen Flüssigkeitsmenge eignet er sich perfekt dafür.

Interessant ist auch, dass regelmäßiger Apfelkonsum die Fettverbrennung anregen und dadurch beim Abnehmen helfen kann. Sogar bei der Entgiftung von Schwermetallen kann er beteiligt sein.

Umgangssprachlich nennt man den Apfel auch „Zahnbürste der Natur“. Denn seine Fruchtsäure zerstört die Bakterien im Mund und kann die Bildung von Zahnstein verhindern. Ihm werden auch entzündungshemmende Eigenschaften zugesprochen. Und diese liefern signifikante Ergebnisse für Menschen, die an Autoimmunerkrankungen leiden. Alte Apfelsorten können auch von Menschen genossen werden, die die neuen Züchtungen nicht vertragen.

Nach den Erfahrungen aus der Volksmedizin können Äpfel die Vitalität stärken und sogar das Liebesverlangen steigern. Zudem kann die Frucht helfen, die Organe zu reinigen, die Durchblutung im Lymphsystem zu verbessern, beschädigte Haut zu reparieren und den Blutzucker zu regulieren. „An apple a day keeps the doctor away“, stellt deshalb ein englisches Sprichwort fest. Auf Deutsch: „Iss einen Apfel am Tag, dann hast du den Arzt gespart.“

Ein Apfel von der Streuobstwiese. Bild: Claudia Sandler

Es können aber auch ruhig etwas mehr sein. Ein Apfel enthält nämlich an die 100 Wirkstoffe, darunter rund 30 Vitamine, außerdem ebenso viele Mineralstoffe und Spurenelemente. Da sich 70 Prozent der Vitamine in der Schale oder unmittelbar darunter befinden, sollten Äpfel ungeschält genossen werden. Äpfel aus dem Lebensmittelhandel sollten allerdings vor dem Genuss gründlich gewaschen werden.

Mittlerweile gibt es weltweit 30 000 angebaute Apfelsorten – davon 4000 in Deutschland. Alte Apfelsorten nehmen zwar stetig ab. Aber zum Glück gibt es noch passionierte Liebhaber und Fürsprecher, die dieses wertvolle Kulturgut pflegen und erhalten. Nicht nur für uns, sondern auch als Lebensraum für ganz viele Wildtiere. Ihnen sei ein ganz besonderer Dank ausgesprochen.

Bei müder, strapazierter oder trockener Gesichtshaut hilft eine Apfelpackung. Dafür einen Apfel mit Schale reiben und mit einem Teelöffel Honig beziehungsweise einem Esslöffel süßer Sahne mischen. Auf das Gesicht auftragen und nach einer halben Stunde abwaschen. Claudia Sandler

Info:

Claudia Sandler bietet Kräuterwanderungen, Infoveranstaltungen zu Heilpflanzen und Beratungen für Einzelpersonen und kleine Gruppen an. Telefon 0 70 32 / 9 10 70 71.

www.gruene-vielfalt.net

Mit gewaltfreier Kommunikation durch den Advent

Winterfrohe Semesterhalbzeit an der Volkshochschule Tübingen

Zur Halbzeit des Herbst-/Wintersemesters an der Tübinger Volkshochschule (vhs) erscheint in der ersten Novemberhälfte das kleine Programmheft für zwischendurch. Es enthält in einer kompakten Übersicht alle Kurse und sonstigen Veranstaltungen, die ab dem 15. November beginnen und in denen noch Plätze frei sind.

Einige der Kurse sind ganz neu ins Programm aufgenommen worden. Beispielsweise ein vierteiliger Workshop zum kreativen Buchbinden, in dem an einzeln belegbaren Terminen ab dem 2. Dezember gelernt werden kann, mit der koptischen, der Langstich- und der japanischen Langstichheftung Bücher herzustellen, sowie ein Hatha-Yoga-Kurs für Senioren, der am 21. Januar startet. Ebenfalls neu ist ein Workshop-Angebot, um, so der Titel des Kurses, „mit gewaltfreier Kommunikation durch den Advent“ zu kommen.

Historisch Interessierte erfahren 16. und am 27. November in Online-Vorträgen, wie sich das Denkmuster der Barbaren durch die Geschichte zieht, und warum Troja ein Mythos ist. Wem die Beschäftigung mit neuerer Geschichte näher liegt, der kann am Samstag, 26. November, in der Präsenz-Lesung von Gertrud Scheuberth erfahren, was sie über die Verwicklung ihres Vaters ins NS-Regime herausfand.

Für alle, die sich Gedanken über Vorratshaltung und die Vorbereitung auf Notfälle machen, dürfte ein Online-Vortrag über „Notfall! Katastrophe! Was nun?“ interessant sein. Und in Kirchentellinsfurt informiert Rechtsanwalt Thomas Lowski am 17. November, wie man „Richtig versorgt mit Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung“ ist. Wer sein Smartphone besser kennenlernen möchte, kann einfach an der gebührenfreien Online-Smartphone-Hocketse teilnehmen.

Bewegung ist gerade im Winter wohltuend, etwa in einem Zumba®-Gold- oder einem Qigong-Kurs, die beide für ältere Menschen geeignet sind. Ein Eutonie-Kurs, in dem es um Wohlbefinden, Spannungsbalance und körperliche Präsenz geht, beginnt am 16. Januar. Informationen über Sturzprophylaxe gibt es online am 30. November und im Online-Vortrag „Ärger mit dem Pflegedienst“ erhalten die Teilnehmer am 14. Dezember konkrete Tipps, wie die Probleme gelöst werden können.

Und weil Weihnachten vor der Tür steht: Kurse der Volkshochschule kann man auch verschenken. Gekauft werden können die Gutscheine nur persönlich im Anmeldesekretariat der Volkshochschule. Seit diesem Herbst ist nur noch bargeldlose Zahlung möglich.

Ein Besuch im vhs-Gebäude lohnt sich auch aus einem anderen Grund: Bis zum 2. Dezember sind dort im Erdgeschoss in der Ausstellung „Raster“ Fotoarbeiten von Monika Müller-Schauenburg und Ulrich Waiblinger zu sehen. Die beiden Tübinger Künstler nähern sich dem Thema auf sehr unterschiedliche Weise. Während es Monika Müller-Schauenburg um das Visualisieren innerer Raster geht, arbeitet Ulrich Waiblinger die Strukturen und Raster heraus, die uns im Alltag und in der Natur begegnen. dk

Info:

Das Programmheft liegt im Gebäude der vhs und an ausgewählten Stellen im Stadtgebiet aus.

