www.die-kleine-zeitschrift.de

Kostenlos: Zum Mitnehmen & Weitergeben

ISSN 0948-0021 30. Jahrgang, November/Dezember 2023

Nr. 11/12

die kleine

Zeitschrift für die besten Lebensjahre

OUTLET (gegenüber H&D Schuhe)
Über 3000 Winterteile
50% reduziert
auch der weiteste Weg lohnt sich!
KLEIDER Müller
Mode für die ganze Familie
Geislingen b. Balingen
www.kleider-mueller.de

Nostalgie

Vom Charme der guten alten Zeit

LESEN SIE MEHR ÜBER:

WG für Senioren
Treff für Demenzkranke
SEITE 20 – 23

Ehre für Ehrenamtliche
Schutz für Nutztiere
SEITE 24 – 29

Rezepte für den Winter
Karten für Geschenke
SEITE 32 – 36

Am Tübinger Marktplatz in der Silberburg
Schwäbische
Geschenkkörbe
&
Tübinger Weine
SILBERBURG
www.schwaebischer-shop.de

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

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

Warmes Kindermalzbier und Oxytocin

Gerade in den dunkleren Monaten des Jahres suchen wir gerne nach Möglichkeiten, die unser Herz erwärmen. Da knabbern wir an Selbstgebackenem oder stellen einen leckeren Winterpunsch her. Und während man so sitzt, schweifen die Gedanken unweigerlich zu den schönen Ereignissen der Vergangenheit. Vielleicht sucht man nun im Smartphone die passende Musik von damals oder holt endlich mal wieder das alte Fotoalbum hervor. Sie wissen schon, dass „richtig Alte“. Das, bei dem jedes Foto durch die Klebe-Ecke festgehalten wird und die Bilder, wie von Zauberhand, doch wieder herausrutschen. Und es ist dann wie damals, dieses leichte Ärgern, weil dieses verflixte Ding nicht so will, wie ich es gerne haben möchte!

Und um die Aufzählung, warum wir die Nostalgie so sehr schätzen, zu vervollständigen: Es ist immer ein Highlight, wenn im Altenheim die alten Schlager aufgelegt werden und alle anfangen, die ihnen bekannten Lieder aus voller Kehle mitzusingen. Diese singenden Momente sind herzerwärmend ansteckend!

Die Beschäftigung mit der positiven Vergangenheit erzeugt in uns das Hormon Oxytocin, das sogenannte Kuschelhormon. Sobald dieses Hormon in uns aktiv ist, wird uns ganz wohlig ums Herz, wir wollen nicht streiten und sind insgesamt sehr entspannt. Das ist gut!

Doch an dieser Stelle sei auch gesagt: Um die Aktivierung des Oxytocin wissen nicht nur wir, die wir dieses Hormon lieben, sondern auch die Werbeindustrie oder „Meinungsmacher“. Da werden Retro-Looks, Retro-Musik oder große Retro-Samstag-Abend-Shows als ein Versprechen für Wohlfühlmomente verkauft. Das früher alles besser war, nun, dass ist ebenfalls ein altes Lied vieler Meinungsmacher.

Daher möchte ich Sie einladen, die ganz eigenen Vintage-Nostalgie-Momente bewusst zu kreieren und zu erleben. Jenseits der Werbeindustrie und Meinungsmacher. Bei mir ist es die herrliche Kombi von warmem Milchreis mit Zimt und Zucker und einer Flasche lauwarmen Kindermalzbier. Und was ist es bei Ihnen? Wir würden uns über zahlreiche Zuschriften sehr freuen.

Marion Höppner

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
Familie Falkenstein-Pfefferkorn
Mühlsteige 33 72160 Horb-Isenburg
Tel.: 07451 / 55190 Fax: 07451 / 4950
www.forellengasthof-waldeck.de

Marktladen
Lieferservice
auf einen Blick

- Bio-Lebensmittel aus der Region
- Per Telefon oder Webshop bestellen
- Einräum-Hilfe
- Leergut-Abholung
- Klimaneutrale Lieferung

07071—138 96 77
shop.dermarktladen.de

DE-ÖKO-006

Christbäume direkt aus der Kultur
zwischen Bad Urach und Römerstein
albtanne.de
0160 3640597
ALBTANNE

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

Editorial

Hochräder sorgen für nostalgische Hochstimmung unter den Besuchern im Tübinger Museum Boxenstop, wo auch unser Titelbild entstanden ist. Denn sie sind Schmuckstücke aus der Geschichte der Mobilität. Und sie besaßen im 19. Jahrhundert einen hohen Gebrauchswert: Geübte Fahrer konnten mit diesen Vehikeln bis zu 20 Kilometer in der Stunde zurücklegen.

Wenn ich mit meinen Pkw stundenlang im Stau stehe, tröstet mich zwar mein Navi mit dem regelmäßigen Hinweis „Du befindest Dich noch immer auf der schnellsten Route“. Trotzdem träume ich dann davon, auf der Kombination aus großem Vorder- und kleinem Hinterrad balancierend der Zwangsentschleunigung auf verstopften Straßen zu entkommen. Doch weil Touren auf dem Hochrad nicht selten in schmerzhaften Fall-Studien endeten, sind diese kunstvollen Konstruktionen heute keine Massenprodukte mehr, sondern Lieberhaberstücke von Sammlern.

„Sag nicht: „Warum war es früher besser als heute?“, denn das zu fragen zeugt nicht von Weisheit“, ermahnt ein jüdischer Gelehrter aus der Antike die Leser seiner tiefgründigen Analyse menschlicher Grundbedürfnisse, die im Bibelbuch Prediger überliefert ist.

Nutzen Sie die langen Winterabende für einen Besuch im Museum. Und suchen Sie dort Anregungen für die Gestaltung Ihrer Zukunft!

Stefan Zibulla

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

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
Leopoldstraße 19
72768 Reutlingen
Telefon: 07121 3018703
kv-reutlingen@vdk.de

SOZIALVERBAND VdK BADEN-WÜRTTEMBERG

Inhalt

Warmes Kindermalzbier und Oxytocin 2
Editorial 3

Titel
Nachhaltigkeit mit emotionaler Wärme 5
Nostalgie als Utopie 6
D´Gisela wird nostalgisch 8

Kultur
Nostalgie als Genuss 9
Inflation der Gefühle beim Blick auf alte Währungen 10
Traditionelle Weihnachtslieder mit farbiger Baritonstimme 11
Mit virtuosem Alphorn 12
Schmunzelecke 12
Ein Beispiel für frühen sozialen Wohnungsbau 13

Gesundheit
Hilfe nach einem schwierigen Start in das Leben 14
Ernährung und Sport für Menschen mit Krebs 16
Eine gesunde Ernährung im Alter fördern 17
Mit einer kompetenten Beratung schläft man gut 18

Lebenshilfe
Gemeinsam statt einsam im Alter 20
Ein lustiger Nachmittag mit Ehrenamtlichen 22
Alles ist Gegenwart 23
Das i-Tüpfelchen in der Seniorenbetreuung 24
Kein Geld für das Pflegeheim 25
Hilfe für blinde und sehbehinderte Menschen 26

Lebensstil
Kriterien für die Haltung von Schweinen und Rindern 28
Mit weniger Eigenkapital zum Eigenheim 30
Gut für die Haut und den Magen 32
Calm 33
Glühwein an der längsten Theke des Ermstals 34
Grußkarten als Zierde für schöne Geschenke 36
Spannende Zeitreisen und Verbraucherschutz 37
Veranstaltungen für Senioren in Orschel-Hagen 38
Aktiv im Stadtteil 39
Das Jahr neigt sich 40

Abschied
Den letzten Tagen mehr Leben geben 41
Erinnerung an die Opfer der Corona-Pandemie 42
Es muss nicht immer schwarz sein 44

Kreuzworträtsel
Kreuzworträtsel 45
Impressum 45
Auslagestellen 46

Nachhaltigkeit mit emotionaler Wärme

Rainer Klink zelebriert im Museum Boxenstop die Ästhetik der Technik

Zwischen Oldtimern, historischen Zweirädern und Spielzeug aus dem 19. Jahrhundert zelebriert Rainer Klink im Museum Boxenstop die Ästhetik nachhaltiger Technik. Wir sprachen mit dem Tübinger Sammler über die Inszenierung einer heilen Welt und den lehrreichen Blick in die Geschichte zeitloser Innovationen.

Stolz präsentiert Rainer Klink diesen Rennwagen des ersten französischen Automobilherstellers De Dion-Bouton, der seit dem Frühjahr seine Sammlung im Tübinger Museum Boxenstop bereichert. Das Fahrzeug mit Holzspeichenrädern wurde 1908 gebaut und bringt es auf eine Höchstgeschwindigkeit von 145 Stundenkilometern. Ein besonderes Merkmal dieses Boliden ist die aufwendig konstruierte Hinterachse, die für eine konstante Auflage der Reifen auf der Straße sorgt. Bild: Stefan Zibulla

Was fasziniert die Besucher an Ihrem Museum?
Die Menschen suchen emotionale Wärme. Und die finden sie in diesem Museum. Vor dem Hintergrund der aktuellen Krisen erzeugt der Blick in die Zukunft oft Angst und Unsicherheit. Bei der Beschäftigung mit der Vergangenheit können sich die Menschen wohlfühlen. Ein Besuch im Boxenstop ist ein Ausflug in eine heile Welt, die es so nie gab. Das Negative aus der Vergangenheit wird bewusst ausgeblendet. Dafür rückt die Sammlung das Gute und Schöne in den Fokus. Die Besucher schätzen auch die Möglichkeit, beispielsweise die Geschichte des motorisierten Rennsports hautnah zu erleben. Bei einem Formel-1-Rennen wird das Publikum dagegen von den Fahrern und ihren Fahrzeugen abgeschirmt.

Worin begründet sich Ihre Begeisterung für Oldtimer?
Oldtimer sind Individuen. Moderne Autos sind dagegen alle einheitlich, weil ihre Produktion vom Windkanal bestimmt wird.

Was kann der moderne Mensch beim Blick in die Geschichte, wie sie in Ihrem Museum vermittelt wird, lernen?
Autobauer lernen das klassische Design bei der Beschäftigung mit Oldtimern. Der Porsche 911 ist eine Ikone. Auch moderne Modelle orientieren sich an seiner Form. Sein einheitliches Aussehen ist auch nach 60 Jahren noch modern.

Nostalgie ist also nicht nur eine romantische Verklärung der Vergangenheit?
Ich bin modern und fortschrittlich. Denn im Vergleich zu früheren Jahrzehnten haben sich die Lebensbedingungen auf vielen Gebieten verbessert. Die Menschen müssen heute beispielsweise nicht mehr so viel arbeiten wie in der Vergangenheit. Gleichzeitig wird unsere Welt immer unpersönlicher, schnelllebiger und virtueller. Die schönen alten Dinge sind dagegen nachhaltig, denn man freut sich heute noch daran.

Fragen von Stefan Zibulla

Info:
Das Museum Boxenstop in der Brunnenstraße 18 in Tübingen ist bis zum 17. Dezember sonntags von 10 bis 17 Uhr geöffnet. Die weiteren Öffnungszeiten gibt es unter www.boxenstop-tuebingen.de.

Nostalgie als Utopie

Der Blick in die Vergangenheit kann Perspektiven für die Zukunft aufzeigen

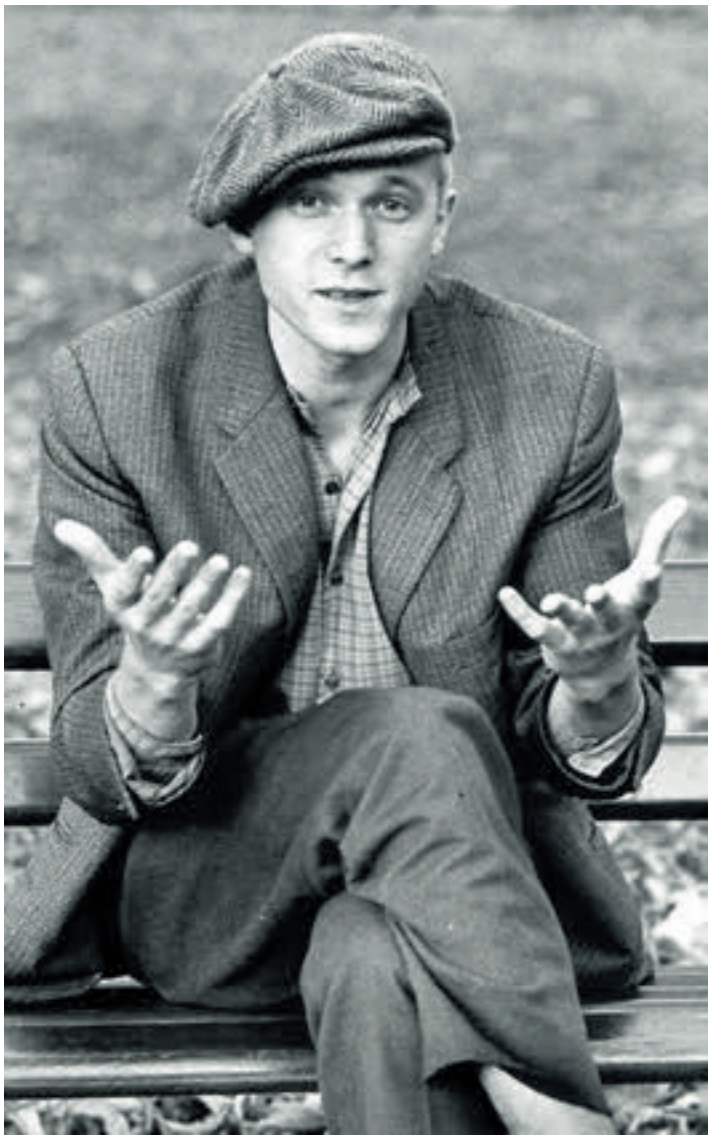
Autofahrer sollten in den Rückspiegel schauen, bevor sie zum Überholen ansetzen. Und wer die Zukunft positiv gestalten will, muss die Vergangenheit im Blick behalten. Von der Geschichte kann man nämlich viel lernen. Auch aus den Fehlern einer alten Zeit, in der nicht alles besser war.

Ein Rückblick kann für erhellende Momente sorgen.
Bild: Mohammed / Adobe

Gewaltsame Konflikte prägen die Geschichte der Menschheit, die im 20. Jahrhundert sogar unter zwei Weltkriegen zu leiden hatte. Daraus könnte der moderne Mensch beispielsweise die heilsame Erkenntnis ableiten, dass Waffen nicht den Frieden fördern.

Während Wikipedia die Nostalgie als „eine sehnsuchtsvolle Hinwendung zu vergangenen Gegenständen oder Praktiken“ definiert, ist sich die Wissenschaft nach der Beobachtung von Tobias Becker gar nicht einig, was unter diesem Begriff zu verstehen ist. Viele Psychologen würden Nostalgie zwar als positive Emotion würdigen. Trotzdem werde dieses Gefühl zu Unrecht für konservative und reaktionäre Positionen verantwortlich gemacht. „Dies zeigen nicht zuletzt die vielen Analysen, die mit Nostalgie den Aufstieg des Rechtspopulismus zu erklären suchen“, schreibt der Berliner Historiker in einem Aufsatz, den er gemeinsam mit Sabine Stach vom Leibniz-Institut für Geschichte und Kultur des östlichen Europa publiziert hat. „Nostalgie steht hier oft für Haltungen wie Misogynie, Rassismus, Fremdenfeindlichkeit oder Neokolonialismus.“

Wer Nostalgie grundsätzlich als rückwärtsgewandt diffamiere, ignoriere jedoch ihr kritisches und innovatives Potenzial, betont Becker. Denn die Vergangenheit könne wertvolle Inspirationen für die Gestaltung einer lebenswerten Zukunft liefern.



Ulrich Tukur ist Nostalgiker. Nicht nur, weil der geborene Hesse gerne von seiner Zeit in Tübingen schwärmt, wo er 1978 ein Lehramtsstudium angefangen hat, als Straßenmusiker in der Altstadt aufgetreten ist und von einem Theaterbesuch nachhaltig geprägt wurde. Der Schauspieler, der heute in Berlin lebt, hat auch ein Faible für die Unterhaltungsmusik der Goldenen Zwanziger und Vorkriegsjahre. Und die präsentiert er am Freitag, 15. Dezember, um 20 Uhr mit der von ihm gegründeten Tanzkapelle „Ulrich Tukur & Die Rhythmus Boys“ im Tübinger Sudhaus. Archivbild: Michael Gööck

„Darin entspricht die Nostalgie gewissermaßen der Utopie, dass man eine andere, eine alternative Welt konstruiert, die man herbeiführen will.“ Als Beispiel hierfür verweist Becker auf Umweltschützer, die sich an einem Umgang mit der Natur vor der Industrialisierung orientieren.

