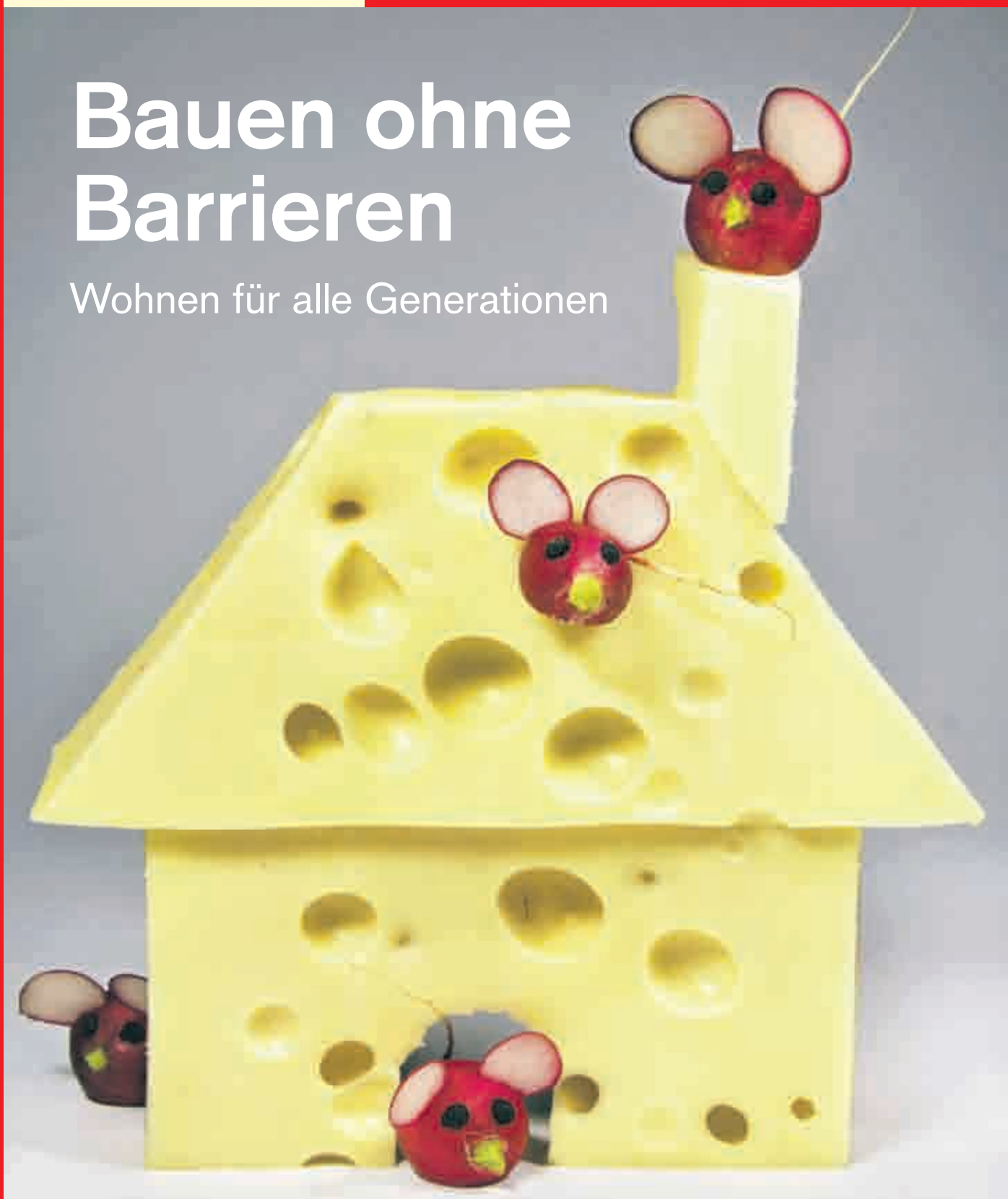
www.die-kleine-zeitschrift.de

Kostenlos:
Zum Mitnehmen und Weitergeben

die kleine

Zeitschrift für die besten Lebensjahre



Bauen ohne Barrieren

Wohnen für alle Generationen

ISSN 0948-0021 21. Jahrgang, Januar / Februar 2014

Nr. 1/2

Lesen Sie mehr über:

Neue Wege in der Pflege
Ökonomie mit flacher Hierarchie
Seite 14–19

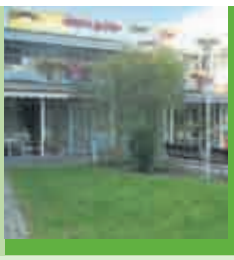
Rock und Pop im Chor
Spanisch für Anfänger
Seite 22–27

Therapien für das Herz
Worte für den Schmerz
Seite 32–51

Prinz Carl
Kaffeehaus & Teestube
Kaffee & Kuchen
aus eigener Herstellung

Räumlichkeiten mit schönem Ambiente auch für Gesellschafts- und Familienfeiern
Torten- und Kuchenzeit
Dienstag Ruhetag
72108 Rottenburg, Poststraße 11
gegenüber Bahnhof
Tel. (07472) 949980

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

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

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

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

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

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

DIE MALER WERKSTÄTTE
Wer individuell Leben will, muss Farbe bekennen
Fon 07121/23 95 85
OCHS

Editorial

Eine Ruhezone ist das neu eröffnete E-Center in Tübingen für Hellen Welter bestimmt nicht. Die Kunden sehen es der freundlichen Kassiererin allerdings nicht an, dass sie einen ziemlich stressigen Job zu bewältigen hat. Seit rund 20 Jahren addiert sie in dem Supermarkt, der bis vor kurzem noch Marktkauf hieß, die Preise - oft bis 22 Uhr. Mit ihrer humorvollen Art trägt sie dazu bei, dass die Abrechnung am Förderband nicht zur stupiden Fließbandarbeit verkommt. Gäbe es einen Preis für Tübingens sympathischste Kassiererin: Hellen Welter würde zu den Top-Favoritinnen gehören.

Auf den beiden Stühlen, die im Obergeschoss der Edeka-Filiale vor einer himmlischen Fassade platziert wurden, machen vor allem die älteren Kunden gerne ein kleines Päuschen vom Einkauf. Diese Sitzgelegenheit steht auch dafür, wie die Wirtschaft mit architektonischen Mitteln auf den demografischen Wandel reagiert.

Es ist vor allem ein Verdienst des Stadtseniorenrates, dass auch die Tübinger Kommunalpolitik jüngst auf die Bedürfnisse älterer Menschen reagiert hat: Das Uhlandbad hat in diesem Jahr vom 25. August bis 14. September geöffnet. Dass mindestens ein Hallenbad den Sommer über offen bleibt, ist eine Forderung, die dem Oberbürgermeister und den Gemeinderäten vom Stadtseniorenrat schriftlich vorgelegt wurde. „Für Rheumatiker, Schwangere und ältere Menschen ist regelmäßiges Schwimmen aus medizinischen Gründen besonders wichtig“, stellt Bernhard Späth fest. „Doch gerade für diese Menschen ist das Wasser in den Freibädern zu kalt“, betont der stellvertretende Vorsitzende des Tübinger Stadtseniorenrates.

Auch „die kleine“ bietet ein Forum zur Diskussion und Meinungsbildung. Wir freuen uns auf Ihre Leserbriefe!

Stefan Zibulla

GÄRTNEREI HESPELER
Ihr Gärtner vor den Toren der Stadt …
GEMÜSE
FRÜCHTE
PFLANZEN
FEINKOST

Wannweil, Lachenäcker 1
Fon 07121 - 57330
Reutlingen, Markthalle
Fon 07121 - 3018989
Mössingen, „Delicasa“
Fon 07473 - 9541440
www.gaertnerei-hespeler.de

Wir haben was gegen Einbrecher!

zum Beispiel

Panzerriegel...

Tresore...

Haus für Sicherheit

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

DaCapo

Gebrauchtwarenkaufhaus
Kleidung · Möbel · Hausrat
Haushaltsauflösungen

Öffnungszeiten:
Di. Mi. Do. 13-18 Uhr, Fr. 10-19 Uhr, Sa. 10-15 Uhr

Emil-Adolff-Str. 14 · Reutlingen
Telefon: 07121-337039
http//www.dacapo-gmbh.de

caritas AWO

Haus Bittenhalde

Die freundliche Tagungsstätte
auf der Schwäbischen Alb lädt ein:

Fr. 14.2. bis So. 16.2.2014
KOMPLEXES ENTSPANNUNGSSEMINAR
„Stress und Burnout kompetent begegnen
durch Meditation and more“
mit Prof. Dr. med. Gerd Schnack

Fr. 28.2. bis So. 2.3.2014
INNEHALTEN – MICH NEU ORIENTIEREN
„WER BIN ICH?“
Seminar zum persönlichen Wachstum

Fr. 28.2. bis So. 2.3.2014
KONGRUENTE KÖRPERSPRACHE
– **wie geht das?** – mit Karl Metzler, Pantomime

Weitere Informationen senden wir Ihnen gerne zu!

Haus Bittenhalde
72469 Meßstetten-Tieringen
Tel.: 07436-494, Fax 8597
email: info@haus-bittenhalde.de
www.Haus-Bittenhalde.de

Inhalt

Editorial 3

Titel

Intelligente Technik für ein selbstständiges Leben 5
Höhere Wohnqualität für alle Generationen 7
Viel Komfort für wenig Geld 8
Der Stoff für neue Wohnträume 9
Holz schafft ein angenehmes Wohnklima 10
Komfortinstallation als Blick durch die Lupe 12
Lebensqualität für Beatmungspatienten 14
Lebendige Gemeinschaft im Herzen der Stadt 16
Mit lila Lastern in das neue Zuhause 18
Barrierefreie Teilhabe am gesellschaftlichen Leben 20

Kultur

Wollen wir 2014 etwas verändern? 21
Ab 60 gehen die wilden Sechziger so richtig ab 22
Werd' ich jetzt alt? 24
Manchmal ist die erste große Liebe die Letzte 25
Die Grammatik einer mediterranen Kultur 26
Herzliche Begrüßung am Morgen 27

Termine

Konzerte, Theater, Kabarett, Vorträge . . . 28

Gesundheit

Verstehen Sie Ihren Arzt? 31
Wie steht‘s um Ihr Herz? 32
Mit einem Lächeln joggen stärkt das Herz 33
Gründliches Bürsten allein reicht nicht 34

Lebensstil

Genusstipp 36
Bunte Buchstaben 37

Lebenshilfe

Der Porsche unter den Rollatoren 38
Technische Hilfsmittel am Arbeitsplatz 40
Das Selbstbewusstsein stärken 41
Freude am Ehrenamt 46

Abschied

Die passenden Worte für die Trauer finden 50

Unterhaltung

Fotowettbewerb 52
Kreuzworträtsel 53

Impressum

Impressum 53
Auslagestellen 54

Moderne Haustechnik ermöglicht älteren Menschen ein selbstständige Leben. Bild: Gira

Intelligente Technik für ein selbstständiges Leben

Das Sozialministerium fördert den Bau und Betrieb eines LebensPhasenHauses in Tübingen

Das baden-württembergische Sozialministerium stellt 550 000 Euro für den Bau und anschließenden Betrieb eines LebensPhasen-Hauses in Tübingen zur Verfügung.

Das Konzept wurde eng mit dem Wissenschaftsministerium und dem Finanz- und Wirtschaftsministerium abgestimmt. In dem Gebäude soll modellhaft der Einsatz von technischen Assistenzsystemen (AAL-Technik) erprobt und erlebbar gemacht werden. Ziel des Projektes ist es, zu untersuchen, wie intelligente Technik erfolgreich im Alltag eingesetzt werden kann, um älteren und pflegebedürftigen Menschen ein möglichst langes Verbleiben in den eigenen vier Wänden zu ermöglichen. Darüber hinaus sollen Handwerker, Pflegekräfte und Ärzte das Haus für AAL-Schulungen nutzen können und interessierte Bürgerinnen und Bürger sollen sich bei Besuchen über den Einsatz von AAL-Technik informieren können.

„Die meisten älteren Menschen wollen so lange wie möglich in ihrem eigenen Zuhause leben, auch wenn sie mehr Unterstützung im Alltag brauchen oder pflegebedürftig werden“, betont Katrin Altpeter. „Technische Assistenzsysteme bieten hierfür Möglichkeiten, auch indem sie die Arbeit von pflegenden Angehörigen und Pflegediensten erleichtern“, erklärt die Sozialministerin. „Es ist zu wesentlichen Teilen die Wissenschaft, die solche innovativen technischen Lösungen für das selbstständige altersgerechte Wohnen erarbeitet“, stellt Wissenschaftsministerin Theresia Bauer fest.

Durchgeführt wird das Projekt von der Uni Tübingen in Partnerschaft mit der Industrie- und Handelskammer Reutlingen. „Die Universität plant, den Betrieb des LebensPhasenHauses fortzuführen, auch nachdem die Landesförderung Ende Oktober 2016 ausläuft“, heißt es in einer Mitteilung des Sozialministeriums.

Altpeter erwartet von dem Projekt positive Impulse für Pflege, Wissenschaft und Wirtschaft im Land. „Im LebensPhasenHaus werden neue Technologien direkt im Einsatz erprobt“, so die Ministerin. „Die dabei gesammelten Erfahrungen werden helfen, die technischen Hilfen weiterzuentwickeln und marktfähig zu machen.“

Bereits heute gibt es in Baden-Württemberg im Bereich der alltagsunterstützenden Technologien zahlreiche interessante Ansätze. Diese sind aber oftmals noch im Entwicklungsstadium oder ihr Verbreitungsgrad ist noch nicht hoch. Manchmal hapert es an der praktischen Anwendbarkeit, manchmal fehlt es an Dienstleistern und Handwerkern, die diese anbieten. Ziel des Projekts „LebensPhasen-Haus“ ist es, dies zu ändern. dk

Ambulant vor Stationär

Für Projekte, die untersuchen, wie bereits bestehende technische Möglichkeiten eingesetzt werden können, um Wohn-, Versorgungs-, Bildungs- und Mobilitätsangebote zu verbessern, hat das baden-württembergische Sozialministerium für 2013 und 2014 insgesamt zwei Mio. Euro zur Verfügung gestellt. Aus diesen Mitteln wird auch das Projekt „LebensPhasenHaus“ in Tübingen gefördert. Mit der Projektförderung trägt die Landesregierung ihrem Grundsatz „Ambulant vor Stationär“ in der Versorgung älterer und pflegebedürftiger Menschen Rechnung.

Der Blickwinkel des Kippspiegels im Behinderten-WC von Elke Hairass kann auch von Rollstuhlfahrern bequem verstellt werden. Die Reutlinger Zahnarztpraxis wurde nach den Prinzipien barrierefreier Architektur gestaltet.

Der Rottenburger Architekt Martin Egerter entwirft moderne Inneneinrichtungen, die älteren Menschen möglichst lange ein selbstständiges Leben ermöglichen. Bilder: Zibulla

Höhere Wohnqualität für alle Generationen

Rollläden mit Motor helfen nicht nur Menschen mit Rollator: Wie Architekten barrierefreie Gebäude planen

Architekten, Ingenieure und Handwerker reagieren auf die Bedürfnisse älterer Menschen. Und verbessern damit die Wohnqualität für alle Generationen.

Mit dem Aufzug erreichen die Patienten die Reutlinger Zahnarztpraxis von Elke Hairass im ersten Stock. Dort sitzen sie in einem hellen Wartezimmer mit großen Fenstern. Die beiden Behandlungsräume sind über den großzügig dimensionierten Flur und breite Türen barrierefrei zu erreichen. Rollstuhlfahrer können den Blickwinkel des Kippspiegels im Behinderten-WC bequem verstellen.

Martin Egerter hat in dieser neu eröffneten Praxis die Prinzipien barrierefreier Architektur umgesetzt. Auch im privaten Wohnungsbau rät der 51-jährige Innenarchitekt aus Rottenburg seinen Kunden zu einer vorausschauenden Planung, die den Wohn- und Schlafbereich bei Bedarf auch in das Erdgeschoss verlegen lässt.

Für eine Inneneinrichtung, die älteren Menschen möglichst lange ein selbstständiges Leben ermöglicht, hat Egerter ein breites Spektrum an Vorschlägen parat, die von Haltegriffen an der Badewanne über tiefer gelegte Lichtschalter bis zu Schiebetüren und Tapeten mit kontrastreichen Farben reichen.

„Sprechanlagen mit Videofunktion und Türöffnerautomatik bieten genauso technische Lebenshilfe wie elektronische Überwachungssysteme für die Fenster“, erklärt Egerter. „Türen lassen sich mittlerweile bequem per Fernbedienung öffnen und Kontrollanlagen für den Hauseingang reagieren auf Fingerabdrücke.“ Mit einem Controlpanel hat man von einer zentralen Stelle aus die gesamte Haustechnik im Blick.

Die Telefonklingel lässt sich mit einem Lichtsignal visualisieren. Und die Bustechnik meldet die Beendigung des Waschvorgangs oder eine Fehlfunktion des Kühlschranks und schaltet den Elektroherd ab, sobald das Haus verlassen wird.

Mit steigendem Lebensalter sorgen Rollläden mit elektronischem Antrieb für erhöhten Komfort. Sie können aber zur Notwendigkeit werden, sobald Menschen nicht mehr die Kraft haben, Rollläden mit dem Gurt zu bewegen. Auch wenn Mieter keinen rechtlichen Anspruch auf eine barrierefreie Innenarchitektur geltend machen können: „Vor dem Hintergrund des demografischen Wandels sind Vermieter oft nicht abgeneigt, in entsprechende Umbauten und technische Hilfsmittel zu investieren“, beobachtet Egerter. Stefan Zibulla

Vorgaben und Richtlinien

Der Begriff „Barrierefrei“ ist im § 4 des Behindertengleichstellungsgesetzes definiert: „Barrierefrei sind bauliche und sonstige Anlagen, Verkehrsmittel, Systeme der Informationsverarbeitung, akustische und visuelle Informationsquellen und Kommunikationseinrichtungen sowie andere gestaltete Lebensbereiche, wenn sie für behinderte Menschen in der allgemein üblichen Weise, ohne besondere Erschwernis und grundsätzlich ohne fremde Hilfe zugänglich und nutzbar sind.“ Vorgaben für das barrierefreie Bauen von öffentlichen Gebäuden, Arbeitsstätten und Wohnungen sind in der DIN 18024 und 18025 formuliert.

Fritz Gogel rät Bauherren zu einer vorausschauenden Planung, die auch die Bedürfnisse älterer Menschen berücksichtigt. Bild: Zibulla

Günstige Kredite

Ob es darum geht, Schwellen zu entfernen, Wände und Durchgänge zu versetzen oder das Bad umzubauen: Mit dem Kredit „Altersgerecht Umbauen“ fördert die KfW die seniorenfreundliche Sanierung von Immobilien. Infos unter www.kfw.de

Viel Komfort für wenig Geld

Seniorenfreundliches Bauen muss nicht teuer sein

Bauherren, die schon bei der Planung auf eine barrierefreie Architektur achten, erzielen bereits mit geringen Mehrkosten ein großes Plus an Komfort.

Zu einer seniorenfreundlichen und barrierefreien Architektur gehören für Fritz Gogel vor allem breite Türen und Flure. „Ältere Menschen brauchen Platz, um sich mit dem Rollstuhl oder Rollator in der Wohnung bewegen zu können“, gibt der Architekt aus Wannweil zu bedenken. „Oft brauchen sie Hilfe von einer anderen Person und die braucht auch Platz.“ Und wenn das Treppenhaus ausreichend dimensioniert wurde, ist der Einbau eines Lifts kein Problem.
Für die Sanitärräume empfiehlt Gogel den Einbau von ebenen Duschen und Türen, die nach außen geöffnet werden können. „Für den Fall, dass der Bewohner stürzt und dann die Türe blockieren würde.“
Gogel rät auch, darauf zu achten, dass die Zugänge vom Parkplatz oder der Garage eben und wettergeschützt sind. „Die meisten dieser Maßnahmen verursachen nur minimale Mehrkosten, wenn sie von vornherein eingeplant werden und nicht nachträglich umgesetzt werden müssen.“ Stefan Zibulla

Sie wollen Ihre Wohnung, Ihr Haus Ihren jetzigen Erfordernissen anpassen?
Als geschulter ServicePlus Fachbetrieb beraten wir Sie gerne.

gogel team
architekten+ingenieure

architektur und
tragwerksplanung
generalplanung
bausachverständiger

f.gogel@gogel.de
www.gogel.de

waldrandstr. 5
72827 wannweil
fon 0 71 21/95 24-0
fax 0 71 21/95 24-20

Innenarchitektur
Martin Egerter
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.

