www.die-kleine-zeitschrift.de

ISSN 0948-0021 20. Jahrgang, Januar/Februar 2013

Nr. 1/2

die kleine

Zeitschrift für die besten Lebensjahre

Lesen Sie mehr über:

Clowns im Dienst
Polnische Pflegekräfte
Seite 8 – 11

Wintersport im Bayerischen Wald
Urlaub im Biosphärengebiet
Seite 14 – 19

Bücher für alle Generationen
Kultur für jeden Geschmack
Seite 21 – 31

Lustiger Auftritt

Petra Afonin und der Humor

Brillinger Orthopädie
Das Gesundheitshaus

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

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

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

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

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

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

Rottenburg
Eugen-Bolz-Platz 3 · ♿ – direkt vor dem Haus
Tel. (07472)9379151, Mo.– Fr. 8.30–13 u.14–18 Uhr, Sa. 9.30–13 Uhr

DAS DIENSTLEISTUNGSZENTRUM FÜR IHRE GESUNDHEIT

Haus an der Steinlach
Richtig. Daheim.

- Altenpflegeheim
- Mobiler Dienst
- Kurzzeitpflege
- Offener Mittagstisch
- Betreutes Wohnen
- Tagespflege
- Essen auf Räder

Tel. 0 74 73 / 3 76-0
haus-an-der-steinlach@wohlfahrtswerk.de

Falltorstraße 70 · 72116 Mössingen
www.haus-an-der-steinlach.de

WOHLFAHRTSWERK FÜR BADEN-WÜRTTEMBERG

Wir haben was gegen Einbrecher!
Der Profi für Ihre Sicherheit

krüger Alarmanlagen
...einfach sicher!
Lembergstraße 22 • 72766 Reutlingen
Tel. 07121 470061 • Fax 470542
www.krueger-alarm.de

SANITÄTSHAUS KRÜGER
INHABER: PHILIPP SCHWEIZER

- Orthopädietechnik
- Rehabilitations-Technik
- Prothesen
- Orthesen
- Bandagen
- Kompressionsstrümpfe

...und vieles mehr!

Sanitätshaus Krüger e.K.
Metzgerstrasse 15
72764 Reutlingen
Telefon 0 71 21 - 34 68 37
Telefax 0 71 21 - 34 00 68
info@sani-krueger.de
www.sani-krueger.de

Trauerfeier–Trauerbegleitung
frei – individuell – persönlich

Albrecht K. Wengert
– Diplom Theologe –

Gartenstraße 44
Tel. (0 70 71) 440 110
www.trauerzyklus.de

72074 Tübingen
Fax (0 70 71) 400 624
info@pastoralberatung.de

Zickler Immobilien e.K.
Annenweg 2 – 72762 Reutlingen
Telefon 07121/1644-0
www.zicklerimmobilien.de

ZICKLER
<< Seit 1973 >>
IMMOBILIEN

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

Innenarchitektur
Martin Egerter (Dipl. Ing.)
Burgstraße 98 72108 Rottenburg
T 07472 / 947495 F 07472 / 948151
martin.eg@t-online.de
www.m-egerter.de

Wohnen im Alter
barrierefrei und behindertengerecht

Aus- und Umbau
Küche
Bad
Möbel
Beleuchtung

Ich berate Sie zu allen Fragen, plane und koordiniere alle notwendigen Arbeiten...

...damit Sie so lange wie möglich Ihr Leben selbstständig gestalten können.

Leihgroßeltern

Metzingen
Mobile
Vermittlungsbüro für
Bürgerengagement
Am Klosterhof 13
Tel. (0 71 23) 38 14 94

Reutlingen
Kinderschutzbund
Sondelfingerstraße 107
Helga Wolff
Tel. (0 71 21) 34 61 06
und 5 27 81

Tübingen
Wunschgroßeltern
Kinderschutzbund
Tü e.V.
Tel. (0 70 71) 6 13 34

Editorial

„Wenn man Glück hat, ändert sich der Humor im Alter und es fällt einem leichter, über sich selber zu lachen“, sagte uns Petra Afonin im Telefoninterview. Und damit beschreibt die Tübinger Kabarettistin ein wirkungsvolles Mittel gegen Einsamkeit im Alter. Denn Humor macht Menschen attraktiv und anziehend. Nicht, weil sie nach dem Motto „Kennste den schon?“ einen Witz nach dem anderen reißen. Denn Kalauer und Schenkelklopfer sind meist schnell vergessen. Einen nachhaltigen positiven Eindruck hinterlassen dagegen Menschen, die sich nicht zu ernst nehmen und deshalb anderen auf Augenhöhe oder vielleicht sogar noch etwas tiefer begegnen.
Und das geht unabhängig vom Kalender und der fünften Jahreszeit. Während der Fasnet mutiert der Clown nicht selten zum Klon. Zur Kopie ohne individuelle Ausstrahlung. Im Alltag ist der Clown dagegen ein Lebenskünstler und ein Vorbild in der Bewältigung von Herausforderungen und Krisen.
Also: Montieren Sie sich eine rote Nase ins Gesicht, schauen Sie in den Spiegel und lachen Sie mal so richtig über sich selbst.
Lachen ist die beste Medizin. Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Oder lesen Sie „die kleine“. Viel Spaß!

Stefan Zibulla

DIE MALER WERKSTÄTTE
Alles was jenseits von schwarz und weiß ist.
OCHS
Fon 07121/23 95 85

GÄRTNEREI HESPELER
GEMÜSE
FRÜCHTE
PFLANZEN
FEINKOST
Ihr Gärtner
vor den Toren der Stadt ...
Wannweil, Lachenäcker 1
Fon 07121 - 57330
Reutlingen, Markthalle
Fon 07121 - 3018989
Mössingen, „Delicasa“
Fon 07473 - 9541440
www.gaertnerei-hespeler.de

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

Hofmarkt Jungviehweide
im delicasa • Mössingen
Telefon 07473 - 95 160

Hofmarkt Jungviehweide

Genuss mit gutem Gefühl

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

Alle Wurst- und Fleischspezialitäten stellen wir ausschließlich selbst her.

Schlemmer Imbiss - alle Essen auch zum Mitnehmen.

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

Wir fördern **Slow Food.**

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

Inhalt

Editorial 3

Titel

Heike Frank-Ostarhild bringt Führungskräfte zum Lachen 5
Petra Afonin verarbeitet schwere Themen mit Humor 6
Christel Ruckgaber bildet Klinikclowns aus 8
Zwei Clowninnen im Seniorenzentrum 9

Lebensstil

Zwei Polinnen mit viel Herz in Dettenhausen 10
Das Wohnprojekt WIGWAM in Reutlingen 13

Reisen

Flotte Pisten im Bayerischen Wald 15
Erholung für gestresste Herzen 16
Qualität für erlebnishungrige Bustouristen 18
Barrierefreier Urlaub im Biosphärengebiet 19

Kultur

Beim Flamenco 60plus schwingen die Röcke 21
Liane von Droste hebt einen historischen Schatz 22
Spannende Zeitreise in die Neue Welt 23
Die Fastnacht im digitalen Zeitalter 24
Im „Lese-Haus“ rascheln die Seiten 25

Gesundheit

Eine Stiftung setzt sich für krebskranke Kinder ein 26

Termine

Eine bunte Auswahl an kleiner und großer Kunst 28

Lebenshilfe

Ein Zertifikat für seniorenfreundliche Handwerker 32
Nach einem Schlaganfall ist der Logopäde gefordert 35
Akustiker beraten bei Hörproblemen und Tinnitus 36
Das richtige Bett für jeden Schläfer 38
Starke Schultern helfen beim Umzug 40

Abschied

Schwarzer Humor als psychologisches Ventil 42

Spiel & Spaß

Fotowettbewerb mit reizvollen Winterbildern 51
Kreuzworträtsel 53

Service

Impressum und Auslagestellen 54

Humor ist der Regenschirm der Weisen

Heike Frank-Ostarhild bringt in ihren Workshops Führungskräfte zum Lachen

Heike Frank-Ostarhild ist Kunsthistorikerin und Soziologin, Inhaberin von RelActive Concepts, Business-Trainerin (Meistergrad) der Akademie für Geschäftserfolg Tübingen, Verlegerin, Autorin und Organisatorin von Humorwochen. In unserem Interview erzählt sie, wo der Humor in ihrem Leben auftaucht.

Die Kleine: *Sie haben 2009 die Tübinger Humorwoche unter dem Titel „Ganz im Ernst" ins Leben gerufen. 2011 organisierten Sie die zweite Humorwoche „Heiter weiter". Wie kam es dazu?*
Heike Frank-Ostarhild: Als Kunsthistorikerin beschäftige ich mich schon über zehn Jahre mit dem Lachen in der Bildenden Kunst. In meinem Buch „Wenn Meisterwerke Zähne zeigen" habe ich viele Kunstwerke über das Lachen zusammengestellt und erläutert. Seitdem wurde ich sehr oft als Referentin eingeladen. Beim Humorkongress 2003 in Essen traf ich auf die Organisation HumorCare, die sich dem Humor in Therapie und Pflege verschrieben hat. Mir fiel auf, dass Humor ein ganz weitreichendes Phänomen ist und stellte fest, dass gerade Tübingen eine echte Humor-Stadt ist.
In meinem Mann, Alexander Frank, und Thomas Vogel fand ich die Unterstützung, um die Humorwochen umzusetzen. Wir gewannen HumorCare Deutschland und Schweiz sowie die Tübinger Klinikclowns von Kinderberg int. als Partner. Außerdem fanden zwei hochwertige Symposien an der Universität statt, die sich mit dem Phänomen Humor in ganz unterschiedlichen Disziplinen auseinandersetzten. Was lag also näher, als diese einzelnen „Humorarbeiter" zusammen zu bringen und eine Woche lang den Humor auf den typischen Tübinger Schienen beleuchten zu lassen?

Als Trainerin für Team- und Führungskräfte wenden Sie den Humor ebenfalls an. Wie funktioniert das?
Humor fördert den Raum für Souveränität und Leichtigkeit. Ich kann aus Erfahrung sagen, dass vor allem bei den Business-Seminaren, bei denen in Rollenspielen viel improvisiert wird, jede Menge Spaß und Lachen dabei sind. Dabei lernen die Teilnehmer aktiv und nachhaltig, indem sie sich selbst gemeinsam mit anderen „in Szene setzen" - und das kann ganz schön witzig sein. Humor verändert häufig den Blickwinkel auf ein Problem und führt zu ganz neuen Lösungen.

Was bedeutet Humor für Sie persönlich?
Ich sage immer: Humor ist der Regenschirm der Weisen. Der Humor ist eine wichtige Ressource im Alltag. Sei es bei der Kindererziehung oder bei dem Umgang mit Berufsstress, mit Humor geht alles leichter. Humor schafft immer eine gewisse Distanz, sodass man einen Schritt zurücktreten und ein Hindernis von etwas weiter weg betrachten kann. Oft erscheint dann ein vermeintlich großes Problem gar nicht mehr so schlimm und gerade das „über etwas Lachen können" minimiert Angst einflößende oder stressige Situationen. Am besten ist es, wenn man über sich selbst lachen kann. Das ist vielleicht am schwierigsten, macht das Leben aber deutlich einfacher.

Fragen von Gabriele Heyd

Heike Frank-Ostarhild setzt sowohl im Beruf als auch in ihrem Privatleben auf Humor. Privatbild

Info:
www.frank-ostarhild.de
www.relactive-concepts.de

Lachen als Reaktion auf Ängste

Petra Afonin verarbeitet in ihren Programmen auch schwere Themen auf humorvolle Weise

In der Rolle der Kassandra Wurschterer spielt Petra Afonin eine frisch geschiedene Frau in den besten Jahren. Agenturbilder

Als Königin der Nachtcremes und Verfechterin von Schoko-Diäten macht Petra Afonin den Jugendwahn zum Thema ihres Kabaretts. Als Regisseurin setzt sie mit viel Humor einen Angstmonolog in Szene. Die Uraufführung ist am 2. Februar in der Reutlinger Tonne.

In der Rolle der Cellulita bringt Petra Afonin mittlerweile den dritten Teil ihrer ironischen Schönheitsrevue auf die Bühne. Dabei präsentiert sie sich mit scharfzüngigen Texten und frechen Chansons als Frau in den besten Jahren, die sich mit einer Schoko-Diät fit hält sowie mit halluzinierender Gewichtsreduzierung durch Alkohol experimentiert.

Bereits seit 20 Jahren macht Afonin Kabarett. „Ein harter Job“, stellt sie fest. „Wenn das Publikum nicht lacht, habe ich versagt.“ Wenn es lacht, strömen bei ihr die Glückshormone.

Und es lacht oft, wenn sich Afonin auf Reutlinger oder Tübinger Bühnen über neurotische Kalorienzähler lustig macht. „Allerdings ist der Humor der Schwaben stärker kontrolliert als bei den Menschen im Ruhrgebiet und sie können nur schwer über sich selber lachen“. Afonin muss es wissen. Denn sie ist 1955 in Stuttgart geboren. Und bevor sie 2007 nach Tübingen kam, lebte sie mehr als 30 Jahre in Bochum.

Neben den satirischen Programmen „liegen mir auch die ernsten Themen am Herzen“, betont die Künstlerin, die in ihren Stücken neben Demenz auch Trauer und Tod thematisiert. Schmerzhafte Erfahrungen und humorvolle Kommunikation sind ihrer Meinung nach aber keine Gegensätze. „Denn Humor entsteht oft aus Angst oder aus dem Bedürfnis, eine Distanz zur Tiefe negativer Gedanken aufzubauen.“

Diese Beziehung kommt auch in dem hypochondrischen Angst-Monolog mit Oliver Moumouris zum tragen, der am Samstag, 2. Februar, um 20 Uhr im Reutlinger Spitalhof Premiere hat. „Würden Sie meine Schmerzen mit mir teilen?“ ist ein Stück, beim dem Petra Afonin Regie führt und das auf einem Text von Joachim Zelter basiert. „Der Humor von Zelter hat so viel Tiefe, dass einem manchmal der Atem stockt“, sagt Afonin. Und bringt trotzdem viel Leichtigkeit in die künstlerische Arbeit. „Bei den Proben liegen wir nicht selten vor Lachen auf dem Boden.“

Stefan Zibulla

Info:
www.afonin.de

In dem Stück „Ich bin das noch“ spielt Petra Afonin eine demente Frau. Für das Theaterprojekt hat sie in Seniorenwohnstätten und Familien recherchiert.

„Cellulita, die Königin der Nachtcremes“

3. Teil: Jetzt mit Schoko-Diät!

- **Donnerstag, 24. Januar**, 20 Uhr: „Lindenhof“ in Melchingen
- **Samstag, 26. Januar**, 20 Uhr: „Theater im Turm“ in Rottenburg
- **Freitag, 8. Februar**, 20 Uhr: Im alten Kino „Löwen“ in Tübingen
- **Freitag, 15. Februar**, 20 Uhr: Theater „Die Tonne“ (Spitalhof) in Reutlingen

Humorpraktiker entdecken kleine Wunder

Clowns im Dienst bringen Patienten mit den Klinikclowns zum Lachen

Christel Ruckgaber leitet die Tübinger „Clowns im Dienst“. Wir sprachen mit ihr über die Ausbildung zum „Humorpraktiker“ und deren heilsame Wirkung auf kranke Menschen.

die kleine: *Humor – was bedeutet er für Sie?*
Ruckgaber: Humor ist für mich vor allem ein gelassener, heiterer Umgang mit der eigenen Unzulänglichkeit. Der tiefere Hintergrund: Humor hat ein Bewusstsein, ein Empfinden für Leiden, er ist zudem einfühlsam. Seit zwölf Jahren arbeite ich mit den Clowns in sozialen Institutionen, wo sie viel Leid erfahren. Dabei erlebe ich, dass Humor in schwierigen Situationen sehr segensreich ist. Auch die Clowns mit ihrer Leichtigkeit, ihrem Blick weg von der Krankheit, ihrer Suche nach dem Positiven, tragen dazu bei. Das bringt den kleinen Patienten wie auch den Bewohnern eines Pflegeheims eine Wertschätzung entgegen.

Was fasziniert Sie an Clowns?
Für mich ist der Clown ein Humorpraktiker. Er entdeckt und lebt täglich kleine Wunder und begeistert mich damit. Es fasziniert mich, dass er mich zum Lachen bringt. Dieses befreiende, herzliche Lachen erlebe ich in meinen Proben und Fortbildungen und es ist jedes Mal köstlich!

Sie bilden Klinikclowns aus. Was kann man sich darunter vorstellen?
Das Clownhandwerk wird bei der Fortbildung von Grund auf erlernt. Innerhalb von 18 Monaten entdecken die Teilnehmer die eigene Clownfigur. Dazu gehören Mimik, Gestik, Komik und der Einsatz von Stimme. Auch banale Dinge, wie stolpern, müssen geprobt werden. Alle Clowns müssen zudem achtsam und einfühlsam sein, um unterschiedlichste Situationen richtig einzuschätzen und darauf hin improvisieren zu können. Zu den Aufgaben der Klinikclowns, die kranke Kinder besuchen, gehört es, jonglieren, zaubern, ein Instrument spielen und Lieder singen zu können. In Altenpflegeheimen liegt der Schwerpunkt auf der Biografiearbeit mit den Patienten. Hier können Poesiealben, Gedichtbände oder altbekannte Lieder Erinnerungen wecken. Im Vordergrund steht aber immer die individuelle Begegnung.

Wer meldet sich zur Clownsausbildung an?
Zu der Ausbildung melden sich Menschen aus pädagogischen, pflegerischen oder künstlerischen Berufen an.

Christel Ruckgaber bildet Klinikclowns aus. Bild: Clowns im Dienst

Wie verarbeiten die Clowns den Umgang mit schwerkranken Kindern oder alten bettlägerigen Menschen?
Es ist sehr wichtig, eine professionelle Distanz einzunehmen. Dabei hilft den Clowns Begleitung und nach Bedarf auch Supervision. Menschlich mit dem Patienten mitzufühlen ist notwendig. Man darf aber nicht mit in seine Not hinein wandern und vielleicht nicht mehr hinaus gelangen. Für mich ist eine wichtige Prämisse, kein Mitleid zu entwickeln. Das wollen die Patienten auch nicht.

Was sind Ihre Ziele und Wünsche für die Zukunft?
Mein größter Wunsch ist, dass wir Clowns im Dienst unbelasteter von Geldsorgen werden. Die Arbeit der Clowns ist für die Einrichtungen kostenlos. Wir leben nur von Spenden und um die müssen wir ringen. Wir sind ein Verein, der immer weiter schreitet. Eine rührige Gruppe von Leuten, die sich gerne Neuem öffnet. Im Moment planen wir eine Kooperation mit dem Kinderhospizdienst Boje in Tübingen. Mich begeistert die Clownarbeit noch immer sehr und ich möchte nichts anderes machen.

Fragen von Gabriele Heyd

„Gell, Wiederkommen!“

Bericht eines Besuchs der beiden Clowninnen Toni Peperoni und Frau Knöpfle alias Astrid Schwaiger und Dorothea Drumm-Petzel im Seniorenzentrum am Markwasen in Reutlingen

Ein besonderes Erlebnis dieses Besuches ist der Abschied von Frau B.* Die Clowns haben in der Übergabe erfahren, dass Frau B. nur noch wenige Tage zu leben hat. Sie ist sichtlich gezeichnet vom Kampf gegen ihre schwere Krankheit.
Ihre Nichte ist bei ihr, spürbar bewegt. Die beiden Clowninnen haben die Nichte letztes Mal schon kennengelernt. Frau B. kennen sie schon lange und haben viele Besuche bei ihr im Zimmer machen dürfen.

Das Projekt Humor verbindet Generationen im Haus Voller Brunnen. Bild: Clowns im Dienst

Entspannte Atmosphäre

Sobald die Nichte die beiden Clowninnen sieht, bittet sie diese ins Zimmer. Es rührt sie, dass die Clowns vom letzten Mal noch ihren Vornamen wissen und sie erzählt uns vieles ganz offen.
Sie ist erleichtert, dass die Clowns Zeit mit ihr und ihrer Tante verbringen. Die Nichte zeigt sich besorgt, weil ihre Tante nichts mehr zu sich nehmen will. „Vielleicht braucht man auf der letzten Reise kein Vesperbrot mehr“ geben die Clowns zu bedenken. Sie erhalten Zustimmung für diese tröstenden Worte.
Sie singen zusammen die Lieblingslieder von Frau B. „Im schönsten Wiesengrunde“ und „Von guten Mächten“. Als die beiden Clowninnen gehen, ist die Atmosphäre im Zimmer ruhig und entspannt.