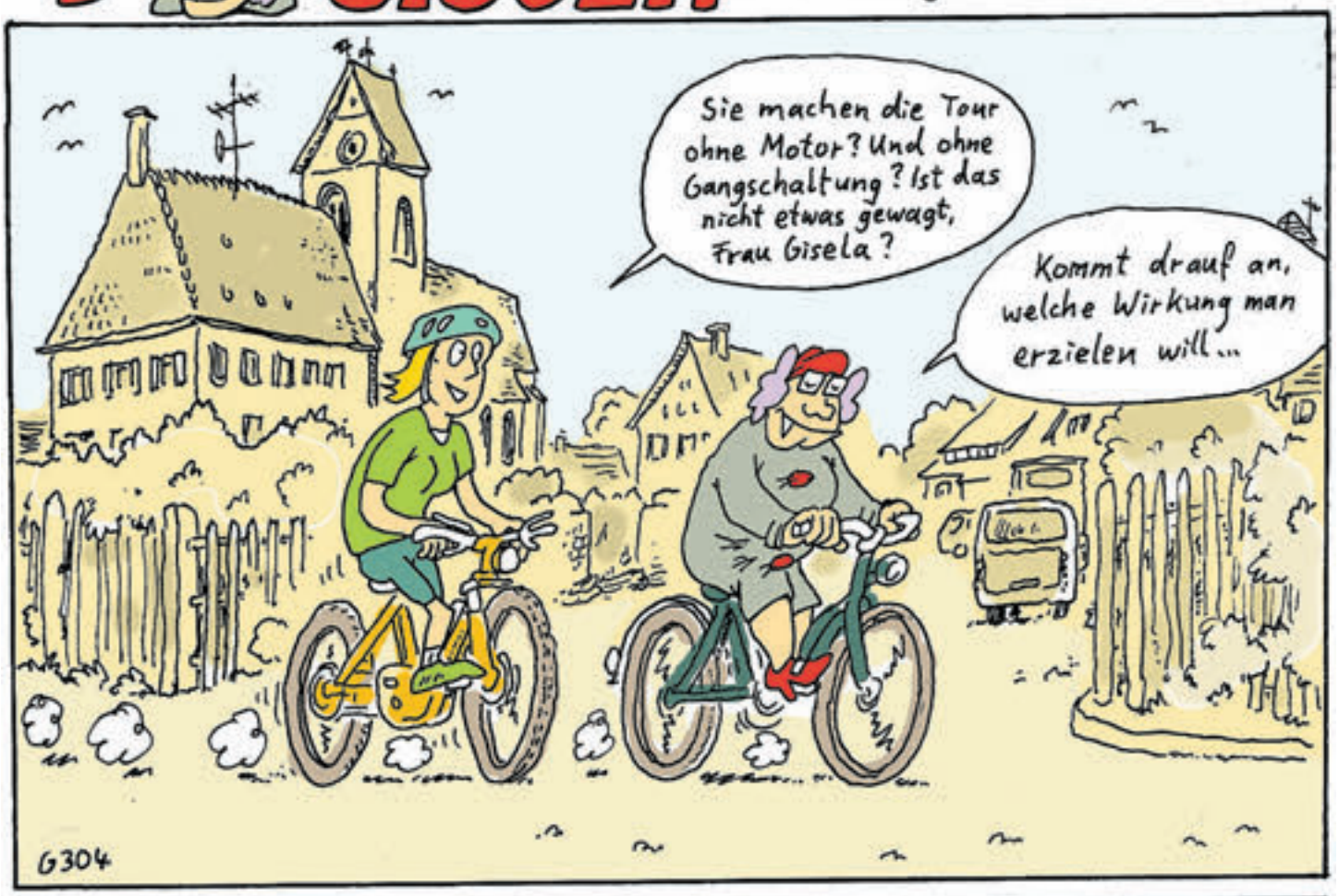
Auch Christina Matschke hat einen differenzierten Blick auf den Begriff der Nostalgie. Denn die Forschung habe gezeigt, dass Nostalgie gute und schlechte Seiten hat, stellt die Mitarbeiterin am Tübinger Leibniz-Institut für Wissensmedien fest. Zu den positiven Seiten einer sehnsuchtsvollen Erinnerung an die Vergangenheit zählt sie neben der Stärkung des Selbstbewusstseins und des Wohlbefindens auch das Gefühl, starke Bindungen zu zuverlässigen anderen Menschen zu haben. „Besonders in Zeiten, in denen man Stress, Unsicherheit oder Einsamkeit erlebt, schützt das Erinnern an gute Zeiten davor, unter den Umständen zu leiden.“ Menschen, die sich nostalgisch an positive Erfahrungen erinnern, stellen sich laut Matschke auch eher neuen Herausforderungen.

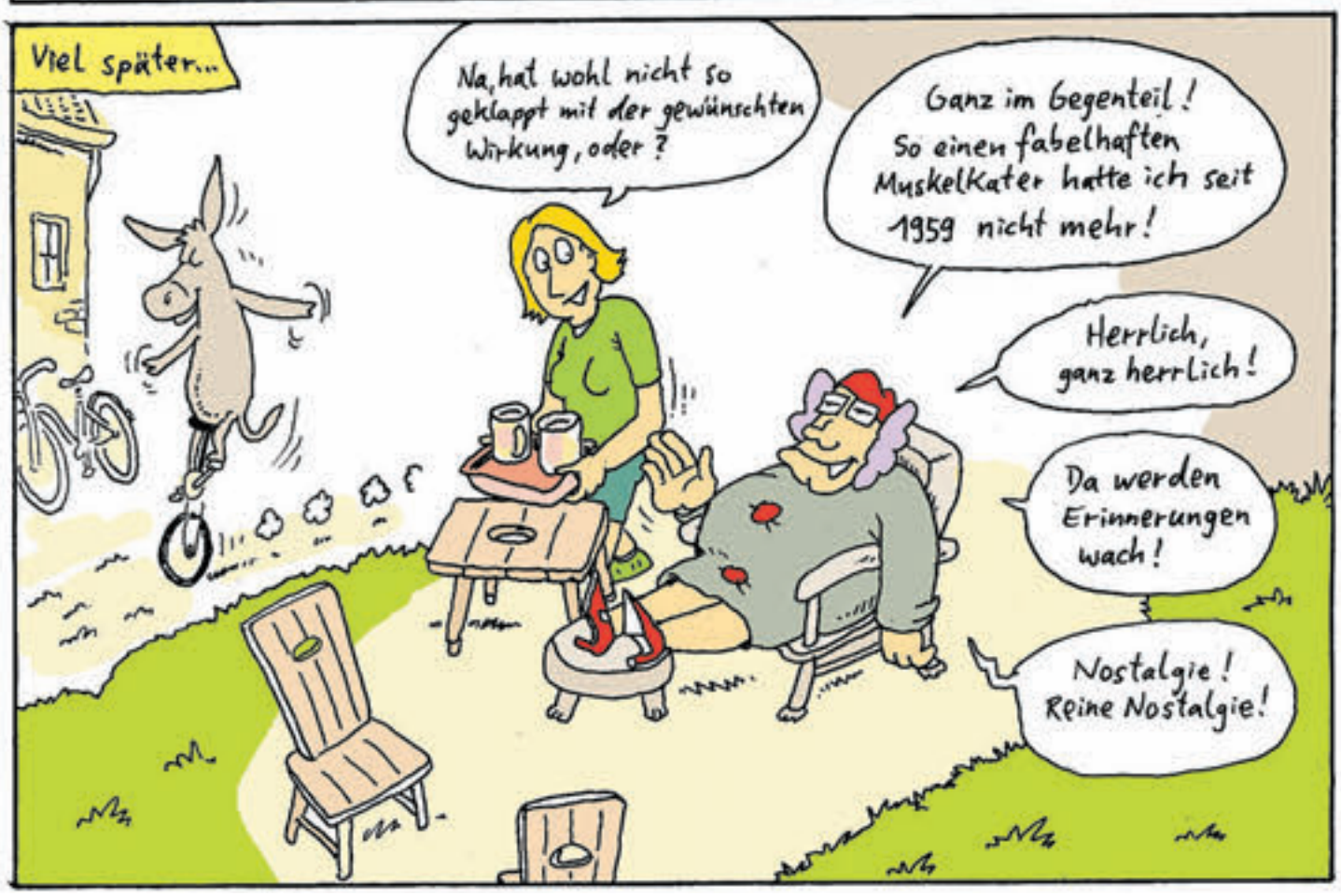
Von diesen positiven Effekten der Nostalgie profitieren nach Einschätzung von Matschke aber nur Menschen, die sich in ihrer Identität als kontinuierlich wahrnehmen. Sie analysiert die Folgen der Nostalgie bei Veränderungen in Firmen und anderen Organisationen. „Schwelgende Erinnerung an gemeinsame gute Zeiten mit verlässlichen Kollegen führt zu dem Gefühl, das es auch heute noch so ist“, schreibt sie in einem Beitrag auf wissensdialoge.de. Wird die Identität eines Mitarbeiters jedoch durch personelle Veränderungen und Umstrukturierungen in einem Team in Frage gestellt, kann die Gegenwart im Vergleich zur Vergangenheit als Verlust wahrgenommen werden. In diesem Fall zeigen Menschen weniger Interesse an neuen Herausforderungen und bleiben lieber bei alten Aufgaben. Werden Veränderungen in einem Unternehmen jedoch so gestaltet, dass sie von den Mitarbeitern als logischer Schritt in der kontinuierlichen Geschichte der Firma erlebt werden, können Innovationen engagiert umgesetzt werden.

Stefan Zibulla

D' GISELA wird nostalgisch...

HAIMO KINZLER





Off Track begeistert sein Publikum mit Koffern voller schöner alter Hits. Archivbild: Stefan Zibulla

Nostalgie als Genuss

Off Track lädt zur musikalischen Zeitreise mit berühmten Songs ein

Unter dem Titel „Musical Madness“ lädt Off Track zu einer musikalischen Zeitreise in das Reutlinger franz.K ein. Der Tübinger Rock+ Pop-Chor für Ältere präsentiert am Samstag, 25. November, um 20 Uhr ein stimmungsvolles Programm mit berühmten Songs.

Unter der musikalischen Leitung von Jane Rudnick und mit dramaturgischer Unterstützung von Michael Miensopust unternimmt Off Track mit seinem neuen Programm eine Reise voller Überraschungen. Zu dieser Reise voller Lebenslust gehören auch Stationen des Nachdenkens und melancholischen Erinnerns. „Musical Madness“ (musikalische Verrücktheit) will zeigen, dass das Leben, mit all seinen Kapriolen sowohl Willenskraft als auch Selbstakzeptanz und vor allem Liebe und Humor erfordert; erst recht, wenn es sich dem Ende zuneigt!

Der musikalische Bogen des Programms reicht von Songs von Leonard Bernstein, John Kander und Richard O’Brien bis zu den Beatles, Ray Charles und Sting. Eine Musik, die vor allem durch Film und Theater bekannt wurde.

Der Chor zeigt einmal mehr, dass er mit seiner Kombination aus Musik und Show ein wohl einzigartiges Projekt verkörpert; eben wie es der Chorname „Off Track“ ausdrückt: „Neben der Spur“!

Mit seiner vierköpfigen Rockband hat sich Off Track seit 2009 durch fulminante Shows mit fetzigem Sound, berührenden Inhalten, choreografischen Einlagen und schrillen Kostümen nicht nur zwischen Bodensee und Berlin einen Namen gemacht. dk

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 Knödel und Bratäpfelchen, ab 4 Personen fertig angerichtet
Lieferung 44 € pro Person
(Selbstabholung 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 Tübingen Catering & Service – Ja, wir kommen gerne!

Mit saisonaler Aktionskarte
über 30 Jahre
Weil Gutes bleibt

Brunnenstube
gemütlich essen und trinken
Rottenburg • Eugen-Bolz-Platz
Telefon 0 74 72-2 34 93
www.brunnenstube.de

DIÖZESAN MUSEUM ROTTENBURG
KUNST
GLAUBE
DIALOG
Diözesanmuseum Rottenburg
Karmeliterstraße 9
72108 Rottenburg am Neckar
Telefon +49 (0)7472 - 92 21 80 / 82
info@dioezesanmuseum-rottenburg.de
www.dioezesanmuseum-rottenburg.de

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

Inflation der Gefühle beim Blick auf alte Währungen

Geldscheine erzählen Geschichten aus der deutsch-deutschen Geschichte

Einst war ich auf einer Präsentation eines bekannten Schmuckherstellers eingeladen. Es wurden dabei die schönsten Schmuckstücke, Anhänger und Ketten vorgeführt. Danach konnte man mit den Inhabern der Manufaktur noch persönlich sprechen. Das Highlight war ein hochkarätiger Diamant. Auf meine Frage, wie solch ein Stück bezahlt werden kann, bekam ich die einfache Antwort: „Gerne auch mit Plastikgeld!“

Das ist nun schon einige Jahre her, und unter Plastikgeld wurde damals die Kreditkarte verstanden. Doch was kaum einer wusste, ist die Tatsache, dass Haiti bereits 1979 Banknoten aus Tyvek, das sind Polyethylen-Fasern, herausgab. Diese sind heute gesucht und die Banknoten aus Tyvek, Polymer und Plastik sind in vielen Länder verbreitet. So vor allem in Australien, Kanada, England, Rumänien und in kleinen Inselstaaten.

Der obere Geldschein repräsentierte zwar die offizielle Währung der DDR. Die DM war jedoch die heimlich Währung im SED-Staat. Bild: Martin Vitt

Die Westmark wurde in der DDR gedruckt

Die alte Papier-Banknote verbreitet noch immer einen Hauch von Nostalgie. Wer schwärmt heute nicht gerne von der DM, die er in seiner Jugend noch kannte. Ja, es gab den 1000 DM Schein, auch wenn man ihn selten in die Finger bekam. Der blaue 100 DM Schein der Gemäldeserie wurde über Jahrzehnte verwendet, und erst ab 1998 erschienen neue Scheine mit den neuen Bildern, die sogenannte Persönlichkeitsserie. Dann kam der Euro und aus dem blauen 100 DM Schein wurde der braune 50 Euro Schein. Der 100 Euro schein bekam die Farbe grün.

Beschäftigt man sich tiefer mit dem Thema DM-Banknoten, macht einen ein Vermerk beim 5 DM Schein im Katalog von Rosenberg und Grabowski äußerst stutzig. Dort steht als Anmerkung zur Austauschnote vom 2. Januar 1980: „VEB Wertpapierdruckerei Leipzig: von Y 1904001 A bis Y 2587000 A“. Übersetzt heißt das, dass einige bundesdeutsche Banknoten in der DDR gedruckt wurden. In der damaligen Zeit eigentlich unvorstellbar.

Ein Staat mit drei Währungen

Die DDR hatte eigentlich drei Währungen: Die eigene MDN (Mark der deutschen Notenbank), auch kurz Ostmark genannt. Die heimliche Währung war aber die DM des Westens, mit dieser konnte man von 1962 bis 1979 im sogenannten Intershop alle Waren einkaufen, die das Herz begehrte. Um diese Devisen abzuschöpfen, mussten die DDR Bürger ab 1979 eine Westmark in einen Forumscheck zu „Eine Mark Forum Handelsgesellschaft“ eintauschen. So konnten die Devisen, die die DDR Bürger von ihren Verwandten aus dem Westen erhielten, dem Staat zugeführt werden.

Die Nostalgie, die man mit den alten Banknoten verbindet, hat viele Seiten. Es sind Geschichten, die man mit diesem Geld erlebt hat. Und man hat immer gedacht, die DM ist eine stabile Währung. Doch hier sind zwei Seiten zu beachten. Die Inflation war zu DM Zeiten recht hoch, so dass sich noch einige an Baukreditzinsen von 13 Prozent erinnern können. Positiv dagegen war, dass es recht ansehnliche Zinsen auf dem Sparbuch gab. Die Inflation in den ersten 16 Jahren des Euros war relativ niedrig und die Negativzinsen der vergangenen Jahre werden in die Geschichtsbücher eingehen. Doch nach Corona hat sich das Blatt gedreht und es ist ungewiss, wie es weitergeht.

Was bleibt, ist das Gefühl, das wir mit unserem Geld verbinden. Ich habe immer noch meinen 10 DM Schein im Geldbeutel, mit dem Bild von Lucas Cranach d. Ä. und dem Titel „Bildnis eines bartlosen Mannes“ sowie dem Segelschiff auf der Rückseite, das anzeigt, wo die Reise hingeht. Zumindest erahne ich eine Sehnsucht, wenn ich diesen Schein beiläufig beim Bezahlen einer Ware vorlege. Denn die Aussage „das war noch Geld, daran kann ich mich gut erinnern“ ist oft mit einem lustigen Blitzen im Auge des Betrachters verbunden.

Martin Vitt

Marc Marshall und der Pianist René Krömer präsentieren ein Weihnachtskonzert in der Region. Bild: Jigal Fichtner

Traditionelle Weihnachtslieder mit farbiger Baritonstimme

Diesen Winter ist Marc Marshall wieder mit einem musikalischen Weihnachtsprogramm in der Region unterwegs. Dabei präsentiert er traditionelle Weihnachtslieder- und texte. Das Publikum ist von seiner farbigen Baritonstimme begeistert. Begleitet wird Marc Marshall am Klavier von René Krömer, der vielen noch als Pianist von Udo Jürgens in Erinnerung ist. Am Freitag, 22. Dezember, treten die beiden um 19.30 Uhr im Theater in Freudenstadt auf. Für dieses Konzert verlosen wir zweimal zwei Freikarten (siehe das Kreuzworträtsel auf Seite 45).

Info:
www.marcmarshall.de

hirneise
VINYL AUDIO DESIGN
www.vinyl-audio-design.de
„Black Friday“
24. November 2023
Event mit tollen Angeboten
Herrenberger Str. 5, 71131 Oberjettingen
Tel. (0176) 80017844

Martin Vitt
Freier Sachverständiger Nachlass
www.beneVitt.de

Nachlass Wert-Schätzung auf hohem Niveau!

Bewertung und Ankauf von Sammlungen und Einzelstücken

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

Kneipenkino-Saison!

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

Das Baden-Württembergische Blechbläser-Quintett begeistert sein Publikum mit einem breiten Repertoire, das von festlichem Barock bis zu Spirituals reicht. Bild: Oliver Giers / Konzertbüro Jung

Mit virtuosem Alphorn

Weihnachtskonzert mit dem Baden-Württembergischen Blechbläser-Quintett

Das Baden-Württembergische Blechbläser-Quintett präsentiert am Dienstag, 26. Dezember, um 18 Uhr in der St. Veit Kirche in Gärtringen ein Weihnachtskonzert.

Auf dem Programm stehen Werke von festlichem Barock bis zu Spirituals. Ein Höhepunkt des Konzertes wird das virtuose Spiel des Posaunisten Jörg Stegmaier auf dem Alphorn sein.

Das Baden-Württembergische Blechbläser-Quintett wurde 1986 gegründet. Ein besonderes Anliegen der fünf Musiker ist es, dem Publikum die musikalische Vielfalt und den Klangfarbenreichtum dieser Kammermusikformation in der Besetzung zwei Trompeten, Horn, Posaune und Tuba vorzustellen. dk

Info:

Für das Konzert in der Gärtringer St. Veit Kirche verlosen wir zweimal 3 Freikarten (siehe das Kreuzworträtsel auf Seite 45).

Schmunzelecke

Lustige Ostalgie

Wie war eigentlich die Stimmung in der DDR? Sie hielt sich in Grenzen!

Warum ist die Banane krumm? Weil sie 40 Jahre einen Bogen um die DDR machen musste.

Zwei Stunden lang ist im Staatratsgebäude in Berlin der Strom weg. Danach treffen sich die zwei Erichs im Foyer des Hauses. Sagt Honecker zu Mielke: „Mensch, ich war jetzt zwei Stunden im Fahrstuhl eingesperrt, furchtbar.“ Darauf Mielke: „Ist ja gar nichts, ich stand zwei Stunden lang auf der Rolltreppe.“

Erich Honecker hält eine Rede zur Zukunft des Sozialismus. „Liebe Genossinnen und Genossen“, verkündet er. „Die Entwicklung des Sozialismus ist nicht aufzuhalten! Schon heute bedeckt der Sozialismus ein Fünftel unserer Erde! Und schon bald wird es ein Sechstel, ein Siebtel, ein Achtel, ein Neuntel und ein Zehntel sein!“

Seelenbalsam

Unter dem Titel „Seelenbalsam“ präsentieren Marina Paccagnella (Harfe) und Peter Eberl (Flöte) am Donnerstag, 30. November, um 15 Uhr im Studio der Württembergischen Philharmonie Reutlingen ein Konzert für Menschen mit und ohne Demenz.