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

Die aktuellen Deko- und Gardinentrends sind von verschiedenen Kulturen inspiriert. Bild: Saum & Viebahn

Der Stoff für neue Wohnträume

Bunte Gardinen und Dekotextilien bringen frischen Wind in das Zuhause

Um frischen Wind in die Wohnung zu bringen, braucht es keinen großen Aufwand. Neue Gardinen und Dekostoffe schaffen blitzschnell ein neues Ambiente.

Im Trend liegen orientalisch angehauchte Farben und Formen, die das Flair aus 1001 Nacht eingefangen haben. Mit naturigen Nuancen und pompösen Mustern.

Raumausstatter wie Baur in Rottenburg haben aber auch vielfarbige und peppige Stoffe im Angebot. Die Inspiration dazu kam aus aller Welt. All die verschiedenen Eindrücke diverser Kulturen sind hier verarbeitet: Der Farbkosmos aus Indien begegnet Wildseide aus China, marokkanische Ornamentik trifft auf den frechen Batiklook der 70er-Jahre. Mehrfarbigkeit und wilde Musterungen sorgen ebenso für Atmosphäre im Raum wie subtile Farbgebungen und unauffällige Motive.

Auch Landhausmotive werden neu interpretiert: Üppige Blumenbouquets, Streublumenmotive und Blumenstilisierungen treten in einem neuartigen Farbkleid auf und wirken dabei sehr modern. dk

www.baur-raumgestaltung.de

DIE WOHNTRAUM-PROFIS
■ Wohnraumgestaltung ■ Gardinenatelier
■ Bodenbeläge ■ Sonnenschutz ■ Polsterei
Raumgestaltung Hubert Baur ▪ T. 07472 / 21361
Graf-Bentzel-Str. 2 ▪ 72108 Rottenburg
BAUR
WIR GESTALTEN WOHNTRÄUME

ANDREAS BAUMANN
IHR RAUMAUSSTATTER
• Moderne Raumgestaltung
• Gardinen • Bodenbeläge
• Polsterarbeiten • Sonnenschutz
Andreas Baumann · Bahnhofstraße 13 · 72144 Dußlingen
Tel. 07072/912511 · Fax. 07072/922605
Mobil-Ruf: 0171-3618892
www.baumann-ihr-raumausstatter.de

Der Pfullinger Zimmermeister Gerd Renz realisiert seniorengerechte Neu- und Umbauten. Bild: Zibulla

Holz schafft ein angenehmes Wohnklima

In den Wäldern wächst ein natürlicher und ökologischer Baustoff mit guten Energiewerten

Nicht nur historische Fachwerkhäuser belegen, dass Holz ein langlebiger und ästhetisch wertvoller Baustoff ist. Auch moderne Bauherren schätzen das natürliche gewachsene Material.

Wer seine eigenen vier Wände aus Holz baut, inhaliert nicht nur den würzigen Duft eines ökologischen Baumaterials aus dem Schwarzwald oder anderen europäischen Forstgebieten, das mit guten Energiewerten punktet. Holz strahlt auch Wärme aus und sorgt für ein angenehmes Raumklima. Und weil man in einem Holzhaus mit geringeren Wandstärken auskommt, als in einem Gebäude aus Ziegel oder Beton, steht den Bauherren meist auch mehr Wohnraum zur Verfügung.

„Leider setzen viele Bauherren den Holzbau immer noch mit Barackenbau gleich“, bedauert Gerd Renz. „Sie haben noch nicht realisiert, dass die Steinzeit längst vorbei ist“, stellt der Geschäftsführer des Pfullinger Holzbauunternehmens Renz mit einem Lächeln fest. Und nimmt Bauherren die Angst davor, dass ihr Eigenheim aus Holz den Flammen zum Opfer fallen könnte, falls im Haus einmal Feuer ausbricht: „In Deutschland darf nichts gebaut werden, was feuergefährlich ist.“ Zwar könne die Inneneinrichtung einer Wohnung vollständig abbrennen. „Doch die Balken der tragenden Konstruktion kokeln nur.“

Da rund 60 Prozent seiner Kunden zur Generation 50plus gehört, berät Gerd

Innenausbau
WOLFF
Ihr Schreinermeister
Reparaturen, Renovierungen, Möbel, Türen, Wände, Decken, Böden & Heimwerkerhilfe
Wilhelmstr. 16 · Pfullingen
Tel. + Fax 07121/137630
Mobil 0170/6405934

Ihr Spezialist für Küchenumbau
baumeister
Ihr Küchengestalter
Pfrondorfer Straße 5
72074 Tübingen
Tel 07071/88050
www.baumeister-kuechen.de

Besuchen Sie unsere Ausstellung
Kaminöfen und Heizeinsätze mit Eco Plus- Feuerung
reduziert den Brennstoffverbrauch
mit Feinstaubfilter
Kachelöfen
Heizkamine
Kaminöfen
Pelletsöfen
Edelstahlkamine
Holzkörbe und Zubehör
HARK-Stützpunkthändler
Günter Silbernagl
72336 Balingen-Engstlatt Hechinger Str.11/1
Tel.07433/908980 Fax 9089816
Öffnungszeiten:
Mo-Fr.9.00-12.00 u.14.00-18.00
Sa.9.30-12.00
www.silbernagl-ofenbau.de

Renz sie auch häufig über die Möglichkeiten des seniorenfreundlichen und barrierefreien Bauens oder Sanierens. „Häufig empfehlen wir den Kunden, die Türen breiter und damit rollstuhlgerecht zu machen“, erklärt der Zimmermeister. „Und wenn die Griffe tiefer gelegt werden, können Fenster auch von einem Rollstuhlfahrer geöffnet werden.“

Um Barrieren im Wohnbereich abzubauen, kann es auch notwendig sein, das Gelände anzuheben. Doch in Altbauten ist es oft schwierig, das Ideal der Barrierefreiheit völlig umzusetzen. Renz spricht bei Sanierungsaufträgen deshalb lieber von „Barriereverträglichkeit“. „Dabei kommt es darauf an, ein gesundes Mittelmaß zwischen Wunsch und Wirklichkeit zu finden.“

Vor dem Hintergrund des demografischen Wandels beobachtet Renz auch die Suche nach neuen Wohnformen. „In Gniebel haben kürzlich zwei Familien zusammen ein Haus gebaut - mit Gemeinschaftsraum und einem separaten Zimmer für eine Pflegekraft.“

An den technischen Möglichkeiten scheitert die Idee des Mehrgenerationenhauses nach den Erfahrungen des Fachmanns nicht. „Eher daran, dass die Generationen nicht miteinander klar kommen.“

Stefan Zibulla

Geschultes Team

Mit dem Service Plus Zeichen der Reutlinger Kreishandwerkerschaft ist das Pfullinger Holzbauunternehmen Renz als seniorenfreundlicher Fachbetrieb zertifiziert. Die Mitarbeiter sind im serviceorientierten Umgang mit älteren Kund(inn)en geschult.

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

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

Wir fertigen Ihre Küche, Möbel und Einrichtungen auf Wunsch auch alters- und behindertengerecht!
- Küchen
- Möbel und Einrichtungen
- Maß- und Fertigtüren
- Fertigparkett & Laminate
- Stil- und Holzdecken
- Sicherheitsbeschläge

www.rapp-schreinerei.de
Schreinerei Rapp
Dorfstraße 54 · 72074 Tübingen
☎ (0 70 71) 98 00 13
Fax (0 70 71) 98 00 14
Fachbetrieb für Leben und Wohnen in Generationen 60+

Laib GmbH
Möbel • Innenausbau
Tel. 07123/21602 72555 Metzingen
Internet: www.schreinerei-laib.de
Ihr Schreiner für: Wohnen, Schlafen, Kochen, Sitzen, Büro, Innenausbau, Türen, Haustüren..

Wolfgang Kürner empfiehlt seinen Kunden komfortable Waschmaschinen, die das Waschmittel automatisch dosieren und den Einspülkasten selbständig reinigen. Bild: Zibulla

Komfortinstallation als Blick durch die Lupe

Gerontotechnik macht auch jungen Menschen das Leben in der Wohnung leichter

Technische Verbesserungen, die Barrieren im Wohnumfeld reduzieren und das Leben leichter machen, nutzen allen Altersstufen. Der Tübinger Ingenieur und Geschäftsführer eines Elektro Fachbetriebes Wolfgang Kürner spricht deshalb nicht von seniorenfreundlichem Bauen, sondern von „Komfortinstallation".

Das Unternehmen von Wolfgang Kürner ist nicht nur als Fachbetrieb für seniorenfreundliche Handwerksleistungen ausgezeichnet. Für das Zertifikat der Deutschen Gesellschaft für Gerontotechnik (GGT) hat er mit seinen Mitarbeitern einen fünftägigen Lehrgang besucht.

„Bei der Gerontotechnik geht es nicht um spezifische Produkte und Dienstleistungen für alte Menschen", betont Kürner. „Vielmehr sind die älteren Menschen die Lupe für die Belange aller Nutzer", stellt der Geschäftsführer von „Elektro Kürner fest. „Denn ein Produkt, das einem älteren Mensch hilft, macht auch jüngeren Menschen das Leben leichter."

Alltag im Alter bedeutet für viele Senioren: Wohnungs-Alltag. „Ältere Menschen verbringen durchschnittlich weniger als drei Stunden außer Haus", gibt Kürner zu bedenken. „Besonders in den Abendstunden wird die Wohnung selten verlassen."

Schutz vor dem Sturz

Küche und Bad gehören zu den wichtigsten aber auch gefährlichsten Wohnbereichen. „Ältere Menschen nutzen die Küche im Schnitt täglich zweieinhalb Stunden und verbringen rund eineinhalb Stunden im Bad", zitiert Kürner aus der Statistik. „Und Stürze sind bei fast 90 Prozent aller älteren Menschen die Todesursache."

Eine barrierefreie Elektroinstallation erhöht die Sicherheit und den Komfort. Das Spektrum an Systemen und Komponenten reicht von Impulsschaltern, die schon auf leichten Druck reagieren und

Polstermöbel
hochwertig & individuell...
Ausstellungsstücke stark reduziert.

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

Der sympathische Maler- u. Stukkateurbetrieb
72768 Reutlingen-Sickenhausen, Friedrichstr. 25
Schneider

Tel.: 67 07 87
Fax: 20 56 55
Service plus
NEU: Wir erstellen für Ihr Gebäude einen Energiepass!
E-mail: maler-w.schneider.reutlingen@t-online.de

Touchdimmern mit LED-Anzeige und akustischem Signal bis zur Steckdose mit Auswurfmechanismus. Beleuchtete Steckdosen erleichtern die Orientierung in der Wohnung.

Licht ohne Schattenseiten

Bei einer barrierefreien Komfortinstallation hat Wolfgang Kürner vor allem auch die Lichtverhältnisse im Blick. Denn konzentrierte und helle Lichtquellen, beispielsweise Klarglas- und Halogenglühlampen, können genauso blenden wie ungünstig angeordnete oder ungenügend abgeschirmte Leuchten. Durch Spiegelungen heller Lichtquellen an glänzenden Flächen werden die Augen zusätzlich und unnötig belastet. Kürner empfiehlt deshalb Leuchtstofflampen mit warmweißem Licht.

„Geländer und Stufen dürfen keine Schatten auf den Gehbereich werfen“, so Kürner. „Die Leuchten müssen so angeordnet sein, dass die Treppenstufen weiche Schatten bilden.“ In Treppenhäusern sollte das Erlöschen des Lichtes durch akustische Signale angekündigt werden. Die Treppe muss insbesondere von oben gut erkennbar sein, vor allem die erste und letzte Stufe muss gut ausgeleuchtet sein. Dafür sind großflächige Leuchten geeignet.

Im Bad empfiehlt sich eine separate Beleuchtung der Dusche mit einer Niedervoltlampe. Die Raumbeleuchtung im Schlafzimmer sollte auch vom Bett aus schaltbar sein.

„Hilfs- und Pflegemittel werden unter bestimmten Voraussetzungen von Kranken- und Pflegekassen (mit-)finanziert“, erklärt Kürner. „Die Pflegekassen übernehmen in manchen Fällen auch die Kosten für bauliche Maßnahmen.“ Stefan Zibulla

Antonia Schneider (v.l.), Susanne Jandel und Lisa Schmeil bieten Beatmungspatienten in ihrer Herrenberger Wohngruppe eine Alternative zum Krankenhaus. Bild: Zibulla

Lebensqualität für Beatmungspatienten

Eine Herrenberger Wohngruppe geht neue Wege in der außerklinischen Intensivpflege

Patienten, die völlig von medizinischer Technologie abhängig sind, müssen ihr Leben nicht im Krankenhaus verbringen. Eine Wohngruppe für technologieabhängige Menschen in Herrenberg geht neue Wege in der Intensivpflege und bietet eine Alternative zur Versorgung im häuslichen Bereich.

Am Ortsrand von Herrenberg, in unmittelbarer Nähe eines Wäldchens, liegt eine großzügig gebaute Immobilie, die seit dem Sommer von technologieabhängigen Menschen bewohnt wird. Die Mieter, die das zweistöckige Gebäude im Laufe der nächsten Monate füllen sollen, sind alle auf künstliche Beatmung oder sonstige Intensivversorgung angewiesen. Als Folge eines Schlaganfalls, Herzinfarktes, Unfalls oder einer Störung des Nervensystems und sonstigen chronischen Lungenerkrankungen. Die Bewohner mieten sich ein Zimmer in der Immobile als privaten Wohnraum an. Gemeinsam bilden sie ein Bewohnergremium, dieses fragt dann benötigte Dienstleistungen auf dem Markt nach. Hierzu gehören beispielsweise ein Reinigungsservice, ein Hausmeisterservice oder ein ambulanter Pflegedienst. Die jetzigen Bewohner haben sich derzeit beispielsweise dafür entschieden, die benötigten Pflegeleistungen vom ambulanten Pflegedienst FABW frei atmen Baden-Württemberg zu beziehen.

Teilnahme am Gemeinschaftsleben

Eines der insgesamt sechs bezugsfertigen Zimmer, jeweils mit einer Grundfläche von rund 25 Quadratmetern, ist bereits bewohnt. Bei entsprechender Nachfrage können noch drei weitere Zimmer eingerichtet werden.

Große Fenster sorgen für helle und freundliche Wohnräume. Marmorierte Böden und abstrakte Gemälde in den Fluren prägen die Atmosphäre dieses Hauses. Das Badezimmer ist barrierefrei, Treppenlifte erleichtern den Transport der Patienten. Das Gebäude ist auch über eine Tiefgarage zugänglich. Und der Swimming Pool im Untergeschoss kann bei Bedarf mit Wasser gefüllt werden.

„Ziel ist es, den Bewohnern ein Höchstmaß an Lebensqualität zu bieten“, betont Susanne Jandel. „Dabei geht es nicht nur um eine medizinische Versorgung, die auf ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnitten ist“, erklärt die FABW-Geschäftsführerin.

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

„Wir sorgen auch für ein Umfeld, das die Privatsphäre schützt und gleichzeitig die aktive Teilnahme am Gemeinschaftsleben ermöglicht."
Dafür steht den Bewohnern des Hauses, das von einer Immobiliengesellschaft aus Traunstein verwaltet wird, neben dem Gemeinschaftsraum auch eine Küche zur Verfügung. Auch Spaziergänge und kleinere Ausflüge in die Umgebung gehören zum Betreuungsprogramm der Wohngruppe. „Die Kosten für die Pflege in der Wohngruppe werden zum großen Teil von der Krankenkasse übernommen", sagt Jandel.

Versorgungsform der Zukunft

Die ambulanten Pflegedienste der Frei-Atmen Gruppe sind neben Herrenberg auch von den Bewohnergremien zweier Wohngruppen in Bellenberg und Günzburg mit der Pflege beauftragt. „Solche Wohngemeinschaften sind die Versorgungsform der Zukunft", betont Susanne Jandel. „Denn der Personalschlüssel ist günstiger, als wenn sich eine Pflegekraft jeweils nur um einen Patienten kümmern kann", stellt die FABW-Geschäftsführerin mit Blick auf den akuten Mangel an Pflegekräften fest. „Und die Zahl der Patienten, die künstlich beatmet werden müssen oder Intensivpflege benötigen, steigt."
Daher ist eine Entlassung aus der Klinik oft erst nach Wochen möglich, bis vor Ort ein Team zusammengestellt werden kann. Die Wohngruppe bietet hier eine zeitnahe Entlassung der Patienten aus der Klinik in ein häusliches Umfeld.
„Bei intensivpflichtigen Patienten können plötzlich Notfälle eintreten, daher müssen sie rund um die Uhr betreut werden", erklärt Lisa Schmeil. „Aus diesem Grund ist es uns wichtig, dass jede Pflegefachkraft der Frei Atmen Gruppe eine Spezialausbildung in der außerklinischen Intensiv- und Beatmungspflege absolviert", sagt die Pflegedienstleiterin der FABW. Unterstützt wird das Pflegeteam derzeit von Antonia Schneider, die bei der FABW ihr Freiwilliges Soziales Jahr absolviert. Stefan Zibulla

Info:
FABW ist ein Zusammenschluss von ambulanten Intensivpflegediensten.
www.frei-atmen.de

Hauspfelge Reutlingen e.V.
Hauspflege Reutlingen e.V.
gemeinnütziger Pflegedienst
- Alten- u. Krankenpflege
- Familienpflege
- Hauswirtschaft
- Betreuung

Wir sind da, wenn Sie uns brauchen.
Telefon 07121/37 18 11
www.hauspflege-reutlingen.de

Für unsere intensivpflege-bedürftigen Patienten in der Wohngruppe Herrenberg suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt:

examinierte
Alten-, Gesundheits- und Krankenpflegekräfte

Wir wünschen uns:
- Engagierte Mitarbeiter/innen mit Freude am selbstständigen Arbeiten
- Organisationsgeschick und Belastbarkeit
- Kommunikationsbereitschaft gegenüber Patienten und Angehörigen

Wir bieten Ihnen:
- Ein anspruchvolles Arbeitsumfeld in einem aufgeschlossenen, motivierten Team
- Eine gezielte Einarbeitung in eine selbstständige Tätigkeit mit hoher Eigenverantwortung
- Vielfältige Fort- und Weiterbildungen
- Eine leistungsbezogene Vergütung
- Ein flexibles Arbeitszeitmodell

Sind Sie interessiert? Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung.

Daimlerstraße 13 · 71083 Herrenberg
herrenberg@frei-atmen.de
www.frei-atmen.de

Ausserklinische Intensivpflege
FABW
frei atmen Baden-Württemberg GmbH

Ingeborg Finkel (stehend auf der rechten Seite) freut sich über das rege Gemeinschaftsleben im Tübinger Bürgerheim, das sich meist in der Küche abspielt. Bild: Zibulla

Lebendige Gemeinschaft im Herzen der Stadt

Das Tübinger Bürgerheim bietet seinen Bewohnern qualifizierte Betreuung und historischen Charme

Auf ein Bierchen in die Stammkneipe, ein kleiner Einkaufsbummel in der Lieblingsboutique oder ein Schwatz mit dem ehemaligen Nachbarn auf dem Marktplatz: Für die Bewohner des Tübinger Bürgerhauses ist das alles kein Problem. Denn das ehemalige Spital liegt zentral in der Altstadt.

Das Tübinger Bürgerheim verfügt über 25 Einzel- und drei Doppelzimmer. Die Küche ist der Mittelpunkt des sozialen Lebens dieser Pflegeeinrichtung, in der vor allem Menschen aus der Tübinger Innenstadt ihren Lebensabend in vertrauter Umgebung verbringen. Der Gemeinschaftsraum versprüht mit seinen Säulen und Deckenträgern aus Holz den Charme eines historischen Gebäudes.

Das Spital war einst eine wichtige soziale Einrichtung der Stadt und wurde wahrscheinlich im 13. Jahrhundert gegründet. Im Laufe des 14. Jahrhunderts ging es aus geistlicher in städtische Verwaltung über.

Aus einem Bettelbrief von 1291 geht hervor, dass in dem Gebäude sowohl Arme als auch Reisende aufgenommen wurden und Kranke sowie Findelkinder eine Unterkunft fanden.

Am 15. Mai 1999 wurde das Bürgerheim als Dienstleistungszentrum der Altenhilfe Tübingen wiedereröffnet. Von Grund auf saniert, bietet es stationäre wie auch ambulante Pflege für die ältere Bevölkerung. Auch eine gut besuchte Tagespflege befindet sich in diesem Gebäude.