Tulpen aus Amsterdam

Die umwerfenden Glitzerpumps von Frau Knöpfle erfreuen im Wohnbereich viele Frauenherzen und die Clowninnen ermuntern die Bewohnerinnen dazu, diese anzuprobieren - auch eine Pflegerin, die „eigentlich noch sehr viel Arbeit vor sich hat“ macht kurz mit und hat sichtlich Spaß dabei. Viele Geschichten, Erinnerungen und schöne Gefühle der Bewohner werden dadurch hervorgeholt - von der Hochzeit, von Prinzessinnen, von „Aschenputtel“ und vom „Gesehen werden“.
Dazu gibt es viele fröhliche Lieder, auch Schlager. „Wenn der Frühling kommt, schenke ich dir Tulpen aus Amsterdam“ - Toni begleitet auf ihrem kleinen Akkordeon....
Frau S., Frau W. und Frau M. genießen es, wenn die Clowninnen auch Zeit zum „Plaudern“ haben.
Nach zwei Stunden sehr heiterer Unterhaltung verabschieden sich die Clowninnen von den Bewohnerinnen. „Gell, Wiederkommen!“ ruft eine Bewohnerin den Clowninnen noch nach.

Christel Ruckgaber
Clowns im Dienst
Kinderberg Int.e.V.

*Alle Namen geändert

Die „Clowns im Dienst“ besuchen regelmäßig folgende Altenpflegeheime:

Reutlingen
Seniorenzentum
am Markwasen
RAH Haus Voller Brunnen
RAH Haus Ringelbach

Wannweil
Gemeindepflegehaus

Eningen
Altenzentum St. Elisabeth

Bernhausen
Haus am Fleinsbach

Zudem besuchen sie regelmäßig viele Stationen für Kinder- und Jugendmedizin in Tübingen, Reutlingen und Schwäbisch Gmünd

www.clowns-im-dienst.de

Polnische Töchter mit viel Herz

Katarzyna Slusarczyk und Marlena Stadnik betreuen eine Frau mit dementiellem Syndrom in Dettenhausen

Polnische Altenbetreuerinnen sind beliebt. Denn sie sind meist nicht nur sehr gebildet, sondern vor allem auch sehr einfühlsam. Und sie erfüllen ihre Aufgabe mit viel Herz und Humor.

Maria Schwelien und Marlena Stadnik pflegen eine vertrauensvolle Beziehung. Bilder: Zibulla

„Mhhhmm, schmeckt das lecker“, lobt Maria Schwelien ihr Mittagessen und strahlt über das ganze Gesicht. Marlena Stadnik hat heute ein Gericht aus ihrer polnischen Heimat gekocht: Gemüsesuppe mit Roter Beete.

Seit fast drei Jahren macht die junge Polin bei Maria Schwelien in Dettenhausen den Haushalt, kümmert sich um die Körperpflege der 88-Jährigen, achtet darauf, dass sie ihre Medikamente einnimmt, liest ihr vor, streichelt ihre Hand, wenn sie unruhig wird und bringt sie abends mit einem Gutenachtkuss ins Bett.

Betreuung rund um die Uhr

Marlena Stadnik hört gerne zu, wenn Maria Schwelien von ihren abenteuerlichen Reisen nach Afrika erzählt. „Obwohl Maria an Demenz leidet, kann sie immer noch Englisch und Französisch“, stellt sie voller Bewunderung für ihre Klientin fest. Die beiden führen über beinahe jedes Thema intensive und vertrauensvolle Gespräche. Und wenn es dabei um Männer geht, wird meistens schallend gelacht.

Die 30-jährige Betreuerin ist bei Maria Schwelien eingezogen und rund um die Uhr für sie da. An drei Tagen in der Woche besucht Schwelien die Tagespflege im „Haus im Park“. Dann hat Stadnik frei. Zeit, um in Reutlingen zu shoppen oder um ihre Freunde in Tübingen zu besuchen.

Die studierte Betriebswirtin, die einen vierwöchigen Pflegekurs absolviert und als Praktikantin mit Obdachlosen gearbeitet hat, ist offen und kontaktfreudig. Deshalb hat sie sich in Deutschland schnell einen großen Bekanntenkreis aufgebaut. Und mittlerweile ist ihr Deutsch fast perfekt.

Wenn sie außerhalb ihrer Freizeit einmal einen dringenden Termin hat, springt gerne eine Frau aus der Nachbarschaftshilfe ein. „Die Menschen in Dettenhausen sind sehr freundlich und helfen sich gegenseitig“, freut sich Stadnik.

Beziehungspflege im Internet

Abends kann sie allerdings nur selten ausgehen. Dafür sitzt sie dann an ihrem Laptop und kommuniziert über E-Mail oder Skype mit den Verwandten in Kolberg und knüpft neue Beziehungsnetze, die bis in die USA reichen.

Alle zwei bis drei Monate hat Marlena Stadnik Urlaub. Dann besucht sie ihre Mutter, die mit den beiden Brüdern in einem idyllischen Dorf an der polnischen Ostsee lebt. Oder sie renoviert einen Altbau, den sie in Brandenburg günstig erworben hat – ganz in der Nähe ihrer Zwillingsschwester, die mit ihrem Mann in Prösen lebt. „Sie fehlt mir am meisten, wenn ich in Dettenhausen bin“, erklärt Stadnik. „Wir haben immer alles zusammen gemacht, waren in der gleichen Klasse und haben an der Uni bei denselben Dozenten studiert.“

Pflegekräfte als Teil der Familie

Marlena Stadnik arbeitet gern praktisch und hat viel handwerkliches Geschick.

Wenn es sie in den Fingern juckt, streicht sie bei Maria Schwelien kostenlos die Zimmer oder leimt eine neue Holzverkleidung an die Eingangstür. Marlena Stadnik macht nicht einfach nur einen Job. Sie gehört zur Familie von Maria Schwelien. „Maria schenkt mir jeden Tag viel Liebe und ersetzt meine Familie, die weit weg ist“, betont Marlena Stadnik.

„Wir fühlen uns wie Marias Töchter“, bestätigt auch Katarzyna Slusarczyk. Die 35-Jährige aus Warschau wechselt sich mit Marlena Stadnik bei der Betreuung von Maria Schwelien ab. Beide sind über die Agentur Seniocare 24 nach Dettenhausen gekommen und pendeln meist mit dem Bus zwischen der Schönbuchgemeinde und Polen.

Katarzyna Slusarczyk hat in Warschau Germanistik studiert und arbeitet gern mit Menschen.

Alternative zum Altenheim

Erfahrung in der Altenpflege hat Slusarczyk gesammelt, als ihre Oma schwer krank wurde. „Damals habe ich mein Studium unterbrochen, um für sie da zu sein.“

Als Katarzyna Slusarczyk nach Dettenhausen kam, hatte sie gerade an ihrer Magisterarbeit über Hans Küng geschrieben. Da war die Nähe zu Tübingen ein echter Standortvorteil, den die Studentin genutzt hat, um den Theologen persönlich kennenzulernen.

Inzwischen hat sie ihr Studium der Germanistik abgeschlossen. Da sich aber mit den Werken deutscher Klassiker und den Idealen des Weltethos nur schwer Geld verdienen lässt, erwägt Katarzyna Slusarczyk eine Ausbildung zur Krankenschwester. „Am liebsten an der Uniklinik Tübingen, denn die Stadt gefällt mir sehr“, erklärt sie. „Auf jeden Fall will ich einen Beruf, in dem ich mit Menschen arbeiten kann.“

Auch wenn sich Maria Schwelien fast nur noch im Rollstuhl bewegen kann, strahlt sie eine große Zufriedenheit aus. „Ich bin gerne mit jungen Leuten zusammen“, erklärt sie. „Und ich bin froh, dass ich nicht in einem Altenheim leben muss.“ Stefan Zibulla

Kein Ersatz für den Pflegedienst

Seit 2004 ist die Firma Seniorcare24 ein Ansprechpartner für pflegebedürftige Menschen und deren Angehörige. Die Agentur mit Sitz bei Karlsruhe vermittelt polnische Pflegekräfte für eine 24-Stunden-Betreuung im eigenen Heim - als Alternative zum Pflegeheim. Neben einer ausreichenden fachlichen Qualifikation achtet Seniorcare24 auch darauf, dass die Betreuerinnen und ihre Klienten menschlich zusammen passen.

Die polnische Betreuungskraft übernimmt Aufgaben wie Kochen, Haushaltsführung, Einkaufen und die Begleitung zu Arztbesuchen. Für die medizinische Pflege sind diese Betreuerinnen allerdings nicht zuständig. Weshalb sie den örtlichen Pflegedienst nicht ersetzen können.

Neben einem Betrag in Höhe von 850 Euro, der jährlich zu zahlen ist, berechnet die Agentur ihren Kunden einen Monatsbetrag zwischen 1250 und 1800 Euro. „Die Höhe richtet sich nicht nach dem Vorhandensein einer Pflegestufe, sie ist abhängig vom voraussichtlichen Leistungsaufwand, sowie von der Qualifikation der eingesetzten Betreuerin aus Polen“, ist auf der Homepage von Seniorcare24 zu lesen. „Je besser eine polnische Pflegekraft ausgebildet ist oder der deutschen Sprache mächtig ist, desto mehr Gehalt kann sie von ihrem Arbeitgeber verlangen.“

Info:
www.seniorcare24.de

grüner Ritter
biologisch - regional - zum Wohlsein
Am Stadtgraben 25 · 72070 Tübingen
Öffnungszeiten:
Mo. - Fr.11.30 – 14.00 Uhr und 18.00 – 24.00 Uhr
Sa. 18.00 – 24.00 Uhr, So. Ruhetag.

Sozialstation SR Rottenburg

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

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

Bitte beachten Sie unsere neue Adresse:

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

UNIVERSITÄTSKLINIKUM TÜBINGEN

UNIVERSITÄTS KLINIKUM TÜBINGEN

Kompetent, auf dem neuesten Stand und mit langjähriger Erfahrung informiert das Uniklinikum Patienten und Öffentlichkeit rund um die Gesundheit.

Besuchen Sie unsere Patiententage, Medizin-Vorträge und Informationsveranstaltungen.
Wir freuen uns auf Sie!

Termine und Infos finden Sie unter
www.uniklinikum-tuebingen.de/patiententag/

Naturkost im Zentrum
Wilhelmstraße 11 · Pliezhausen
Tel. 0 71 27 -712 88 · Fax 89 94 8
Mo - Fr 8.30 - 18.30 Uhr
Samstag 8.30 - 13.00 Uhr
Jetzt 3 Sorten!
„ALB-LEISA“
Linsen von der Schwäbischen Alb
natürlich aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft!

RAH Reutlinger AltenHilfe gGmbH ...motiviert an Ihrer Seite

Schöne Winterzeit

Die RAH – seit über 34 Jahren an der Seite der Seniorinnen und Senioren in Reutlingen

Infos zu unseren Häusern Haus Ringelbach, Haus Voller Brunnen, Haus Georgenberg und Haus Lindach, der RAH Sozialstation und zum Tagestreff am See unter:
Tel. 0 71 21 / 9 28 00 und www.rah-reutlingen.de

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

Immer was BESONDERES
...wir nehmen uns Zeit für Sie.
MODE MINICH PFULLINGEN
www.mode-minich.de
MODE FÜR DAMEN & HERREN
Klosterstr. 16-18 • Pfullingen

Sibylle Höf (links) und Kirsten Levene freuen sich über die Baugenehmigung für ihr Wohnprojekt und entwickeln Visionen für eine lebendige Gemeinschaft in dem Mehrgenerationenhaus. Bild: Zibulla

Verantwortung als soziales Fundament

Das Wohnprojekt WIGWAM entwickelt ein Mehrgenerationenhaus in Reutlingen

Die Baugenehmigung für das Reutlinger Wohnprojekt WIGWAM ist erteilt. Voraussichtlich werden bereits 2014 die ersten Bewohner in das Mehrgenerationenhaus einziehen. Und es sind noch Plätze frei.

Insgesamt elf Wohneinheiten, über zweieinhalb Stockwerke verteilt, werden auf dem knapp 1000 Quadratmeter großen Grundstück in der Reutlinger Hans-Reyhing-Straße entstehen. Wohnraum für Singles, Ehepaare und Familien in einem barrierefreien Passivhaus, das nach ökologischen Gesichtspunkten entworfen wird, wozu auch die Nutzung des Regenwassers und der Solarenergie gehört.

Lebendige Nachbarschaft

Das Projekt ist 2005 als Initiative des Reutlinger Vereins „Frauen am Werk“ entstanden und wird mittlerweile als GmbH geführt. Das Kürzel WIGWAM steht für „Wohnen in Gemeinschaft – wertschätzendes achtsames Miteinander“. Denn eine lebendige Nachbarschaft von Bewohnern, die sich gegenseitig helfen und füreinander Verantwortung übernehmen, ist das soziale Fundament des Bauprojekts. Der Garten sowie ein Gemeinschaftsraum mit Küche, der auch für Besucher von außen offen ist, schaffen die architektonischen Voraussetzungen für Begegnungen und rege Kommunikation.

„Für ältere Menschen ist das Projekt eine attraktive Alternative zum Leben im Heim“, erklärt Sibylle Höf. „Pflegeleistungen sollen von den Bewohnern allerdings nicht erbracht werden“, betont die 67-jährige WIGWAM-Geschäftsführerin.

Die Bewohner sollen zu einer Gemeinschaft zusammen wachsen, die den für die moderne Gesellschaft typischen Vereinsamungsprozessen aktiv entgegen wirkt. Gleichzeitig will das Projekt auch Freiräume für eine individuelle und selbstbestimmte Lebensgestaltung schaffen.

Demokratische Selbstverwaltung

„Alle Fragen, die das Haus und die Bewohner betreffen, werden in einem Prozess demokratischer Selbstverwaltung entschieden“, sagt Kirsten Levene. „Jede Wohnung hat eine Stimme in der Hausversammlung“, erklärt die 54-Jährige, die zur Projektgruppe gehört.

Sechs Wohneinheiten sind in dem Gebäude, das mit Baukosten in Höhe von rund 1,4 Millionen Euro veranschlagt ist, noch frei. „Mit einer Kapitaleinlage von mindestens 50 000 Euro kann man Gesellschafter werden und erhält Wohnrecht auf Lebenszeit“, erklärt Höf. Daneben gibt es auch die Möglichkeit, das Projekt als Geldanlage zu nutzen – mit einem Darlehen auf zehn Jahre, das mit zwei Prozent verzinst wird.

Sibylle Höf versteht das Projekt, mit dem zukunftsweisende städtebauliche Akzente gesetzt werden sollen, auch als gelebte Sozialpolitik. „Langfristig soll daraus eine Stiftung werden, da unser Haus kein Spekulationsobjekt werden soll.“ Stefan Zibulla

Info:

Weitere Infos gibt es bei Sibylle Höf unter Tel. (0 71 21) 41 10 25 www.frauen-am-werk.de

Der „Große Arber“ ist mit seinen 1456 Metern der höchste Berg des Bayerischen Waldes.
Bilder: Tourismusverband Ostbayern

Mit frischem Schwung durch den Winter

Der Bayerische Wald hat mit flotten Pisten und romantischen Loipen für jedes Alter etwas zu bieten

Der Bayerische Wald – Erfrischend natürlich. Gemäß dieser Eigenwerbung ist es in Bayern im Winter erfrischend kalt. Und die zarte Flockenpracht, die vom blau-weißen Himmel rieselt, sorgt für jede Menge Romantik.

Wer seinen Winterurlaub gerne aktiv verbringt, kommt im Bayerischen Wald garantiert auf seine Kosten. Hier werden zahlreiche Gelegenheiten zum Wintersport geboten.
Der „Große Arber“ ist mit seinen 1456 Metern der höchste Berg des Bayerischen Waldes. Skifahrer können hier Abfahrten auf bis zu 15 abwechslungsreichen Pistenkilometern mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden genießen.

Auf der Loipe nach Tschechien

Das Gebiet ist mit zahlreichen Skiliften zu den verschiedenen Strecken ausgestattet. Für Snowboarder besteht außerdem die Möglichkeit, in einem eigens für sie errichteten Funpark ihre Fähigkeiten auszutesten.
Im Gebiet sind zahlreiche Sportausrüster und Skischulen angesiedelt, sodass auch für Anfänger die Möglichkeit besteht, diese faszinierende Sportart von Grund auf zu erlernen.
Für Langläufer gibt es gut präparierte Loipen, deren Rundkurse teilweise sogar bis in den tschechischen Teil des Bayerischen Waldes führen. Die Kurse haben unterschiedliche Schwierigkeitsstufen, sodass sich für jede Altersklasse die passende Strecke finden lässt. Wer statt Skiern lieber auf den festen Schritt vertraut, kann auch auf Schneeschuhen wandern.
Der europäische Fernwanderweg „Goldsteig“, auf dem auch geführte Touren angeboten werden, bietet im Winter ein atemberaubendes Ambiente.
Im Hohenzollern Skistadion wiederum kann man sich im Biathlon versuchen. Neben einem Schnuppertag können hier auch ganze Workshops gebucht werden. Bei diesen bekommt man eine Einführung in die richtige Schieß- und Lauftechnik. Und kann sich im Wettkampf gegen die anderen Teilnehmer messen.

Auf Schlittschuhen über das Eis

In St. Engelmar können ganz besonders Sportliche Snowkiten. Dabei lässt man sich auf Skiern oder auf dem Snowboard von einem Gleitschirm ziehen.
Der Bayerische Wald bietet auf zahlreichen Seen die Möglichkeit zum Schlittschuhlaufen unter freiem Himmel, wie auf dem Perlsee, dem Blaibacher See oder dem Dreiburgensee. Wer nicht das Risiko eingehen will, einzubrechen, der kann in die Eishallen in Deggendorf und Regen gehen.
Rodeln kann man in jedem Alter. Besonders schön ist es auf der Naturrodelbahn in Drachselried. Auf einer dreieinhalb Kilometer langen Strecke kann man die Abfahrt in vollen Zügen genießen. Und dank regelmäßig pendelnder Busse erübrigt sich auch der anstrengende Marsch zum erneuten Rodelvergnügen. Melanie Kümmerle

Info:
www.ostbayern-tourismus.de

Genuss auf dreieinhalb Kilometer: Die Naturrodelbahn in Drachselried.

Ein Saunabad im bayerischen Wald
erfrischt Körper und Geist.
Bilder: Tourismusverband Ostbayern

Wellnessurlaub in Ostbayern

Hier wird geboten, was das gestresste Herz begehrt: Luftkurorte, Thermalbäder und Moorpackungen

Wer sich einmal eine Auszeit vom Alltagsstress nehmen will, für den ist ein Wellnessurlaub genau das Richtige. In Ostbayern bieten sich hierfür zahlreiche Möglichkeiten.

Massagen entspannen Körper und Seele

Die fünf Heil- und Thermalbäder im bayrischen Golf & Thermenland zeichnen sich durch ihre Vielzahl an Wellnessangeboten aus. Schwefel-, Thermalwasser und Moor sind drei natürliche Heilmittel, die in Bad Gögging zur Anwendung kommen. Wer nach einer optimalen Mischung aus Erholungs-, Unterhaltungs- und Kulturprogramm sucht, ist in Bad Abbach richtig. Es werden wunderschöne Wander- und Spazierwege geboten, wobei die meisten davon sogar barrierefrei zu begehen sind und außerdem zahlreiche Sitzgelegenheiten bieten.
Im Sibyllenbad in Neualbenreuth wiederum kann man einen orientalischen Bade-Tempel und eine Verdunstungsgrotte besuchen. Die dortige Mischung des Heilwassers aus Radon- und Kohlensäurequellen wird speziell zur Behandlung rheumatischer Erkrankungen, Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems und Osteoporose verwendet.
Außerdem befinden sich in der Region 17 staatlich anerkannte Luftkurorte, deren Luft nachweislich von bester Qualität ist.
Reine Luft findet sich auch in Bad Kötzting im örtlichen Kneippheilbad. Frische Luft und Natur sind die zwei wichtigsten Zutaten für die vor 150 Jahren entwickelte Ganzheitstherapie des Pfarrer Kneipp. Die Therapie setzt auf die optimale Mixtur aus Ernährung, Bewegung, Kräuterheilkunde, Thermalwasser und Ordnungstherapie, die Körper und Geist in Einklang bringen soll.