Der Reutlinger Stammtisch „lebenswert“ lernte die ehemalige Arbeitersiedlung Gmindersdorf kennen. Privatbild

Ein Beispiel für frühen sozialen Wohnungsbau

Der Männerstammtisch „lebenswert“ besuchte mit Damen-Begleitung das Gmindersdorf in Reutlingen

Mit 19 Personen startete die Führung des Männerstammtischs „lebenswert“ durch das Gmindersdorf unter der Leitung von Holger Lange an der Gaststätte Karz. Bei dieser Veranstaltung lernte die Gruppe zahlreiche Bauformen in Betzingen kennen.

Das Gmindersdorf ist ein Beispiel für frühen sozialen Wohnungsbau. Die Arbeitersiedlung wurde von 1903 bis 1923 von dem Textilunternehmer Ulrich Gminder gebaut. Viele der Gebäude und städtebaulichen Konzepte wurden von dem Architekten Theodor Fischer entworfen.

Bei der Führung wurde der Dorfcharakter der ehemaligen Siedlung sichtbar. Dazu trugen auch Einrichtungen wie ein Kinderhort, eine Gaststätte, die heute noch in Betrieb ist, sowie eine Bäckerei und ein Gemischtwarenladen bei. Zudem gab es dort Nutzgärten und Senioren-Wohnungen, die gekauft oder gemietet werden konnten.

Mit dieser Siedlung wollte sich die Firma Gminder als attraktiver Arbeitgeber präsentieren. Denn damals fehlte es wie heute auch wieder an Personal. Für ihre Spinnerei, Weberei, Färberei und die Fertigung der bekannten Gminder-Leinen warb das Unternehmen auch Arbeitskräfte aus Italien und Österreich an.

Manche Arbeiter befürchteten zunächst, dass sie in der Siedlung von ihren Vorgesetzten ständig kontrolliert werden. Schließlich setzte sich in der Belegschaft die Erkenntnis durch, dass es sich bei diesem Projekt um eine Wohlfahrtseinrichtung handelt, die für die damalige Zeit etwas Besonderes war.

Heute hat die Firma Robert Bosch GmbH das gesamte Firmen-Gelände übernommen und beschäftigt dort viele Menschen in Schichtarbeit. Das unter Denkmalschutz stehende Spinnereigebäude wird noch heute von Bosch als Fertigungsstätte genutzt. Hans Bock

Hilfe nach einem schwierigen Start in das Leben

Mit einer speziellen Therapie an der Tübinger Universitäts-Kinderklinik wurde Tommy von seiner Leukämie geheilt

Krebs ist grausam. Immer. Wenn aber ein nur zwei Monate alter Säugling an Leukämie erkrankt, wird klar, dass diese Krankheit grenzenlos furchtbar ist.

Der kleine Tommy ist das bisher einzige Kind der jungen Eltern, deren Glücksgefühl schnell und gnadenlos strapaziert wurde. Als ihr Sohn zwei Monate alt war, wurde eine akute lymphatische Leukämie bei ihm entdeckt. Die Eltern, die Großeltern, Freunde und Familie – niemand konnte die Diagnose fassen. Die behandelnden Ärzte im Spital Zürich leiteten sofort eine Chemotherapie ein, die der kleine Körper auch recht gut vertrug. „Recht gut“ heißt unter diesen Umständen, dass sich seine Mundschleimhaut so entzündete, dass er kaum noch atmen konnte, intubiert und auf die Intensivstation verlegt werden musste. Die lebenswichtige Intensivtherapie zeigte aber Erfolg. Im Alter von acht Monaten bekam er eine zu 100 Prozent passende Stammzellentransplantation eines Fremdspenders. Auch diesen Eingriff vertrug Baby Tommy einigermaßen. Eine Virusinfektion erschwerte ihm das Leben und die Eltern lernten, von all den Plänen, die sie ursprünglich als junge Familie hatten, Abstand zu nehmen.

Innerhalb der nächsten fünf Monate nach der Stammzelltransplantation, zeigte sich bei Tommy eine gute Blutbildung und das Leben wurde für alle ein bisschen alltäglicher. Doch dann entdeckten die Ärzte ein frühes Rezidiv. Das bedeutete eine erneute Chemotherapie für den nun Eineinhalbjährigen. Diesmal schlug die Therapie nicht an. Mehrere Wochen bekam Tommy die belastenden Medikamente, aber es waren noch immer viel zu viele leukämische Blasten in seinem Körper. Konventionelle Therapien kamen für ihn nicht mehr in Frage, denn seine Leukämie war mittlerweile zu aggressiv.

Die Hoffnung verlagerte sich zur Universität-Kinderklinik Tübingen, einer ersten Adresse in der Kin-

Stiftung
des Fördervereins
für krebskranke Kinder
Tübingen

KAMPF DEM KREBS BEI KINDERN

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

Ihr Testament für krebskranke Kinder

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

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

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

derkrebsforschung. Hier erhielt Tommy eine sogenannte CAR T- Zell Therapie. Dazu werden körpereigene Immunzellen, sogenannte T-Zellen, genetisch so verändert, dass sie Leukämiezellen attackieren können. Bei der CAR T-Zellen Therapie werden T-Zellen mit chimären Antigenrezeptoren (CAR) versehen, ihnen werden quasi Superkräfte verliehen, und in den Körper zurückgeführt. Die veränderten T-Zellen spüren Krebszellen auf und vernichten sie - wenn alles gut läuft, denn wie bei jedem Eingriff lauern empfindliche Risiken.

Tommy bekam zwei Monate nach seinem Rezidiv der Leukämie diese CAR T-Zellen in Tübingen verabreicht. Zur Überwachung musste er die erste Zeit auf der Intensivstation verbringen, wohin ihn seine Eltern begleiten durften. Die Hoffnung verloren Tommys Eltern nie. Und das zurecht: Schon zwei Wochen nach der CAR T-Zellgabe, entwickelte sich eine ausreichend große CAR T-Zellpopulation in Tommys Blut, die seine Leukämiezellen vernichtete.

Die Stiftung des Förderverein für krebskranke Kinder Tübingen unterstützt die erfolgversprechende Forschung an der CAR T-Zellen Therapie seit Beginn großzügig. Es werden u.a. teure Apparaturen benötigt, um zukünftig die CAR T-Zellen immer weiter zu verbessern. Hierfür ist das Kinderklinik-Forscherteam der Stiftung ganz außerordentlich dankbar, denn ohne ihre finanzielle Förderung könnten schwerstkranke Kinder wie Tommy oft nicht mit innovativen Therapien behandelt werden.

Vier Monate nach dem Aufenthalt in Tübingen bekam Tommy sicherheitshalber eine weitere Stammzelltransplantation in Zürich. Diesmal erfolgreich. In engmaschigen Zeiträumen wurde Tommy untersucht und da über ein Jahr keine Leukämiezellen mehr nachgewiesen werden konnten, gilt der heute Vierjährige als gesund.

Tommy ist ein cleveres und lebhaftes Kerlchen, das sich trotz seines schwierigen Starts ins Leben ganz normal entwickelt. Er freut sich auf andere Kinder im Kindergarten, den er ab nächstem Jahr besuchen wird. dk

Hauspflege Reutlingen e.V.
Ambulanter Pflegedienst

- Alten- u. Krankenpflege
- Familienpflege
- Hauswirtschaft
- Betreuung

Tel. 07121-371811 www.hauspflege-reutlingen.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-Moral
Dorfstraße 41, Kirchentellinsfurt, t. (0 71 21) 9 68 80
rathaus-apotheke-heck@gmx.de

Wir sind die Spezialisten aus Deizisau für Ihre Mobilität!
Ingolf Gebhart
Qualitätsprodukte
Probefahrt vor Ort möglich.
Eigene **Werkstatt**
Service in der Region wird bei uns auch nach dem Kauf groß geschrieben.
www.seniorenmobile-esslingen.de
☎ 0151 - 20173946

Ernährung und Sport für Menschen mit Krebs

Experten diskutierten in Sondelfingen über Prävention und individuelle Therapiekonzepte

Unter der Schirmherrschaft des Krebsverbandes Baden-Württemberg fand im Sondelfinger Fitnesszentrum Easy sports Mitte September ein Gesundheitsfestival statt.

Diskussion mit medizinischen Experten im Easy sports in Sondelfingen (von links): Angela Huster (Fachärztin in Reutlingen), Daniela Koch-Vogel (Pflegeexpertin), Joachim Wiskemann (Mediziner an der Universitätsklinik in Heidelberg), Benjamin Hägele (Gesundheitssport-Akademie in Reutlingen) und Lukas Schult (Moderator). Bild: Hans Bock

Am Vormittag stand ein Indoor- und Outdoor-Training unter fachlicher Anleitung von Experten auf dem Programm. Mehr als 300 Teilnehmer absolvierten dabei Übungen für die Beweglichkeit von Schulter und Nacken. Mit musikalischer Begleitung machten sie Atemübungen und kamen beim Jumping ins Schwitzen.

Am Nachmittag nahmen etwa 100 Mitglieder des Fitnessclubs und Gäste am Gesundheitsforum teil. Dabei wurden zwei Themen auf dem Podium behandelt: „Der Patent im Fokus – individualisierte Therapiekonzepte bei Darmkrebs“ und „Prävention, Sport & Krebs“.

Vor allem die beiden Vorträge von Angela Huster (Leitende Oberärztin an der Medizinischen Klinik I der Kreiskliniken Reutlingen sowie Fachärztin für Innere Medizin, Hämatologie und Onkologie) und Joachim Wiskemann (Leiter der Arbeitsgemeinschaft Onkologische Sport- und Bewegungstherapie am Universitätsklinikum Heidelberg) stießen auf reges Interesse. Die Referenten machten Patienten, die unter einer Erkrankung an Krebs leiden, mit medizinischen Hinweisen und praktischen Tipps neuen Mut.

Die Experten präsentierten auch aktuelle Forschungsergebnisse zur richtigen Ernährung bei Krebs. Dabei erklärten sie auch, was bei Übelkeit und Verdauungsstörungen für schnelle Abhilfe sorgt und wie auf Appetitlosigkeit oder Gewichtsverlust reagiert werden kann.

Um Krebserkrankungen vorzubeugen, empfahlen die Mediziner einen gesunden Lebensstil: Nicht rauchen, nur wenig Alkohol konsumieren und sich jeden Tag viel bewegen. Dabei sollte man sich Sportarten aussuchen, die Spaß machen und das Wohlbefinden fördern. Hans Bock

Eine gesunde Ernährung im Alter fördern

Die BAGSO fordert die flächendeckende Einführung von Mittags- und Nachbarschaftstischen

Eine gute Ernährung trägt gerade auch im Alter zu Wohlbefinden und Erhalt der Gesundheit bei. Deshalb fordert die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen von Bund, Ländern und Kommunen, eine gesunde und nachhaltige Ernährung im Alter, möglichst in Gemeinschaft, stärker zu fördern.

Eine gesunde Ernährung leistet einen wichtigen Beitrag zur Fitness im Alter. Bild: InputUX / Adobe

Sie appelliert – wie bereits in ihrer Stellungnahme vom Februar 2023 – an die Bundesregierung, ältere Menschen in der geplanten Ernährungsstrategie angemessen zu berücksichtigen. Bei der Umsetzung der Strategie kann an beispielhafte Strukturen und Projekte angeknüpft werden, die in den vergangenen Jahren unter Mitwirkung des BAGSO-Projekts „Im Alter in Form“ in Ländern und Kommunen aufgebaut wurden.

Auf Länderebene setzt sich die BAGSO für eine Verstetigung der Vernetzungsstellen für Seniorenernährung ein. Diese Stellen unterstützen lokale Akteure durch Beratung, Vernetzung und Fortbildungsangebote. Sie haben ältere Menschen in Privathaushalten ebenso im Blick wie Senioren in teilstationären oder stationären Pflegeeinrichtungen sowie in Wohngruppen.

Nach dem Auslaufen der Anschubfinanzierung durch den Bund mussten erste Vernetzungsstellen ihre Arbeit wieder einstellen, in anderen Bundesländern ist ihre Zukunft ungewiss.

Auf kommunaler Ebene fordert die Interessenvertretung der Senioren die flächendeckende Einführung von Angeboten wie Mittags- und Nachbarschaftstischen. Erfahrungen aus Kommunen im Rahmen des Projektes „Im Alter in Form“ würden zeigen, dass sie zu gesunder und nachhaltiger Ernährung ebenso beitragen wie zu sozialer Teilhabe älterer Menschen. Besonders für Ältere , die alleine leben, sowie für Menschen mit funktionalen Einschränkungen oder eingeschränkter Mobilität, stellt es laut BAGSO eine große Herausforderung dar, sich selbst eine gesunde Mahlzeit aus frischen Lebensmitteln zuzubereiten.

Die BAGSO setzt sich im Rahmen von „In Form – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ seit mehr als 15 Jahren dafür ein, dass wissenschaftliche Erkenntnisse zu einer gesunden Ernährung und Bewegung im Alter in der kommunalen Praxis umgesetzt werden. Das Projekt „Im Alter in Form“ wird noch bis Juni 2024 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft gefördert. dk

Info:

Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen vertritt die Interessen der älteren Generationen in Deutschland. Sie setzt sich für ein aktives, selbstbestimmtes und möglichst gesundes Älterwerden in sozialer Sicherheit ein. In der BAGSO sind mehr als 120 Vereine und Verbände zusammengeschlossen, die von Älteren getragen werden oder die sich für die Belange von Senioren engagieren.

SANITÄTSHAUS KRÜGER
INHABER: PHILIPP SCHWEIZER

Ist der Körper nicht mehr jung
und der Rücken auch noch krumm?
Kein Grund, gleich zu verzagen,
einfach mal beim Krüger fragen!

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 ….

Mit einer kompetenten Beratung schläft man gut

Probeliegen und eine Körperanalyse helfen bei der Wahl einer Matratze

Ein erholsamer Schlaf fördert die Gesundheit. Deshalb sollte man sich vor dem Kauf einer Matratze gut beraten lassen.

Eine gute Beratung im örtlichen Fachhandel beim Kauf einer Matratze schafft die Grundlage für einen erholsamen Schlaf. Bild: djd / Rummel Matratzen / Achim K. Roesch

Deutschland schläft schlecht: 43 Prozent der Befragten einer repräsentativen Studie berichteten laut Statista davon, in den vergangenen zwölf Monaten von Schlafstörungen geplagt worden zu sein. Ebenso hoch ist der Anteil der Menschen, die pro Nacht im Schnitt weniger als sechs Stunden schlafen - deutlich zu kurz, um wirklich Erholung zu finden. Stress und psychische Belastungen können ebenso der Grund dafür sein wie körperliche Beeinträchtigungen.

Wegen eines zwickenden Rückens wälzen sich viele Menschen nachts hin- und her, ohne eine komfortable Position zu finden. Die Bedeutung einer hochwertigen Matratze für eine erholsame Nachtruhe wird dennoch oft unterschätzt.

Eine Standardmatratze, die unabhängig von Körpergröße und Gewicht für alle passt? Was unkompliziert und praktisch klingt, erweist sich oft als Trugschluss. Der gewünschte Schlafkomfort bleibt aus, am Ende gibt man unter Umständen doppelt Geld aus, um entspannt ruhen zu können.

Wer unter Nacken- oder Rückenschmerzen leidet, sollte beim Kauf einer Matratze besonders wählerisch sein. „Angesichts der individuellen Anatomie, der jeweiligen Schlafgewohnheiten, Vorbelastungen sowie Größe und Gewicht kann eine One-fits-all-Matratze kaum alle Erwartungen erfüllen“, betont Klaus Neudecker. „Um die persönlich passende Matratzenwahl in Bezug auf Komfort, Ergonomie und Qualität zu treffen, empfiehlt sich stets eine Beratung im örtlichen Fachhandel“, erklärt der Schlafexperte vom deutschen Hersteller Rummel Matratzen. Eine gute Beratung lasse sich nach seinen Worten daran erkennen, dass die Fachleute zunächst gezielt Fragen stellen, statt sofort ein bestimmtes Matratzenmodell anzubieten.

Auch ein ausgiebiges Probeliegen und eine sensorgestützte Körperanalyse helfen dabei, die richtige Wahl zu treffen. Die Vermessung und Auswertung unterstützt die Berater, um gezielte Empfehlungen auszusprechen und die neue Matratze für ein komfortables Schlafgefühl zu konfigurieren.

Zudem legen Fachhändler meist großen Wert auf den Kundenservice. Sie können die Unterschiede zwischen den verschiedenen Matratzentypen und Materialien kompetent erklären. Außerdem stehen sie auch nach dem Kauf zur Verfügung.

Neben dem Liegekomfort ist vielen Verbrauchern heute auch das Thema Nachhaltigkeit wichtig. Die Qualität und der Ursprung der verwendeten Materialien spielen dabei ebenso eine Rolle wie der Fertigungsstandort, die ökologische Bilanz sowie faire Arbeitsbedingungen. djd

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

die kleine
Zeitschrift für die besten Lebensjahre

www.die-kleine-zeitschrift.de
erscheint wieder am 15. Januar 2024

...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**

Gemeinsam statt einsam im Alter

Eine Senioren-Wohngemeinschaft In Rottenburg bietet den Bewohnern viel Geselligkeit

Im Zentrum von Rottenburg leben bis zu acht Senioren in einer Wohngemeinschaft (WG). Sie freuen sich über die Geselligkeit bei den Mahlzeiten und schätzen die Privatsphäre in ihren individuell eingerichteten Zimmern.

Der Gemeinschaftsraum ist ein beliebter Treffpunkt in der Rottenburger Senioren-WG. Christa May (links) und Alois Ladenburger (rechts) tauschen sich dort gerne mit Uwe Vogel aus und freuen sich, wenn ihnen Beata Borucka eine Tasse Kaffee mit Kuchen serviert. Bild: Stefan Zibulla

Während Beata Borucka am Nachmittag ihren selbstgebackenen Kuchen im Gemeinschaftsraum serviert, hat Christa May viel aus alten Zeiten zu erzählen. Etwa von ihrer abenteuerlichen Flucht aus Ostpreußen. Am 26. Dezember wird sie 100 Jahre. Seit etwa einem Jahr lebt sie in der Senioren-WG in der Ehinger Straße 31 in Rottenburg. Mit ihrem elektrischen Rollstuhl und einer Begleitperson macht sie gerne kleine Ausflüge in die Stadt.