Neben der Pflege und Betreuung durch ausgebildete Alten- und Krankenpfleger(inn)en sowie Pflegehelfer(inn)en gehört auch eine gerontopsychiatrische Betreuung desorientierter Menschen sowie Mobilisationstraining zum Angebot der Einrichtung. Die Bewohner und ihre Angehörigen werden von einem eigenen Sozialdienst beraten.

„Die Bewohner haben die Möglichkeit, an einem regen Gemeinschaftsleben teilzunehmen“, betont Ingeborg Finkel. „Die Gruppenprogramme reichen vom Singkreis und Gymnastik über das gemeinsame Basteln und Kochen bis zum Besuch von Konzerten und Ausstellungen“, erklärt die stellvertretende Heim- und Pflegedienstleiterin.

„Wir pflegen nach dem AEDL-Modell von Monika Krohwinkel“, heißt es im Pflegeleitbild des Bürgerheims. „Dieses Modell umfasst alle Aktivitäten und existenziellen Erfahrungen des Lebens, und stellt die systematische Ordnungshilfe zur Ganzheitlichkeit des Menschen für uns dar. Die Umsetzung dieses Pflegemodells geschieht schwerpunktmäßig unter Berücksichtigung und Anwendung von Gruppen- und Bezugspflege und der Einbeziehung von Angehörigen.“

Die Tagespflege wird von Menschen besucht, die zwar Hilfe benötigen aber trotzdem selbständig Zuhause leben können. Im Bürgerheim finden sie Geselligkeit und Ansprache.

Durch die zahlreichen aktivierenden Angebote erhalten die Besucher ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten und haben die Chance, etwas Neues zu lernen. Ihre berufstätigen Angehörigen werden durch die Betreuung in der Tagespflege entlastet und können sich auch mal einen Urlaub gönnen und sich während einer Auszeit zu regenieren.

Die Küche des Tübinger Bürgerheims produziert täglich mehr als 200 Mahlzeiten und versorgt damit auch Kindertagesstätten und Menschen, die Essen auf Rädern bestellen. Auf dem vielseitigen Speiseplan steht neben Vollkost auch Schonkost für Diabetiker und vegetarisches Essen. zba

Info:

www.altenhilfe-tuebingen.de

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

Wohn- und Dienstleistungsangebote für ältere Menschen

- Begegnungs- und Kulturveranstaltungen
- Beratung rund um Alter und Pflege
- Ambulante Pflege, Tagespflege
- Menüservice, Hausnotruf
- Betreutes Seniorenwohnen
- Stationäre Dauer- und Kurzzeitpflege

BruderhausDiakonie • Altenhilfe Reutlingen
Ringelbachstraße 225 • 72762 Reutlingen • Telefon 07121 278-320
www.bruderhausdiakonie.de

24 STUNDEN Seniorenbetreuung Müller
Hilfe, die von Herzen kommt
• 24-Std.-Betreuung
• Stundenweise Alltagsbetreuung
• Haushaltshilfe aller Art
Info unter:
Tel.: 0 73 81/72 22 61 · Mobil: 0152 21632891
team-mueller@seniorenhaushalt.com
www.seniorenhaushalt.com

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

„ALAN steht für Alternative Ansätze“, erklärt Bernd Höflinger (rechts). Und Günter Rehsöft zeigt auf das Service Plus Zertifikat, das den selbstverwalteten Betrieb als seniorenfreundliches Unternehmen auszeichnet. Weitere Infos unter www.alan-umzuege.de Bild: Zibulla

Mit lila Lastern in das neue Zuhause

ALAN hilft Senioren beim Umzug mit psychologischer Erfahrung und kollektivem Verantwortungsbewusstsein

Bei einem Umzug kommt es nicht nur darauf an, hochwertige Möbel und wertvolle Erbstücke so zu transportieren, dass keine Macken zurückbleiben. Gerade älteren Menschen muss geholfen werden, den Umbruch ihrer Lebenssituation auch psychisch unbeschadet zu überstehen.

Das Umzugsteam von ALAN ist für die besonderen Bedürfnisse von Senioren sensibilisiert. Denn in dem Reutlinger Servicebetrieb arbeiten nicht nur Möbelpacker, die einen Einbauschrank fachgerecht zerlegen und wieder zusammen bauen können. Viele in der Firma haben berufliche Erfahrungen als Erzieher und Psychologen gesammelt oder können ein Studium der Sozialpädagogik vorweisen.

Nicht nur wegen seinem lila Fuhrpark gehört ALAN zu den Exoten in der Umzugsbranche. Das selbstverwaltete Unter-

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
Telefon 07121/95 56-31
Fax 07121/95 56-66
info@alan-umzuege.de
www.alan-umzuege.de

nehmen, das für seine Kunden in ganz Europa unterwegs ist, arbeitet mit einer flachen Hierarchie und alle Mitarbeiter erhalten den gleichen Lohn. Wer einen besonderen Bedarf anmeldet, etwa für die Kinder, bekommt einen Nachschlag und verdient dann mehr als der Geschäftsführer.

Planung im Plenum

Aus dem ehemaligen Verein, der sich Anfang der 80-er Jahre als Teil der Bewegung selbstverwalteter Betriebe entwickelt hat, sind mittlerweile vier GmbHs geworden, die neben Umzügen auch Haushaltsauflösungen, Möbelservice und baubiologische Produkte anbieten. Doch ALAN ist seiner ursprünglichen Idee aus der Gründerzeit treu geblieben: Arbeit in Form und Inhalt gemeinsam nach den eigenen Bedürfnissen zu gestalten.

„Wir arbeiten zwar profitorientiert“, räumt Bernd Höflinger ein. „Aber eben auch zielorientiert.“ Arbeit soll auch die Lebensqualität weiterentwickeln. Aus den Alternativen Ansätzen von damals, für die das Kürzel ALAN steht, ist ein erfolgreiches Geschäftsmodell mit mehr als 40 Arbeitsplätzen geworden.

Die Qualität der Dienstleistungen und das hohe Vertrauen, das ALAN bei seinen Kunden genießt, führt Günter Rehsöft auf die kollektiven Entscheidungsstrukturen des Unternehmens zurück. „Planungen und Investitionen werden im Plenum diskutiert. Deshalb entziehen sich die Mitarbeiter auch beim Kunden vor Ort nicht ihrer Verantwortung.“

Schirm als Schläger

Bei Seniorenumzügen registriert Rehsöft einen erhöhten Beratungsbedarf. „Denn häufig verkleinert sich der Wohnraum der Kunden, weil sie beispielsweise vom eigenen Haus in eine Wohnung ziehen.“ Dann muss gemeinsam mit dem Kunden ein Konzept entwickelt werden: Welche Möbel werden entsorgt und welche Einrichtungsgegenstände können auf dem Gebrauchtwarenmarkt verwertet werden?

„Älteren Menschen fehlt oft das soziale Umfeld“, beobachtet Rehsöft. „Alleine wären sie mit einem Umzug überfordert.“ Deshalb hilft ihnen ALAN beim Sortieren des Hausrates und hängt in der neuen Wohnung die Bilder auf. „Bei Bedarf bauen unsere Schreiner auch die Möbel um“, sagt Rehsöft.

Umzüge sind für ältere Menschen eine starke psychische Belastung und lösen viele Emotionen aus. Nicht selten fließen Tränen, wenn ein Stück der eigenen Biografie im lila Laster abtransportiert wird. Manchmal auch Freudentränen. Wenn beispielsweise hinter einem Schrank das Geldbündel auftaucht, das einst als stille Reserve versteckt und später angeblich von der polnischen Pflegekraft gestohlen wurde. Und Höflinger erinnert sich mit einem Lächeln an das Glück jenes Golfers, dessen längst verloren geglaubter teurer Regenschirm beim Umzug in der Schlägertasche gefunden wurde. Stefan Zibulla

Für ältere Menschen ist ein Umzug oft mit grundlegenden Änderungen der Lebensverhältnisse verbunden. Bild: twystydigi - Fotolia.com

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

Die Gütesicherung für Barrierefreiheit bezieht öffentliche und private Gebäude ein.
Bild: Przemyslaw Moranski - Fotolia.com

Barrierefreie Teilhabe am gesellschaftlichen Leben

Ein neues Gütezeichen für Gebäude ohne Schwellen und leicht verständliche Gebrauchsanweisungen

Ein neues RAL Gütezeichen steht für barrierefreie Objekte, Produkte und Dienstleistungen.

Barrierefreiheit wird häufig mit behinderten- oder rollstuhlgerecht gleichgesetzt. Tatsächlich bedeutet barrierefrei weit mehr und umfasst beispielsweise auch die sichere Orientierung für Menschen mit Hör- oder Sehbehinderung oder einfache Produktanwendungen und verständliche Bedienungsanleitungen. In Deutschland steht Menschen mit Behinderung mit dem RAL Gütezeichen Barrierefrei eine zuverlässige Orientierung für barrierefreie Objekte, Produkte und Dienstleistungen zur Verfügung. Die damit verbundenen Anforderungen erleichtern allen Menschen den Zugang zu Einrichtungen oder die Nutzung von Produkten ohne fremde Hilfe und damit ihre Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. Die Gütesicherung für Barrierefreiheit umfasst Kriterien, die nahezu alle Lebensbereiche abdeckt. Die Erfüllung dieser Anforderungen ist die Voraussetzung für die Vergabe des Gütezeichens. Dazu gehören unter anderem Informationen in Braille- oder Profilschrift, schwellenfreie Zugänge oder die leichte Erreichbarkeit von Armaturen oder Bedienungsknöpfen. Die Anforderungen beziehen öffentliche und private Gebäude ein und gelten auch für Restaurants, Hotels, Bankschalter, Arztpraxen oder Parks und Spielplätze. Tragen Dienstleistungen das Gütezeichen, zeichnen sie sich zum Beispiel dadurch aus, dass das Verhalten gegenüber Menschen mit Behinderungen von Verständnis und Natürlichkeit geprägt ist. dk

RAL GÜTEZEICHEN BARRIEREFREI

Ein neues Gütezeichen für Barrierefreiheit

Info:
www.ral-barrierefrei.de

CHRISTNER
Haustechnik GmbH

- Flaschnerei
- Heizungstechnik
- Sanitärtechnik
- Kundendienst

72805 Lichtenstein-Holzelfingen Kornbergstraße 49
Telefon 07129/922610
info@haustechnik-christner.de
www.christner-haustechnik.de

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

Reihles Rille

Jake Bugg / Shangri La (Mercury) LP/ CD

Zweites Album des jungen, optisch etwas zu gewollt auf Liverpool getrimmten Ausnahmetalents aus Nottingham. Hat vor einem Jahr in England einen kleinen Hype ausgelöst. Er schreibt alles selber, bewegt sich zwischen Bluesrock, Singer-Songwriter und Sixties, sehr souverän, und hat sich für die Produktion gleich mit Rick Rubin zusammen getan und das will was heißen. Qualitätsprodukt!

Klaus Reihle vom Tübinger Rimpo empfiehlt „Shangri La" von Jake Bugg. Bild: Zibulla

Forum junger Interpreten

In der Reihe „Matinee-Konzerte: Forum junger Interpreten" präsentieren Janina Ruh (Violoncello) und Julia Kammerlander (Klavier) am Sonntag, 19. Januar, ab 11 Uhr in der Kreissparkasse Reutlingen (Marktplatz 6) Werke von Brahms, Britten und Vasks.

Ausstellung zum Weltkrieg

Der Ausbruch des Ersten Weltkriegs jährt sich 2014 zum hundertsten Mal. Deshalb sind vom 21. Januar bis zum 1. März in der Stadtbibliothek Reutlingen (Spendhausstraße 2) Sach- und Hörbücher, DVDs, Zeitzeugenberichte, Biografien und literarische Bearbeitungen zum 1. Weltkrieg ausgestellt.

Info:
www.stadtbibliothek-reutlingen.de

die Künstlerei
Mal- und Zeichenbedarf
im Sudhaus
Hechingerstr. 203, 72072 Tübingen
Tel. 07071/760711
Mo-Fr 14-18.30, Do 14-20, Sa 10-13 h

Praxis Lebenswege
Marion Höppner
Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Metzgerstr. 55
72764 Reutlingen
T. 07121. 208 13 26
M. 0176. 70 38 16 49
kontakt@mh-lebenswege.de
www.mh-lebenswege.de
www.mh-neuewege.de
Termine nach Vereinbarung

Wollen wir 2014 etwas verändern?

Marion Höppner über die Satire von Timur Vermes, die Adolf Hitler im heutigen Berlin wiedererweckt. Privatbild

Nein! Nicht einmal das Adverb „eigentlich" muss man für sein Gewissen noch hinzufügen. Der Mensch im allgemeinen und auch im speziellen mag keine Veränderungen! Sich beklagen gehört genauso zum guten Ton wie der Wunsch, sein Leben zu verändern (weniger essen, mehr Sport, die üblichen Verdächtigen . . .), um es dann doch nicht zu tun. Was muss passieren, damit man vom Sofa aufspringt und anfängt?

Hilfreich - wenn auch nicht angenehm - ist es, wenn man den Spiegel hingehalten bekommt, um sich selbst anzusehen! Wehe dem, der den Spiegel hinhält!

Solch ein Spiegelhalter ist für mich zum Beispiel Timur Vermes mit seinem Buch „Er ist wieder da"!

Ich war nicht die einzige, die sein Buch, den Protagonisten, schlicht die komplette Handlung stark kritisiert hat. Und ich fühlte mich in dieser Gesellschaft auch wohl.

Dennoch kam ich nicht umhin zuzugeben, dass seine Satire unterhaltsam geschrieben ist. Jedoch war ich felsenfest der Meinung, eine andere historische Figur hätte die selbe Wirkung gehabt, um uns den Spiegel der eigenen Medienlandschaft vor die Nase zu halten. Den Spiegel, welche Medien wir konsumieren und wie wir uns verführen lassen.

Wer fiel mir nicht alles ein: Hildegard von Bingen, Friedrich der Große, Heinz Erhardt. Nichts passte! Irgendwann musste ich anerkennen, dass Herr Vermes die richtige Person zu seinem Protagonisten erwählt hat.

Mit seinem Buch zeigt er sehr deutlich, was in diesem Lande gerade vor sich geht. Vielleicht mag der eine oder andere Erzählstrang nicht konsequent, geschichtlich korrekt zu Ende gedacht sein, aber der Mut sollte doch erwähnt werden. Und er wurde auch belohnt, das Buch ist ein Bestseller geworden.

Dieses Buch polarisiert, regt zum Gespräch, zum Nachdenken an und im besten Fall führt dieser Spiegel zu einem veränderten Handeln. Und das wäre doch eine gute Motivation für das neue Jahr!

Marion Höppner
Heilpraktikerin Psychotherapie

Mit viel Körpereinsatz begeistert Jane Rudnick den Chor für die Hits von Stevie Wonder sowie anderen Größen der Rock- und Popgeschichte. Bilder: Zibulla

Ab 60 gehen die wilden Sechziger so richtig ab

Mit dem Repertoire von Off Track wächst auch die Warteliste für Neumitglieder des Rock- und Pop-Chors

Dass Frauen bei der Angabe ihres Alters schummeln, ist nichts Ungewöhnliches. Aber wenn sie sich dabei älter machen, als sie in Wirklichkeit sind, hat das nur einen Grund: Sie wollen bei Off Track mitsingen.

Der Boden bebt und die Wände wackeln in der Tübinger Altenbegegnungsstätte Hirsch, wenn Off Track die Rocky Raccoon Rakete zündet: Dann johlen, singen, klatschen und tanzen die rund 30 Sänger(innen) des Pop- und Rock-Chors Und zelebrieren die Beatles-Parodie auf die wilde Western-Manie der 60-er Jahre mit steigender Dynamik, perfekter Choreografie und überschwenglicher Lust am Schauspiel. Am Schluss einer zweistündigen Probe, bei der es ordentlich groovt und fetzt, laufen die Sänger(innen) im Alter zwischen 60 und 81 Jahren erst so richtig zur Hochform auf.

Jeden Donnerstagnachmittag trifft sich der Chor, der im Januar 2009 gegründet wurde, im Hirsch zur Probe. Sein vielfältiges Repertoire reicht inzwischen von Hits wie „We will rock you“ und „Wild Thing“ über Balladen wie „Lean on me“ bis zu Popsongs wie „Ob-La-Di, Ob-La-Da“.

Mit Jane Rudnick hat der Chor eine Leiterin, die Menschen für Musik begeistert. Während die Jazz-Sängerin bei der Probe mit der rechten Hand auf dem Klavier die Akkorde von Stevie Wonders „I wish“ anschlägt, dirigiert sie die Sopranstimmen mit links. Sie arbeitet mit viel Körpereinsatz, wippt und schnippt und reißt alle vom Stuhl. „Wer nicht mehr so schnell hochkommt, muss eben etwas früher aufstehen“, lautet ihre Anweisung für jene Sequenz, bei der sich der Chor während des Lieds von seinen Plätzen erheben soll.

Während Frauen mittlerweile auf einer langen Warteliste schmoren müssen, haben Männer eher noch eine Chance, schnell in den Chor aufgenommen zu werden. „Beim Vorsingen von

Am Ende einer zweistündigen Probe laufen die Sänger(innen) von Off Track erst so richtig zur Hochform auf.

Bewerbern achten wir aber nicht nur auf ihre stimmliche Qualität“, betont Manhard Sigler. „Auch die Chemie zwischen uns muss stimmen.“ Der 69-Jährige ist einer der neun Männer im Chor.

Die Band mit Conny Reese (Klavier), Gogo Dannert (Bassgitarre), Dirk Milchraum (Schlagzeug) sowie Wolfgang Dannert und Wolf Abromeit (Gitarre) begleitet den Chor, dessen Gründung durch den amerikanischen Film „Young@Heart“ inspiriert wurde, auf seinen Konzerten in ganz Baden-Württemberg. Zu den Höhepunkten der Chorgeschichte gehört ein Auftritt im Stuttgarter Theaterhaus im vergangenen November. Zur Vorbereitung des Jubiläumskonzerts, bei dem Off Track am 9. Februar ein Best Of Programm der vergangenen fünf Jahre präsentiert, probt der Chor ein ganzes Wochenende. „Wir haben viel Spaß zusammen“, freut sich Waltraud Koneczny. „Wir sind eine richtig gute Gemeinschaft“, erklärt die Mitbegründerin von Off Track. Stefan Zibulla

Info:

Das Jubiläumskonzert „Fünf Jahre Off Track“ beginnt am Sonntag, 9. Februar, um 16 Uhr im Landestheater Tübingen.

www.off-track.de

Rhythmen gegen Selbstmitleid

Unter dem Titel „Schön war gestern“bringt das Frauentheater Purpur am Samstag, 25. Januar und am Freitag, 7. Februar, jeweils um 20 Uhr, im Tübinger Landestheater sechs Gestalten auf die Bühne, die voller Selbstmitleid und Gehässigkeit sind. Begegnungen mit anderen trübseligen Kreaturen führen zu Konflikten und noch schlechterer Stimmung. Da kommt eine Fremde zu ihnen, kichernd und erfrischend vital. Mit ihren Rhythmen verzaubert sie die desolate Gesellschaft. Aber gelingt es ihr auch, sie ins pralle Leben zu führen?

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

Ingrid Holzmann ist Autorin des Romans „Diva in Nöten". Handsignierte Exemplare können direkt bei ihr per E-Mail bestellt werden:
diva@diva-in-noeten.de
ingrid@holzmann-ottohall.de

www.diva-in-nöten.de

Bild: Fotohall

Werd´ ich jetzt alt?

Gestern hatte ich eine Begegnung der eher unerfreulichen Art mit meinem Spiegel. Es mag daran gelegen haben, dass die Sonne an diesem Morgen besonders grell in mein Badezimmer schien. Auf jeden Fall entdeckte ich zu meinem Schrecken deutliche Zeichen schwindender Jugend an meinem Kopf. Zuerst einmal waren da die mindestens 100 oder 1000 neuen grauen Haare, die anscheinend über Nacht gesprossen waren. Auch die vier neuen Falten an der Oberlippe und in den Augenwinkeln waren gestern bestimmt noch nicht da gewesen. Außerdem hatte ich das Gefühl, dass meine Wangenpartie irgendwie schwer in den Seilen hing - so wie ein angeschlagener Boxer nach etlichen K.o.-Runden.