Melanie Kümmerle

Seniorenpflege
MILA KURDYK • Ambulanter Dienst
Unser herzliches und kompetentes Team
bietet Ihnen eine liebevolle Betreuung und Pflege
ohne Zeitdruck und mit konstantem Personal.
Wir unterstützen, entlasten und schaffen
Freiräume für pflegende Angehörige.
Raum Bad Urach, Dettingen/Erms und Metzingen.
Telefon 07125-408062
Zulassung für alle Kranken- und Pflegekassen.

Die Qualität eines Reisebusses erkennt der Verbraucher an den Sternen. Bild: gbk

Mit den Sternen zu neuen Horizonten

Bustouristen sind erlebnishungrig und legen großen Wert auf die Qualität der Fahrzeuge

Bustouristen wollen auf ihren Reisen etwas Neues erleben und ihren Horizont erweitern. Gleichzeitig legen sie großen Wert auf die Qualität der Fahrzeuge, die sie an den Sternen erkennen. Dies geht aus einer aktuellen Studie der Gütegemeinschaft Buskomfort (gbk) hervor.

Von den 400 Verbrauchern, die von der gbk befragt wurden, reist jeder zweite einmal im Jahr mit dem Bus. Zwei bis vier Busreisen im Jahr machen 34 Prozent, sieben Prozent reisen sogar mindestens fünfmal jährlich mit einer Busgruppe. Und ein gutes Drittel der Busreisegäste will in ihrem Urlaub etwas Neues erleben.

Zwar schauen 35 Prozent der befragten Busreisenden in den Katalogen der Veranstalter vor allem auf den Preis. Doch für mehr als zwei Drittel der Touristen ist die Qualität der Fahrzeuge und die Qualifikation der Fahrer das ausschlaggebende Kriterium bei der Wahl des Reiseveranstalters. Und die Qualität eines Reisebusses erkennen fast 60 Prozent der Befragten an den Sternen.

„Urlauber, die in einem Bus mit bequemen Sitzen, großzügiger Beinfreiheit und moderner Servicetechnik reisen wollen, sollten auf das Gütezeichen RAL Buskomfort achten“, rät Hermann Meyering. „Denn nur diese Sterne werden auf der Basis eines strengen Kriterienkatalogs vergeben, dessen Einhaltung regelmäßig von neutralen Prüforganisationen kontrolliert wird“, betont der gbk-Vorsitzende.

Der Reisebus punktet nicht nur mit einem guten Preis-Leistungsverhältnis. Fast ein Viertel der Befragten schätzt die Geselligkeit im Reisebus. Und mehr als 30 Prozent nutzen das sichere und umweltfreundliche Verkehrsmittel, weil es bequem ist. Denn Busurlauber nutzen attraktive Reiseprogramme, die komplett durchorganisiert sind. „Der Kunde muss sich um nichts kümmern“, stellt Meyering fest. „Dafür kann er seinen Urlaub von der ersten Minute an genießen.“ zba

Info:
www.buskomfort.de

Weiss&Nesch
Faszination Bus-, Rad- & Golfreisen

Anmeldung & Buchung:
Weiss&Nesch GmbH
Schönbuchstrasse 51
72202 Nagold-Vollmaringen
Tel.: 07459 / 93004 - 0
Fax: 07459 / 93004 - 44
info@weiss-nesch.de

- Bus-Reisen
- Rad-Reisen
- Bike-Touren
- Golf-Reisen
- Gruppen-Reisen
- Wander-Reisen
- NEU: Junge Linie
- und vieles mehr

Über 300 Busreisen ...
Wir bieten Ihnen Kurz-, Erlebnis- und Rundreisen, Städtetouren, Tagesfahrten, Wellness- und Urlaubsreisen sowie Advents-, Weihnachts- und Silvesterreisen. Unsere Reisebusse treffen Sie in ganz Europa. Unsere Gruppenabteilung bietet Ihnen attraktive Ausfahrten.
Beste Qualität und maximale Sicherheit zu fairen Preisen!

Geführte Radreisen ...
In Sachen Radreisen sind wir mit über 40 Touren Marktführer in der Region. Selbstverständlich gehören immer der sichere Radtransport, eine Radbegleitung sowie ein bequemer Reisebus mit Spezialradanhänger zum Leistungsumfang.
Steigen Sie ein & radeln Sie mit uns!

Perfekte Gruppenreisen ...
Unsere Touren sind bereits erprobt und werden immer wieder mit Erfolg durchgeführt. Dank langjähriger Geschäftsbeziehungen, sind wir in der Lage, Ihnen attraktive Angebote zum fairen Preis zu unterbreiten. **Anruf genügt - Wir beraten Sie gerne!**

www.weiss-nesch.de
Fordern Sie gratis unseren aktuellen Katalog an, der keine Wünsche offen lässt!

Sabine Seckinger (links) und Kathrin Blankenhorn stellen sich auf die Bedürfnisse von pflegebedürftigen Urlaubern ein. Bild: Kiel

Barrierefreier Urlaub im Biosphärengebiet

In Bad Urach bietet die „Urlaubsidylle Alb“ ein attraktives Erholungsangebot für Pflegebedürftige und Angehörige

Sabine Seckinger und Kathrin Blankenhorn haben die „Urlaubsidylle Alb“ 2008 gegründet. Wir sprachen mit Sabine Seckinger über das spezielle Angebot für pflegebedürftige Urlauber und deren Angehörige, das ihre Ferienanlage zu bieten hat.

die kleine: *Wie viel Personen haben auf Ihrer Ferienanlage Platz?*
Seckinger: Wir haben drei Ferienwohnungen, die für je zwei Personen geeignet sind.

Wie ist die Anlage ausgestattet?
Jedes Appartement ist mit Küche, Bad und Wohnbereich mit TV ausgestattet. Sie sind barrierefrei und auch mit dem Rollstuhl gut zugänglich. Wenn gewünscht, können sich die Gäste in den Gemeinschaftsräumen zum Essen oder Fernsehen treffen. Außerdem haben wir eine große Terrasse mit Garten.

An wen ist Ihr Angebot gerichtet?
Es richtet sich insbesondere an Pflegebedürftige jeglichen Alters, zumeist aber Senioren, und deren Angehörige. Wir wollen nicht nur, dass die Patienten einen angenehmen Aufenthalt haben, sondern auch die Angehörigen durch unser umfangreiches Betreuungsangebot entlasten.

Wie sieht die medizinische Betreuung vor Ort aus?
Wir haben zwei ausgebildete Pflegefachkräfte angestellt und kooperieren außerdem mit einem Arzt, der bei Bedarf jederzeit erreichbar ist.

Welche Ausflugsziele bieten Sie an?
Das Biosphärengebiet rund um die Schwäbische Alb hat Einiges zu bieten. Im Sommer machen wir viele Wanderungen und Ausflüge vor allem auch an touristisch nicht überlaufene Orte.
Der Hohe Neuffen darf als Highlight natürlich trotzdem nicht fehlen. Im Winter liegt hier relativ viel Schnee und man kann wunderbar Skilanglaufen und Wandern. Danach tut ein heißes Bad im örtlichen Thermalbad gleich nochmal so gut.

Müssen die Angehörigen immer mit dabei bleiben?
Nein. Unser Angebot soll gerade dafür sorgen, dass auch die Angehörigen wirklich Urlaub machen können. Wenn gewünscht, können diese während bestimmten Ausflügen ihre Freizeit selbst gestalten oder ein anderes Angebot von uns in Anspruch nehmen. Es gibt bei Wanderungen auch die Möglichkeit, dass der mobilere Partner selbst zum Ausflugsziel wandern kann.

Kann man den Urlaub individuell planen?
Man kann das Programm ganz auf die Interessen der Urlauber abstimmen. So können im voraus für die Gestaltung des Abendprogrammes Konzertkarten gebucht werden. Auch für diese Programme bieten wir eine Betreuung an.

Helfen Sie den Urlaubern bei der Anreise?
Auf Wunsch holen wir unsere Gäste auch von zu Hause oder dem Bahnhof ab.

Die Fragen stellte Melanie Kümmerle

Info:
www.organisierter-seniorenurlaub.de

ALB·GOLD
GENUSSTIPP

STECKRÜBE
GEBALLTE ENERGIE

Langsam werden die Tage wieder länger. Zu Beginn des Jahres gilt es, die verlorene Vitalität zurück zu gewinnen und die müden Lebensgeister wieder zu erwecken. Bewegung an der frischen Luft kombiniert mit ausgewogener Ernährung kann dabei wahre Wunder bewirken.

Die heutzutage weniger bekannte Steckrübe ist in der Küche ein wahres Allroundtalent. In den kalten Wintermonaten der Kriegs- und Nachkriegszeit Grundnahrungsmittel, war sie lange Zeit von den Speiseplänen verschwunden. Die „Powerknolle" ist reich an Kohlenhydraten, die Energie spenden und für den typisch süßlichen Geschmack sorgen. Mit zunehmender Lagerdauer wird dieser immer intensiver. Auch die Vitamine A, B1, B2 und C sind reichlich vertreten.

In Stifte oder Würfel geschnitten und anschließend gegart oder gedünstet, rundet das Wurzelgemüse Fleisch- und Fischgerichte harmonisch ab. In Kombination mit Kartoffeln, Lauch oder Pastinake sind sie der perfekte Immunstärker.

TIPPS UND TRICKS

Einkauf I Lagerung I Verarbeitung

Steckrüben sind um vieles besser als ihr Ruf. Sie besitzen die tolle Eigenschaft, leicht den Geschmack anderer Zutaten anzunehmen. Kocht man sie in Gesellschaft von Sellerie, Kohlrabi oder Karotten, intensivieren sie das Aroma des betreffenden Gemüses. Zusammen mit Gurken eingemacht, schmecken sie wie diese. Mit Äpfeln eingekocht, erhält man aus wenigen Äpfeln viel schmackhaftes Apfelmus.

Beim Kauf zu kleinen Exemplaren greifen, da die größeren eher dazu neigen, holzig zu sein.

Im kühlen Keller können Steckrüben mehrere Monaten gelagert werden.

Vor der Zubereitung die Rüben gut schälen und waschen.

Zu lange Garzeiten vermeiden, da sich sonst ein kohlartiges Aroma entwickelt.

ZUTATEN (4 Pers.)

300 g ALB-GOLD Walznudeln
je 300 g Steckrübe/Karotte
2 EL Butter
3 EL Mehl
je 500 ml Milch/Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Muskat
2 EL Senf
50 g geriebener Parmesan
50 g gehackte Petersilie
60 ml Sahne
4 (ca. 600 g) Fischfilets (z.B. Zander)
1-2 EL Öl

GRATINIERTES FISCHFILET mit Steckrüben

ZUBEREITUNG

1. Gemüse schälen, in 5 cm lange Julienne schneiden. 2 Min. blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken.

2. Für die Senfsauce Butter schmelzen. Mehl zugeben und verrühren. Mit Milch und Gemüsebrühe ablöschen, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Senf abschmecken. Steckrüben-Julienne ca. 2 Min. vor dem Servieren in die Sauce geben.

3. Aus Parmesan, Petersilie, Sahne, Salz, Pfeffer eine Paste herstellen. Fischfilets kalt abwaschen, trocknen und beidseitig mit Salz, Pfeffer würzen. In einer Pfanne Öl erhitzen und Filets beidseitig je 1-2 Min. scharf anbraten, beginnend mit der Hautseite. Filets mit der Hautseite nach oben in eine Auflaufform legen, mit Paste bestreichen und im Backofen auf Stufe Grill gratinieren.

4. In der Zwischenzeit die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

5. Fischfilet an Gemüse in Senfsauce und Walznudeln anrichten.

Sobald Flamencomusik das Tanzstudio von Karin Mohr erfüllt, bewegen sich die Arme in fließenden Bewegungen. Bild: Zibulla

Temperamentvoller Lebensrhythmus

Beim Flamenco 60plus spiegelt sich die andalusische Lebensfreunde wider

Jeden Donnerstag geht im Tübinger Handwerkerpark die spanische Sonne auf: Um 9.30 Uhr setzen die Tänzerinnen der Gruppe Flamenco 60plus von Karin Mohr andalusische Klänge in ausdrucksstarke Körpersprache um.

Sobald die temperamentvolle und rhythmische Flamencomusik das Tanzstudio von Karin Mohr im Tübinger Handwerkerpark erfüllt, beginnen die Füße zu trommeln und die Röcke zu schwingen. Die Arme bewegen sich gleichermaßen in ruhigen, fließenden Bewegungen zur Musik, was eine wunderbare Übung für die Koordination des Körpers ist. Und es ist nicht zu übersehen, dass diese Frauen viel Spaß am Flamenco haben. Seit vergangenem Frühjahr treffen sich die Frauen regelmäßig jeden Donnerstag vormittag zum Flamenco. Wegen des starken Interesses hat Karin Mohr bereits eine zweite Gruppe Flamenco 60plus gegründet. „Wer mal kostenlos reinschnuppern will, ist herzlich willkommen“, lädt Karin Mohr ein.

Die Tanzstunde fordert zwar die Konzentration. Trotzdem wirken die Teilnehmerinnen am Ende entspannt und erfrischt.

Dynamisch und mit einem Lächeln im Gesicht setzt auch die 78-jährige Helmtrud Töpfl, die lange unter einer Hüftkrankheit zu leiden hatte, die andalusischen Klänge in ästhetische Körpersprache um. Und die älteste Tänzerin, Hilde Alf, ist schon 80 Jahre. Kein Zweifel: Der spanische Tanz hält jung.

„Die differenzierten Bewegungen halten Körper und Geist fit“, betont Karin Mohr. „Und damit schützt der Tanz auch vor Demenz“, erklärt die Tanzlehrerin, die bei internationalen Meistern des Flamenco in die Schule gegangen ist.

„Das Lernen von Schrittkombinationen und Figurfolgen trainiert das Gedächtnis und die Haltung“, weiß Mohr.

Und Karin Mohr verweist auf eine Studie des Albert-Einstein-College of Medicine in New York. Demnach senkt Tanzen bei Senioren die Wahrscheinlichkeit einer Hirnleistungsstörung um 76 Prozent.

Stefan Zibulla

Zwischen Hoffnung und Enttäuschung

Liane von Droste dokumentiert die Geschichte von vier deutschen Auswanderern aus dem 19. Jahrhundert

Vier Deutsche entschließen sich im 19. Jahrhundert, nach Amerika auszuwandern. Ihre Erlebnisse und Gefühle sind in Biografien, Erinnerungen und Briefen dokumentiert. Liane von Droste hat diesen historischen Schatz gehoben.

Liane von Droste veröffentlicht diese Dokumente erstmals in einem spannenden Buch, das unter dem Titel „Dazwischen der Ozean" auch viele lokalhistorische Einblicke ermöglicht. Die einzelnen Lebensberichte, die von Hoffnungen und Enttäuschungen erzählen, bettet sie in den sozialen und politischen Kontext einer Zeit ein, die von Hungersnöten und Aufständen geprägt ist. Mit Fotos, Illustrationen und zahlreichen kurzen Hintergrundinformationen an den Seitenrändern ist der Band sehr ansprechend gestaltet.

Während viele Deutsche um das Jahr 1848 in der Neuen Welt ihr neues Glück suchen, beginnt in ihrer Heimat die bürgerliche Revolution. Bereits im Mai 1847 stürmt die hungernde Tübinger Bevölkerung die Mühle der Gebrüder Schweickhardt am Haagtor.

Im Mai 1848 bricht Gustav Lenz von Tübingen nach Antwerpen auf. Dort beginnt seine lange und strapaziöse Seereise nach Amerika. Der Briefwechsel mit seiner Mutter und der Schwester aus den Jahren 1847 bis 1853 ist ein Spiegel der Zeit und belegt nicht nur zwischen den Zeilen, dass Gustav Lenz in New York nicht so recht glücklich wird. Zumal sich die Suche nach einem Arbeitsplatz für ihn schwieriger gestaltet als erwartet. „Vielen Deutschen blüht hier ein sehr trauriges Loos", schreibt Lenz am 20. März 1849. „Man kann hier allein ein paar Tausend solcher Unglücklichen zählen, welche sich von gar nichts anderem nähren als dass sie Lumpen und Beiner auf den Straßen sammeln." Offensichtlich gemütskrank, kehrt er um das Jahr 1855 wieder nach Tübingen zurück.

Stefan Zibulla

Liane von Droste
Dazwischen der Ozean
Biografien, Erinnerungen und Briefe von Deutschen in Amerika nach 1848
edition steinlach, 2013;
ISBN 978-3-9815658-0-5
248 Seiten; 58 Abbildungen; kartoniert; 19,90 Euro

Gustav Lenz bricht im Mai 1848 von Tübingen nach Amerika auf. Rund sieben Jahre später kehrt er wieder in seine Heimat zurück.

Häusliche Pflege
Schwester Zehra Sommer

Unser kleines engagiertes Team würde sich freuen, Sie in Ihrer gewohnten Umgebung betreuen zu dürfen.

- Alten- und Krankenpflege
- Hauswirtschaftliche Versorgungen
- Familienpflege
- Alle Krankenkassen
- Mobile med. Fußpflege

seit 1996

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

Beim Rundgang durch das Auswandererhaus erfahren die Besucher, was es heißt, in der Dritten Klasse über den Atlantik reisen zu müssen. Bild: Zibulla

Spannende Zeitreise in die Neue Welt

Die Besucher des Auswanderhauses erleben eine Atlantiküberquerung im 19. Jahrhundert

Das Deutsche Auswandererhaus steht in Bremerhaven an einem historischen Standort. Es liegt direkt am Neuen Hafen, der 1852 eröffnet wurde und von dem bis 1890 knapp 1,2 Millionen Menschen in die Neue Welt aufbrachen.

Das Deutsche Auswandererhaus wurde am 8. August 2005 eröffnet. Am 22. April 2012 eröffnete das Deutsche Auswandererhaus seinen Erweiterungsbau, in dem über 300 Jahre Einwanderungsgeschichte nach Deutschland präsentiert werden.

Wie erlebten die Auswanderer ihre Atlantiküberquerung? Wie waren die Verhältnisse an Bord? Die detailliert rekonstruierten Schiffsräume veranschaulichen die Reisebedingungen zu unterschiedlichen Epochen. Die Besucher erhalten Einblick in das düstere Zwischendeck eines Seglers um 1850, stehen inmitten der Schlafsäle und Sanitärräume eines Schnelldampfers um 1880 und sehen den schlichten Komfort, den der imposante Ocean Liner „Columbus“ von 1929 an auch in der Dritten Klasse bot.

Seit den 1890er Jahren verschärften die USA ihre Einwanderungsbestimmungen. In Einwanderungsstationen entschieden die Behörden, wer einreisen durfte und wer wieder in sein altes Heimatland zurück musste. Die größte dieser Stationen befand sich auf Ellis Island, einer kleinen Insel vor New York. Mehr als 16 Millionen Menschen wanderten zwischen 1892 und 1954 über die „Insel der Tränen“ in die USA ein. In der rekonstruierten Station des Auswandererhauses können die Besucher beispielhafte Fragen beantworten, die den potenziellen Auswanderern im Jahr 1907 gestellt wurden. zba

Info:
www.dah-bremerhaven.de

Haustechnik CHRISTNER
● Flaschnerei
● Sanitärtechnik
● Heizungstechnik
● Kundendienst
72805 Lichtenstein-Holzelfingen Kornbergstraße 49
Telefon 07129/922610
info@haustechnik-christner.de
www.christner-haustechnik.de
Geschulter Fachbetrieb Service plus

Wir sind da, wenn Sie uns brauchen.
gemeinnütziger Pflegedienst
Hauspflege Reutlingen e.V.
○ Hauswirtschaft
○ Familienpflege
○ Pflege
○ Betreuung
Über 50 Jahre Erfahrung.
Telefon 07121/37 18 11
www.hauspflege-reutlingen.de

Schützt eine Maske die Intimsphäre? Bild: Oleg Gekman/ Fotolia.com

Fastnacht 2.0

Ob man nun in die Tradition der schwäbisch-alemannischen Fasnet eintaucht oder sein Glück im rheinischen Karneval finden will, so stellt sich die Frage: Was verbindet man heute mit diesem Event?