Die WG ist in einem alten Fachwerkgebäude untergebracht, in dem einst ein Wagner seine Werkstatt eingerichtet hatte. Im Jahr 2000 wurde die Immobilie zu einem barrierearmen Haus umgebaut.

Aufgrund der zentralen Lage der WG sind Geschäfte und Gaststätten für die Bewohner leicht zu erreichen.
Inzwischen ist Uwe Vogel der Mieter des Gebäudes mit einer Gesamtfläche von mehr als 300 Quadratmetern. Die acht seniorenfreundlichen Zimmer werden von ihm weitervermietet. Je nach Größe der Zimmer zahlen die Bewohner monatlich zwischen 600 und 800 Euro. Dazu kommen jeden Monat noch 2150 Euro für die Betreuung. Sechs Betreuungskräfte kümmern sich rund um die Uhr um die Bewohner. Zu ihnen gehört auch Beata Borucka, die aus Polen stammt. Jeweils eine der Betreuungskräfte übernachtet im Haus. Zudem übernehmen ambulante Dienste die Pflege der Senioren.
In die Räume im 1. und 2. Obergeschoss kommen die Bewohner mit dem Aufzug. Um zu einem weiteren Zimmer im 3. Obergeschoss zu gelangen, muss auch eine Treppe benutzt werden. „Dieses Zimmer eignet sich für rüstige Senioren“, erklärt Uwe Vogel.
Die größeren Zimmer sind mit einem Badezimmer ausgestattet. Die Bewohner von vier kleineren Zimmern teilen sich jeweils zwei Badezimmer. Zwei Zimmer verfügen über einen Balkon. Einmal in der Woche werden die Zimmer, die jeder Bewohner nach seinem Geschmack individuell eingerichtet, geputzt.
Im Gemeinschaftsraum treffen sich die Bewohnern zum Frühstück, Mittagessen und Abendbrot. Um 14.30 Uhr gibt es dort Kaffee und Kuchen. Die Mahlzeiten werden in der Küche des Hauses von den Betreuungskräften frisch zubereitet und bei Bedarf auch auf die Zimmer gebracht.
Auch außerhalb der Mahlzeiten kommen die Bewohner häufig im Gemeinschaftsraum zusammen, um sich zu unterhalten oder „Mensch ärgere Dich nicht“ zu spielen. Diese Geselligkeit schätzt auch Alois Ladenburger. Der 95-Jährige, der beim SCHWÄBISCHEN TAGBLATT als Schriftsetzer und Korrektor gearbeitet hat, wohnt seit zweieinhalb Jahren in der Senioren-WG.
Zu der Wohnanlage gehört ein Garten mit Terrasse und Hochbeet, in dem die Bewohner neben Tomaten und Paprika auch Himbeeren anpflanzen.
Derzeit sind in der WG zwei Zimmer frei. „Die Bewohner müssen noch selbst auf die Toilette gehen und ihre Mahlzeiten selbständig einnehmen können“, erklärt Vogel zu den Voraussetzungen für einen Einzug. „Wir freuen uns über neue Mieter, die auch gerne einmal für drei Monate zur Probe bei uns wohnen können.“ Stefan Zibulla

Info:
Wer sich für die Senioren-WG interessiert, kann unter Telefon 0176 - 61 20 61 04 oder per E-Mail (seniorenwg-vogel@outlook.de) einen Besichti-

Ehrenamtliche Fahrer gesucht

Die Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige unterstützt mit ihrem SELMA-Angebot („Selbständig Leben im Alter“) ältere, alleinlebende Menschen in Tübingen. Einmal im Monat lädt die Beratungsstelle zu einem geselligen SELMA-Nachmittag ein. Dafür werden dringend ehrenamtliche Fahrer gesucht, die 2 oder 3 ältere Menschen zu Hause abholen und wieder zurückbringen. Sie sind über die Beratungsstelle versichert und erhalten ein Benzingeld.
Wer sich für diese Aufgabe interessiert, kann mit Bärbel Blasius-Holzmann unter Telefon 0 70 71 / 2 24 98 oder per E-Mail (info@altenberatung-tuebingen.de) Kontakt aufnehmen.

Info:
Weitere Infos über die Tübinger Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige gibt es im Internet unter www.altenberatung-tuebingen.de.

flink+fleißig
HAUSHALT . FAMILIE . LEBEN

Zuverlässige Hilfe
in Haushalt, Familie & Leben

für Reutlingen, Tübingen und den Zollernalbkreis.

Private Haushaltshilfe
sparen Sie Zeit & Nerven

Betreuungs- und Entlastungsleistungen
bringen Lebensqualität

Familienpflege
Hilfe für den Alltag

Assistenzleistungen
ermöglichen selbstbestimmtes Leben

Jugendhilfe
Unterstützung bei Erziehungsaufgaben

Auchtertstraße 8 . 72770 Reutlingen
Telefon: 07121 – 205 206 . Telefax: 07121 – 205 208
www.flink-fleissig.de . info@flink-fleissig.de

Ein lustiger Nachmittag mit Ehrenamtlichen

Der „Treff bei St. Wolfgang“ ist ein Betreuungsangebot für Menschen mit Demenz in Reutlingen

Seit April gibt es für Menschen mit Demenz ein Betreuungsangebot im Reutlinger Augustin-Bea-Haus: Der „Treff bei St. Wolfgang“. Jeden Dienstagnachmittag kommen Ehrenamtliche und eine Fachkraft mit bis zu zehn Teilnehmern zusammen, um einen abwechslungsreichen Nachmittag zu verbringen. Fadwa Al Homsi (Kommunikation und Marketing bei der Keppler-Stiftung) war einen Nachmittag dabei und berichtet über ihre Eindrücke von diesem Angebot.

Beim „Treff bei St. Wolfgang“ werfen sich die Teilnehmer gegenseitig die Bälle zu. Bild: Fadwa Al Homsi

„Was hacken wir denn?“, fragt eine Teilnehmerin in die Runde, während alle ihre Hände flach in der Luft ruckartig auf und ab bewegen. „Kräuter!“, kommt es aus dem Sitzkreis gerufen. Wir sind mitten im Gymnastiktraining hier im Treff bei St. Wolfgang, einem wöchentlichen Angebot für Menschen mit Demenz. Wir – das sind heute vier Besucher, zwei Ehrenamtliche und eine Hauptamtliche. Ich darf den Nachmittag begleiten.

Los geht es um 14 Uhr mit einer entspannten Gesprächsrunde bei Kaffee und verschiedenen Kuchen. Die hat Galina Tuscher, die hauptamtlich tätig ist, in viele kleine Stücke geschnitten, damit alle von allem etwas probieren können. „Haben wir schnell gebacken“, sagt Doris (die Namen der Teilnehmer wurden von der Redaktion geändert) augenzwinkernd und widmet sich wieder ihrem Gespräch mit einer ehrenamtlichen Helferin.

Wir sitzen im kleinen, hellen Saal des Augustin-Bea-Haus. Gegenüber von mir sitzt Erich. Seine Tochter habe ihn dazu überredet, diesen Treff kennenzulernen, um etwas Abwechslung in den Alltag zu bekommen. Zu Beginn fiel es ihm schwer, ohne seine Frau hier zu sein, aber mittlerweile fühlt er sich wohl in der Gesellschaft und geht später beim gemeinsamen Singen richtig auf. „Ich war viele Jahre im Chor aktiv“, erzählt er stolz.

Irgendwann kommt ein Mann mit Gitarre rein und alle fangen an, zu rufen und zu klatschen. Der freudige Empfang gilt Bruno, einem weiteren Ehrenamtlichen, der immer wieder Liederbücher mitbringt und mit den Teilnehmern singt. So auch heute – Erichs Augen glänzen.

„Bald gras ich am Neckar, bald gras ich am Rhein, bald habe ich ein Schätzel, bald bin ich allein“, singen wir gemeinsam. Bruno leitet mit Begeisterung an, erzählt zwischendurch kleine Anekdoten zu den Liedern. Die lockere Atmosphäre war schon zu Beginn spürbar und bleibt auch so. Die Aktivitäten sind flexibel, je nachdem, wonach den Teilnehmern ist. Wer nicht singen mag, muss nicht singen – man darf auch einfach da sein und zuschauen. Im Regelfall begleiten genauso viele Ehrenamtliche den Nachmittag wie Gäste da sind. So kann jeder gut betreut werden. Manchmal gehen sie auch spazieren, heute genießen wir jedoch die vielen Gespräche und freuen uns über die kreativen Sprüche, die Doris immer wieder raushaut.

Es ist bereits kurz vor vier. Die Zeit vergeht wie im Flug, aber das Highlight des Tages steht noch aus: Sackwerfen! „Das machen alle immer gerne mit“, erzählt Tuscher. Wir sitzen wieder im Kreis und starten gemütlich mit einem Stoffball, der kreuz und quer zwischen den Teilnehmern geworfen wird. Ein weiterer Ball kommt dazu, dann noch einer – es wird verrückt und hektisch. Alle müssen lachen,

als plötzlich drei Bälle gleichzeitig auf Udo einschlagen. Der sonst eher ruhigere Teilnehmer blüht auf und ist trotz Parkinson sehr aktiv im Spiel. Ich bin beeindruckt von dieser Dynamik zwischen den Teilnehmern, die sich noch nicht lange kennen, jedoch achtsam und liebevoll miteinander umgehen.
„Es braucht nicht viel, um aus dem Alltag rauszukommen. Ein bisschen singen, quatschen, zusammen sein. Die Zeit hier genieße ich sehr“, sagt mir Vincent beim Abschied. Wer nicht selbst An- beziehungsweise Zugehörige abholen kann, dem steht der Busdienst zur Verfügung. Doris kommt mit einem Grinsen auf mich zu: „Ich freue mich schon auf die Bilder, wehe ich sehe nicht gut aus!“

Info:
Der „Treff bei St. Wolfgang“ ist ein niederschwelliges Kooperationsangebot von ADELE, der Kirchengemeinde St. Wolfgang und der Katholischen Sozialstation Reutlingen (Keppler-Stiftung). ADELE ist ein gemeinsames Projekt der Veronika-Stiftung der Diözese Rottenburg-Stuttgart und der Keppler-Stiftung. Seit Mitte 2016 ist ADELE eine Anlaufstelle für Betroffene und Angehörige, nimmt aber auch den Stadtteil und die Kirchengemeinde mit in den Blick und versucht so, ein Umfeld mitzugestalten, in dem Menschen mit Demenz möglichst lange in ihrer vertrauten Umgebung bleiben können.

www.adele-demenz.de

Alles ist Gegenwart

Man sagt so leichthin und als hätte das jeder schon mit eigenen Augen gesehn, dass die Gegenwart, kaum eingetreten, schon Vergangenheit sei und es sie deshalb im Grunde gar nicht gäbe.
Wie aber, wenn es gar keine Vergangenheit gibt und das Ganze ein Scheinvorgang, eine Augentäuschung ist? Wenn der Fluss der Zeit keineswegs die Dinge und das Geschehen ständig und unerbittlich fortreißt in ein ominöses Meer des Vergessens, sondern Tag und Nacht zuverlässig dicht neben uns rauscht wie die Verkehrsstraße dort drüben, die ich durch mein Fenster sehe und gedämpft höre?

Wir alle leben in der Gegenwart, sind, die einen weniger, die andern mehr, ein Teil von ihr, und wenn wir von Vergangenheit und Vergessen sprechen, dann deshalb, weil unsere sehr begrenzte Wahrnehmungsfähigkeit die Gegenwart nur in einem winzigen Ausschnitt sehen und alles andere bereits als verloren und vergessen betrachten kann. Wo die Zeit doch seit Jahrmillionen dafür sorgt, dass die von keinem Vergehen bedrohte Gegenwart ihre einzige wirkliche Erscheinungsform ist.
Wer von Vergangenheit und Vergessen spricht, tut dies aus Angst und aus Unwissenheit; wenn er sich vertrauensvoll an die Zeit wendet, wird sie ihn von beiden Zwangsvorstellungen befreien, und er wird zu der Erkenntnis gelangen: alles ist Gegenwart!

Kay Borowsky

Rund 50 ehrenamtlich Engagierte folgten der Einladung des Geschäftsbereichs Altenhilfe der Zieglerschen. Bild: Die Zieglerschen

Das i-Tüpfelchen in der Seniorenbetreuung

Die Seniorenzentren der Zieglerschen bedankten sich bei ihren ehrenamtlichen Helfern

In einer Geste der Anerkennung und Wertschätzung lud der Geschäftsbereich Altenhilfe der Zieglerschen die ehrenamtlich engagierten Menschen aus fünf verschiedenen Seniorenzentren der Region Reutlingen-Tübingen und der Diakonie-Sozialstation Mössingen im Oktober in das Seniorenzentrum Martinshaus in Kirchentellinsfurt ein.

Rund 50 ehrenamtlich Engagierte aus den Seniorenzentren Karolinen-stift in Tübingen, Gustav-Schwab-Stift in Gomaringen, Gemeindepflegehaus Härten in Kusterdingen, Haus in der Dorfmitte in Wannweil, Martinshaus in Kirchentellinsfurt und der Diakonie-Sozialstation in Mössingen folgten der Einladung.

Die Veranstaltung bot den idealen Rahmen, um den ehrenamtlichen Helfern für ihr unermüdliches Engagement zu danken. Diese Helfer leisten einen unverzichtbaren Beitrag zum Wohl der Bewohner und der Mitarbeiter in den Einrichtungen. Regionalleiter Andreas Eger, begrüßte die Anwesenden und betonte, wie sehr das besondere Engagement der Ehrenamtlichen das Leben in den Einrichtungen bereichert.

Die Gastgeberin Elisabeth Armbruster vom Seniorenzentrum Martinshaus hob hervor, dass die Arbeit der Ehrenamtlichen das „i-Tüpfelchen“ in der Seniorenbetreuung sei und sie eine besondere Lebendigkeit in die Einrichtungen brächten.

Die Ehrenamtlichen selbst berichteten von den vielfältigen Projekten, die sie im vergangenen Jahr durchgeführt haben. Dazu gehörten unter anderem Singnachmittage in den Pflegeeinrichtungen, der Besuchsdienst, die Durchführung von Cafeterias oder Mittagstischen in den Einrichtungen, ein Basar, gemeinsame Ausflüge und die Ausstellung „1-Quadratmeter Geschichte“. Alle Teilnehmer waren sich einig, dass die Rückkehr zur Normalität nach der Corona-Pandemie wichtig für die Ehrenamtsarbeit sei und noch viele weitere alte Ideen wieder umgesetzt werden könnten. Dafür werden in den Einrichtungen weitere Menschen zur Unterstützung gesucht.

Während des diesjährigen Ehrenamtstages fand ein reger Austausch zwischen den Teilnehmern statt, bei dem viele neue Ideen und Anregungen für die Arbeit in den verschiedenen Einrichtungen gesammelt wurden. Die Atmosphäre war von Dankbarkeit, Freude und einem starken Gemeinschaftsgefühl geprägt. Als besonderes Highlight wurde das Figurentheaterstück „Bertas Welt“ von Siegrun Zimmermann in schwäbischer Mundart aufgeführt, was für herzliche Lacher und gute Stimmung sorgte.

Die Veranstaltung war ein gelungenes Dankeschön an die ehrenamtlichen Helfer, die Tag für Tag dazu beitragen, das Leben in den Seniorenzentren bereichernd zu gestalten. Die Zieglerschen setzen weiterhin auf die wertvolle Unterstützung dieser engagierten Menschen und freuen sich auf viele weitere erfolgreiche Projekte und Begegnungen. dk

GUT BETREUT

Die Zieglerschen

IHRE TAGESPFLEGE IN DER REGION

- Karolinenstift Tübingen
- Gustav-Schwab-Stift Gomaringen
- Martinshaus Kirchentellinsfurt
- Gemeindepflegehaus Härten Kusterdingen
- Haus in der Dorfmitte Wannweil
- Seniorenzentrum Bempflingen

WWW.ZIEGLERSCHE.DE

Lernen Sie unsere Tagespflege an einem kostenlosen Probetag kennen. Wir freuen uns auf Sie! Tel.: 07021 72700

Ethik der Fülle und Knappheit

Unter dem Motto „Mehr“ lädt der Stadtseniorenrat Tübingen zusammen mit der Uni und dem Bürgerprojekt Zukunft zu der Veranstaltungsreihe „Treffpunkt Lebensphasenhaus - wie wollen wir in Zukunft leben?“ ein. Am Freitag, 17. November, referiert **Thomas Potthast** um 17 Uhr über das Thema „Immer mehr? Ökologische und ethische Perspektiven auf Knappheit und Fülle“ (der Termin war ursprünglich für den 3. November geplant und wurde verschoben). Der Professor für Ethik und Theorie und Geschichte der Biowissenschaften spricht über die Entwicklung und Begründung von Zielsetzungen sozialer Systeme. **Ulla Kaspar-Kroymann** thematisiert am Freitag, 1. Dezember, um 17 Uhr die Frage „Überversorgung oder Unterversorgung – wo haben wir was im Gesundheitswesen?“ Die Apothekerin und Biochemikerin ist (Mit)Gründerin der „Unabhängigen Patientenberatung“. In ihrem Referat analysiert sie die aktuelle Reform des Gesundheitssystem und die Folgen des Personalmangels in der Medizin. Dabei stellt sie auch die Frage, ob ein Mehr an Geld die Lösung aller Probleme in diesem Bereich ist.

Info:
www.lebensphasenhaus.de

Kein Geld für das Pflegeheim

Steigende Pflegekosten überfordern Senioren und ihre Angehörigen

Aufgebrauchte Ersparnisse, Verschuldung und Auszug aus dem Pflegeheim – eine aktuelle Umfrage von pflege.de zu den Auswirkungen der steigenden Pflegekosten zeichnet ein dramatisches Bild.

Immer weniger Menschen können ihre Pflege finanzieren und geraten so in finanzielle Schwierigkeiten beziehungsweise sind auf Sozialhilfe angewiesen. Die steigenden Kosten treffen Menschen in der häuslichen Pflege hart. Das zeigt eine Umfrage des Informations- und Serviceportals pflege.de. Bereits 40 Prozent der Befragten können mit den aktuellen Pflegeleistungen die Pflege zuhause nicht mehr bezahlen. 56 Prozent geben an, dass die Sachleistungen für den ambulanten Pflegedienst nicht mehr ausreichen. Die Konsequenz: Über die Hälfte muss die Stunden des Pflegedienstes reduzieren und wird noch mehr von Angehörigen gepflegt (51 Prozent).