Öffnungszeiten des Anmeldesekretariats der Volkshochschule:
Montag bis Donnerstag zwischen 9 und 15 Uhr
Freitag von 9 bis 12 Uhr

Telefon: 0 70 71 / 5603-29
anmeldung@vhs-tuebingen.de

www.vhs-tuebingen.de

Noch einen wönzigen Schlock vom Glühwein

Auf dem Tübinger Weihnachtsmarkt gibt es die Feuerzangenbowle als Film und als dampfendes Getränk

Trotz Energiekrise und hoher Strompreise: Auf dem Tübinger Weihnachtsmarkt schlängeln sich am dritten Adventswochenende mehr als 350 lichtgeschmückte Stände von gewerblichen Anbietern, Vereinen und gemeinnützigen Organisationen durch die Altstadtgassen.

Das heiße Getränk zur deutschen Filmkomödie aus dem Jahr 1944: Die Feuerzangenbowle auf dem Tübinger Weihnachtsmarkt. Archivbild: Anne Faden

Das breite Angebot auf dem Tübinger Weihnachtsmarkt macht von Freitag, 9. bis Sonntag, 11. Dezember Lust zum Flanieren, Schauen, Genießen und Kaufen. Beim Nonnenhaus und auf dem Marktplatz gibt es Kinderkarussells. Ein Höhepunkt ist „Die Feuerzangenbowle“ als Open-Air-Kino am Freitag ab 19 Uhr auf dem Haagtorplatz. Zur Filmkomödie mit Heinz Rühmann in der Hauptrolle gibt es heißen Punsch aus dem dampfenden Kessel. Ansonsten gibt es auf dem Weihnachtsmarkt zahlreiche Gelegenheiten,

ADVENTS-WOCHEN 2022

Genießen Sie besinnliche Momente in unseren stimmungsvoll gestalteten Räumlichkeiten.

von Montag 14. Nov - Samstag 26. Nov.
zu unseren gewohnten Öffnungszeiten

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Gärtnerei & Floristik
STEPHAN
seit 1949
www.blumen-stephan.de Telefon 07071 - 7 28 30
Weinbergstraße 100 · 72072 Tübingen - Derendingen

Tübingen
Universitätsstadt

Stadt und
Bürgerschaft

Weihnachtsmarkt

Herzlich willkommen in der Tübinger Altstadt

9. bis 11. Dezember 2022
Freitag und Samstag, 10 bis 21 Uhr
Sonntag, 11 bis 19 Uhr

Kinderkarussell Marktplatz
Kindertheater Marktplatz
über 300 Stände

www.tuebingen.de/weihnachtsmarkt

sich nicht nur einen wönzigen Schlock vom würzigen Glühwein zu Gemüte zu führen.

Stellungnahme des Schaustellerbunds

Kein anderes Thema beschäftigt die deutschen Medien in diesen Tagen mehr, als die steigenden Energiekosten. Die Fragen nach der Sicherung der Energieversorgung und damit verbundene notwendige Sparmaßnahmen werden in Politik und Gesellschaft aktuell kontrovers diskutiert. Die Weihnachtsmärkte – und hier speziell die Beleuchtung der Stände und Karussells – geraten dabei immer stärker in den Mittelpunkt des öffentlichen Interesses.

Der Deutsche Schaustellerbund (DSB) erklärt in einer Stellungnahme zu diesem Thema, „dass die Untersagung von Weihnachtsmärkten die energetische Bilanz der Bundesrepublik nicht etwa verbessern, sondern im Gegenteil, verschlechtern würde, weil andere (heimische) Freizeitaktivitäten deutlich energieintensiver sind“.

In einem Brief an Bundeswirtschaftsminister Robert Habeck sowie die Ministerpräsidenten und Wirtschaftsminister der Bundesländer vom 6. September verweist der DSB auf die „stetig wachsende Bedeutung der Weihnachtsmärkte auch für die veranstaltenden Städte, die Hotellerie, die Taxi- und Beherbergungsbetriebe, den ÖPNV, die Gastronomie usw. Insbesondere dem von Monokultur, Lockdowns und Online-Konkurrenz lädierten Einzelhandel in den Innenstädten bescheren die Weihnachtsmärkte in den wichtigsten Wochen des Jahres Milliardenumsätze – und damit Steuereinnahmen(!).“

Die Weihnachtsmärkte einzuschränken oder gar zu untersagen hätte, so heißt es in dem Schreiben des Verbands, über den Arbeitsplatz der Schausteller hinaus erhebliche Nachteile für das wirtschaftliche und soziale Gefüge der Stadt und sei auch energiepolitisch nicht zielführend, sondern kontraproduktiv. zba

Alter Mann, Sessel und Lampe

Von oben die Lichter der Stadt: sicher eindrucksvoll. Von weit oben, nur noch schwach sichtbar: der Eindruck schwindet. Von sehr weit oben kein Eindruck mehr. Wir sind nicht oben, von weit und sehr weit oben zu schweigen. Deshalb kein Eindruck, weder stark noch schwach. Wir sind hier, damit ist alles gesagt. Wir sitzen im Sessel und sehen nichts von jenen angenommenen Lichtern. Wir sehen nur, etwa anderthalb Schritt von unserem Sessel entfernt, die Lampe, deren Schein, durch einen Schirm gedämpft, das Zimmer erhellt. Oder noch dunkler erscheinen lässt.