Verletzte man vor einigen Jahren im allgemeinen Feiertrubel Grenzen, war das in den ersten Wochen nach Aschermittwoch noch sehr peinlich. Jedoch: Die Menschen vergessen mit der Zeit. Und der feuchtfröhliche Karnevalsabend von 1980 wurde ein Jahr später zu einem wunderbaren Abend, wo sich endlich alle verstanden haben, ach die gute alte Zeit. Und aus dem innigen Kuss wurde ein zartes Busserl. Und heute?

Heute wird darauf hingewiesen, auf den Fest-Sitzungen nichts privates oder berufliches von sich preiszugeben. Sich so zu kostümieren, dass man die wirkliche Person auch morgens um 6 Uhr nicht erkennt. Und das man einen Fake-Account bei entsprechenden Internet-Plattformen beantragen soll, um zu recherchieren, was über einen geschrieben worden ist.

Im Umkehrschluss bedeutet dies, dass die Vorbereitung für diese ausgelassene Zeit – Kostüme nähen und Fastnacht-Sitzungen vorbereiten – genauso aufwändig ist wie die Nach-Recherche.

Wie also kann man mit solch einem Hintergrund ausgelassen Fasching feiern? Wie kann man sich noch auf das Brauchtum einlassen? Konsequente Verweigerung ist ein schlechter Rat. Mittelmaß wahren, geht nach der siebten Weinschorle schlecht.

Sich in einer Zeit selbst zu disziplinieren, in der es erlaubt ist, über die Strenge zu schlagen, ist ein gewaltiger Widerspruch! Wir können wohl nur hoffen, dass die Maskenumzüge den Wintergeist und viel alten seelischen Unrat der anderen Internet-User auch mitnehmen werden. Denn der Auftrag der Maskenträger ist, den Weg für den Frühling, die Lebenskräfte der Natur und des Menschen zu ebnen und zu reinigen. So sollten denn auch die Jecken im Netz wissen, dass am Aschermittwoch alles vorbei ist.

Nichtsdestotrotz oder gerade deswegen wünsche ich Ihnen ein zünftiges „Narri und Narro“!

Marion Höppner, Heilpraktikerin

Praxis Lebenswege

Marion Höppner
Heilpraktikerin
(Psychotherapie)

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

Therapie für individuelle Lebenswege

NAMASTE
Entspannungsmassagen

ELLEN DORFNER
Wellness-Massage-Therapeutin

Bei den Lindenwiesen 13
72770 Reutlingen · Tel. 07072/80170
Termine nach Absprache
ellen.dorfner@freenet.de

bruderhaus DIAKONIE
Stiftung Gustav Werner und Haus am Berg

Teil haben. Teil sein

Wohn- und Dienstleistungsangebote für ältere Menschen

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

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

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

Wie Bücher Generationen verbinden

Beim Tübinger Projekt „Lese-Haus“ bereichern sich die Generationen gegenseitig

Das Vorleseprojekt „Lese-Haus“ wurde 2008 auf Initiative von der Tübinger Bürgerstiftung und der Stadtbücherei Tübingen ins Leben gerufen.

Dorothea Habermehl-Kerschner (v.l.), Helga Schweitzer und Joanna Petsonias haben viel Spaß am Tübinger Projekt Lese-Haus, das mittlerweile als Förderverein geführt wird. Bild: Kümmerle

Wesentliches Ziel des Projektes ist es, Kindern Spaß am Lesen zu vermitteln, sodass sie zum selbstständigen Lesen angeregt werden. Außerdem fördert diese Verbindung zwischen Jung und Alt die Sozialkompetenz der Jüngeren und baut Berührungsängste ab.

„Lese-Pate kann eigentlich jeder werden, meistens handelt es sich dabei jedoch um Rentner“, erläutert Dorothea Habermehl-Kerschner. „Man muss allerdings zuerst eine Schulung machen, die jährlich im Frühjahr stattfindet“, betont die ehrenamtliche Projektleitern des „Lese-Hauses“ und Zuständige für die Betreuung der Lese-Paten. „Hierbei wird festgestellt, ob man als Lese-Pate geeignet ist oder nicht.“ Abgelehnt wurde laut Habermehl-Kerschner noch niemand. „Den meisten wird in dem Seminar selbst klar, ob die Aufgabe ihren Erwartungen entspricht“, stellt sie fest. „Außerdem werden auch regelmäßig Weiterbildungen angeboten.“

Die meisten Lese-Paten besuchen die selbe Einrichtung wöchentlich und lesen den Kindern die von ihnen mitgebrachten Bücher vor.

Mit Helga auf dem Sofa

„Diese können die Paten kostenlos hier in der Bücherei ausleihen“, erklärt Joana Petsonias, Mitarbeiterin in der Stadtbücherei Tübingen.

Vorgelesen werden ausschließlich Bilderbücher aller Art. Den Paten sind bei der Auswahl keine Vorgaben gesetzt.

Die 75-jährige Helga Schweitzer aus Tübingen ist seit 2009 mit dabei. Die ehemalige Hebamme bedauert, dass sie keine Enkel hat. Da sie Kinder liebe, habe sie sich entschieden, am Projekt teilnehmen zu wollen. Ein gewöhnlicher Vorlesetag sieht bei ihr wie folgt aus: „Wenn ich den Kindergarten Neckarhalde betrete, kommen sofort ein paar Kinder auf mich zugerannt und fragen, was ich diesmal für Bücher mit dabei hätte. Dann springen alle, die Lust haben, sofort auf das Sofa im Vorleseraum und ich finde gerade so noch Platz dazwischen. Ich warte erst einmal, bis sich die Kinder ausgeschwätzt haben und meistens sagt dann Eines von ganz allein: „Helga lies!“ Während dem Vorlesen müssen alle ganz still sein, außer es gibt Fragen zum Buch. Meistens haben die Kinder dann nach einer Stunde genug. Ich frage noch, ob ich die Bücher bis zum nächsten mal da lassen solle.“

Einblick in andere Kulturen

Bei den Kindern fördert das Vorlesen die Sprach- und Wortschatzentwicklung, aber auch Helga Schweitzer nimmt viel von den wöchentlichen Vorlesestunden mit. „Es ist wunderbar, zu sehen, wie fürsorglich die Kinder hier miteinander umgehen. Ich erfahre auch viel Interessantes über andere Kulturen von den Kindern mit multikulturellem Hintergrund.“ Und dass es so schöne Bilderbücher gäbe, habe sie auch nicht gewusst.

Das „Lese-Haus“ wird 2013 ein Verein. Wer selbst mitmachen möchte, kann sich gerne an die Stadtbücherei wenden.

Melanie Kümmerle

Fortschritte in der Therapie krebskranker Kinder

Eine Tübinger Stiftung fördert die Grundlagenforschung und die Weiterbildung von Medizinern

Eine Tübinger Stiftung unterstützt die Therapie krebskranker Kinder an der Uniklinik und fördert die Forschung.

„Wenn es um die Behandlung krebskranker Kinder geht, hat die Tübinger Uniklinik einen sehr guten Ruf“, stellt Hans-Werner Stahl fest. „Deshalb kommen auch viele schwere Fälle nach Tübingen“, erklärt der Vorstand der Stiftung des Fördervereins für krebskranke Kinder. Doch für eine Therapie, die dem neuesten Stand der Medizin entspricht, fehlt der Klinik oft das Geld. Deshalb wurde die Stiftung gegründet.

Die Stiftung arbeitet sehr eng mit dem Förderverein für krebskranke Kinder Tübingen e.V. zusammen, der über Spenden finanziert und von ehrenamtlichen Helfern unterstützt wird. Die Projekte zur Unterstützung werden intensiv miteinander abgestimmt, wobei die Stiftung

Prof. Dr. med. Rupert Handgretinger, Ärztlicher Direktor an der Tübinger Uniklinik, konnte mit Hilfe der Stiftung des Fördervereins für krebskranke Kinder, Fortschritte bei der Leukämiebehandlung erzielen. Archivbild: Metz

einen deutlichen Schwerpunkt auf die Unterstützung der Forschung sowie die Weiterbildung von Krankenschwestern und Ärzten legt. Und sie kooperiert eng mit der Martin-Weller-Stiftung, die sich ebenfalls dem Kampf gegen den Krebs bei Kindern verschrieben hat.

In den vergangenen Jahren ist die Stiftung des Fördervereins für krebskranke Kinder immer wieder als Nothelfer in die Bresche gesprungen

Stiftung des Fördervereins
für krebskranke Kinder Tübingen

Auch Sie können den Kindern helfen!

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

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

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

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

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

– wenn Gelder für ein Forschungsprojekt, ein Stipendium oder dringend benötigte Geräte fehlten.

Die Forschung an Stammzellen wurde von der Stiftung nennenswert unterstützt. Einem Tübinger Forscherteam unter der Leitung von Rupert Handgretinger gelang es beispielsweise, völlig neue und in der Zwischenzeit zum Standard erhobene Techniken zu entwickeln. Die damit gewonnenen Erkenntnisse gewährleisten besonders bei Knochennekrosen, einer Spätfolge der Leukämiebehandlung, deutliche Therapiefortschritte.

„Unsere Stiftung hat das Ziel, Personalstellen an der Uniklinik zu schaffen“, betont Stahl. „Dafür ist ein Kapitalstock in Höhe von fünf Millionen Euro nötig. Und davon sind wir leider noch weit entfernt.“

Der Kapitalstock der Stiftung wird durch Zustiftungen und Nachlässe finanziert. Stahl: „Damit haben Menschen die Möglichkeit, sich über ihr Testament in der Region nachhaltig sozial zu engagieren.“ zba

Tanzen mit Krebs: Ein Angebot der Evangelischen Bildung in Reutlingen

Lena Herdtfelder-Schuon möchte Menschen mit Krebs in geschützter Atmosphäre einen Tanz-Erfahrungsraum anbieten, auch wenn die Erkrankung schon längere Zeit zurückliegt. Der Heilpädagogische Tanz zeigt Wege zu einem befreienden Selbstausdruck. Wer tanzt, erweitert seine Wahrnehmung für Körper und Seele. Durch Achtsamkeit entwickelt sich ein Gespür für innere Erfahrungen, Gefühle, Bedürfnisse und Grenzen. Über den authentischen Bewegungsausdruck wird es möglich, dass mehr Freude und Lebendigkeit entstehen. Belastendes kann leichter werden, krankmachende Muster können sich auflösen. Das schafft neues Selbstvertrauen und Mut, neue Wege zu gehen. Das Seminar kann eine therapeutische Behandlung nicht ersetzen, aber ergänzen.

Die Seminarleiterin Lena Herdtfelder-Schuon ist Tanz- und Religionspädagogin, Logotherapeutin und Heilpraktikerin mit eigener psychotherapeutischer Praxis. Sie arbeitet seit vielen Jahren in den Bereichen Gesundheitsbildung, Tanz und Bewegung, Naturerfahrungen und Trauerbegleitung.

Das erste Seminar beginnt am Montag, 4. März, im Haus der Familie in Reutlingen (Pestalozzistraße 54) und findet an sechs Abenden jeweils zwischen 17.45 und 19.15 Uhr statt.

Info:
Anmeldung ab dem 21. Januar beim Haus der Familie:
Tel. (0 71 21) 92 96 11
oder
info.bildung@kirche-reutlingen.de

Anke Bächtiger und Hans Bock aus Reutlingen bei den Akademietagen in Fellbach. Privatbild

Engagierte Bürger

Tagung über „Netzwerkarbeit im Mentorat“

Unter dem Motto „Netzwerkarbeit im Mentorat“ trafen sich mehr als 80 Teilnehmer aus ganz Baden-Württemberg am 15. und 16. November bei den Akademietagen Bürgerengagement in Fellbach.

Aus Reutlingen nahmen Anke Bächtiger, Leiterin der Stabsstelle vom Bürgerengagement und Hans Bock als Bürgermentor für Bürgerengagement teil.

Nach der Begrüßung am Donnerstag durch den Fellbacher Oberbürgermeister Christoph Palm und der Einführung zu den Akademietagen durch Martin Link vom Paritätischen Bildungswerk referierte der Gründer der dm Drogeriemarktkette Götz W. Werner über die Frage „In welcher Gesellschaft wollen wir leben?“

Im Anschluss an das Grußwort der baden-württembergischen Sozialministerin Katrin Altpeter stellten die Schüler- und Bürgermentor(inn)en ihre Projekte auf einem Erlebnisparcours vor. Hierbei wurden Erfahrungen und Tipps ausgetauscht

Am zweiten Tag sprach Brigitte Reiser über „Möglichkeiten des Internets für die Netzwerkbildung: Soziale Medien im Fokus“. In vier Werkstätten wurde das Thema Vernetzung kreativ erarbeitet. Die Ergebnisse wurden den Teilnehmern in einer Schlussrunde präsentiert.

Am Ende haben alle Teilnehmer viele Impulse und Anregungen für weitere Aktivitäten in ihrem Umfeld mitnehmen können und freuen sich schon heute auf die nächsten Akademietage im Jahr 2013 und 2014 in Reutlingen.

Hans Bock
Dipl. Betriebswirt FH
und Mentor, Reutlingen

Adressen Reutlingen

Kath. Erwachsenen
Bildungswerk (KEB)
Schulstraße 28

Augustin-Bea-Haus
St. Wolfgangstraße
Tel. (0 71 21) 144 84 20

Haus der Begegnung
Orschel-Hagen
Berliner Ring 3
Edeltraut Stiedl
Tel. (0 71 21) 96 31 31

Haus der Familie
Pestalozzistraße 54
Tel. (0 71 21) 92 96 - 0

Theater in der Tonne
Wilhelmstraße 69
Tel. (0 71 21) 93 77 - 0
www.theater-die-tonne.de

Treffpunkt für Ältere
Gustav-Werner-Straße 6A
R. Saur
Tel. (0 71 21) 27 88 14

Seniorentreffpunkt
Alte Eisenbahnschule
Eisenbahnstr. 14
Betzingen
P. Grund
Tel. (0 71 21) 50 99 04
I. Häusler,
Tel. (0 71 21) 8 31 51

VHS
Spendhausstraße 6
Tel. (0 71 21) 3 36 - 0

Forum 2. Lebenshälfte
Frau Mauser,
Tel. (0 71 21) 2 32 97

DRK
Alzheimer
Beratungsstelle
Obere Wässere 1
Tel. (0 71 21) 34 53 97- 31

Diabetiker-Treff
Frau Morville
Tel. (0 71 21) 37 07 09

Märchenkreis
Dr. Rahn
Gemeindezentrum
Hohbuch
Tel. (0 71 21) 20 45 78

Abteilung für Ältere und IAV-Stelle
Stadt Reutlingen
Gustav-Werner-Straße 25
Tel. (0 71 21) 3 03 - 28 99

AWO
vormittags
Tel. (0 71 21) 2 38 25

Bürgerbüro und Kreisseniorenrat
Gemeinschaftstelefon:
(0 71 21) 34 61 71

Veranstaltungen in der Region

Führungen

Reutlingen

Kirchenführung
Marienkirche
So: 3. 2., 15 Uhr

Klassik

Kusterdingen

Ein 'lisztiger' Abend an zwei Flügeln
Bürger- und Kulturhaus Klosterhof
Tübinger Straße 7
Fr: 1. 3., 20 Uhr

Reutlingen

Reutlinger Kammermusik Zyklus: Trio con Brio Copenhagen
Stadthalle
Manfred-Oechsle-Platz 1
Do: 31. 1., 20 Uhr

Kleinkunst

Kusterdingen

Revital Herzog: „Jüdischer Witz trifft arabischen Humor" – Märchen und Geschichten mit Akkordeonmusik
Kino Metropol
Lederstraße 5
Mi: 30. 1., 20 Uhr

Revital Herzog

Henning Scherf stellt am Mittwoch, 6. Februar, um 20 Uhr im Tübinger Museum (Wilhelmstraße 3) sein Buch „Wer nach vorne schaut, bleibt länger jung" vor. Der ehemalige Bürgermeister von Bremen ist mehrfacher Großvater und lebt in einer Wohngemeinschaft.

Rottenburg

Die Drei vom Dohlengässle: „Fest im Sonntagshäs"
Kino im Waldhorn
Königstraße 12
Mi: 30. 1., 20 Uhr
Do: 31. 1., 20 Uhr

Tübingen

Frl. Schwab und Miss Smith – „...leuchten Ihnen heim" – Transatlantisch-Schwäbische Comedy
Sudhaus, Peripherie
Hechinger Straße 203
Fr: 25. 1., 20 Uhr

Literatur

Mössingen

Alle Farben des Schnees – von Angelika Overath
Stadtbücherei, Lesecafé
Do: 7. 2., 19.30 Uhr

Tübingen

„Mein Großvater im Krieg 1939-1945", Autorenlesung Moritz Pfeiffer
Hirsch-Begegnungsstätte
Hirschgasse 9
Mo: 21. 1., 15 Uhr

Rock/Pop/Jazz

Poltringen

Powerfinger – „Neil Young Tribute"
Adler
Sa: 19. 1., 20.30 Uhr

Reutlingen

Black Gospel Stars
Christuskirche
So: 3. 2., 19 Uhr

Für Angehörige von Dementen

Die DRK Alzheimer Beratungsstelle in der Reutlinger Stadtmitte (Obere Wässer 1) lädt am Donnerstag, 31. Januar, um 14.30 Uhr zu einem Demenz-Angehörigentreff ein. Infos unter Telefon (0 71 21) 34 53 97 31.

Stuttgart

Abba – The Show
Porsche-Arena
Mercedesstraße 69
So: 24. 2., 19 Uhr

Max Raabe
Liederhalle
Berliner Platz 1-3
Mo: 25. 2., 20 Uhr

Tübingen

Maximilian Hecker: Ätherische Popmusik
Zimmertheater
Fr: 25. 1., 21 Uhr

The Frost Project: Lyrisches Programm zwischen Jazz und Klassik
Deutsch-Amerikanisches Institut
Di: 29. 1., 20.15 Uhr

Drei-Finger-Project: Acoulectric Songs
Café Latour
Di: 29. 1., 20 Uhr

Galerien

Bad Urach

Altes Spielzeug
Stadtmuseum
Klostermühle
So: 27. 1.
10 u. 13 Uhr

Gomaringen

Teddybären aus der Sammlung von Kornelia Hermann: Die Bären sind los
Schloss und Gustav-Schwab-Museum
Im Schlosshof 1
So: 24. 2., 13 Uhr
So: 3. 3., 13 Uhr
So: 10. 3., 13 Uhr

Reutlingen

Gernot Bizer: Traum von der Quadratur des Kreises
Stadtbibliothek
Spendhausstraße 2
Mo: 21. 1.
zu den Öffnungszeiten

Karl Striebel: Mensch – Natur
DRK-Kreisverband
Obere Wässere 1
Mo: 21. 1.
zu den Öffnungszeiten

Tübingen

Naturalistische Malerei: Werke von Dagmar Rothe und Christine Glesner
Crona-Kliniken
Hoppe-Seyler-Straße 3
Urologie
Sa: 19. 1., 8 Uhr

Freche Chansons und Gedichte über das Thema Nummer Eins

Die Pianistin Susanne Geiger (links) und die Sängerin Claudia Zimmer machen sich am Dienstag, 22. Januar, ab 16 Uhr im Tübinger Luise Wetzel-Stift ihren Reim auf die „Facetten der Liebe“. In französischen Chansons, deutschen Schlagern und frechen Gedichten bringen sie sowohl die komischen als auch die tragischen Seiten eines starken Gefühls zum Schwingen. Mit Liebe, Lust und Leidenschaft erinnern sie an Josephine Baker und Edith Piaf und rezitieren Texte von Louis Stevenson, Joachim Ringelnatz, Heinz Erhardt oder Robert Gernhardt. Ein unterhaltsames Programm mit einem Augenzwinkern und viel Humor über das Thema Nummer Eins.

Hausbesuche

Besuche bei älteren Menschen zuhause im Rahmen des Projekts SELMA. Ein Einführungskurs und regelmäßiger Erfahrungsaustausch bereiten darauf vor.

Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V., Bärbel Blasius, Telefon (0 70 71) 2 24 98, info@altenberatung-tuebingen.de
www.altenberatung-tuebingen.de

ALB·GOLD
Frühlingsmarkt
16. + 17. März 2013
Samstag 11 - 19 Uhr | Sonntag 11 - 18 Uhr

ALB-GOLD Kundenzentrum
72818 Trochtelfingen | www.alb-gold.de
ALB·GOLD

Ein Paar verzaubert sein Publikum

Faschingskonzert mit Topas und Roxanne in der Reutlinger Stadthalle

Unter dem Titel „Magic Symphony“ beginnt am Donnerstag, 7. Februar, um 20 Uhr in der Reutlinger Stadthalle das Faschingskonzert der Württembergischen Philharmonie. Auf dem Programm steht Musik von Mozart (Zauberflöte) über Dukas (Zauberlehrling) bis zu John Williams (Harry Potter). Topas und Roxanne (Bild) sorgen mit ihren Zauberkunststücken für Unterhaltung und ein staunendes Publikum.

Sonstiges

Mössingen

Spieleabend für Erwachsene
Mehrgenerationenhaus
Fr: 22. 2., 20 Uhr

Tübingen

Rollstuhl-Basketball-Turnier
Institut für Sportwissenschaft
Wilhelmstraße 124, Halle
Sa: 19. 1., 15 Uhr

Tanz / Ballett

Reutlingen

Schwanensee
Stadthalle
Manfred-Oechsle-Platz 1
Do: 24. 1., 20 Uhr

Theater

Neckartenzlingen

Der Gott des Gemetzels
Melchior-Festhalle
Metzinger Straße 10
Fr: 22. 2., 20 Uhr

Tübingen

Ein Tag wie das Leben
LTT-oben
So: 20. 1., 16 Uhr

Jubiläum „23 Jahre Theatersport“, eine Produktion von Harlekin-Theater und LTT
LTT-Saal
So: 20. 1., 16, 20 Uhr

Kein Tag ohne Hahn
LTT-Werkstatt
Di: 22. 1., 11 Uhr

„Dantons Tod“, von Georg Büchner
LTT-Saal
Eberhardstraße 6
Mi: 23. 1., 19 Uhr

„Der Kontrabass“, von Patrick Süßkind
Zimmertheater
Bursagasse 16
Fr: 25. 1., 20 Uhr

„Einsame Menschen“, von Gerhart Hauptmann
LTT-Werkstatt
Fr: 25. 1., 20 Uhr

Theater im Museum – „Der blaue Engel“, von Peter Turrini nach Heinrich Mann
Museum 2,
Mi: 30. 1., 20 Uhr

Adressen Tübingen

Begegnungsstätte „Hirsch”, Hirschgasse 9
Tel. (0 70 71) 2 26 88

Deutsch-Amerikan. Institut, d.a.i., Karlstr. 3
Tel. (0 70 71) 7 95 26 - 0

VHS, Katharinenstr. 18,
Tel. (0 70 71) 56 03-30

Büro Aktiv
Bei der Fruchtschranne 6
Tel. (0 70 71) 2 13 15

LTT – Landestheater
Eberhardstr. 6
Tel. (0 70 71) 15 92 - 0

Kreisseniorenrat
Schmiedtorstr. 2
Tel. (0 70 71) 9 20 88 67

Stadtseniorenrat,
Schmiedtorstr. 2/1
Tel. (0 70 71) 4 93 77

Tübinger Familien- und Altershilfe e.V. (TüFa)
Schmiedtorstr. 2/1
Tel. (0 70 71) 98 05 13

Unabhängige Patientenberatung, Neustadtgasse 2
Tel. (0 70 71) 254 436

Adressen Rottenburg

VHS, Sprollstr. 22
Tel. (0 74 72) 98 33 - 0

Adressen Metzingen

VHS, Inn. Heerstr. 6
Tel. (0 71 23) 92 03 - 0

Beratung für Ältere und IAV-Stelle
Dagmar Osterwald
Tel. (0 71 23) 925 - 340

Welche Adressen

müssen aus Ihrer Sicht hier erwähnt werden? Bitte schreiben Sie uns!

Betreuung

Gesetzliche Betreuer(inn)en für Menschen mit Behinderung gesucht.

www.betreuungsverein-tuebingen.de

Für jeden etwas

Der Kreis der Älteren Orschel-Hagen lädt ein

Der Kreis der Älteren Orschel-Hagen hat für die ersten Monate im Jahr wieder ein buntes Programm zusammen gestellt. Die Veranstaltungen finden alle im Reutlinger Haus der Begegnung (Berliner Ring 3) statt.

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

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

- Jeden Dienstag treffen sich die **Internet-Senioren** von 14.30 bis 16.30 Uhr

- Jeden letzten Dienstag im Monat gibt es ein **offenes Singen**. Ab 14 Uhr besteht die Möglichkeit zum Kaffeetrinken, um 15 Uhr beginnt die Singstunde.

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

- An jedem Mittwoch werden von 14 bis 17 Uhr **Flohmarktartikel**, wie Haushaltswaren, Spielsachen, Bücher, Schmuck, Nippes, Antiquitäten und vieles mehr, angenommen. Wer Weihnachtsschmuck und Pyramiden nicht mehr aufheben möchte, kann diese Sachen vorbei bringen.

- Weitere Aktivitäten sind **Englisch, Französisch, Yoga, Tischtennis und Frauengymnastik**. Nähere Infos dazu gibt es bei der Vorsitzenden Edeltraut Stiedl unter Telefon (0 71 21) 96 31 31.

- Am Samstag, 26. Januar, beginnt um 8.30 Uhr der **Themenflohmarkt** „Für jeden etwas“. Ob Kleidung, 50iger Jahre Stücke, Küchenutensilien, Bücher oder Bettwäsche: Für jeden ist etwas dabei.

- Der **Faschingstanz** mit der Prämierung der schönsten Kostüme beginnt am Dienstag, 5. Februar , um 15 Uhr.

- Das traditionelle **Schiedweckenessen** findet am Mittwoch, 27. Februar, um 14.30 Uhr statt. Dazu werden Reutlinger Sagen erzählt.

- Am Samstag, 23. März, findet ab 8.30 Uhr der große **Osterflohmarkt** statt.

Keine Ausgabe mehr verpassen!

die kleine

Zeitschrift für die besten Lebensjahre

○ Ja. Ich abonniere!

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Telefon

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

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

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

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

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

○ Bezugsgeld bitte abbuchen.

BLZ Konto-Nr.

Name der Bank

Datum

Unterschrift

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

”die kleine“ Zeitschrift
Medienhaus Schwäbisches Tagblatt
Uhlandstraße 2 • 72072 Tübingen
Tel. (0 70 71) 9 34 - 2 22
diekleine@tagblatt.de

Service für Senioren als Ehrensache

Zertifizierte Handwerksbetriebe werden für den Umgang mit älteren Kunden geschult

Geschulte Handwerker gehen gerne auf die Bedürfnisse älterer Kunden ein. Bild: Peter Atkins/Fotolia.com

Die von der Kreishandwerkerschaft Tübingen und dem Kreisseniorenrat initiierte Zertifizierung zum „Fachbetrieb für seniorenfreundliche Handwerksleistungen“ kommt bei den Kunden an.

Rund 80 Handwerksbetriebe aus dem Kreis Tübingen haben mittlerweile dieses Zertifikat erworben. Vom Mauer und Elektriker über den Raumausstatter und Stuckateur bis zum Installateur und Friseur. Betriebe mit diesem Zertifikat werden in einer Grundschulung sowie regelmäßigen Fortbildungen für den servicorientierten Umgang mit Senioren fit gemacht. Deshalb können diese Betriebe auf die speziellen Interessen älterer Kunden eingehen. Dazu gehört beispielsweise, dass sich Handwerker Zeit für eine ausführliche Beratung ihrer Kunden nehmen und auch deren Ängste ernst nehmen. Durch einfühlsame und geduldige Kommunikation sowie präzises Nachfragen im Kundengespräch sollen mögliche Missverständnisse ausgeräumt oder am besten von vornherein vermieden werden. Im Angebot sollten einfache, praktische und senoriengerechte Lösungen enthalten sein. Die zertifizierten Betriebe wissen übrigens auch, welche Leistungen von der Kasse zu-

Barrierefreier Umbau

- Beratung und Ausführung in Kooperation mit anderen Handwerkern.
- Zuschüsse bis € 2.500,00 / Wohneinheit

Härle STUCKATEUR

Ulrich Härle, Dipl.-Ing. (FH)
Vor dem Kreuzberg 24, 72070 Tübingen
www.stuckateur-haerle.de
uli-haerle@stuckateur-haerle.de

☎ 07071/45194

Elektro Zug

• Elektroinstallationen • Elektrotechnik
• Beleuchtungstechnik • EDV-Netzwerktechnik

72108 Rottenburg-Weiler · Teichstraße 7
Telefon (0 74 72) 78 68 · Fax (0 74 72) 4 26 21
Funk 0172-8497609 · www.elektro-zug.de

Dinkel GmbH&Co.KG
Reutlinger Straße 9
72072 Tübingen
Fon (07071) 36600
Fax (07071) 366050
www.dinkel-heizung.de
info@dinkel-heizung.de

für jeden Typ das richtige Bad
individuelle Wärme mit Verstand und Feingefühl
prima Klima - zu Hause und im Büro
Dinkel Service: schnell, sauber, zuverlässig

mindest teilweise übernommen werden.
Die zertifizierten Handwerker passen sich dem Lebensrhythmus älterer Menschen an. Sie helfen beim Ein- und Ausräumen von Schränken, wenn es nötig ist, decken die Arbeitsstelle bei Bedarf sauber ab und reinigen sie gründlich, bevor sie das Haus ihrer Kunden verlassen.
Ist der Auftrag erledigt, fragt der Betrieb beim Kunden noch einmal nach, ob alles zu seiner Zufriedenheit erledigt wurde - zusätzlich zu dem Fragebogen, den der Auftraggeber mit der Rechnung erhält.
Zudem verpflichten sie die Betriebe in einem Ehrenkodex nicht nur zu einer Handwerksleistung, die hohen Qualitätsanforderungen gerecht wird. Sie engagieren sich auch für eine kundenorientierte Dienstleistungs-Kultur und betreiben eine transparente Preisgestaltung. „Unser Handeln gegenüber unseren Kunden und Mitarbeitern ist von einem menschlichen Umgang miteinander geprägt“, heißt es in dem Kodex. zba

An diesem Zeichen sind seniorenfreundliche Handwerksbetriebe zu erkennen.

Reaktion auf den Markt

„Mit dem Zertifikat „Fachbetrieb für seniorenfreundliche Handwerksleistungen“ leisten wir eine Beitrag zu einem selbstvestimmten Leben von Senioren“, betont Rüdiger Strobel. „Das Konzept der Kreishandwerkerschaft wurde mittlerweile von anderen Kreishandwerkerschaften übernommen und wird vom Landesseniorenrat unterstützt“, erklärt der Geschäftsführer der Kreishandwerkerschaft Tübingen. Das große Interesse von Handwerksbetrieben an diesem Zertifikat belegt laut Strobel, „dass sich unsere Mitglieder den veränderten Herausforderungen des Marktes gerne stellen.“

Kooperative Handwerker

Unternehmen mit dem Zertifikat „Fachbetrieb für seniorenfreundliche Handwerksleistunge“ rufen auch gerne Kollegen von einem anderen Gewerk, wenn ihren Kunden damit geholfen wird.

75 Jahre+
60+
Maler | Raumausstatter | Lackierer
REUTTER
Sindelfinger Straße 27/1
72070 Tübingen
Telefon 07071/42200
info@Maler-Reutter.de

Erdarbeiten
Neubauten
Industriebauten
Sanierungen
Umbauten
aller Art
Zertifiziert für
Meisterhaft
Service plus
GECKELER
Hoch- und Tiefbau GmbH
Stettener Straße 34 · 72820 Sonnenbühl-Erpfingen
Telefon 07128/654 und 2559 · 07128/3342
www.geckeler-bau.de · E-Mail: info@geckeler-bau.de

sterr
Sterr GmbH & Co. KG
Sanitäre Anlagen
und Heizungsbau
Regenerative Energiesysteme
Badgestaltung • Flaschnerei
Kundendienst • Rohrreinigung
Fachverkauf • Wartung
Metzgerstraße 5 • 72764 Reutlingen
Tel. 07121/930726-0 • Fax 930726-26
www.sterr-reutlingen.de

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

Ihr Partner fürs Dach
Wir beraten Sie gern.

Gute Arbeit schafft Wert, Mehrwert
Steil- und Flachdächer
Blecharbeiten
Reparaturen
Kranverleih
Klaus Eberhardt
Dachdecker · Klempner
Klaus Eberhardt GmbH & Co. KG
Dieselstraße 8 · 72805 Lichtenstein
Tel. 07129-922765 · Fax 922843
www.dachdecker-eberhardt.de
eberhardt-dachdecker@t-online.de

Heizungen Pellets, Gas, Öl, Solar
Bäder Neubau, Renovierung
Blecharbeiten, Dachrinnen ...
Mehr Spaß im Bad!
Rolf SCHÄFER
WÄRME WASSER SOLAR
Arbachtalstraße 2 · Eningen
Tel. 07121/83790
www.rolf-schaefer.de
info@rolf-schaefer.de

... Dächer für Generationen !!!
PEETZ BEDACHUNGEN
Das Dach aus einer Hand!
DAS HANDWERK
DIE WIRTSCHAFTSMACHT. VON NEBENAN.
Peetz-Bedachungen GmbH
Sindelfinger Strasse 6 · 72070 Tübingen
Tel. 07071 / 94870 · Fax 07071 / 948787
info@peetz-bedachungen.de
www.peetz-bedachungen.de

Der sympathische Maler- u. Stukkateurbetrieb
72768 Reutlingen-Sickenhausen, Friedrichstr. 25
Schneider
Tel.: 67 07 87
Fax: 20 56 55
Wir beraten Sie gerne
Service plus
NEU: Wir erstellen für Ihr Gebäude einen Energiepass!
E-mail: maler-w.schneider.reutlingen@t-online.de

die kleine
Kontakt unter
(07071)
934-174
oder 934-175

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

Die schwierige Suche nach dem Wortschatz

Der Logopäde Jörg Holtzhaußer bringt Patienten nach einem Schlaganfall das Sprechen bei

Ein Schlaganfall kann jeden treffen. Meist sind die Patienten zwar über 60, jedoch zeichnet sich eine deutliche Tendenz zu immer jünger werdenden Betroffenen ab. „Schuld daran ist der in den vergangenen Jahrzehnten immer stressiger gewordene Alltag und der damit verbundene ungesunde Lebenswandel," weiß der Logopäde Jörg Holtzhaußer aus Gönningen.

In seinem Berufsalltag bekommt Jörg Holtzhaußer sämtliche Schweregrade der Krankheit zu Gesicht. „Man kann nicht von einer generellen Behandlungsmethode sprechen. Jeder Fall ist anders und die Therapie muss immer ganz individuell an das genaue Krankheitsbild des Patienten angepasst werden," erklärt Holtzhaußer.

Wichtig ist jedoch, dass so früh wie möglich mit der logopädischen Behandlung angefangen wird und diese regelmäßig stattfindet. Am Anfang sollte mindestens zwei bis dreimal in der Woche eine Sitzung stattfinden.

Bei jedem Schlaganfall ist nämlich zumeist auch das Sprachzentrum im Gehirn betroffen. Die damit auftretende Sprachstörung wird als Aphasie bezeichnet. „Man kann vier Hauptkomponenten unterscheiden, die vom Sprachzentrum gesteuert werden: Die Wortfindung, das Wortverständnis, das Lesen und das Schreiben. Die schwere der einzelnen Ausfallerscheinungen ist von Patient zu Patient sehr unterschiedlich und daher liegt auch der Schwerpunkt der Therapie bei jedem Patienten anders", erläutert Jörg Holtzhaußer.

Sozialer Kontakt

Die Chemie zwischen Patient und Logopäde muss ebenso stimmen, wie der Betroffene auch ein hohes Maß an Eigenmotivation mitbringen muss. „Es bringt überhaupt nichts, wenn die wöchentlichen Stunden einfach nur abgesessen werden," betont Holtzhaußer.

Gerade viele allein stehende Senioren resignieren, ziehen sich von ihrer Umwelt zurück und werden oftmals depressiv, beobachtet Holtzhaußer. Deshalb sind auch soziale Kontakte wichtig für die Genesung. „Wer regelmäßig von Menschen umgeben ist, bekommt viel Gelegenheit zu üben und wird motiviert, an Gesprächen wieder aktiv teilnehmen zu wollen," so Holtzhaußer. Melanie Kümmerle

Jörg Holtzhaußer beim Aphasie-Test.
Bild: Kümmerle

LOGOPÄDISCHE PRAXIS
Stephanie Holtzhaußer
LOGOPÄDIN · SONDERPÄDAGOGIN
STIMMTHERAPEUTIN

Gruobachstraße 15
72770 Reutlingen-Gönningen
Telefon 0 70 72-1 26 22 04
holtzhausser@logopaedie-goenningen.de
www.logopaedie-goenningen.de

GHdAz
Sabine Horn
Logopädin

Logopädische Praxis

- Sprachentwicklungsstörungen/ -verzögerungen
- Artikulationsstörungen
- myofunktionelle Störungen
- Hörstörungen (auch bei CI-Versorgung
- Auditive Wahrnehmungsstörungen
- Neurologisch bedingte Sprach- und Schluckstörungen
- Stimmstörungen nach Lähmungen oder Unfällen
- Stimmstörungen aufgrund von Stimmbelastung
- Rehabilitation nach Kehlkopfoperationen
- Poltern (zu schnelle, undeutliche Sprechweise)

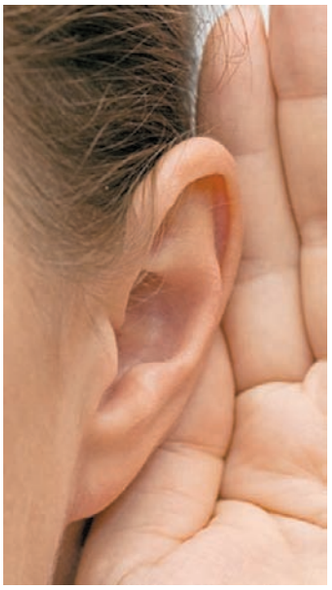
Außerdem bieten wir:
- Stimmbildung/ Rhetorik
- Elternanleitung zur sprachlichen Förderung ihres Kleinkindes
- Beratung von Angehörigen neurologisch erkrankter Menschen

Dorfackerstraße 15 • 72074 Tübingen
Tel.: (0 70 71) 8 33 08
Fax: (0 70 71) 88 96 99
logopaedie.tuebingen@t-online.de

Dann komme ich zu Dir…

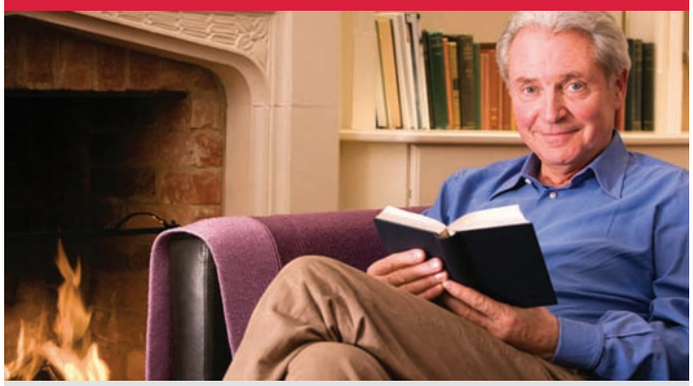
Auf der Familienfeier in einer westdeutschen Großstadt war es wieder so weit: Die Verwandtschaft unterhielt sich über Hörgeräte und mit einem Blick zu mir sagte mein Onkel: „Ich höre auch immer schlechter, ich komme bald mal zu Dir."
Zu mir ins 300 Kilometer entfernte Geschäft?! Lieber nicht. Es macht mir nichts aus, wenn sich Privates mit Geschäftlichem vermischt und ich würde den Onkel auch gern mit Hörhilfen versorgen, aber: Einen Akustiker braucht man vor Ort!
Er muss da sein, wenn's „pressiert". Wenn ein Hörgerät ausfällt – was glücklicher Weise bei den modernen Geräten viel seltener vorkommt als früher – darf man nicht erst einen halben Tag Anreise einplanen müssen! Einen Hausarzt sucht man sich schließlich auch nicht in einer anderen Stadt.
Weite Entfernungen führen nur dazu, dass die Geräte nie einmal „kurz überprüft" werden, wie es jeder Akustiker beim Batteriekauf anbietet. Irgendwann arbeiten sie nicht mehr richtig, die Reise ist zu beschwerlich und die Hörhilfen liegen ungenutzt herum. Die nächste Frage kommt automatisch: „Ja, aber welchen Akustiker soll ich denn nehmen? Na, der Professor/Doktor wird mir schon einen empfehlen."
In jeder guten HNO-Praxis bekommen Sie eine Liste aller am Ort praktizierenden Akustiker. Fachlich sind die Hörgeräteakustiker in Deutschland mit die am besten ausgebildeten der Welt. Aber welche Wünsche hätten Sie an die Person, die Ihnen Hörgeräte anpasst? Sie sollte einem „liegen", freundlich und geduldig sein, nicht zu weit entfernt professionell und transparent arbeiten… – und das Preisniveau spielt auch eine Rolle. Wer kann das alles besser beurteilen als Sie?!
Mein Rat: Schauen Sie sich bei den Akustikern in Ihrer Nähe um. Sprechen Sie kurz mit Ihnen, um zu schauen, ob „die Chemie stimmt". Entscheiden Sie sich für „den Besten" und notfalls wechseln Sie, wenn das Vertrauen verloren gegangen ist.
Ihre Zeit ist zu kostbar, um weit zu fahren, sich über unfreundliche Fachleute zu ärgern oder sogar ganz auf Hörgeräte zu verzichten, die Ihnen die Lebensqualität enorm verbessern könnten.