Viele Pflegebedürftige geraten durch die Kostensteigerungen an ihre finanziellen Grenzen. Um genug Geld für die Pflege zur Verfügung zu haben, müssen 45 Prozent der Befragten ihre Ersparnisse nutzen, 7 Prozent müssen sich sogar verschulden. 25 Prozent wollen mit Verbrauchsprodukten sparsamer umgehen und 33 Prozent prüfen noch mehr, welche Leistungen sie erstattet oder auf Rezept bekommen können.

Von den befragten pflegenden Angehörigen geben 25 Prozent an, dass sie ihre Freizeitaktivitäten reduzieren wollen, um die steigenden Pflegekosten auszugleichen. 17 Prozent tragen sogar einen Teil der Pflegekosten mit – sie versuchen, an anderen Stellen einzusparen. Knapp 9 Prozent nehmen weniger entlastende Angebote wahr und 11 Prozent reduzieren ihre Arbeitszeit, um mehr Zeit für die Pflege zu haben.

Besonders betroffen von den steigenden Kosten sind auch Pflegeheimbewohner. 60 Prozent der befragten Pflegeheimbewohner geben an, dass sie die aktuellen Pflegeheimkosten nicht mehr finanzieren können. Als Folge überlegen 22 Prozent, aus dem Pflegeheim auszuziehen und wieder in die häusliche Pflege zu wechseln. 62 Prozent wollen Sozialhilfe beantragen, um im Pflegeheim bleiben zu können.

Andere können aufgrund der Kosten gar nicht erst ins Pflegeheim einziehen, obwohl der Wunsch besteht. Für 24 Prozent der Befragten ist der Umzug ins Pflegeheim nicht finanzierbar. Weitere 22 Prozent versuchen, den Umzug unbedingt zu vermeiden, indem sie sich mehr Hilfe für die Pflege zuhause suchen. dk

Info:
Die Daten wurden bei einer Online-Befragung zwischen dem 11. und 14. September 2023 erhoben. Die Stichprobe basiert auf 759 ausgefüllten Fragebögen.

Aktiv im Metzinger Klosterhof

Der „Treffpunkt Klosterhof-aktiv“ ist ein buntes Angebot in Metzingen für alle, die sich über neue Impulse freuen sowie Austausch, Unterhaltung und Geselligkeit suchen.

Ein abwechslungsreiches Programm aus den Bereichen Kultur, Gesundheit, Musik und Bewegung lädt zum Teilnehmen ein. Das kostenlose Angebot findet an Donnerstagen von 14.30 bis 17 Uhr im Haus der Begegnung, Am Klosterhof 13, statt. Das Haus ist barrierefrei. Eine Anmeldung oder irgendwelche Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Die Veranstaltungen werden von einem ehrenamtlichen Team begleitet. Die Veranstalter freuen sich über neue Vorschläge für das Programm aus den Reihen der Teilnehmer.

Die nächsten Termine:

Volksliedersingen
Mit Sigrid Müller
16. November

Quiz: Wer weiß denn so was?
Mit Günter Hoch
23. November

Feldenkrais auf dem Stuhl
Mit Günter Hoch
30. November

Auf der Veeh-Harfe miteinander musizieren
Ohne musikalische Vorkenntnisse
Mit Ulrike Emrich-Lauster
7. Dezember

Weihnachtsfeier
Mit buntem Programm
14. Dezember

Info:
Fahrdienst zu den Veranstaltungen für Menschen mit eingeschränkter Mobilität über die ehrenamtlichen Mitarbeiter von „Metzingen chauffiert“.
Telefonische Anmeldung unter der Nummer 0 71 23 / 9 10 29 08: Montags von 13 bis 17 Uhr sowie dienstags und donnerstags zwischen 8 und 12 Uhr

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

Hilfe für blinde und sehbehinderte Menschen

Ein Verband berät Betroffene und ihre Angehörigen

Die Bezirksgruppe Neckar-Alb-Sigmaringen ist eine Untergliederung des Blinden- und Sehbehindertenverband Württemberg. Sie unterstützt blinde und sehbehinderte Menschen, ihre Angehörigen und Bekannten sowie Verwandte und deren Freunde in den Landkreisen Reutlingen, Sigmaringen, Tübingen und Zollernalb.
Der Verband verfolgt das Ziel, die Betroffenen durch Hilfe zur Selbsthilfe so weit wie möglich wieder in ihr Leben zurückzuführen. Dabei werden sie im Umgang mit Behörden, Schulen, medizinischen Einrichtungen und Institutionen unterstützt.
Wichtigstes Element der Selbsthilfe ist jedoch der direkte Austausch zwischen den Betroffenen. Dazu werden regelmäßig offene Treffen für Mitglieder, neu Betroffene und Interessierte angeboten. Dieser Personenkreis wird auch zu den jährlichen Tagesausflügen eingeladen.
Veranstaltungen und Vorträge rund um das Thema Sehbehinderung halten die Mitglieder auf dem neuesten Stand der Wissenschaft. Die Öffentlichkeitsarbeit ist für die Bezirksgruppe ebenso wichtig. Damit soll auf die Lebenssituation sehbehinderter Menschen aufmerksam gemacht werden. Durch Besuche in Schulen und anderen Einrichtungen, in der Öffentlichkeit sowie durch Medienarbeit, wird der Alltag von blinden und sehbehinderten Menschen vorgestellt. Zudem wird thematisiert und diskutiert, wie die Gesellschaft mit diesen Menschen umgeht.
Die Bezirksgruppe berät auch die Kommunen bei der Einrichtung von Blindenampeln und -leitsystemen. Anhand der DVD „Wege im Dunkeln“ erhalten Firmen, Behörden, sowie verkehrserziehende Einrichtungen und Schulen einen Einblick, an welchen Standorten entsprechende Systeme genutzt werden können. dk

Info:
Blinden- und Sehbehindertenverband Württemberg e.V.
Bezirksgruppe Neckar-Alb-Sigmaringen
Simone Degler-Wahl
Wilsinger Straße 45
72818 Trochtelfingen-Steinhilben
Telefon 0 71 24 / 93 15 79
Info-Telefon 0 71 24 / 93 15 78
Fax 0 71 24 / 93 15 31
neckar-alb-sig@bsv-wuerttemberg.de
www.bsv-wuerttemberg.de

Spendenkonto:
BSV Württemberg e.V.
Iban: DE91640500000000310-55, BIC: SOLADES1REU
Kreissparkasse Reutlingen

Termine in Pliezhausen

Offene Altenarbeit Altenzentrum
Begegnungsstätte „Haus am Schulberg“
Schulberg 8-14
72124 Pliezhausen
Telefon 0 71 27 / 98 00 15
Dienstag von 13 bis 17.30 Uhr und freitags zwischen 8 und 12.30 Uhr
altenzentrum-pliezhausen@gmx.de
www.pliezhausen.de

Regelmäßige Jahrgangstreffen im Café Kännle
Reservierungen unter der Telefonnummer
0 71 27 / 8 97 12

Sonntags-Café mit Akkordeon-Klängen
19. November
14 bis 17 Uhr
Café Kännle

Erzähl-Café der Musikschule
Freitag, 8. Dezember
14.30 bis 17 Uhr
Café Kännle

Bürgerverein Altenhilfe Pliezhausen e.V.
Geschäftsstelle:
Tätentalweg 12
72124 Pliezhausen
Telefonnummer
0 71 27 / 98 01 65
buergerverein-pliezhausen@gmx.de
www.pliezhausen.de

Offene Angebote

Seniorenkreis:
Jeden ersten Dienstag im Monat von 14 bis 17 Uhr im Café Kännle

Liedernachmittag
Viermal im Jahr von 14.30 bis 17 Uhr im Café Kännle

Offener Spiele-Nachmittag für Jung und Alt
Jeden Donnerstag ab 14 Uhr im Café Kännle

Hobbygruppen

Tongruppe
Zweimal im Monat
Mittwochs von 14 bis 17 Uhr in der Werkstatt

Malgruppe
Zweimal im Monat
Mittwochs von 14 bis 17 Uhr im Clubraum

Männerwerkstatt
Mittwochs ab 14.30 Uhr im Bauhof

Regelmäßige Kurse

Fit durch Bewegung
Jeden Dienstag von 10 bis 11 Uhr im Clubraum

Gedächtnistraining
Jeden ersten Donnerstag im Monat (10 bis 11 Uhr)

Senioren-Englisch
Jeden Mittwoch von 9 bis 10.30 Uhr im Café Kännle

Sinfoniekonzert mit Schülern

Die Württembergische Philharmonie Reutlingen präsentiert am Montag, 11. Dezember, um 20 Uhr zusammen mit Schülern in der Stadthalle ein Sinfoniekonzert mit Werken von Joseph Haydn, György Ligeti und Ludwig van Beethoven. Bereits um 19 Uhr gibt es eine Einführung in das Konzert.

Geschenktüten selber machen

Maria Bauer zeigt am Freitag, 8. Dezember, von 15 bis 17 Uhr im Tübinger Nonnenmacher-Haus (Gartenstraße 28), wie man aus alten Kalenderblättern und Zeitschriften schöne Geschenktüten, Briefumschläge und Karten basteln kann. Eine Auswahl an Seidenbändern, farbigem Papierdraht, Paketschnüren, Adress-Stickern und verschiedenen Klebebändern wird zur Verfügung gestellt. Wer mag, kann eigene Kalender, Zeitschriften, Poster, Sticker und Bänder mitbringen.

Info:
Kosten: 19 Euro inklusive 3 Euro für das Material
Anmeldung bei der Familien-Bildungsstätte Tübingen e.V.
Hechinger Straße 13
72072 Tübingen
Telefon 0 70 71 / 9304-66
Fax: 0 70 71 / 9304-69
E-Mail:
buero@fbs-tuebingen.de

www.fbs-tuebingen.de

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

... seit 46 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

www.die-kleine-zeitschrift.de
erscheint wieder am 15. Januar 2024

Kriterien für die Haltung von Schweinen und Rindern

Orientierung für anspruchsvolle Verbraucher: Das Gütesiegel „Für Mehr Tierschutz“

Das Gütesiegel „Für Mehr Tierschutz“ hilft Verbrauchern beim Einkaufen von Milch, Fleisch und Wurst, einen Beitrag zum Wohl der Tiere zu leisten. Nadia Wattad erklärt, warum das Label immer wichtiger wird.

Diese Tiere werden nach den Kriterien der Premiumstufe gehalten. Bilder: Deutscher Tierschutzbund e.V.

Zehn Jahre ist es her, dass das Gütesiegel „Für Mehr Tierschutz“ des Deutschen Tierschutzbundes gegründet wurde. „Der Deutsche Tierschutzbund kämpft seit Jahrzehnten intensiv dafür, dass sich die gesetzlichen Standards verbessern“, erklärt Nadia Wattad vom Deutschen Tierschutzbund. Leider habe sich in puncto Tierschutz in den vergangenen zehn Jahren nicht ausreichend viel getan, kritisiert Wattad. „Auch heute, 2023, werden beispielsweise etwa 80 Prozent der Schweine in tierschutzwidrigen Vollspaltenbuchten gehalten und auch heute vegetieren immer noch Kühe in der Anbindehaltung dahin.“

Das Label „Für Mehr Tierschutz“ hilft dem Verbraucher, sich am Kühlregal bewusst für Produkte aus einer besseren Tierhaltung entscheiden zu können, denn es verpflichtet landwirtschaftliche Betriebe und Handelsunternehmen, wichtige Kriterien zum Wohl der Tiere einzuhalten.

Dabei gibt es zwei Stufen, die sogenannte Einstiegs- und die Premiumstufe. „Beide Stufen bringen den Tieren im Vergleich zur konventionell üblichen Haltung einen deutlichen Mehrwert an Tierschutz“, sagt Nadia Wattad. Die Richtlinien des Labels gelten für Schweine, Rinder und Geflügel.

„Es gibt aktuell 14 Richtlinien, pro Richtlinie zirka 100 Kriterien, die bei jedem Audit überprüft werden.“ Dabei wird nicht nur die Tierhaltung kontrolliert, sondern auch die gesamte Prozesskette, das heißt, dass es auch Richtlinien für die Aufzucht, den Transport, die Schlachtung und die Verarbeitung gibt.

Hier einige Beispiele: Die Buchten von Schweinen müssen so ausgestaltet sein, dass sie den Tieren eine Trennung von Liege- und Kotbereich ermöglichen. Der Tiertransport ist bei einer Außentemperatur von mehr als 30 Grad nicht erlaubt. Der Einsatz schmerzinduzierender Treibhilfen, wie zum Beispiel Schläge oder die Nutzung elektrischer Treibstöcke, ist nicht erlaubt. Die Schlachtung trächtiger Tiere ist verboten. Bei jedem Tier muss überprüft werden, ob die Betäubung vor der Schlachtung erfolgreich war, und im Zweifelsfall muss das Tier sofort nachbetäubt werden. Schwer zu verstehen, dass diese Kriterien nicht wie selbstverständlich umgesetzt werden.

„Solange der Staat untätig bleibt und die gesetzlichen Standards nicht mindestens auf das Niveau anhebt, das wir durch unsere Kriterien in der Einstiegsstufe des Tierschutzlabels definiert haben, wollen wir dazu beitragen, dass sich die Lebensbedingungen für die Tiere bereits heute verbessern“, sagt die Tierschützerin. Mittlerweile halten über 560 landwirtschaftliche Betriebe ihre Tiere nach den Kriterien des Tierschutzlabels. „In zehn Jahren Tierschutzlabel konnten nachweislich für Millionen Tiere Verbesserungen geschaffen werden.“ Die Zahl der

Die Einstiegsstufe des Tierschutzlabels.

Handelsunternehmen, in denen Verbraucher Produkte mit dem Label finden, liegt bei 28, die Anzahl der Markenlizenznehmer bei 49.

Wie werden die Betriebe kontrolliert? „Im Jahr gibt es mindestens zwei bis maximal vier völlig unangemeldete Kontrollen“, erklärt Wattad. „Zusätzlich werden die Betriebe anlassbezogen und routinemäßig von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Deutschen Tierschutzbundes besucht.“

Möchte ein interessiertes Handelsunternehmen Produkte mit dem Label vermarkten, müssen alle in den Prozess eingebundenen Unternehmen die Anforderungen erfüllen. „Von der Haltung bis zur Vermarktung wird nun in allen Betrieben die Einhaltung der Kriterien überprüft.“ Die erste Begutachtung erfolgt durch Mitarbeiter des Deutschen Tierschutzbundes und anschließend erfolgt die Erstzertifizierung über unabhängige Zertifizierungsstellen.

In den vergangenen Jahren sei die Anzahl der teilnehmenden Betriebe erfreulicherweise gewachsen. Doch leider gebe es gerade eine gegenläufige Entwicklung, die der Tierschützerin Sorgen macht: „Der Handel hat angekündigt, mehr auf Produkte zu setzen, die mindestens in der Haltungsform 3 des Handels gelistet sind. Für deren 5 bis 10 Kriterien ist der Handel selbst verantwortlich.“ Nun zeichne sich die Tendenz ab, dass immer mehr neue Labels entstehen, die sich nur an den rudimentären Vorgaben des Handels orientieren. Weil diese laut Wattad „kostensparender umzusetzen sind“. Handelsvertreter seien der Ansicht, dass der Verbraucher die Unterschiede der einzelnen Labels nicht erkenne. Das habe negative Folgen für den Tierschutz und das Tierschutzlabel. „Vor Kurzem ist beispielsweise eine große Molkerei zu einem Industrielabel mit weniger Kriterien und weniger Kontrollen gewechselt und wirbt aktuell im Fernsehen für „Mehr Tierwohl“.“

Bleibt zu hoffen, dass sich Verbraucher die Zeit nehmen, die einzelnen Labels zu hinterfragen und zu prüfen. Schließlich steht hinter allen tierischen Erzeugnissen eine Lebens- und leider auch oft eine Leidensgeschichte, die durch bewusste Kaufentscheidungen „Für Mehr Tierschutz“ vermieden werden kann. Natalie Eckelt

So sieht die Premiumstufe des Labels aus.

Alte Fotoapparate gesucht

Wir sind ständig auf der Suche nach gebrauchten Kameras, Objektiven und Zubehör. Von der Holzkamera bis zur Spiegelreflexkamera. Einzelkameras oder ganze Sammlungen. Sollten sich in Ihrem Haushalt Fotogeräte befinden, die Sie nicht mehr verwenden, rufen Sie uns einfach an. Auf Ihren Anruf freuen wir uns.

Tel. 07071-93050

Verlangen Sie Claus Walter oder Stefan Kassel

Friedrichstraße 15, 72072 Tübingen
info@fotowalter-tuebingen.de

fotoWalter

Seit über 60 Jahren der Leica-Spezialist in Tübingen

Engagement für schöne Immobilien
Wohnträume

Sie wünschen eine Wertermittlung für Ihre Immobilie?
Wir nehmen uns gerne Zeit für Sie!

Unser Diplom-Sachverständiger Herr Simon Loesdau informiert Sie ausführlich über die Möglichkeiten!

Simon Loesdau
Diplom-Sachverständiger (DIA)
für die Bewertung von bebauten und unbebauten Grundstücken, für Mieten und Pachten

Wann ist der Zeitpunkt gekommen, sich über den Wert des Grundbesitzes im Klaren zu sein?

- Kauf oder Verkauf von Häusern oder Grundstücken
- Kauf oder Verkauf von Betriebsgrundstücken und Gebäuden
- Erbauseinandersetzungen
- Kreditverhandlungen mit Banken
- Wertermittlung im Rahmen von Mandantenberatungen
- Wertermittlung bei Betriebsübergaben und -übernahmen
- Wertermittlung bei steuerlichen Angelegenheiten mit den Finanzbehörden

Unternehmensgruppe Schaich

SCHAICH Immobilien GmbH · IS Wohnraumentwicklung ImmoConcept GmbH · ZORN immobilien · SCHAICH Spanien Immobilien Real Estate Spain Inmobiliarias España

✆ 07071/38824 Schaich Immobilien GmbH
Kirchentellinsfurter Str. 1 D-72127 Kusterdingen

Gebrauchtwaren | Haushaltsauflösungen

Nachhaltig handeln und Gutes tun

DaCapo Gebrauchtwarenhaus

Di / Mi / Do 12-18 Uhr
Fr 10-18 Uhr | Sa 10-15 Uhr
Emil-Adolff-Straße 14
72760 Reutlingen
Telefon: 071 21 33 70 39
www.dacapo-gmbh.de

AWO

Mit weniger Eigenkapital zum Eigenheim

Bauen auf Erbpacht: Die Verträge sollten vorab genau geprüft werden

Grundstücke sind rar und teuer, viele Bauinteressenten ziehen deshalb den Bau oder Kauf eines Hauses auf Erbpachtgrund in Betracht. Florian Becker, Geschäftsführer des Bauherren-Schutzbund e.V. (BSB), erklärt, was es mit der Erbpacht auf sich hat und worauf zu achten ist.

