Kostenlos:
Zum Mitnehmen und Weitergeben

die kleine

Zeitschrift für die besten Lebensjahre

www.die-kleine-zeitschrift.de

ISSN 0948-0021 23. Jahrgang, Januar / Februar 2016

Nr. 01/02

Teamgeist

Flüchtlinge in ihrer neuen Heimat

Lesen Sie mehr über:

Musik für Menschen mit Demenz
Positionen zur Landtagswahl
Seite 22 – 35

Änderungen beim Erbrecht
Pflegeheime im Vergleich
Seite 38 – 43

Wegweiser für Senioren
Mit 100 noch richtig fit
Seite 46 – 60

Mein Garten

ein Ort, an dem ich in vollkommener Harmonie lebe.

PRONATUR®
KIESEWETTER & FRANZ
Garten- und Landschaftsbau GmbH
Otto-Schott-Straße 32
72555 Metzingen
Telefon: 0 71 23 / 92 75-0
www.pronatur.com

Flucht in die „2-D-Welt“

Wer gerne und regelmäßig ins Kino geht, ist vielleicht auch ein Liebhaber der modernen Heldenwelten. Dort gibt es: die Kinderhelden, die Comic-Helden, Anti-Helden und den klassischen Helden, wie beispielsweise die Figur des James Bond. Ja, es ist schön, im Kinosessel mit Popcorn und Getränk in eine andere Wirklichkeit einzutauchen, die so herrlich einfach ist.

Es gibt den Helden, der ist gut und es gibt den Schurken, der ist böse. Damit es ansprechender wird, gibt es für den Helden immer eine Gefährtin. Eine selbstbewusste junge Frau, die sich auf den beiden Seiten der Macht auskennt. Die, wenn sie im Bett des Helden angekommen ist, nur noch ihre devote Seite zeigen darf und ihr Selbstbewusstsein für den kommenden Tag aufheben muss.

Dank dem neuen James Bond muss das Supergirl nicht mal am Ende sterben. Heldenfilme alá James Bond sind schön. Schön einfach. Und vielleicht ist das auch ihr Geheimnis, warum ausgerechnet solch ein Genre oft zum Kino-Blockbuster avanciert. Die Welt in der wir leben, ist wesentlich komplizierter.

Dass alles jetzt und sofort möglich ist und nur durch die eigene Handlungsunfähigkeit begrenzt wird, dürfen wir überall lesen. Die ständige Aufforderung, sein Leben zu optimieren, kann schnell zur Lebensmaxime werden, ohne dass man sich bewusst wird, welch ein Druck in einem selber entsteht.

Das Fatale daran ist, dass die Life-Balance-Gurus den inneren Druck als fehlerhafte Anwendung ihrer Ideen darstellen. So ist der Mensch am Ende an allem selbst Schuld. Da wundert es nicht, wenn James Bond und seine Kollegen die Menschen in die Kinosäle locken. Irgendwann braucht jeder eine Pause. Flucht in die „2-D-Welt“ kann eine Art Blau-Pause sein. Aber, der Anfang einer neuen Sichtweise ist gemacht, das Bond-Girl darf leben und wer weiß, vielleicht startet sein nächstes Abenteuer in der 4. Dimension? Da kann ich nur sagen: Willkommen in der Realität!

Marion Höppner

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

Hoppe-Seyler-Str. 6, Gesundheitszentrum, Tel. (07071) 2988343
Karlstraße 6, Fachärztezentrum · Tel. (07071)400310

Reutlingen
Obere Wässere 6–8 · Tel. (07121)51490-0
Großes Parkhaus – direkt neben dem Gebäude

Mössingen
Karl-Jaggy-Str. 45 · Tel. (07473)1321
Großer Kundenparkplatz – direkt vor dem Haus

Rottenburg
Eugen-Bolz-Platz 3 · ♿ – direkt vor dem Haus

DAS DIENSTLEISTUNGSZENTRUM FÜR IHRE GESUNDHEIT

Nah- und Fernumzüge
- Montage, Verpackung, Dübelarbeiten
- Küchenmontage, Sanitär- und Elektroanschlüsse
- Schreinerarbeiten aller Art, Umzugsshop
- Entsorgung, Entrümpelung, Einlagerungen
- Ausführliche Umzugsberatung vor Ort
- **Umzüge für Senioren**

Service plus
ALAN
Betriebe in Selbstverwaltung
Alan Umzüge GmbH
Hoffmannstr. 12
72770 Reutlingen
info@alan-umzuege.de
www.alan-umzuege.de
Telefon 07121/95 56-31
Fax 07121/95 56-66

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

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

DIE MALER WERKSTÄTTE
Der Maler, für Menschen mit Visionen
Fon 07121/23 95 85
OCHS

Editorial

Ob die Flüchtlinge, die derzeit in Tübingen nach Schutz vor Gewalt und Terror suchen, in der Universitätsstadt am Neckar eine neue Heimat finden? Alma Hämmerle hat sie hier gefunden. In ihrer eindrucksvollen Autobiografie, die jüngst von der Stadt herausgegeben wurde und beim Stadtseniorenrat erhältlich ist, beschreibt die Tübinger Ehrenbürgerin ihre Flucht aus Ostpreußen.

Bei eisiger Kälte marschierte Hämmerle 1945 über das zugefrorene Haff, wo sie zur Zielscheibe russischer Flieger wurde, die ihre Bomben über den Flüchtlingskolonnen abgeworfen hatten. Bei Tauwetter versank sie im Matsch. In der Danziger Niederung hauste sie wochenlang in Erdlöchern. Und sie war froh, als sie endlich im dänischen Aalborg ankam, wo sie zusammen mit 12 000 Menschen in einem Lager lebte, in dem sie als Lehrerin unterrichten konnte.

Über Biberach und Bad Niedernau kam die heute 91-Jährige, die sich viele Jahre in der Kommunalpolitik engagiert und den Kreisseniorenrat gegründet hat, schließlich nach Hagelloch. Und die Hagellocher bekommen in Hämmerles Buch ein dickes Lob für ihre Willkommenskultur: „Sie haben uns sehr, sehr viel geholfen."

Auch Anneliese Korinth hat in Tübingen eine neue Heimat gefunden. Fünf Stunden hat mir die 93-Jährige ihre lange Lebensgeschichte erzählt. So emotional und spannend, dass es mir gerade mal wie eine Stunde vorkam. Der Artikel über ihre Vertreibung aus Pommern auf den Seiten 10 und 11 beleuchtet nur schlaglichtartig eine ereignisreiche Biografie, die von leidvollen Erfahrungen aber auch von großer Dankbarkeit für positive Begegnungen geprägt ist. Eigentlich sollten die Erinnerungen dieser außergewöhnlichen Zeitzeugin auch in einem Buch dokumentiert werden.

Stefan Zibulla

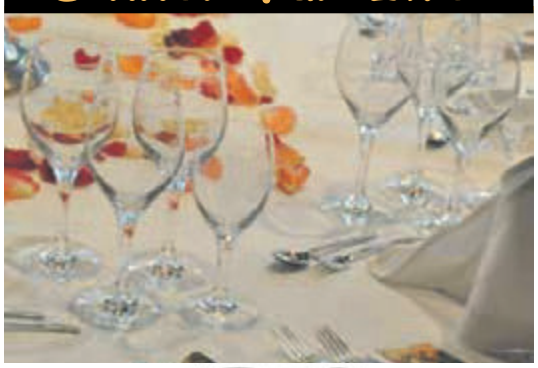
GÄRTNEREI HESPELER
Ihr Gärtner vor den Toren der Stadt ...
GEMÜSE
FRÜCHTE
PFLANZEN
FEINKOST

www.gaertnerei-hespeler.de
Wannweil, Lachenäcker 1
Fon 07121 - 57330
Reutlingen, Markthalle
Fon 07121 - 3018989
Mössingen, „Delicasa"
Fon 07473 - 9541440
Einkauszentrum TÜ-Wanne
Fon 07071-9204159

Wir haben was gegen Einbrecher!
zum Beispiel

Panzerriegel...
Tresore...

Haus für Sicherheit
Metzgerstraße 26 · 72764 Reutlingen
Tel.: 07121-300 600 · www.rt300600.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

DaCapo
Gebrauchtwarenkaufhaus
Kleidung · Möbel · Hausrat
Haushaltsauflösungen
Öffnungszeiten:
Di. Mi. Do. 13-18 Uhr, Fr. 10-19 Uhr, Sa. 10-15 Uhr
caritas
Emil-Adolff-Str. 14 · Reutlingen
Telefon: 07121-337039
http//www.dacapo-gmbh.de
AWO

Inhalt

Flucht in die „2-D-Welt“ 2
Editorial 3

Titel
„Sie vergessen unsere Hilfe nicht“ 5
Es wird viel gelernt und gelacht 6
Das Mountainbike ist der Renner 8
Der Mensch ist ein Homo migrans 9
„Die Menschen haben sich nicht geändert“ 10
Schwierige Kindheit zwischen den Fronten 12
Engagement für die Kinder in Afghanistan 14
Geschützter Raum in einer fremden Kultur 16
Praktikumsplätze für Migrantinnen gesucht 17

Reisen
Faszination einer exotischen Destination 18

Kultur
Humor: Witze reis(s)en 20
Aus der Reihe tanzen 21
Musik als Training für Gehirn und Motorik 22
Freiräume und Potentiale entdecken 24

Termine
Ausstellungen, Konzerte, Theater . . . 26

Politik
Für bessere Arbeitsbedingungen im Pflegebereich 30

Gesundheit
Eine Therapie mit Hand und Fuß 35
Menschen mit guten Brillen sind glücklicher 36

Lebenshilfe
Die Mieterin als Wohnpartnerin 41
Leistungen und Kosten im Vergleich 42
Ein Haus für das ganze Leben 48

Lebensstil
Wasser gibt neuen Auftrieb 52
Genusstipp: Die Alb genießen 54
Für eine Kultur des Miteinanders 58
Nachmittags kommt der „Sturm der Liebe“ 60
Aktuelle Informationen ohne Barrieren 61
Unser Mann aus Reutlingen im All 62
Freude an anspruchsvollen Aufgaben 65

Abschied
Geldanlage für die Beerdigung 66

Kreuzworträtsel
Kreuzworträtsel 69
Auslagestellen 70
Impressum 13

„Sie vergessen unsere Hilfe nicht“

David Roth vom Arbeitskreis Asyl engagiert sich für Flüchtlinge in Metzingen

Seit 2013 koordiniert David Roth die ehrenamtliche Arbeit des Arbeitskreises Asyl in Metzingen. Der 52-Jährige erlebt tagtäglich, was die Asylsuchenden bewegt, und erzählt von seinen Erfahrungen.

Wie viele Flüchtlinge leben in Metzingen und woher kommen sie?
In Metzingen und dem Stadtteil Neuhausen leben derzeit 136 Flüchtlinge. Sie sind in Gemeinschaftsunterkünften in der Innenstadt und am Stadtrand untergebracht. Die Flüchtlinge stammen aus 14 verschiedenen Ländern wie aus Afghanistan, Albanien oder Bosnien. Die beiden größten Gruppen kommen aus Eritrea und Syrien.

Wie unterstützt der Arbeitskreis die Flüchtlinge?
Wir haben jeden Freitag unser Café International, an dem bis zu neunzig Leute teilnehmen und sich austauschen. Der Landkreis bietet Sprachkurse über die VHS an, die vom Arbeitskreis ergänzt werden und für die wir auch eine Kinderbetreuung aufbauen. In unserer Fahrradwerkstatt reparieren wir Räder für Flüchtlinge und wenn sie neu ankommen, laden wir zu einer Einführungsveranstaltung ein, weil die Verwirrung anfangs meist groß ist. Die Asylsuchenden bekommen einen Ordner mit einem Stadtplan und Tipps zum Einkaufen, in dem sie auch ihre Unterlagen abheften können. Manchmal haben die Flüchtlinge auch noch gar keinen Asylantrag gestellt. Dabei helfen wir ihnen, wenn sie möchten.

Geht die Unterstützung über die Dauer des Asylverfahrens hinaus?
Ja. Wenn die Flüchtlinge anerkannt sind und eine Wohnung suchen, sind manche Vermieter nur dann bereit, ihre Wohnung an sie zu vermieten, wenn sie in uns einen Ansprechpartner haben, der Deutsch spricht. Weiter helfen wir bei Alltagsproblemen, wie dabei, die Stromrechnung zu verstehen ebenso wie die Mülltrennung oder Anträge beim Jobcenter auszufüllen.

Bekommen die Flüchtlinge auch Sachspenden?
Jede Familie bekommt von der UN ein Start-Paket mit Töpfen, Bettwäsche und Besteck. Von uns wird dieses Paket aufgestockt, z.B. mit Handtüchern und Pfannen, weil viele es nicht gewohnt sind, in Töpfen zu kochen. In puncto Kleider und Essen unterstützen wir den Metzinger Kleider- und den Tafelladen, was allen Bedürftigen, nicht nur Flüchtlingen, zu Gute kommt.

Was sind die größten Sorgen und Hürden der Asylsuchenden?
Das sind die Sorgen um Angehörige, die noch im Kriegsgebiet sind oder in irgendeinem Flüchtlingslager. Die größte Hürde ist oft die deutsche Sprache. Viele sprechen und schreiben Arabisch und kennen unsere lateinischen Buchstaben nicht. So müssen sie nicht nur eine neue Sprache sondern auch ein neues Alphabet lernen.

Was gibt Ihnen die Arbeit mit den Flüchtlingen?
Wir hatten einmal einen Flüchtling, der seine neugeborene Tochter noch nie gesehen hatte. Seine Frau saß mit dem Baby in einem Flüchtlingslager im Libanon fest. Als sie endlich in Metzingen ankam, war das für alle ein wunderbarer Moment, in dem kein Auge trocken blieb. Es freut mich auch sehr, wenn wir Konflikte schlichten und dazu beitragen können, dass Flüchtlinge verstanden werden aber auch die Bürger zu ihrem Recht kommen. Wir sind nicht nur für die Flüchtlinge da. Unser Ziel ist der Frieden in der Stadt. Auch die Dankbarkeit der Asylsuchenden ist riesig. Viele fragen, was sie zurückgeben können. Einige, die schon länger da sind und Deutsch sprechen, helfen uns jetzt, indem sie für die neuen Flüchtlinge übersetzen. Sie vergessen unsere Hilfe nicht.

Welche Wirkung hat die Berichterstattung der Medien auf Asylsuchende?
Oft kursieren im Internet Falschmeldungen darüber, was Flüchtlinge getan haben sollen. Deshalb ist es gut, man fragt uns direkt, ob das stimmt, sodass wir diese Dinge richtigstellen können. Uns sollte auch bewusst sein, dass jede öffentliche Diskussion Auswirkungen auf das Verhalten der Flüchtlinge hat. So kann schon ein unbedachter Satz in den Medien Torschlusspanik und eine neue Flüchtlingswelle auslösen.

David Roth empfiehlt, Flüchtlinge wie Nachbarn zu betrachten. Bild: Eckelt

Wie kann man den Arbeitskreis unterstützen?
Wir freuen uns über Geld- und Fahrradspenden. Unser Rat ist, Flüchtlinge als normale Nachbarn zu sehen. Wenn es mal zu laut ist, kann man auch einmal aus dem Fenster rufen und um Ruhe bitten, auf der anderen Seite sollte man sie bei einem Nachbarschaftsfest auch nicht vergessen. Wichtig ist, die Begegnung zu suchen, zum Beispiel durch einen Besuch in unserem Café.

Fragen von Natalie Eckelt

Info:
www.arbeitskreis-asyl-metzingen.de

Es wird viel gelernt und gelacht

Die Kinder der Internationalen Vorbereitungsklasse in Bad Urach bekommen Deutschunterricht

Seit diesem Schuljahr gibt es an der Barbara-Gonzaga-Gemeinschaftsschule in Bad Urach wegen der steigenden Schülerzahl eine zweite Internationale Vorbereitungsklasse für Kinder, die kein Deutsch sprechen. Jan Wachsmuth gibt einen Einblick in seinen Lehreralltag.

Diese Woche hat Amir Tafeldienst. Der Elfjährige kommt aus Afghanistan und ist erst seit September vergangenen Jahres in seiner Klasse, der Internationalen Vorbereitungsklasse der Barbara-Gonzaga-Gemeinschaftsschule in Bad Urach. Im Klassenzimmer der Vorbereitungsklasse ist es bunt. An den Wänden hängen Bilder, die die Kinder gemalt haben. Darauf Weltkugeln und die Flaggen der Länder, aus denen sie kommen.

Amir hat 16 Mitschüler(innen) aus unterschiedlichen Herkunftsländern wie Mazedonien, Albanien, Polen und Italien. Das wichtigste Werkzeug im Unterricht ist sein Wortschatz-Heft. Darin haben die Schüler kleine Bilder, wie einen Mond, eine Sonne, eine Nase oder einen Frosch, geklebt und daneben die deutsche Bezeichnung geschrieben. „So lernen die Kinder die deutschen Worte über Bilder," erklärt Jan Wachsmuth, Lehrer der Vorbereitungsklasse und stellvertretender Schulleiter. Auch auf dem Stundenplan der Kinder stehen nicht nur die Fächer, sondern auch kleine Illustrationen, sodass Kinder und Eltern an den Bildern erkennen können, welches Fach an welchem Tag dran ist. Sport mögen die Kinder besonders gern. „Beim Sport lernen die Kinder schnell zu kommunizieren", betont Wachsmuth.

Die größte Herausforderung erkennt der Pädagoge darin, neue Kinder, die noch kein Wort Deutsch sprechen, in die Klasse zu integrieren. „Man verständigt sich dann wirklich mit Händen und Füßen", stellt er fest. Klappt die Kommunikation zwischen Schüler und Lehrer nicht, hilft oft Belkize aus, ein Mädchen aus Albanien, das schon recht gut Deutsch spricht. „Belkize ist oft unsere kleine Dolmetscherin", sagt Jan Wachsmuth. Geht es um komplexere Dinge, wird auch einmal ein ehrenamtlicher Dolmetscher zu Rate gezogen. So seien allein beim vergangenen Elternabend gut zwölf ehrenamtliche Simultan-Dolmetscher dabei gewesen, um für die Eltern zu übersetzen.

Weil die Kinder auch alle einen anderen Bildungsstand haben, manche sogar noch nie in der Schule waren, sei klassischer Frontalunterricht nicht möglich. „Man muss individuell auf die Kinder eingehen", stellt Wachsmuth fest. Während der eine Schüler noch das kleine Einspluseins rech-

Die Internationlae Vorbereitungsklasse von Jan Wachsmuth in der Barbara-Gonzaga-Gemeinschaftsschule in Bad Urach ist eine bunte und fröhliche Gruppe, die durch gemeinsame Erfahrungen zusammengeschweißt wird. Bild: Eckelt

net, rechnet ein anderer schon im 1000er Bereich. Erfolgserlebnisse habe man als Lehrer in der Vorbereitungsklasse immer stellt Wachsmuth fest. „Man freut sich unheimlich, wenn sich die Kinder öffnen, zu sprechen anfangen oder neue deutsche Vokabeln verwenden“, so der Pädagoge. „Und natürlich, wenn sie dann in die Regelklasse wechseln und dort gut zurechtkommen.“ An der Uracher Schule gibt es zwei Vorbereitungsklassen, die eine für Kinder von acht bis elf, die andere für Schüler von elf bis 16.

„Ziel ist es, die Kinder nach und nach in die Regelklassen zu integrieren“, erklärt Wachsmuth. Das geht schrittweise. Die Vorbereitungsklasse hat jeden Tag vier Stunden Unterricht. Ist ein Kind bereit für die Regelklasse, nimmt es am normalen Unterricht teil, kommt aber noch immer für zwei Schulstunden zurück in die Vorbereitungsklasse. Auch wenn das Kind dann später ganz in der Regelklasse bleibt, hat es immer die Möglichkeit, die Vorbereitungsklasse bei Bedarf zu besuchen. Das machen die Kinder immer wieder gern, schließlich ist die Vorbereitungsklasse eine bunte und fröhliche Truppe, die durch gemeinsame Erfahrungen zusammengeschweißt wird. Es wird nicht nur viel gelernt, sondern auch viel gelacht.

„Die Klasse ist toll“, freut sich Jan Wachsmuth, der auch die eine oder andere Vokabel auf Albanisch von den Kindern beigebracht bekommt. „Das Klima ist super und man bekommt unheimlich viel zurück, wenn man merkt, wie dankbar die Kinder sind.“ Natalie Eckelt

Hier ist gutes Rat nicht teuer: Hans Bulling und sein Team bringen alte Drahtesel auf Vordermann. Bild: Eckelt

Das Mountainbike ist der Renner

In der Reutlinger Werkstatt von Hans Bulling werden Fahrräder für Asylsuchende in Schuss gebracht

Seit etwa sechs Jahren engagieren sich Hans Bulling und seine Frau Waltraud für Asylsuchende in Reutlingen. Dank ihres Einsatzes haben über 400 Flüchtlinge ein eigenes Fahrrad bekommen.

Vor der Flüchtlingsunterkunft in der Reutlinger Ringelbachstraße parkt eine ganze Fahrradkolonne. Viele der Räder, die die Asylsuchenden hier vor ihrer Unterkunft abgestellt haben, stammen aus der Fahrradwerkstatt auf der Hinterseite des Gebäudes. In dem kleinen Raum schrauben, lackieren und flicken Hans Bulling und seine ehrenamtlichen Kollegen was das Zeug hält. „Es gibt immer viel Arbeit“, erzählt der ehemalige Lehrer.

Der Rentner ist ein Mal in der Woche in der Werkstatt, um die gespendeten Fahrräder wieder in Schuss zu bringen. „Es spricht sich herum, dass wir hier Räder brauchen und so kommen immer wieder neue rein, ganz unterschiedliche, vom Schrott bis zum Traum-Rad“, so Hans Bulling. Manchmal seien nur Kleinigkeiten kaputt, wie die Klingel oder das Licht, manchmal könne man die Räder nur noch ausschlachten und Ersatzteile ausbauen.

Flüchtlinge packen bereitwillig mit an

Angefangen hat alles mit Sprachkursen für Flüchtlinge in Reutlingen und Tübingen. Da das Geld der Asylsuchenden knapp ist und sie sich die Fahrt zu diesen Kursen mit öffentlichen Verkehrsmittel nur schwer leisten konnten, hatten Hans Bulling und seine Frau die Idee, ihnen Fahrräder zu beschaffen.

Gesagt, getan suchte man ausgediente Räder und reparierte sie, wenn nötig. So konnten Hans Bulling und sein mehrköpfiges Team mittlerweile über 400 Fahrräder wieder fahrtüchtig machen und für den symbolischen Betrag von zehn Euro an die Flüchtlinge weitergeben. Oft packen diese bereitwillig selbst mit an. „Für viele ist der Tag ohne Beschäftigung sehr lang. Wir hatten einmal einen Asylsuchenden, der uns geholfen hat und sich dann auch noch bedankt hat, dass er das machen durfte“, erzählt der Rentner.

Besonders beliebt seien bei seinen Abnehmern die Mountainbikes. „Die sind der Renner“, so Bulling. Was man immer gebrauchen könne, seien auch Helme, sagt Waltraud Bulling.

Das Fahrrad als Symbol der Freiheit

Das Fahrrad ist für die Asylsuchenden mehr als ein bloßes Fortbewegungsmittel. „Es bedeutet Freiheit“, weiß Hans Bulling. „Wenn man aus der Flüchtlingsunterkunft ein bisschen rauskommt und einem der frische Wind um die Nase weht, dann ist das schon etwas Feines.“

Im Laufe der Zeit hat der 71-Jährige viele Flüchtlinge kennengelernt. Er verständigt sich mit ihnen mit Händen und Füßen, manchmal in Englisch. Über alle Sprachbarrieren hinweg sei seine Arbeit eine echte Bereicherung. „Man lernt viel über andere Kulturen und auch über die Länder, aus denen die Flüchtlinge kommen.“

Mittlerweile kämen einige Asylsuchende erneut mit ihren Rädern vorbei, weil diese so oft gefahren werden, dass sie wieder geflickt werden müssen. Es freut Hans Bulling und das ganze Fahrradteam, dass die Räder so genutzt und geschätzt werden. Natalie Eckelt

Info:

Wer den Flüchtlingen mit Fahrrädern oder Zubehör helfen möchte, kann seine Spenden immer montags und mittwochs von 15 bis 18 Uhr in der Fahrradwerkstatt in der Reutlinger Ringelbachstraße 195/40 vorbeibringen.