U. Nehls
Hörgeräteakustik-Meisterin
beim OPTIKUS



Wer nicht gut hört, braucht einen Akustiker vor Ort. Bild: Vladimir Voronin / Fotolia.com

Jetzt höre ich wieder das Kaminfeuer knistern.



HörweltRothbart
besser hören - besser leben

Christiane Rothbart e.K.
Hörgeräteakustikermeisterin Diplom (A.E.A.)
Europa- Hörakustiker und Pädakustikerin

Olgastraße 9, 72555 Metzingen
Telefon 07123 165545, www.hoerwelt-rothbart.de

Geöffnet: Mo - Fr 9.00 - 13.00 Uhr / 14.00 - 18.00 Uhr
und nach Vereinbarung
Mittwochnachmittag geschlossen

Wir lassen Sie hören

Optikus
Hörgeräte

Im Dorf 22 ~ Betzingen ~ Tel. 13 86 91
www.optikus-betzingen.de

Zen-Klangtherapie kann Tinnitus lindern

Eine Studie belegt die heilsame Wirkung entspannender Schwingungen

Rund drei Millionen Menschen sind in Deutschland von Tinnitus betroffen. Der Prozess des Hörverlusts wird oftmals von einem Tinnitus begleitet. Dieser kann in jedem Alter auftreten, ab dem 40. Lebensjahr allerdings vermehrt.

Moderne Hörsysteme sind kleine Wunder der Technik und können sogar Tinnitus lindern. Bild: Kümmerle

Hans-Georg Kimmerle hat jüngst eine Studie mit der Firma Widex überprüft, die sich mit der Zen-Klangtherapie zur Linderung von Tinnitus beschäftigt und in den USA bereits mit positiven Ergebnissen veröffentlicht wurde. „Diese Studie weist sehr gute Ergebnisse auf, die ich nicht glauben konnte und selbst überprüfen wollte“, erklärt Kimmerle, Inhaber eines Hörgerätegeschäfts in Reutlingen.

Die Tinnitussysteme heißen ZEN2GO. Der Name leitet sich von den Zen-Klängen ab, welche im Allgemeinen zur Entspannung und Stressminderung dienen.

Durch das neu entwickelte Zen-Klangprogramm wird der akustische Kontrast zwischen Umgebung und Tinnitus vermindert. Diese sogenannten Fraktalklänge, die es in fünf Varianten gibt, sind harmonisch und werden in einer ständig alternierenden, nicht vorhersehbaren Reihenfolge abgespielt und ähneln daher einem Windspiel. Das Gehirn ist so nicht in der Lage, sich an eine bestimmte Melodie zu gewöhnen.

Den Teilnehmern der Studie konnten zu Beginn in den Versuchshörsystemen zwischen den fünf Fraktalklangvarianten, Breitbandrauschen oder einer Verstärkung der Hörlautstärke wählen. Die Fraktalklangvarianten unterscheiden sich in der Kombination aus Dur- und Moll-Klängen, Tempi und Tonhöhen. Innerhalb jeder Variante konnten weitere Feinjustierungen der Lautstärke, Tonhöhe und des Tempos vorgenommen werden.

Im Laufe der Studie sollten die Probanden die verschiedenen Fraktalklänge in der Standardeinstellung bewerten. Diese wurden entsprechend der Ergebnisse weiter justiert, um die Melodie noch entspannender zu machen.

Jedes Hörprogramm wurde so eingestellt, dass in keinem Fall das problemlose Hören und das Sprachverständnis beeinträchtig waren.

Am Ende der Studie sollten die Probanden den Entspannungseffekt der Fraktalklänge, sowie den Tinnitusstörfaktor in Verbindung mit den acht akustischen Szenarien bewerten. Die Ergebnisse der Studie weisen darauf hin, dass Hörsysteme mit Fraktalklängen zu einer verminderten Wahrnehmung des Tinnitus führen können und den Leidensdruck abschwächen.

Melanie Kümmerle

Wir können Ihnen helfen.
Lassen Sie sich von uns unverbindlich beraten.

Hörakustik
Kimmerle

Gebrüder-Wagner-Haus
Kaiserstraße 2 · 72764 Reutlingen
Telefon (0 71 21) 33 88 80
www.hoerakustik-kimmerle.de
info@hoerakustik-kimmerle.de

NEUERÖFFNUNG
Gutes Hören erleben

A. Keysan
Hörgeräteakustikermeister
Geschäftsführer

Neckar
Hörakustik

Königstraße 62
72108 Rottenburg a.N.
Tel. 07472-988 40 98

Europaplatz 5
72072 Tübingen
Tel. 07071-979 83 70

www.neckar-hoerakustik.de

Individuelle Matratzen für einen erholsamen Schlaf

Ob Daune oder Synthetik: Das richtige Bett für jeden Schläfer

Für einen erholsamen Schlaf ist es notwendig, in einem komfortablen Bett zu schlafen. Worauf es beim Bettenkauf zu achten gilt, weiß Andreas Kramer, Angestellter bei Betten Hottmann in Tübingen.

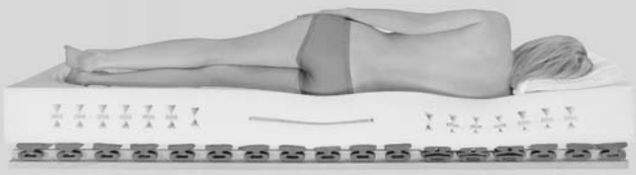
Andreas Kramer weiß, worauf es beim Bettenkauf ankommt. Bild: Kümmerle

„Am wichtigsten ist, dass die Matratze zum jeweiligen Kunden passt“, betont Andreas Kramer. „Gerade ältere Menschen werden aufgrund des weicher werdenden Gewebes druckempfindlicher. Deshalb darf die Matratze nicht zu fest sein und man muss sich gut drehen können.“

Daher sind Viskosematratzen für Ältere eher ungeeignet. Sie sorgen zwar dafür, dass das Bett wärmer wird, allerdings sind sie sehr punktelastisch, was das Drehen bei Nacht deutlich erschwert.

Kaltschaummatratzen

Jede Nacht Zählt !
Innova, das erfolgreiche Bettsystem von dormabell



Ausmessen
Mit dem dormabell-Messsystem messen wir Schulter, Rücken und Becken.

Empfehlen
So finden wir mit Ihnen Ihr neues Bett mit den richtigen Einstellungen. Sie werden sich erholen wie noch nie.

Alles für den gesunden Schlaf
Betten - Hottmann
Hirschgasse 1 und Lammhofpassage, Tübingen
Tel. 07071/23072

Stiehle spendet für die Clowns

Durch den Verkauf von Kaffee und Kuchen sowie Getränken an den Schausonntagen konnte die Firma Stiehle am in ihrer Reutlinger Filiale eine Spende in Höhe von 500 Euro an Christel Ruckgaber vom Verein „Clowns im Dienst e.V.“ überreichen. Der größte Teil der Spenden fließt in die Finanzierung der Clowns. Ein Teil dient der Qualifikation der Clowns durch Fortbildung. Und ein weiterer Teil ermöglicht die Organisation und Verwaltung dieses Projektes, sowie die Anschaffung kleiner Geschenke. Noch bis zum Frühjahr sammelt die Firma Stiehle Spenden für die Clowns im Dienst.

Info: www.stiehle.net

wiederum sind für Menschen mit Rückenbeschwerden zu empfehlen. Und Federkernmatratzen eignen sich für Kunden, die in der Nacht stark schwitzen. Ein häufiger Fehler ist außerdem, dass Matratzen zu lange genutzt werden. „Matratzen sollten nach zehn, maximal 15 Jahren ausgetauscht werden“, erklärt Kramer. „Aber insbesondere ältere Herrschaften tauschen ihre Matratze oft erst nach 30 Jahren.“

Ein individuell anpassbarer Lattenrost geht präzise auf die Bedürfnisse des Einzelnen ein. Auch die Wahl der richtigen Decke ist wichtig. So spenden Daunendecken zwar viel Wärme, sind aber nicht für Menschen geeignet, die stark schwitzen. Ihnen sind Synthetikdecken zu empfehlen.

Einen höheren Beratungsaufwand als bei Jüngeren gibt es bei Senioren nicht. Ihnen ist allerdings wichtig, dass die Produkte aus der Region kommen und keine giftigen Zusatzstoffe enthalten.

Spezielle Seniorenbetten gibt es zwar nicht. Trotzdem beobachtet Andreas Kramer auch in seiner Branche die Folgen des demografischen Wandels: „Die Nachfrage nach individuell angepassten Betten steigt zunehmend.“

Melanie Kümmerle

Guten Morgen, Schwabenland!

Die Schwäbische Matratze.

Mit einer Matratze von Groll holen Sie sich ein Stück Heimat ins Bett.

Schwäbische Matratzenmanufaktur & Schaumstoffzentrum
Hohenschildstr. 5
72766 Reutlingen-Sondelfingen
Tel. 07121.164164
Mo. - Fr. 9:30 - 18:30 Uhr, Sa. bis 13:30 Uhr
www.groll-schlafsysteme.de

Groll
SEIT 1949

Tipps für den Wiedereinstieg

Zweitägige Bildungsmesse in Reutlingen

Am Freitag, 1. Februar, und am Samstag, 2. Februar präsentieren bei der 7. binea – Bildungsmesse Neckar-Alb rund 100 Aussteller in der neuen Reutlinger Stadthalle ihr Angebot zu den Themen Aus- und Weiterbildung.

Zum Thema Weiterbildung präsentieren sich zahlreiche Institutionen und Einrichtungen der Region Neckar-Alb. Sie geben gerne Auskunft über berufsbegleitende Kurse und Lehrgänge, Qualifizierungsmaßnahmen zum Wiedereinstieg oder Neuorientierung in der Berufswelt, Maßnahmen zur persönlichen Weiterentwicklung und vieles mehr. Die kaufmännischen Bereiche sind eben so vertreten wie z.B. Angebote im Gesundheitswesen sowie der Sprachensektor und IT-Bereich.

Umfassende Informationen finden auch alle, die global denken und handeln möchten und sich dafür das nötige Rüstzeug in Form von einer oder mehreren Fremdsprachen aneignen wollen. Etliche Aussteller informieren über Ausbildungs- und Studienmöglichkeiten, Sprachkurse und Auslandsaufenthalte für Jung und Alt.

Abgerundet wird die binea durch ein umfangreiches Vortragsprogramm. Die Aussteller werden durch ein Farbleitsystem nach bestimmten Themen gegliedert, damit sich der Besucher seine Tour individuell wählen und sich nach seiner Interessenslage ganz gezielt informieren kann. Außerdem werden die Aussteller zusätzlich alphabetisch aufgeführt. Unterstützt wird die binea von der Stadt Reutlingen, der AOK Gesundheitskasse Neckar-Alb und der Agentur für Arbeit Reutlingen. dk

Starke und tröstende Schultern

Die Mitarbeiter der Umzugsfirma „Die Helfende Hand“ sind für die Bedürfnisse von Senioren sensibilisiert

Samstagmorgen halb acht in Tübingen. Schnellen Schrittes sprintet ein Mitarbeiter der Umzugsfirma „Die Helfende Hand“ die 45 Stufen vom Umzugswagen bis zur Haustür des Kunden hinauf. Eben diese sind der Grund, warum Inge S. (79) und ihr 86-jähriger Mann ihre Wohnung in Hanglage verlassen und ins Betreute Wohnen im Luise-Wetzel-Stift, ebenfalls in Tübingen, umziehen. Wie viele Senioren wollen sie barrierefrei wohnen und die wichtigsten Geschäfte wie Bäckerei, Metzgerei und die Bank in der Nähe haben.

Waschmaschinen machen das Leben nicht leichter. Bild: Kümmerle

Dennoch ist das Verlassen der eigenen Wohnung für Senioren oft kein einfaches Unterfangen. „Oft fließen viele Tränen und eine tröstende Schulter wird benötigt“, erklärt Horst Hoffmann. „Auch dafür sind wir da“, versichert der Inhaber des Umzugservices, der für die Bedürfnisse von Senioren sensibilisiert ist.

Jeder packt mit an

Während sich die Wohnung nach und nach leert, indem Schränke und Möbel auseinander gebaut und verladen werden, packt das Team mit den Angehörigen Bücher, Vasen und Geschirr in Kartons, die von der Firma ausgeliehen werden. Diese werden, entsprechend ihrer zukünftigen Lage, beschriftet und so verpackt, dass sie pro Karton nicht mehr als 30 Kilo wiegen.

„Normalerweise machen wir das immer ein bis zwei Tage vorher und auch die Umzüge finden wochentags statt, aber in diesem Fall wollten die Angehörigen beim Verpacken mit dabei sein“, so Hoffmann. Daher dauert dieser Umzug auch länger als gewöhnlich, nämlich über acht Stunden. Ganz zum Schluss wird der sogenannte Abschlag, die großen Schrankteile, die sich nicht in kleinere Einzelteile zerlegen lassen, abgebaut. In der neuen Wohnung wiederum sind diese Schrankwände, entsprechend der Verladung, das Erste, was aufgebaut wird. Beim Abbau eines dieser Schränke kam ein ganz besonderes Fundstück zutage. Ein Bündel mit Fünf- und Zehn-Mark-Scheinen hatte sich zwischen den Schrankwänden versteckt.

Insbesondere die sehr schwere Waschmaschine und den Kühlschrank unfallfrei in den LKW zu bekommen, ist an diesem Morgen kein einfaches Unterfangen für die Mitarbeiter. Viel Kraft und Ausdauer sind hierbei gefordert.

GOLFCLUB Restaurant
M. NIETHAMMER
SONNENBÜHL-UNDINGEN
TELEFON 0 71 28/32 94 ODER 32 63, FAX 304 398
Im Januar und Februar
Freitag, Samstag und Sonntag geöffnet
Aufwärmen
... nach einem Spaziergang im Schnee ...
bei einem Glühwein oder bei regionaler Küche
Über Ihre Tischreservierung freut sich
Familie Niethammer und Mitarbeiter

„Normalerweise würden wir ja unseren Aufzug benutzen, den man direkt unter das Fenster der Wohnung stellen kann. Dies ist aufgrund der besonderen Wohnlage hier leider nicht möglich“, bedauert Karsten Lössl. So müht sich also das fünfköpfige Team wieder und wieder, Stufe um Stufe den langen Weg vom Laster zur Wohnung rauf und runter.

„Ne, ne Pause wird jetzt nicht gemacht“

Nachdem alles eingeladen ist, geht es direkt weiter zur neuen Wohnung. Sofort beginnt das Ausladen und Einräumen. Die Zwei-Zimmerwohnung befindet sich im Erdgeschoss. Mit sogenannten „Hunts“, kleinen Rollbrettern, werden die Kartons transportiert. Die auseinandergebauten Möbel, wie unter anderem das Bett, werden wieder zusammengeschraubt und die Lampen an der Decke angebracht. Da die Kunden einen Teil der Kartons selbst einräumen wollen, endet um 16 Uhr ein arbeitsreicher Umzug. Nicht ohne, dass es zum Dank noch ein kleines Trinkgeld gibt. Melanie Kümmerle

Leckereien erhöhen die Arbeitsmoral

„Wenn man zwischendurch eine kleine Stärkung zur Verfügung gestellt bekommt, motiviert das gleich umso mehr“, erläutert Hoffmann. Dieses Mal konnte sich die Gruppe über schwäbische Mutscheln und Butterbrezeln, sowie Weihnachtsplätzchen, Most und Orangensaft freuen.
Was nicht mitgenommen werden kann, wie Kommoden, wird in der nächsten Woche vom Umzugsservice in Containern entsorgt.

Beim einem Umzug kommen oft interessante Fundstücke wie dieser Zehn-Mark-Schein an das Tageslicht.

KBF ASB ..... Ihre Partner im Alter

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

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

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

Die Helfende Hand

Der Umzugsservice
für Singles,
Senioren und
Menschen mit Handicap

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

Ganz ohne Hektik & Stress umziehen.
Wir beraten Sie gerne kostenlos.

Horst Hoffmann

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

Zum Totlachen: Schwarzer Humor

Witze als psychologisches Ventil für die Auseinandersetzung mit Tabus

Schwarzer Humor polarisiert: Seine Liebhaber finden ihn zum Totlachen. Anderen bleibt das Lachen im Hals stecken. Offensichtlich zeigen sich bei diesem Thema auch kulturelle Unterschiede.

Satirische Wortspiele gehören zu den Stilmitteln des schwarzen Humors. Bild: fotodo / Fotolia.com

Oft überschreitet er die Grenzen des guten Geschmacks, erklären Kritiker des Schwarzen Humors. Nun lässt sich über Geschmack streiten - oder auch nicht. Die Kritik ist auf jeden Fall dann berechtigt, wenn es um Witze mit sexistischen und rassistischen Inhalten geht. Und wer den Begriff „Schwarzer Humor“ im Internet googelt, findet leider viele niveaulose Scherze.

Andererseits gibt es wahre Meister des Schwarzen Humors, vor allem unter den Briten. Monty-Python-Filme sind dafür nur ein Beleg.

Trockenheit und ein bisweilen sehr bissiger Unterton gelten als typisch für den englischen Humor. Er stellt ernste Themen wie den Tod, Krankheit oder Verbrechen satirisch und scheinbar verharmlosend dar.

Schwarzer Humor ist auf jeden Fall ein Beleg für die These von Sigmund Freud, dass Witze eine wichtige Funktion als psychologisches Ventil für die Auseinandersetzung mit gesellschaftlich tabuisierten Themen erfüllen.

Stefan Zibulla

Humor im Museum

Mit Arbeiten von Thomas Rowlandson, Robert Gernhardt u. a. zeigt das Museum für Sepulkralkultur in Kassel einen Streifzug durch die Welt des „Schwarzen Humors“. www.sepulkralmuseum.de

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

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

GEBR. MOHRING GmbH & Co.KG Reutlingen
Individuelle Grabdenkmale und Natursteine
Burkhardt + Weber-Str. 53
72760 Reutlingen
Tel. 0 71 21/33 76 85
Fax 0 71 21/33 97 56
www.mohring-steinmetz.de

MUTSCHLER & BETZ
MEHR ALS NUR BESTATTUNGEN
07121 79526
24 STUNDEN ERREICHBAR
AUCH SONN- UND FEIERTAGS
PFULLINGEN // SCHULSTRASSE 28 BESTATTUNGEN AUF ALLEN FRIEDHÖFEN
WWW.MUTSCHLER-BETZ.DE

Kabarettistischer Abschied von Uschi

Das Tübinger Kabarett inflagranti spielt am Sonntag, 20. Januar, um 17 Uhr im Tübinger „Haus des Übergangs“ sein Programm „Uschis Asche“.
In ihrem elften Programm nimmt die sechsköpfige Kabarettgruppe Abschied von ihrem treuesten Fan Uschi und nutzt diesen Anlass, um dem Publikum zu helfen und endlich Brücken zu schlagen: zwischen freier Liebe und Iliosakralgelenk, Sondertilgung und Abrüstung, Chancengleichheit und Anlagenmix, Comedy und Zeigefingerkabarett.
Woher und wohin und warum? Wann wird zur Lebens-Halbzeit gepfiffen, wann ist Schluss? Gibt es Verlängerung? Fragen über Fragen, aber das Tübinger Kabarett inflagranti geht fest davon aus: „Man sieht sich!“
Das Kabarett inflagranti, ausgezeichnet mit dem Kleinkunst-Förderpreis Baden-Württemberg, ist seit 1989 in der ganzen Republik unterwegs mit seiner spannenden Mischung aus Szenen und Songs, furios begleitet am Piano.