War ich das Opfer einer Spontanalterung geworden? Dabei fühle ich mich normalerweise wie 37. Aber heute streckte mir mein Spiegelbild die Zunge raus und meinte hämisch: „Schau mal in deinen Pass. Da steht es schwarz auf weiß, dass du zu den „Best Agern" gehörst". Ja, langsam, ganz langsam schleicht sich da etwas Gruseliges an mich heran - und das heißt „Alter".

Aber was sind eigentlich die „Best Agers"? Sollte das beste Alter tatsächlich mit 50 beginnen? Für schillernde „Zirkuspferde" wie Cher, Madonna und viele Hollywoodstars scheint das zuzutreffen - sie werden mit den Jahren immer jünger. Wie machen die das bloß? Obwohl . . . wenn ich deren Fitnesstrainer, Hairstylisten, Modeberater, Diätköche, Schönheitschirurgen und Zeit und Geld zum Jungbleiben hätte, wäre mein Spiegel sicher auch netter zu mir.

Wenn ich es mir recht überlege, hatte es auch etwas für sich, dass man früher in aller Ruhe vor sich hin altern durfte. Die Bauersfrauen meiner Kindheit sahen mit 50+ bereits uralt aus: faltig und grau und in dunkle Schürzen, Kopftücher und Wollstrümpfe gehüllt. Heute tragen Frauen mit 50 ultrakurze Röcke, hungern sich auf Teenagermaße und lassen sich Gesicht und andere Körperteile liften: Zwar sehen sie dann oft aus wie Figuren aus dem Gruselkabinett, aber Hauptsache, dem Jugendwahn ist Genüge getan.

Warum beschäftigen wir uns bloß alle so manisch mit dem Alter und unseren Falten? Dabei ist es mit dem Altern wie mit dem Glück: Umso mehr Theater wir drum herum machen, umso schlechter geht es uns damit. Was lerne ich jetzt also aus meiner Spiegelerfahrung von gestern? Dass ich rasch zu Dr. Botox eilen sollte? Nö! Mein Geheimrezept ist ebenso simpel wie preiswert: Ich meide von nun an das Badezimmer bei greller Sonne - und ich habe mir goldfarbene Kerzenlampen für meinen Spiegel besorgt: Jetzt sehe ich wie durch ein Wunder um zehn Jahre jünger aus. Für 2014 habe ich mir fest vorgenommen: Kein Grübeln mehr übers Alter, keine „Ach, da war ich halt noch jung"- Gedanken, sondern optimistisch im Hier und Jetzt leben.

Eine Stunde, nachdem ich diese Kolumne geschrieben hatte, rief mich ein gleichaltriger Freund an. Nachdem er mir ausführlich über seine Zipperlein berichtet hatte, befanden wir uns plötzlich mitten im besten „Weißt du noch - damals?"- Gespräch. Wir schwadronierten über unsere Helden- und Schandtaten von einst. Dabei hatte ich mir doch gerade geschworen, nicht in diese typische Altersfalle zu tappen! Tja - es ist halt gar nicht so leicht, im Heute zu leben, wenn man schon so viel Gestern hinter sich hat.

Ingrid Holzmann

Menschen, die auf der Straße leben müssen, lernen jeden Tag die Schattenseiten des Lebens kennen.
Bild: Jonathan Stutz - Fotolia.com

Manchmal ist die erste große Liebe die Letzte

Schorsch lebt seit 27 Jahren auf der Straße. Sein Besitz lässt sich an einer Hand abzählen: Ein blauer Trekkingrucksack, eine Isomatte und ein Schlafsack. Auf seinem Ausweis steht „Ohne festen Wohnsitz Reutlingen."
Schorsch ist schon von Straßburg bis nach Dänemark gefahren. Meistens schwarz. Am Freitag will er mit dem Zug nach Tübingen. Zu seiner Familie.
Wenn er von seiner „süßen Maus" erzählt, dann hebt er seine Mundwinkel an. Schorsch ist seit 30 Jahren verheiratet. Aber seine Frau, seinen 26-jährigen Sohn und seine 28-jährige Tochter sieht der ehemalige Koch nur selten im Jahr, seit er auf der Straße lebt. Seine Frau hat einen neuen Lebensgefährten. „Wenn sie jetzt vor mir stehen würde, dann würde ich sie direkt knutschen", sagt Schorsch und lacht. Sein weißer Bart verschluckt dabei seine Oberlippe.
Seine Frau lernte Schorsch im Alter von 14 Jahren auf einem Volksfest in der Nähe von Reutlingen kennen. „Sie war frech, spontan und ein bisschen eingebildet", erinnert sich Schorsch. Nach ein paar Stunden knutschten die beiden zum ersten Mal. Mit 19 wurde sie schwanger. „Dann hab ich von meiner Mutter erst mal eine geknallt gekriegt", sagt Schorsch.
Die beiden heirateten und lebten erst mit einem Kind zu dritt und dann zu viert zusammen. Nach drei Jahren Ehe, vielen Streitereien und einer Therapie kam dann das Aus: „Wir sind zwei Ich-Menschen, das verträgt sich nicht", sagt Schorsch. Sie würden sich trotzdem immer noch lieben. Auf ihre Weise.
Sein Atem riecht nach Bier. Das mit dem Alkohol und der Straße habe viele Gründe. Seine Frau entzog ihm den Kontakt zu den Kindern. „Ich sollte weniger trinken", sagt Schorsch. Ab morgen nur noch Tee und Kaffee, um Freitag nüchtern zu sein.
Ob er etwas ändern würde, wenn er eine zweite Chance hätte? „Nein", sagt Schorsch und schluckt. Er habe sein Leben für die Straße aufgegeben. Jetzt würde er nur noch auf den Tod warten, sagt der Obdachlose in einem Tonfall, als würde er aus einem Sachbuch vorlesen. Ein glasiger Film bildet sich auf seinen Augen. Die kleinen Pupillen schauen mir direkt ins Gesicht. „Ich brauche für Freitag eine Fahrkarte nach Tübingen. Ich will meine Kinder sehen."

Katrin Langhans
Reportageschule Reutlingen

Es lohnt sich, die spanische Kultur und ihre Sprache näher kennenzulernen.
Bilder: Zibulla

Die Grammatik einer mediterranen Kultur

Ein Spanischkurs mit Gabriela Reinhold vom Café Sol in Tübingen

Mit dieser Ausgabe startet „die kleine“ einen fortlaufenden Spanischkurs mit Gabriela Reinhold vom Café Sol in Tübingen.

Gabriela Reinhold korrigiert Ihre Hausaufgaben und beantwortet Ihre Fragen gerne per E-Mail: gabreinhold@web.de

Bienvenidos! Wir begrüßen Sie ganz herzlich zur ersten Ausgabe unseres Spanischkurses, den wir wie eine lebendige Unterrichtsstunde gestalten werden. Auf das jeweilige Thema bezogen, bieten wir neue Vokabeln, Grammatik und einen Dialog an. Die kulturellen und grammatikalischen Tipps sollen das Ganze beleben sowie Kultur und Sprache veranschaulichen.

Unser Ziel ist es, den interessierten Lesern erste Grundkenntnisse zu vermitteln oder diese aufzufrischen, um sich in typischen Alltagssituationen (Begrüßung, Vorstellung, Einkaufen, Restaurantbesuch . . .) auf Spanisch verständigen zu können, oder einfach die Lust am Lernen zu wecken! Vamos! (Los geht´s!)

Info:

Café Sol
Westbahnhofstraße 55
72070 Tübingen
Gabriela Reinhold
Telefon
(0 70 71) 9 79 80 75
0176 – 76 40 62 12
www.cafesol-spanischkurse.de

Neue Kurse für Anfänger

Das Café Sol bietet Spanischkurse für Erwachsene und Kinder an. Sie haben die Wahl zwischen Standard-, Intensiv- sowie Wochenendkursen. Auch bietet das Café Online-teaching und Firmensprachtrainings an. Die Kursplanung ist flexibel, ein Einstieg in laufende Kurse ist jederzeit möglich. Schnuppern und Lernstandsermittlung ist kostenlos.

Neue Anfängertermine:

- Ab Montag, 3. Februar, von 10 bis 11.30 Uhr sowie zwischen 18 und 19.30 Uhr
- Ab Freitag, 7. Februar, zwischen 10 und 11.30 Uhr

Herzliche Begrüßung am Morgen

Einführung in die spanische Aussprache und die Vokabeln für einen einfachen Dialog

Pronunciación
Aussprache

Vorneweg ein kurzer Einstieg in die spanische „pronunciación“: Aussprache und Rechtschreibung des Spanischen ist relativ klar und einfach – generell gilt die Regel: wie geschrieben so gesprochen. Wichtig ist jedoch, die fundamentalen Ausspracheregeln zu wissen:

Ñ (= nj):
Diesen Buchstaben gibt es nur im Spanischen und er ist selbstverständlich im Wort „España“ (espanja) = Spanien, enthalten

LL (= j):
Wie ein deutsches j

Llave (jave) = *Schlüssel*
me llamo (me jamo) = *ich heiße*
Mallorca (Majorca)

CH (= tsch):
Tsch wie in Tschüs

chico (tschiko) = *Junge*

Lección / Lektion 1

Los saludos
Begrüßung

Die Begrüßung im Spanischen ist, wie im Deutschen auch, abhängig von der Tageszeit, wobei es im Spanischen kein Gegenstück zum „Guten Morgen“ gibt. Das informelle „Hola“ gilt den ganzen Tag über.

buenos días =
guten Morgen, guten Tag
(bedeutet wortwörtlich: gute Tage, bueno = gut, el día = der Tag)

buenas tardes = guten Tag (wird ab der Mittagszeit gesagt), guten Abend (la tarde = der Nachmittag, der Abend)

buenas noches = gute Nacht (wird auch als Begrüßung verwendet!)
(la noche = die Nacht)

Hola = Hallo

Diálogo / Dialog

Son las 10 (diez) de la mañana. Lola está en el centro de Málaga y se cruza con Ana, una amiga.

L: „Hola, buenos días Ana. Me alegro verte! Cómo estás?“

A: „Bien, gracias. Y tú?“

L: „Bien, también. Hasta la próxima, adiós!“

A:“Adiós! Nos vemos!“

Vocabulario
Wortschatz

son las 10
es ist 10 Uhr

„Es ist 10 Uhr“ heißt „son las 10“. Bild: Fabian Petzold - Fotolia.com

de la mañana
morgens

está (estar)
sie / er befindet sich, ist

en el centro de im
im Stadtzentrum von

se cruza con
begegnet (zufällig)

me alegro verte
Ich freue mich, dich zu sehen
(algegrarse =
sich freuen, versehen)

cómo estás?
Wie geht es dir?

Bien, gracias
gut, danke

también
auch

hasta la próxima
bis zum nächsten Mal

adiós
Auf Wiedersehen
(eigentlich: zu Gott)

Hausaufgabe

Bitte vervollständigen:

Son las 3 de la ….....
..... Juan …..... en el centro ….... Madrid y se cruza ….... un ….....

Konjugieren Sie das Verb comer (essen) ganz durch.

Sprechen Sie zuhause laut aus und so oft Sie können: chicle, churro, llanto, llegada, bano

Gabriela Reinhold

Küchenparty mit der Jazz Band

Das Tübinger Casino am Neckar lädt am Freitag, 31. Januar, ab 19.30 Uhr zur Küchenparty mit der Neckartown Jazz Band ein. Die Küchencrew bereitet vor den Augen der Gäste ihre Köstlichkeiten zu.

Info:

www.casino-am-neckar.de

Folgen globaler Mobilität

Das Reutlinger Theater „Die Tonne“ zeigt am Sonntag, 2. Februar, um 18 Uhr in der Planie 22 das Gastspiel „Derzeit wohnhaft in“ von Editta Braun. Mit seinem ganzen Sein spürt Juan Dante Murillo Bobadilla den Auswirkungen der globalen Mobilität auf den Einzelnen nach.

Info:

www.theater-reutlingen.de

Seniorentanz mit Kuchen

Der Freundeskreis Reutlinger Senioren lädt am Mittwoch, 19. Februar, um 14.30 Uhr zum Seniorentanz in das franz.K in Reutlingen ein. Bei Kaffee und Kuchen wird die Veranstaltung von Theo Comaschi musikalisch begleitet. Der Eintritt ist frei.

Veranstaltungen in der Region

Kleinkunst

Dettenhausen

Uli Keuler spielt: Kabarett zugunsten des Bädles-Verein
Festhalle
Sa: 1. 2., 20 Uhr

Rottenburg

Stefan Waghubinger: „Langsam werd ich ungemütlich“ (Kabarett)
Kino im Waldhorn
Königstraße 12
Do: 23. 1., 20 Uhr

Tübingen

„Die Agonie und die Ekstase des Steve Jobs“, von Mike Daisey
LTT-oben
Eberhardstraße 6
Sa: 25. 1., 20.15 Uhr

Theatersport
LTT-Saal
Eberhardstraße 6
Sa: 25. 1., 20 Uhr

Django Asül: Paradigma (Comedy)
Sparkassen-Carré
Mühlbachäckerstraße 2
Do: 6. 2., 20 Uhr

Luise Kinseher präsentiert am Freitag, 31. Januar, ab 20.30 Uhr im Reutlinger franz.K ihr Kabarettprogramm „Einfach Reich“.

Die Württembergische Philharmonie Reutlingen präsentiert am Montag, 3. Februar, ab 20 Uhr in der Stadthalle ein Sinfoniekonzert unter der Leitung von Ola Rudner und mit der Violinistin **Baiba Skride** (Bild). Auf dem Programm steht das Violinkonzert D-Dur op. 35 von Peter Iljitsch Tschaikowski und die Sinfonie Nr. 4 (Das Unauslöschliche) von Carl Nielsen.

Führungen

Reutlingen

Stadtführung
Treffpunkt Alexandre
Marktplatz 20
So: 9. 3., 10.30 Uhr

Rottenburg

Wolfgang Urban: Narrentanz im Kirchenschiff – Fasnacht und Fastenzeit
Gemeindehaus und Kirche St. Moriz
Am Morizplatz 10
Do: 20. 2., 15 Uhr

Tübingen

Aktion Streuobstparadiese: Führung mit Verkostung
Spezialitätenbrennerei und Whiskydestillerie Theurer
Jesinger Hauptstraße 55
Do: 6. 3., 16 Uhr

Öffentliche Führung durch die Ausstellung „1514, Macht Gewalt Freiheit – Der Vertrag zu Tübingen in Zeiten des Umbruchs“
Kunsthalle
Philosophenweg 76
Sa: 8. 3., 15 Uhr

Turmführung
Hölderlinturm
Bursagasse 6
So: 9. 3., 17 Uhr

Führung durch das Hesse-Kabinett
Holzmarkt 5
So: 9. 3., 16 Uhr

Öffentliche Altstadtführung des Bürger- und Verkehrsvereins
Treffpunkt Rathaus
Am Markt 1
So: 9. 3., 14.30 Uhr

Klassik

Reutlingen

Marina Paccagnella (Harfe) und Bernhard Renzikowski (Klavier)
Württembergische Philharmonie
Studio
Marie-Curie-Straße 8
So: 19. 1., 11 Uhr

Tübingen

Deutsche Staatsphilharmonie Rheinland-Pfalz mit Werken von Beethoven, Tschaikowsky und Schumann
Neue Aula
Geschwister-Scholl-Platz
Do: 30. 1., 20.15 Uhr

Motette: O Jesu, Nomen Dulce - Werke von Merula, Schütz, Monteverdi und Cima
Stiftskirche
Holzmarkt
Sa: 1. 2., 20 Uhr

„Wenn Musik mein Herz erfüllt . . .“: Konzert für Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen und Betreuer
Jakobuskirche
Jakobsgasse 12
So: 16. 2., 17 Uhr

Jochen Bruch: Historische Violinabende – Porträts jüdischer Geiger – Joseph Joachim
Dietrich-Bonhoeffer-Kirche
Berliner Ring 14
Fr: 21. 2., 20 Uhr

Motette: Dixit Dominus - Vocabella und Collegium Illustre mit Werken von Hasse und Wilhelm Friedemann Bach
Stiftskirche
Holzmarkt Sa: 22. 2.
20 Uhr

Jerusalem Quartett mit Werken von Haydn, Smetana und Ravel
Neue Aula
Geschwister-Scholl-Platz
Mo: 24. 2., 20.15 Uhr

Rock/Pop/Jazz

Hohenstein

Albert Frey und Andrea Adams-Frey mit Band
Hohensteinhalle
Im Dorf 14
Sa: 18. 1., 19.30 Uhr

Reutlingen

Musik Für Sie: Christian Anders, Rosanna Rocci, Christian Franke u.a.
Stadthalle
Manfred-Oechsle-Platz 1
Mo: 20. 1., 19.30 Uhr

Radio. String. Quartet. Vienna
franz.K
Unter den Linden 23
Do: 27. 2., 20 Uhr

Klavierkonzert zu vier Händen mit Anna und Ines Walachowski

Die beiden Pianistinnen Anna und Ines Walachowski präsentieren am Dienstag, 18. Februar, ab 20 Uhr in der Stadthalle den Reutlinger Kammermusik-Zyklus. Auf dem Programm stehen Bearbeitungen zu vier Händen: Ein Sommernachtstraum op. 61 von Felix Mendelssohn Bartholdy, Bilder aus Osten op. 66 von Robert Schumann, Vier Walzer aus op. 34 und op. 64 von Frédéric Chopin und Boléro von Maurice Ravel.

Info:

www.stadthallereutlingen.de

ALB·GOLD Kochstudio
Kochen - Freude - Gemeinsam genießen

10.03. **Kochshow** mit Jörg Schmid
25.03. **Kochkurs** Frische Frühlingsküche
03.04. **Männer-Kochkurs** Rund um den Fisch
07.04. **Kochshow** mit Bernd Rosenkranz
30.04. **Kräuter-Seminar** Wildkräuter-Spezialitäten

Weitere Termine unter: www.termine.alb-gold.de

ALB-GOLD Kundenzentrum · 72818 Trochtelfingen · Tel (0 71 24) 92 91-155 · www.alb-gold.de

Charismatische Performance

Marko Scholz von The Doors of Perception erinnert an die Stimme von Jim Morrison

The Doors of Perception treten am Samstag, 8. Juni, ab 20.30 Uhr im Tübinger Sudhaus auf. Der Erfolg der Berliner Band beruht auf ihrer hohen musikalischen Qualität und der charismatischen Performance des Sängers Marko Scholz, dessen Stimme Jim Morrison bis ins Detail gleicht. Nach dem Konzert steigt eine Sixties-Seventies-Party mit DJ Hardy.

Tübingen

Tonia Reeh: Fight of the Stupid
Sudhaus, Hechinger Straße 203, Sa: 18. 1., 20 Uhr

Stormy Riders: Blues und Jazz
Café Latour
Bei den Pferdeställen 2
Di: 21. 1., 20 Uhr

Marcel Brell
Zimmertheater
Bursagasse 16
Do: 23. 1., 21 Uhr

Owls by Nature: The Hunted Tour 2014
Sudhaus, Peripherie
Hechinger Straße 203
Do: 23. 1., 20 Uhr

Rainer von Vielen: CD-Release Show „Erden“
Sudhaus, Hechinger Straße 203, Fr: 24. 1., 20 Uhr

Tanz / Ballett

Tübingen

Gastspiel, „Darf ich bitten? – Der Tod, die Zeit und alles andere“, von Christine Chu
LTT-Werkstatt
Eberhardstraße 6
Fr: 31. 1., 20 Uhr

Theater

Tübingen

„Homo Faber“, von Max Frisch
Zimmertheater
Bursagasse 16
Di: 28. 1., 20 Uhr
Werkeinführung um 19.15 Uhr

„Salto und Mortale“, von Jean-Paul Denizon, Michael Schramm und Sabine Zieser
LTT-oben, Eberhardstraße 6, Mi: 29. 1., 11 Uhr

Vortrag

Rottenburg

Pierre Stutz: Dem Leben eine gute Gestalt geben – Was Rituale im Alltag dazu beitragen können
Gemeindehaus St. Moriz
Am Morizplatz 10
Do: 30. 1., 15 Uhr

Tübingen

Café Philo: „Was bleibt? Idee und Liebe? Anmerkungen zu einer Philosophie des Alterns“
Zimmertheater
Bursagasse 16
Mo: 20. 1., 20.15 Uhr

50plus: Gesund und geistig fit – Medizinische Vorsorge
Psychiatrische Klinik
Calwerstraße 14
Alois-Alzheimer-Hörsaal
Mo: 3. 3., 17 Uhr

Heidegger und die Nazis

Von einem, der auszog, den Führer zu führen: Martin Heidegger und der Nationalsozialismus
Sonntagsforum zur Frage: Was versteht der Philosoph von der Welt?
Sonntag, 19. Januar
15.30 bis 18 Uhr
KEB-Bildungswerk
Schulstraße 28
Reutlingen
In Kooperation mit dem Logos-Institut
Thomas Gutknecht

Info:
www.keb-rt.de

Griechenland in der Krise

Eine Podiumsdiskussion beschäftigt sich am Donnerstag, 27. Februar, ab 20 Uhr im Reutlinger Haus der Volkshochschule (Spendhausstraße 6) mit der Frage: Griechenland: Von der Wirtschafts- zur Demokratiekrise? Auf dem Podium diskutieren: Rita Haller-Haid, europapolitische Sprecherin der baden-württembergischen SPD-Landtagsfraktion, Christos Katsioulis, Büroleiter der Friedrich-Ebert-Stiftung in Athen, Miltos Pechlivanos, Professor an der Freien Universität Berlin, Evelyne Gebhardt MdEP, Jana Mokali, Fachstelle für Interkulturelle Orientierung, Reutlingen; Leitung: Dr. Ulrich Bausch
Eine Veranstaltung des Fritz-Erler-Forums Baden-Württemberg in Kooperation mit vhs Reutlingen, Evangelische Bildung Reutlingen und Katholische Erwachsenenbildung Reutlingen.