Das Bauen auf einem Erbpachtgrundstück lässt sich für Familien leichter stemmen als wenn der Baugrund gekauft werden müsste. Foto: djd / Bauherren-Schutzbund / Getty Images / Peter Cade

Wie funktioniert die Erbpacht?
Statt ein Grundstück zu erwerben, pachtet es der Bauherr. Er zahlt den Eigentümern - meist der öffentlichen Hand, Institutionen wie Kirchen oder Stiftungen, seltener Privatpersonen - einen jährlichen Erbpachtzins. Erbpachtverträge haben oft eine Laufzeit von 99 Jahren, es gibt aber auch andere zeitliche Vereinbarungen.

Welche Vorteile hat die Erbpacht?
Da der Grundstückspreis aus der Hausfinanzierung wegfällt, muss weniger Eigenkapital aufgebracht werden und die Finanzierung lässt sich leichter stemmen. Zudem gibt die langfristige Finanzplanung Stabilität.

Welche Nachteile sind damit verbunden?
Die Pachtzinszahlungen fallen über die gesamte Vertragslaufzeit an und können im Laufe der Jahre steigen. Der Hausbesitzer in spe kann nicht frei über das Grundstück verfügen, sondern ist je nach Vertragstext an Regeln gebunden. Nicht selten sind Klauseln enthalten, dass der Grund und Boden an den Erbpachtgeber zurückfallen kann, wenn das geplante Haus nicht innerhalb einer bestimmten Frist errichtet wird oder wenn es nicht in gutem Zustand erhalten wird.

Wie entwickeln sich die Kosten?
In der Regel sind jährliche Erbpachtzinsen zu entrichten, die zwischen 3,5 und 4,5 Prozent des aktuellen Grundstückswerts ausmachen. In den meisten Vereinbarungen sind die Erhöhungen an die Entwicklung der allgemeinen Lebenshaltungskosten gekoppelt. In den vergangenen Jahrzehnten sind sie damit wesentlich langsamer gestiegen als die Grundstückspreise. Künftige Entwicklungen

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

Für Räume und Fassaden in Bestform:
Schneider
Der sympathische Maler- und Stukkateurbetrieb
Nibelungenstr. 2
72768 Reutlingen (Sickenhausen)
Telefon: 07121 - 67 07 87
info@maler-schneider-rt.de
www.maler-schneider-rt.de

lassen sich aber nur schwer vorhersagen.

Was ist beim Kauf eines Bestandshauses auf Erbpachtgrund zu beachten?
Der Erwerb eines bestehenden Hauses auf Erbpacht ist zumeist günstiger als der Kauf inklusive Grundstück. Bei alten Verträgen sind die jährlichen Zahlungen oft gering. Wichtig ist die Restlaufzeit: Wird danach ein Anschlussvertrag geschlossen, orientieren sich die Zinsen am aktuellen Grundstückswert und können um das Zehnfache höher als bisher liegen. Im schlimmsten Fall wird der Vertrag nach Ablauf nicht verlängert und der Hausbesitzer erhält nur eine Entschädigung für das Haus.

Was sollte vor dem Vertragsschluss beachtet werden?
Erbpachtverträge sind komplex und sollten daher vorab genau geprüft werden, am besten mithilfe eines versierten Vertrauensanwalts. Unter www.bsb-ev.de gibt es Infos zu Beratungsangeboten und Adressen in ganz Deutschland. djd

BERATUNG | PLANUNG | MONTAGE | INBETRIEBNAHME
SEYFRIED & WIEDEMANN
...die Komplettsanierer

Photovoltaik
✗ Komplettlösungen (PV & Speicher & Wallbox)
✗ Ausschließlich Markenprodukte
✗ langjährige Erfahrung
✗ Service
Alles aus einer Hand von ihrem Dachprofi!
Senden Sie uns ein Mail.
Wir beraten Sie gerne!
pv@seyfried-wiedemann.de
Meisterbetrieb GmbH
Aloys-Senefelder-Str. 3
72636 FRICKENHAUSEN
www.seyfried-wiedemann.de

Installation
Hausgeräte
Kundendienst
Verkauf
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

Steuern? Wir machen das.
VLH.
Martin-G. Weber
Beratungsstellenleiter
Grathwohlstr. 5, 72762 Reutlingen
☎ 0 71 21 / 13 75 150
Internet: www.vlh.de/bst/7594
Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V.
LOHNSTEUERHILFEVEREIN
www.vlh.de
Wir beraten Mitglieder im Rahmen von § 4 Nr. 11 StBerG.

Gut für die Haut und den Magen

Die Quitte enthält viele Vitamine und lässt sich zu aromatischen Gerichten zubereiten

Die Quitte ist ein Rosengewächs. Die Frucht senkt den Cholesterinspiegel. Archivbild: Erich Sommer

In unserer Pflanzenwelt kehrt jetzt Ruhe ein, und die gesammelten Schätze werden im Haus weiterverarbeitet - so auch die Quitte. Richtig lecker wird die Frucht, wenn man sie erhitzt und zu den herrlichsten Gerichten wie Saft, Gelee, Quittenbrot, Honig, Chutneys, Saucen, Marmelade, Kuchen, Aufläufe, Fruchtleder oder Fruchtessig verarbeitet. Sehr gut lässt sie sich mit weihnachtlichen Gewürzen oder einfach nur mit etwas Lebkuchengewürz kombinieren. Und schon hat man ein schönes Geschenk für den Gabentisch oder eine Bereicherung für das Festtagsmenü.

Sehr lecker schmecken gebackene Quitten mit Marzipan. Dafür eine Auflaufform etwas ausbuttern. Vier große Quitten zuerst mit einem Tuch gut abreiben, schälen, in Spalten schneiden und das Kerngehäuse entfernen. Eine Packung Marzipanrohmasse in kleine Stückchen zupfen und zusammen mit den Früchten in die Form schichten. Mit etwas gemahlenem Zimt und Kardamom, eventuell auch frischem oder kandiertem Ingwer, bestreuen. Mandelblättchen oder andere grob gemahlene Nüsse und ein paar Butterflöckchen darüber geben. Bei 200 Grad etwa 20 bis 30 Minuten backen. Mit Vanilleeis, Amaretto oder Schlehenlikör und Schlagsahne servieren.

Was meist in der Biotonne landet, kann aber auch noch super weiterverarbeitet werden. Denn Quittenkerne sind ein beliebtes Naturheilmittel bei Husten, Bronchitis und Halsschmerzen. Man säubert

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

und trocknet sie, und bei Bedarf kann man zwei bis drei davon lutschen. Dabei entsteht ein Schleim, der sehr wohltuend und lindernd wirken kann. Außerdem kann er sich sehr positiv auf die Magen- und Mundschleimhaut auswirken. Man spuckt die Kerne anschließend wieder aus, da sie Blausäure enthalten. Sie sollten auf keinen Fall zerkaut oder geschluckt werden.

Aus den Kernen kann man aber auch einen Schleim herstellen, der äußerlich auf die Haut aufgetragen wird. Dazu übergießt man etwa 10 Gramm Quittenkerne mit 75 Milliliter Wasser und lässt dies über Nacht stehen. Am nächsten Tag erhält man einen Schleim, der bei entzündeter Haut oder Verbrennungen helfen kann. Auch bei unreiner oder gereizter (Gesichts-) Haut kann er aufgetragen werden. Früher gab es ihn sogar in Apotheken zu kaufen.

Heutzutage hat man die pflegenden Eigenschaften der Quitte für die Haut wiederentdeckt, weshalb man sie in manchem Kosmetikprodukt findet. Auch ihre Schale lässt sich zu einem Quittenöl verarbeiten. Dafür die gut abgeriebenen kleingeschnittenen Schalen von zwei bis drei Quitten mit 100 Milliliter Mandelöl vermischen und im Wasserbad bei mittlerer Hitze für mindestens zwei Stunden ausziehen lassen. Dann absieben und abfüllen. Dieses Öl ist etwa ein halbes Jahr haltbar.

Im Herbst und Winter stärkt uns die Quitte mit ihrem Fruchtfleisch, das reich an Vitamin C und Zink ist. B-Vitamine und Mineralien wie Kalium, Eisen, Calcium oder Phosphor sind ebenfalls enthalten. Zudem enthält sie sehr viel Pektin. Dies tut vor allem dem Darm sehr gut, weshalb das Quittenmus gerade bei Magen-Darm-Beschwerden eingesetzt werden kann. Pektine senken außerdem den Cholesterinspiegel und können helfen, dass sich der Blutzuckerspiegel einpendelt.

Botanisch gehört die Quitte zu den Rosengewächsen. Ihre Heimat liegt im Kaukasus, und sie wurde dort von den Römern entdeckt. Diese sorgten dafür, dass die Quitte auch zu uns kam.

Die Apfelquitte ist aromatischer als die Birnenquitte, die dafür ein weicheres Fruchtfleisch besitzt. Es gibt auch türkische Quittensorten, die roh verzehrbar sind. Quitten wachsen selbstfruchtend als Baum oder als Busch. Wer ihre weißen bis zartrosa Blüten schon einmal betrachtet hat, wird mir recht geben, das sie zu unseren schönsten Blühpflanzen gehört. Die Zeit dafür ist von Anfang Mai bis Ende Juni.

Claudia Sandler

Info:

Claudia Sandler bietet Kräuterwanderungen, Infoveranstaltungen zu Heilpflanzen sowie Beratungen für Einzelpersonen und Gruppen an. Telefon 0 70 32 / 9 10 70 71, Info@gruene-vielfalt.net

www.gruene-vielfalt.net

Strick-Café und Internet-Kurs

Der Stadtteiltreff Derendingen lädt zum offenen Treff mit Kaffee und Kuchen für Bewohner und Gäste in das Samariterstift (Kähnerweg 2) ein. Am Mittwoch, 15., 22. und 29. November können die Besucher jeweils von 14.30 bis 17 Uhr bei der Spiel- oder Strickgruppe mitmachen. Am Dienstag, 28. November, steht von 14.30 bis 16.30 Uhr das Arbeiten mit dem Internet und mobilen Geräten auf dem Programm. Wer am kostenlosen Internet-Kurs teilnehmen möchte, sollte sich mindestens eine Woche vorher bei Angela Reik (Telefon 0 70 71 / 7 81 77, angela.reik@elric.de anmelden.

Übungen für den Beckenboden

Unter dem Titel „Frauengesundheit: Beckenboden aktivieren und Inkontinenzprophylaxe“ leitet Christina Erben am Mittwoch, 22. November, um 18 Uhr im Tübinger Nonnenmacher-Haus (Gartenstraße 28) zu einfachen Übungen an.

Calm

Nach einem Musikstück

Still, still,
komm in meine Arme,
atme, atme.
Es tut so weh!
Ich weiß.
Wie konnte das
geschehen?
Man hat dich wund
geschlagen.
Warum? Das ist die
Wurzel aller Fragen.
Der Mensch ist immer
schon
des Menschen Wolf
gewesen.
Mein Blut hämmert,
die Augen brennen,
und du zitterst vor der
Welt.
Still, still.
Mir fehlen alle
Worte.
Das ist gut, damit nicht
deine Wut
neue Wunden schlägt*.
Warum darf das
geschehen? Wo ist
denn jetzt ein Gott?
Hier! Ich weine mit dir.
Hat man dich auch
geschlagen?
Mit jedem Hieb.

Christa Hagmeyer

*Ps 37, 8. Entrüste dich nicht, damit du nicht unrecht tust.

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

Glühwein an der längsten Theke des Ermstals

Die Besucher des Dettinger Weihnachtsmarkts finden ein breites Angebot an Kunsthandwerk und Geschenken

Ein breites Angebot an Kunsthandwerk und originellen Geschenken finden die Besucher des Dettinger Weihnachtsmarkts am Samstag, 2. Dezember (von 14 bis 20 Uhr) und am Sonntag, 3. Dezember (zwischen 11 und 19 Uhr).

Der Dettinger Weihnachtsmarkt lädt zum Bummeln ein. Bild: Gemeinde Dettingen

Die Dettinger Ortsmitte verwandelt sich mit den kleinen Markthäuschen und den zahlreichen Weihnachtsbäumen wieder in ein kleines Weihnachtsdorf, in dem die Besucher schöne Weihnachtsgeschenke finden aber selbstverständlich auch bei einem Becher Glühwein und einem Schwätzle verweilen können. Für viele Dettinger, ehemalige Dettinger und Besucher aus der näheren und weiteren Umgebung ist dieser Markt, der von der Gemeinde Dettingen an der Erms und dem örtlichen Gewerbeverein organisiert wird, der stimmungsvolle Auftakt zum weihnachtlichen Geschehen. Es ist geplant, die beliebte längste Theke des Ermstals, die beim Frühlingserwachen Anfang des Jahres zum ersten Mal zum Einsatz kam, wieder aufleben zu lassen. Die Öffnungszeiten der Weihnachtsbar werden rechtzeitig in der Presse bekannt gegeben.

Die Angebote auf dem Markt reichen von kunsthandwerklichen Artikeln wie Weihnachtsengeln und Holzdeko über Lammfelle bis zu Likören und Tees. Außer-

Tübingen
Universitätsstadt
Stadt und Bürgerschaft

Weihnachtsmarkt
Herzlich willkommen in der Tübinger Altstadt
15. bis 17. Dezember 2023
Freitag und Samstag, 10 bis 21 Uhr
Sonntag, 11 bis 19 Uhr
Kinderkarussell Marktplatz
Kindertheater Marktplatz
über 300 Stände
www.tuebingen.de/weihnachtsmarkt

ADVENTS-WOCHEN 2023
Genießen Sie besinnliche Momente in unseren stimmungsvoll gestalteten Räumlichkeiten.
ab Montag 13. November
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

dem können Kerzen, Adventskränze und –gestecke, Zinnfiguren, Puppenkleider oder diverse weihnachtliche Dekoartikel und vieles mehr bestaunt und erworben werden. Nach einem ausgiebigen Marktbummel kann der Hunger bei den Gastronomen und Vereinen gestillt werden.

Mit jeweils 24 Überraschungen pro Markttag wartet der Riesen–Adventskalender auf seine Besucher. Hinter jedem Türchen verbergen sich schöne Preise. In jedem Markthäuschen werden Schokotaler zum Kauf angeboten. In einigen dieser Schokotaler sind Nummern enthalten, die zu den 24 Türchen führen. Zahlreiche attraktive Preise wie Schmuck, iPod oder iPad gibt es auch in diesem Jahr wieder zu gewinnen.

Am Sonntag zeigen zwei Dettinger Künstlerinnen ihr Können im Susanna von Zillenhart-Saal: Tina Holder von „Geschriebenes“ bietet eine Mitmachaktion in der Kalligraphie an. Und die Buchbinderin Linda Stiefel von der Papierwerkstatt lädt ebenfalls zu einem Workshop ein. Das Publikum kann den beiden über die Schulter schauen und selbst Hand anlegen.

Für die kleinen Besucher dreht sich auf dem Rathausplatz ein Karussell. Außerdem wird dort auch eine Minilok ihre Runden drehen. Der Nikolaus wird durch die Gassen des Weihnachtsdorfes ziehen und kleine Aufmerksamkeiten verteilen. dk

In stimmungsvollem Flair flanieren

Seit fast einem halben Jahrhundert lädt der Weihnachtsmarkt zum Flanieren durch die Tübinger Altstadt ein. Traditionell findet er am Wochenende des 3. Advents statt. Vom 15. bis 17. Dezember präsentieren mehr als 300 Stände ein breites Angebot an Gestricktem, Geschreinertem und Getöpfertem sowie eine große Auswahl an kulinarischen Genüssen. Neben den saisonalen Klassikern wie Glühwein, Waffeln und Schupfnudeln gibt es auch wilde Kartoffeln und andere vegetarische Speisen. Die Mischung aus Vereinen und gemeinnützigen Organisationen sowie Schulen, Kitas, Privatpersonen und gewerblichen Anbietern spiegelt das vielfältige Leben in der Stadt wieder und gibt dem Weihnachtsmarkt sein besonderes Flair. Zudem wird ein buntes Rahmenprogramm vorbereitet: Am Samstag und Sonntag gibt das Tübinger Saxophon-Ensemble jeweils um 13 Uhr ein Platzkonzert in der Metzgergasse. Am Sonntag spielt das Kindertheater „Rote Nase“ um 14 und 16 Uhr das Mitmachtheaterstück „Der wunderbare Weihnachtsbaum“ auf der Eventbühne am Marktplatz. Am Sonntag singt der Weingärtner Liederkranz um 17 Uhr mit seinem Chor „Prresto“ auf dem Marktplatz. Dort steht auch ein Kinderkarussell. Abgerundet wird das Programm durch die vielen kleinen und großen Musiker, die mit Weihnachts- und Adventsliedern auf dem Marktgelände für Stimmung sorgen. dk

Grußkarten als Zierde für schöne Geschenke

Gerhard Groebe reproduziert die historischen Ortsansichten von Andreas Kieser

Mit ästhetischen Grußkarten werden schöne Geschenke noch schöner. Gerhard Groebe hat seine Auswahl an Karten und Wandbildern mit historischen Motiven um Ortsansichten von Andreas Kieser erweitert.

Abgesehen vom Straßenverkehr und der alten B 27, die den Ort tangiert, hat sich Bebenhausen seit dem 17. Jahrhundert nicht stark verändert. Was sich auch darin begründet, dass der Tübinger Teilort seit 1975 unter Ensembleschutz steht. Deshalb müssen alle von außen sichtbaren Veränderungen an Fassaden und Dächern von den Denkmalbehörden genehmigt werden. Repro: Gerhard Groebe

Der Herzoglich Württembergische Oberstleutnant Andreas Kieser (1618 bis 1688) erhielt im Jahr 1679 von Herzog Friedrich Karl von Württemberg den Auftrag, die Forste nach dem Ende des Dreißigjährigen Kriegs zu kartieren. Deshalb erstellte Kieser sogenannte Forstlagerbücher, in denen die württembergischen Wälder neu vermessen wurden. Jedem der Lagerbücher fügte er farbige Abbildungen der Gemeinden, Schlösser und Klöster hinzu, die im Buch vorkamen. Und zwar, wie er selbst schrieb „Nicht alß ein nothwendige Sach, sondern nur zur Zierde“. 687 alt-württembergische Ortsansichten entstanden so von 1681 bis 1686 - oft sind sie die ersten Abbildungen dieser Gemeinden. Vorlage für die Ansichten waren von den Feldmessern im Gelände aufgenommene Skizzen. In den Büchern wurden die wenige Zentimeter großen Bilder mit Bleistift vorgezeichnet, dann mit Feder und Aquarellfarben ausgeführt. Andreas Kieser selbst wird als Zeichner der meisten Miniaturen angenommen.