Der Mensch ist ein Homo migrans

Mathias Beer gibt einen Einblick in die Geschichte der Migrationen

Seit gut 20 Jahren forscht der Zeithistoriker Dr. Mathias Beer zum Thema Migration. Sein Fazit: Aus- und Zuwanderung sind keine neue Phänomene, sondern so alt wie der Mensch selbst.

„Migration hat es schon immer gegeben“, stellt Mathias Beer vom Tübinger Institut für donauschwäbische Geschichte und Landeskunde fest: „Der ‚Homo migrans‘, der wandernde Mensch, ist in der Geschichte wie auch in der Gegenwart eher die Regel als die Ausnahme“. Die Motivation der Auswanderer sei meist dieselbe. „Es geht darum, die Lebenssituation zu verbessern oder schlicht darum, sein Leben zu retten“, so Beer.

Schon während des 30-jährigen Krieges seien Menschen vor dem Leid des Krieges geflohen. Naturkatastrophen und damit verbundene Missernten, aber auch religiöse Verfolgung hätten Menschen seit jeher veranlasst, ihre Heimat zu verlassen. Auch Wirtschaftsflüchtlinge habe es schon immer gegeben. „Die Menschen haben sich in einem anderen Land eine bessere Zukunft versprochen.“

Europa war bis zum Beginn des 20. Jahrhunderts eine klassische Auswanderungsregion. „Im 18. Jahrhundert haben hunderttausende Bauern und Handwerker samt Familien das Heilige Römische

Der Migrationsforscher Mathias Beer interessiert sich vor allem für die Biographien von Flüchtlingen. Privatbild

Reich Deutscher Nation verlassen, um ihr Glück in Ost- und Südosteuropa zu suchen“, betont Beer. Die „trockene Auswanderung“ übers Land habe sie zu Fuß, mit dem Pferd oder mit Wägen nach Preußen und Russland bis auf die Krim geführt und insbesondere ins historische Ungarn.

Im 19. Jahrhundert wurde die kontinentale Wanderung von der „nassen Auswanderung“ nach Übersee abgelöst. Mehrere Millionen Auswanderer seien zunächst in Segel- und dann in Dampfschiffen vor allem in die USA, „das Land der Freiheit“, ausgewandert. Dies sei selten eine Einbahnstraße gewesen. „Viele Auswanderer sind auch wieder zurückgekehrt“, so Beer.

In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts gab es eine Kehrtwende: Deutschland wurde zur Zuwanderungsregion. „Im Rahmen der größten Zwangsmigration der Geschichte wurden bei Kriegsende 12,5 Millionen Reichsbürger und Angehörige deutscher Minderheiten aus Osteuropa vertrieben und ins Nachkriegsdeutschland umgesiedelt“, erklärt Beer. Zudem kamen ab 1955 Millionen Arbeitsmigranten, „Gastarbeiter“ genannt, nach Deutschland. Ein Viertel von ihnen sei geblieben. Es folgten Asylbewerber, Aussiedler in den 90er Jahren sowie Bürgerkriegsflüchtlinge und schließlich die Millionen der Gegenwart – Flüchtlinge aus Kriegs- und Krisengebieten, sogenannte Wirtschaftsflüchtlinge, Umweltflüchtlinge und andere.

Zahlen spielen in der Migrationsforschung eine wichtige Rolle. Doch seien es die Einzelschicksale, die Beer berühren. „Es ist beeindruckend, in Briefen oder in Gesprächen mit Zeitzeugen zu sehen, was Menschen bewegt, aufzubrechen und alles hinter sich zu lassen. Wie sie eine Flucht, Ausweisung oder Vertreibung erleben und wie sie dann in einer völlig fremden Welt irgendwie zurechtkommen müssen.“

Solange es religiösen oder nationalen Hass und widrige Lebensumstände gibt, wird der Homo migrans wohl immer weiter wandern, um sich und den Seinen ein besseres Leben zu ermöglichen. Natalie Eckelt

Noch heute setzt sich Anneliese Korinth gelegentlich an ihre Nähmaschine. In schwierigen Zeiten hat sie mit der Nähmaschine den Lebensunterhalt für ihre Familie verdient. Bild: Zibulla

„Die Menschen haben sich nicht geändert“

Nach ihrer gefährlichen Flucht aus Pommern hat Anneliese Korinth in Tübingen eine neue Heimat gefunden

„Die Menschen haben sich nicht geändert“, stellt Anneliese Korinth beim Rückblick auf ihre Vertreibung aus Pommern nach dem Zweiten Weltkrieg fest. „Viele hatten schon damals Angst vor den Flüchtlingen, viele waren aber auch sehr hilfsbereit“, betont die 93-jährige Tübingerin.

Als 1945 der Winter zu Ende geht, wird Daber von allen Seiten beschossen. Am 3. März 1945 nimmt die Rote Armee die Stadt in Westpommern, die heute Dobra heißt, ein. Die Bevölkerung gerät in Panik, denn die russischen Soldaten töten und vergewaltigen. „Ich habe die Schreie der jungen Frauen bis heute nicht vergessen“, betont Anneliese Korinth, die am 10. April 1922 in Daber geboren wird.

Rund 2300 Einwohner zählt das polnische Städtchen heute - genauso viele sind es in etwa auch, als Adolf Hitler in Deutschland an die Macht kommt. Nach dem Zweiten Weltkrieg wird die deutsche Bevölkerung von den Russen aus Pommern vertrieben. In den ehemals deutschen Städten werden Polen angesiedelt. Damit beginnt auch für Anneliese Korinth eine anstrengende und gefährliche Flucht.

Im Juni 1945 schließt sich Anneliese Korinth mit ihrer Familie einem langen Treck in Richtung Westen an, der von Polen begleitet wird. Während sie zu Fuß marschiert, schiebt sie den Kinderwagen mit ihrer erst sechs Monate alten Tochter, ihre vier Jahr jüngere Schwester Käthe zieht einen Handwagen hinter sich her. Ihre Mutter, die an Gürtelrose erkrankt ist, sowie ihr vierjähriger Sohn Wolfgang finden auf einem Fuhrwerk Platz. Dort sind auch die Rucksäcke deponiert, die von den Frauen kurz vor dem Aufbruch aus Leinenhandtüchern genäht wurden. „Als Reiseproviant hatten wir einen Schinken, den uns ein Bauer zum Abschied geschenkt hat“, erinnert sich Anneliese Korinth.

Kaum hat sich die fünfköpfige Familie in Bewegung gesetzt, wird der Treck überfallen. Das Gepäck und die Pferde werden gestohlen, jetzt müssen alle Flüchtlinge zu Fuß weiter.

Die erste Nacht verbringen die drei Frauen und zwei Kinder in einem leeren Haus bei Gollnow. Zum Abendessen kochen sie Kartoffeln, die dort im Keller lagern. Am nächsten Tag übernachten sie in einem Trümmerhaufen bei Stettin unter freiem Himmel. „Dort haben wir Brot von einem Bauern bekommen, der meine Schwester heiraten wollte“, berichtet Korinth mit einem Schmunzeln auf den Lippen.

Nachdem die Flüchtlinge die Oder auf einer schwankenden Pontonbrücke überqueren, löst sich der Treck auf. Korinth und ihre Angehörigen finden eine Scheune, in der sie auf Strohbetten schlafen. Dann geht es auf der Autobahn nach Berlin weiter. Die Familie wird von einer Nachbarin aus Daber begleitet. „Zusätzlich zu ihren drei eigenen Kindern hatte sie noch ein Kind dabei, dessen Mutter erschossen wurde“, berichtet Korinth. Ein paar Kilometer wird die Gruppe von einem russischen Lastwagenfahrer mitgenommen. Korinths Nachbarin bezahlt ihn dafür mit ihrem Ehering.

Den weiteren Verlauf ihrer Flucht hat Anneliese Korinth als „Alptraum“ im

Anneliese Korinth als junges Mädchen zusammen mit ihrem Vater, ihrer Großmutter (links) und ihrer Tante (rechts) auf der Burg in Daber. Privatbild

Gedächtnis behalten: „Alle Dörfer waren leer, es war kein Vieh in den Ställen, wir ernährten uns von ein paar Kartoffeln und Erbsen, die wir unterwegs gefunden hatten.“

Schließlich ist Korinths Mutter mit ihrer Kraft am Ende. Sie legt sich in den Straßengraben und will nicht mehr weiter. Unterwegs kommen die Flüchtlinge an einem Altenheim vorbei. Anneliese Korinth bedrängt die Heimleitung so lange, bis ihre Mutter dort endlich aufgenommen wird.

Von Eberswalde geht es mit der Eisenbahn nach Berlin, wo Korinths Nachbarin bei ihrer Schwester unterkommen kann. Im Zug reist Anneliese Korinth mit ihrer Schwester und den zwei Kindern weiter nach Wittenberge. Dort kommen sie zunächst in einer Schule unter, die zum Massenquartier für Flüchtlinge umfunktioniert wird. Die Frauen sammeln Holz und kochen auf Steinen.

Als ihre Tochter an einem schlimmen Brechdurchfall erkrankt, gibt es weder einen Arzt noch Medikamente. „Ich konnte ihr nicht helfen“, sagt Anneliese Korinth mit trauriger Stimme. „Sie ist Ende Juni gestorben. Wir haben Angelika in einem weißen Sarg auf dem Friedhof in Wittenberge beerdigt.“

Korinth darf die Nähmaschine einer Pfarrerin benutzen und kann so etwas Geld verdienen. Wie das geht, hatte sie von ihrer Mutter gelernt. „Die hat jeden Tag zehn bis zwölf Hemden genäht, um die Familie über Wasser zu halten.“

Die Pfarrerin kümmert sich auch um ihren Wolfgang, der an Typhus erkrankt ist. In den nächsten Wochen findet sie Arbeit bei verschiedenen Bäuerinnen. Langsam nimmt die völlig abgemagerte Frau wieder zu.

„Wir Flüchtlinge wurden von vielen Menschen schroff abgewiesen“, stellt Korinth rückblickend fest. „Ich habe aber auch immer Menschen gefunden, die mir wohlgesonnen waren.“ Im Vergleich zu den Flüchtlingen, die heute nach Deutschland kommen, war die Sprache damals keine Barriere. „Wir sind ja von Deutschland nach Deutschland geflohen“, sagt sie.

In den 1950-er Jahren ist Anneliese Korinth von Schleswig-Holstein nach Tübingen gezogen. Privatbild

„Doch dieses Deutschland war völlig zerstört.“

Für ihre Mutter findet Anneliese Korinth in Wittenberge eine Wohnung, Käthe bekommt dort eine Stelle bei einem Steuerberater. Sie selbst will nach Westdeutschland. Den Antrag auf Umsiedlung begründet sie mit der Suche nach ihrem Mann, der in Hamburg lebe. In Wirklichkeit hat sie vom Vater ihrer beiden Kinder seit dessen Fronturlaub Ende 1944 nichts mehr gehört. „Erst sehr viel später habe ich erfahren, dass er in Mecklenburg mit einer anderen Frau zusammen ist.“

Am 6. Februar 1946 kann Anneliese Korinth in das Lager Pöppendorf in Lübeck ausreisen. Von dort geht es weiter nach Tönning, wo es allerdings keine Industrie und deshalb nur wenig Arbeitsplätze gibt.

Ihr neuer Mann Max, den sie dort kennenlernt, arbeitet als Torfstecher, sie mit einer geliehenen Nähmaschine. Als eine Umsiedlungskomission aus Baden-Württemberg neue Arbeitskräfte anwirbt, zieht die Familie, zu der mittlerweile auch Sohn Harald gehört, 1950 nach Tübingen. Korinths Mann Max, der im Juni 1993 gestorben ist, findet eine Stelle bei der Firma Kemmler, wo er Deckensteine herstellt. Anneliese Korinth kauft sich vom Erbe ihrer Mutter, die 1964 gestorben ist, eine Nähmaschine. Damit kann sie auch jetzt wieder zum Lebensunterhalt ihrer Familie beitragen.

„Tübingen ist längst meine Heimat“, stellt Anneliese Korinth fest. Ihre geistige Heimat hat sie bei den Zeugen Jehovas gefunden. Am 21. November 1971 wird sie von dem Lustnauer Müller Christian Nagel in Reutlingen getauft. Und in der Tübinger Gemeinde begegnet sie auch ihrem dritten Mann.

Die Flucht hat bei Anneliese Korinth tiefe emotionale Wunden hinterlassen. Inzwischen sind nicht nur ihre drei Männer sondern auch ihre drei Kinder gestorben. Trotzdem strahlt sie ungebrochene Lebensfreude aus. „Mein Glaube gibt meinem Leben einen tiefen Sinn“, bekennt sie. „Und mit anderen Menschen darüber zu sprechen ist für mich so, als würde ich Gold verteilen.“ Stefan Zibulla

Matthias Juraschitz (links und auf dem rechten Bild links oben) mit seinen Eltern und Geschwistern. Bilder: Privat / Zibulla

Schwierige Kindheit zwischen den Fronten

Matthias Juraschitz erinnert sich an die Geschichte seiner Familie im Banat

Am liebsten würde Matthias Juraschitz ein ganzes Buch über seine spannende Familiengeschichte schreiben. Einen Teil seiner Erinnerungen an eine schwierige Kindheit und Jugend im Banat hat der 82-Jährige aus Unterjesingen bereits auf Band gesprochen.

Während der Stammbaum seiner Mutter bis in das Elsass zurückreicht, sind die familiären Wurzeln seines Vaters Joseph in Schwaben zu verorten. Doch schon zur Zeit von Maria Theresia sind die Vorfahren von Matthias Juraschitz in das Banat ausgewandert. Als Experten für Landwirtschaft und Handwerk waren sie dort gefragte Fachleute. Und haben bis in das 20. Jahrhundert hinein die deutsche Sprache und Kultur gepflegt. „Auch ich habe mich immer als Deutscher gefühlt und habe eine deutsche Schule besucht“, sagt Matthias

Sie haben Interesse an
Biografischem Arbeiten?
Motto: „Woran ich mich erinnern mag, auf den Spuren meines Lebens.“
Ich freue mich auf Sie!
Sabine Neff, zertifiziert zum Biografischen Arbeiten
SabineNeff@gmx.de Tel. 07157/66 383 Mobil 0178-789 63 52

LAGER-VERKAUF
• Frottiertücher • Namensstickereien
• Bademäntel für Kinder u. Erwachsene zu günstigen Lagerverkaufspreisen
• Frottiergeschenke
Ständig Sonderposten bis 30%
Kommen Sie vorbei, es lohnt sich!
Öffnungszeiten:
Mo., Mi., Fr. 10.00 - 17.00 Uhr
Di. u. Do. 10.00 - 18.00 Uhr
Sa. 10.00 - 13.00 Uhr
FROTTIERWAREN MÜLLER KG
Reutlinger Straße 15 · 72147 Nehren
(direkt an der L 384) · Tel. 07473 8793
www.frottierweberei-mueller.de
Frottier MÜLLER

Juraschitz, der im ehemals jugoslawischen Teil des Banats aufgewachsen ist. „Doch erst nach dem Zweiten Weltkrieg wollte ich nach Deutschland.“

Matthias Juraschitz wurde in Karadjordjevo, das heute zu Serbien gehört, geboren, Bald danach begannen für seine Familie schwere Zeiten. Denn nach der Zerschlagung Jugoslawiens durch die deutsche Wehrmacht im Balkanfeldzug von 1941 wurde im jugoslawischen Teil des Banats eine deutsche Zivil-Verwaltung aus Banater Volksdeutschen errichtet, die dem „Deutschen Militärbefehlshaber Serbiens“ unterstand. Die deutschen Truppen plünderten und mordeten, Juden und Serben wurden vertrieben.

„Mein Vater wurde von den Nazis in Cestereg als Bürgermeister eingesetzt“, berichtet Juraschitz. In dieser Position versuchte er, einen jüdischen Arzt zu retten, der von den Nationalsozialisten verhaftet wurde. „Dieser Arzt hat mir das Leben gerettet, als in unserem Dorf die Rote Ruhr wütete“, erinnert sich Juraschitz. „An dieser Krankheit sind damals viele Kinder gestorben.“

Partisanen leisteten den deutschen Besatzern damals heftigen Widerstand. „Sie haben auch meinen Vater festgenommen“, berichtet Juraschitz. „Sie haben ihm einen Spaten gegeben und ihn aufgefordert, sein eigenes Grab zu schaufeln.“ Doch ein Serbe konnte die Partisanen davon überzeugen, dass Joseph Juraschitz kein Nazi war und hat ihn so vor der Hinrichtung bewahrt.

Als die Rote Armee im Banat einmarschierte, sollten beide Eltern von Matthias Juraschitz vor einem Erschießungskommando antreten. Diesmal war es das handwerkliche Geschick des gelernten Schmiedes, das sie vor dem Tod bewahrte. „Ihr wollt unseren Meister erschießen, den wir so dringen brauchen?“, wurden die Soldaten von den Einheimischen gefragt.

Nach dem Ende der Besetzung durch die deutsche Wehrmacht im Zweiten Weltkrieg wurde die gesamte deutsche Volksgruppe in Kollektivschuld für die Gräueltaten an der serbischen Bevölkerung verantwortlich gemacht. So verschwand die deutsche Minderheit im serbischen Westbanat unmittelbar nach dem Krieg durch Flucht, Vertreibung, Ermordung und Verschleppung in russische Zwangsarbeit.

Matthias Juraschitz und seine Familie kamen in ein Lager in St. Georgen. Dort wurde seine Schwester geboren. 1953 stellte sein Bruder bei der deutschen Botschaft für die Familie einen Antrag auf Auswanderung. Im Dezember desselben Jahres konnte Matthias Juraschitz nach Bissingen in Bayern ausreisen. Allerdings erst, nachdem er sich für 1500 Dinar von der jugoslawischen Staatsbürgerschaft freigekaut hatte. „Von den Deutschen wurden wir gut aufgenommen“, stellt Juraschitz rückblickend fest.

In den vergangenen Jahren hat Matthias Juraschitz zusammen mit seiner Frau wiederholt Serbien besucht. „Dann fahren wir zu ihrer Schwester in Srpska Crnja. Die Gemeinde an der Grenze zu Rumänien ist auch ihr Geburtsort.“ Stefan Zibulla

Fahr raus Klaus

E-Lobil

Ihr bester Begleiter

Mensch und Mobilität stehen im Mittelpunkt der Philosophie der Firma E-Lobil. Für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit werden die kompakten und wendigen Elektromobile auf ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten. So wird das Fahrzeug zum zuverlässigen Begleiter auf den täglichen Wegen.

Elektromobile/ Miniscooter
Vermietung/Verkauf

mobil, unabhängig, selbstständig

führerscheinfrei

E-Lobil Ansprechpartnerin Süd
Beate Bertsch · 72141 Walddorfhäslach · Tel. 07127-9698720
Mobil 0157-74713148 · bertsch@e-lobil.de · www.e-lobil.de

Stimmt Ihr Rentenbescheid?
Registrierter Rentenberater berät und unterstützt.
☎ (0 70 71) 8 55 17-12 (AB) od. Fax 8 55 17-14.
rentenberater-kurz@t-online.de

www.die-kleine-zeitschrift.de erscheint wieder am 15. März 2016

die kleine
Zeitschrift für die besten Lebensjahre

IMPRESSUM

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

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

Anzeigen/Objektleitung
Wolfgang Dieter (verantwortlich)
Anschrift wie Verlag

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

Titelbild: Natalie Eckelt

Foto S. 3: Angelika Brieschke

Kontakt & Mediadaten
www.die-kleine-zeitschrift.de
diekleine@tagblatt.de
Tel. 07071/934-174 oder 934-175
Fax 07071/934 49 62 66

Nächste Ausgabe
März 2016

DER BLAUE ENGEL JURY UMWELTZEICHEN

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier

Die Dankbarkeit der Kinder motiviert Brigitte Weiler, immer wieder in ein gefährliches Land zu reisen. Privatbild

Engagement für die Kinder in Afghanistan

Die Hilfsorganisation Cabilla bringt Lebensmittel und Winterkleidung in die Bergdörfer

Seit 1987 reist Brigitte Weiler regelmäßig nach Afghanistan. Stefan Zibulla sprach mit der 63-jährigen Entwicklungshelferin aus Herrenberg über die Not in einem Land, aus dem viele Menschen in die Bundesrepublik fliehen.

Warum flüchten die Menschen aus Afghanistan?
Weil die Armut in Afghanistan sehr groß ist und die Menschen in Sicherheit leben wollen. Die Arbeitslosigkeit liegt bei mehr als 40 Prozent. Junge Leute haben nach ihrer Ausbildung kaum eine Chance auf dem Arbeitsmarkt. Auch dann nicht, wenn sie in Kabul auf der Universität waren und beispielsweise einen Abschluss als Ingenieur vorweisen können. Und wer Arbeit hat, wird schlecht bezahlt. Beispielsweise verdient eine Lehrerin etwa 80 Euro im Monat. Polizisten bekommen auch nicht mehr. Weshalb sie auch nicht sehr motiviert sind, für Sicherheit zu sorgen. Dafür bezahlen die Taliban und der IS ihren Leuten zwischen 500 und 600 Euro im Monat. Ich achte deshalb darauf, dass ich meine Partner, mit denen ich in Afghanistan zusammen arbeite, gut bezahle. Meine Leibwächter bekommen 20 Euro am Tag, Meinem Fahrer zahle ich zusätzlich noch die Spritkosten und eine Reparaturpauschale.

Sie sind Vorsitzende des Hilfsvereins Cabilla. Was kann diese Organisation für die Menschen in Afghanistan tun?
Wir helfen den Ärmsten beim Kampf ums Überleben. Vor allem mit Lebensmitteln, Winterkleidung und Medikamenten. Die Winter sind sehr hart. In den Bergen fällt im Januar und Februar viel Schnee. Und in den Dörfern können die Temperaturen bis auf 35 Grad unter dem Gefrierpunkt absinken. Die Frauen in den Bergdörfern versorgen wir mit Stoffen und Nähmaschinen und leisten so Hilfe zur Selbsthilfe. Von dem Geld, das die deutsche Regierung als Entwicklungshilfe nach Afghanistan schickt, kommt höchstens 30 Prozent bei den Menschen an. Das meiste versickert in irgendwelchen Behörden.

Afghanistan ist ein islamisches Land. Haben Sie deshalb als Frau einen schweren Stand?
Ich kann mich durchsetzen. Zudem war ich schon mehr als 20 mal in Afghanistan. Die Entscheidungsträger beim Militär und in der Verwaltung kennen und akzeptieren mich. Die Deutschen genießen auch ein hohes Ansehen in Afghanistan. Allerdings geht diese Sympathie mitunter in eine falsche Richtung: Viele Afghanen sind Antisemiten und äußern sich lobend über Hitler.

Welche Erfolgserlebnisse motivieren Sie, weiter zu machen?
Die Menschen sind sehr dankbar für die Hilfe, die sie von uns bekommen. Die strahlenden Augen der Kinder, die sich über warme Kleidung freuen, berühren mich sehr. Manchen Menschen können wir eine medizinische Behandlung finanzieren, die sie sich selbst nicht leisten können. Einem alten Mann, der unter der Trübung seiner Augenlinse gelitten hat, konnte wir eine Operation bezahlen. Seine ganze Familie war glücklich, als er wieder gut sehen konnte. Solche Erlebnisse zeigen mir, wie wichtig unser Engagement ist.

In Afghanistan herrscht seit Jahrzehnten Krieg und Gewalt. Zudem wird das Land ständig von Naturkatastrophen heimgesucht. Wie werden die Menschen damit fertig?
Viele werden Fatalisten oder suchen Trost in der islamischen Religion. In Afghanistan herrscht zudem eine ausgeprägte Neigung zur Korruption. Deshalb würde ich nie Geld dorthin schicken. Ich kümmere mich vor Ort persönlich um die Verteilung der Spenden. Und ich arbeite mit Partnern zusammen, denen ich vertrauen kann.