„Es gibt keine gesunden Menschen - nur Patienten, die nicht gründlich genug untersucht wurden“, stellt Eckart von Hirschhausen in seinem neuen Buch über die Kommunikations probleme von Ärzten fest.
Bild: www.hirschhausen.com/presse/pressefotos.php

Verstehen Sie Ihren Arzt?

Hirschhausens neues Buch ist schräg, unterhaltsam und besonders wirksam bei Arztbesuchen

Wer sich heute zu einem Arzt begibt, der braucht Zeit und Geduld. Sehr hilfreich ist dann auch eine kräftige Prise Humor. Mit Dr. med. Eckart Hirschhausens schrägen, aber immer treffenden Bemerkungen zum Thema können Patienten mit den Status-, Etat- und Zeitproblemen ihres Arztes viel gelassener umgehen.

Dieses Buch leistet Erste Hilfe, wenn Ihr Arzt vergeblich versucht, mit Ihnen zu kommunizieren. Oder verstehen Sie etwa Ihren Arzt? Wissen Sie, was er meint, wenn er die Diagnose stellt: „Essentielle, vegetative, idiopathische, funktionelle Dystonie“? Es bedeutet „keine Ahnung“. Das klingt aber nicht so gut. „Ärzte haben ein Kommunikationsproblem“, sagt Eckart von Hirschhausen. „Kein Wunder, schließlich lernen sie im Studium zuerst Latein und Altgriechisch, zwei tote Sprachen, um dem Wunder des Lebens Ausdruck zu verleihen“.

Dr. med. Eckart von Hirschhausen; Arzt - Deutsch / Deutsch - Arzt; 160 Seiten, 12,99 Euro, Verlag Langenscheidt, München, 2013

Pure Anstiftung zum Scheitern sei der Rat: Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker, erklärt Hirschhausen. Denn die Realität in Deutschlands Arztpraxen sieht oft genug so aus: Arzt redet, Patient versteht . . . nichts.
Mit „Arzt-Deutsch, Deutsch - Arzt“ schafft Hirschhausen Abhilfe. Er hat das Buch völlig überarbeitet und um das „Insiderwissen Alternativmedizin“ erweitert. „Je länger ich mich mit körperlicher und seelischer Gesundheit beschäftige, desto klarer wird mir, wie stiefmütterlich die Schulmedizin mit den Bedürfnissen nach Zuwendung und Zuhören umgeht“, stellt er fest.
In Hirschhausens Buch erfahren Sie, wie man Beipackzettel richtig liest, was Sie niemals zu einer Krankenschwester sagen sollten, hier finden Sie Symptomchecks für Hypochonder und solche für Menschen, die nie zum Arzt gehen. Außerdem ein Insider-Vokabular fürs Fitnessstudio und eine Checkliste für Arztpraxen.
Eckart von Hirschhausen studierte Medizin und Journalismus und lebt in Berlin. Seit über 20 Jahren ist er Kabarettist und Autor. Er hat die Aktion „Humor hilft heilen“ auf den Weg gebracht. Hier werden Spender und Akteure vernetzt, Ärzte, Pflegekräfte und Clowns weiterbildet und therapeutisches Lachen in Medizin, Arbeitswelt und Öffentlichkeit gefördert. Der Mann versteht sein Handwerk. Gabriele Heyd

Info:
www.hirschhausen.com
www.humorhilftheilen.de

Wie steht's um Ihr Herz?

Tübinger Ärzte beraten auf der Gesundheitsmesse

Die Herz-Docs des Tübinger Universitätsklinikums beraten am 8. und 9. Februar auf der Gesundheitsmesse in der Reutlinger Stadthalle an Stand 2 und 4.

Am Messestand beantworten Spezialisten aus der Klinik für Thorax,- Herz- und Gefäßchirurgie, den Abteilungen für Kardiologie- und Kreislauferkrankungen, Kinderkardiologie, Molekulare Pathologie, der Sportmedizin und der Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin Fragen zu Diagnose, Therapie, Prävention und Nachsorge rund ums Herz.
Patienten, Angehörige und Interessierte können sich Tipps für ein Leben mit krankem Herz geben lassen, Wiederbelebungsmaßnahmen mitverfolgen und sich bei den Experten über Herzschwäche oder sportliche Aktivitäten nach einem Herzinfarkt informieren.

Programm am Messestand 2 und 4:

Kurzvortrag:
Angeborene Herzfehler – Ausbildung & Beruf
(Kinderkardiologie)
Samstag und Sonntag jeweils um 10.30 Uhr

Kurzvortrag:
Sportherz – Mythos oder Wirklichkeit
(Sportmedizin)
Samstag um 11.30 Uhr und Sonntag um 15 Uhr

Demonstration:
Reanimation
(Anästhesie, TüPASS)
Samstag und Sonntag jeweils um 12.30 Uhr

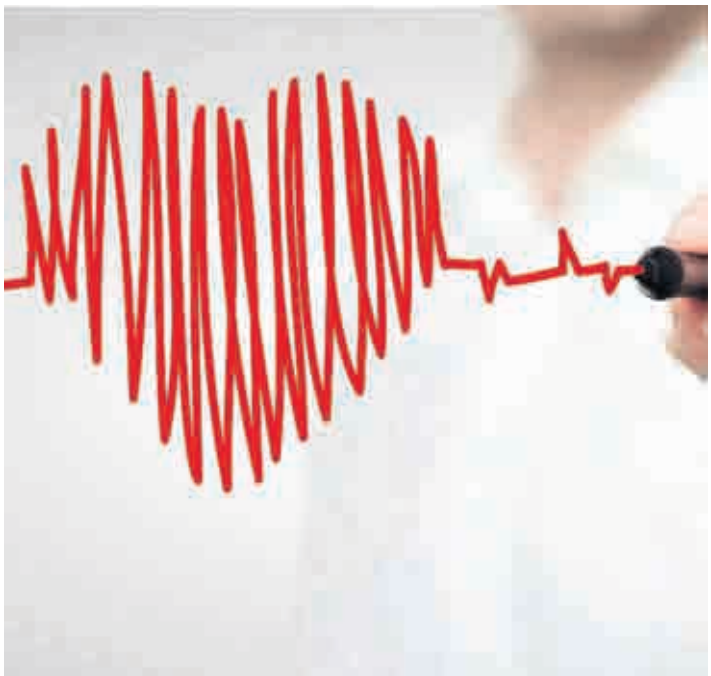
Kurzvortrag:
Möglichkeiten der minimalinvasiven Herzchirurgie
(Thorax-, Herz- und Gefäßchirurgie)
Samstag um 14 Uhr und Sonntag um 11.30 Uhr

Kurzvortrag:
Wenn das Herz aus dem Takt gerät — Diagnostik und Therapie von Herzrhythmusstörungen
(Kardiologie)
Samstag um 15 Uhr

Kurzvortrag:
Der tödliche Feind in meinem Herzen
(Molekulare Pathologie)
Samstag und Sonntag jeweils um 16 Uhr

Kurzvortrag:
Minimalinvasiver Herzklappenersatz durch Katheterverfahren
(Kardiologie)
Sonntag um 14 Uhr

Info:
www.uniklinikum-tuebingen.de/patiententag



Die Besucher der Reutlinger Gesundheitsmesse erhalten kompetente Infos rund um das Herz. Bild: peshkova - Fotolia.com

PROMEDICA PLUS
Betreuung mit Herz, Können und Erfahrung

24h Betreuung und Pflege zu Hause durch geschultes, osteuropäisches Personal
Besuchen Sie uns am **08. und 09. Februar** auf der **Gesundheitsmesse** in der Stadthalle Reutlingen
PROMEDICA PLUS Reutlingen
Ihre Ansprechpartner vor Ort: Uwe & Birgitta Bartels
Tel. 07129 – 407 06 82 | info@reutlingen.promedicaplus.de
www.reutlingen.promedicaplus.de

UNIVERSITÄTSKLINIKUM TÜBINGEN
UNIVERSITÄTS KLINIKUM TÜBINGEN
Gesundheitsmesse Reutlingen
Wie steht's um Ihr Herz?
Die Tübinger Herz-Docs beraten.
Stadthalle Reutlingen
8. und 9.2.2014, 10 bis 17 Uhr
am Messestand 2 und 4
mit Deutschem Herzkompetenz Zentrum, Anästhesie & Sportmedizin
Stand- und Vortragsprogramm:
www.uniklinikum-tuebingen.de/patiententag

Mit einem Lächeln joggen stärkt das Herz

Axel Bauer empfiehlt tägliche Bewegung und eine positive Lebenseinstellung

Prof. Dr. med. Axel Bauer rät ab dem 35. bis 40. Lebensjahr zum regelmäßigen Herz-Check. Bild: Uniklinik

Axel Bauer vom Deutschen Herzkompetenz Zentrum an der Uniklink Tübingen empfiehlt regelmäßigen Sport und eine positive Lebenseinstellung. Stefan Zibulla befragte den Oberarzt zu Risiken für das Herz und den Sinn von Vorsorgeuntersuchungen.

Ab welchem Alter empfehlen Sie den regelmäßigen Herz-Check beim Arzt?
Etwa ab dem 35. bis 40. Lebensjahr werden einfache Vorsorgeuntersuchungen empfohlen. Wichtig ist meines Erachtens, dass ein jeder Mensch sein individuelles Risiko kennt. Liegen beispielsweise Risikofaktoren wie Zuckererkrankung, Bluthochdruck, Herzerkrankungen in der Familie oder Fettstoffwechselstörungen vor, so halte ich Vorsorgeuntersuchungen für sehr wichtig. Für die Behandlung vieler Herz-Kreislauferkrankungen ist die frühzeitige Therapie entscheidend.

Ist das Risiko, an einem Infarkt oder an einer anderen Funktionsstörung des Herzens zu erkranken, auch vom Geschlecht abhängig?
Ja, das ist es. Hier gibt es wichtige und komplexe Unterschiede. Was z.B. Herzinfarkte betrifft, so sind Frauen durch die protektive Wirkung der Östrogene zunächst einmal im Vorteil. In Folge treten Herzinfarkte bei Frauen später auf. Dafür lassen sich Herzinfarkte bei Frauen oft schwerer erkennen, da die Symptome unspezifischer sein können.

Raten Sie Patienten nach einem Herzinfarkt von Flugreisen ab?
Das würde ich nicht pauschal beantworten wollen. Patienten mit frischem Herzinfarkt oder gar noch bestehenden Beschwerden würde ich grundsätzlich von einer Flugreise abraten. Ist der Herzinfarkt jedoch adäquat therapiert und der Patient beschwerdefrei, sehe ich keine prinzipiellen Einwände. Wichtig ist jedoch, bei Reisen verschriebene Medikamente in ausreichender Zahl mitzunehmen. Insbesondere nach Implantation einer Gefäßstütze sind Medikamente zur Hemmung der Blutplättchen sehr wichtig, die nicht ausgesetzt werden dürfen.

Der Verlust des Partners durch Scheidung oder Tod kann zum sprichwörtlich gebrochenen Herzen führen. Sind solche Erfahrungen auch ein medizinisches Risiko für das biologische Herz?
Sehr wohl können belastende Faktoren medizinisch ungünstige Auswirkungen auf das Herz haben. Für akute Belastungssituationen wie beispielsweise der Verlust eines geliebten Menschen ist dieser Zusammenhang zweifelsfrei belegt. Was Scheidungen betrifft, so soll es jedoch auch Menschen gegeben haben, denen es danach besser geht.

Was bringt mehr für ein gesundes Herz: Jeden Tag 15 Minuten Sport oder eine positive Einstellung zum Leben?
Ich denke, beides ist der Gesundheit zuträglich. Die beste Lebenserwartung hat daher wahrscheinlich ein Mensch, der mit einem Lächeln auf dem Gesicht joggt.

Stimmt es, dass Humor eine heilsame Wirkung auf das Herz hat?
Humor hilft in allen Lebenslagen. Aber Achtung: Schlechte Witze können möglicherweise auch schaden.

Die Qualität der Mundhygiene hängt nicht von der Größe der Zahnbürste ab.
Bild: mahony - Fotolia.com

Gründliches Bürsten allein reicht nicht

Die Professionelle Zahnreinigung beugt einer Parodontitis vor

Eine sorgfältige Mundhygiene zu Hause, eine regelmäßige professionelle Betreuung durch den Zahnarzt und die Vermeidung von Risikofaktoren sind entscheidende Voraussetzungen, um einer Parodontitis vorzubeugen.

Besonders gefährdet sind Menschen mit einer genetisch bedingten Schwächung des Immunsystems. „Sie haben generell ein erhöhtes Risiko für Entzündungen und sind damit auch besonders anfällig für die Entstehung einer Parodontitis“, teilt das Deutsche Grüne Kreuz (DGK) mit. „Für sie sind eine sorgfältige Mundhygiene und vor allem eine regelmäßige zahnärztliche Betreuung besonders wichtig.“
Hartnäckige Ablagerungen und bakterielle Beläge an schwer zugänglichen Stellen kann nur der Zahnarzt mit speziellen Instrumenten im Rahmen einer Professionellen Zahnreinigung (PZR) entfernen. „Dabei werden nach der Kontrolle des Entzündungsstatus’ und der Überprüfung der häuslichen Mundhygiene alle harten und weichen bakteriellen Auflagerungen vollständig entfernt und eine Politur der Zahnoberflächen mit anschließender Fluoridierung vorgenommen“, erklärt das DGK. „Abschließend erhält der Patient wichtige Hinweise zur Optimierung der häuslichen Mundhygiene.“
Wie oft eine Professionelle Zahnreinigung notwendig ist, hängt vom individuellen Erkrankungsrisiko ab. Dies kann nur der Zahnarzt ermitteln und einen entsprechenden Zeitrahmen für die PZR empfehlen. Auch die Dauer der PZR richtet sich danach, wie stark bakterielle Beläge individuell vorhanden sind. dk

Raucher haben häufiger Parodontitis

Untersuchungen haben ergeben, dass Raucher deutlich häufiger eine Parodontitis entwickeln als Nichtraucher. Ebenso verläuft die Erkrankung bei Rauchern viel heftiger und sie haben nachweislich geringere Heilungschancen. Besonders gefährdet sind Menschen, die sowohl rauchen als auch zu viel Alkohol konsumieren.

Ihre Zahnarztpraxis für
• **Professionelle Zahnpflege und Prophylaxe**
• **Zahnersatz** festsitzend und herausnehmbar
• **Implantologie**
• **Kiefergelenksprobleme** CMD, TMD
• **Vollkeramik-Restauration**
• **Zahnfleischbehandlung** Parodontologie
• **Kinderzahnheilkunde**

Außerdem bieten wir Ihnen
Professionelle Prothesenreinigung in 20 Min. •
Zahnaufhellung/Bleaching •
Prophylaxe-Shop •
Termine für die ganze Familie •

Lachmann
Zahnarztpraxis
PD Dr. med. dent. Stefan Lachmann

Praxiszeiten Mo-Mi 8.30 - 18 Uhr • Do 9 - 20 Uhr • Fr 8 - 12 Uhr
T 07071 72664 www.zahnarztpraxis-tuebingen.com

Dr. Thomas Putzker
Zahnarzt und Zahntechniker

Gesund beginnt im Mund
Angstpatienten
metallfreie Zahnerhaltung

72768 Reutlingen-Degerschlacht
Leopoldstr. 24
Tel. 07121/601579
www.dr-putzker.de

raxis für ästhetische und ganzheitliche Zahnheilkunde

Die sen'FIT bietet ein vielseitiges Programm rund um Altersvorsorge, Gesundheit und Reisen an. Bild: PictureArt - Fotolia.com

Lebensqualität im Alter

TAGBLATT-Messe für Senioren

Die sen'FIT bietet am Samstag, 12. April, von 10 bis 18 Uhr ein vielseitiges Programm rund um Altersvorsorge, Gesundheit und Reisen an. Die TAGBLATT-Messe im Tübinger Sparkassen Carré informiert auch mit Vorträgen und Workshops, es gibt Gewinnspiele und Bewirtung. Der Eintritt ist frei.

... seit 35 Jahren ...
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
... auch Zinn und Versilbertes!

...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. Dr. Mayriam Polychronidis
Katharinenstraße 28, Rt, t. (0 71 21) 33 99 51
service@apo-tue-tor.de

Apotheke im E-Center, Inh. Siegbert Ruchay
Emil-Adolf-Straße 21, Rt, t. (0 71 21) 37 29 30
info@apotheke-im-e-center.de, www.apotheke-im-e-center.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

ALB·GOLD GENUSSTIPP

VITAMINKICK

MIT SCHWUNG AN DIE GUTEN VORSÄTZE

Genussreiche Weihnachten und schöne Feiertage mit der Familie sind vorüber. Die leckeren, deftigen Speisen haben allerdings ihre Spuren an uns hinterlassen. Nach der anfänglichen Motivation durch gute Vorsätze folgt nach dem Blick auf die Waage das Wintertief. Es ist kalt, daher fällt der Weg nach draußen schwerer und Schnupfen, Husten & Co. lauern an allen Ecken.
Um dieses Tief schnellstmöglich zu überwinden, gibt es kleine Helfer, die uns wieder auf Trab bringen - Vitamine. Das Praktische daran ist, dass sie in unseren Lebensmitteln vorhanden sind und wir lediglich auf eine ausgewogene Ernährung achten müssen.

Vitamine werden in zwei Gruppen aufgeteilt - die wasserlöslichen und die fettlöslichen. Fettlöslich sind Vitamin A, D, E und K. Alle anderen Vitamine sind wasserlöslich.

Vitamin A, das die Sehkraft unterstützt, kommt in großen Mengen in Karotten und Brokkoli vor. In Sesam und in Erdnussöl findet man vor allem Vitamin E, das gut für die Haut ist.

Zur aktuellen Jahreszeit wird besonders viel Vitamin C benötigt, da es das Immunsystem unterstützt. Allen voran Ingwer, Lauch, Chinakohl und Brokkoli sollten hier in den Töpfen landen.

TIPPS UND TRICKS

Einkauf I Lagerung I Verarbeitung

Damit der Körper die fettlöslichen Vitamine gut aufnehmen kann, sollten entsprechende Lebensmittel mit etwas Fett verzehrt werden - z.B. Karotten in Öl anbraten.

Vitamine werden durch Licht, Luft, Wärme bzw. Kälte und durch lange Lagerung zerstört. Daher auf eine richtige Lagerung und einen möglichst zeitnahen Verzehr achten.

Frisches Obst und Gemüse gegenüber Konserven vorziehen, da diese bereits erwärmt wurden – was zusätzlich zu der langen Lagerung zu Vitaminverlusten führt. Vitaminreich ist auch Tiefkühlgemüse.

ZUTATEN (4 Pers.)

250 g ~ ALB-GOLD Dinkel Mie Nudeln
30 g ~ Ingwer, 1 ~ Chili
400 g ~ Rinderfilet
5 EL ~ Erdnussöl
1 Stange ~ Lauch
2-3 ~ Karotten
je 300 g ~ Chinakohl und Brokkoli
1 TL ~ Honig
2 EL ~ Sesam, geröstet
5 EL ~ Sojasauce
Salz, Pfeffer

Scharfes RINDFLEISCH auf MIE NUDEL-Gemüse

ZUBEREITUNG

1. Ingwer schälen und fein hacken. Chili waschen, entkernen und fein würfeln. Rinderfilet in 2 cm breite Streifen schneiden. Mit 3 EL Öl, Ingwer und Chili gemischt marinieren lassen.