Von unten das Licht der Lampe: sicher bewegend. Von weit unten, nur noch schwach sichtbar: der Eindruck schwindet. Von sehr weit unten: kein Eindruck mehr. Wir sind nicht unten, von weit und sehr weit unten zu schweigen. Deshalb kein Eindruck, weder stark noch schwach. Wir sind hier, damit ist alles gesagt. Wir sitzen im Sessel und sehen den gedämpften Schein der Lampe. Wollen wir sie löschen, müssen wir uns erheben. Löschen wir sie, stehn wir im Dunkeln. Das will bedacht sein. Dort die Lampe, unerreichbar für die Hand, aber sichtbar. Also bleiben. Hier, zwischen sichtbarem Oben und unsichtbarem Unten. Bleiben beim gedämpften Licht und den Schatten, die das Zimmer, käme jemand herein, noch dunkler erscheinen ließen. Es ist nicht viel, aber immerhin das, was wir haben. Kay Borowsky

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

26./27. November Dettingen an der Erms
WeihnachtsMarkt
Samstag 14–20 Uhr und Sonntag 11–19 Uhr
Romantischer Markt im historischen Ortskern
Heimelige Marktatmosphäre im kleinen aber feinen Weihnachtsdorf
Riesen-Adventskalender, Karussell und Mini-Eisenbahn für Kinder
Kulinarische und künstlerische Genüsse
Besuchen Sie unsere Homepage: www.dettingen-erms.de

seit über 100 Jahren
Blumen Endriß
Inh. Frank Stoyke
Advent, Advent ...
Eigene, frisch gebundene Adventskränze, Adventsgestecke und Accessoires
Wildermuthstrasse 30 - 72076 Tübingen
Tel.: 07071 - 22649 - Fax: 07071-26489 - info@blumen-endris.de

Im Bauernmuseum bekam der Reutlinger Stammtisch „lebenswert“ viele Einblicke in die Geschichte der Landwirtschaft. Privatbild

Wo der harte Alltag alter Zeiten lebendig wird

Der Reutlinger Stammtisch „lebenswert“ besuchte das Bauernhaus-Museum in Ödenwaldstetten

Bei seinem Besuch des Bauernhaus-Museums in Ödenwaldstetten bekam der Reutlinger Stammtisch „lebenswert“ interessante Einblicke in den bäuerlichen Alltag früherer Zeiten.

Die Museumsführerin Angelika Lorenzoni-Jung zeigte den 16 Besuchern den umfangreichen Museumskomplex mit zwei Gebäuden aus der Zeit um 1600. In den Räumen der Häuser wird das bäuerliche Wohnen und Arbeiten in dieser Zeit anschaulich dargestellt.

In den verschiedenen Werkstätten werden die Werkzeuge bäuerlicher Handwerker wie Weber, Schuhmacher und Wagner präsentiert. Die weiblichen Besucher interessierten sich vor allem für die frühere Festkleidung aus der Wäschetruhe. In der Räucherkammer mit ihren Bratpfannen und Töpfen wurde hin und wieder geschlachtet und bei der Zubereitung der Speisen wurden die Gewürzkräuter sowie Heil- und Kulturpflanzen aus dem eigenem Bauerngarten verarbeitet.

Beim Rundgang durch die Anlage wurden den Besuchern immer wieder Anekdoten von früher erzählt. Stoff zum Nachdenken und Schmunzeln. Die Besichtigung machte deutlich, dass die Menschen damals einen arbeitsreichen und entbehrlichen Alltag bewältigen mussten. Denn sie arbeiteten von früh morgens bis in die späten Abendstunden. Weshalb sie fast keine Zeit für andere Dinge hatten. Und abends war die ganze Familie müde und geschafft. Trotzdem wurde viel in der Bibel gelesen und die Menschen haben häufig miteinander gesungen.

In dem Museum sind auch alte Spielsachen und eine umfangreiche Sammlung von Teddybären zu sehen. Manche dieser Exponate sind Originale auf dem Hause Steiff. Eine Bank mit Tisch, Tintenklecks und Schiefertafel weckt Erinnerungen an vergangene Schulzeiten.

Im Hof und in der Scheune können landwirtschaftliche Gerätschaften besichtigt werden. Der Außenbereich dokumentiert die technischen Entwicklungen in der Landwirtschaft in verschiedenen Zeitepochen.

Am Ende der Führung konnten die Besucher auf dem Museumsgelände selbst auf Entdeckungsreise gehen. Und im Café Hanner in Trochtelfingen haben sie im Gespräch bei Kaffee und Kuchen die vielen Eindrücke aus dem Museum nachwirken lassen. Hans Bock

Geschichte auf einem Quadratmeter

Eine Ausstellung im Wannweiler Seniorenzentrum gibt einen Einblick in eine Lichtstube

Im Wannweiler Seniorenzentrum „Haus in der Dorfmitte“ erinnert eine kleine Ausstellung der Geschichtswerkstatt an das Leben vor über 100 Jahren.

Einrichtungsleiterin Jasmin Schaal begutachtet mit Walter Ott (links) und Hauke Petersen von der Geschichtswerkstatt die Exponate im Seniorenzentrum. Bild: Die Zieglerschen |Jacqueline de Riese

Gleich wenn man den Eingangsbereich der Pflegeeinrichtung betritt, sieht man die Exponate: Auf einem einen Quadratmeter großen Podest stehen aktuell ein Spinnrad, eine Kunkel, ein Schwingstock, eine Hechel und eine Haspel. Die Gegenstände aus dem 19. Jahrhundert geben zusammen mit einem Ölgemälde von Erich Leibssle einen Einblick in eine Wannweiler Lichtstube und zeigen, wie vor über 100 Jahren in vielen Haushalten der Region sowohl Wolle als auch Flachs versponnen wurden. Neben der Arbeit in den ortsansässigen Webereien war das Spinnen damals die wichtigste Tätigkeit.

Immer mehr Menschen wissen gar nicht mehr, wie hart und entbehrungsreich das Leben Ende des 19. Jahrhunderts war und welchen Verwendungszweck diese im Wannweiler Seniorenzentrum ausgestellten Gerätschaften hatten. Deshalb wurde 2014 die Geschichtswerkstatt Wannweil ins Leben gerufen. Seit der Gründung erhielt die Geschichtswerkstatt sehr viele Exponate aus Nachlässen oder als Leihgaben: vom silbernen Kaffeelöffel über verschiedene Ölgemälde bis zur historischen Waschmaschine.

Unterstützt von der Gemeinde hatte die Geschichtswerkstatt in den vergangenen Jahren die Möglichkeit, viele kleine und große Schätze vor der Zerstörung zu retten. Viele dieser historischen Zeugnisse warten nun darauf, wieder gesehen und erklärt zu werden. Aus diesem Grund organisierte die Geschichtswerkstatt Vorträge, bietet Grundschülern Einblicke in die Geschichte im Rahmen von Sommerferienprogrammen an und hilft nun Senioren dabei, sich an frühere Zeiten zu erinnern.