Haben Sie keine Angst, wenn Sie nach Afghanistan reisen?
Ein gewisses Maß an Angst ist notwendig, wenn man in Afghanistan arbeitett. Ich achte aber sehr darauf, dass aus dieser Angst keine Panik wird, die mich handlungsunfähig macht. Vielmehr kenne ich die Risiken in diesem Land und bewege mich deshalb sehr vorsichtig. Meine Leibwächter begleiten mich bis vordie Toilette.

Wie groß ist die Unterstützung Ihres Engagements durch die Öffentlichkeit?
Wir freuen uns über viele Spenden. Ich danke allen, die mit ihrer finanziellen Unterstützung unsere Arbeit möglich machen. Im Herbst 2014 konnte ich mit 46 000 Euro nach Kabul fliegen, im Frühjahr 2015 hatte ich mehr als 30 000 Euro im Gepäck. Diesen Winter möchte ich den Menschen im Norden des Landes wieder mit mindestens 40 000 Euro helfen, ihre Häuser aufzubauen, die vor fast einem Jahr von Lawinen zerstört wurden. Dafür habe ich aber erst die Hälfte der Spendengelder einsammeln können.

Info:
Cabilla hat 13 Mitglieder aus der Region Herrenberg-Tübingen.

Brigitte Weiler
1. Vorsitzende Cabilla e. V.
Ermsstraße 4
71083 Herrenberg-Oberjesingen
Telefon (0 70 32) 3 38 77

Spendenkonto
IBAN: DE34 6035 0130 0001 6135 20
BIC: BBKRDE6BXXX
(KSK Böblingen)

cabillaev.blogspot.com

Hilfe bei der Überwindung von Sprachbarrieren

Der „Ehrenamtliche Dolmetscherpool“ der Stadt Reutlingen hat Verstärkung bekommen

Dari, Panjabi, Pashto, Saho Tigrinya und Urdu: Der „Ehrenamtliche Dolmetscherpool“ der Stadt Reutlingen hat Zuwachs bekommen. Mit 19 weiteren Dolmetscher(inne)n kommen nun auch eher exotische Sprachen zum Bestand hinzu. Darüber hinaus unterstützen neue Dolmetscher für die Sprachen Arabisch, Kurdisch und Persisch ihre Kollegen, die aufgrund der aktuellen Flüchtlingssituation vermehrt zu Einsätzen gerufen werden. Der Pool umfasst 69 Dolmetscher mit mehr als 33 Sprachen und wird regelmäßig von verschiedensten Einrichtungen, Behörden und Personen in Anspruch genommen. Bei einer zweitägigen Schulung, die vom Referat für Migrationsfragen der Stadt Reutlingen organisiert wurde, lernten die angehenden Übersetzer zwei Tage lang die Grundlagen des Dolmetschens kennen.

dk / Bild: Stadt Reutlingen

Geschützter Raum in einer fremden Kultur

Gastfamilien für unbegleitete minderjährige Flüchtlinge in Reutlingen gesucht

Das Reutlinger Kreisjugendamt sucht Gastfamilien, die einen unbegleiteten minderjährigen Ausländer aufnehmen können.

Die anhaltend hohen Zahlen von Flüchtlingen sind für den Landkreis Reutlingen eine große Aufgabe. Dazu gehört auch die Unterbringung und Betreuung von unbegleiteten Minderjährigen, die ihre Heimat ohne ihre Familien verlassen mussten.
Bislang wurden dem Landkreis mehr als 100 unbegleitete minderjährige Ausländer zugeteilt (Stand: Anfang Dezember 2015). Das Kreisjugendamt hat für sie ein abgestuftes Betreuungsangebot erarbeitet, das sich an den jeweiligen Bedürfnissen der Kinder und Jugendlichen orientiert. So haben diese unter anderem im Kolpinghaus, in der Oberlin-Jugendhilfe, beim Internationalen Bund oder bei Pro Juventa ein vorübergehendes Zuhause in Wohngruppen oder im betreuten Jugendwohnen gefunden. Mit diesem vielschichtigen Angebot kann das Kreisjugendamt individuell auf die Kinder und Jugendlichen eingehen. „Eine wertvolle Ergänzung sind daher sogenannte Gastfamilien“, erklärt Reinhard Glatzel, Leiter des Kreisjugendamts. Aus diesem Grund sucht das Amt derzeit Gastfamilien, die einen unbegleiteten minderjährigen Ausländer aufnehmen möchten.
Wer als Gastfamilie einen minderjährigen Flüchtling aufnehmen möchte, sollte nicht die Erwartung haben, die Familie des jungen Menschen im Heimatland ersetzen zu müssen. „Die meisten unbegleiteten Flüchtlinge sind zwischen 14 und 17 Jahre alt“, so Glatzel. „Für sie ist der Begriff ‚Familie‘ oftmals zu eng - sie benötigen einen geschützten Raum und verlässliche Ansprechpartner. Dessen muss sich die Gastfamilie im voraus bewusst sein.“
Die Gastfamilie ist somit keine Pflegefamilie im herkömmlichen Sinn, auch besteht nur ein eingeschränkter Erziehungsauftrag. Viel wichtiger sei es, bei der Orientierung in einer fremden Kultur, bei Kontakt mit Ämtern oder bei Arztbesuchen behilflich zu sein und beim Erlernen der deutschen Sprache zu unterstützen.
„Die jungen Menschen benötigen einen Platz zum Leben und eine Perspektive für die Zukunft“, betont Andreas Bauer. „Viele von ihnen haben den Wunsch, einen Schulabschluss zu machen und einen Beruf zu erlernen“, beobachtet der Sozialdezernent. „Das Modell der Gastfamilie ist für viele ein guter Ort, um in Deutschland anzukommen und die Kultur kennenzulernen.“
„Aktuell suchen wir zwischen 30 und 40 Plätze in Gastfamilien“, erklärt Reinhard Glatzel. Als Gastfamilie können sich verheiratete oder alleinstehende Personen mit und ohne Kinder bewerben. Bei Interesse können sie über eine Hotline mit Ursula Franzke-Rau oder Elisabeth Geider vom Zentralen Pflegekinderdienst des Kreisjugendamts Reutlingen Kontakt aufnehmen (Hotline-Telefon, Montag bis Donnerstag von 11 bis 12.30 Uhr unter 0 71 21 / 480- 4088 oder über E-Mail: jugendamt@kreis-reutlingen.de).
Nach einem ersten Gespräch erhalten Interessenten einen ausführlichen Fragebogen. Die Antworten unterliegen dem Datenschutz und werden ausschließlich für die Vermittlungstätigkeit verwendet. Weitere Voraussetzungen sind ein erweitertes polizeiliches Führungszeugnis, eine ärztliche Bescheinigung sowie die Bereitschaft zu Hausbesuchen durch das Kreisjugendamt und die Teilnahme an Austausch- bzw. Supervisionsgruppen. Wie lange der unbegleitete minderjährige Flüchtling in der Familie bleibt, ist von der individuellen Situation sowie vom Alter des Kindes oder des Jugendlichen abhängig.
Gastfamilie sollten für andere Kulturen und Religionen offen sein. Besondere Sprachkenntnisse sind hilfreich jedoch nicht zwingend erforderlich.
Sowohl die Gastfamilien als auch der aufgenommene Jugendliche werden durch sozialpädagogische Fachkräfte der Oberlin Jugendhilfe, der Ohlebusch-Gruppe, der Pro Juventa oder des Vereins für Sozialpsychiatrie e.V. unterstützt und beraten. dk

Gastfamilien können jungen Menschen helfen, in Reutlingen eine neue Heimat zu finden. Bild:cirquedesprit - Fotolia

Info:
www.kreis-reutlingen.de

Drei Tage waren die Teilnehmerinnen am Lehrgang „Beruf und Sprache“ in der Reutlinger Handwerkskammer. Hier schreinert Dilek Sadik eine Spaghettizange. Bild: Kontaktstelle Frau und Beruf Neckar-Alb

Praktikumsplätze für Migrantinnen gesucht

Die „Kontaktstelle Frau und Beruf Neckar-Alb“ hilft bei der Integration in die Arbeitswelt

Die „Kontaktstelle Frau und Beruf Neckar-Alb“, die Migrantinnen bei der Suche nach einem Ausbildung- oder Arbeitsplatz unterstützt, sucht Praktikumsplätze.

Es ist nicht einfach, als Migrantin in Deutschland beruflich Fuß zu fassen. Die Köpfe rauchen, die Computer laufen heiß, Gelbe Seiten werden gewälzt, Bewerbungen vorbereitet, Ziele geschärft und Kinderbetreuungsprobleme müssen auch noch gelöst werden. Seit Mai sitzen jeden Vormittag 22 dieser Frauen in den Klassenräumen der Volkshochschule Reutlingen und machen sich für ihren beruflichen (Wieder-)Einstieg fit.

Schon jetzt, nach gerade mal der Hälfte des Schulungszeitraums, ist ein erster Ausbildungsvertrag unter Dach und Fach: Eine Teilnehmerin wird ab dem nächsten Herbst in einer Hausarztpraxis zur Arzthelferin ausgebildet. Andere Stolpersteine müssen erst noch überwunden werden. So sucht eine Migrantin, die in Afrika schon Köchin war, eine Teilzeitausbildung in der Gastronomie.

Die Teilnehmerinnen sind zwischen 22 und 53 Jahre alt, alle bis auf eine auch Mutter und kommen aus 14 verschiedenen Ländern. Ihre Vorkenntnisse könnten unterschiedlicher kaum sein: von nahezu bildungsfern mit nur vier Jahren Schulbesuch in einem afrikanischen Land bis hin zu Universitätsabschlüssen in Brasilien oder Syrien ist alles vertreten. Manche Vorbildung ist mit deutschen Lernständen vergleichbar und wurde auch bei uns anerkannt, andere Ausbildungen im Ausland halten einem Anerkennungsverfahren in Deutschland nicht stand.

Was die Frauen verbindet, ist die Tatsache, dass ihr Deutsch für eine Arbeitsaufnahme in Deutschland noch nicht ausreicht. Um diesen Mangel zu beheben, haben die Mitarbeiterinnen der „Kontaktstelle Frau und Beruf Neckar-Alb“ die Weiterbildung „Beruf und Sprache“ konzipiert und dafür auch eine finanzielle Förderung durch den Europäischen Sozialfond erhalten. Ziel ist es, die Deutschkenntnisse der Teilnehmerinnen bis Ende Juli auf ein Niveau zu bringen, mit dem eine Arbeitsaufnahme gut möglich ist. Außerdem werden alle Teilnehmerinnen bei der Suche nach einem Ausbildungsplatz oder einer Arbeitsstelle unterstützt.

Neben dem Sprachunterricht bekommen die Frauen eine Art ersten Berufsschulunterrichts in verschiedenen Arbeitsfeldern wie in der Pflege und in Hauswirtschaft. Dazu kommen Praxiseinsätze in handwerklichen Berufen bei der Handwerkskammer Reutlingen, die das Projekt sehr engagiert unterstützt. Auch Grundlagen in Fachrechnen, Bewerbungstraining, Kommunikation, Arbeitsrecht, Recherchearbeit, Kompetenzermittlung und einiges mehr stehen auf dem Unterrichtsplan.

Derzeit sind die Teilnehmerinnen auf der Suche nach Praktikumsplätzen, um dort herauszufinden, ob sich die Wunschberufe auch in der Praxis bewähren. Hierfür suchen die Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle noch Praktikums- und Ausbildungsbetriebe in den Bereichen Medizin, Pflege, Büro, Finanzwesen, Innenarchitektur, Verkauf und in KiTas. Die Teilnehmerinnen können sich und ihre Fähigkeiten inzwischen recht gut einschätzen. Alles was sie jetzt noch brauchen, ist eine echte Chance. dk

Info:
www.frauundberuf-rt.de

Das sind zwei von vielen guten Gründen, nach Indien zu reisen. Bild: 2008 photolibrary.com

Faszination einer exotischen Destination

Indien präsentiert seine touristischen Angebote auf der Urlaubsmesse CMT in Stuttgart

Rund 2000 Aussteller aus fast 100 Ländern und 360 Regionen präsentieren vom 16. bis 24. Januar auf der CMT in Stuttgart ihre Angebote. Indien, das neben der Schweiz zu den Partnerländern der Urlaubsmesse gehört, lockt mit exotischen Reizen.

Indien, ein Kontinent voll faszinierender Widersprüche, verfügt über ein reiches kulturelles und religiöses Erbe. Dessen Einflüsse reichen von der prähistorischen vedischen Periode bis hin zur muslimischen Moghul-Ära mit ihrer charakteristischen Architektur der indischen Tempel sowie den Palästen, Festungen, Skulpturen und Malereien. Auch landschaftlich hat das Land, das ganzjährig bereist werden kann, viel zu bieten: von der Wüste Rajasthans, über den verschneiten Himalaya und das Wasserstraßennetz Keralas bis hin zu den Stränden von Goa. Indien beheimatet 32 Weltkulturerbe-Stätten. Darunter sind sowohl historische Monumente wie das Taj Mahal in Agra als auch Naturwunder, zum Beispiel die Mangrovenregion im Osten, die Sundarbans oder die Tee- und Kaffeeplantagen in Karnataka.

Indien ist aber nicht nur ein Land für Studienreisende. Das indische Tourismusministerium investiert gezielt in die Weiterentwicklung und Förderung von Nischenprodukten wie ländlichen Tourismus, Wellness, medizinische Reisen und Golf. Aktivtouristen, die im Urlaub eher die körperliche Herausforderung suchen, kommen in Indien voll auf ihre Kosten – ob im

Himalaya, den Wildparks, den Flüssen oder den Meeren. Insbesondere der Himalaya ist ein bedeutendes Ziel, das mit der Kampagne „777 Tage of Incredible Indian Himalaya“ für Liebhaber von Abenteuer, Tierwelt, einheimischer Kultur und Tradition gepuscht werden soll.
2014 reisten nach Angaben von India Tourism 7,7 Millionen internationale Touristen nach Indien. Das entspricht einer Steigerung von 10,6 Prozent im Vergleich zu 2013. Davon stammten rund 240 000 aus Deutschland, was die deutschen Gäste unter die Top Ten der internationalen Besucher bringt. Auch 2015 zeichnet sich ein positiver Trend ab: Mit 3,33 Millionen ausländischen Besuchern kamen von Januar bis Mai insgesamt 3,6 Prozent mehr Touristen als im Vergleichszeitraum für 2014 nach Indien.

Zwischen Gletschern und Palmen

„Die Schweiz verdankt ihre Anziehungskraft als Ferienland der Tatsache, dass sie auf kleiner Fläche mehr Ferienträume bietet als manch größeres Land“, sagt Jürg Schmid, CEO von Schweiz Tourismus. Dank der landschaftlichen und klimatischen Vielfalt liegen Gletscher und Palmen, Schneefelder und Badeseen in der Alpenrepublik eng beieinander.
Seit 2015 ist eine weitere Attraktion dazugekommen. Mit der „Grand Tour of Switzerland“ lanciert die Tourismus-Organisation ihre Ferienstraße zusammen mit dem neu gegründeten Verein Grand Tour of Switzerland. Auf der gut 1600 Kilometer langen Strecke sind Sehenswürdigkeiten und Ausflugsmöglichkeiten entlang und im Umkreis der landschaftlich reizvollsten Routen zu entdecken. „Wir haben mit der Grand Tour of Switzerland ein einzigartiges Produkt entwickelt, um die Vielfalt der Schweiz zu präsentieren“, sagt Schmid. Unterteilt in zwölf Streckenabschnitte verbindet die Straße insgesamt 44 Höhepunkte der touristischen Schweiz. Die Route führt über fünf Alpenpässe, an 22 Seen entlang und zu elf Unesco-Welterbestätten.
Zur Kernroute führen drei Einstiegsetappen von den Grenzorten Basel, Genf und Chiasso. Die Tour spricht hauptsächlich Auto- und Motorradfahrer an. „Wir haben ausnahmslos breite und sichere Straßen ausgewählt, die fahrtechnisch keine hohen Anforderungen stellen“, betont Gaudenz Thoma, Präsident des Vereins Grand Tour of Switzerland.
Wer lieber mit öffentlichen Verkehrsmitteln fährt, wählt die „Grand Train Tour“. Auf 1200 Kilometern Länge verbindet die Bahnstrecke acht Panoramarouten. Dazu zählen die Strecken vom Voralpen-, Glacier-, Bernina- und Wilhelm-Tell-Express sowie der Golden Pass Line.
Im vergangenen Jahr zählte Schweiz Tourismus 4,4 Millionen Übernachtungen aus Deutschland. Damit sind die Nachbarn aus dem Norden mit 13,9 Prozent aller Gäste nach wie vor die wichtigste touristische Zielgruppe für die Schweiz. Bevorzugte Regionen der deutschen Gäste sind Graubünden, gefolgt von der Ostschweiz und der Region Basel. 24.7 Prozent der Deutschen stammen aus Baden-Württemberg. Damit liegt das Bundesland in der touristischen Statistik der Schweiz auf Platz eins - vor Nordrhein-Westfalen (20,2 Prozent) und Bayern (16.3 Prozent).
Die beliebtesten Aktivitäten der deutschen Touristen in Indien sind Ausflüge mit dem Zug und der Bergbahn. Zudem schätzen die Deutschen in der Schweiz neben der Natur auch die Küche. Auch zum Wandern, Schwimmen und Skifahren reisen sie gerne in die Schweiz.

dk

Info:
Die CMT ist vom 16. bis 24. Januar täglich zwischen 10 und 18 Uhr geöffnet.

www.messe-stuttgart.de

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

Reihles Rille

Klaus Reihle vom Tübinger Rimpo empfiehlt Bussi (Vertigo) von Wanda.

Das Feuilleton sucht verzweifelt nach Gründen für den erstaunlichen Erfolg dieser jungen Wiener Band, dabei ist es ganz einfach: Die Jungs machen alles richtig: Unverkrampfte Partymusik, mitsingen macht Laune, eine Prise Wiener Schmäh und political incorrectness - mit Alkohol (die limitierte Auflage enthält u.a. ein Schnapsglas).

Anspieltipp: Meine beiden Schwestern!

Zweites Album, Volltreffer.

Witze reis(s)en

Was man nicht auf der Urlaubsmesse erfährt

Ein Urlauber will nach Bangkok. Das Fräulein im Reisebüro fragt ihn: „Möchten Sie über Athen oder Bukarest fliegen?“ Urlauber: „Nur über Ostern.“

„Was denn, Herr Bressel, Sie wollen Rom in drei Tagen kennengelernt haben? Wie haben Sie das denn gemacht?“ Bressel: „Arbeitsteilung! Meine Frau hat die Bauwerke und Museen besichtigt, meine Tochter die Boutiquen und ich die Kneipen!“

Kunde: „Für die Ferien suche ich einen wirklich spannenden Krimi.“ „Einen wirklich spannenden Krimi?“ überlegt der Buchhändler, „Dann nehmen Sie diesen. Da erfahren Sie erst auf der letzten Seite, dass der Butler alle umgebracht hat.“

Der Arzt zu Otto: „Sie sollten Urlaub machen!“ Otto: „Das kann ich mir nicht leisten, ich habe gerade ein Ferienhaus gekauft!“

„Na, Daniel, wie war denn der Urlaub?“ Daniel: „Grässlich! Im Hotel hatte ich Zimmer Nummer 100. Und vom Türschild war die Eins abgefallen!“

Fragt der Kollege: „Wie war’s denn im Urlaub?“ „Genau wie im Büro, man sitzt herum, tut nichts und wartet auf das Mittagsessen.“

„Ist wenigstens die Bettwäsche sauber?“ fragt der Feriengast, der von seinem Hotel nicht sonderlich begeistert ist. „Aber selbstverständlich“, antwortet der Portier. „Ihre Vorgänger haben nämlich jeden Tag im Pool gebadet.“

Bauer Huber zu seinem Urlaubsgast: „Bei uns wird man morgens vom Hahn geweckt.“ Gast: „Dann stellen Sie ihn bitte auf halb zehn!“

Herr Müller verlangt im Hotel nach dem Schlüssel für Zimmer 186. Fragt der Portier: „Sind Sie unser Gast?“ Müller: „Nein, ich muss 150 Euro für die Nacht bezahlen.“

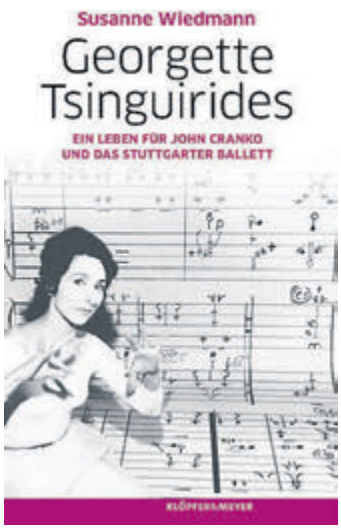
Akustische Perlen von Neil Young

Powerfinger präsentiert am Samstag, 23. Januar, ab 21 Uhr im Tübinger Hauptbahnhof akustische Perlen von Neil Young. Dazu gehören auch Klassiker wie „Ohio“, „Alabama“, Cinnamon Girl“ und Rocking in the free world“.

Aus der Reihe tanzen

Susanne Wiedmann würdigt das Lebenswerk einer leidenschaftlichen Ballettmeisterin

Georgette Tsinguirides tanzt aus der Reihe: Mit 87 Jahren probt sie immer noch jeden Tag mit den jungen Tänzer(inne)n im Stuttgarter Ballettsaal. Zwar schmerzt das linke Knie, wenn die Ballettmeisterin dem Nachwuchs vormacht, wie eine Glissade oder Promenade auszusehen hat. Doch was Menschen mit Leidenschaft und Liebe machen, wird zu ihrer wichtigsten Energiequelle. Und treibt die Grande Dame des Stuttgarter Balletts zu immer neuen Höchstleistungen an.



Susanne Wiedmann würdigt das Lebenswerk dieser kreativen und gleichzeitig disziplinierten Tänzerin zu ihrem 70-jährigen Bühnenjubiläum mit ansteckender Empathie. Weshalb sich auch Leser, die bisher wenig Beziehung zum Ballett hatten, mit großem Vergnügen in diese Biografie vertiefen. Denn Wiedmann gibt nicht nur Einblicke in ein Ballett, das vor allem John Cranko seinen internationalen Ruf verdankt. Die TAGBLATT-Redakteurin hat auch das Lebensgefühl einer Stadt recherchiert, deren Einwohner sich selbst während den Luftangriffen des Zweiten Weltkriegs für Kunst interessierten.

Dank anschaulicher Illustrationen versteht auch der Laie das Prinzip der Tanzschrift, mit der Georgette Tsinguirides die legendäre Choreografie Crankos über seinen Tod im Jahr 1973 hinaus tradiert hat. In einer Zeit, die von digitaler Bilderflut geprägt ist, nennt dieses Buch gute Gründe für ein komplexes System, das sich aus mehr als 100 Zeichen zusammensetzt. Ein Film zeige immer eine persönliche Interpretation, entgegnet Tsinguirides ihren Kollegen, die handschriftliche Partituren gegen die DVD austauschen.

Diese „Naturgewalt“ belegt, dass man auch im hohen Alter noch jung sein kann, ohne dem Jugendkult zu frönen. „Jeder denkt, man muss sich zehn Jahre jünger machen“, beobachtet Tsinguirides „Den Komplex hatte ich glücklicherweise nie.“

Stefan Zibulla

Info:
Susanne Wiedmann
Georgette Tsinguirides
Ein Leben für John Cranko
und das Stuttgarter Ballett
Klöpfer & Meyer
Tübingen, 2016, 25 Euro

Keine Ausgabe mehr verpassen!

die kleine

Zeitschrift für die besten Lebensjahre

○ Ja. Ich abonniere!

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Telefon

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

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

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

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

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

○ Bezugsgeld bitte abbuchen.

BLZ Konto-Nr.