2. Gemüse gründlich waschen und putzen. Lauch, Karotten und Chinakohl in dünne, 5 cm lange Streifen schneiden, Brokkoli in kleine Röschen teilen.

3. Im Wok Filetstreifen ca. 2 Minuten unter Wenden scharf anbraten, herausnehmen. Mit Honig und Sesam mischen und warm stellen. Im Wok Karotten und Brokkoli bei mittlerer Temperatur in 2 EL Öl 5 Minuten braten. Übriges Gemüse zugeben und weitere 3 Minuten braten. Mit Sojasauce würzen.

4. In der Zwischenzeit Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser 4 Minuten garen, abgießen und abtropfen lassen. An Gemüse und Fleischstreifen angerichtet servieren.

Tipp: Etwas Fruchtiges, wie beispielsweise Ananas, passt sehr gut dazu.

Radreise durch Australien

Am Donnerstag, 16. Januar, berichtet Maximilian Semsch aus München um 20 Uhr in der Mössinger Radkutsche (Auf der Lehr 31-33) von seiner aufregenden Radreise durch Australien.
Im Eintrittspreis von zwölf Euro sind auch Getränke und ein Imbiss enthalten.

Info:
www.what-a-trip.de

Auch für ihren Sohn Martin hat Claudia Ostermann ein Namensschild aus Holz bemalt. Bild: Zibulla

Bunte Buchstaben

Claudia Ostermann bemalt Namensschilder aus Holz

„Biblische Namen sind wieder im Kommen“, beobachtet Claudia Ostermann. Denn die Kund(inn)en der Dußlingerin, die in ihrem Secondhandladen auch selbstgemachte Namensschilder aus Holz anbietet, verlangen häufig „Maria, Jona, Louis oder David“. Nachdem ihr Mann Jörg die Buchstaben ausgesägt hat, werden sie von Claudia Ostermann bemalt. Dabei verpasst sie auch Hannes, Emil, Theresia oder Julia einen bunten Anstrich. „Auch nordische Namen wie Finn sind wieder im Trend“, stellt Ostermann fest. „Damit werden Türen, Schränke oder Schubladen verziert.“ Außerdem bietet die Inhaberin von „I Dolci Bambini“ ein breites Sortiment an günstiger Kinderkleidung, Spielsachen und Büchern an - für Mädchen und Jungen zwischen 0 und 16 Jahren. zba

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

Immer donnerstags
Dinner für zwei

Gasthof zum Waldhorn
Feiern und Genießen hat bei uns Tradition
Neuhauser Str. 32 • Metzingen - Glems
Tel.: 07123 - 9635 0 • Dienstag Ruhetag
www.gasthof-waldhorn-metzingen.de

Gegen Vorlage dieser Anzeige
erhalten Sie **10 € Nachlass** auf jedes Paar
Leder-Lauflernschuhe von Anna und Paul

I Dolci Bambini
die Welt der Kinder
Second Hand · Babymode · Kindermode · Zubehör · Infos
Claudia Ostermann
Stadelgasse 9 · 72144 Dusslingen
Fon: 07072 - 921566 · info@i-dolci-bambini.de

Die Unternehmerfamilie Herrmann von der Reutlinger Bemotec GmbH mit ihrem elektrischen Rollator: Sohn Peter (v.l.) und Mutter Birgit Herrmann, Tochter Barbara Hipp und Firmenchef Siegfried Herrmann. Bild: Haas

Der Porsche unter den Rollatoren

Die elektrisch angetriebene Gehhilfe von Bemotec soll Ältere beim Laufen unterstützen

Die Weltneuheit kommt aus Betzingen und soll Senioren das Leben leichter machen: Die Reutlinger Firma Bemotec bringt den ersten elektrisch angetriebenen Rollator auf den Markt. Von Mai 2014 an wird der Beactive +e Menschen, die auf eine Gehhilfe angewiesen sind, beim Laufen unterstützen und damit deren Lebensqualität verbessern.

Gut, dass Bemotec-Geschäftsleiter Siegfried Herrmann Golf spielt: Als er dabei mal einen Hügel hinauflief, fiel ihm auf, dass es mit seinem gut gefüllten, aber elektrisch angetriebenen Golf-Trolley wesentlich leichter den Berg hochging. Auf dem Heimweg hat Herrmann dann eine ältere Dame mit Rollator gesehen und dachte sich: „Die Frau würde mit meinem Trolley einfacher gehen können." Die Idee war geboren. Gemeinsam mit der Tricon Design AG aus Kirchentellinsfurt hat er dann den „ersten Porsche unter den Rollatoren", wie er scherzhaft sagt, entwickelt.

Die elektrisch betriebene Gehhilfe mit ihren zwölf Kilogramm Gewicht ist auch nicht schwerer als ein Rollator ohne Motor. Es

gibt drei Geschwindigkeitsstufen, die je nach Strecke individuell einstellbar sind. Die an den Griffen angebrachten Sensoren mit Handerkennung regulieren Start und Stopp des Antriebs.

Entlastung am Berg

„Lässt man einen Griff des Rollators los, so hält er automatisch an“, erklärt Peter Herrmann, Sohn des Geschäftsleiters und dessen Referent bei Bemotec. Die Griffe seien gemeinsam mit Physiotherapeuten entwickelt worden und hätten eine normale und entlastende Funktion, sagt er. Zudem lassen sie sich in ihrer Höhe verstellen, was für die Benutzer am ergonomischsten ist. So könne die „buckelartige Haltung“, die Menschen beim Bergauflaufen mit ihrer Gehhilfe oft einnehmen, vermieden werden. Bergab gehe es ebenfalls einfacher, wenn die niedrigste Geschwindigkeitsstufe eingestellt werde. „Dadurch muss man nicht mehr selbstständig bremsen“, erläutert Peter Herrmann.

Die Box vorne mit einem Fassungsvermögen von 20 Litern, die als Sitzmöglichkeit genutzt werden kann, lässt sich leicht herausnehmen und halbiert das Gewicht der elektrischen Gehhilfe. Der Akku des Beactive +e kann ganz einfach an einer Steckdose oder auch an Stationen für Elektrofahrräder aufgeladen werden. Der Magnetstecker des Ladekabels arretiere sich automatisch. Besonders für Parkinson-Patienten sei das eine große Hilfe und minimiere auch das Risiko eines Sturzes über das Kabel, sagt Peter Herrmann.

Der Stand der Batterie ist einfach am Bedienelement abzulesen. „Wenn die Batterie leer ist, lässt sich der Rollator natürlich auch ohne Antrieb schieben“, betont er.

Für den Weltmarkt

Auf der „Rehacare“, der weltweit größten Reha-Messe in Düsseldorf, wurde dieses Jahr ein Beactive +e-Prototyp vorgestellt - mit großem Erfolg: „Nach zwei Stunden war von unserem Stand vor lauter Menschen nichts mehr zu sehen“, sagt Siegfried Herrmann und freut sich.

Weltweit hätten Kunden schon lange nach so etwas gesucht. „Die Bestellungen kommen sogar aus Australien“, meint Herrmann stolz. Deshalb ist er überzeugt: „Wir haben den richtigen Weg eingeschlagen.“

Von Mai 2014 an werden die elektrischen Rollatoren serienmäßig an Sanitätshäuser ausgeliefert. Dort können sie getestet, individuell eingestellt und gekauft werden. Billig wird die Anschaffung jedoch nicht: Der Preis orientiert sich an Elektrofahrrädern und wird zwischen zwei und drei Tausend Euro liegen.

Irina Piskureva

Humor

Wo wohnen Katzen?
Im Mietshaus.

Zwei Männer müssen ein Klavier in den zwölften Stock tragen. Da sagt der eine zu dem anderen: „Ich habe eine gute und eine schlechte Nachricht für Dich. Die gute ist, dass wir schon im siebten Stock sind. Und die schlechte: wir sind im falschen Haus!“

Was waren die letzten Worte des Architekten? „Mir fällt da gerade was ein . . .“

Frau Kunze beschwert sich beim Elektriker: „Seit Wochen bitte ich Sie, endlich meine Klingel zu reparieren.“ „Ich war doch schon viermal bei Ihnen. Aber es öffnet ja niemand!“

Fragt der Malermeister seinen Sohn: „Wann ist Mutter denn endlich fertig mit Schminken?“ Darauf der Kleine: „Mit dem Unterputz ist sie schon fertig, sie macht gerade den ersten Anstrich.“

Sagt der eine Klempner zum anderen: „Ich habe gestern 60 Meter Rohre verlegt.“ Darauf der andere beruhigend: „Mach dir nichts draus, die finden wir schon wieder!“

Was haben ein Tiefbauingenieur und ein Arzt gemeinsam? Bei beiden liegen die Fehler unter der Erde.

senopart
Seniorenbetreuung nach Maß®
Telefon
0 71 21/2 41 92 40
www.senopart.de

Bis 2016 werden die Hälfte aller Mitarbeiter eines Betriebes über 50 Jahre alt sein.
Bild: © Gina Sanders - Fotolia.com

Technische Hilfsmittel am Arbeitsplatz

Wie sich die Wirtschaft auf die wachsende Zahl älterer Arbeitnehmer einstellen kann

Aufgrund des demografischen Wandels nimmt der Anteil älterer Arbeitskräfte zu. Diese müssen durch die Erhöhung des Renteneintrittsalters länger arbeiten als frühere Generationen. Aktuelle Prognosen besagen, dass 2016 die Hälfte aller Mitarbeiter eines Betriebes über 50 Jahre alt sein werden.

„Bei vielen Firmen besteht daher die Sorge, ob das aktuelle Produktivitätsniveau auch weiterhin aufrechterhalten werden kann“, so André Klußmann vom Institut für Arbeitsmedizin, Sicherheitstechnik und Ergonomie in Wuppertal.
Die körperliche Leistungsfähigkeit nimmt im Alter merklich ab. Die Sinne lassen allmählich nach und die Beweglichkeit des Körpers wird zunehmend eingeschränkt. Daher sind besonders Mitarbeiter, die über Jahre hinweg eine den Körper stark belastende Tätigkeit ausgeübt haben, von einer frühen Arbeitsunfähigkeit betroffen.
Statistiken besagen, dass Mitarbeiter über 50 deutlich länger bei Krankheit ausfallen als ihre jüngeren Kollegen. „Dies kann zu einem Domino-Effekt führen, da die Kollegen, die den Ausfall ersetzen müssen, nun ebenfalls einer Mehrbelastung ausgesetzt sind“, mahnt Klußmann. Schulter-, Nacken- und Wirbelsäulenbeschwerden sind die häufigsten Ursachen für einen Arbeitsausfall. „Zur Prävention muss der Mitarbeiter besser geschult werden und eine Umgestaltung des Arbeitsplatzes vorgenommen werden“, fordert Klußmann.
An einer großen Automobilzulieferfirma wurde dazu eine Studie durchgeführt. Manuelle Arbeitsschritte wurden analysiert und optimiert. So wurde beispielsweise das Verpacken von Hand für den Mitarbeiter durch den Einsatz einer Bebänderungsmaschine erleichtert und beschleunigt. Das Heben schwerer Maschinenteile von Hand wurde durch eine Hebehilfe, die über einen Druckschlauch zu bedienen ist, vereinfacht. Und um die Handgelenke zu schonen, ermöglicht nun eine Spezialfeder in der Schere das leichtere Schneiden von Gummi. Melanie Kümmerle

Auch die Kunst kann bei der Bewältigung psychischer Krisen helfen.
Tanouchka - Fotolia.com

Das Selbtsbewusstsein stärken

Initiative Gesund in Arbeit (INGA) an der Volkshochschule Tübingen

Die Volkshochschule Tübingen startete im September 2013 das Projekt „INGA - Initiative Gesund in Arbeit“. Das Projekt hat zum Ziel, zur Verbesserung der gesundheitlichen Situation und der Beschäftigungsfähigkeit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer beizutragen.

Arbeitslosigkeit und die gesundheitliche Situation eines Menschen stehen in einem Zusammenhang. So schätzen Arbeitslose ihre gesundheitliche Situation wesentlich schlechter ein als die Durchschnittsbevölkerung. Aktuelle wissenschaftliche Untersuchungen zeigen außerdem: Je länger die Arbeitslosigkeit andauert, desto schlechter ist der körperliche und der psychische Gesundheitszustand. Auch umgekehrt gilt: Ist die körperliche und seelische Verfassung angegriffen, fällt die Suche nach einer neuen Beschäftigung um so schwerer.

Das Projekt INGA möchte einen Ausweg aus dieser Spirale bieten und wird darum vom Jobcenter Tübingen, dem Europäischen Sozialfonds ESF und dem Landesministerium für Arbeit und Sozialordnung gefördert. Die Uni Tübingen begleitet das Projekt wissenschaftlich. Teilnehmen können an INGA Menschen, die seit längerer Zeit arbeitssuchend sind und gleichzeitig ihre gesundheitliche Situation verbessern möchten.

INGA nimmt die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in sechs Modulen mit auf einen ganzheitlichen und praktischen Weg hin zu mehr Gesundheit. Im Modul „Bewegung“ wird z.B. Walking oder Gymnastik angeboten. Es können Techniken zur Entspannung und Stressbewältigung ausprobiert und gelernt werden.

Mit der eigenen Biografie setzen sich die Teilnehmer sowohl im Coaching wie auch im Modul „Biografiearbeit“ auseinander, beispielsweise mit künstlerischen Mitteln aus der Theaterarbeit. Auch die persönliche Beratung zu beruflichen und persönlichen Fragen ist Teil des Projekts.

Informationen über weitere relevante Angebote in Tübingen und Umgebung, sowie die Vernetzung runden das Projekt ab. So setzt INGA neue Impulse für die Zukunft und trägt zu einem gestärkten Selbstbewusstsein und Wohlbefinden bei.

INGA läuft bis Dezember 2014 in drei Durchgängen für verschiedene Zielgruppen. Beginnend mit einer Frauengruppe, folgend eine Gruppe älterer und eine Gruppe jüngerer Arbeitsloser. Jede Gruppe besucht für etwa 16 Wochen die verschiedenen Module. Die Teilnahme ist kostenlos. dk

Info:

Infos bei der Volkshochschule Tübingen. Ansprechpartnerin: Angelika Gutbrod-Speidel, Telefon (0 70 71) 5603-11

inga@vhs-tuebingen.de

Wenn Ihr Partner schnarcht:
Singen Sie einfach mit. Gute Nacht!
Bild: floral_set - Fotolia.com

Nights in white satin?

Frauen sind ja mindestens anatomisch, wenn nicht sogar auch psychisch, eigentlich ganz anders gebaut als wir Mannsbilder. Aber nur bei oberflächlicher Betrachtung! Bei genauerem Hinsehen - noch genauer: Hinhören - wird auch ein Laie schnell feststellen, dass es etliche Gemeinsamkeiten gibt.

Ich durfte in der Vergangenheit erfahren, dass Frauen auch ein Gaumensegel haben, das viele von ihnen zum Schnarchen benutzen. Wenn Petra (= Pseudonym zum Schutze der Intimsphäre) anhub zu schnarchen, reichte ein kurzer Wackler mit meiner Hüfte, um sie zum lang anhaltenden Schweigen zu bringen.

Bei Paula (= Pseudonym zum Schutz vor Anprangerung) ist das anders: Als sie losschnarchte, habe ich es natürlich mit dem bewährten Hüftwackler probiert. Sie blieb unbeeindruckt. Ich ging ein paar Zentimeter auf Distanz, verschränkte die Arme hinter meinem Kopf und dachte auf dem Rücken liegend nach. Mitten in der Nacht kannst du ja nicht im Internet nach Lösungsmöglichkeiten fahnden, sondern bist auf die eigene Findigkeit angewiesen.

Mit wissenschaftlicher Akribie, soweit diese nächtens überhaupt möglich ist, versuchte ich dann selbst, die Lage zu analysieren. „Lage“ ist wörtlich zu nehmen! „Umlegen“ hat in Wildwestfilmen stets etwas Finales, so schlimm war’s ja noch nicht, aber ich flüsterte suggestiv in Paulas Ohr „Dreh‘ dich um!“. Überraschenderweise antwortete sie laut und ein wenig triumphierend amüsiert „Ich schnarche in jeder Position!“.

Ich hatte keine Lust, mir die Anatomie eines allseitig flatternden Gaumensegels auszumalen, küsste sie heuchlerisch liebevoll auf die Nase und wandte mich ab, um erneut nachzudenken. Von der Friedhofskirche schlug es Viertel vor drei.

Kleinanzeigen
Chiffregebühr 15 Euro

die kleine

Privat - was Sie verschenken oder geschenkt bekommen, ist auch bei uns kostenlos.

Dienstleistung, Kaufen, Verkaufen, Mieten, Vermieten
Bis 20 Wörter: 13 Euro incl. Tel.-Nr.
Bis 40 Wörter: 23 Euro incl. Tel.-Nr.

Bitte buchen Sie ab
Konto:
Bank:

Ihre Anzeige senden Sie an:
„die kleine“ Zeitschrift
Medienhaus Schwäbisches Tagblatt
Uhlandstraße 2, 72072 Tübingen
Tel. (0 70 71) 9 34 - 2 22
die kleine@tagblatt.de

Mein Anzeigentext:

Name:
Telefon:
Anschrift:

Datum: **Unterschrift:**

Um 7 Uhr würde der Wecker klingeln.
Eile war geboten. Hilfsmittel kamen mir in den Sinn, so eine Art Atemschutzbinde, die man halt nicht vor Nase und Mund bindet, sondern unter das Kinn. Knoten und Schleife befinden sich dem Kinn gegenüber auf dem Kopf. Ich erinnerte mich dumpf: Als mein Großvater gestorben war, wurde ihm auf ähnliche Weise der Mund zugebunden. Mit Schnarchen hatte das aber nichts zu tun.
Die nachfolgenden Überlegungen, jetzt aus dem Gedächtnis zitiert, hatten fast militärische Inhalte: Flucht oder Kampf? Ich habe nur eine ganz kleine Wohnung, kein Gästebett, keine Badewanne, keine schnell aufblasbare Luftmatratze. Flucht wäre demnach ausgeschlossen.
Kampf? Sollte ich Paula am Schlafen hindern, irgendwie den Rest der Nacht überbrücken? Mit Küssen den Mund verschließen? Sie könnte solches missverstehen als lustbesetzte, liebevolle Aktion. Arglistige Täuschung müsste ich mir dann vorwerfen, Egoismus und Vertrauensmissbrauch. Schlafen, mein taktisches Ziel, könnte ich dann erst recht nicht. Also: kein Kampf.
Der Hobbypsychologe in mir riet, ich möge dem Schnarchen doch mal intensiv zuhören. Nach einer Viertelstunde hatte ich die Lösung: Sie schnarchte offenbar im Viervierteltakt, zwei Viertelnoten lang sog sie rasselnd Luft an, zwei Viertelnoten lang ließ sie sie am Gaumensegel vorbei herausflattern.
Melodien fielen mir ein, auf die Paulas Schnarchen wie originelle Percussion passte. Paulas Repertoire war so umfangreich, dass ich Volkslieder identifizieren konnte, Pop-Songs, Gospels, Kinder- und Kirchenlieder!
Hocherfreut über meine Erkenntnis sang ich eine gute Weile unhörbar mit, stellte bedauernd fest, dass ich von den meisten Titeln nur die erste Strophe kannte. Jedenfalls schlief ich den Rest der Nacht harmonisch durch.

Paul Rasch

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.

Bestes **Schweinefleisch** vom Hof Ludwig Hartmann in Rottenburg Oberndorf.

Alle Wurst- und Fleischspezialitäten stellen wir ausschließlich selbst her.

Schlemmer Imbiss - Hausgemachtes Essen - frisch aus dem Kochtopf - auch zum Mitnehmen.

Unser Catering - Spitzenqualität für kleine Runden & große Anlässe.