Info:
www.kabarett-inflagranti.de

„Man sieht sich“, lautet das Credo von inflagranti. Agenturbild

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

Inhaber Roberto Seifert
Telefon Tag & Nacht 07071 - 550 630
• Ihre persönliche Trauerhilfe zum fairen Preis
• Überführungen im In- und Ausland
• Bestattungsvorsorge
www.bestattungen-gommel.de
info@bestattungen-gommel.de

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

Handwerkerpark 5 · 72070 Tübingen · Tel. 07071 92780

Flunkert Bestattungen
Haus des Abschieds und der Trauerhilfe

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

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

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

Stadt Reutlingen
Bestattungsdienst
Dietweg 37 – 41, 72760 Reutlingen
Wir sind für Sie im gesamten Stadtgebiet Reutlingen tätig.
Sie erreichen uns 24 Stunden täglich unter den Rufnummern 07121/303-57 50 oder 0172/7 26 96 39

Schenk's Gartengeräte GmbH
Ihr Partner im grünen Bereich

Motorgeräte für Garten und Forst

Service und Reparatur in unserer Fachwerkstatt

Hol und Bringservice

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

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

...für Ihre Gesundheit

Reutlingen, Stadtgebiet

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

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

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

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

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

Rathaus Apotheke, Inh. Ulrich von Vacano
Rathausstraße 10, Rt, t. (0 71 21) 32 93 41
rathausapo-rt@t-online.de, www.rathausapo-rt.de

Süd-Apotheke, Inh. Gabriele Glessing
Ringelbachstraße 88, Rt, t. (0 71 21) 9 25 40
sued-apotheke.reutlingen@t-online.de

Norden, Orschel-Hagen, Rommelsbach

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

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

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

Eningen

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

Sondelfingen

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

Kirchentellinsfurt

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

Gönningen

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

Freude am Ehrenamt

Hier sind engagierte Menschen gesucht

Reutlingen
Mitmachen im Lobbyrestaurant:
Bürgertreff „Unter den Leuten“
Heidrun Lamkowski
Tel. (0 71 21) 33 82 81

Mode und Menschen: Gefragt sind Erfahrung und Lust, sich im sozialen Kleiderladen zu engagieren: Kleiderspenden entgegennehmen , sortieren und benachteiligten Menschen mit Rat und Tat zur Seite stehen.
fairKauf
Gisela Steinhilber
Arbeiterwohlfahrt
Tel. (0 71 21) 2 38 25
g.steinhilber@awo-reutlingen.org

Vorleserinnen und Vorleser gesucht: Im Projekt **„Spaß am Lesen – Spaß am Vorlesen“** besuchen lesebegeisterte Menschen regelmäßig einen Kindergarten
Stadt Reutlingen
Abteilung für Ältere
Tel. (0 71 21) 30 32 300
www.reutlingen.de

Tübingen
Soziale Projekte in und für Südamerika: Organisation von Veranstaltungen
Desierto Florido e.V.
Heike Gerlach
Tel. 0178-8018192
info@desierto-florido.de, www.desierto-florido.de

Die Tübinger Tafel im Loretto sucht ehrenamtliche Mitarbeiter. Bild: Serghei Velusceac / Fotolia.com

Klavierspieler/in zur musikalischen Begleitung der Gottesdienste:
Pflegeresidenz Vinzenz von Paul
Schwärzlocherstraße 10
72070 Tübingen
Ursula Petsch
Tel. (0 70 71) 5 65 53-13
ursula.petsch@vinzenz-sd.de
www.vinzenz-von-paul.de

Im Gespräch, in der Begleitung, in der Hauswirtschaft oder Haustechnik – Engagement bei älteren kranken Menschen erfüllt:
Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus
Paul-Lechler-Str. 24
Ehrenamtsbeauftragte Frau Zarybnicky
Tel. (0 70 71) 206-0
zarybnicky@tropenklinik.de
www.tropenklinik.de

Mitarbeiter(innen) für den Tafelladen in der Katharinenstraße 29 (Loretto) gesucht:
Tübinger Tafel
Frau Bohlmann
Tel. (0 70 71) 94 06 94
info@tuebingertafel.de
www.tuebingertafel.de

Nah- und Fernumzüge
• Montage, Verpackung, Dübelarbeiten
• Küchenmontage, Sanitär- und Elektroanschlüsse
• Schreinerarbeiten aller Art, Umzugsshop
• Entsorgung, Entrümpelung, Einlagerungen
• Ausführliche Umzugsberatung vor Ort
• **Umzüge für Senioren**
Service plus
ALAN
Betriebe in Selbstverwaltung
Alan Umzüge GmbH
Hoffmannstr. 12
72770 Reutlingen
info@alan-umzuege.de
www.alan-umzuege.de
Telefon 07121/95 56-31
Fax 07121/95 56-66

Sie möchten Ihren Ruhestand so sorgenfrei und angenehm wie möglich gestalten?
Leben Sie - wie gewohnt - frei, unabhängig, individuell und dennoch geborgen.
Betreute SENIORENWOHNANLAGE REUTLINGEN, HEPPSTRASSE 95
Unsere Art des Wohnens heißt soviel Selbständigkeit wie möglich - soviel Hilfe wie nötig.
1- bis 2-Zimmerwohnungen, barrierefrei, mit Bad, Einbauküche, Balkon, Aufzug, Hausnotruf - rund um die Uhr.
Angebote nach persönlichem Bedarf:
Grund- u. Behandlungspflege
Hauswirtschaftliche Versorgung
Essenservice in der Cafeteria
Regelmäßige Angebote von Gemeinschaftsveranstaltungen
Sprechstunden für allgemeine Lebens- und Pflegeberatung
Rufen Sie uns an.
Wir beraten Sie gerne persönlich!
IMMO-HYP GMBH – Hausverwaltung
☎ 07121 / 9376978 - Frau Spörke
www.immo-hyp.de

Vertrauen Sie dem Fachmann
Ihr Altgold ist Geld wert!

Barankauf bei
ZEHDER
JUWELIER UHRMACHERMEISTER
EIGENE GOLDSCHMIEDE
Metzgerstraße 3 · 72764 Reutlingen
Telefon 07121 / 32 90 43 · Fax 07121 / 33 01 16

Verbesserte Leistungen für Menschen mit Demenz

Seit dem 1. Januar greift das Pflege-Neuausrichtungsgesetz

Seit dem 1. Januar verbessern sich die Leistungen für Menschen mit Demenz. Möglich macht dies das Pflege-Neuausrichtungsgesetz (PNG).

Seit dem 1. Januar 2013 erhalten Menschen mit der Pflegestufe 0 erstmalig Leistungen aus der Pflegeversicherung. Die Voraussetzung hierfür ist eine bescheinigte eingeschränkte Alltagskompetenz. Diese Menschen erhalten jetzt schon monatlich die sogenannte Betreuungsleistung.
Wenn Sie zu dieser Personengruppe gehören, dann haben Sie sicher in den vergangenen Wochen einen Brief von Ihrer Pflegekasse erhalten. Darin wird Ihnen mitgeteilt hat, dass Sie sich nun entscheiden können, ob Sie die Geldleistung oder die Sachleistung in Anspruch nehmen möchten. Ihnen stehen seit dem 1. Januar 2013 die folgenden Beträge zur Verfügung:

Geldleistung:
Pflegestufe 0
Einfacher Betreuungsbedarf
Bisher: 100 €
Neu zusätzlich: 120 €
Neu Gesamt: 220 €

Erhöhter Betreuungsbedarf
Bisher: 200 €
Neu zusätzlich: 120 €
Neu Gesamt: 320 €

Sachleistung:
Pflegestufe 0
Einfacher Betreuungsbedarf
Bisher: 100 €
Neu zusätzlich: 225 €
Neu Gesamt: 325 €

Erhöhter Betreuungsbedarf
Bisher: 200 €
Neu zusätzlich: 225 €
Neu Gesamt: 425 €

Mit diesen Leistungen können Sie sich nun weitere Unterstützung, entweder selbst (Geldleistung), oder aber bei einem zugelassenen Pflegedienst (Sachleistung) einkaufen. Wichtig zu wissen: Mit der Pflegestufe 0 haben Sie keinen Anspruch auf Leistungen der Kurzzeitpflege.

Aber auch die Pflegestufen 1 und 2 wurden bei der Veränderung bedacht.

Geldleistung neu:
Pflegestufe 1: 305 €
Pflegestufe 2: 525 €
plus Betreuungsleistung: 100 € oder 200 €

Sachleistung neu:
Pflegestufe 1: 665 €
Pflegestufe 2: 1250 €
plus Betreuungsleistung: 100 € oder 200 €

Die Leistungen der Pflegestufe 3 erhöhen sich nicht.

Pflegebedürftige und ihre Angehörigen können sich künftig gemeinsam mit den Pflegediensten auf die Leistung verständigen, die wirklich benötigt wird. So können Sie außer den verrichtungsbezogenen Leistungskomplexen (z.B.: große oder kleine Toilette oder Ähnliches) auch bestimmte **Zeitvolumen** in Anspruch nehmen. Außer den Leistungen zur Grundpflege und zur hauswirtschaftlichen Versorgung können nun auch häusliche Betreuungsleistungen abgerufen werden. Da diese Leistungen mit den Pflegekassen noch nicht verhandelt sind, sind die Pflegedienste derzeit noch nicht in der Lage, Ihnen hierzu ein Angebot zu unterbreiten.

Die Pflegesachverständige Gabriele Lenz erläutert in diesem Artikel die Neuerungen bei der Pflegeversicherung. Privatbild

Um pflegenden Angehörigen eine **Auszeit** zu ermöglichen, wird bei Inanspruchnahme von Leistungen der Kurzzeit- oder Verhinderungspflege das Pflegegeld zur Hälfte weitergezahlt.

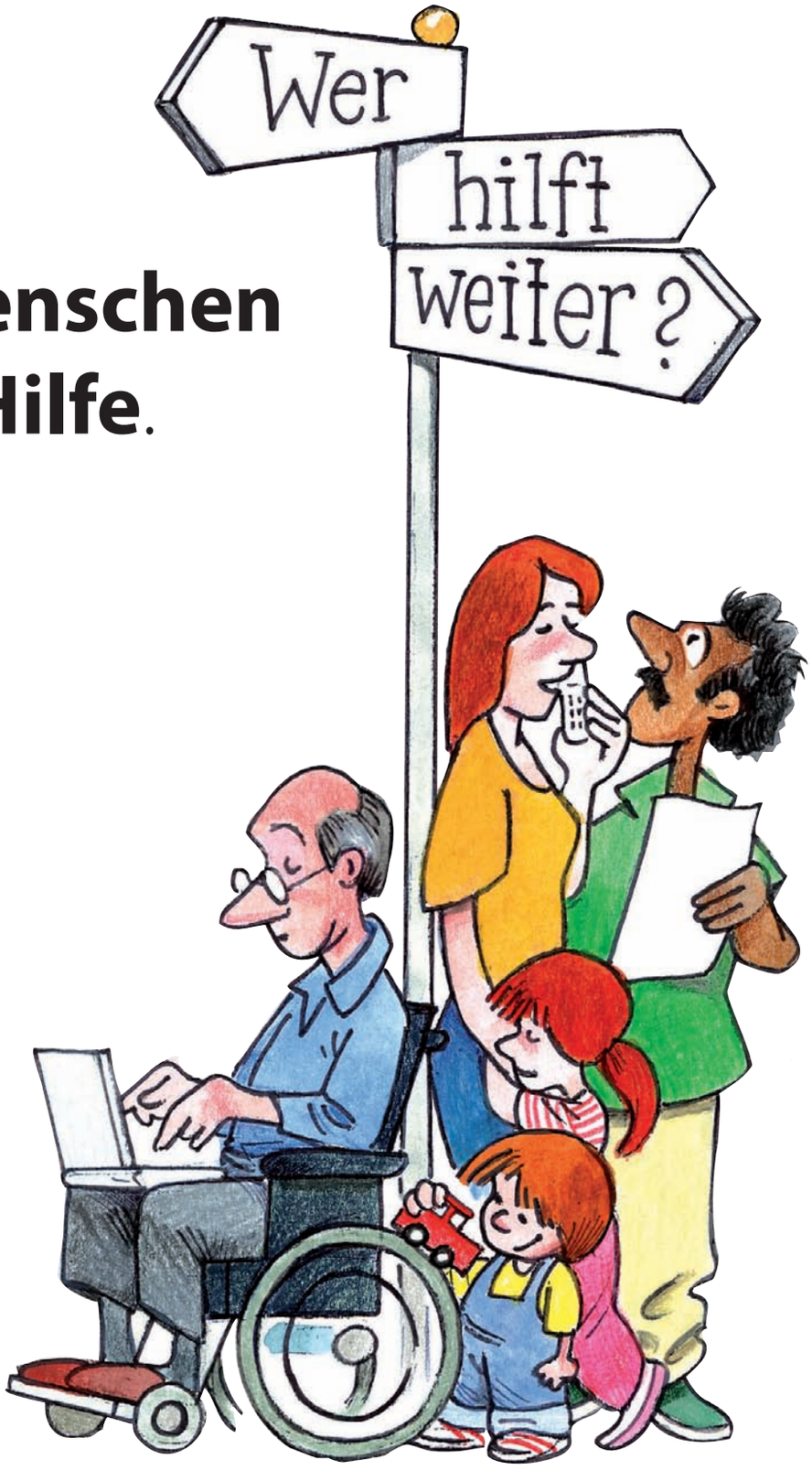
Pflegebedürftige, die in einer **Wohngruppe** zusammen leben und die Pflegesachleistungen oder Pflegegeld beziehen, erhalten künftig einen Wohngruppenzuschlag in Höhe von 200 € je Monat.

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

Mobile, med. gepr. Fußpflege
bequem bei Ihnen zu Hause!
G. Wilhelm, Rottenburg Telefon 01 73 / 3 25 75 08

werhilftweiter.de

Für jeden **Menschen** die richtige **Hilfe**.



Soziales Hilfetelefon

Unter **0 70 71- 70 00 77** hilft Ihnen das DRK rund um die Uhr, das passende Hilfsangebot zu finden.

Tagblatt-Beilage

„Wer hilft weiter" enthält sämtliche regionalen Rat- und Hilfeangebote. Die nächste Ausgabe erscheint am **26. Januar 2013.**

www.werhilftweiter.de

In der Datenbank finden Sie über **700 aktuelle Hilfeangebote** aus der Region mit detaillierter Beschreibung, Kontaktdaten und Öffnungszeiten.

Der Wegweiser wird unterstützt von:

Tübingen Universitätsstadt

Deutsches Rotes Kreuz

150 JAHRE swt Stadtwerke Tübingen

Landkreis Tübingen

BÜNDNIS FÜR FAMILIE TÜBINGEN

Schwäbisches Tagblatt

Alpakas und Schafe als Therapeuten

In Rappertshofen Reutlingen wird auf den heilsamen Charakter von Tieren gesetzt

Die Alpakas und Schafe von Rappertshofen Reutlingen stehen für das Projekt der Tagesbetreuung MuT (Mensch und Tier) und das Wissen um den heilsamen Charakter von Tieren.

Tiere schaffen Vertrauen und regen die senso-motorischen Fähigkeiten an. Bild: Rappertshofen

Ausgebildete Fachkräfte integrieren in Rappertshofen ein Tier als Co-Therapeut in den therapeutischen Prozess. Dadurch werden positive Auswirkungen auf das Erleben und Verhalten des Klienten erreicht.

Die Tiergestützte Therapie richtet sich an Menschen mit Behinderungen, ältere Menschen mit demenziellen Erkrankungen sowie an Kinder und Jugendliche. Tiergestützte Aktivitäten können bei der Beziehungsgestaltung helfen, zur Kontaktaufnahme mit der Umwelt anregen sowie Sicherheit und Vertrautheit schaffen. Auch die senso-motorischen Fähigkeiten werden gefördert und Menschen werden zur Eigeninitiative angeregt.

„Für Kindergärten und Schulen bieten wir ein Kooperationsangebot für Tiergestützte Therapie und Tiergestützte Aktivitäten“, erklärt Inge Burbulla. „Wenn Sie Interesse an unserem Projekt MuT haben und ehrenamtlich mitarbeiten wollen, sind Sie herzlich willkommen“, betont die Leiterin Begleitende Dienste und Tagesbetreuung. dk

Info:
Weitere Infos gibt es bei Inge Burbulla unter Telefon (0 71 21) 6 29-3 20 oder inge.burbulla@lwv-eh.de

www.lwv-eh.de/rappertshofen

Leserbrief

Liebe Gabriele Heyd,
es ist uns Frauen vom „Frauentheater Purpur“ ein Bedürfnis, Dir einen herzlichen Gruß zu schicken. Wir bedanken uns auf diesem Weg für Deine Unterstützung, Dein Interesse an uns und die zahlreichen Berichte über unsere Theaterarbeit all die Jahre hindurch. In unseren Stücken geht es auch immer wieder um das Thema „Abschiede“ leichte und schwere , begleitet von einer ganzen Skala unterschiedlichster Gefühle. Wir können uns denken, dass es Dir nicht leicht gefallen ist, Dein „Kind“, die „kleine“, zu verabschieden. Unter Deiner Obhut ist sie gewachsen und gediehen und ist immer bekannter und beliebter geworden. Du hast sie jetzt losgelassen und verantwortungsvoll in gute Hände abgegeben. Wir wünschen der „kleinen“ alles Gute und Dir einen leichten Abschied. Auch mehr Zeit für Dich „in den besten Lebensjahren“ (der neue Untertitel der Zeitschrift). Aber wann sind schon die „besten Lebensjahre“? Hoffentlich sind es die, in denen wir gerade stecken! Also doch eine Zeitschrift für den „Mut zum Älterwerden“? Es grüßen Dich herzlich die Purpurfrauen!

Senio
Fachhandel für Senioren
Nachfolge
von Senio Reutlingen, im Bereich:

• Elektromobile, Elektroräder
• E-Bikes, Pedelecs
• Spezialdreiräder
• Vermietungen
• Service & Reparatur
• Zubehör & Ersatzteile
Mobilitätsalternativen für Senioren und Behinderte
MAURER SERVICE & MOBILITÄT
MAURER Mobil
SERVICE & MOBILITÄT
Telefon: 07031 8183295
Mobil: 0163 6359201
www.MAURER-Mobil.de
Geschulter Fachbetrieb
Service plus

post
MALERWERKSTÄTTE
QUALITÄT IN FARBE
Mail: info@maler-post.de
www.maler-post.de
- Malerarbeiten
- Bodenbeläge
- Alles um die Fassade
- Schimmelsanierung
- zertifiziert für seniorenfreundliche Leistungen
- wir koordinieren alle zur Renovierung notwendigen Handwerker
- wir räumen aus und ein
Malerwerkstätte Klaus Post GmbH, Alte Landstraße 57
72072 Tübingen-Weilheim, Tel. 0 70 71 / 79 10 11, Fax 76 01 68

die kleine

bringt Sie ganz groß raus!

Mit einer Anzeige in der Zeitschrift „die kleine“ erreichen Sie Menschen in den besten Lebensjahren. Anspruchsvolle Verbraucher, die auf Qualität achten.

Unsere Media-Daten finden Sie im Internet unter www.die-kleine-zeitschrift.de

Rufen Sie uns an. Wir machen Ihnen gerne ein attraktives Angebot!

Wir sind von Montag bis Freitag zwischen 8 und 17 Uhr für Sie da.