Name der Bank

Datum

Unterschrift

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

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

Musik als Training für Gehirn und Motorik

Antonie Neidlinger gibt Klavierunterricht für Demenz- und Parkinson-Patienten

Antonie Neidlinger spielt Klavier seit sie 13 Jahre alt ist. Heute ist die studierte Klavier-Pädagogin aus Tübingen 62 Jahre alt und hat große Freude daran, anderen Menschen das Klavierspielen beizubringen – erst recht, wenn ihre Schüler mit besonderen Herausforderungen zu kämpfen haben.

Antonie Neidlinger improvisiert mit Klavierschüler(innen), die unter Demenz oder Parkinson leiden. Bilder: Privat / rare - Fotolia

Frau Neidlinger, wie sind Sie auf die Idee gekommen, Klavierunterricht für Menschen mit Demenz und Parkinson anzubieten?
Das war aufgrund einer Rentnerin, die ihre Klavierkenntnisse auffrischen wollte. Bei ihr wurde aber dann leider Demenz diagnostiziert. Ihre Familie und Freundinnen haben sie aber trotzdem ermutigt, Unterricht zu nehmen und es hat ihr große Freude gemacht.

Wie werden die Patient(inn)en auf Sie aufmerksam und wo findet der Unterricht statt?
Ich komme zu den Personen nach Hause. Meist nehmen die Angehörigen mit mir Kontakt auf, weil sie über Empfehlungen oder Flyer von mir gehört haben. Die meisten Patienten sind zwischen 60 und 75 Jahre alt, sowohl Männer als auch Frauen, bunt gemischt.

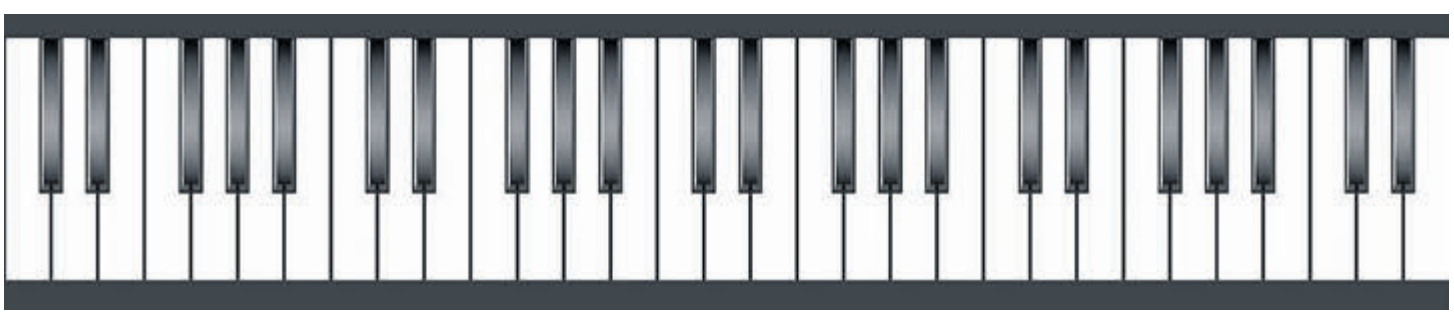
Wie kann man sich Klavierunterricht bei Menschen mit Demenz vorstellen?
Die Patienten müssen Vorkenntnisse haben und ich baue einfach auf das auf, was sie schon können. Sie spielen zum Beispiel eine Melodie, die sie noch aus Kindertagen kennen. Das sind oft Volkslieder, wie „Am Brunnen vor dem Tore“ oder „Bunt sind schon die Wälder“. Ich steige dann ein, sodass wir vierhändig spielen und auch improvisieren.

Bemerken Sie im Laufe der Zeit Fortschritte? Was ist die größte Herausforderung für Sie als Lehrerin?
Ich muss auf jeden Demenz-Patienten mit Einfühlungsvermögen eingehen, um beim Spielen herauszufinden, was er oder sie noch kann. Ich kann ihnen keine Hausaufgaben oder Übungen geben. Wir spielen einfach zusammen. Bei Parkinson-Patienten ist es anders. Sie können auch alleine üben und Aufgaben lösen. Hier gilt es, die Probleme bei der Motorik zu überwinden.

Warum ist das Klavier für Menschen mit Demenz oder Parkinson besonders gut geeignet?
Das Klavier ist körperlich nicht anstrengend. Man spielt im Sitzen und muss nur die Tasten nach unten drücken, anders als bei der Geige oder einer Trompete, bei denen man mehr Körpereinsatz bringen muss. Am Klavier kann ich neben dem Schüler sitzen und mitspielen.

Was bewirkt der Klavierunterricht bei den Patienten?
Die Patienten werden zunehmend vergesslicher bzw. in ihren Bewegungsabläufen eingeschränkter. Dann doch noch etwas zu können und Erfolgserlebnisse zu haben, gibt ein gutes Gefühl. Jede Art des Musizierens macht Freude, weil Musik dem Menschen einfach gut tut. Außerdem werden Gehirn und Motorik trainiert und bleiben so aktiver.

Fragen von Natalie Eckelt



Der musikalische Fingerabdruck

Ein interaktives System solll die Emotionen von Menschen mit Demenz individuell beeinflussen

Im Projekt „NurMut“ soll ein interaktives Musiksystem entwickelt werden, das Menschen mit Demenz individuell anregt, sich positiv auf ihre Gefühle auswirkt und ihnen ermöglicht, an Gruppenangeboten teilzunehmen. Dazu werden aktuelle Technologien genutzt.

„NurMut“ wird vom Bundesforschungsministerium im Rahmen der Initiative „Pflegeinnovationen 2020“ gefördert. Das Wohlfahrtswerk für Baden-Württemberg führt das Projekt zusammen mit Partnern aus Wissenschaft, Industrie und Praxis durch.
Menschen mit Demenz können sich oft nicht mehr durch Sprache ausdrücken oder mit Sprache erreicht werden. Dies führt zu Isolation, Aggression und Stress. Musik kann den Stresspegel reduzieren und das Wohlbefinden steigern. Hier setzt „NurMut“ an.

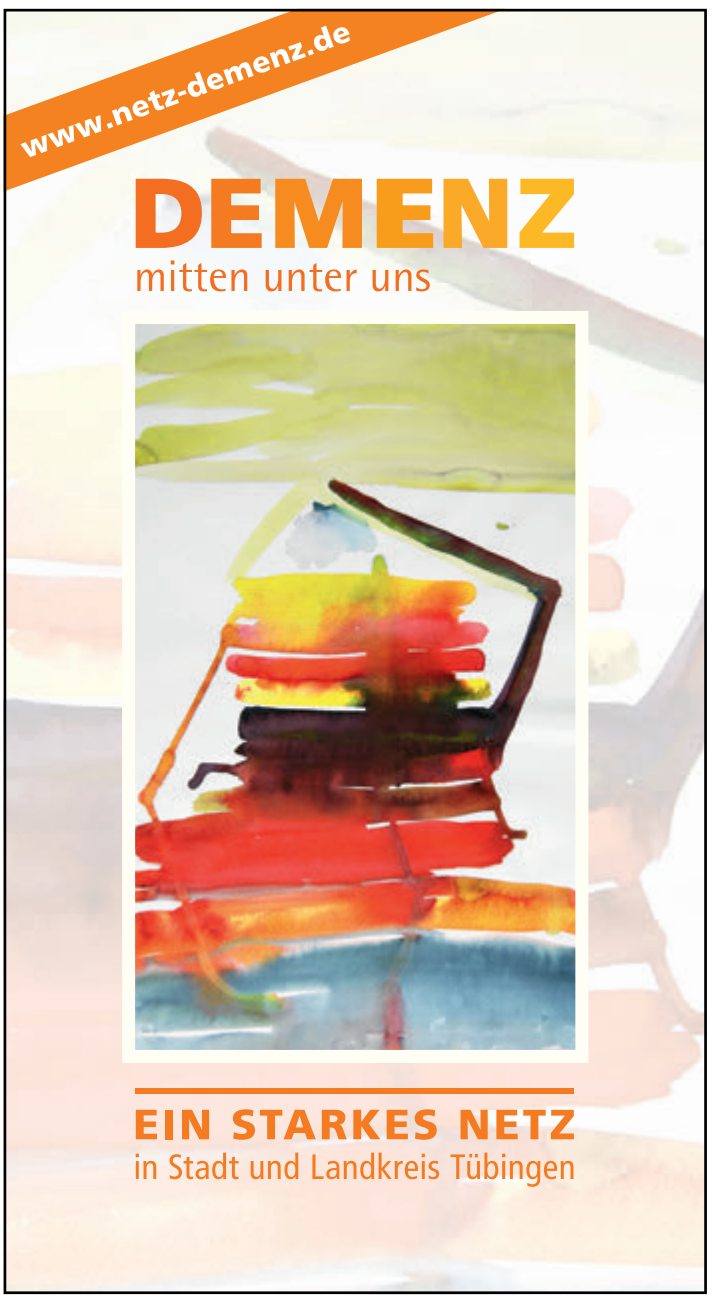
Lieblingstitel auf der digitalen Plattform

Besonders Menschen mit Demenz, die zu Hause gepflegt werden oder in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, können oftmals nicht an musiktherapeutischen Angeboten teilnehmen. Auch für diese Betroffenen neue Möglichkeiten der Beteiligung zu schaffen, ist Ziel des Projekts. Im Rahmen von „NurMut“ soll ein elektronisches Musiksystem entwickelt werden, das automatisch und individuell auf Menschen mit Demenz eingeht.
Angehörige, Pflegekräfte oder andere Bezugspersonen stellen Lieblingstitel, positiv besetzte Geräusche, tagesstrukturierende Elemente wie Kirchenglocken oder auch persönliche Nachrichten individuell zusammen. Dieser musikalische Fingerabdruck soll auf einer digitalen Plattform gespeichert werden und hat zum Ziel, demente Menschen zu aktivieren und positiv anzusprechen.

Sensoren messen den Stresspegel

Das Musiksystem soll direkt auf seine Nutzer reagieren: Wird ein Lied gesummt, erkennt das System idealerweise das Stück und spielt es zum Beispiel durch Lautsprecher oder Kopfhörer vor.
„NurMut“ setzt Musik auch zum Stressabbau ein. Die Art der technologischen Umsetzung ist noch offen, denn neben der technischen Machbarkeit spielt auch die Akzeptanz eine große Rolle. Denkbar ist, den Pegel von Stress und Agitation durch Sensoren zu ermitteln, die beispielsweise in einer Armbanduhr integriert sind und den Blutdruck oder ähnliche Parameter messen. Ist ein vorab definierter Grenzwert erreicht, könnte automatisch beruhigende Musik abgespielt werden.
Das Projekt wird auch untersuchen, ob die Entspannung durch den Einsatz von Licht, Farben oder individuell ausgewählten Bildern unterstützt werden kann. Um auch Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, die Teilnahme an einem Chor oder einer Musiktherapie-Gruppe zu ermöglichen, soll darüber hinaus ein Netzwerk entwickelt werden, das sie virtuell an diesen Veranstaltungen teilhaben lässt – sei es als Zuhörer oder als Mitsänger. dk

Info:
www.wohlfahrtswerk.de



Theaterspielen fördert die Bindungsfährigkeit. Bild: LAG

Freiräume und Potentiale entdecken

Lebenslang spielend lernen: Neue Theater-Pädagogik-Fortbildung in Reutlingen

Im Februar startet in Reutlingen eine neue theaterpädagogische Fortbildung der Landesarbeitsgemeinschaft Theaterpädagogik Baden-Württemberg.

Das Institut, das sich landesweit um die Vermittlung von theaterpädagogischen Kompetenzen bemüht und steigenden Zulauf erfährt, feiert 2016 sein 30-jähriges Bestehen. Ob Pädagogikstudentin oder Sozialpädagogikstudent, angehender Erzieher oder Erziehungswissenschaftlerin, ob Lehrerin oder Ruheständler, Schreibtischarbeiter oder Handwerkerin: Jeder, der Impulse sucht und Lust hat, sich neu zu erleben, Menschen spielerisch zu begegnen, kreative Qualitäten zu entfalten sowie die Grundlagen von Theater und theaterpädagogischer Arbeit kennen zu lernen, ist bei der Landesarbeitsgemeinschaft (LAG) Theaterpädagogik willkommen.

Die (berufsbegleitende) Fortbildung beinhaltet in den beiden ersten Jahren als Grundlagenbildung neben Körper- und Bewegungsarbeit auch den Umgang mit Stimme und Sprache sowie Grundlagen des Maskenbaus und -spiels, tanzpädagogische Elemente und Improvisations- und Rollenarbeit. Vertieft werden kann die Spiel- und Regie-Erfahrung in einem dritten Jahr: Hier erproben sich die Teilnehmer intensiv und eigenständig als Spielleiter und als Akteure in verschiedenen Kurz-Inszenierungen.

Die Referent(innen) und Kursleiter(innen) sind Theater-, Musik- und Tanzpädagogen, Fachleute für Stimme und Sprechgestaltung sowie Dramaturgen, Schauspieler und Atemtherapeuten oder Regisseure und bildende Künstler.

Beim Theaterspielen haben Menschen jeden Alters die Möglichkeit, sich in ihrer Komplexität und Ganzheit zu erleben und einzubringen, spielend Freiräume, Bedürfnisse und Potentiale zu entdecken sowie die soziale und emotionale Empfindungs- und Bindungsfähigkeit zu fördern.

Theaterspiel ist Dialog auf verschiedensten Ebenen: in geistiger, intuitiver, rationaler, personaler und sozialer Begegnung. Und in der Theaterpädagogik treffen Personen auf Themen, ein Prozess wird zu einem Produkt, Theorie und Praxis arbeiten eng zusammen.

Am Dienstag, 19. Januar, wird der Kursleiter Paul Siemt von 19 bis 21 Uhr im LAG Theaterpädagogikzentrum in Reutlingen (Heppstraße 99 / 1) eine kostenlose und unverbindliche Informationsveranstaltung anbieten; um Anmeldung wird gebeten. Kursbeginn ist am Dienstag, 23. Februar. dk

Info:

Weitere Informationen unter Telefon (0 71 21) 2 11 16, info@lag-theater-paedagogik.de

www.lag-theater-paedagogik.de

Abenteuer ohne Fernseher und Computer

Der Zeitgut Verlag veröffentlicht Erinnerungen an alte Kinderspiele

Wenn Opa und Oma erzählen, was sie nach der Schule oder in den Ferien gemacht haben, dann staunen die heutigen Enkel nicht selten. Da gab es keinen Fernseher, der einem die Langeweile vertreiben konnte, keinen Computer und natürlich auch keine Videospiele. Stattdessen ging man raus, um mit den Nachbarskindern Kästchenhüpfen auf der Straße zu spielen, denn Autos fuhren damals noch kaum. Oder man erkundete mutig als Indianer verkleidet die Umgebung, baute sich aus Stöckchen und Moos im Wald einen Unterschlupf. Bei schlechtem Wetter wurde der Dachboden zum Abenteuerspielplatz. Die wenigen Spielsachen, die die meisten Kinder damals besaßen, wurden besonders in Ehren gehalten. Die Mädchen hätschelten ihre Puppen und verteidigten sie vor den wilden Spielen der Jungs, die ihre Zinnsoldaten gegeneinander kämpfen ließen. Und wer das gewünschte Spielzeug nicht besaß, der bastelte es sich selbst.

„Als wir Räuber und Gendarm spielten“ umfasst 32 Erinnerungen von Kindern an deren Spiele. Die mal heiteren, mal traurigen, immer liebevoll und detailreich erzählten Geschichten haben sich im

Zeitraum von 1930 bis 1968 zugetragen. Sie vermitteln anschaulich, wie es damals war, ein Kind zu sein.

Das Buch ist ein Lesevergnügen für die Jüngeren, die die Zeit auf diese Weise kennenlernen können. Und für die älteren Leser, die sich an das ein oder andere Spiel selbst erinnern werden. dk

Info:

Als wir Räuber und Gendarm spielten
Erinnerungen von Kindern an ihre Spiele 1930-1968.
Band 29 | Reihe Zeitgut
256 Seiten, mit vielen Abbildungen, Ortsregister
Broschur
10,90 Euro
Zeitgut Verlag, Berlin
ISBN: 978-3-86614-226-8
EURO 10,90

Bestellen unter Telefon
(030) 70 20 93 0
info@zeitgut.de

www.zeitgut.de

Lesung mit Johannes Schweikle

Unter dem Titel „Literatur am Nachmittag“ lädt der Stadtseniorenrat Tübingen an jedem ersten Dienstag im Monat um 15.30 Uhr im Luise-Wetzel-Stift (Beim Herbstenhof 15) zu einer Lesung mit Autor(innen) aus der Region.

Am 1. März liest Johannes Schweikle aus seinem neuen Buch „Schneegeschichten - Unterwegs zum vergänglichen Glück“. Johannes Schweikle ist auf die Reise gegangen, um diesem wundersamen Stoff nachzuspüren. Herausgekommen ist ein Lesebuch mit Reportagen und Porträts. Sie erzählen von originellen Menschen aus der Eis- und Winterwelt: vom Erfinder des Skilifts im Schwarzwald und von den Helfern beim Abfahrtslauf in Kitzbühel.

Facettenreich zeigt dieses Buch, wie sich Widersprüche unserer Zeit gewissermaßen im Schnee abbilden. Jedes Jahr erhoffen wir uns einen Rückweg in das Glück der Kindheit und wünschen uns weiße Weihnachten. Aber der Asphalt auf den Straßen soll bitte schwarz und trocken bleiben. Und für den Skiurlaub wird der Kunstschnee im Dreischichtbetrieb produziert.

„Johannes Schweikle beweist beim Thema Schnee sein außergewöhnliches Gefühl für Sprache“, stellt der Journalist und Winterportexperte Peter Leissl fest.

LWV.Eingliederungshilfe
Rappertshofen Reutlingen

Buchladen Rappertshofen

Bücher
Schreibwaren
Spielwaren
Geschenkartikel

In Rommelsbach
führen wir außerdem:

Wolle und
Reservix-Tickets

In Rommelsbach EC-Karten-Zahlung möglich

Buchladen Rappertshofen
Ermstalstraße 2
72768 Reutlingen-Rommelsbach
Tel. 07121 62876-0
buchladen@lwv-eh.de
www.lwv-eh.de

Buchladen Rappertshofen
Filiale Orschel-Hagen
Dresdner Platz 1
72760 Reutlingen
Tel. 07121 620530
buchladen-orschelhagen@lwv-eh.de

Die letzte Frist von einer Stunde

Die Theatergruppe „Das Chamäleon“ zeigt am Sonntag, 17. Januar, ab 19 Uhr im Gasthaus „Adler“ in Horb-Dettingen den „Jedermann“. Im Mittelpunkt des Stücks steht Jedermann, dem der Tod einen Strich durch sein ichbezogenes Leben zieht. Jedermann fleht, ihm noch eine Frist einzuräumen. Und der Tod gewährt ihm eine letzte Stunde.

Info:
30 Prozent der Eintrittsgelder gehen als Spende an die Horber Tafel „CARIsatt“.

www.daschamaeleon.de

Das Leben neu überdenken

Auf Einladung des Tübinger Stadtseniorenrates liest Heidemarie Köhler-Worthington (siehe Agenturbild) am Dienstag, 2. Februar, ab 15.30 Uhr im Luise-Wetzel-Stift (Beim Herbstenhof 15) aus ihrem unveröffentlichten Roman „Alte Bilder“. Das Buch handelt von einer Frau, die ihr Leben nach dem Tod des dominanten Vaters neu überdenkt.

Veranstaltungen in der Region

Führungen

Tübingen

Atmen und Putzen: Ein Blick auf Bläser und Blasinstrumente mit Mauricio Kagel
Musikwissenschaftliches Institut, Pfleghofstraße 2
Sa: 13. 2., 11 Uhr

Klassik

Reutlingen

Orchester der Hochschule für Musik Karlsruhe
Stadthalle
Manfred-Oechsle-Platz 1
Mo: 18. 1., 19 Uhr

Alisa Dukhovlinova Klavier
Spitalhofsaal
Wilhelmstraße 71
Di: 26. 1., 19 Uhr

Tübingen

Motette: The Messiah Chor der Hochschulen für Kirchenmusik Tübingen und Rottenburg
Stiftskirche, Holzmarkt
Sa: 30. 1., 20 Uhr

Goldberg-Variationen Werke von Bach und Copland
Evangelisches Stift
Klosterberg 2
Mi: 3. 2., 19 Uhr

Concerto Köln auf historischen Instrumenten
Neue Aula
Geschwister-Scholl-Platz
Fr: 12. 2., 20.15 Uhr

Tschaikowski-Abend mit der Breslauer Philharmonie
Neue Aula
Geschwister-Scholl-Platz
Mi: 24. 2., 20.15 Uhr

Virtuose und perkussive Step-Dance Einlagen sind neben den intensiven Concertina-Geigenduetten elementarer Bestandteil der Performance von **Caitlin & Ciaran**. Das Duo sorgt am Montag, 29. Februar, ab 20 Uhr zusammen mit Blás und Dallahan auf dem Irish Spring Festival im Tübinger Sudhaus für Stimmung. Infos unter www.irishspring.de Agenturbild

Kleinkunst

Rottenburg

Amerikanische Nacht Mit dem Trio Hammerschmiede und Sabine Niethammer
Theater Hammerschmiede
Hammerwasen 1
Sa: 23. 1., 20 Uhr

Dietlinde Ellsässer: Ledig in Schwaben Schwäbisches Kabarett
Kino im Waldhorn
Königstraße 12
Mi: 27. 1., 20 Uhr

Dominik Kuhn ist Dodokay: Die Welt auf schwäbisch Comedy
Festhalle
Seebronner Straße 20
Sa: 5. 3., 20 Uhr

Tübingen

Thomas Otto: Mit Hirn, Charme und Zitrone Zauberkunst
Sudhaus
Hechinger Straße 203
Do: 28. 1., 20 Uhr

Literatur

Tübingen

Nachtschicht: Die Känguru-Chroniken Live-Hörspiel
LTT-Foyer
Eberhardstraße 6
Fr: 29. 1., 22.45 Uhr

Rock/Pop/Jazz

Dettingen/Erms

Maybebop!
Schillerhalle
Schulstraße 6
Sa: 30. 1., 20 Uhr

Tübingen

Jazzclub Jam Session mit der Stuttgart Connection
Jazzkeller
Haaggasse 15/2
Mi: 20. 1., 20.30 Uhr

Gypsy Cowboys Western-Swing
Sudhaus
Hechinger Straße 203
Do: 21. 1., 20 Uhr

Clemens Gutjahr Trio Modern Jazz
Café Latour
Bei den Pferdeställen 2
Di: 26. 1., 20 Uhr

Theater

Mähringen

Theatergruppe Schwobastroich: Bauer sucht Sau
Turn- und Festhalle
Sa: 30. 1., 20 Uhr

Tübingen

Supertrumpf Von Esther Becker
LTT-Werkstatt
Eberhardstraße 6
Mi: 20. 1., 11 Uhr

Theater im Museum: Der Vorname Komödie mit Martin Lindow, Julia Hansen, Benjamin Kernen u.a.
Museum, Obere Säle
Wilhelmstraße 3
Mi: 20. 1., 20 Uhr

Arsen und Spitzenhäubchen Komödie von Joseph Kesselring
LTT-Saal
Eberhardstraße 6
Do: 21. 1., 20 Uhr

Tschick Nach dem Roman von Wolfgang Herrndorf
LTT-Werkstatt
Fr: 22. 1., 20 Uhr

Reineke Fuchs Nach Johann Wolfgang von Goethe
LTT-Werkstatt
So: 24. 1., 18 Uhr

Zwischen Gerücht und Parkinson

Der bayrische Kabarettist und Volksschauspieler Ottfried Fischer gastiert am Mittwoch, 10. Februar, ab 20 Uhr im Reutlinger Kulturzentrum franz.K mit seinem Programm „Jetzt noch langsamer: Zwischen Gerücht und Parkinson“. Aus seinem Lebenswerk, für das er 2013 den Deutschen Fernsehpreis erhalten hat, hat Fischer ein Best-Of zusammengestellt. Begleitet wird er dabei von Leo Gmelch, einem Tubisten, der die Erzählungen von Ottfried Fischer musikalisch unterlegen wird. Selbstverständlich weiß Ottfried Fischer auch zu improvisieren und das Publikum in seine Programme miteinzubeziehen. Nach zahlreichen Soloauftritten in Deutschland und Österreich folgten Anfang der 90er Jahre seine ersten Auftritte im Fernsehen. Dabei wurde er vor allem als „Der Bulle von Tölz“ bekannt. Agenturbild

Info:
www.franzk.net

Schwierigkeiten mit der Toleranz

Unter dem Titel „Wenn der Klügere nachgibt . . .“ lädt das KEB-Bildungswerk in Reutlingen (Schulstraße 28) am Sonntag, 31. Januar, zu einem philosophischen Sonntagsforum zu den Schwierigkeiten mit der Toleranzidee ein.
Die Veranstaltung ist eine Kooperation mit dem Logos-Institut von Thomas Gutknecht.