Durch ihre ehrenamtliche Arbeit im Seniorenzentrum der Zieglerschen haben Walter Ott und Hauke Petersen eine langjährige Verbindung zur Pflegeeinrichtung. Und so war die Idee, den Bewohnern mit einer Wechselausstellung den Alltag interessanter zu gestalten, dank der professionellen Umsetzung durch den ehemaligen Schreiner Walter Ott schnell realisiert.

Jasmin Schaal ist für diese aktivierende Ausstellung sehr dankbar. „Viele unserer Bewohnerinnen und Bewohner bleiben mehrmals am Tag vor dem Podest stehen“, beobachtet die Einrichtungsleiterin. Seit Eröffnung der Ausstellung ist diese ein Anziehungspunkt im Haus. Unsere Betreuungskräfte binden die Gegenstände in die Aktivierung mit ein und ältere Menschen mit einer Demenz können sich an Teile ihrer Kindheit erinnern. Und plötzlich können sie dem Enkel ihre Erlebnisse mit der eigenen Oma erzählen.“ dk

... seit 45 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

…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

Gemeinsam spielen und stricken

Das Kaffeestüble im Samariterstift im Derendinger Mühlenviertel (Kähnerweg 2) lädt am Mittwoch, 16, 23. und 30. November, jeweils von 14.30 bis 17 Uhr zu einem offenen Treff mit Kaffee und Kuchen für Bewohner, Besucher und Gäste ein. Dabei kann auch gemeinsam gespielt und gestrickt werden. Am Dienstag, 22. November, steht von 14.30 bis 16.30 Uhr das Arbeiten mit dem Internet auf dem Programm.

Ethik und Humor

Angebote der Katholischen Erwachsenenbildung (keb) im Kreis Reutlingen

Max Weber: Gesinnungsethik oder Verantwortungsethik
Philosophisches Blitzlicht
Dienstag, 22. November
18 bis 19.30 Uhr
Online
Referent:
Thomas Gutknecht
Anmeldung bis zum 16. November ans keb-Bildungswerk, Schulstraße 28, Reutlingen, Telefon 0 71 21 / 1 44 84-20
kontakt@keb-rt.de

Das Leben und Wirken der heiligen Klara mit den Augen und dem Herzen einer Logotherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie erleben und verstehen
Mittwoch, 23. November
20.15 bis 21.45 Uhr
Online
Referentin:
Marion Höppner
Anmeldung bis zum 16. November ans keb-Bildungswerk, Schulstraße 28, Reutlingen, Telefon 0 71 21 / 1 44 84-20
kontakt@keb-rt.de

Schöne gemeinsame Zeit: Offener Treff mit netten Menschen!
Freitag, 25. November
18.30 bis 21 Uhr
Citykirche Reutlingen
Leitung:
Maria Dombrowsky
Anmeldung bis zum 18. November ans keb-Bildungswerk, Schulstraße 28, Reutlingen, Telefon 0 71 21 / 1 44 84-20
kontakt@keb-rt.de

Humor als Stressbewältigung im (ehrenamtlichen und beruflichen) Alltag
Workshop-Tag für Menschen, die ihre Haltung zu Stress verändern wollen
Samstag, 26. November
10 bis 17 Uhr
Augustin-Bea-Haus
Reutlingen
Referent:
Udo Berenbrinker
Anmeldung bis zum 19. November ans keb-Bildungswerk, Schulstraße 28, Reutlingen, Telefon 0 71 21 / 1 44 84-20
kontakt@keb-rt.de

Philosophische Mittwochs-Vorträge: Philosophische Überlegungen zur Frage des gerechten Kriegs
Mittwoch, 30. November
19.30 bis 21 Uhr
keb-Bildungswerk
Referent:
Thomas Gutknecht
Anmeldung bis zum 28. November ans keb-Bildungswerk, Schulstraße 28, Reutlingen, Telefon 0 71 21 / 1 44 84-20
kontakt@keb-rt.de

Wer entscheidet für mich, wenn ich es nicht mehr kann?
Mittwoch, 30. November
14.30 bis 16. 30 Uhr,
Augustin-Bea-Haus
Referentin:
Karin Bernhard
Anmeldung bis zum 23. November an den Diakonischen Betreuungsverein, Telefon 0 71 21 / 4 41 37, info@betreuungsverein-rt.de

Hilfe für Katzenkinder in Not

Engagierte Tierfreundinnen sorgen für ein Happy End in Betzingen

Die private Katzenhilfe Reutlingen ist kein eingetragener Verein. Die allesamt älteren Damen sind eine flotte, schlagfähige Truppe mit einem Riesenherz für Samtpfoten. Nun ist ihnen wieder eine spektakuläre Rettung gelungen.

Diese geretteten Katzenbabys werden in der Stuttgarter Katzenhilfe aufgepäppelt. Bild: Natalie Eckelt

„Eine Bekannte rief mich an, weil sie im Gebüsch vor ihrem Büro in Betzingen ein Katzenbaby schreien hörte“, erzählt Ursel Henes von der privaten Katzenhilfe. Der Tierschützerin war sofort klar, dass das Kleine nach seiner Mutter weint und Hunger haben muss. Sie und eine Bekannte machten sich also auf den Weg und konnten das Kleine mit Futterködern noch am selben Tag einfangen.

Am nächsten Tag ging auch die Katzenmama in eine Futterfalle. „Die Mutter ist selbst noch ein ganz junges Kätzchen“, erklärt Henes. „Sie hatte zur Geburt wahrscheinlich im Dickicht an der Bahnlinie Richtung Gönningen Unterschlupf gesucht. Dort ist eine beliebte Spazierstrecke, wo viele Hundebesitzer Gassi gehen.“ Vielleicht sei die Katzenfamilie durch einen Hund aufgeschreckt worden, sodass die Tiere in unterschiedliche Richtungen weggelaufen sind und sich verloren haben, vermutet Henes.