Silke Dany
Tel. (0 70 71) 9 34-1 74
diekleine@tagblatt.de

Kathrin Nitzschke
Tel. (0 70 71) 9 34-1 75
diekleine@tagblatt.de

OFTERDINGEN | DIREKT AN DER B27

B27EVEN
DANCE CLUB

TANZTEE
...jeden ersten So. im Monat!
SCHLAGER, FOX & OLDIES
Schwoofen wie zu alten Zeiten!
15 - 21.00 Uhr

www.b27even-danceclub.de

Für alle Junggebliebenen!
Neu in Ofterdingen: **Tanztee**
mit Kaffee, Kuchen, Tanz, netten Gesprächen und mehr...
Jetzt vormerken:
Sonntag, 3. Februar 2013
Sonntag, 3. März 2013
Sonntag, 7. April 2013

B27EVEN
DANCE CLUB

Wir haben was gegen Einbrecher!

zum Beispiel

Panzerriegel...

Tresore...

Haus für Sicherheit

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

Haus Bittenhalde

Die freundliche Tagungsstätte auf der Schwäbischen Alb lädt ein:

Fr. 8. bis So. 10. Februar
INNEHALTEN – mich neu orientieren
„Die Vergangenheit und mein JETZT“

Fr. 15. bis So. 17. Februar
KOMPLEXES ENTSPANNUNGSSEMINAR
Stress und Burnout kompetent begegnen durch Meditation and More

Fr. 15. bis So. 17. März
STUFEN DES LEBENS - BIBEL- UND GLAUBENSSEMINAR
„Wenn der Wind darüber weht“

Weitere Informationen senden wir Ihnen gerne zu:
Haus Bittenhalde
72469 Meßstetten-Tieringen
Tel.: 07436-494, Fax: 8597
www.Haus-Bittenhalde.de

GOLDANKAUF - bis 44,00 € / g Feingold
(1–5 g Stückelung)
Bevor Sie Ihr Gold verkaufen, lassen Sie sich von unserem Experten unverbindlich beraten.
EIN VERGLEICH LOHNT SICH!
Denn Ihr Gold ist viel mehr wert!
Altgold – Schmuck - Münzen – Silber - Platin
Zahngold (auch mit Zähnen)
Baritli Edelmetallhandel & Immobilien GmbH
Beratung u. Ankauf in TÜBINGEN
Mo. - Fr.: 10 – 18 h / Schulberg 4
Tel: 07071 92 08 521 – BARITLI-GOLD.DE

Flink + FleiBig
Ihr individueller Haushaltsservice

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

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

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

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

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

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

STIEHLE
KÜCHE & BAD
RENOVIERUNGEN
KOMPLETT AUS EINER HAND

72534 Hayingen-Oberwilzingen
Tel. 0 73 86 . 97 89 - 0
72766 Reutlingen
Tel. 0 71 21 . 49 22 25
www.stiehle.net

• verlässliche Terminvereinbarung
• kostenlose Beratung

• Altenpflege
• Krankenpflege
• Kinderkrankenpflege
• Hauswirtschaftliche Versorgung
• Außerklinische Intensivpflege

MHP MOBILE HAUSKRANKEN PFLEGE GmbH
Rosentalstraße 8/1
72070 Tübingen
07071 . 9756 . 0
www.mhp-pflege.de

Alten Baum verpflanzen?

Vermittlung · Beratung · Koordination

senopart
Seniorenbetreuung nach Maß®

Telefon
0 71 21/2 41 92 40
www.senopart.de

Polstermöbel
hochwertig & individuell...

Ausstellungsstücke stark reduziert. Nochmals 20% auf Sonderpreise!

Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Termin mit uns – wir beraten Sie gerne!

Polstermöbel und Matratzen direkt vom Hersteller
Fertigung von Polstermöbeln und Matratzen individuell nach Maß.
Aufarbeitung und Neubezug von Sitz-, Bank- und Polsterteilen im Privat-, Gastronomie- und Objektbereich

Polsterei Armin Ott
Julius-Bauser-Str. 20
72186 Empfingen
Telefon 07485 9 81 88
Telefax 07485 9 81 89
www.ako-polstermoebel.de

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

Ihre Konditorei
tägl. ab 8 Uhr Frühstück
durchgehend warme Küche
www.konditorei-sommer.de
Wilhelmstr. 100/RT/Tel.300380

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

Tagespflege und Tagesbetreuung für Senioren

Daheim wohnen, tagsüber betreut sein

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

Wir beraten Sie gerne und bieten Ihnen einen Schnuppertag an.

Seniorenzentrum am Markwasen
Ringelbachstraße 225
72762 Reutlingen
Telefon 07121 278–308

Seniorenzentrum Gönningen
Lichtensteinstraße 48
72770 Gönningen
Telefon 07072 60044–150

Reizvolle Impressionen in Weiß

Beim Fotowettbewerb „Mein schönster Winter“ zeigt sich die kalte Jahreszeit von ihrer attraktiven Seite

Zahlreiche Bilder wurden für unseren Fotowettbewerb unter dem Motto „Mein schönster Winter“ eingesandt. Die schönsten Fotos werden mit dem Bildband „Kleinfeldt: Fotografien 1920 - 2010“ aus dem Tübinger Attempto Verlag belohnt. Der nächste Fotowettbewerb hat das Thema **„Fernweh“**. Als Preis gibt es drei Exemplare des neuen Buches von Liane von Droste (siehe Seite 22). Schicken Sie Ihr Foto bis zum 28. Februar an das SCHWÄBISCHE TAGBLATT, Redaktion „die kleine“ (Uhlandstraße 2, 72072 Tübingen) oder an zibulla@tagblatt.de. zba

Ihren schönsten Winter erlebte **Uschi Rapp** aus Tübingen, als der Neckar an einem „strahlenden Sonntag“ im Januar 1985 zugefroren war.

Christa Schneck hat den Raureif mit der Kamera festgehalten.

Dieses Foto hat **Paul Lechner** aus Nagold im Oktober auf seiner Terrasse geschossen. Der Schnee „war die reinste Überraschung“, schreibt der Fotograf. „Nicht nur für unsere Tonvögel.“ Das Bild belegt, dass nicht nur Zugvögel den Winter gut überstehen können.

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

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

bruderhaus DIAKONIE
Stiftung Gustav Werner und Haus am Berg

Seniorenzentrum am Markwasen

café ALBERTINE

Besuchen Sie unser Café Albertine im Seniorenzentrum am Markwasen in der Ringelbachstraße 225 in Reutlingen.

Unsere Öffnungszeiten:
Dienstag – Sonntag 14.30 - 17 Uhr

Nach Vereinbarung sind Reservierungen und zusätzliche Öffnungszeiten möglich.
Sie erreichen uns zu den Öffnungszeiten unter der Telefonnummer 07121 278–393
szmarkwasen@bruderhausdiakonie.de

www.bruderhausdiakonie.de

Evang. Diakonissenring Metzingen e.V.
Zentrum für Senioren

Tagespflege „Weinbergblick“

Informationen unter:
07123-949158
www.diakonissenring.de

Hilfe für Senioren: Einkauf, Haushalt, Reisebegleitung bietet Soz. Fachkraft i. R. TÜ, Ammerb. Tel. 07073/500300

Fabrikverkauf

Pullis, Jacken, T-Shirts, u.v.m. gut und günstig für Damen und Herren

WILL DIE MASCHE DER MODE

Strickwarenfabrik
Gartenstraße 44
72127 Kusterdingen
Telefon (0 70 71) 3 24 60
Öffnungszeiten:
tägl. Mo. - Fr. 9 bis 17 Uhr

Wir liefern Ihnen
leckere schwäbische Hausmannskost
frisch aus unserer Küche, direkt auf Ihren Tisch. Von Mo.-Fr. 11.00 bis 17.30 Uhr beliefern wir **Privathaushalte und Firmen** in Tübingen und Pfrondorf mit unseren leckeren Speisen. Die aktuelle Wochen- und Speisekarte können Sie unter **www.esspunkt-tuebingen.de** abrufen. Auch über einen Besuch in unserem Lokal würden wir uns sehr freuen. Unser Lokal ist von 9.00 bis 18.00 Uhr geöffnet.

ess-punkt- Tübingen • Inh. Traude Puskeiler • Mohlstr. 26 • 72074 Tübingen ☎ 07071 2570163 • Fax 2570178

---

die kleine

»die kleine« bringt Sie ganz groß raus!

Kontakt unter
Telefon (0 70 71) 9 34-1 74
und (0 70 71) 9 34-1 75
diekleine@tagblatt.de

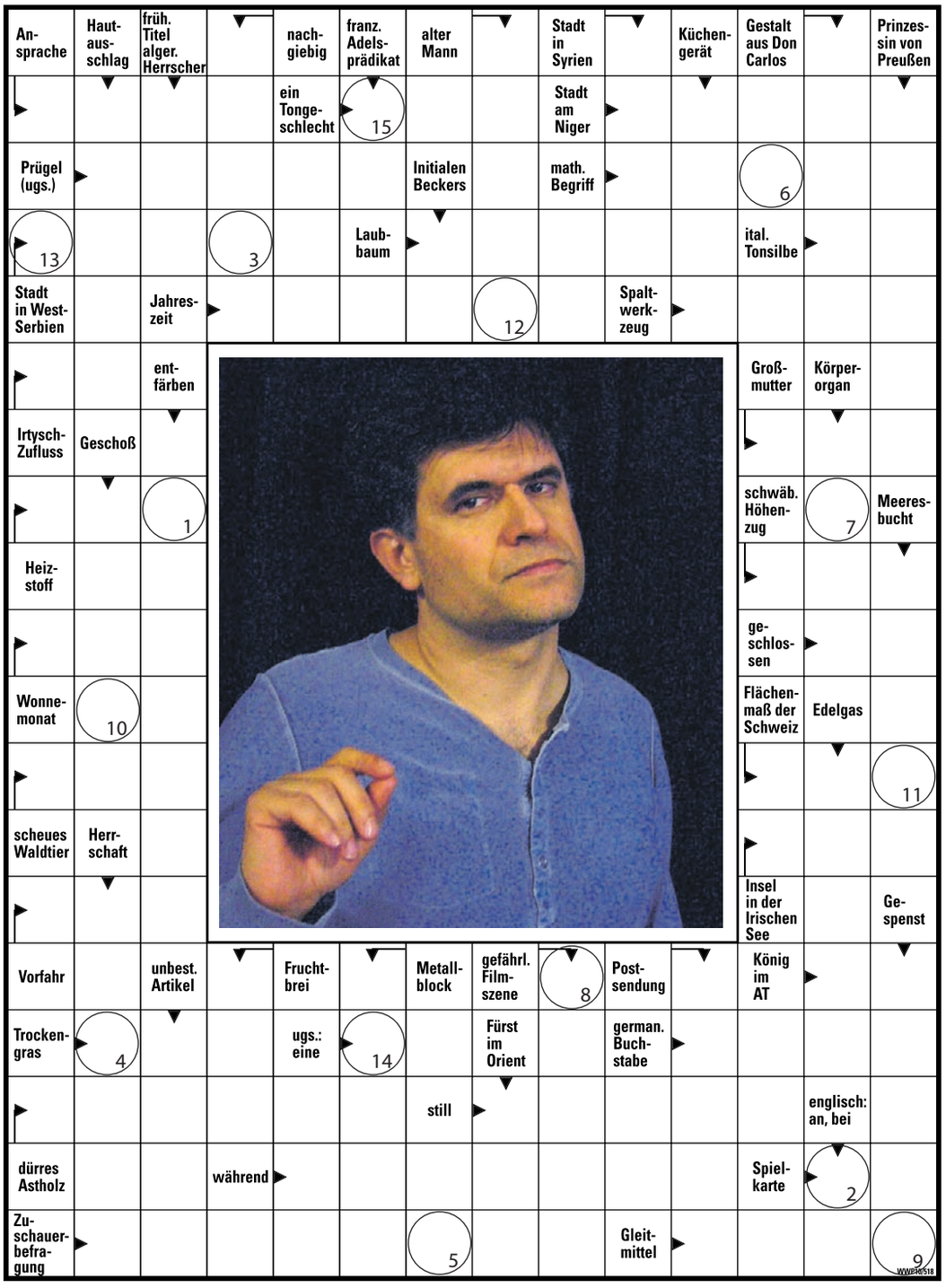
BAHLO

Kundendienst
72793 Pfullingen
Benzstraße 8
www.bahlo.de

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

Geschulter Fachbetrieb

Service plus
Initiative des Kreisseniorenrat, der Behindertenliga und Kreishandwerkerschaft Reutlingen



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Lösung Rätsel Nr. 11/12 2012

Zwei Freikarten für die Uraufführung des hypochondrischen Angst-Monologs „Würden Sie meine Schmerzen mit mir teilen?“ mit Oliver Moumouris (siehe Bild) zu gewinnen.

Ein Gastspiel beim Reutlinger Theater „Die Tonne“, das am Samstag, 2. Feb., um 20 Uhr im Spitalhof zu sehen ist (siehe Artikel Seite 6).

Schicken Sie die Lösung bis zum 28. Januar an das
Schwäbische Tagblatt
Redaktion „die kleine“, Uhlandstraße 2, 72072 Tübingen

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

Heilpraktikerschule
Ute Ludwig-Freundt
neue Kurse
ab März 2013
optimierte Prüfungsvorbereitung
Coaching für die mündliche HP-Prüfung
Tel. 07121-670582
www.hp-schule.info

Ich bleib daheim
seniorenhaushalts dienstleistungen
Biete 24 Std. Betreuung
Zuverlässige und liebevolle
Haushaltshilfe/ Alltagsbetreuung
im Raum RT, TÜ, S, ES
Tel. 07381/722261
www.seniorenhaushalt.com

Tübinger Geschenke Galerie
Ellen Pfüller

Tübingen
Lange Gasse 62
Tel. 07071 255 975

heiße öfen
Inh. Uli Kälberer
Das moderne Kaminofenstudio
www.heiße-oefen.de
RT· Konrad Adenauer Str. 81
Tel: 07121·49 26 95
Mo.- Fr. 14-19 Uhr, Sa. 10-14 Uhr
· Edelstahl-Schornsteine
· Kaminöfen
· Herde
· Zubehör

die kleine
Zeitschrift für die besten Lebensjahre

IMPRESSUM

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

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

Anzeigen/Objektleitung
Wolfgang Dieter
(verantwortlich)
Anschrift wie Verlag

Druck
Druckerei Deile GmbH
Sindelfinger Str. 5/2
72070 Tübingen
Auflage:
15 000 Exemplare

Kontakt & Mediadaten
www.die-kleine-zeitschrift.de
diekleine@tagblatt.de
Tel. (0 70 71) 934-174
oder 934-175
Fax
(0 70 71) 934 49 62 66

Nächste Ausgabe
März 2013

Gedruckt auf
100% Recyclingpapier

Unsere Auslagestellen

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

Lustnau
Adlerapotheke
Blumenladen Hamm

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

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

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

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

Münsingen
Neues Rathaus
Volkshochschule
Bopp Reisen

Engstingen
Bäckerei Marquardt

Trochtelfingen
Alb Gold

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

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

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

Glems
Gasthaus zum Waldhorn
Stausee
Hotel Klose GmbH

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

Reicheneck
Hofladen Reicheneck
Wengerstüble
Bäckerei Bayer

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

Ohmenhausen
Bonusmarkt
Ev. Kirchengemeinde

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

Sonnenbühl
Golfclub Restaurant
Golfclub Sonnenbühl
Gasthaus Bärenhöhle

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

Nehren
Sportheim
Frisurenatelier Sigrid Hauser

Ofterdingen
Perfect Parts GmbH

Dusslingen
Med. Fußpflege Ruth Diener

Kirchentellinsfurt
Rathaus Apotheke

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

Gomaringen
Kosmetikstudio Vera Ivko

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

Hirrlingen
Sozialstation Außenstelle Hirrlingen

Neustetten
Stäbleapotheke

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

Rommelsbach
Buchladen Rappertshofen

Sondelfingen
Groll GmbH
Birken Apotheke
Firma Schlag Heizungsbau
Easy Sports Marketing

Betzingen
Bäckerei „Zum Schwan“
Mühlen Apotheke
Mauritius Apotheke
Steinach Apotheke
Optikus Hörgeräte
Seniorentreffpunkt „Alte Eisenbahnschule“
Bruder Klaus Kirche
St. Wolfgang Kirche

Horb
Neckar-Chronik
Bäckerei Saur
Bäckerei Randecker
Café Kipp
Haus Neckarblick
St. Vinzenz Heim + Ita von Toggenburg Heim
Pflegeheim Bischof Sproll
Postamt Horb
Praxis Dr. Lamerz

Horb-Dettingen
Bäckerei Saur
Praxis Dr. Bösch

Horb-Nordstetten
Papierladen Buchholz

Empfingen
Pflegehaus Rosengarten
Seniorenheim

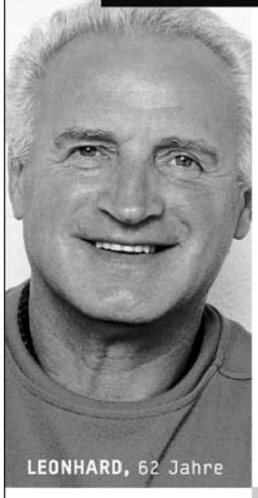
Eutingen
Bäckerei Plaz
Bäckerei Seeger

Eutingen-Weitingen
Bäckerei Kalmbach

Starzach-Bierlingen
Pflegestation der KBF/
Betreutes Wohnen

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

A.i.P Pflegedienste
Betreuung. Pflege. Beratung.
zuhause. einfach besser.
A.i.P.-
Ambulante und
individuelle Pflege GmbH
Ferdinand-Lassalle-Straße 18
72770 Reutlingen
Telefon 07121-240 421
www.aip-pflege.de

Von den Krankenkassen als Hilfsmittel anerkannt


SICHER GEHEN BIS ZUM FUSS-BALLPLATZ UND GARANTIERT EINEN SITZPLATZ – WIE GEHT DAS?
Ganz einfach – mit einem Rollator von DOLOMITE. Damit gehen Sie nicht nur sicher, Sie können auch bequem darauf Platz nehmen. Möchten Sie mehr über Leonhard und seinen Rollator erfahren? Fordern Sie einfach den kostenlosen Prospekt an.

DOLOMITE
GLÜCK Sanitätshaus Orthopädie-Technik
Kanzleistr. 37
72764 Reutlingen
Tel. 07121 / 34 9311

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

• Einlagen nach Maß • Schuhzurichtungen
• Kompressions-Strümpfe • Schuhreparatur
• Fußpflege • Reflexzonenmassage
Jurtin medical System Einlagen
Die Kunst aufrecht zu gehen
Lernen sie bei uns die einzigartigen Möglichkeiten und Erfolge der Jurtin medical Systemeinlagen kennen !
• Wolfgang • Staneker
Orthopädie-Schuhtechnik • Schuhreparatur
Herzogin-Amelie-Str.19 72829 Engstingen Tel.: 07129-932973
Gartenstr. 31 72764 Reutlingen Tel.: 07121-334800
orthopaedie-staneker@t-online.de

Wir beraten, planen und führen aus! Fragen Sie uns.
Rund um Ihr Bad oder WC:
– Seniorengerechte Bäder und Toiletten
– Wannenrenovierung ohne Fliesenschaden
– komplette Badrenovierung aus einer Hand
Rund um Ihre Heizung:
– Reparatur- und Wartungsdienst für Öl- und Gasheizungsanlagen
Rund um erneuerbare Energie:
– z.B. Solaranlagen
Geschulter Fachbetrieb Service plus
Infonummer:
07121. 47114
Reutlinger Str. 83
72766 Reutlingen
info@schlag-gmbh.com
www.schlag-gmbh.com
Ihr Handwerker
SCHLAG GMBH
Sanitär · Heizung
Kundendienst

FOKUS Gesundheit
Sanitätshaus Jud
Venenkompetenz
Rückenkompetenz
Bandagenkompetenz
Pflegekompetenz
Prothesenkompetenz
Fusskompetenz
Rehamittelkompetenz
Sanitätshaus Jud
Metzingen, Kelternplatz, Tel. 07123-24 80
Bad Urach, Ulmerstr.3, Tel. 07125-84 15

Fernsehen für die Region Neckar-Alb

Wissen, was hier los ist!

Sie empfangen uns im
analogen und digitalen Kabelnetz.

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

www.rtf1.de