Virtuose Spannungsbögen

Das Mandelring Quartett spielt „Fern der Heimat“

Musikgenuss aus einem Guss verspricht das Spiel des Mandelring Quartetts unter dem Titel „Fern der Heimat“ am Donnerstag, 18. Februar, ab 20 Uhr im Kleinen Saal der Reutlinger Stadthalle. Dabei stehen virtuos gespielte Spannungsbögen und musikalische Explosionen mit Einfallsreichtum und Finesse den Werken von Haydn, Goldschmidt und Dvorák bestens zu Gesicht. Bild: Arens

Was passiert an Europas Grenzen?

Unter dem Titel „Europa - was machst Du an deinen Grenzen?“ zeigt die Volkshochschule Reutlingen vom 18. Februar bis zum 19. März eine Ausstellung von Ingeborg Heck-Böckler. Die Mitarbeiterin bei Amnesty International reflektiert darin ihre Erfahrungen, die sie bei Beratungsgesprächen mit Flüchtlingen macht. „Darunter sind auch Flüchtlinge, die in seeuntüchtigen und völlig überfüllten Booten über das Mittelmeer gekommen sind und dabei fast gekentert wären“, berichtet Heck-Böckler.

Info:
www.vhsrt.de

Forever 27
Von Heiner Kondschak
LTT-Saal
Eberhardstraße 6
Di: 26. 1., 20 Uhr

Auch Deutsche unter den Opfern
Von Tugsal Mogul
Zimmertheater
Bursagasse 16
Mi: 27. 1., 20 Uhr

Nach Korfu
Kammerspiel von Nikolaus Hoppe
LTT-Werkstatt
Fr: 29. 1., 20 Uhr

Wie im Himmel
Von Kay Pollak
LTT-Saal
Fr: 29. 1., 20 Uhr

Biel am See
Von Joachim Zelter
Zimmertheater
Bursagasse 16
Sa: 30. 1., 20 Uhr

Abgesoffen
Von Carlos Eugenio Lopez
LTT-Werkstatt
Eberhardstraße 6
Sa: 30. 1., 20 Uhr

Die Kunst des negativen Denkens
Von Bard Breien
LTT-Werkstatt
Eberhardstraße 6
So: 31. 1., 18 Uhr

Theatersport
LTT-Saal
Eberhardstraße 6
So: 31. 1., 16, und 20 Uhr

Vortrag

Entringen

Computerseniorenen Ammerbuch: Suchen und finden im Internet und PC
Begegnungsstätte
Kirchstraße 58
Mi: 17. 2., 15 Uhr

Gomaringen

Arzt-Patienten-Forum: Schulterschmerzen - Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten
Mit Prof. Philip Kasten
Schloss, Bürgersaal
Im Schloßhof 1
Do: 21. 1., 20 Uhr

Rottenburg

Daniel Bearzatto
Verdämmt nochmal – Wie, wann und womit dämme ich mein Haus?
Rathaus
Neuer Sitzungssaal
Marktplatz 18
Mi: 24. 2., 19 Uhr

Wurmlingen

Niemand flieht aus Übermut
Mit Dr. Thomas Broch
Katholisches Gemeindehaus
Do: 10. 3., 19.30 Uhr

Klassik für die Palliativstation

Anlässlich des 100-jährigen Jubiläums der Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus lädt das Akademische Orchester Freiburg e.V. am Samstag, 6. Februar, ab 19 Uhr zu einem Benefizkonzert zu Gunsten der Palliativstation in den Festsaal der Neuen Aula der Universität Tübingen ein. Das Orchester aus fast 100 Studierenden aller Fachbereiche begeistert durch Musizierlust und Präzision. Es bietet ein spannendes Hörerlebnis mit Bartók, Wagner und Richard Strauss. Durch den Einsatz der Musiktherapie soll die Lebensqualität unheilbar Kranker verbessert werden. Die Kraft der Musik wirkt entspannend, beruhigt und vermittelt den Patienten das Gefühl von Geborgenheit. Der Eintritt ist frei, Spenden sind erbeten.

Fahrrad im Schnee

Februar. Schnee überall. Hier war lange Zeit keine Menschenseele, zumindest nicht seit diesem Schneefall. Davor aber muss jemand da gewesen sein. Ein Rad lugt aus dem Schnee, und das dazugehörige Gestänge lässt darauf schließen, dass es sich um ein Fahrrad handeln muss, dessen hintere Hälfte ganz von Schnee bedeckt ist.

Da ließe sich nun Manches denken, ein Vorwurf zum Beispiel gegen jenen unachtsamen Menschen, der das ihm lästige Vehikel einfach umwirft, liegen lässt und sich davontrollt. Es ließe sich auch ein Drama denken, dass da doch noch einer ist oder war und im Gewesensein immer noch da wäre. In diesem Fall läge jener wohl auch unter der Schneedecke, er würde in diesen eisigen Tagen noch nicht verwesen. So lagen sie in Russland unter den Schneewehen, streckten neben den geborstenen Waffen vielleicht noch einen steifen Arm in die Höhe oder ein Knie. So wurden sie von Napoleon und von Hitler zurückgelassen. Der Schnee bedeckte ungehindert Haar und Bart.

Wenn einer bei diesem Fahrrad unter dem Schnee läge, würde man ihn vielleicht vermissen, vielleicht suchen. Das Fahrrad würde man dann sicher auch mitnehmen. Wir erfahren nicht, warum der Eigner sein Rad verlassen und nicht zu besserer Stunde geholt hat.

Das Fahrrad und der Schnee interessieren sich nicht für solche Überlegungen. Sie sind einfach da, sind beisammen. Sie benötigen einander für das Hervorkehren ihrer jeweiligen Besonderheit in dieser Situation, aber auch das ist ihnen gleichgültig. Nur unser Auge schafft erwünschte Bezüge. Ohne das Rad würde das Auge sich in der diesigen Weite verlieren, kaum aufgehalten von ein paar vereisten Grashalmen und kleinen Steinbrocken, deren Spitzen Schneekappen tragen. Der eigentliche Kontrast zur Weite ist ein Massiv, das sich von links her ins Bild stellt, und davor ragt ein weiterer gezackter Koloss. Diese Schwere von Wand und Fels, sie machen Nähe und Horizont unwegsam, die weiße Ebene führt an ihnen vorbei ins Ziellose.

Der Blick sucht in diesem Bild nicht das Weite und unterlässt das Rätseln. Das Rad, das Rund nimmt es mit Fläche und Kubus auf, das Gestänge führt die Linie ins Bild ein. Das wenige Weiß auf dem Reifen wirkt reiner, kostbarer, weil vergänglicher als die üppigen Wehen ringsum. Jedoch dieser flauschige Schneekreis wäre nicht möglich ohne das Rad, ohne das rostige Rad. Christa Hagmeyer

Geschichte eines Marktführers

Das Stadtarchiv Reutlingen erinnert in einer Vitrinenausstellung an die Gründung der Gustav Wagner Maschinenfabrik vor 125 Jahren. In zwei Schaukästen werden Dokumente und Fotos aus der Anfangszeit und über den Ausbau hin zu einer der größten Maschinenfabriken in Reutlingen gezeigt. Ab 1971 war Wagner Marktführer bei Hartmetall-Sägemaschinen. Der schwankenden Nachfrage nach Stahl als Baumaterial und dem Aufkommen von Kunststoffen fiel auch die Maschinenfabrik zum Opfer. Nach dem Konkurs 1993 teilten die Gläubiger den Betrieb in neun Produktsparten auf, die einzeln verkauft wurden. Die Ausstellung ist noch bis Ende Februar zu den Öffnungszeiten des Reutlinger Rathauses zu sehen.

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**

Für bessere Arbeitsbedingungen im Pflegebereich

Landtagswahl 2016: Seniorenpolitische Positionen der Kandidat(inn)en

Am Sonntag, 13. März, wird in Baden-Württemberg ein neuer Landtag gewählt. Wir befragten die Kandidat(inn)en aus den Wahlkreisen Reutlingen und Tübingen zu folgenden Themen:
1. Welche Schwerpunkte setzen Sie in der Seniorenpolitik?
2. Wie reagieren Sie auf den Mangel an Arbeitskräften in der Altenpflege?

Dieter Hillebrand
Wahlkreis Reutlingen
CDU

1. Infolge einer steigenden Lebenserwartung und sinkender Geburtenraten nimmt der Anteil älterer Menschen in der Gesellschaft stetig zu. Unsere Aufgabe ist es dafür zu sorgen, dass Senioren möglichst lange ein eigenverantwortliches, selbstbestimmtes aktives und unabhängiges Leben in selbstgewählter Umgebung führen können. Im Fokus stehen muss das Ziel einer vollen Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

2. Um dem Mangel an Arbeitskräften in der Altenpflege erfolgreich entgegenzuwirken, muss das Berufsbild besonders für junge Menschen attraktiv gestaltet werden. Dafür müssen die Rahmenbedingungen bei der inhaltlichen Ausgestaltung, den Arbeitszeiten und der Entlohnung stimmen und weiter an einer Verbesserung der Vereinbarkeit von Familie und Beruf gearbeitet werden. Bereits in der Ausbildung sind Anreize nötig. Diese sollten generalistisch ausgerichtet sein. Vor allem muss es auch Hauptschülern und Migranten möglich sein, sich durch eine modulare Ausbildung zu Fachkräften zu qualifizieren. Die Organisation und Finanzierung der Praxisanleitung in Alten- und Pflegeheimen muss qualitativ verbessert werden. Für Pflegekräfte / Pflegehilfskräfte sollten zudem durch eine Verbesserung der Durchlässigkeit verstärkt Aufstiegsmöglichkeiten geschaffen werden.

Thomas Poreski
Wahlkreis Reutlingen
Bündnis 90 / Die Grünen

1. „Selbstbestimmt auch im Alter“ ist das Leitprinzip grüner Seniorenpolitik. In einer aktiven Bürgergesellschaft wirken professionelle Pflege und bürgerschaftliches Engagement zusammen, für neue Wohn-, Pflege- und Unterstützungsangebote, die Menschen ein selbstbestimmtes Altern im vertrauten Umfeld ermöglichen. Deshalb muss es neben Heim und häuslicher Krankenpflege eine Vielfalt von Angeboten geben, für die wir mit dem neuen Wohn-, Teilhabe- und Pflegegesetz im Land eine gute Grundlage haben. Der Bundesgesetzgeber muss für die Vereinbarkeit von Beruf und Pflege und eine solidarische Finanzierung sorgen – Pflege darf kein Armutsrisiko sein! Wichtig sind gute Beratungsangebote: Eine Wohnberatung unter Einbeziehung neuer Technologien für Assistenz, Pflege und Barrierefreiheit im häuslichen Umfeld sowie eine neue Beratungsstelle für innovative Wohngrup-

penkonzepte. Ziel sind lebendige Sozialräume, „Nachbarschaften mit gegenseitiger Sorge“, die ihren Ausgangspunkt zum Beispiel in Kinder- und Familienzentren finden, die wir flächendeckend in ganz Baden-Württemberg einrichten wollen.

2. Der Beruf muss attraktiver werden: Durch bessere Arbeitsbedingungen – faire Bezahlung, eine verlässliche, angemessene und refinanzierte Personalbemessung -, die Anerkennung der Qualifikationen von Zuwanderern, ergänzt durch eine an unseren Bedarfen orientierte Zuwanderung.

Nils Schmid
Wahlkreis Reutlingen
SPD

1. Seniorenpolitik muss für uns Sozialdemokraten aktivierend sein. Älteren Menschen wollen wir ermöglichen, ihre Fähigkeiten und ihr Wissen gewinnbringend in die Gesellschaft einzubringen.
Deswegen hat unsere Sozialministerin Katrin Altpeter den „Kompass Seniorenpolitik“ erarbeitet. Ehrenamtliches Engagement, Selbständigkeit und Selbstbestimmung stehen hier im Mittelpunkt. Dafür brauchen wir altersgerechte Wohnungen, eine barrierefreie Wohnumgebung, eine gute Nahversorgung und aktivierende Angebote der Seniorensozialarbeit. Solche Strukturen und Angebote müssen wir vor Ort in den Dörfern und Stadtvierteln schaffen. Wir wollen den kommunalen Aufbau solcher Strukturen fördern und die von uns bereits angestoßene aufsuchende Seniorensozialarbeit weiter ausbauen.

2. Die Sicherung und Gewinnung von Fachkräften ist für uns der entscheidende Schlüssel für die Zukunft einer guten Pflege. Schlechte Arbeitsbedingungen – wie Schichtdienst, Wochenendarbeit und geteilte Dienste – führen dazu, dass viele Fachkräfte frühzeitig den Beruf verlassen.
Mit den Arbeitgebern sind wir uns einig, dass die Arbeitsbedingungen und Bezahlung verbessert werden müssen. Wir setzen uns daher für eine verbindliche Erhöhung der Personalschlüssel in der stationären Altenpflege und eine Refinanzierung der entsprechenden Kosten ein.
Wir wollen die Ausbildung attraktiver machen, zum Beispiel durch eine verbindliche Freistellung der Praxisanleiter. Freiwilligendienste wie das Freiwillige Soziale Jahr wollen wir weiter ausbauen und als Türöffner nutzen, um junge Menschen für soziale Berufe zu gewinnen.

Wibke Steinhilber
Wahlkreis Reutlingen
FDP

1. Als Liberale will ich allen Älteren ermöglichen, so lange wie möglich ein selbstbestimmtes Leben zu führen. In einer Gesellschaft des langen Lebens stecken enorme Kräfte: die Zeit und die Bereitschaft gerade der Älteren, Verantwortung zu übernehmen und sich zu engagieren.
Es gilt, älteren Menschen neue Wege für Freiheit, Selbst- und Mitverantwortung in der Zivilgesellschaft zu ebnen, auch über Familiengrenzen hinaus. In den Kommunen muss noch mehr in eine Infrastruktur für bürgerschaftliches Engagement investiert werden.
Noch immer gibt es überholte rechtliche Altersgrenzen, vor allem im Sozial- und Berufsrecht, die wir Liberalen abschaffen wollen. Es ist wichtiger denn je, verstärkt die Potenziale und

Ressourcen der zweiten Lebenshälfte zu aktivieren, auch für den Bereich Bildung und Qualifizierung.

2. Die pflegerische und ärztliche Versorgung in den Heimen kann nur durch stärkere finanzielle Anreize gestärkt werden. Die dort Tätigen müssen durch den Abbau unnötiger Bürokratie und Dokumentationspflichten entlastet werden.
Wichtig ist eine Gleichberechtigung der Pflege daheim und in Senioren-Wohngemeinschaften. Bei der häuslichen 24-Stunden-Versorgung wollen wir Liberalen zusammen mit mobilen Pflegediensten Modelle auch mit Fachkräften aus dem Ausland entwickeln, die Alltagsbegleitung und gesundheitspflegerische Leistungen verbinden und diesen Bereich aus der rechtlichen Grauzone holen.
Pflegende Angehörige brauchen Entlastung. Mehr Kurzzeit-Pflegeplätze würden ihnen häufiger den dringend benötigten Urlaub von ihrer schweren Aufgabe ermöglichen.

Jessica Tatti
Wahlkreis Reutlingen
Die Linke

1. Entscheidend ist die materielle Sicherheit im Alter. Die Ursachen der Altersarmut müssen wirksam bekämpft werden, um die Menschen vor einer gravierenden Entwicklung zu schützen. Dazu muss die Ausdehnung des Niedriglohnsektors und der prekären Beschäftigung gestoppt werden. Hier ist die Landespolitik gefragt über die öffentliche Auftragsvergabe gute und sichere Arbeit zu stärken.
DIE LINKE setzt sich für ein solidarisches Rentensystem und eine deutliche Anhebung des Rentenniveaus ein. Auf Landesebene müssen die Einkommen durch die massive Schaffung von bezahlbarem Wohnraum entlastet werden.
Das Alter sollte mehr sein als die Sorgen um Rente und Pflege. Das Alter ist ein ganzer Lebensabschnitt. Die gleichberechtigte Teilhabe von Senior(inn)en wird am Besten gefördert, wenn diese durch ein Mitwirkungsgesetz in Entscheidungen einbezogen werden, die sie betreffen.

2. Es ist ein Armutszeugnis für das reiche Baden-Württemberg, dass über 20 000 Vollzeitstellen in der stationären Altenpflege fehlen. Die Beschäftigten werden überlastet und die Patient(inn)en nicht optimal versorgt. Zudem leidet die praktische Ausbildung. Deshalb muss das Land dringend die Personalrichtwerte deutlich erhöhen.
Um den Pflegenotstand wirksam zu bekämpfen, müssen jetzt die Pflegeberufe aufgewertet werden, damit sie als Berufsziel attraktiv werden. Dazu gehören selbstverständlich anständige Löhne, stabile und unbefristete Arbeitsverhältnisse sowie eine hochwertige Ausbildung. Die Arbeit am Menschen muss es wert sein.

Dorothea Kliche-Behnke
Wahlkreis Tübingen
SPD

Meine Senioren- und Pflegepolitik lässt sich im Wesentlichen in vier Worten zusammenfassen:
In Würde alt werden - denn das bedeutet für mich, auch im hohen Alter ein selbstbestimmtes Leben führen zu können. Zur Förderung der Teilhabe älterer Menschen in unserer gesellschaftlichen Mitte sind mit der Verabschiedung des Wohn-, Teilhabe- und Pflegegesetzes, an dem die SPD in Baden-Württemberg federführend beteiligt war, bereits wichtige Grundlagen geschaffen worden. Die darin verankerten flexiblen Wohn- und Versorgungsformen schützen Würde, Privatheit und Selbstbestimmung von Pflegebedürftigen und älteren Menschen.
In Würde alt werden heißt für mich auch, dass die Ansprüche, Anliegen und Wünsche unserer älteren Mitmenschen politisch ernst genommen werden. Das ist leider noch immer nicht selbstverständlich.

So setze ich mich als Stadträtin - zusammen mit dem Kreisseniorenrat Tübingen - bereits für die Schaffung einer örtlichen Beratungsstelle für Verbraucherfragen ein, die von unseren Seniorinnen und Senioren gewünscht wurde.

In Würde alt werden, meint schließlich, dass unsere Mitmenschen im pflegebedürftigen Alter würdevoll behandelt werden. Um dies zu gewährleisten, muss dem Mangel an Arbeitskräften in der Pflegebranche entgegengewirkt werden. Dazu ist es dringend nötig, dass Pflegeberufe ideell und finanziell aufgewertet werden. Gut ausgebildete Pflegefachkräfte sind heutzutage unersetzbar und ihre Arbeit muss entsprechend gesellschaftlich anerkannt und honoriert werden.

Daniel Lede Abal
Wahlkreis Tübingen
Bündnis 90 / Die Grünen

1. Selbstbestimmtes Leben so lange wie möglich zu erhalten und in der vertrauten Umgebung bleiben zu können, auch wenn die Pflegebedürftigkeit zunimmt, hat für mich Priorität. Dazu fördern wir den barrierefreien Umbau von Mietwohnungen und suchen nach technischen Hilfen. Um möglichst lange mobil sein zu können, braucht es ein gutes ÖPNV-Angebot, etwa durch vom Land geförderte Bürgerbusse. Für die notwendigen bedarfsorientierten und niedrigschwelligen Angebote zur Gesundheitsförderung und Prävention hoffen wir auf wertvolle Hinweise der Landtagsenquete „Pflege“. Viele Ältere sind aktiv und übernehmen im Ehrenamt Verantwortung – das ist unverzichtbar und verdient alle Unterstützung. Wir werden uns nicht nur mit Altersarmut befassen müssen, sondern auch damit, dass wegen Fachkräftemangels künftig um die Arbeitskraft von Älteren geworben wird.

2. Neben Krankenhäusern braucht es im Wohnumfeld Angebote zur Versorgung Pflegebedürftiger, vor allem niedrigschwellige Beratung. Wir haben ein wichtiges Modellprojekt gestartet, zur Verbindung ambulanter und stationärer Versorgung in der Praxis, bei Zusammenarbeit aller Gesundheitsberufe und Verzahnung von ärztlicher Behandlung und anschließender Pflege. Dazu bedarf es eines Personalmix für interdisziplinäre Versorgungsteams. Insgesamt braucht der Pflegeberuf eine Aufwertung – bei den Arbeitsbedingungen, durch neue Ausbildungsformen, Zusatzqualifizierungen und Akademisierung. Um die Rolle der Pflege zu stärken, befürworten wir eine Pflegekammer.

Dietmar Schöning
Wahlkreis Tübingen
FDP

1. Jede Gesellschaft hat die Verpflichtung, den Älteren ein Leben mit grundsätzlich gleichen Chancen und Rechten mitten unter uns zu ermöglichen. Quartiersplanung trägt dazu bei, dass Ältere möglichst lang ein Leben in gewohnter Umgebung führen können. Dazu gehört eine Grundversorgung mit Gütern und (z.B. ärztlichen) Dienstleistungen, aber auch eine Verknüpfung mit dezentralen Einrichtungen der Pflege und des betreuten Wohnens. Ortschaften, auf die dies zutrifft, werden aber eine bestimmte Mindestgröße haben müssen – auch für eine gute ÖPNV-Anbindung für die, die einen eigenen PKW nicht nutzen können oder wollen. Der öffentliche Nahverkehr muss aber - soll er attraktiv sein - seniorengerecht ausgestaltet sein, von der Beförderungsqualität bis zur Gestaltung der Haltestellen. Barrierefreiheit ist hier genauso wichtig wie für die Nutzbarkeit von Wohnungen. Und in Gebieten mit geringerer Besiedlung muss es individuell abrufbare Angebote des Nahverkehrs geben, die die Mobilität - nicht nur von Senioren - sichern. Erforderlich ist dies auch, um Älteren eine volle Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und den verschiedensten Formen bürgerschaftlichen Engagements zu ermöglichen.

2. Bei rückläufigen Jahrgangsstärken mehr Personal für die Pflege zu gewinnen, setzt eine nachhaltige Aufwertung der Berufsbilder voraus; Personalschlüssel, Arbeitssituation und Verdienst müssen sich verbessern. Das heißt aber auch, dass

Eine gerechte und soziale Zukunft für alle. Dafür werde ich mich einsetzen.

Ihre
Dorothea Kliche-Behnke
SPD-Landtagskandidatin

die Gesellschaft mehr Geld für den Pflegesektor wird aufwenden müssen, und jeder einzelne mehr für die eigene Vorsorge.

Bernhard Strasdeit
Wahlkreis Tübingen
Die Linke

1. Altersarmut zu verhindern ist unser wichtigstes Ziel, jetzt und in Zukunft. Mit dem derzeitigen Mindestlohn kann keine auskömmliche Rente erzielt werden, selbst wenn jemand das ganze Leben voll arbeitet. Deshalb muss der Niedriglohnbereich eingeschränkt werden. Und wir wollen die Gerechtigkeit in der Rentenversicherung stärken. Alle Erwerbseinkommen müssen solidarisch in die Rentenversicherung einfließen, auch die von Managern, Selbstständigen, Beamten und Abgeordneten. Die Beitragsbemessungsgrenze ist aufzuheben. Für ältere Menschen braucht es mehr bezahlbare Angebote für betreutes und barrierefreies Wohnen daheim und in gemeinschaftlichen Wohnformen. Die Leistungen der Pflegeversicherung müssen ausgeweitet werden, insbesondere für demenzkranke Menschen.