In der Kieser-Edition von Ars aeterna, dem Ammerbucher Verlag von Gerhard Groebe, gibt es Grußkarten und Wandbilder mit den Motiven „Tübingen gegen Mittag ligent“, „Tübingen gegen Mitternacht ligent“, Bebenhausen, Hagelloch, Hirschau, Lustnau, Pfrondorf und Unterjesingen. Außerdem von Ammerbuch, Mössingen und Reutlingen. Zudem bietet Groebe noch eine breite Auswahl an Reproduktionen handkolorierter Buchillustrationen aus Archiven und Bibliotheken mit reizvollen Motiven aus Flora und Fauna an. zba

Info:
Die Grußkarten mit Kieser-Motiven gibt es beim SCHWÄBISCHEN TAGBLATT.

www.ars-aeterna.de

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

Spannende Zeitreisen und Verbraucherschutz

Semester-Halbzeit an der Tübinger Volkshochschule: Viel Bildung für wenig Geld

Vielleicht sehnt manch eine und manch einer sich nach der Zeit zurück, als die Telefone noch Kabel hatten und vor Weihnachten der Postbote bunte Grußkarten ins Haus brachte. Die Zahl der Fernsehprogramme war überschaubar, die Buchhandlungen florierten wie alle anderen Geschäfte des täglichen Bedarfs und die Lebenshaltungskosten waren im Verhältnis zum Einkommen deutlich niedriger. Eine schöne Zeit vielleicht – aber auch die heutige hat ihre guten, komfortablen und mitunter auch kostengünstigen Seiten.

Die Tübinger Volkshochschule (vhs) beispielsweise bietet auch in der zweiten Hälfte des Semesters eine ganze Reihe von kostenlosen Veranstaltungen an. Für diejenigen, die sich in der Winterzeit lieber nicht in großen Gruppen aufhalten, gehören dazu auch digitale Angebote. Wer von Zeit zu Zeit ein Bad in der Menge nehmen möchte, kann an Präsenzveranstaltungen teilnehmen.

Ein breites Themenspektrum decken etwa die Livestream-Veranstaltungen in der Reihe „vhs wissen live“ ab, in der es Vorträge über die besonderen sozialen Kompetenzen von Raben oder die Intelligenz von Bienen genauso gibt wie zur Normalisierung der extremen Rechten und die Rolle des Populismus oder die Frage, ob der Westen – zwischen Anmaßung und Selbsthass – gerade global scheitert.

Solide Informationen gibt es auch im Bereich der Verbraucherbildung in digitalen Veranstaltungen, in denen man sich rechtzeitig vor Weihnachten darüber informieren kann, woran man bei Interneteinkäufen Fake Shops von seriösen Anbietern unterscheiden kann, welche Versicherungen zu welcher Lebensphase passen und wie man mobil sicher bezahlen kann.

In ebenfalls gebührenfreien Workshops stellt zum einen der SWR-Redakteur Thomas Nettelmann vor, wie Redaktionen heutzutage Nachrichten auswählen und aufbereiten und welche Rolle Fake News bei der heutigen Informationsbeschaffung spielen. Eine zweite Veranstaltung widmet sich dem Projekt „ARD Retro“ - einem Onlineprojekt zur Archivöffnung des öffentlich-rechtlichen Rundfunks. Teilnehmer an dieser Veranstaltung können sich auf eine Zeitreise begeben und in die Originalaufnahmen der 1950er und 1960er Jahre eintauchen.

An Zeitgeschichte Interessierte können den Tübinger Autor Kurt Oesterle live im Saal der vhs erleben, wie er die Erbschaft der Gewalt in seiner Familie über drei Generationen zutage befördert und welche Konsequenzen er daraus ziehen konnte. Wer sich über Krankheitsbilder informieren möchte, kann dies in einem Vortrag über Endometriose, eine Erkrankung, an der etwa 40 000 Frauen pro Jahr neu erkranken. Für Männer könnte ein Vortrag über Erkrankungen der Prostata von Interesse sein. Und Männer wie Frauen, die an Schwindelanfällen leiden, erhalten bei einem Vortrag in Kirchentellinsfurt sachkundige Aufklärung über Erscheinungsformen, Ursachen und Behandlungsmethoden.

Das „kleine“ Programmheft der vhs Tübingen bietet einen Überblick über alle Veranstaltungen und Kurse, die ab 15. November bis zum Ende des Wintersemesters angeboten werden. Es liegt im Gebäude der vhs und und an zahlreichen Stellen im Stadtgebiet aus. dk

Info:
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
E-Mail: anmeldung@vhs-tuebingen.de

www.vhs-tuebingen.de

Kreis der Älteren Orschel-Hagen e.V.
Haus der Begegnung
Berliner Ring 3
72760 Reutlingen
Telefon: 0 71 21 / 6 69 24
(Mittwochs von 14 bis 17 Uhr)
kreisderaelteren@
awo-reutlingen.org
www.kreisderaelteren.de

Konzerte auf dem Dresdner Platz. Bei schlechtem Wetter im Haus der Begegnung.

• Weihnachtskonzert am Sonntag, 3. Dezember, um 14 Uhr. Den ersten Teil gestaltet die LICO mit weihnachtlichen Liedern. Nach der Pause lädt Gery Rapatz zur steirischen Weihnacht ein.

Der Kreis der Älteren lädt jeden ersten Montag im Monat zur **Singstunde** mit Kaffee und Kuchen ins Haus der Begegnung ein. Gesungen wird ab 14.30 Uhr, Einlass ist bereits um 13.30 Uhr. Gesungen werden Volkslieder mit Begleitung auf dem Flügel.

Jeden ersten Dienstag und jeden dritten Montag im Monat ist **Tanznachmittag** mit Live-Musik sowie Kaffee und Kuchen. Getanzt wird von 14.30 bis 17.30 Uhr, Einlass ist bereits ab 13.30 Uhr. Termine: Montag, 20. November, Dienstag, 5. Dezember, Montag, 18. Dezember und Montag, 15. Januar.

Am 24. und 25. November findet der **Weihnachtsflohmarkt** statt. Öffnungszeiten sind am Freitag von 9 bis 17 Uhr und am Samstag zwischen 8.30 und 13 Uhr.

Am Sonntag, 10. Dezember, beginnt um 14 Uhr der **Adventskaffee**. Bei Plätzchen und Getränken werden Weihnachtslieder gesungen und Gedichte vorgelesen.

Jeden Mittwoch gibt es von 14 bis 17 Uhr einen **Kaffee- und Spielenachmittag**. Die Rommé- und Canasta-Gruppen freuen sich über neue Mitspieler. Weitere Angebote sind Mühle, Dame oder Mensch ärgere Dich nicht.

Treffpunkt Internet jeden Dienstag von 14.30 bis 16. 30 Uhr. Infos unter www.treffpunkt-internet-reutlingen.de und treff-oh@gmx.de

Jeden Montag und Mittwoch werden **Yogakurse** angeboten, die speziell auf die Bedürfnisse von älteren Personen abgestimmt sind. Es gibt auch einen Kurs für Yoga im Sitzen. Dabei wird der Schwerpunkt auf die Gesundheit gelegt. Infos gibt es bei Andrea Dirschbacher unter Telefon: 0 70 73 / 85 25 75.

Jeden Mittwoch findet ab 10.30 Uhr ein **Englischkurs** für Senioren mit Grundkenntnissen in geselliger Runde statt. Infos bei Andrea Dirschbacher unter Telefon 0 70 73 / 85 25 75.

Mutschelnachmittag
am Mittwoch, 10. Januar, um 14 Uhr

Selbsthilfegruppen

Prostata
Jeden dritten Dienstag im Monat
18 bis 20 Uhr
Hartmut Barthold
Telefon 0 71 21 / 79 84 79

Parkinson
Jeden dritten Dienstag im Monat um 14.30 Uhr
Heinrich Schmid
Telefon 0 70 71 / 6 39 99 92

Brustkrebs
Jeden ersten Donnerstag im Monat
14 bis 16.30 Uhr
Heidi Blank
Telefon 0 71 21 / 49 38 04

Magenkrebs
Jeden dritten Donnerstag im Monat
19 bis 21 Uhr
Felix Buck
Telefon 0 71 25 / 5408

Anlaufstelle für Demenz und Lebensqualität – ADELE
Nürnberger Straße 31
72760 Reutlingen
Telefon
0 71 21 /9 09 75 16
adele@keppler-stiftung.de
www.adele-demenz.de

Treff bei ADELE
Betreuungsgruppe für Menschen mit und ohne Demenz
Jeden Donnerstag von 8.30 bis 1.30 Uhr in der Cafeteria des Seniorenzentrums Gertrud Luckner

Andacht für Menschen mit und ohne Demenz
Kirche St. Andreas
Montag, 11. Dezember
Um 10.30 Uhr

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

Seniorennachmittag mit Treff der Frau in St. Franziskus in Pliezhausen (Adventsfeier)
Donnerstag, 7. Dezember
14.30 Uhr

Seniorennachmittag in St. Franziskus in Pliezhausen (Mutscheln)
Donnerstag, 11. Januar
14.30 Uhr

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

Jubilatetreff
Gemeindehaus
Dienstag, 12. Dezember
Um 15 Uhr

Offener Mittagstisch
Freitags um 12 Uhr im Gemeindehaus (außer in den Schulferien)

Jubiläum der Pflegekonferenz

Anlässlich des Jubiläums der 50. Pflegekonferenz der Stadt Reutlingen begrüßten am 9. Oktober Oberbürgermeister Thomas Keck und 70 Teilnehmer der Pflegekonferenz den Sozialminister des Landes Baden-Württemberg Manne Lucha. Dieser würdigte in seinem Gastvortrag die Vorreiterrolle der Stadt Reutlingen, die seit 25 Jahren jährlich zwei Pflegekonferenzen abhält. Der Erste Bürgermeister Robert Hahn erläuterte im Anschluss die Bedeutung der Reutlinger Pflegekonferenz für das Versorgungsnetz für pflegebedürftige Menschen in Reutlingen. Seit 1998 treffen sich dort zweimal jährlich Vertreter von ambulanten Pflegediensten, den Pflegeheimen, den Kreiskliniken, den Pflegekassen, den niedergelassenen Ärzten, der Geriatrie, der Psychiatrie, von sozialen und kulturellen Einrichtungen sowie vom Landkreis und vom Kreisseniorenrat. Die Stadt Reutlingen fördert damit den fachlichen Austausch und die Zusammenarbeit der verschiedenen Organisationen, Anbieter und Interessenvertretungen, um die Lebenssituation pflegebedürftiger und älterer Menschen in Reutlingen zu verbessern.
Die Themen sind vielfältig und reichen von konkreten Problemlösungen, beispielsweise bei der Hilfsmittelversorgung und Fragen zur Klinikentlassung, bis zum Thema Wohnen im Alter oder der Umsetzung von neuen Richtlinien und Gesetzesvorgaben. Regelmäßig werden auch neue Angebote der Pflege-, Beratungs- und Hilfelandschaft vorgestellt. Die Pflegekonferenz ist als öffentliche Veranstaltung auch für alle Interessierten geöffnet. Die nächste Pflegekonferenz findet im Frühjahr 2024 statt. dk

Vorbereitung auf den Ruhestand

Unter dem Titel „Ruhestand und dann?“ plädieren Ansgar Thiel und Wolfgang Schlicht am Mittwoch, 13. Dezember, um 18.30 Uhr im Tübinger Nonnenmacher-Haus (Gartenstraße 28) für eine systematische Vorbereitung auf den neuen Lebensabschnitt nach Beendigung der beruflichen Laufbahn. Der Kern der Botschaft der beiden Gesundheits- und Sportwissenschaftler lautet: Für das Gelingen des Ruhestands ist es zentral, die psychologischen Grundbedürfnisse zu befriedigen. Die Referenten betonen die Chancen, die mit dem Altern verbunden sind. Sie verschweigen aber auch die Risiken nicht. Sie informieren, was in der Wissenschaft über den Ruhestand und über das Alter(n) an Erkenntnissen zusammengetragen wurde. Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Aktiv im Stadtteil

Angebote der Abteilung für Ältere der Stadt Reutlingen

Stadtteilbüro Betzenriedstraße 75

• Frühstück am Pavillon
Gemeinsam im Stadtgarten in den Tag starten. Die Teilnehmer sollten ihr Frühstück und eine Tasse mitbringen.
Am Donnerstag, 7. Dezember, um 9.30 Uhr.

• Sang und Klang
Am Mittwoch, 6. Dezember, werden um 14 Uhr gemeinsam Advents- oder Winterlieder gesungen. Die Teilnehmer können gerne ihr Lieblingslied mitbringen.

• Café+
Sich bei einem Kaffee über Hobbys, Reisen, Interessen und vieles mehr unterhalten. Die Besucher können auch gerne noch ihre Nachbarn mitbringen.
Jeweils um 14 Uhr am Donnerstag, 23. November zum Thema „Winterbackstube: Nach welchen Plätzchenrezepten backen Sie?“ und am 14. Dezember zum Thema „Weihnachtsgedichte“ sowie am 11. Januar zum Mutscheln.

• Filmtreff
Der Filmtreff zeigt am Mittwoch, 29. November, um 15 Uhr die französische Komödie „Frühstück bei Monsieur Henri - Für eine WG ist man nie zu alt“ sowie am Mittwoch, 20. Dezember, um 15 Uhr, die Komödie „Mit besten Absichten“.

Stadtteilbüro Schweidnitzer Straße 12

• Café Kunterbunt
Das Café Kunterbunt für gemütliches Zusammensein, Unterhaltung, Spiel, kleine Basteleien und andere Ideen öffnet am Dienstag 21. November und 19. Dezember, jeweils ab 14.30 Uhr.

• Vorlesen im Quartier
Bücherfreunde treffen sich am Montag, 4. Dezember, um 14.30 Uhr. Jeder kann Lesevorschläge mitbringen. Manchmal werden auch Bücher mit schönem Druck mitgebracht. Es gibt auch Zeit für Gespräche und Austausch. dk

Info:
Infos unter Telefon
0 71 21 / 303-2300 oder
abteilung.aeltere@
reutlingen.de

Das Jahr neigt sich

Inzwischen ist es nach dem langen und heißen Sommer nun schnell Herbst geworden – und wie aus den Massen weihnachtlicher Leckereien in den Supermärkten zu ersehen ist, sind wir schon auf der Zielgraden zum „Fest der Feste“. Nach all der Wärme friere ich bereits wieder, denn ich habe eine Erkältung von meiner Reise heimgebracht.

Auch diese meine Kurwoche im traditionsreichen tschechischen Marienbad ist nun Geschichte. Ich kannte den berühmten Ort mit seiner inzwischen fast 300-jährigen Geschichte als Kurbad bereits von einem über zehn Jahre zurückliegenden Besuch und konnte nun die Erinnerungen an damals auffrischen. Diesmal hatte ich mir ein Vier-Sterne-Hotel geleistet, doch ich bekam nur ein winziges Mansardenzimmer im 5. Stock mit schräger Wand zugewiesen. Wie ich später beobachten konnte, wurden diese Dachzimmer generell an alleinstehende ältere (und alte) Frauen wie mich vergeben. Na ja, es ließ sich aushalten, auch wenn anfangs weder die Heizung funktionierte noch warmes Wasser aus der Leitung kam. Auch unter einigen der Kuranwendungen, wie Gasbad oder Paraffinwickel, kann man sich erst einmal wenig vorstellen. Und ob diese Behandlungsarten etwas bewirken, steht auf einem anderen Blatt. Mein sowieso schon hoher Blutdruck jedenfalls ist dadurch leider eher gestiegen.

Überall im Hotel, in der Trink- und Wandelhalle und den barocken Kolonnaden sind Bilder aus der ruhmreichen Vergangenheit Marienbads als Kurbad zu bewundern: Elegante Damen mit Reifröcken am Arm höflicher Herren, die an prachtvollen Hotelbauten und wasserspeienden Brunnen vorbei durch gepflegte Parks wandeln und es sichtlich genießen, zu den oberen Zehntausend zu gehören. Dieser Anspruch besteht zum Glück heute nicht mehr. Und auch Leute wie ich können sich eine Kur in Marienbad leisten – und sogar die berühmten Bad-Oblaten genießen, die frühere Kavaliere ihren Damen spendierten. Ob diese mit ihren eng geschnürten Wespentaillen davon kosteten, wage ich zu bezweifeln. Solche Zwänge gibt es heute auch nicht mehr und frau darf einen etwas runderen Bauch zeigen – und herzhaft in eine Oblate beißen!

Bei dem sonnigen und milden Spätsommerwetter bin ich viel herumgewandert, kreuz und quer durch den Ort mit den Grünanlagen, Seen und Brunnen – auch die „Singende Fontäne“ habe ich gehört und bewundert. Und ich bin hochgestiegen über die Stadt, bin auf der Höhe entlang gelaufen und habe mir alles von oben angeschaut.

Bei diesen Spaziergängen mit mir allein habe ich mir immer wieder einmal überlegt, diese Reise könnte im Hinblick auf mein Alter leicht meine letzte gewesen sein. Früher waren mir solche Gedanken fremd, ich dachte lieber nach, welches Reiseziel ich mir als nächstes vornehmen könnte. Doch inzwischen lässt es sich nicht mehr verdrängen, dass es steil abwärts geht. Einige Interessen und Aktivitäten habe ich bereits für immer an den Nagel gehängt. Momentan scheinen mir zwei Dinge noch unverzichtbar zu sein: mein Fitnessstudio und das Radfahren bei gutem Wetter. So trennt man sich nach und nach von den Dingen, die einem im Alter nicht mehr wichtig sind und / oder die man sich nicht mehr zutraut. Besser, man ist selbst so vernünftig aufzuhören, bevor es einem andere sagen oder man damit eine Bauchlandung hinlegt.

Ich würde so gern noch einmal von vorn anfangen zu leben – und dann einiges anders machen. Aber wer wollte das nicht?!

Armgard Dohmel

ZICKLER
<< Seit 1973 >>
IMMOBILIEN
SWP-04/22
Bewerten. Verkaufen. Vermieten.
Seit 50 Jahren die Qualitätsmakler im Raum Neckar/Alb. Für eine kostenlose Erstberatung und Bewertung Ihrer Immobilie einfach anrufen!
RT-Annenweg 2 • 07121/16440
KOSTENLOSE BEWERTUNG
www.zicklerimmobilien.de

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

Den letzten Tagen mehr Leben geben

Tipps von der Palliativmedizinerin Barbara Dürr für die Begleitung sterbender Menschen

Für die ländlichen Regionen sucht das Palliativ-Netzwerk Landkreis Reutlingen dringend ehrenamtliche Mitarbeiter für die ambulante und stationäre Hospizarbeit. Auf einer Veranstaltung des Netzwerks in Münsingen zeigte Barbar Dürr im September, worauf es beim Umgang mit sterbenden Menschen ankommt.