Den Katzenexpertinnen war klar: Wo ein Junges ist, sind oft noch mehr. Und tatsächlich berichtete eine Spaziergängerin, sie hätte die Katzenmama mit drei Jungen gesehen. „Also wussten wir, dass noch zwei umherirren“, betont Henes. „Und das in einem Alter, in dem sie allein praktisch keine Überlebenschancen haben.“

Während Corona hätten sich viele Menschen Katzen angeschafft, die sie jetzt unkastriert oder sogar trächtig aussetzen, beobachtet Henes. Das führt dazu, dass eine Katze ihre Jungen in der Natur zur Welt bringen muss, wo sie oft an Hunger oder Krankheiten sterben. Die, die überleben, vermehren sich, sodass noch mehr Leid entsteht.

Der Gedanke an die umherirrenden Katzenbabys war für die Frauen unerträglich. Weshalb sie jeden Abend unterwegs waren, um nach den Kleinen zu suchen. „Wir haben auf dem Handy das Miauen der Mama aufgenommen und beim Gehen abgespielt, in der Hoffnung, dass sie aus ihrem Versteck kommen“, berichtet Ursel Henes. Über WhatsApp und Facebook haben sich einige Leute gemeldet und bei der Suche geholfen. Ohne Erfolg. „Wir waren sehr traurig und kurz davor, aufzugeben.“

Eine ganze Woche später kam ein Anruf aus Betzingen, dass die beiden Kätzchen dort wieder gesichtet worden seien. „Also fuhren wir schnell hin und innerhalb einer Stunde gingen die Kleinen in die Falle.“

Ihr Hunger muss wahnsinnig groß gewesen sein. Wie die beiden überlebt haben, ist ein Rätsel. „Sie müssen immer wieder Wasser gefunden und vielleicht kleine Käfer oder Regenwürmer gefressen haben“, vermutet Henes. „Sie waren auf jeden Fall völlig abgemagert.“ Zum Glück war eine Pflegestelle der Katzenhilfe Stuttgart bereit, die Tiere aufzunehmen. Dort werden sie nun aufgepäppelt und nehmen jeden Tag fleißig zu. Natalie Eckelt

Info:

Wer die private Katzenhilfe unterstützen möchte, kann sich gerne unter Telefon 0 71 21 / 5 92 92 87 melden.

SPAREN SIE AN "ENERGIE", ABER NICHT AN "NESTWÄRME"

Wir sind für Sie da:
Mit kuschelig und mollig warmen **"Daunen-Betten"**
und sanft entlastenden **"Feder- u. Daunen-Kissen".**
Alles aus eigener Anfertigung individuell nach Ihren Wünschen.
Auch sonst können wir rund um's Bett viel für Sie tun.
Mit seitens unserer Kunden bestbewerteten **Lattenroste, Matratzen, Auflagen**
und vielem mehr - und alles zu wohlig temperierten Preisen.

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

Bewegende Geschichten in bewegten Bildern

In den Reutlinger Stadtteilbüros produzieren Senioren interessante Filme

Das Mikrofon ist ausgerichtet, die Scheinwerfer stehen. Dann heißt es „Film ab!“. Seit einem Jahr treffen sich Reutlinger in den Stadtteilbüros der Abteilung für Ältere der Stadt. Sie drehen, schneiden, gestalten kleine Filme: Vorlesefilme für Kinder, biografische Erzählungen von Zeitzeugen oder Trickfilme, in denen Märchen, literarische Texte oder Lebenserinnerungen ins laufende Bild gesetzt werden.

Schritt für Schritt haben sich die Teilnehmer zusammen mit den Stadtteilarbeiterinnen und einem Medienpädagogen in die fremde Technik eingearbeitet. Nach den ersten wackeligen Filmaufnahmen und verzerrten Tönen stellten sich bald erste Erfolgserlebnisse ein. Die Freude am gemeinsamen Tun steht im Vordergrund. Für alle Interessen ist in diesen Projekten etwas dabei:

- Bedienung der technischen Ausrüstung wie Kamera, Mikrofon und Scheinwerfer
- Recherchearbeiten zum Inhalt des Films im Internet, in Büchern, im Stadtarchiv und in alten Fotoalben, die den Stadtteilbüros zur Verfügung gestellt werden
- Aus den eigenen Erinnerungen schöpfen und erzählen
- Kulisse oder Dekoration herstellen, malen, schneiden und kleben
- Filmmusik auswählen, Vorlesen und Geschichten ausdenken.

Wer also Scheu vor dem Rampenlicht hat, bringt seine Fähigkeiten hinter und neben der Kamera ein. Andere wagen den Schritt vor die Kamera und staunen über bislang schlummernde Begabungen.

Die Abteilung für Ältere greift mit diesen Projekten Forschungsergebnisse des 8. Altenberichts der Bundesregierung unter dem Titel „Ältere Menschen und Digitalisierung“ auf. Die kreative Nutzung von digitalen Medien führt zu besten Lernergebnissen. Auch im Umgang mit der Technik bei der Bewältigung des Alltags - sei es beim Online-Banking, beim Verschicken von Fotos oder beim digitalen Arztbesuch. Wer Lust verspürt, mitzumachen oder einfach mal reinzuschnuppern. ist herzlich willkommen!

FilmSpiele – Werkschau aus den Filmprojekten
Freitag, 18. November
14.30 Uhr
Stadtteilbüro
Schweidnitzer Straße 12
Mittwoch, 25. Januar
16 Uhr
Stadtteilbüro
Betzenriedstraße 75

Zeitzeugen im Bild
- Das Arbach Bad und andere Erinnerungen als Zeitdokumente
Filmwerkstatt
Jeden 1. Dienstag im Monat um 14 Uhr
- Biografie Werkstatt
Jeden 3. Dienstag im Monat um 14 Uhr
Stadtteilbüro
Betzenriedstraße 75

Vorlesen Digital
Entwicklung von Vorlesefilmen
Jeden 3. Mittwoch im Monat um 14 Uhr
Stadtteilbüro
Betzenriedstraße 75

Film-Werkstatt
Kurzfilme zu Märchen oder Geschichten rund um Farben mit kreativen Techniken
Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat um 14 Uhr
Stadtteilbüro
Schweidnitzer Straße 12

Info:
Weitere Infos gibt es bei der Abteilung für Ältere unter Telefon 0 71 21 / 303-2300 oder abteilung.aeltere@reutlingen.de

Engagement für schöne Immobilien
seit über 35 Jahren!