2. Pflegeberufe müssen besser bezahlt werden. Soziale Berufe sind in unserer Gesellschaft unterbewertet. Auch in Tübingen steigen junge Leute aus dem Pflegeberuf wieder aus, weil es ihnen wegen Unterbesetzung der Stationen oft unmöglich gemacht wird, die notwendigen Leistungen für die Patienten zu erbringen. Die Landesregierung hat es nicht fertiggebracht, dazu eigene Initiativen zu entwickeln. Arbeitsüberlastungen sind in vielen Einrichtungen an der Tagesordnung. Derzeit fehlen nach Angaben der Gewerkschaft ver.di etwa 20 000 Stellen in verschiedenen Berufsgruppen allein in baden-württembergischen Krankenhäusern. Deshalb fordert DIE LINKE eine gesetzliche Personalbemessung in Pflegeeinrichtungen und Krankenhäusern.

Klaus Tappeser
Wahlkreis Tübingen
CDU

1. Senioren brauchen unseren vollen Respekt für ein selbstbestimmtes Leben. Sie brauchen unsere Unterstützung in allen Lebenslagen, aber nur dann, wenn sie selbst diese als für sie notwendig erbeten haben. Dafür müssen wir endlich die Rahmenbedingungen verbessern im Bereich Wohnen, Infrastruktur und der Versorgung mit lebenswichtigen Gütern.
Auf die meist schleichend abnehmende persönliche Mobilität sind Konzepte zu erstellen, die ein solch selbstbestimmtes Handeln uneingeschränkt zulassen und rasch eine weitestgehend barrierefreie Teilhabe an allen Aktivitäten unserer Gemeinschaft ermöglichen. Innerhalb von fünf Jahren muss ein barrierefreier Zugang zu allen öffentlichen Dienststellen und Gebäuden möglich sein. Landeseigene Betriebe müssen mit Seniorentarifen bei der Versorgung mit unabdingbaren Gütern des täglichen Bedarfs vorangehen.
Das Land muss Kommunen unterstützen, die gemeindliche Beratung vor Ort endlich aufsuchend und ganzheitlich auszurichten und die Nachbarschaft, Mobilität und familiären Rahmen einbeziehen. Ein selbstbestimmtes Wohnen im vertrauten Lebensumfeld ist so lange wie möglich abzusichern.

2. Altenpflege ist endlich weit weg vom „satt und sauber“ und als Mitmenschlichkeit mit Unterstützungsleistungen anerkannt. Die Initiative der Bundesregierung zur Aufwertung der Altenpflege ist der richtige Weg. Junge Menschen verdienen mit Hauptschulabschluss nach dreijähriger Ausbildung ca. 2500 Euro brutto. Dies ist eine gute Grundlage für ein selbstbestimmtes Leben. Hier ist aber Luft nach oben.

zba / Bilder: Agentur, Metz und Sommer

Podiumsdiskussionen zur Landtagswahl

Zur Landtagswahl am 13. März lädt der Tübinger Kreisseniorenrat zu zwei Podiumsdiskussionen ein.

Die Kandidat(inn)en des Wahlkreises Tübingen diskutieren am Montag, 25. Januar, ab 15 Uhr in der Cafeteria des Bürgerheims Tübingen (Schmiedtorstraße 2). Auf dem Podium sitzen Dorothea Kliche-Behnke (SPD), Daniel Lede Abal (Bündnis 90 / Die Grünen), Dietmar Schöning (FDP), Bernhard Strasdeit (Die Linke) und Klaus Tappeser (CDU).
Am Freitag, 29. Januar, tauschen die Kandidat(inn)en des Reutlinger Wahlkreises, zu dem auch Dußlingen, Gomaringen, Kirchentellinsfurt, Kusterdingen und Nehren gehören, ihre Positionen ab 15 Uhr im Evangelischen Gemeindehaus in Nehren (Pfarrweg 9) aus. Dort sitzen Dieter Hillebrand (CDU), Thomas Poreski (Bündnis 90 / Die Grünen), Nils Schmid (SPD), Wibke Steinhilber (FDP) und Jessica Tatti (Die Linke) auf dem Podium.

Eine Therapie mit Hand und Fuß

Die Kusterdinger Heilpraktikerin Cornelia Djurich massiert die Sohlen ihrer Patienten

Die Reflexzonentherapie von Cornelia Djurich hat Hand und Fuß: Mit sanften Streichungen massiert die Kusterdinger Heilpraktikerin die Sohlen ihrer Patienten, die an Gelenkschmerzen oder Depressionen leiden.

Mit sanftem Druck tasten die Daumen von Cornelia Djurich die Sohlen ihres Patienten ab. Dabei arbeitet sich die 57-jährige Heilpraktikerin von den Zehen über die Ballen bis zu den Fersen. Und während sie ein ätherisches Öl in die Haut einmassiert, erfüllt Lavendelduft ihre Praxis. Am Ende der 20-minütigen Behandlung fühlt sich ihr Patient rundum entspannt.

Der Anspruch der Fußreflexzonentherapie geht über den einer lokalen Massage hinaus. „Das Spektrum der Erkrankungen, die ich mit dieser Methode behandle, reicht von chronischen und akuten Schmerzen an der Wirbelsäule oder den Gelenken über Beschwerden der Atmungs- und Verdauungsorgane bis zu Kopfschmerzen und hormonellen Störungen“, erklärt Djurich. „Die meisten meiner Patienten leiden jedoch unter Depressionen, Angstzuständen und Burnout.“ Und schon die Berührung und der intensive Hautkontakt unterstützt bei dieser Therapie, die in der Regel zwischen sechs und zehn Behandlungen umfasst, den Stressabbau.

Cornelia Djurich arbeitet in ihrer Kusterdinger Praxis auch mit Augendiagnostik. Privatbild

Djurich sucht während der Behandlung gezielt nach Punkten auf der Sohle, die sie stimuliert, um so auf innere Organe wie Darm oder Lunge einzuwirken. „Auf den Sohlen ist der gesamte Körper des Menschen abgebildet“, erklärt sie das Prinzip der Fußreflexzonentherapie. „Und mit meiner Massage stärke ich die Selbstheilungskräfte.“

Dass die Fußreflexzonenmassage nur von den privaten Kassen übernommen wird, ist für Djurich kein Argument gegen ihren therapeutischen Wert. „Die Tatsache, dass diese Behandlung besonders gut bei Kindern und Säuglingen zu positiven Ergebnissen führt, belegt, dass ihre Erfolge nicht mit dem Placeboeffekt begründet werden können.“

Die Fußzonenreflextherapie geht auf die traditionelle asiatische Medizin zurück. Im diagnostischen Teil werden die in der Fußsohle befindlichen Reflexzonen mit gleichmäßigem Daumendruck massierend abgetastet. Anschließend werden im therapeutischen Teil die schmerzhaften Zonen mit kreisenden Druckbewegungen bearbeitet. Bild: tm-photo - Fotolia

Neben der Fußreflexzonenmassage arbeitet Cornelia Djurich, die in Tübingen eine zweieinhalbjährige Ausbildung zur Heilpraktikerin absolviert hat, auch mit der Antlitzdiagnostik. Auf Entzugserscheinungen wie Nervosität oder Heißhungerattacken bei Rauchern, die vom Glimmstängel los kommen wollen, reagiert sie auch mit Ohrakupunktur oder verabreicht homöopathische Medikamente.

Die Augendiagnostik, die von Djurich auch angeboten wird, basiert auf einer ähnlichen Vorstellung wie die Fußzonenreflextherapie. Nur dass hier die Iris die Landkarte bildet, auf der die einzelnen Organe des Körpers eingezeichnet sind. Weshalb die Heilpraktikerin die Regenbogenhaut ihrer Patienten sorgfältig unter die Lupe nimmt. Entdeckt sie dabei in bestimmten Segmenten auffällige Strukturen, schließt sie auf Schwächen der entsprechenden Organe.

„Die Augendiagnostik ist vor allem eine Hilfe zur Vorbeugung und zur Früherkennung von Krankheiten“, erklärt Cornelia Djurich. „Die Iris erklärt viel, aber nicht alles“, räumt die Heilpraktikerin ein, die sich der Grenzen alternativer Heilmethoden bewusst ist und mit Schulmedizinern zusammenarbeitet.

Aus der Erkenntnis, dass sich in einzelnen Organen wie den Füßen oder Augen der ganze Körper spiegelt, leitet Cornelia Djurich auch einen Gottesbeweis ab. „Denn mit blinder Evolution lässt sich dieses Phänomen nicht erklären.“

Stefan Zibulla

Regelmäßige Kontrollen der Sehschärfe beim Augenarzt oder Optiker bilden die Voraussetzung für guten Durchblick.
Bild: © 2011 Peter Boettcher

Menschen mit guten Brillen sind glücklicher

Die Korrektur von Sehschwächen verbessert die Lebensqualität und schützt vor Depressionen

Senioren mit professionellen Sehhilfen sind nicht nur sicherer zu Fuß und mit dem Auto unterwegs sondern auch glücklicher.

Nach aktuellen Angaben des Statistischen Bundesamtes wird 2060 jeder dritte Deutsche mindestens 65 Jahre alt sein. Neben schwächer werdenden Augen kommen ab 60 oft noch Augenkrankheiten hinzu. Die gute Nachricht: Die Korrektur von Sehschwächen verbessert die Lebensqualität und kann sogar vor Depressionen schützen.

Rund sieben Millionen Deutsche sind von altersbedingten Sehverschlechterungen betroffen. Dabei bietet die moderne Augenheilkunde viele Möglichkeiten, Schwächen auszugleichen und Erkrankungen zu vermeiden. Vorausgesetzt: Augen und Sehschärfe werden regelmäßig kontrolliert. Dr. Georg Eckert vom Berufsverband der Augenärzte rät: „Ab 60 jährlich zur Augenkontrolle!“

Am Grauen Star (Linsentrübung) leidet heute nahezu jeder über 65. Viele Betroffene bemerken dabei zuerst einen Anstieg der Kurzsichtigkeit. Die richtigen Brillengläser können diese Veränderungen der Augenlinse beim Altersstar ausgleichen. Auch der Grüne Star (erhöhter Augeninnendruck) und die altersbedingte Makuladegeneration (Netzhautschäden) lassen sich durch eine korrekte Therapie gut in Schach halten.

Über die körperliche Einschränkung hinaus bedeutet schlechtes Sehen im Alter vor allem einen Verlust an Lebensqualität. Die Betroffenen verlieren ihre

Hinweise auf eine Sehstörung

Nicht nur Informationen über Menschen und Hindernisse werden über die Augen aufgenommen, sondern auch deren Geschwindigkeit, Größe und Entfernung abgeschätzt. Das gelingt jedem Fünften über 70 nicht mehr, weil die Brille zu schwach ist. Diese Aussagen können auf eine Sehbehinderung hinweisen:

a. Ich habe keine Lust mehr zu lesen.
b. Lesen kann ich nur noch bei Sonnenlicht.
c. Ich werde stärker geblendet als früher.
d. Ich erkenne Menschen und Gesichter erst, wenn sie fast vor mir stehen.
e. Beim Wechsel von Hell in Dunkel (oder umgekehrt) kann ich erstmal nichts erkennen.

Eine kurze Höranalyse gibt Ihnen Sicherheit.

Nutzen Sie die Gelegenheit eines kostenlosen Hörtests. Wir beraten Sie kompetent und zuverlässig.

auric Hör- und Tinnitus-Zentrum Reutlingen
Kaiserpassage 13 · 72764 Reutlingen
Telefon (07121) 3 81 19 25
Betriebsstätte Orschel-Hagen
Dresdner Platz 5 · 72760 Reutlingen
Telefon (07121) 9 07 12 40

www.auric-hoercenter.de

auric HÖRGERÄTE

Selbstständigkeit, ziehen sich zurück und landen oft in sozialer Isolation. Alltägliche Tätigkeiten wie Einkaufen, Kochen oder Enkelkinder betreuen werden gemieden und Hobbys wie Lesen, Basteln, Kartenspielen, Nähen oder Spazierengehen oft ganz aufgegeben.
Eine US-Studie zeigt, dass Senioren mit Sehstörungen erhöhte Depressionssymptome aufweisen. Permanent schlechte Sicht führt häufig zu Lethargie und Lustlosigkeit und kann mit Ängsten oder sogar Suizidgedanken verbunden sein. Auch die geistige Leistungsfähigkeit kann durch Einschränkungen beim Sehen gemindert werden. Das muss nicht sein. Spezialisierte Augenoptiker haben die Möglichkeit, selbst kleinste Reste an Sehvermögen zu verstärken.
Besonders gefährdet sind Bewohner von Pflegeheimen. „Sie bekommen oft keine ausreichende augenärztliche Betreuung“, sagt Focke Ziemssen, Oberarzt an der Universitäts-Augenklinik in Tübingen. Mangelnde Sorgfalt bei Augen-Checks kann zu heiklen Fehldiagnosen führen. Zum Beispiel passiert es, dass Orientierungslosigkeit mit Symptomen der Demenzerkrankung verwechselt wird.
Wer schlecht sieht, stürzt leichter. Denn räumliche Orientierung und Balance werden auch über das Sehen ans Gehirn vermittelt. Auch Autofahren wird gefährlich, wenn das Sehvermögen nachlässt. Laut der deutschen Verkehrswacht ist das Unfallrisiko bei Fahrern ab Mitte 70 doppelt so hoch wie bei jüngeren.
Auf Grund der Bandbreite der Korrektionsmöglichkeiten und individueller Anpassung ist der Besuch bei einem spezialisierten Augenoptiker unbedingt erforderlich. Denn qualifizierte Fachleute sorgen für guten Durchblick. dk

...für Ihre Gesundheit

Reutlingen, Stadtgebiet

Alteburg Apotheke, Inh. Elke Mayer
Hindenburgstraße 79, Rt, t. (07121) 239341
info@alteburg-apotheke.de

Apotheke am Tübinger Tor, Inh. Dr. Myriam Polychronidis
Katharinenstraße 28, Rt, t. (07121) 339951
service@apo-tue-tor.de

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

Hohbuch Apotheke, Inh. Karl Becht
Pestalozzistraße 7/1, Rt, t. (07121) 293993
info@hohbuch-apotheke.de, www.hohbuch-apotheke.de

Lindach Apotheke, Inh. Britta Thumm
Lindachstraße 5, Rt, t. (07121) 270868
lindach-apo-reutl@pharma-online.de

Süd-Apotheke, Inh. Gabriele Glessing
Ringelbachstraße 88, Rt, t. (07121) 92540
sued-apotheke.reutlingen@t-online.de

Norden, Orschel-Hagen, Rommelsbach

Gartenstadt-Apotheke, Inh. Hannes Höltzel
Dresdner Platz 1, Rt, t. (07121) 9657-0
info@gartenstadt-apo.de, www.gartenstadt-apo.de

Römerschanz-Apotheke, Inh. Julia Schorlepp
Gustav-Groß-Straße 2, Rt, t. (07121) 320566
info@roemerschanzapotheke.de,www. roemerschanzapotheke.de

Apotheke Rommelsbach, Inh. Inge Höltzel
Egertstraße 13, Rt-Rommelsbach, t. (07121) 96540
info@apo-rommelsbach.de

Eningen

Burkhardt´sche Apotheke, Inh. Elke Ney
Hauptstraße 59, Eningen, t. (07121) 811 48
kontakt@apo-eningen.de, www.apo-eningen.de

Sondelfingen

Birken-Apotheke, Inh. Alexandra Schnober
Römersteinstraße 4, Rt-Sondelfingen, t. (07121) 493920
info@birken-apotheke-sondelfingen.de

Kirchentellinsfurt

Rathaus-Apotheke, Inh. Christoph Heck
Dorfstraße 41, Kirchentellinsfurt, t. (07121) 96880
Rathaus-Apotheke-Heck@arcor.de
www.rathaus-apotheke-heck.de

Das Testament auf den neuesten Stand bringen

Eine neue EU-Verordnung hat das deutsche Erbrecht verändert

Stiftungen, wie beispielsweise die Stiftung des Fördervereins für krebskranke Kinder Tübingen, sind auf ihren Kapitalstock und dessen Erhöhung angewiesen. Dieser wird vor allem durch Erbschaften bzw. testamentarische Verfügungen gefüllt.

Bei der Abwicklung von Erbschaften sind daher die Bestimmungen des deutschen Erbrechts ausschlaggebend. Und hier gibt es ganz aktuell eine durch die EU veranlasste und bis jetzt weitgehend unbekannte Änderung, die weitreichende Folgen für diejenigen besitzen kann, die bereits ein Testament abgeschlossen haben und guten Glaubens sind, alles damit geregelt zu haben.

Bisher galt im deutschen Erbrecht das Staatsangehörigkeitsprinzip. Das bedeutet, dass die Erben eines deutschen Staatsangehörigen, in welchem Land er auch immer verstirbt, nach deutschem Erbrecht und den im entsprechenden Testament festgelegten Regeln behandelt werden. Seit 17. August 2015 gilt jedoch dieses Staatsangehörigkeitsprinzip nicht mehr. An seine Stelle tritt nun das Erbrecht des letzten „gewöhnlichen Wohnsitzes“.

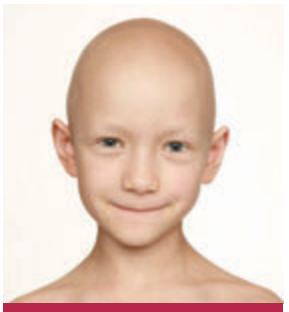
Deutsches Erbrecht außer Kraft gesetzt

Eine kleine Änderung mit potentiell großer Wirkung. Wenn also jemand regelmäßig in seiner Ferienwohnung in Spanien wohnt, oder den Winter ständig auf Mallorca verbringt und dort stirbt, dann tritt im Beispielfall das Erbrecht von Spanien in Kraft, auch dann, wenn der Verstorbene früher (vor dem 17. August 2015) ein Testament nach deutschem Erbrecht abgeschlossen hat.

Es ist durch die Rechtsprechung noch nicht definiert, wie lange der Auslandsaufenthalt sein muss, um als „gewöhnlicher Wohnsitz“ anerkannt zu werden. Man kann jedoch davon ausgehen, dass schon ein mehrwöchiger, wiederholter Aufenthalt dazu zählen kann.

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. 07071/946817 . Fax 07071/946813
Vorsitzender: Prof. Dr. Hans-Werner Stahl
Im Beirat: Prof. Dr. Michael Bamberg . Prof. Dr. Rupert Handgretinger Universitätsklinik Tübingen
Bankverbindung: Volksbank Herrenberg . IBAN DE83 6039 1310 0415 9000 00 . BIC GENODES1VBH

Das wäre alles nicht problematisch, wenn nicht die nationalen Erbrechte jeweils sehr traditionelle und historisch gewachsene Gebilde mit höchst unterschiedlichen Regelungen wären, die mit dem deutschen Erbrecht nicht korrespondieren müssen.

Jeder kann sein Wahlrecht nutzen

Die Folgen der neuen Erbregelung sind vielschichtig. Zum Beispiel wollen viele Senioren im Pflegefall dort wohnen, wo eine Pflege besser und billiger als in Deutschland organisiert ist, eventuell in Polen oder Tschechien. Jetzt gilt im Todesfall das dortige Erbrecht auch bei Vorliegen eines älteren deutschen Testaments.

Es ist jedoch leicht möglich, sich vor den unkalkulierbaren Folgen des neuen Erbrechts zu schützen. Man muss das alte Testament nur leicht ändern, oder in einem neuen Testament auf die EU-Verordnung eingehen. Denn in Zukunft hat jeder ein Wahlrecht, welches nationale Recht für sein Testament gelten soll. Wenn man also am Anfang eines schriftlichen Testaments das deutsche Erbrecht wählt, dann gilt wieder, wie beim Staatsangehörigkeitsprinzip für das gesamte Testament, das deutsche Erbrecht.

Den Notar oder Rechtsanwalt konsultieren

Aber das gilt eben nur dann, wenn tatsächlich ein Testament vorliegt und eben dieser Satz mit dem ausgeübten Wahlrecht darin enthalten ist. Ohne Testament oder bei nicht ausdrücklich formulierter Wahl des deutschen Erbrechts gilt zukünftig immer die problematische neue Regelung!

Deshalb die Empfehlung: Machen Sie ein oder überarbeiten Sie ein bereits vorhandenes Testament und fügen Sie die Wahl des deutschen Erbrechts ein. Sprechen Sie mit Ihrem Notar oder Rechtsanwalt! Dann kann Ihr letzter Wille genau so umgesetzt werden, wie Sie es sich gewünscht haben. dk

Liebenau – Leben im Alter
gemeinnützige GmbH
Stiftung Liebenau

Gemeindepflegehaus Dußlingen

In unserem modernen Pflegeheim mit 42 Plätzen können Sie:

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

Informationen:
Einrichtungsleitung: Herr Ditz
Rathausplatz 2, Tel. (0 70 72) 50 46-100

Praxis Lebenswege

Marion Höppner
Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Therapie und Beratung
für individuelle Lebenswege

Gartenstraße 18
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

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

Wir sind spezialisiert auf schonende Bahandlung
Angstpatienten, Prophylaxe,
Zahnfleischerkrankungen,
vollkeramischen Zahnerhalt

72768 Reutlingen-Degerschlacht
Leopoldstraße 24
Telefon 07121/601579
www.dr-putzker.de

wir machen auch Hausbesuche

raxis für ästhetische und ganzheitliche Zahnheilkunde

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

Zertifizierte Altersmedizin

Geriatriesiegel für die Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus

Als erstes Akutkrankenhaus in Baden-Württemberg wurde die Tübinger Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus mit dem „Qualitätszirkel Geriatrie für Akutkliniken“ ausgezeichnet.

Das vom Bundesverband Geriatrie herausgegebene Siegel beruht auf den Normkriterien der DIN EN ISO 9001 und wurde Anfang Dezember nach umfangreichen Prüfungen verliehen.
Die medizinische Spezialdisziplin Geriatrie bildet seit langem einen Behandlungsschwerpunkt in der Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus - neben Palliativmedizin und Tropen-/ Reisemedizin. Von über 2700 aufgenommenen Patienten im Jahr sind etwa 75 Prozent geriatrisch zu betreuen, wovon der überwiegende Anteil zur Altersgruppe der hochbetagten Menschen gehört (ca. 1500). Sie weisen einen hohen Grad an Gebrechlichkeit und Multimorbidität auf und erfordern einen ganzheitlichen Ansatz.
Im Alter können sich Krankheiten mit einem veränderten Erscheinungsbild präsentieren und sind daher häufig schwer zu diagnostizieren.
Die geriatrische Versorgung in der Tropenklinik-Paul-Lechler-Krankenhaus umfasst daher nicht nur organorientierte Medizin, sondern bietet zusätzliche Behandlung im interdisziplinären Team an, welche die Lebensqualität der älteren Patienten verbessert und ihre Selbständigkeit fördert.
Diese hohe Versorgungsqualität wurde nun explizit durch das speziell für geriatrische Einrichtungen entwickelte Zertifizierungsverfahren unabhängig bestätigt. Alle Abläufe der Klinik, von der Aufnahme bis zur Entlassung, wurden nach genau vorgegebenen Kriterien streng unter die Lupe genommen.
Zwei Zertifikate wurden nach erfolgreichem Abschluss des Verfahrens durch das Europäische Institut zur Zertifizierung von Managementsystemen und Personal (EQ ZERT) überreicht:
- Qualitätssiegel Geriatrie für Akutkliniken
- angewandtes Qualitätsmanagementsystem nach DIN EN ISO 9001:2008.