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

Wir fördern **Slow Food.** **www.jungviehweide.de**

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

RAH Reutlinger AltenHilfe gGmbH ...motiviert an Ihrer Seite

Schöne Winterzeit

Die RAH – seit über 35 Jahren an der Seite der Seniorinnen und Senioren in Reutlingen

Infos zu unseren Einrichtungen unter
Tel. 0 71 21 / 9 28 00 und **www.rah-reutlingen.de**

Wo de Ostseewellen trecken an den Strand, wo de gele Ginster bleugt in'n Dünensand, wo de Möven schreigen grell in't Sturmgebrus, da is mine Heimat, da bün ick to Hus.
Bild: Marcel Schauer - Fotolia

Mein alter Lehrer

Ein Lied in einer Zeitschrift - und plötzlich steht er wieder auf, der Lehrer Rausch aus Pommern. Für ihn war Pommerland so gut wie abgebrannt, als Flüchtling kam er ins Schwabenland. Flüchtling, Vertriebener, man unterschied damals nicht so genau im Sprachgebrauch.
In den unteren Klassen saß ich vor ihm in der Schulbank, mit schwarzen Zöpfen, in rauen Strümpfen und eine Nummer zu großen Stiefeln, damit diese lange reichen sollten.
Ob der Lehrer Rausch uns „Preisend mit viel schönen Reden" beigebracht hat, weiß ich nicht mehr. Aber an das eine oder andere Lied kann ich mich noch erinnern und ich sang es all die Jahrzehnte immer wieder, wenigstens die erste Strophe.
Mine Heimat

Wo de Ostseewellen trecken an den Strand,
wo de gele Ginster bleugt in'n Dünensand,
wo de Möven schreigen grell in't Sturmgebrus,
da is mine Heimat, da bün ick to Hus.

Dieses Gedicht von Martha Müller-Grählert, vertont von S. Kranich, sprengte den Angstgürtel, den meiner schwäbischen Großmutter Kinderlied um meine kleine Seele gelegt hatte:
Maikäfer flieg,
dein Vater ist im Krieg,
die Mutter ist in Pommerland,
Pommerland
ist abgebrannt,
Maikäfer flieg.
Die Ostseewellen habe ich noch kaum gesehen, nur einmal kurz bei einem Zwischenhalt auf einer Fahrt nach Norden und vor zwei Jahren auf Usedom. Aber auf den Dünen an der Nordsee und auch angesichts des Ginsters im Schwarzwald ist mir die plattdeutsche Strophe gegenwärtig. Und drum hege ich auch roten und

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

gelben Ginster in meinem Garten.
Sehnsucht na dat lütte,
kahle Inselland,
wo de Ostseewellen
trecken an den Strand . . .

Er ist nicht leer gekommen, der Lehrer Rausch, die Sehnsucht hat ihn begleitet und ist vielleicht gewachsen im neuen Zuhause, das nicht dasselbe sein konnte wie Heimat.
An ein Lachen kann ich mich nicht erinnern, eher an einen strengen Herrn, der auch mal Tatzen austeilte und damals schon Begabtenförderung und Stützunterricht betrieb, alles allein in einer Klasse, die zudem noch drei Jahrgänge umschloss.
Auch Schülermitverwaltung praktizierte er, indem er, wenn er das Klassenzimmer verließ, Schüler, des Öfteren mich, die Störer und Übeltäter notieren ließ. Solch Petzen trug mir dann auch eines Tages Prügel von den Mitschülern ein.
Die Sütterlinschrift lernte ich bei Lehrer Rausch. Später bemerkte ich, dass dies wohl nicht im Lehrplan gestanden hatte, denn die Schulkameraden aus anderen Dörfern hatten solches nicht gelernt.
Die Sütterlinschrift wurde mir aber im Beruf noch sehr nützlich beim Lesen der Korrespondenz alter Menschen und später beim Forschen in alten Protokollen für literarische Zwecke.

An der Saale hellem Strande summte ich mangels Textkenntnis, als ich nach der Wende am Ufer der Saale stand. Und weil ich dies alles damals als Kind erfahren hatte, den Rübezahl, den Herrn von Ribeck zu Ribeck im Havelland, liegt für mich bis heute ein Zauber auf diesen Landschaften, die man uns lange als Feindesland vorstellte und vorenthielt, seien es der Spreewald, die Felsen und Pfade im Elbsandsteingebirge oder die Wälder an der Müritz. Christa Hagmeyer

bruderhausDIAKONIE
Stiftung Gustav Werner und Haus am Berg
Seniorenzentrum Gönningen
Tulpencafe
Besuchen Sie unser Tulpencafé im Seniorenzentrum in der Lichtensteinstraße 48 in Reutlingen-Gönningen
„Herbst und Winter": Unsere Öffnungszeiten von Oktober bis April: Dienstag – Sonntag, 14 – 17 Uhr
Nach Vereinbarung sind Reservierungen und zusätzliche Öffnungszeiten möglich. Wir freuen uns über Ihren Besuch.
Sie erreichen uns zu den Öffnungszeiten unter der Telefonnummer 07072 60 04 42 23
szgoenningen@bruderhausdiakonie.de
www.bruderhausdiakonie.de

Keine Ausgabe mehr verpassen!

die kleine

Zeitschrift für die besten Lebensjahre

○ Ja. Ich abonniere!

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Telefon

○ **"die kleine"** im Abonnement
6 Ausgaben 18 Euro

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

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

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

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

○ Bezugsgeld bitte abbuchen.

BLZ Konto-Nr.

Name der Bank

Datum

Unterschrift

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

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

Freude am Ehrenamt

In Tübingen werden viele engagierte Menschen gebraucht

Nachtcafé - Atempause am Abend
Die Bahnhofsmission bietet für Menschen in den unterschiedlichsten Lebenssituationen einen offenen Raum: Zeit für Gespräche - ohne Anmeldung, ohne Wartezeiten. Hierfür braucht es weitere ehrenamtliche Verstärkung!
Bahnhofsmission Tübingen, Europaplatz 13, Daniela Stumpe, Telefon (0 70 71) 3 35 56 oder tuebingen@bahnhofsmission.de

Besuche bei älteren Menschen zuhause: Die Hausbesuche finden im Rahmen des Projekts SELMA statt und sollten einmal wöchentlich durchgeführt werden. Ein Einführungskurs und regelmäßiger Erfahrungsaustausch bereiten auf diese sinnvolle Aufgabe 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

Gesetzliche Betreuer(innen) für Menschen mit geistiger, seelischer oder körperlicher Behinderung gesucht: Unterstützung bei Anträgen für Behörden, Organisation von Hilfsdiensten, Gesundheitsfürsorge
Betreuungsverein e.V., Frau Hübel, Telefon (0 70 71) 9798-200, btv@betreuungsverein-tuebingen.de, www.betreuungsverein-tuebingen.de

Begleitung für einen Chor gesucht: Der Verein „Infö“ möchte einen kleinen internationalen Chor aufbauen. Die Teilnehmer(innen) sind aus verschiedenen Kulturen und erfreuen sich am gemeinsamen Musizieren. Gesucht wird jemand, der / die Freude an der Musik und am Singen hat. Proben sind jeden Mittwoch von 17 bis 18.30 Uhr.
Infö mit Interkulturellem Mehrgenerationenhaus, Irene Karki, Mauerstraße 2, Telefon (0 70 71) 3 30 05 oder mgh@infoe-tuebingen.de, www.infoe-tuebingen.de

Lernen im Tandem e.V. ist ein Patenprojekt, das Kinder und Jugendliche auf ihrem Weg durch die Schule und in den Beruf unterstützt. Gesucht werden Pat(inn)en für Schüler(innen) verschiedener Schularten.
Lernen im Tandem - LeiTa e.V., Erich Fritz, Telefon (0 70 71) 36 83 08, Karola Schramm, Telefon 0160 - 99 79 89 47, info@leita-online.de, www.leita-online.de

Begleitung von Arbeitslosen zu Terminen bei der Arbeitsagentur, beim Jobcenter usw.; die Termine finden tagsüber statt. Wissen über Sozialleistungen ist nicht notwendig, es kann in Schulungen erworben werden. Der Tübinger Arbeitslosentreff ist eine Anlaufstelle für Menschen, die arbeitslos sind, denen Arbeitslosigkeit droht und die aufstockende Leistungen beziehen.
Tübinger Arbeitslosentreff e.V. (TAT), Neckarhalde 32, Telefon (0 70 71) 40 06 48 oder (0 70 71) 8 57 97 82, wue.tat@gmail.com oder kitt.tat@gmail.com

TelefonSeelsorge - anonym, kompetent, rund um die Uhr und kostenfrei bietet die TelefonSeelsorge Ratsuchenden in schwierigen Lebenssituationen die Möglichkeit zu einer Begegnung von Mensch zu Mensch - am Telefon und im Internet. Hierfür werden weitere freiwillig Engagierte gesucht.
TelefonSeelsorge Neckar-Alb, Telefon (0 70 71) 91 51 77, buero@ts-neckar-alb.de

Erfüllendes Engagement bei älteren kranken Menschen in der Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus - sei es im Gespräch, in der Begleitung, in der Hauswirtschaft oder Haustechnik.
Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus, Paul-Lechler-Straße 24, Ehrenamtsbeauftragte Frau Zarybnicky, Telefon (0 70 71) 206-0, zarybnicky@tropenklinik.de, www.tropenklinik.de

Mitarbeit im offenen Café: Das Café für Jung und Alt ist zu folgenden Zeiten geöffnet: Dienstag- und Donnerstagnachmittag; außerdem finden wöchentlich Babycafés und internationale Cafés statt. Der Verein hat es sich zum Ziel gesetzt, Angebote von Familien für Familien durchzuführen und zu begleiten.
Familienzentrum elkiko (Eltern - Kinder - Kontakte), Telefon (0 70 71) 9 58 73 00 oder vorstand@elkiko.de, www.elkiko.de

Schimpfen
Sie noch -
oder
verändern
Sie schon?
Büro Aktiv
Tübingen e.V.
Bei der Fruchtschranne 6
72070 Tübingen
Tel. 0 70 71 - 2 13 15
info@bueroaktiv-tuebingen.de

Anke Bächtiger und Hans Bock auf den Akademietagen in Karlsruhe. Privatbild

Kommunikation zwischen den Kulturen

Rückblick auf die Akademietage Bürgerengagement „Netzwerkarbeit im Mentorat“.

Unter dem Motto „Interkulturelles Training: Du und ich gemeinsam“ trafen sich mehr als 70 Bürger- und Schülermentoren sowie ihre Trainer am 12. und 13. November in der Villa „Palais Solms“ in Karlsruhe. Die Teilnehmer kamen aus ganz Baden-Württemberg.

Aus Reutlingen nahmen Anke Bächtiger, Mentorentrainerin und Leiterin der Stabsstelle vom Bürgerengagement und Hans Bock, Bürgermentor sowie Schul- und Jobpate an der zweitägigen Tagung teil, zu der das baden-württembergische Ministerium für Arbeit und Sozialordnung eingeladen hatte.

Nach der Begrüßung am ersten Tag durch den Karlsruher Oberbürgermeister Frank Mentrup und den Amtschef des Sozialministeriums, Jürgen Lämmle, wurde der Startschuss für einen Erlebnisparcours gegeben. Hierbei stellten die Teilnehmer ihre Projekte mit Hilfe von Dias, Bildern, Flyern und anderem Material vor und kamen mit den anderen Mentoren rege ins Gespräch. Es gab den einen oder anderen Tipp und neue Impulse für die eigene Mentorenarbeit.

Der gegenseitige Erfahrungsaustausch spielte eine große Rolle auf diesen Akademietagen. Dadurch konnten die Teilnehmer die Basis ihrer Netzwerkarbeit erweitern.

Martin Link vom Paritätischen Bildungswerk führte in das Thema: „Interkulturelle Kompetenz im Mentorat“ ein. In drei parallelen Workshops wurden mit Rollenspielen die Grundlagen der Kommunikation erarbeitet.

Die Teilnehmer diskutierten dabei darüber, wie sie mit der Vielzahl an kulturellen Prägungen in unserer Gesellschaft umgehen können. Denn schnelle Urteile und Missverständnisse belasten das Zusammenleben.

Hans Bock

Sport im Winter

Das Bewegungsangebot für Menschen ab 50 findet bis zum 2. April jeden Mittwoch von 9 bis 10 Uhr in der Ballspielhalle im Französischen Viertel (Aixerstraße 58) in Tübingen statt.

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.

Gustav-Werner-Stift Reutlingen
Telefon 07121 9264750

Seniorenzentrum Betzingen
Telefon 07121 26726100

Seniorenzentrum Gönningen
Telefon 07072 60044150

Ein neues Leben beginnen

Evangelische Bildung
Kreisbildungswerk
Haus der Familie
Reutlingen

Wie Partnerschaft und Glück gelingen
„Liebe, Glück und innere Zufriedenheit fangen immer bei uns selber an“, sagt Martin Fröhle, der seit zwanzig Jahren als Mediator und Konfliktberater arbeitet. Seine Erfahrung: „In dem Moment, in dem ich in meinem Leben aktiv etwas verändere, kann ein neues Leben beginnen.“
Donnerstag, 16. Januar
20 Uhr, Haus der Familie

Wenn die Seele schreit . . .
. . . ist es Zeit, anzuhalten, sich Raum zu geben, um auf die innere Stimme zu hören. Martin Fröhle möchte mit authentischen Beispielen aus seiner Beratungspraxis Mut machen, den eigenen Gefühlen zu trauen, sich Problemen zu stellen und Auswege zu finden.
Mittwoch, 22. Januar
20 Uhr, Haus der Familie

Stark und aufrecht und Aug in Aug
Ehrenamtliche Arbeit mit verhaltensoriginellen Kindern und Jugendlichen: Mit Situationen umgehen, die an die Grenzen bringen. Konkrete Beispiele helfen, neue Haltungs- und Handlungsweisen zu entwickeln. Fortbildungstag der Ehrenamtsakademie.
Anmeldung unter Telefon (0 71 21) 3 03 22 68
Samstag, 8. Februar
9.30 Uhr bis 17 Uhr
Haus der Familie

Wertschätzung, Empathie und Kooperation fördern
Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. Marshall Rosenberg vermittelt keine Kommunikationstechnik, sondern eine Haltung von Ehrlichkeit und Wertschätzung. Diese Haltung schafft ein Klima von Kooperation, Unterstützung und echter Motivation. Fortbildung der Ehrenamtsakademie.
Anmeldung bis zum 7. Februar unter Telefon (0 71 21) 92 96 11
Dienstag, 18. Februar
18 Uhr bis 22 Uhr
Haus der Familie

Info:
www.evang-bildung-reutlingen.de

Telefon (0 71 21) 92 96 11

Infos für pflegende Angehörige

Vorsorge für die letzte Lebenszeit
Karin Dettweiler und Dr. Bernd Greiner
Dienstag, 21. Januar, 15 Uhr
Altes Rathaus in Reutlingen
Rathausstraße 6

Angehörigentreff der DRK Alzheimer Beratungsstelle
Donnerstag, 30. Januar
14:30 Uhr
DRK Geschäftsstelle
Obere Wässere 1
Reutlingen

Tanzcafé der DRK Alzheimer Beratungsstelle
Freitag, 31. Januar, 15 Uhr
DRK Seniorenzentrum Oferdingen
Mittelstädter Straße 10
Anmeldung unter Telefon (0 71 21) 34 53 97-32

Ein buntes Programm

Treffpunkt für Ältere
Reutlingen

Der Reutlinger Treffpunkt für Ältere ist eine Bildungs- und Begegnungsstätte unter der Trägerschaft der BruderhausDiakonie und bietet ein vielfältiges Programm für alle Interessierten: Vorträge, Ausflugsfahrten, Konzerte, Kurse und Kreise, Wanderfahrten, Reisen und vieles mehr.

Aus unserem Programm:

Mi, 5. Februar, 15 Uhr
Abenteuer Alpen
Eine digitale Bilderreise mit Helmut Kober vom deutschen Alpenverein, Sektion Reutlingen (Bewirtung ab 14 Uhr)

So, 9. Februar, 14 Uhr
Tanztee mit Alleinunterhalter Helmut Stahl

Mi, 12. Februar, 15 Uhr
„Goethes Christiane - ganz privat“
Szenische Lesung von und mit Jutta Menzel, Schauspielerin aus Stuttgart (Bewirtung ab 14 Uhr)

Mi, 19. Februar, 15 Uhr
„Denkmale und ihre fast vergessenen Geschichten“
Bildervortrag über Kreuze, Bildstöcke, Gedenksteine, Inschriften, Ruinen und Naturdenkmäler in der Region zwischen Neckar, Hohenzollern und Donau
Referent: Jürgen Meyer, Journalist und Buchautor (Bewirtung ab 14 Uhr)

Mi, 26. Februar, 9.30 Uhr
Sütterlin-Schreibstube
Sie haben alte Schriftstücke in Sütterlin oder in deutscher Schrift, die Sie nicht lesen können? Dann melden Sie sich doch für unsere Sütterlin-Schreibstube an. Freiwillig Engagierte „übersetzen“ Ihnen Ihre Schriftstücke.
Nur mit Anmeldung.

Unser **Singkreis** lädt zum Mitsingen ein:
Singen bringt Freude und Geselligkeit. Erarbeitet werden in der Regel dreistimmige Liedsätze, vor allem Volkslieder und Kanons.
Die Gruppe trifft sich am 2. und 4. Donnerstag im Monat von 14.30 bis 16 Uhr. Mit Kaffeepause.
Leitung: Otto Wurst

Fordern Sie unser aktuelles Programm an:
Treffpunkt für Ältere
Gustav-Werner-Straße 6A
72762 Reutlingen
Tel. (0 71 21) 27 88 14
treffpunkt-rt@bruderhaus-diakonie.de

Info:
www.treffpunkt-fuer-aeltere.de

Zufallssämling

Goldrenette von Blenheim“ lese ich an einem Apfelbaum im Arboretum des Botanischen Gartens zu Tübingen, „Zufallssämling aus Woodstock bei Schloss Benheim, Oxfordshire, um 1800 entdeckt“. Der Name Woodstock lässt mich so kalt, als stünde da woodcock, Waldschnepfe, und das barocke Schloss ist mir zu kühl.
Bemerkenswerter ist die Tatsache, dass Winston Churchill in Blenheim Palace geboren wurde, später gegen die Appeasement-Politik der Westmächte Stellung bezog und vor den Gefahren des nationalsozialistischen Regimes eindringlich warnte: seine berühmte Rede an die Nation („Blut, Mühsal, Tränen, Schweiß“), in der er an den Durchhaltewillen Großbritanniens appellierte, lasen wir als Schüler in unserem Englischbuch.
Jetzt aber, in der Gegenwart, 2014, hat sich plötzlich der Himmel bedeckt. „Bedecke deinen Himmel, Zeus!“ lässt Goethe Prometheus rufen.
Ich werde mich hüten, die Götter zu provozieren. Wenn ich als Kind auf dem Land in ein Gewitter geriet, grüßte ich laut und vernehmlich den in jener Nachkriegszeit einzigen Bauern auf dem Feld, um die Blitze gnädig zu stimmen. Kurz noch ein Purpurstreif am Horizont wie die letzte Hoffnung des Verliebten auf Erhörung.
Dann Schwärze, Geflacker, das Afrika-Festival auf der Himmelstrommel beginnt.
Wenn’s mich erwischt, werde ich wieder das sein, was ich einst war: ein Zufallssämling mit einem angebissenen Apfel in der Hand, oben im Botanischen Garten.

Kay Borowsky

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 - 16.30 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

Im Kreis der Älteren in Orschel-Hagen treffen sich regelmäßig die Internet-Senioren (s. unten). Bild: strixcode - Fotolia.com

Für jeden etwas

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

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

Am Dienstag, 4. März, ist ab 15 Uhr **Faschingstanz** mit Willi Losch.

Jeden Dienstag und Donnerstag ist von 14.20 bis 16.30 Uhr der Treffpunkt der **Internet-Senioren**.

Jeden letzten Dienstag im Monat haben wir **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 nehmen wir zwischen 14 und 17 Uhr **Flohmarktartikel** wie Haushaltswaren, Spielsachen, Bücher, Schmuck, Modeschmuck, Nippes, Antiquitäten und vieles mehr an.

Am Samstag, 8. Februar, findet von 8.30 bis 13 Uhr unter dem Motto „Alles was man im Haushalt braucht“ ein **Themenflohmarkt** statt.

Am Mittwoch, 19. März, ist **Schiedweckentag**. Um 14.30 Uhr beginnt das Schiedweckenessen mit kleinen historischen Geschichten aus Reutlingen. Anmeldung unter Telefon (0 71 21) 96 31 31 erbeten.

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

Mit Hintergrundbildern können Traueranzeigen ansprechend gestaltet werden.

Die passenden Worte für die Trauer finden

Das TAGBLATT-Anzeigenteam hilft bei der Gestaltung von Todesanzeigen

Wer einen nahen Angehörigen durch den Tod verliert, tut sich oft schwer, seiner Trauer mit den passenden Worten Ausdruck zu verleihen. Die Mitarbeiter des SCHWÄBISCHEN TAGBLATTS helfen deshalb bei der Gestaltung von Todesanzeigen.