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

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

©pressmaster / Fotolia.com

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

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

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

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

Im Alter lichten sich die Reihen …

Seit Jahren beobachte ich an mir selbst, wie sich die Kontakte zu anderen Menschen reduzieren und das Leben mit zunehmendem Alter immer einsamer wird. Das ist nicht verwunderlich, denn viele Weggefährten, die mir früher etwas bedeutet haben, gibt es nicht mehr. Und von denen, die noch leben, ziehen sich die meisten wie ich immer mehr auf sich selbst und ihr kleines Restleben zurück. Nur die Erinnerung ist noch lebendig – und wenn ich sie nicht abwehre, ziehen die vielen Verstorbenen aus meiner Vergangenheit manchmal wie eine Prozession vor meinen inneren Augen vorbei: Da ist zuerst meine Mutter. Ich war seinerzeit froh, endlich ihr und ihrer Umklammerung zu entkommen, als ich 1971 mit Familie 300 Kilometer weit weg nach Reutlingen zog. Nach einem Schlaganfall 1995 konnte sie nicht mehr zurück in ihre Wohnung und ich brachte sie in einem Reutlinger Pflegeheim unter, wo sie noch drei Monate lebte, bevor sie dann mit fast 91 Jahren starb. Doch ihr Tod entsprach ja dem normalen Lauf der Welt und sie hatte ein stolzes Alter erreicht.

Dann sehe ich meinen Halbbruder Walter vor mir, der mit seiner Frau in München lebte und den ich gern besuchte. Und meine über viele Jahre beste Freundin Anne: Sie waren gleich alt, 16 Jahre älter als ich, und starben auch im gleichen Jahr 2003 mit jeweils 80 Jahren – obwohl sie einander nicht kannten. Als Nächster taucht mein geschiedener Mann auf, den 2006 ein Infarkt plötzlich aus dem Leben riss. Ich machte gerade Urlaub in meinem Lieblingsland Kroatien, als mir meine Tochter die Todesnachricht mitteilte. Seitdem habe ich Rheuma. Vor dieser Reise hatte er mich kurz besucht, und beim Abschied wusste ich in einem seltsamen, blitzartigen Augenblick der Erleuchtung, dass ich ihn zum letzten Mal gesehen hatte. Dieses Erlebnis verdrängte ich natürlich sofort wieder.

Über meine Tätigkeit in Tübingen entstand die Freundschaft mit einer hochintelligenten Frau meines Jahrgangs, durch die ich viel lernte. Sie kannte sich sehr gut in der Umgebung sowie mit Tieren und Pflanzen aus und wir waren in der Freizeit viel unterwegs – bis bei ihr plötzlich Krebs diagnostiziert wurde. Nach der Operation schien alles wieder bestens zu sein, doch dann kam die Krankheit zurück und nahm ihren zerstörerischen Lauf. Wir waren inzwischen beide im Ruhestand, so konnte ich sie in ihren letzten Monaten regelmäßig in ihrer Wohnung im Ammertal besuchen und in den alltäglichen Dingen unterstützen. Ihr noch berufstätiger Lebensgefährte war nicht besonders praktisch veranlagt. Als sie starb, hatte ich in ihr meine jahrelang beste Freundin verloren.

Zu einer Jugendfreundin, die mit mir 1956 die Handelsschule besuchte, hatte ich noch bis vor Kurzem Kontakt: Sie lebte nach ihren Berufsjahren bei Siemens in München, wir trafen uns ein paarmal dort zu irgendwelchen Unternehmungen und telefonierten gelegentlich. Bis letztes Jahr – da gab es keinen Anschluss mehr unter ihrer Nummer. Ebenso erging es mir erst dieses Jahr mit einem alten Bekannten aus Stuttgart. Er war Mathematiker mit Studienabschluss, aber hoffnungsloser Alkoholiker. Nach einem Sturz landete er im Pflegeheim, wo ich ihn noch einmal telefonisch erreichte. Dann gab es auch diese Nummer nicht mehr.

In den rund 20 Jahren, die ich in der Reutlinger Frauenbewegung aktiv war, entstanden Freundschaften zu einer ganzen Reihe großartiger Frauen. Ich erinnere ich mich vor allem an zwei, deren viel zu früher Tod mich seinerzeit sehr traurig machte. Und die ein paar Jahre ältere Freundin aus dieser Zeit, mit der ich mich auch nach meiner frauenbewegten Ära noch regelmäßig traf, gibt es ebenfalls nicht mehr.

Was hat mir nun dieser Rückblick gebracht? Ich weiß ja, dass uns Alten nichts anderes übrig bleibt als abzuwarten, bis wir ebenfalls dran sind. Aber die Zeit bis dahin gilt es zu nutzen, um zu leben: Wir sollten uns selbst wie einen alten Freund liebevoll und geduldig verwöhnen (weil es ja meistens sonst niemand mehr tut!) und das Geschenk unseres Restlebens so entspannt wie möglich genießen! Armgard Dohmel

Wegbegleiter bei der Bewältigung der Trauer

Der Ambulante Hospizdienst Reutlingen reagiert mit einem differenzierten Angebot auf individuelle Bedürfnisse

Mit Trauer und Trauerbewältigung wird jeder Mensch früher oder später konfrontiert. Und weil jeder Mensch anders trauert, gibt es individuelle Angebote zur Bewältigung dieser belastenden Emotionen.

Was ist, wenn jemand zum Reden gebraucht wird, aber dafür niemand zur Verfügung steht? Wenn man jemanden sucht, der bei der Bewältigung der Trauer helfen kann? Dann gibt es Anlaufstellen wie den Ambulanten Hospizdienst Reutlingen.

Dietmar Stooß, Barbara Rein und Silvia Ulbrich-Bierig (rechts) vom Verein Ambulanter Hospizdienst Reutlingen begleiten trauernde Menschen. Bild: Yvonne Hettich

Der Verein Ambulanter Hospizdienst Reutlingen, bietet Unterstützung und Begleitung bei der Trauerbewältigung. „Eine Trauergruppe ist keine reine Selbsthilfegruppe“, stellt Geschäftsführerin Silvia Ulbrich-Bierig klar. Die hauptamtlichen Koordinatoren Barbara Rein (Ansprechpartnerin für den Erwachsenenbereich) und Dietmar Stooß (Ansprechpartner für Kinder, Jugendliche und verwaiste Eltern) sowie die zahlreichen ausgebildeten Ehrenamtlichen sind viel mehr Wegbegleiter bei der Trauerbewältigung. Bei allen Angeboten soll der Trauer Raum und Zeit gegeben werden.