„Damit wird die hohe Qualität der Leistungen unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in allen Bereichen für die uns anvertrauten Patienten unterstrichen“, freute sich Geschäftsführer Wolfgang Stäbler nach der Bekanntgabe der Ergebnisse.
Die Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus ist seit 1994 Teil des Geriatrischen Zentrums am Universitätsklinikum Tübingen und seit 2004 Mitglied im Bundesverband Geriatrie. dk

Info:
Die Tropenklinik Paul-Lechler dankt herzlich für Neubau-Spenden aus der Bevölkerung und bittet um weitere Unterstützung:
Spendenkonto des Klinik-trägers DIFÄM:
Kreissparkasse Tübingen
Stichwort „Neubau“
IBAN: DE 43 6415 0020 0000 2114 11
BIC SOLADES1TUB

www.tropenklinik.de

www.bauen-sie-mit.tropenklinik.de

UNIVERSITÄTSKLINIKUM TÜBINGEN

UNIVERSITÄTS KLINIKUM TÜBINGEN

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

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

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

Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus
Der Mensch ist die Medizin des Menschen

Tübinger Tropenklinik
Paul-Lechler-Krankenhaus

Altersmedizin / Innere Medizin
Palliativmedizin / Schmerztherapie
Tropen- und Reisemedizin

Paul-Lechler-Str. 24, 72076 Tübingen
Tel. 07071/206-0 und Fax 07071/2 23 59
www.tropenklinik.de; E-Mail: info@tropenklinik.de

Der Mensch ist die Medizin des Menschen

Die Mieterin als Wohnpartnerin

„Wohnen mit Hilfe“ bringt die Generationen zusammen

„Wohnen mit Hilfe“ ist eine Wohnpartnerschaft des Tübinger DRK-Kreisverbandes, bei der sich Menschen aus unterschiedlichen Generationen gegenseitig helfen.

Vor über einem Jahr ist Verena Singer nach Dettenhausen gezogen. Dort lebt die 20-Jährige, die in Tübingen eine Ausbildung zur Medizinisch-Technischen Assistentin macht, im Haus von Ursula Scherr in einer etwa 30 Quadratmeter großen Ein-Zimmer-Wohnung mit Küche und Bad. Auf die Miete bekommt sie eine monatliche Ermäßigung in Höhe von 50 Euro. Im Gegenzug macht sie regelmäßig die Kehrwoche und schippt im Winter den Schnee weg. Und wenn ihre Vermieterin verreist ist, hütet Verena Singer das Haus, leert den Briefkasten und gießt die Blumen.

Dieses Mietverhältnis ist ein Beispiel dafür, wie die Partnerschaft „Wohnen mit Hilfe“ des Tübinger DRK Kreisverbandes funktioniert: Senioren stellen günstigen Wohnraum zur Verfügung, der von Auszubildenden oder Studierenden dringend gesucht wird. Dafür helfen die jungen Mieter ihren Vermietern bei der Bewältigung des Alltags.

„Ich habe ein gutes Gefühl, wenn ich weiß, dass immer jemand bei mir zu Hause ist“, betont Ursula Scherr. „Ich bin froh, dass ich nicht alleine bin“, erklärt die 65-Jährige, deren Ehemann vor zwei Jahren gestorben ist.

Während ihres Freiwilligen Sozialen Jahres beim Roten Kreuz ist Verena Singer auf „Wohnen mit Hilfe“ aufmerksam geworden und hat sich nach ihrem Umzug von Wäschenbeuren bei Göppingen für diese Partnerschaft entschieden. An ihrem neuen Wohnort hat sie sich auf Anhieb wohlgefühlt. „Ich bin in einem Dorf aufgewachsen und lebe deshalb gerne auf dem Land“, versichert sie. In ihrer Freizeit spielt sie Badminton im Dettenhäuser Sportverein oder trifft sich mit ihren Freundinnen in Tübingen.

„Wir waren uns auf Anhieb symphathisch“, freut sich Ursula Scherr. Die beiden Frauen führen ihr eigenes Leben mit eigenem Bekanntenkreis. Jede kocht auch für sich selbst. Doch Verena Singer lässt sich gerne von den leckeren Kuchen verwöhnen, die Ursula Scherr regelmäßig backt. Stefan Zibulla

Info:

Infos zur Partnerschaft „Wohnen mit Hilfe“ gibt es bei Claudia Stöckl vom DRK unter Telefon (0 70 71) 7000-45 oder c.stoeckl@drk-tuebingen.d

www.drk-tuebingen.de

Ursula Scherr freut sich, dass ihr Verena Singer die Kehrwoche abnimmt. Bild: Zibulla

PROMEDICA PLUS

Betreuung mit Herz, Können und Erfahrung

24h Betreuung und Pflege zu Hause durch geschultes, osteuropäisches Personal

PROMEDICA PLUS Reutlingen

Ihre Ansprechpartner vor Ort:
Uwe & Birgitta Bartels

Starenweg 3 | 72829 Engstingen
Tel. 07129 – 407 06 82 | info@reutlingen.promedicaplus.de
www.reutlingen.promedicaplus.de

Leistungen und Kosten im Vergleich

Tipps für die Wahl von Pflegeheimen und Kräften für die häusliche Betreuung

Gabriele Lenz hilft bei der Wahl von Pflegeleistungen. Privatbild

Qualitätsunterschiede bei den Anbietern von Pflegeleistungen erkennt man nicht immer auf den ersten Blick. Die Rottenburger Pflegesachverständige Gabriele Lenz weiß, worauf es bei der Wahl von Pflegeheimen, ambulanten Diensten und einer 24-Stunden-Betreuung ankommt.

Tipps für die Wahl eines Pflegeheims

● Beschäftigen Sie sich mit dem Thema, bevor es akut wird. Dann haben Sie genug Zeit, sich die Einrichtungen genau anzuschauen.

● Welchen Eindruck haben Sie von dem Haus? Wie fühlen Sie sich dort? Wie riecht es in dem Gebäude?

● Welcher Standort ist der richtige? Will Ihr Angehöriger lieber in der Stadt oder auf dem Land leben? Früher wurden Pflegeheime oft an der Peripherie der Ortschaften gebaut. Passt das für Ihren Angehörigen oder will er lieber im Zentrum der Kommune wohnen?

● Können die Bewohner eigene Möbel mitbringen?

● Sind Gemeinschaftsräume vorhanden?

● Welche Veranstaltungen werden im Haus angeboten?

● Handelt es sich um ein offenes Haus, das beispielsweise von Kindergärten besucht wird?

● Passt das Angebot zur Erkrankung der Bewohner? Können beispielsweise Menschen mit Demenz in einer Wohngruppe leben (ideal sind zehn bis zwölf Personen)? Und können sie dort Aufgaben übernehmen - etwa in der Küche mithelfen?

● Besteht für Menschen mit Demenz die Möglichkeit einer geschlossenen Unterbringung?

● Kooperiert das Haus mit ambulanten Hospizdiensten, so dass Personen, die im Sterben liegen, mit einer Sitzwache begleitet werden können?

● Kann die Schmerzmitteltherapie einer „Spezialisierten ambulanten Palliativversorgung“ (SAPV) in Anspruch genommen werden?

● Reden Sie mit dem Heimbeirat. Er setzt sich aus Bewohnern und ihren Angehörigen zusammen, Sie können über die Stärken und Mängel der Einrichtung Auskunft geben.

● Lassen Sie sich das Haus von der Heimleitung zeigen. Nehmen Sie sich zusätzlich zu diesem Termin ein bis zwei Stunden Zeit für einen unangemeldeten Besuch.

● Schauen Sie zum Kostenvergleich auf die Internetplattformen der Kassen (z.B. AOK Pflege-Navigator).

● Die Pflegekosten werden von den Kassen übernommen und können deshalb von den Heimen nicht beeinflusst werden. Schauen Sie sich aber genau an, wie sich die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sowie für Investitionen und die Ausbildungsumlage zusammen setzen. Hier gibt es große Unterschiede, die zusammengerechnet mehr als 1000 Euro im Monat ausmachen können.

Tipps für die Wahl eines ambulanten Pflegedienstes

● Ambulante Pflegedienste unterliegen einer umfassenden Beratungspflicht. Nehmen Sie diese auch in Anspruch. Informieren Sie sich dabei, wie alle notwendigen Leistungen erbracht werden können.

● Informieren Sie sich, was die Module beinhalten, die von Ihnen eingekauft werden (z.B. „Große Körperpflege“ mit Hilfe beim Aufsuchen oder Verlassen des Bettes, An- und Auskleiden, Waschen, Duschen, Baden, Rasur, Mund und Zahnpflege sowie Kämmen oder „Hilfe beim Aufstehen / Zu Bett gehen“ mit An- und Auskleiden, Teilwäsche (meist des Unterkörpers), Mundpflege und Kämmen).

Eine detaillierte Auflistung der Module und ihrer Inhalte finden sich in den „Richtlinien zur häuslichen Krankenpflege“ (www.g-ba.de).

● Informieren Sie sich, ob die Leistungen von Fach- oder Hilfskräften erbracht werden.

● Überprüfen Sie jeden Monat die Leistungsnachweise und lassen Sie sich eine Kopie aushändigen.

● Verlangen Sie bei Veränderungen immer einen neuen Kostvoranschlag.

Tipps für die Wahl einer 24-Stunden-Betreuung

• Informieren Sie sich über die Betreuungskraft, die in Ihrem Haushalt arbeiten soll. Lassen Sie sich von der Agentur einen

entsprechenden Lebenslauf mit Bild aushändigen.

● Informieren Sie sich über die fachliche Qualifikation und die Deutschkenntnisse der Betreuungskräfte.

● Fragen Sie nach, wie lange die Betreuungskräfte arbeiten und ob sie sich um den Wechsel selbst kümmern müssen.

● Informieren Sie sich über die Pausenregelung.

• Klären Sie, wer die Reisekosten für die Betreuungskraft bezahlt und ob Sie sich um deren An- und Abreise kümmern müssen?

● Wenn Sie wissen wollen, ob eine Agentur seriös ist oder nicht, können Sie sich an die Zentrale Auslands- und Fachvermittlung der Bundesagentur für Arbeit wenden (www.zav.de).

● Vergewissern Sie sich, dass die Betreuungskraft ihr Sozialabgaben abführt. Das gilt auch, wenn sie bei einer Agentur angestellt ist. Sonst können Sie haftbar gemacht werden. Unwissenheit schützt in diesem Fall nicht vor Strafe. (Die sogenannte A1 Bescheinigung belegt, dass die ausländische Betreuungskraft in ihrem Heimatland sozialversicherungspflichtig angemeldet ist. Das deutsche Sozialversicherungsrecht ist dann nicht anzuwenden. Die Bescheinigung wird von der ausländischen Behörde ausgestellt. Gute Infos hierzu findet man in der Broschüre „Ausländische Haushalts- und Betreuungskräfte in Privathaushalten“, die von der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen kostenlos bezogen oder unter www.vz-nrw.de heruntergeladen werden kann.)

Stefan Zibulla

Tagespflege Mössingen
nach dem BeneVit-Hausgemeinschaftskonzept

Persönliches Wohlergehen
& Aktivität für alte Menschen
Tagsüber in qualifizierten Händen
Entlastung für pflegende Angehörige

Einladung zum Infomittag
am Dienstag, 26. Januar 2016,
von 14 -16 Uhr
Grasshoppersstraße 21, 72116 Mössingen
Kontakt: tagespflege.moessingen@benevit.net
T: 07473/94864-0, www.benevit.net

„Weil es zuhause einfach schöner ist“
A Ambulante Häusliche Pflege
I Intensivpflege und Heimbeatmung
P Pflegeberatung und Schulung
Unsere Mehrzeit-Pflege© zuhause bietet mehr als 24h Betreuung
A.i.P. Pflegedienste
A.i.P. - Ambulante und individuelle Pflege GmbH
www.aip-pflege.de
Info & Beratung:
0 71 21 / 909 73 37

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

Beratungsstelle
für ältere Menschen und deren Angehörige e.V.
So erreichen Sie uns:
Kirchgasse 1
72070 Tübingen
Telefon 0 70 71 / 2 24 98
www.altenberatung-tuebingen.de

Fast schon professionell bewegten sich die Models auf dem roten Teppich.
Bild: Sautter

Senioren auf dem Laufsteg

Das Rottenburger Pflegeheim „Haus am Neckar“ lud zur Modenschau ein

Am Freitagnachmittag, 6. November, veranstaltete das Rottenburger Pflegeheim „Haus am Neckar“ der Hospitalstiftung gemeinsam mit den drei ortsansässigen Modefirmen Weingärtner, Weippert und Micki-Sport sowie dem Schuhhaus Ulmer in der großzügigen Cafeteria im Erdgeschoss des Gebäudes in der Gartenstraße 24 seine erste Modenschau.

Alle oben genannten Geschäfte befinden sich direkt in der Rottenburger Altstadt und sind auch von den verschiedenen Pflegeeinrichtungen der Hospitalstiftung fußläufig oder mit dem Rollstuhl erreichbar.

Der Gedanke, den Bewohner(inne)n gemeinsam mit den Rottenburger Modegeschäften bequeme und angemessene Kleidungsstücke präsentieren zu können, reifte schon längere Zeit bei Heimleitung und Mitarbeitern. Denn Angehörige wiesen wiederholt darauf hin, wie beschwerlich der Einkauf passender Kleidungsstücke für ihre in den Pflegeeinrichtungen lebenden Verwandten sei. Daher war es für das Team im „Haus am Neckar“ jetzt an der Zeit, seine Idee in die Tat umzusetzen.

Dank der spontanen Zusagen sowie der fachlichen Unterstützung und Mitwirkung der Rottenburger Modegeschäfte gelang es der Leitung und dem Mitarbeiterteam des „Hauses am Neckar“, eine Modenschau zu organisieren, welche schon beinahe professionell wirkte.

Eingeladen waren alle Bewohner der Pflegeeinrichtungen „Haus am Rammert“, „Haus Stäble“ und „Haus am Neckar“ mit ihren Angehörigen sowie die Senioren des Betreuten Wohnens.

Die Cafeteria war bereits vor Beginn der Modeschau bis auf den letzten Stuhl belegt. Der lange rote Teppich durfte am Tag der Präsentation natürlich nicht fehlen. Die gesamte Fensterfront war mit schwarzen Modesilhouetten geschmückt, die die Betreuungsassistentin Monika Langer in aufwändiger Schneidearbeit gefertigt hat. Mitarbeiter, Angehörige, ehrenamtliche Helfer der Pflegeeinrichtungen „Haus am Rammert“ und „Haus am Neckar“ sowie die Bewohnerin Frau Hieber liefen so sicher und gekonnt über den Laufsteg, dass sie jederzeit mit einem professionellen Model konkur-

GABRIELE LENZ
Pflegesachverständige
Kurt-Georg-Kiesinger-Str. 29 | 72108 Rottenburg a. N.
Telefon: 07472-98 42 181
www.pflegeberatung-lenz.de

rieren könnten. Wolfgang Täschner, selbst Bewohner im Betreuten Wohnen im „Haus Stäble“ der Hospitalstiftung, begleitete die Modepräsentation mit seinem virtuosen und sanften Klavierspiel auf dem schwarzglänzenden Flügel des Hauses.

Frau Geiger (Modehaus Weippert) präsentierte schicke und passende Mode für den Alltag aber auch für festlichere Anlässe, Frau Möller (Micki-Sport) bequeme Jogging- bzw. Freizeitmode. Herr Weingärtner (Firma Weingärtner) stellte eine Auswahl an Bademänteln, Nachtwäsche und sonstige Accessoires wie Mützen, Schals, Unterwäsche, Strumpfhosen etc. vor. Und Frau Ulmer brachte eine große Auswahl an Freizeit- und Hausschuhen für die Senioren mit.

Die Firmen bemühten sich, sowohl für die Damen als auch für die Herren eine große und vielseitige Auswahl an Kleidungsstücken, Schuhen und Accessoires zur Anprobe anzubieten.

Nach der Modenschau gab es für jeden Teilnehmer ein Gläschen Sekt und alle Anwesenden hatten die Möglichkeit, sich bei den Fachkräften der verschiedenen Firmen vor Ort zu informieren, Verschiedenes anzuprobieren, Schuhe oder Kleidungsstücke per Auswahl in der richtigen Größe zu bestellen oder sofort käuflich zu erwerben und direkt mitzunehmen.

Die Mitarbeiter der Rottenburger Geschäfte und die Mitarbeiter des Hauses waren sich einig, eventuell bereits im Frühjahr eine weitere gemeinsame Modenschau zu veranstalten. Denn neben den Organisatoren und Akteuren hatten auch die Zuschauer große Freude an dieser gelungenen ersten Modenschau im „Haus am Neckar“.

Sybille Sautter

BLEIB, WER DU BIST

Der neue Pflegedienst der stiftung st. franziskus heiligenbronn unterstützt und pflegt Sie bei Ihnen zu Hause.

Rufen Sie uns an und lassen Sie sich kostenlos beraten.

Pflegedienst st. franziskus
für Tübingen, Kirchentellinsfurt und die Härtengemeinden • Neuhaldenstr. 14 72074 Tübingen • in den Räumen des Luise-Poloni-Heims • Telefon 07071 98 70 - 848 • Telefax 07071 98 70 - 840 E-Mail pflegedienst.tue@stiftung-st-franziskus.de • **www.bleib-wer-du-bist.de**

stiftung st. franziskus heiligenbronn

„Wohlfühlen statt nur aufgehoben sein“

compassio

Unser Leistungsangebot:
- Dauer-, Kurzzeit- und Tagespflege
- Alltagsorientierte Betreuung
- Offener Mittagstisch & Café für Senioren

Ambulante Pflege:
- Grund- u. Behandlungspflege
- Hauswirtschaftl. Leistungen
- Essen auf Rädern
- Hausnotruf

compassio mobil

Seniorendomizil **Haus Ursula**
Römerstraße 50, 72793 Pfullingen
Telefon 07121 3730-0
haus-ursula@compassio.de

www.compassio.de

Sozialstation SR Rottenburg

Maieräckerstraße 25
72108 Rottenburg
Tel. 07472 98 99 - 0 (Zentrale 24h)
Fax. 07472 98 99 - 40

www.sozialstation-rottenburg.de info@sozialstation-rottenburg.de

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

- **Kranken– und Altenpflege**
- **Nachbarschaftshilfe**
- **Hauswirtschaftliche Hilfe**
- **Pflegeberatung/-schulung**

Pflegegruppe Bereich Rottenburg
Tel. 0 74 72 / 98 99-11

Pflegegruppe Bereich Ergenzingen
Tel. 0 74 57 / 69 73 327

Pflegegruppe Bereich Hirrlingen
Tel. 0 74 78 / 26 21 549

Hunderte helfende Hände
für einen menschenwürdigen Lebensabend

HOSPITAL STIFTUNG ROTTENBURG AM NECKAR

keine Kleinigkeit: rund 300 Menschen vom Fach kümmern sich in 7 Altenpflegeeinrichtungen um Heim-, Kurzzeit-, Tagespflege, Betreutes Wohnen

Königstraße 57 · 72108 Rottenburg am Neckar · Beratung: ☎ (07472) 9876 0
www.hospitalstiftung-rottenburg.de · eMail: info@hv.rottenburg.de

Uwe Liebe-Harkort (v.l.), Angela Reik und Andreas Moser vom Stadtseniorenrat präsentieren den neuen „Tübinger Wegweiser für ältere Menschen und deren Angehörige“. Bild: Zibulla

Ein breites Angebot an Lebenshilfe

Der Tübinger Wegweiser für ältere Menschen und deren Angehörige ist aktualisiert

Ob Beratung, Unterhaltung oder soziale Kontakte: Tübingen hat auch für ältere Menschen viel zu bieten. Dies belegt der Wegweiser für ältere Menschen und deren Angehörige, der vom Stadtseniorenrat aktualisiert wurde.

„Ältere Menschen wissen oft nicht, welche Angebote ihnen in Tübingen zur Verfügung stehen“, beobachtet Uwe Liebe-Harkort. „Deshalb haben wie unseren Wegweiser für 2016 wieder neu aufgelegt“, betont der Vorsitzende des Tübinger Stadtseniorenrates.

Auf 96 Seiten finden ältere Menschen und ihre Angehörigen ein breites Angebot, das von Seniorenclubs und Stadtteiltreffs über Theatergruppen bis zum Vorlesungsprogramm im Rahmen des Studium Generale an der Uni reicht. Neben Anregungen zur Naherholung und Begegnung zeigt dieses nützliche Nachschlagewerk auch, an wen sich Senioren und ihre Angehörigen bei Gesundheitsfragen wenden können oder wo sie Beratung zu Themen wie Wohnen im Alter, Pflege und finanzielle Unterstützung finden. Wer „Essen auf Rädern“, hauswirtschaftliche Hilfen und einen Sozialdienst sucht oder Tipps für das Formulieren einer Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht braucht, wird in der Broschüre ebenfalls fündig.

Der kostenlose Wegweiser, der beim Stadtseniorenrat, im Rathaus Foyer, bei der Koordinatorin für Senioren und Inklusion, Barbara Kley, beim Sozialamt (In der Fruchtschranne) und in der Stadtbücherei sowie im Bürgeramt ausliegt, ist übersichtlich strukturiert und nennt alle wichtigen Ansprechpartner mit ihren Kontaktdaten. Darunter auch 18 Notrufe, zu denen ein Soziales Hilfetelefon gehört, das unterschiedliche Einrichtungen miteinander vernetzt.

Menschen mit ausländischen Wurzeln finden im Mittelteil der Broschüre in acht Sprachen den Hinweis auf vier Tübinger Einrichtungen, die bei der Beratung älterer Menschen und deren Angehörigen auch Hilfe beim Dolmetschen anbieten. dk

Info:
Den Wegweiser gibt es auch im Internet unter www.stadtseniorenrat-tuebingen.de

Im Alter sicher unterwegs

Wie ist man auch im Alter sicher mit dem Auto oder als Fußgänger mobil? Dies ist Thema eines Vortrages am Dienstag, 19. Januar, um 15 Uhr im Stadtteiltreff Derendingen (Samariterstift im Mühlenviertel), Kähnerweg 2 in Tübingen. Polizeihauptkommissar Hans-Jörg Biller und Polizeihauptmeister Ulrich Fahrig von der Verkehrspräventionsgruppe Tübingen des Polizeipräsidiums Reutlingen geben Hinweise und Tipps für ältere Menschen und ihre Angehörigen. Dabei zeigen sie auf, was Senioren hilft, die eigene Fahrtüchtigkeit realistisch einzuschätzen und ihre Mobilität erhalten zu können. In den vergangenen Jahren wurden auch neue Verkehrszeichen eingeführt, die man noch nicht oft gesehen hat und deren Bedeutung manchen noch unklar ist. Auch hier will die Polizei helfen.

Info:
Nach dem Vortrag gibt es ausreichend Gelegenheit zu Fragen und Diskussionen.

Der Eintritt ist frei.

MHP MOBILE HAUSKRANKEN PFLEGE GmbH
Intensivpflege zuhause
Seit 1991 ihr zuverlässiger Partner für häusliche Intensivpflege und Heimbeatmung
Neu! Ab März 2016 betreuen wir sie auch in unserer Intensivpflege -Wohngruppe in Reutlingen
MHP Mobile HauskrankenPflege GmbH
Rosentalstraße 8/1 · 72070 Tübingen · Tel. 07071-97560 · www.mhp-pflege.de
MHPPflegedienst

Einblicke in das Leben mit Demenz

Über Demenz kann man heutzutage sehr viel lesen, viel hören, viel erfahren – meist Beängstigendes. Vor ein paar Jahren erreichte uns die schockierende Meldung von Gunter Sachs' Selbstmord, der sich nach seiner Demenzdiagnose entschloss, seinem Leben ein Ende zu setzen. Kurz danach kam die Meldung von Rudi Assauers Erkrankung und rückte das Thema Demenz wieder in den Vordergrund. Einerseits macht es uns betroffen, anderseits macht es uns Angst. Wir alle hoffen, in Zukunft selbst von Demenz verschont zu bleiben.

Nun arbeite ich seit mehreren Jahren mit dementen Patienten in ihrer häuslichen Umgebung, wo sie sich noch am längsten zurecht finden und weiß inzwischen, dass die Demenz sehr vielfältig in ihrer Ausprägung und daher schwer vorausschaubar ist. Das Leben mit Demenz ist jedoch nicht immer nur beschwerlich und tragisch - es kann manchmal auch positiv überraschen.

Ich erinnere mich an einen Kunden aus Tübingen, der mit einer fortgeschrittenen Alzheimer-Demenz auf intensive Betreuung angewiesen war. Seine Tochter bat mich um Hilfe. Die Betreuung müsste sehr schnell organisiert werden, da ihr Vater in wenigen Tagen aus dem Krankenhaus entlassen werden würde. Er sei sehr ruhig aber „völlig dement". Man könne sich zwar mit ihm nicht mehr unterhalten, da er oft eine Wortfindungsstörung hätte, aber die Betreuerin müsse UNBEDINGT deutsch sprechen, sonst seien seine noch vorhandenen Fähigkeiten auch weg. Im Übrigen würde er den ganzen Tag ruhig, ohne zu klagen, im Rollstuhl sitzen.