Der Tod eines nahen Angehörigen ist eine extreme psychische Belastung, die Menschen oft sprachlos macht. Bei der Gestaltung einer Traueranzeige fühlen sie sich deshalb häufig überfordert. Auch Wolfgang Dieter beobachtet in dieser Ausnahmesituation einen hohen Beratungsbedarf. „Unsere geschulten Mitarbeiter helfen gerne bei der textlichen und grafischen Gestaltung von Traueranzeigen“, betont der Anzeigenleiter des SCHWÄBISCHEN TAGBLATTS in Tübingen. Sensibel und einfühlsam helfen die Mitarbeiter(innen) des TAGBLATT-Anzeigenteams bei der Suche nach den richtigen Worten, mit denen die Angehörigen eines Verstorbenen ihrer Trauer Ausdruck verleihen können. Sie präsentieren Beispiele für geeignete Illustrationen und geben Tipps für das passende Format einer Anzeige. „Wir nehmen uns für dieses Thema gerne viel Zeit“, erklärt Dieter. „Solche Beratungsgespräche dauern nicht selten bis zu einer Stunde.“ Und in dringenden Notfällen kann der Text für eine

Menschen treten in unser Leben und begleiten uns eine Weile. Einige bleiben für immer, denn sie hinterlassen ihre Spuren in unseren Herzen.

Mustertext für eine Traueranzeige

Traugott Hummel BESTATTUNGSHAUS
Traugott Hummel e.K. · Arbachtalstr. 12 · 72800 Eningen
Telefon (07121) 9891-0 · Telefax (07121) 9891-13
Besuchen Sie uns im Internet: www.hummel-bestattungen.de
Familienunternehmen seit 1931

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

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

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

Trauervignetten haben ihre . . .

Traueranzeige von den Kunden auch per E-Mail übermittelt werden.
Anregungen für die Gestaltung ihrer Traueranzeige bekommen die Angehörigen in einem Musterbuch. Darin finden sich konkrete Beispiele von Todesanzeigen sowie eine breite Auswahl an Hintergrundbildern und Trauervignetten. Die Vorschläge für einen Trauerspruch reichen von tröstenden Bibeltexten über Zitate von historischen Persönlichkeiten wie Albert Schweizer und kleinen Gedichten bis zu Weisheiten, die neben Schmerz auch Dankbarkeit und Hoffnung zum Ausdruck bringen.
Im Gegensatz zu anderen Ländern wie Österreich werden im Raum Tübingen nur sporadisch Traueranzeigen mit dem Foto des Verstorbenen veröffentlicht. Immer häufiger finden die Leser der Tageszeitung auch hier Traueranzeigen, die mit stimmungsvollen Landschaftsbildern oder Sonnenuntergängen untermalt werden. Da der Preis über das Format definiert wird, sind illustrierte Traueranzeigen nicht teurer als reine Textanzeigen. Lediglich für bunte Bilder müssen die Kunden einen Farbzuschlag bezahlen.
Auch bei der Gestaltung von Danksagungen, Erinnerungsanzeigen und Trauerkarten helfen die TAGBLATT-Mitarbeiter(innen) gerne weiter. zba

Info:
Weitere Infos unter
Telefon (0 70 71) 934-444 oder
www.tagblatt.de

. . . eigene Symbolsprache.

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

Inhaber
Roberto Seifert
Telefon Tag & Nacht 07071 - 977 66 11
- Ihre persönliche Trauerhilfe zum fairen Preis
- Überführungen im In- und Ausland
- Bestattungsvorsorge

www.bestattungen-gommel.de
info@bestattungen-gommel.de

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

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

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

Handwerkerpark 5 · 72070 Tübingen · Tel. 07071 92780

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

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

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

Die Rindenspringspinne, die Johannes Geldner in seinem Mössinger Wohnzimmer beim Verspeisen einer Stubenfliege fotografiert hat, erlebte einen kulinarischen Höhepunkt.

Genuss aus zwei Perspektiven

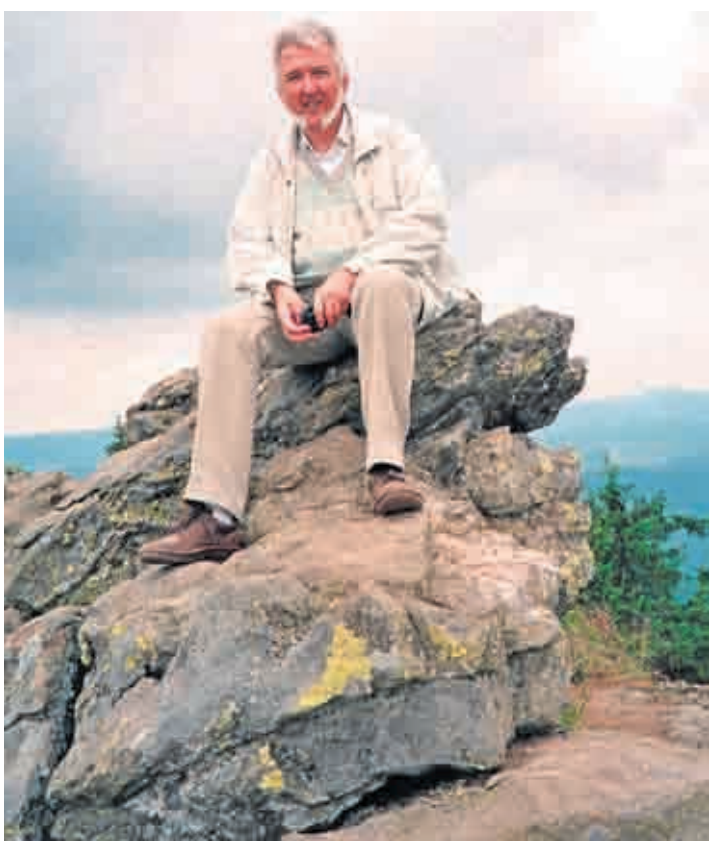
Die Höhe der Zeit wurde unterschiedlich beleuchtet und belichtet

Auf der Höhe der Zeit: Das Thema unseres Fotowettbewerbes wurde aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet und belichtet.

Eberhard Hörz und Johannes Geldner bekommen für ihre Fotos jeweils zwei Freikarten für den Auftritt von Dieter Nuhr am 30. Januar in Balingen.

Da sich in diesem Jahr der Ausbruch des Ersten Weltkriegs zum hundertsten Mal jährt, steht unser nächster Fotowettbewerb unter dem Motto „Frieden“. Zu gewinnen gibt es einen seniorenfreundlichen Taschenrechner mit großen Tasten.

Schicken Sie Ihr Foto (bitte jeweils nur eines) bis zum 14. Februar an das SCHWÄBISCHE TAGBLATT, Redaktion „die kleine“, Uhlandstraße 2, 72072 Tübingen oder per Mail an zibulla@tagblatt.de. zba



„Als ich mich hier mit viel Überblick während einer Wanderung im Bayerischen Wald ein wenig ausruhte, fühlte ich mich alters-, gedanken- und kräftemäßig auf der Höhe der Zeit“, schreibt Eberhard Hörz zu seinem Foto. „Einem zufällig vorbeikommenden anderen Wanderer hatte ich zuvor meine Kamera in die Hand gedrückt, damit er mich in diesem Augenblick fotografieren konnte“, erklärt der Reutlinger.

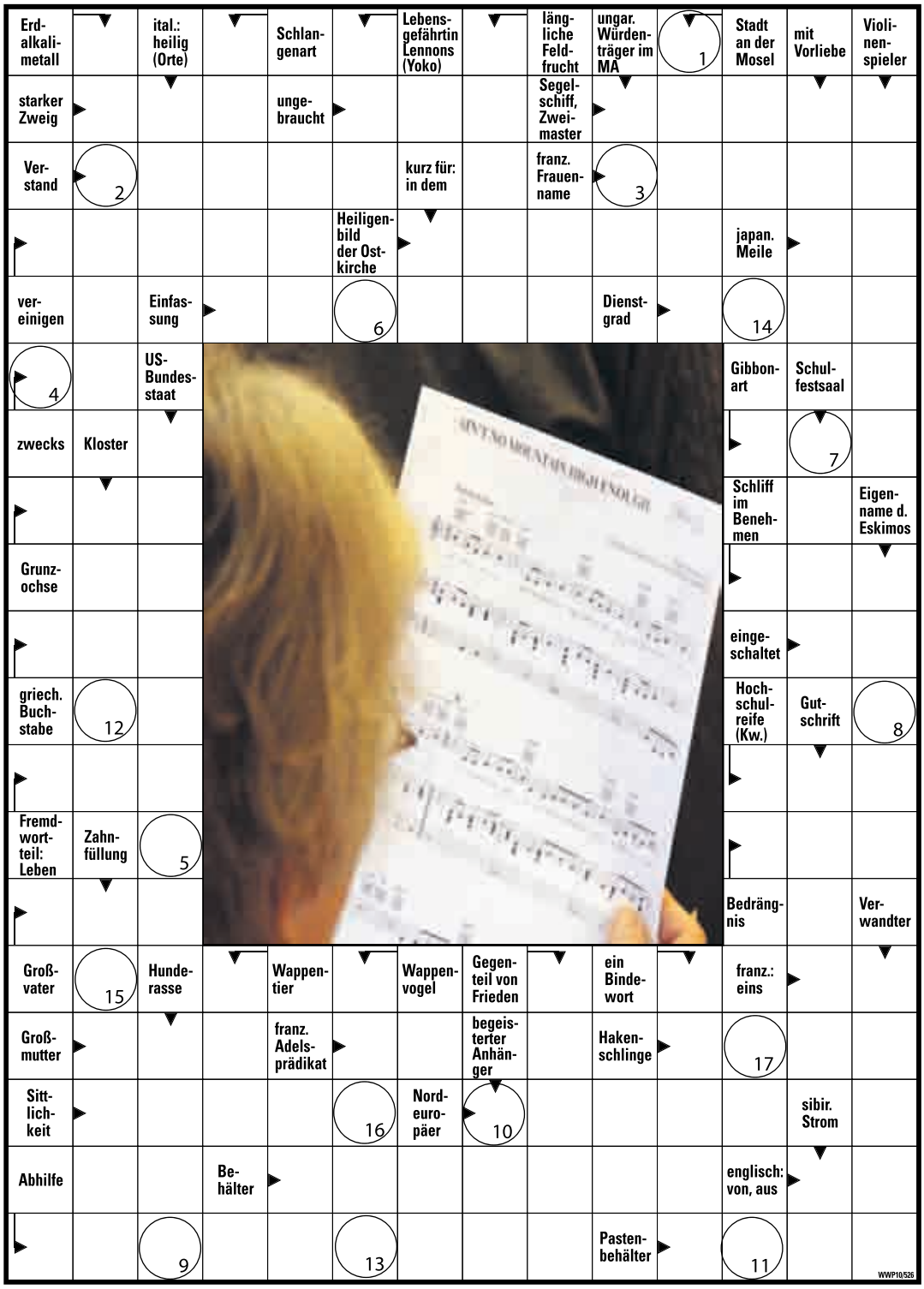
Schüler leiten eine Station

Im Rahmen ihrer Ausbildung an der Schule für Pflegeberufe der Tübinger Uniklinik leiten 21 Krankenpflegeschüler(innen) vom 17. bis 31. Januar eine Station der Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus. „Dieses Projekt“, betonen die Krankenpflegeschüler(innen), „bedeutet für uns einen Kompetenzzuwachs, da wir die Möglichkeit bekommen, eine Station zu leiten, selbständig zu arbeiten und die Stationsabläufe zu gestalten.“ Das Pflegeteam der Station 2 der Tropenklinik unterstützt diese Auszubildenden ebenso wie die Lehrer der Pflegeschule und die zentralen Praxisanleiter, die gemeinsam mit ihnen im Stationsalltag mitarbeiten.

Wegweiser für Senioren

Der Stadtseniorenrat hat seinen Tübinger Wegweiser für ältere Menschen und deren Angehörige neu aufgelegt. Die fast 100 Seiten starke Broschüre, die auch beim TAGBLATT ausliegt, enthält viele Adressen und listet neben Kultur- und Bildungsangeboten auch Pflegeeinrichtungen und Beratungsstellen auf.

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

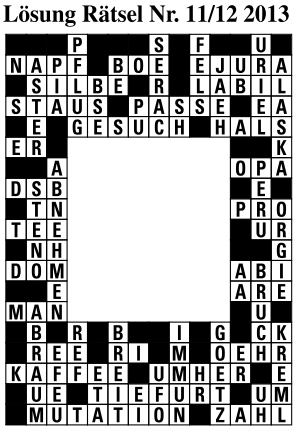


1	2	3	4	5	6	7	8	9

10	11	12	13

14	15	16	17

Lösung Rätsel Nr. 11/12 2013



Zwei Freikarten für das Jubiläumskonzert „Fünf Jahre Off Track“ am Sonntag, 9. Februar, um 16 Uhr im Landestheater Tübingen (siehe Seite 22) zu gewinnen.

Schicken Sie die Lösung bis zum 29. Januar an:

Schwäbisches Tagblatt,
Redaktion „die kleine“, Uhlandstraße 2, 72072 Tübingen

oder per E-Mail an: zibulla@tagblatt.de

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

Sanitär · Heizung
Kundendienst
Servicenummer:
07121. 47114
Ihr Handwerker
SCHLAG GMBH
www.schlag-gmbh.com

Flink + FleiBig
Ihr individueller Haushaltsservice
Egal ob Sie…
Hauswirtschaftliche Dienstleistungen in Ihrem Privathaushalt in Anspruch nehmen möchten um mehr Zeit für sich zu haben
Haushaltshilfe nach SGB V benötigen wegen Krankheit, stationärem Krankenhausaufenthalt oder Teilhabe an einer Rehabilitationsmaßnahme
Sozialpäd. Familienhilfe nach SGB VIII in Anspruch nehmen möchten zur Bewältigung von Erziehungsaufgaben und lösen von familiären Problemen
…wir sind Ihr richtiger Ansprechpartner. Rufen Sie uns an wir beraten Sie gerne völlig kostenfrei und unverbindlich.
Ihr Haushalt und Ihre Familie sind in den besten Händen Sie können endlich ausspannen…
Flink + Fleißig
Ihr individueller Haushaltsservice
Ferdinand-Lassalle-Str. 18, 72770 Reutlingen
Telefon 07121 - 205 206
www.flink-fleissig.de

die kleine
Zeitschrift für die besten Lebensjahre

IMPRESSUM

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

Geschäftsführer: Alexander Frate

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

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

Titelbild:
Peggy Boegner - Fotolia.com

Nächste Ausgabe
März 2014

Gedruckt auf
100% Recyclingpapier

Unsere Auslagestellen

Tübingen
Schwäbisches Tagblatt
Mediz. Fußpflege und Kosmetik, Frau Pauer
Luise-Poloni-Heim
Metzgerei Truffner
Museum Boxenstop
Pauline-Krone-Heim
Paul-Lechler-Krankenhaus
Lady Fitness
Der Marktladen
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
Radio Wüste Welle
Stadtseniorenrat Tübingen e.V.

Lustnau
Adlerapotheke
Blumenladen Hamm

Kusterdingen
Altenbegegnungsstätte
Bürgermeisteramt Rathaus Immenhausen
Rathaus Jettenburg
Rathaus Mähringen
Rathaus Wankheim

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

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

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

Münsingen
Neues Rathaus
Volkshochschule
Bopp Reisen
Bruderhaus Diakonie

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
Physiotherapie Bittner-Wysk
Bürgermeisteramt
Bücherei
Bioland Gärtnerei Jaschke
Klarner Medien GmbH
RTF1
Pfeiffer und May Sanitär Fachgroßhandel

Glems
Gasthaus zum Waldhorn

Metzingen
Stadtverwaltung
IAV Stelle
Ev. Diakonissenring e.V.
Schreibwaren Stoll
Volksbank
Metzingen Augenarzt
Dr. Oelhafen
Volkshochschule
Stadtbücherei
Seniorentreff
Orthopädie Technik 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
Wollknäul Christa Hahn

Nehren
Sportheim
Frisurenatelier Sigrid Hauser
EigenArt

Ofterdingen
Perfect Parts GmbH

Dusslingen
Med. Fußpflege Ruth Diener
Radio Schelling
I Dolci Bambini

Bodelshausen
Post

Holzgerlingen
Restaurant am Golfplatz

Kirchentellinsfurt
Rathaus Apotheke

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

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

Rottenburg-Oberndorf
Bäckerei / Konditorei Weinberg

Rottenburg-Wendelsheim
Bäckerei Bullach

Rottenburg-Seebronn
Ziegler's Backstube

Rottenburg-Hailfingen
Dorfladen

Rottenburg-Wurmlingen
Bäckerei Leins

Rottenburg-Bieringen
Backhaus

Rottenburg-Obernau
Nah und Gut

Rottenburg-Weiler
Metzgerei Schaible

Rottenburg-Dettingen
Bäckerei Sayer

Rottenburg-Eckenweiler
Gaststätte Rössle

Rottenburg-Baisingen
Metzgerei Nichter

Rottenburg-Ergenzingen
Schreibwarengeschäft Maria Müller
Bistro Klein Paris
Marienapotheke

Hirrlingen
Sozialstation Außenstelle Hirrlingen
Bäckerei Leins

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
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
Apotheke am Steg
Reisebüro am Steg
Barmer Ersatzkasse
Psychologische Beratungsstelle
Apotheke im E-Center
Gaststätte Karz
Neue Stadthalle
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
Treffpunkt für Ältere
Mehrgenerationenhaus Voller Brunnen e.V.
Hautarztpraxis Dr. Horowski
HanfHaus
Modehaus Faiss
Robert Bosch GmbH / Betriebliche Sozialberatung
Kosmetikstudio Vera Ivko

Rommelsbach
Buchladen
Rappertshofen

Sondelfingen
Groll GmbH
Birken Apotheke
Firma Schlag Heizungsbau
Easy Sports Marketing

Betzingen
Cafe-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
Café Kipp
Haus Neckarblick
St. Vinzenz Heim + Ita von Toggenburg Heim
Pflegeheim
Bischof Sproll
Postamt Horb
Praxis Dr. Lamerz
Stadt Apotheke
Schiller Apotheke
AVIA Tankstelle

Horb-Dettingen
Bäckerei Saur
Praxis Dr. Bösch

Horb-Nordstetten
Papierladen Buchholz

Horb-Grünmettstetten
Susi's Mix Shop Backwaren

Empfingen
Pflegehaus Rosengarten
Seniorenheim

Eutingen
Bäckerei Plaz
Bäckerei Seeger

Eutingen-Weitingen
Bäckerei Kalbacher

Starzach-Bierlingen
Pflegestation der KBF / Betreutes Wohnen
Metzgerei Schäfer

Ammerbuch
Altingen
Bäckerei
Konditorei Weinberg
Entringen
Hofladen Alte Zimmerei
Samariterstift
Pfäffingen
Apotheke am Bahnhof
Poltringen
Mühle Laden
Reusten
Bioladen Reusten

Schönaich
Reisebüro Kraft

Sulz
Stadtverwaltung Sulz

Nürtingen
Stadtverwaltung Nürtingen

Sozialstation SR Rottenburg

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

- Kranken- und Altenpflege
- Familienpflege
- Hauswirtschaftliche Hilfe
- Beratung
- Nachbarschaftshilfe

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

Entspannung mit einer
Hawaiianischen Massage
www.hawaiianische-massagen.de

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

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

Heilpraktikerschule
Ute Ludwig-Freundt
neue Kurse
ab März 2014
jetzt auch samstags
optimierte Prüfungsvorbereitung
Coaching für die mündliche HP-Prüfung
Tel. 07121-670582
www.hp-schule.info

st 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

Stiftung des Fördervereins
für krebskranke Kinder Tübingen

KAMPF DEM KREBS BEI KINDERN

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-krebskranke-kinder.de . info@stiftung-krebskranke-kinder.de
Geschäftsstelle: Frondsbergstraße 51 . 72070 Tübingen . Tel. 07071/946811 . Fax 07071/946813
Vorsitzender: Prof. Dr. Hans-Werner Stahl . Magdeburger Straße 10/2 . 72108 Rottenburg . Tel. 07472/25275 . Fax 07472/27186
Im Beirat: Prof. Dr. Michael Bamberg . Prof. Dr. Rupert Handgretinger . Universitätsklinik Tübingen
Bankverbindung: Volksbank Herrenberg . IBAN DE83 6039 1310 0415 9000 00 . BIC GENODES1VBH

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