Bei einem dieser Angebote macht Barbara Rein mit einer Gruppe einen Waldspaziergang. Dabei wird nicht nur die Umgebung betrachtet, sondern es werden auch gezielt Impulse gesetzt. „Diese Impulse sind wichtig, damit die Teilnehmenden auch etwas mit in ihren Alltag nehmen können“, erklärt Barbara Rein. „Der gemeinsame Austausch über das Erlebte kann eine gute Stabilisierung geben“, .

„Kinder trauern anders als Erwachsene, weshalb auf sie altersentsprechend eingegangen wird“, erklärt Dietmar Stooß. Neben Begleitungsangeboten für Familien in Trauer gibt es ein Gruppenangebot für trauernde Kinder ab 8 Jahren. Beim Treffen der Gruppe können die Kinder beispielsweise beim Malen und Basteln ihren Gefühlen Ausdruck verleihen. Um jedem Kind seine individuelle Ausdrucksform zu ermöglichen, achten die Trauerbegleitenden darauf, dass es verschiedene Gestaltungsangebote gibt.

Jedes Angebot verfolgt das Ziel, das sich die Trauenden mit ihren Ge-

fühlen auseinandersetzen und sie nicht verdrängen. Damit soll dem Leben wieder eine Perspektive gegeben werden. Und die Teilnehmer sollen bei der aktiven Gestaltung ihrer Zukunft unterstützt werden.

Dem Ambulanten Hospizdienst ist es wichtig, dass jeder, der Unterstützung benötigt, diese auch bekommt. Aus diesem Grund sind die Angebote für Trauernde kostenlos. Dem Verein entstehen durch diese Angebote jedoch jährlich Kosten um die 33 000 Euro. Diese müssen durch Spenden refinanziert werden. Für den Erhalt des Vereins sind daher Spender sehr wichtig. Zumal er auch auf die steigende Nachfrage nach Hilfe bei der Bewältigung von Trauer reagieren und seine Angebote ausbauen möchte. An Ideen für die Gestaltung mangelt es dem engagierten Team jedenfalls nicht. Yasmin Hettich

Info:

Weitere Infos zu den Trauerangeboten des Vereins Ambulanter Hospizdienst Reutlingen gibt es im Internet unter www.hospiz-reutlingen.de.

Spendenkonten:
Kreissparkasse Reutlingen
IBAN: DE19 6405 0000 0000 0865 74
BIC: SOLADES1REU

Vereinigte Volksbanken eG
IBAN: DE55 6039 0000 0116 2150 03
BIC: GENODES1BBV

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

Ambulanter Hospizdienst
Reutlingen e.V.

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

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

Rilling & Partner
Bestattungsdienst Tübingen
Raum und Zeit für Trauernde. 07071 92780

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

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

Wagner
Ihr Steingestalter
Möss.-TALHEIM · Jägerstr. 10
☎ 0 74 73 / 78 23
www.wagner-steingestalter.de
GRABMALE
Frei zugängliche große
Innen- und Aussenausstellung
Kompetente Beratung & guten Service!
Ihr Meisterbetrieb mit über 60-jähriger Erfahrung!

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

Nachhaltige Bestattung

Ökologie gewinnt laut Umfrage an Bedeutung

Immer mehr Menschen in Deutschland halten Fragen der Ökologie und Nachhaltigkeit bei einer Bestattung für wichtig. Das ergab eine repräsentative Umfrage im Auftrag von Aeternitas e.V., der Verbraucherinitiative Bestattungskultur.

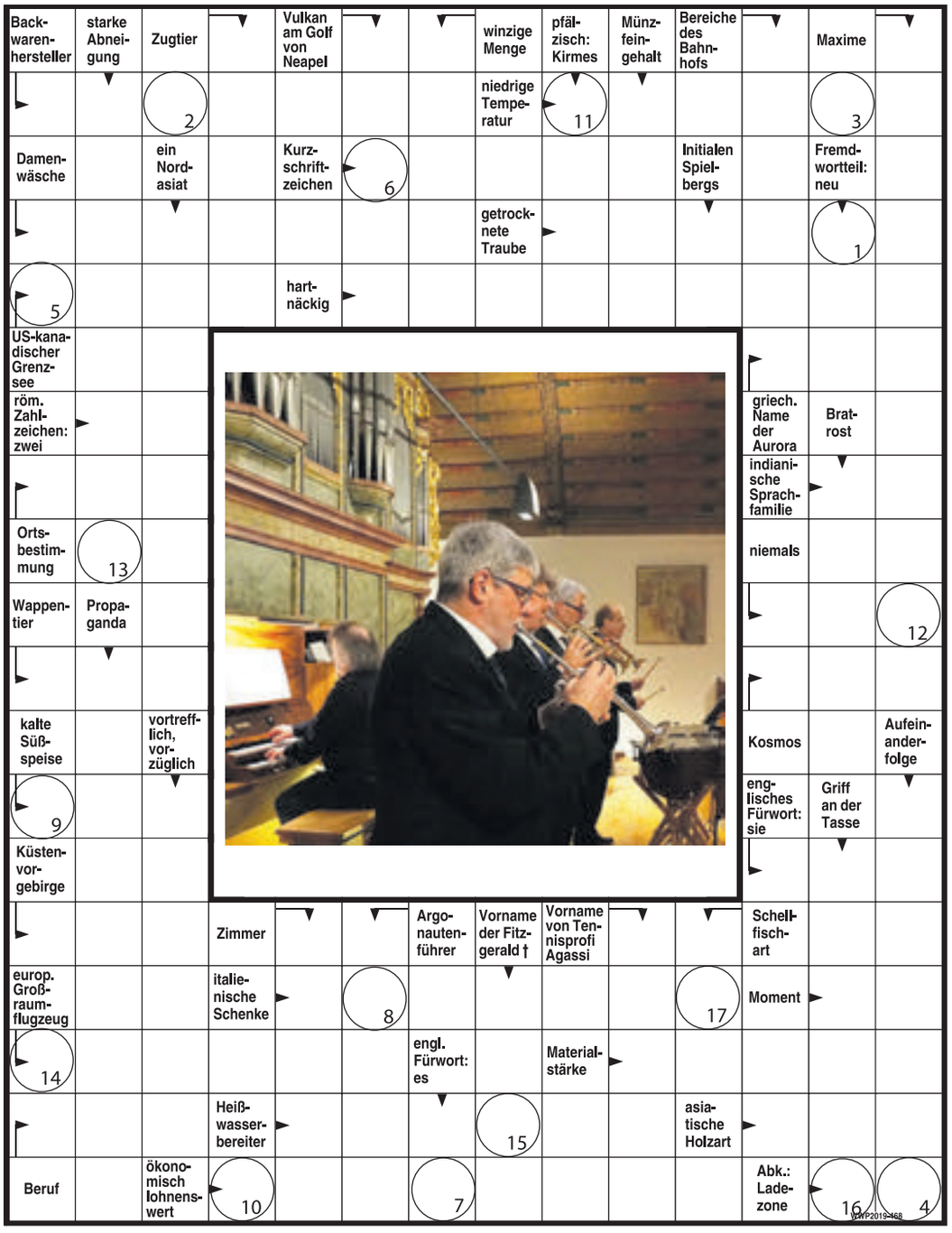
Nach einer aktuellen, bundesweiten Befragung bezeichnen insgesamt 60 Prozent der Teilnehmer das Thema Ökologie und Nachhaltigkeit bei der Bestattung als wichtig (38 Prozent eher wichtig, 22 Prozent sehr wichtig). 25 Prozent stufen das Thema hingegen als eher unwichtig ein, 10 Prozent als sehr unwichtig.