Barbara Dürr ist Ärztin und engagiert sich in der Hospizarbeit. Bild: Stefan Zibulla

„Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben.“ Dieses Zitat der britischen Ärztin Cicely Saunders, die als Begründerin der Hospizbewegung gilt, definiert für Barbara Dürr das Ziel der Palliativmedizin und der Begleitung sterbender Menschen. Der Vortrag der Kreisrätin und stellvertretenden Bürgermeisterin in Eningen unter Achalm basierte auch auf eigenen Erfahrungen. Denn die Ärztin ist auch Vorsitzende des Fördervereins Hospiz Veronika und Kuratoriumsmitglied in der Stiftung des Eninger Hospizes.

Damit Angehörige und Pflegekräfte auf die Bedürfnisse sterbender Menschen richtig reagieren können, empfiehlt Barbara Dürr eine gute Vorbereitung auf die letzte Lebensphase. Wichtige Dokumente wie Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten können in einer Notfalldose aufbewahrt werden. Die sollte an einem Ort hinterlegt werden, an dem sie schnell gefunden werden kann - beispielsweise im Kühlschrank.

Dürr rät auch dazu, eigene Abneigungen und Vorlieben, etwa bezüglich Musik und Ernährung, schriftlich zu dokumentieren. Diese können von den Betreuern berücksichtigt werden, wenn man beispielsweise im Koma liegt und deshalb seine Interessen nicht mehr selbst wahrnehmen kann. Denn oft wissen nicht einmal die Kinder, die schon lange aus dem Haus sind, ob ihre Eltern den Kaffee lieber schwarz oder mit Milch trinken. „Palliativ-Patienten werden oft mit Volksmusik beschallt“, beobachtet Dürr. „Ich stehe aber auf die Beatles und die Stones, das war die Musik meiner Jugend.“

Zwar sind Menschen in ihrer letzten Lebensphase oft sehr stark an Spiritualität interessiert. „Trotzdem wollen sie nicht nur über schwierige Themen wie den Sinn des Lebens, sondern beispielsweise auch über das Wetter oder die Bundesliga sprechen“, stellt Dürr fest.

Schmerzfreiheit ist laut Dürr eines der grundlegenden Bedürfnis von Palliativ-Patienten. Zudem leiden sie häufig unter Übelkeit, Schwindel, Appetitlosigkeit, Schlafstörungen, Verdauungsproblemen, Depressionen, Wasser im Bauch, Husten, Ödemen, Beschwerden beim Wasserlassen, Schluckstörungen, Blutungen, Gürtelrose, sowie Unruhe und Angst. Gegen Atemnot kann ein Hand-Ventilator oder geringe Mengen Morphin helfen. Oder man hängt nasse Tücher auf, um die Luftfeuchtigkeit zu erhöhen.

Anhand einiger Beispiele aus dem Hospiz Veronika zeigte Dürr auf, wie die Begleitung von Menschen in ihrer letzten Lebensphase konkret aussehen kann: Ein Fotograf organisierte drei Ausstellungen mit seinen Bildern, eine Malerin hatte die Öffentlichkeit zu einer Vernissage eingeladen, ein anderer Gast wurde in das Theater begleitet. „In der letzten Lebensphase setzt der Patient die Schwerpunkte“, betonte Barbara Dürr. Stefan Zibulla

Info:

Wer sich für die ehrenamtliche Mitarbeit in der hospizlichen Begleitung interessiert, kann mit der Altenhilfefachberatung im Landratsamt Reutlingen unter Telefon 0 71 21 / 480-4013 oder g.gerstmeier@kreis-reutlingen.de Kontakt aufnehmen.

www.kreis-reutlingen.de/Palliativ-Netzwerk

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

Bestattungsdienst
Felden
www.bestattungsdienst-felden.de
Tübingen , Kusterdingen & Reutlingen
Bestattungen & Vorsorge
Tel. 07071/ 85 67 21
oder RT: 07121 - 2746906

Erinnerung an die Opfer der Corona-Pandemie

Die Tübinger Friedhofsverwaltung hat auf dem Bergfriedhof einen Gedenkstein aufgestellt

Der Gedenkstein ist ein letztes sichtbares Zeichen der Corona-Pandemie im Gedenken an alle Verstorbenen während der Corona-Pandemie, die und deren Angehörige im Abschiednehmen, im Tod und in der Trauer – vom Krankenhaus, Pflegeheim bis hin zum Friedhof - massive Einschränkungen erfahren haben. Die Corona-Pandemie kennzeichnete den einsamen Tod und das kleine Begräbnis.

Wir werden auch immer noch von Angehörigen angesprochen, die über ihre meist negativen Erfahrungen beim eigenen Sterbefall vor allem in der ersten Zeit der Pandemie ab März 2020 berichten – dies beschäftigt viele und treibt sie um. Die meist negativen Erfahrungen sind im Gedächtnis hängengeblieben. Kein Abschiednehmen, kein letzter Kuss oder Händedruck vor dem Sterben. Dann das Abschiednehmen auf dem Friedhof mit zuerst 5 dann 10 Personen. Keine Umarmung, kein Händedruck, jeder mit Maske. Viele trostspendende Rituale der Trauer waren nicht möglich. Dies hat bei vielen Betroffenen tiefe Wunden und Spuren hinterlassen, die wahrscheinlich nicht alle mit der Zeit geheilt werden können.

Dieser Stein auf dem Tübinger Bergfriedhof erinnert an die Menschen, die während der Corona-Pandemie oft einen einsamen Tod gestorben sind. Bild: Friedhofsverwaltung

Deshalb ist und war es uns ein Herzensanliegen, auf dem Tübinger Bergfriedhof, wo wir viele Einschränkungen zum Schutz der Gesundheit der Menschen umsetzen mussten, einen kleinen unscheinbaren Ort zu schaffen, an dem Blumen oder Kerzen abgelegt werden können, wenn dies für die jeweiligen Menschen ein Bedürfnis ist.

Es war die bedrückendste und einschneidenste Zeit für die Menschen seit dem 2. Weltkrieg. Unsere jüngere Generation hatte so etwas noch gar nicht mitgemacht und miterlebt.

Jeden Tag hörten wir von Menschen, die starben,

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

und das ist natürlich furchtbar. Das waren ja nicht nur Zahlen, Statistiken und Kurven, die wir uns da anschauten. Sondern es waren ja immer Menschen, die da dahinterstanden. Mit dem Tod gehen immer starke Gefühle einher: Trauer, Verzweiflung, Wut und Schmerz.

Der Alltag hatte uns aber alle schnell wieder. Die scheinbare Normalität hatte uns wieder eingeholt. Viele, die aber heute noch an den Folgen der Pandemie leiden – viele Einzelschicksale – aus welchen Gründen auch immer, sollen die Möglichkeit haben, an diesem kleinen unscheinbaren Ort, das irgendwann ganz aus unserem täglichen Leben verschwundene Wort der Corona-Pandemie in Stein gehauen, weiterhin lesen und auch an diesem Ort ihrer Verstorbenen, die während dieser Jahre verstorben sind, gedenken zu können. Gemeinsam mit den Angehörigen gedenken wir den Verstorbenen. Sie sind nicht vergessen und bleiben im kollektiven Gedächtnis.

Die Friedhofsverwaltung

Wanderungen für Trauernde

Am Sonntag, 19. November, 17. Dezember und 14. Januar bieten die Tübinger Hospizdienste ab 14.30 Uhr Wanderungen für Menschen in Trauer an. Die Teilnehmer können in der Natur etwa zwei Stunden gemeinsam unterwegs sein, erzählen, zuhören, schweigen, andere Betroffene kennenlernen und neue Kontakte knüpfen. Eine Mitarbeiterin des stationären Hospizes ist bei den Wanderungen dabei. Eine vorherige Anmeldung ist nicht notwendig.

Info:
Infos zu den Treffpunkten und der Route gibt es unter Telefon 0 70 71 / 76 09 49 und info@tuebinger-hospizdienste.de

Trauerbegleitung
Trauerrede

Albrecht K. Wengert
- Diplom Theologe -
- Pastoralpsychologe -

Gartenstr. 44
Tel: 07071-440 110
www.trauerzyklus.de

72074 Tübingen a. N.
Fax: 07071 - 400 624
info@pastoralberatung.de

Es muss nicht immer schwarz sein

Tipps für das Verhalten auf einer Beerdigung

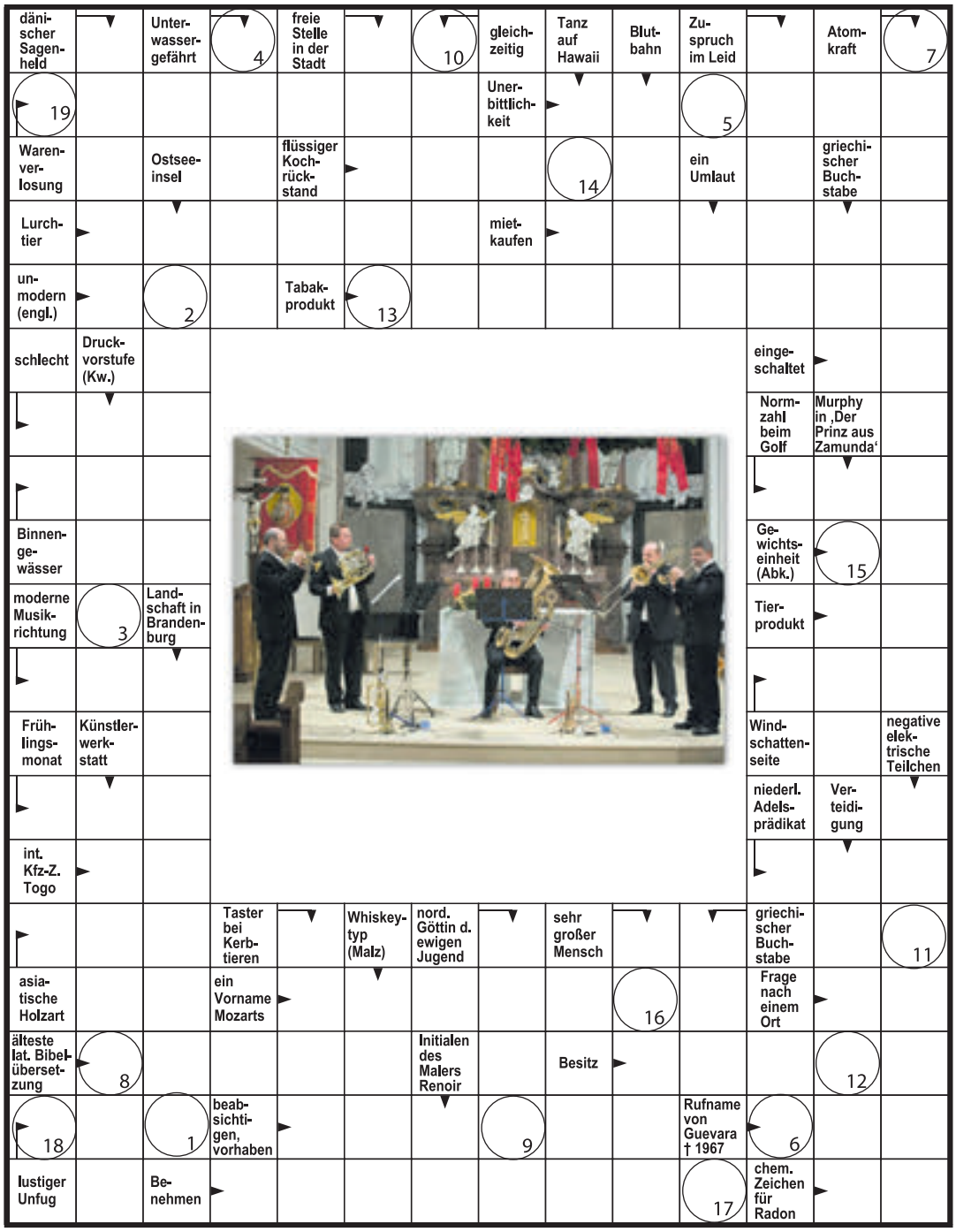
Religiöse Traditionen sind für viele Menschen nicht mehr bindend, gesellschaftliche Konventionen werden in Frage gestellt. Deshalb sind viele Menschen unsicher, wie sie sich auf einer Beerdigung verhalten sollen. Hilfestellung gibt ein Bestattungsknigge, den der Tübinger Bestattungsdienst Rilling & Partner veröffentlicht hat. Darin finden sich neben vielen anderen die folgenden Tipps:

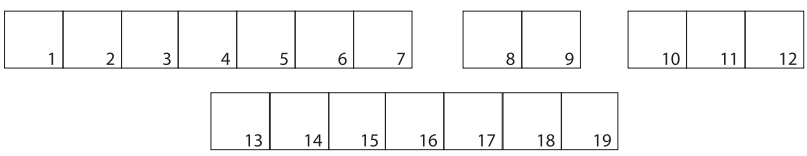
Wenn man eine persönliche Traueranzeige erhalten hat, ist es angemessen, den Angehörigen des Verstorbenen einen **Kondolenzbrief** zu schreiben. Dies kann auch eine gedruckte Karte sein. „Zumindest sollte man jedoch persönlich unterschreiben und auch nicht unbedingt E-Mails versenden“, empfiehlt der Bestattungsknigge. „Wenn dies jedoch der normale Kommunikationsweg zwischen Ihnen und den Angehörigen ist, so ist das natürlich legitim.“ Von einer Kondolenz per SMS rät der Knigge jedoch ab.

Als Trauergast bringt man auf eine Beerdigung einen Kranz, ein Gebinde oder andere **Blumen** mit – wenn dies nicht ausdrücklich anders gewünscht ist. Manche Blumen haben eine besondere symbolische Bedeutung. Rosen sind beispielsweise ein Ausdruck der Liebe. Als Sarg- oder Kranzschmuck sind sie eher den engsten Angehörigen vorbehalten. Weiße Lilien stehen für die Reinheit des Herzens. Die Calla symbolisiert Unsterblichkeit und spricht diskrete Anteilnahme aus.

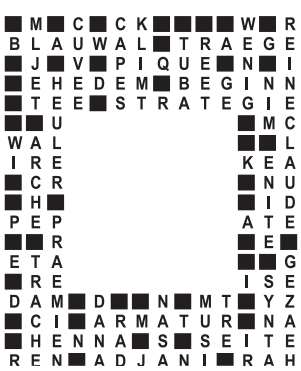
Schwarze **Kleidung** ist auf einer Beerdigung heute nicht mehr zwingend. Allerdings wäre es stillos, in bunter, kurzer oder auffällig gemusterter Kleidung zu erscheinen. Da es sich nicht um einen festlichen Anlass handelt, sollten Männer keine Fliege tragen. Frauen können Kopfbedeckungen und Schleier tragen. „Natürlich kann fast jede Art von schwarzer Kleidung gekauft und getragen werden“, heißt es in dem Bestattungsknigge. „Gerade für jüngere Trauergäste ist es nicht unbedingt erforderlich, einen Anzug zu erwerben; auch ein Hemd, eine Bluse und eine Jeans sind möglich.“

Den Leichenschmaus bezeichnet man heute eher als **Gedenkkaffee**. Dieses Treffen mit Imbiss findet bei den Hinterbliebenen oder in einem Restaurant statt und dauert in der Regel um die zwei Stunden. Man sollte die Gastfreundschaft nicht überstrapazieren, indem man dieses Treffen als Letzter verlässt. zba





Lösung Rätsel Nr. 09/10 2023



Wir verlosen zweimal 2 Freikarten für das Weihnachtskonzert von **Marc Marshall** am Freitag, 22. Dezember, in Freudenstadt (siehe „Traditionelle Weihnachtslieder mit farbiger Baritonstimme“ auf Seite 11) und dreimal 3 Freikarten für das Konzert mit dem **Baden-Württembergischen Blechbläser-Quintett** (Bild) am Dienstag, 26. Dezember, in Gärtringen (siehe „Mit virtuosem Alphorn“ auf Seite 12).

Geben Sie das Lösungswort bitte bis zum 11. Dezember 2023 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).
Bild: Oliver Giers / Konzertbüro Jung

die kleine
Zeitschrift für die besten Lebensjahre

IMPRESSUM

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

Geschäftsführer
Alexander Frate

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

Titelbild
Stefan Zibulla

Anzeigen/Objektleitung
Wolfgang Dieter
(verantwortlich)
Anschrift wie Verlag

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

Auflage:
12 000 Exemplare

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

Datenschutzbeauftragter
datenschutz@tagblatt.de

Nächste Ausgabe
15. Januar 2024

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

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
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
Frisurenatelier
Sigrid Hauser
Sportheim
Volksbank

Neustetten
Stäbleapotheke
Hofladen bei Edith Lebold
Hof Bisinger

Nürtingen
Stadtverwaltung Nürtingen

Ofterdingen
Landgasthof Ochsen
Perfect Parts GmbH
Volksbank

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

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

Reutlingen
`s Reutlinger Teelädle
Alarmanlagen Krüger
Alteburg Apotheke
Altes Rathaus
AOK
Apotheke am Steg
Apotheke am Tübinger Tor
Apotheke im E-Center
Apotheke in der
Kaiserpassage
Arbeiterbildung e.V.
Reutlingen
Bäckerei H. Berger
Bäckerei Keim
Bahnhof Apotheke
Barmer Ersatzkasse
Benz Blumen Center
Bruderhaus Diakonie
Café im Kreiskrankenhaus
Café Nepomuk
Café Sommer
Caritas Zentrum
Deutscher Mieterbund
Diakoniestation
Diakonisches Werk
DRK Kreisverband
Easy Sports Fitness
Easy Sports Marketing
Eine Welt Verein
Foto-Quick-Labor
Friedemann Augenoptik
Gartenstadt Apotheke
Gaststätte Karz
Gemeindezentrum Ev.
Kirchengemeinde Hohbuch
HanfHaus
Harsch Reisen
Haus der Begegnung in
Orschel Hagen
Haus der Familie
Haus der Jugend
Haus für Sicherheit
Haus und Grund Reutlingen
Hautarztpraxis Dr. Horowski
Heimatmuseum Stadt
Reutlingen
Hirsch Apotheke
Hohbuch Apotheke
Hörakustik Langner
Horwarth Galerie und
Papeterie
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
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

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
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
Stadtmuseum
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.

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

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