Für Frauen haben Fragen der Ökologie und Nachhaltigkeit bei der Bestattung insgesamt eine größere Bedeutung (65 Prozent eher/sehr wichtig) als für Männer (55 Prozent eher/sehr wichtig). Bereits in einer bundesweiten Umfrage im Jahr 2016 gab eine Mehrheit (54 Prozent) an, Ökologie und Nachhaltigkeit bei der Bestattung seien eher wichtig (38 Prozent) oder sehr wichtig (16 Prozent).

Eine weitere Frage der Aeternitas-Studie widmete sich dem Transport von Urnen. Häufig kommt es vor, dass Urnen mit der Asche Verstorbener als Paket per Post oder Kurier verschickt werden - zum Beispiel vom Krematorium zum Bestatter oder zum Ort der Beisetzung. Dies ist deutlich günstiger als der Transport durch ein Bestattungsunternehmen. 59 Prozent der Befragten fänden diese Art der Beförderung in Ordnung, 32 Prozent hingegen nicht.

Bei der Umfrage wurde auch die Ausgabebereitschaft für eine Bestattung thematisiert. Hier zeigt sich, dass die meisten Menschen (34 Prozent) bereit wären, Gesamtkosten von 2000 bis 4000 Euro zu tragen. 23 Prozent möchten hingegen nicht mehr als 2000 Euro ausgeben, 21 Prozent 4000 bis 6000 Euro. Gesamtkosten von 6000 bis 10 000 Euro halten 9 Prozent der Befragten für angemessen, mehr als 10 000 Euro würde nur ein Prozent ausgeben wollen. dk

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 15 16 17

Lösung Rätsel Nr. 09/10 2022

Wir verlosen zweimal zwei Freikarten für den Auftritt von **Marc Marshall** am Sonntag, 18. Dezember, in der Martinuskirche in Renningen-Malmsheim (siehe „Plädoyer für Familie und Freundschaft“ auf Seite 16) und dreimal zwei Freikarten für das Konzert mit dem **Trompetenensemble Stuttgart** am 2. Weihnachtsfeiertag in der Gärtringer Sankt Veit Kirche (siehe „Barocke Blasmusik“ auf Seite 16).

Geben Sie das Lösungswort bitte bis zum 5. Dezember 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). Geben Sie bitte auch an, welches der beiden Konzerte sie besuchen wollen. Falls Sie zu Marc Marshall möchten, geben Sie bitte auch an, ob Sie die Vorstellung um 15 oder um 19 Uhr besuchen wollen. *Bild: Konzertbüro Jung*

die kleine
Zeitschrift für die besten Lebensjahre

IMPRESSUM

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

Geschäftsführer
Alexander Frate

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

Titelbild
Natalie Eckelt
Bild auf Seite 3:
Yasmin Hettich

Anzeigen/Objektleitung
Wolfgang Dieter
(verantwortlich)
Anschrift wie Verlag

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

Auflage:
13 000 Exemplare

Kontakt & Mediadaten
www.die-kleine-zeitschrift.de
diekleine@tagblatt.de
Tel. 07071/934-174
oder 934-183
Fax 07071/ 9 34 49 62 66

Datenschutzbeauftragter
datenschutz@tagblatt.de

Nächste Ausgabe
13. Januar 2023

Gedruckt auf
100% Recyclingpapier

Unsere Auslagestellen

Ammerbuch-Entringen
Hofladen „Alte Zimmerei“
Samariterstift

Ammerbuch-Pfäffingen
Apotheke am Bahnhof

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
E-Bikes Tübingen
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
Frisuratelier
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
Hirschauer Ratsstüble
Rilling & Partner
Rösch Fashion Outlet
Safran Feinkost
Samariterstift im Mühlenviertel
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
Samariterstift 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
Dr. Kaiser
Krankenpflegeverein
Linden Apotheke
Obere Mühle e.K.

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

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:

„Der etwas andere Makler"

★★★★★

InPro Immobilien

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

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

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

SEYFRIED & WIEDEMANN

...die Komplettsanierer

ACHTUNG! DACHHAIE

Bitte kaufen Sie kein neues Dach an der Haustüre!

Fragen Sie uns.

Bei uns stimmen Preis & Leistung!

Der Meisterbetrieb
Aloys-Senefelder-Str. 3 · 72636 Frickenhausen
Tel. 0 70 22 - 21 22 99 · Fax 0 70 22 - 21 46 99
www.seyfried-wiedemann.de

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