Leider konnte ich auf die Schnelle niemand mit den geforderten Deutschkenntnissen finden. Ich konnte in der knappen Zeit nur eine junge Frau vermitteln, die kein Deutsch, dafür aber Englisch und Französisch sprach. Der Tochter blieb nichts anderes übrig, als sich auf dieses Abenteuer einzulassen.

Nach drei Tagen kam sie zu mir ins Büro und erzählte mir mit Tränen in den Augen, dass ihr Vater Englisch sprechen kann. Es stellte sich heraus, dass er im Krieg in amerikanischer Gefangenschaft war, wo er Englisch gelernt, es aber nie genutzt hatte. Auf diese ungewöhnliche Weise hat die Familie eine neue Seite des Vaters entdeckt. Seine Englischstunden eigneten sich hervorragend für seine geistige Mobilisierung - eine Art von Gehirnjogging und bildeten gleichzeitig eine willkommene Abwechslung.

Glücklicherweise kamen der ältere Herr und seine junge Betreuerin gut miteinander klar und sie wurde in kurzer Zeit ein Teil der Familie. Ja, bei der Arbeit mit Dementen kommt es vor allem auf den zwischenmenschlichen Kontakt oder wie man es so schön sagt, auf die Chemie an. Alles andere findet sich dann schon.

Agata Dukat

Treff für die Angehörigen

Die Reutlinger Alzheimer Beratungsstelle des DRK lädt Angehörige und Partner von Menschen mit beginnender Erkrankung an Demenz oder Alzheimer am Dienstag, 19. Januar, von 14.30 bis 16.30 Uhr zu einem Austausch im Kaffeehäusle (Alteburgstraße 15) ein. Anmeldung unter Telefon (0 71 21) 34 53 97 - 31 erbeten. Der Angehörigentreff der Reutlinger DRK Alzheimer Beratungsstelle Stadtmitte (Obere Wässere 1) beginnt am Donnerstag, 28. Januar, um 14.30 Uhr.

Flink + Fleißig
Familienpflege - Jugendhilfe - Haushalt - Beratung

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

Neu ab 2014
Beratung, Prävention, Schulung oder ob Sie einfach eine unabhängige, kompetente und fachliche Beratung oder Schulung im Bereich Gesundheit, Erziehung oder Psychologie suchen.

…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
Familienpflege - Jugendhilfe - Haushalt - Beratung
Ferdinand-Lassalle-Str. 18, 72770 Reutlingen
Telefon 07121 - 205 206
www.flink-fleissig.de

Alten Baum verpflanzen?

Vermittlung · Beratung · Koordination

senopart
Seniorenbetreuung nach Maß®

Telefon
0 71 21/2 41 92 40

www.senopart.de

Ein Haus für das ganze Leben

Eine gute Planung erleichtert Anpassungen an altersgerechtes Wohnen

Wenn der Bau eines neuen Hauses beginnt, sind die Bauherren meist noch jung. Eine Anpassung ans altersgerechte Wohnen schon im Neubau einzuplanen, ist dennoch empfehlenswert.

Die meisten Bauherren nehmen einen Hausbau im Alter zwischen 30 und 40 Jahren in Angriff, wenn das Thema altersgerechtes Wohnen noch in ferner Zukunft zu sein scheint. Priorität haben zunächst eher Themen wie die Familienplanung mit kleinen oder schulpflichtigen Kindern. Doch gleichzeitig wünschen sich 90 Prozent der Hausbesitzer, dass sie möglichst lange in den eigenen vier Wänden wohnen können. Das ergab eine gemeinsame Umfrage des Bauherren-Schutzbund e.V. (BSB), des Verbandes Wohneigentum e.V. und des Instituts für Bauforschung e.V. (IFB). Es lohnt sich also, bereits in jüngeren Jahren an die Anforderungen zu denken, die in späteren Lebensphasen in den Vordergrund treten.

Treppen und Schwellen beispielsweise können im Alter schwer zu überwindende Hindernisse darstellen. Die Raumaufteilung kann daher zum Beispiel so geplant werden, dass später ein Leben auf einer Ebene möglich ist. Ein zweistöckiges Haus könnte so später in zwei Wohneinheiten aufgeteilt werden: Ebenerdig kann dann der älter gewordene Hausbesitzer und im Stock darüber ein Familienmitglied, eine Pflegekraft oder einfach ein Untermieter wohnen. Wichtig ist dafür, dass mit geringem Aufwand zwei separate Eingänge herzustellen sind, etwa indem eine Terrassentür zur Haustür umgewandelt wird. Und Treppen sollten so geplant werden, dass sich nachträglich problemlos ein Lift einbauen lässt.

„Geräumige Badezimmer und bodengleiche Duschen gehören heute fast zum Standard“, betont Diplom-Ingenieurin und Architektin Renate Schulz, die als Bauherrenberaterin beim BSB Expertin für altersgerechtes Wohnen ist. Bodengleiche Duschen sind nicht nur barrierefrei, sie sehen auch chic aus. Großzügige Raumabmessungen bewähren sich nicht erst im Alter, sondern bereits dann, wenn am Morgen großer Fami-

Ein Türantrieb trägt zum komfortablen und barrierefreien Wohnen bei. Bild: djd / Hörmann

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

Innenarchitektur
Martin Egerter
Burgstraße 98 72108 Rottenburg
Telefon: 07472 / 947495
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.

lienandrang im Bad herrscht. „Das Beispiel zeigt, dass vieles, was im Alter wichtig ist, bereits vorher den Komfort verbessert“, so Schulz.
Mit einem Türantrieb lassen sich Innentüren per Taster, Funkhandsender oder App betätigen. Das automatische Öffnen und Schließen der Tür ermöglicht so einen komfortablen und barrierefreien Durchgang. In Kombination mit einem berührungslosen Schalter lassen sich die Türen zudem hygienisch bedienen.

Beim Modernisieren an Barrierefreiheit denken

Die Kinder sind aus dem Haus, die Eltern stehen noch mitten im Leben: Für viele Hausbesitzer steht genau dann die erste große Renovierung ihres Eigenheims an. Spätestens bei der Anpassung an die veränderten Lebensumstände in den mittleren Lebensjahren sollte das Thema altersgerechtes Wohnen die Planungen maßgebend bestimmen. Wenn das Bad renoviert wird, dann barrierefrei. Wenn die Terrassentür erneuert wird, dann schwellenlos. djd

Info:
Mehr Tipps und Hinweise zum altersgerechten Bauen und Modernisieren gibt der Bauherren-Schutzbund e.V. unter www.bsb-ev.de

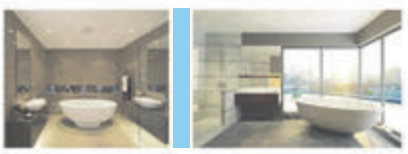
Bequeme und sichere Treppenlifte

Für moderne Liftsysteme sind auch schmale und kurvige Treppen kein Problem. Die ergonomische Form des Sitzes kann dem Nutzer angepasst werden, wodurch eine angenehmere Fahrt gewährleistet ist. Bei hochwertigen Treppenliften kann auch die Höhe des Sitzes eingestellt werden. Ein Mechanismus verbindet Sitz und Fußstütze, sodass der Lift kompakt zusammengeklappt werden kann. Mühseliges Bücken für ein manuelles Zusammenklappen des Treppenliftes ist somit hinfällig. Sicherheitskanten halten den Lift an, sobald er während der Fahrt mit einem Hindernis in Berührung kommt. Die Notbremse verhindert, dass der Lift aufgrund der Schwerkraft zu stark beschleunigt wird. Und die Notsenkeinrichtung führt den Lift an den Fuß des Treppenaufgangs zurück, wenn der Batteriestand leer ist. dk

SIE haben die Treppe ...
PRO MOBIL Liftsysteme GmbH
Oberer Haldenweg 5
72827 Wannweil
Tel.: 07121/677324
E-Mail: info@pro-mobil.de
Web: www.pro-mobil.de
Service plus

...wir haben den passenden Lift

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

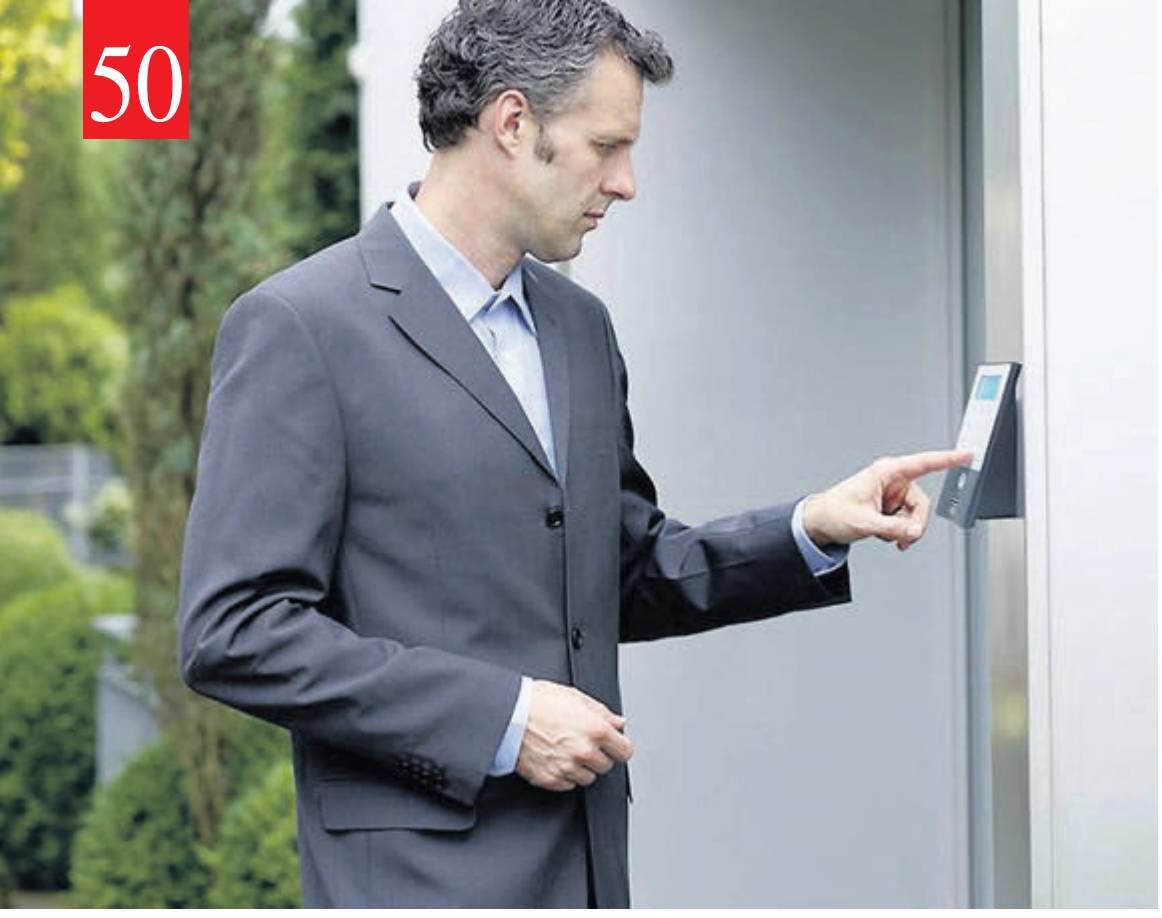
www.hd-haustechnik.de
HD GMBH HAUSTECHNIK
...Technik für's Haus...
•Flaschnerei
•Heizung
•Sanitär
•Solarthermie
•Photovoltaik
•Energietechnik
•Komplettbäder
Dorfstraße 6
72827 Wannweil
Telefon 07121-97260-0
Fax 07121-97260-11
info@hd-haustechnik.de
www.hd-haustechnik.de


Fachbetrieb
für **FASSADE**
und kreative
RAUM-GESTALTUNG.
Qualität ist die bessere Lösung.
Wir nehmen uns Zeit für Sie !

Heinz und Stephan
EBINGER
Seit 1860
Stuckateur- und Malerfachbetrieb
Pfullingen · Tel. 07121-790768
www.stuckateur-ebinger.de

post MALERWERKSTÄTTE
QUALITÄT IN FARBE
Mail: info@maler-post.de
www.maler-post.de
Wir sind in der 2. Generation seit über 60 Jahren Innungsmitglied und bieten eine große Leistungspalette an:
- Malerarbeiten, Bodenbeläge
- Schimmelsanierung
- Kreative Innengestaltung für ihr Wohlgefühl
- Gerüstbau
- Fassadengestaltung
- Graffitientfernung

Als zertifizierter Fachbetrieb für seniorenfreundliche Handwerksleistungen sind wir eine zukunftsorientierte Firma.
Malerwerkstätte Klaus Post GmbH · Alte Landstraße 57
72072 Tübingen-Weilheim · Tel.0 70 71/79 10 11 · Fax 76 01 68



Der Fingerabdruck öffnet wie von Geisterhand die Haustüre. Nahezu jede Türe lässt sich mit elektronischen Schließzylindern, die diese Funktionalität bieten, nachrüsten.
Bild: djd / Burg-Wächter

Fingerabdruck oder PIN statt Schlüssel

Den Zugang ins Haus kann man heute mit moderner Elektronik regeln

Der gute alte Schlüssel verliert auch im privaten Wohnbereich seine Schlüsselposition. Denn elektronische Schlösser lassen sich per Fingerabdruck oder PIN öffnen.

Haustürschlüssel gehen gerne einmal verloren, werden verlegt oder im schlimmsten Fall auch entwendet. Die häufigste Ursache dafür, dass man nicht wieder ins Haus kommt, dürfte aber wohl sein, dass man sich ausgesperrt hat - der Schlüssel ist drinnen, und man selbst draußen. Solche Malheurs lassen sich mit einem ganz speziellen „Schlüssel“ vermeiden, den man immer bei sich trägt: dem eigenen Fingerabdruck. „Haustüren, die sich per sogenanntem Fingerprint öffnen lassen, verbinden einen hohen Bedienkomfort mit einem deutlichen Plus an Sicherheit“, betont Martin Schmidt vom Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de.

Die Technik, die man bislang eher im Büro oder in Sicherheitsbereichen von Behörden vermuten würde, ist heute auch für den privaten Bereich nutzbar und vor allem auch bezahlbar geworden. Besonders praktisch: Der Umstieg auf die elektronischen Systeme ist nicht zwangsläufig mit einem Kompletttausch der Haustüre verbunden. Denn nahezu jede Türe lässt sich mit elektronischen Schließzylindern nachrüsten. Dazu wird einfach der alte Zylinder ausgebaut und das elektronische Bauteil - vorher in die individuell passende Länge gebracht - eingesetzt. Entweder erledigt das der Heimwerker selbst oder

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

bittet den Fachhändler darum.
Bei der Bedienung des elektronischen Schlosses kann man aus einer Vielzahl an Möglichkeiten auswählen: Einmal eingelesen, genügt beispielsweise der Fingerabdruck, um ins Haus zu gelangen - besonders praktisch, wenn Kinder zur Familie gehören. Zur Authentifizierung wird neben der Haustür ein sogenanntes Keypad montiert. Neben dem Scanner für den Finger bietet es ein Nummernfeld, so dass sich die Tür auch per PIN-Code öffnen lässt. Und sogar die Steuerung per Smartphone ist möglich: Dazu gibt es die entsprechende App für iOS und Android. djd

GMBH
SEIBOLD
BAD • HEIZUNG • KLIMA

sanitär heizung klima
GGT DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR GERONTOTECHNIK
Fachbetrieb für senioren- und behindertengerechte Installation

Fachbetrieb für Leben und Wohnen in Generationen 60+

Seibold GmbH
Zeppelinstraße 9
72070 Tüb.-Unterjesingen

Telefon (07073) 9170-0
Telefax (07073) 917070

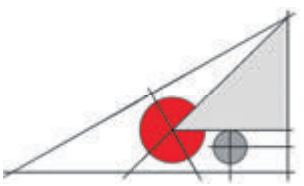
www.seibold-tuebingen.de
info@seibold-tuebingen.de

Heizungen Pellets, Gas, Öl, **Solar**
Bäder Neubau, Renovierung
Blecharbeiten, Dachrinnen ...

Mehr Spaß im Bad!
Rolf SCHÄFER
WÄRME WASSER SOLAR
Arbachtalstraße 2 · Eningen
Tel. 07121/8 37 90
www.rolf-schaefer.de
info@rolf-schaefer.de

KÜCHE
BAD
HEIZ-SYSTEME
STIEHLE
72534 Oberwilzingen
Tel. 0 73 86.97 89 - 0
72766 Reutlingen
Tel. 0 71 21.49 22 25
www.stiehle.net

Sie wollen Ihre Wohnung, Ihr Haus barrierefrei und seniorengerecht umbauen? Als geschultes ServicePlus Büro beraten wir Sie gerne.



gogel team
architekten+ingenieure

architektur und
tragwerksplanung
generalplanung
bausachverständiger

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

Geschulter Fachbetrieb Service plus

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

KOMPETENZ AM DACH,

gibt es nur beim Fachbetrieb.
Ihr Meisterbetrieb.

Klaus Eberhardt
Dachdecker | Klempner
Dieselstr. 8 · 72805 Lichtenstein
Telefon 07129-922765
www.dachdecker-eberhardt.de

st sterr
Sterr GmbH & Co. KG
Sanitäre Anlagen
und Heizungsbau
Regenerative Energiesysteme
Badgestaltung · Flaschnerei
Kundendienst · Rohrreinigung
Fachverkauf · Wartung
Metzgerstraße 5 · 72764 Reutlingen
Marktstraße 148, 72793 Pfullingen
Tel. 07121/930726-0 · Fax 930726-26
www.sterr-reutlingen.de

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

Qualität seit 1953
Maler Rinker
Reutlingen-Betzingen, Tel: 07121 - 5 89 44
Geschulter Fachbetrieb Service plus

Wasser gibt neuen Auftrieb

Thermen sind entspannende Quellen der Schönheit und Gesundheit

Gymnastik im warmen Bewegungsbad macht viel Spaß und sowohl die Muskeln als auch die Gelenke fit. Bild: Joe Riedmann

Wasser entspannt, heilt und macht schön. Weshalb bereits die Römer prachtvolle Bäder bauten, in denen frisches Quell- oder Thermalwasser sowohl Körper als auch Geist stärken sollte.

Heute setzen Heilbäder und Kurbetriebe die Wirkung von Wasser auf unterschiedliche Weise ein:

Bewegungsbad

Das Bewegungsbad ist eine Übungsbehandlung im Wasser. Dabei wird die Wärmewirkung und der Auftriebs des warmen Wassers genutzt. Da das Körpergewicht im Wasser lediglich 1/7 des normalen Gewichts beträgt, eignet sich das Bewegungsbad für viele Einsatzmöglichkeiten wie zum Beispiel nach Frakturen, Operationen der Wirbelsäule, des Schultergelenks und ähnlichen Problemstellungen.

Kneippkuren

Kneippkuren gehören zu den wohl bekanntesten Wasseranwendungen. Vor einigen Jahrhunderten machte Sebastian Kneipp das Wassertreten salonfähig, indem er herausfand, dass das Gehen in eiskaltem Wasser die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert und dadurch das Immunsystem gestärkt wird.

Die Kneipp-Medizin macht sich vor allem die Wirkung von warmem und kaltem Wasser auf den Körper zu Nutze. Der kalte Temperaturreiz beim Wassertreten oder Armkneippen und das anschließende Aufwärmen durch Bewegung regen den Stoffwechsel an und führen zu einer verbesserten Durchblutung. Ein Wechselfußbad in warmem (36 bis 38 Grad Celsius) und kaltem (ca. 15 Grad Celsius) Wasser lindert Kopfschmerzen und hilft bei Kreislauf- und Durchblutungsstörungen.

Jedes Wasser ist ein Original

Jede Thermal- oder Heilquelle ist in ihrer Zusammensetzung ein Original. Deshalb kann auch jedes Heilbad eine Spezialisierung vorweisen. Je nach Zusammensetzung des Wassers werden seine heilenden Kräfte auf unterschiedliche Weise eingesetzt.

Thermalwasser zeichnet sich durch eine hohe Temperatur bereits an der Quelle aus: Mindestens 20 Grad Celsius muss es warm sein, damit es sich überhaupt Thermalwasser nennen darf. In den

meisten Fällen wird es vor der Nutzung im Becken aber noch auf eine angenehme Badetemperatur von 35 bis 38 Grad Celsius erwärmt.

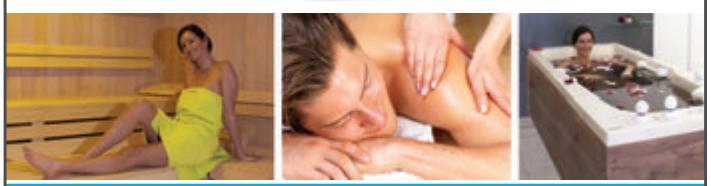
Auf seinem Weg durch unzählige Gesteinsschichten können sich in dem Wasser auch Salze aus dem Urmeer auflösen. Dabei entsteht eine **Sole**, die heiltherapeutisch eingesetzt wird. Nur Wässer mit mindestens 5,5 Gramm Natrium- und 8,5 Gramm Chloridionen pro Liter dürfen sich als Sole bezeichnen. Solebäder mobilisieren die körpereigenen Abwehrkräfte und stärken das Immunsystem. Durch die große Auftriebskraft werden Unterwasserbehandlungen begünstigt und außerdem Gelenke und Muskeln entspannt. Auch bei Hauterkrankungen wie Schuppenflechte wirkt hoch konzentrierte Sole heilend.

Schwefelbäder haben bei Hauterkrankungen wie Schuppenflechte und Neurodermitis sowie Rheuma eine therapeutische Funktion. Außerdem entspannen sich schon nach dem ersten Bad die Muskeln und die Durchblutung wird deutlich verbessert.

Das Schwefelwasser der Quellen von Bad Sebastiansweiler ist seit Jahrhunderten bekannt und gilt als besonders stark. Durch zahlreiche Untersuchungen ist bekannt, dass der im Bad aufgenommene Schwefel den Zellstoffwechsel anregt, in enzymatische Prozesse eingreift und in organische Substanzen eingebaut wird.

Die Gefahr rascher Oxidation und Wirkungsabschwächung des aktiven Schwefels bei ausgedehntem Luftkontakt ist der Grund dafür, dass die Schwefeltherapie in Bad Sebastiansweiler ausschließlich in der Wanne und nicht als Bewegungsbad erfolgt. dk

Bad Sebastiansweiler
MeTraVit



Saunalandschaft
- Außensauna
- Biosauna
- Dampfsauna
- Whirlpool
- Ruheraum

Öffnungszeiten:
- Montag–Freitag 8–22 Uhr
- Samstag 9–22 Uhr
- Sonn- u. Feiertage 9–20 Uhr

Entspannungspaket für 30 Euro
3 Stunden Entspannung und Erholung in Bad Sebastiansweiler
- Abschalten in der Sauna (2 Durchgänge empfohlen)
- Relaxen im Ruheraum und im warmen Whirlpool
- Erholen bei einer Entspannungsmassage
- Regenerieren im Schwefelwannen-Bad
- Ruhen in angenehmer Atmosphäre

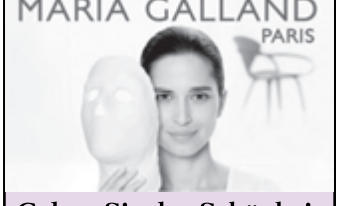
Termine nach Vereinbarung

Hechinger Straße 26 · 72116 Mössingen
Tel: 0 74 73/37 83-438 · Fax: 0 74 73/37 83-84 38
Email: therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de
www.bad-sebastiansweiler.de/metravit

Sauna sorgt für straffe Haut

Saunagänge regen die Durchblutung an und machen die Haut straffer. Zudem wird beim Schwitzen die Haut gereinigt. Nach dem Saunagang benötigt die Haut vor allem Feuchtigkeit, damit sie ihr Gleichgewicht behält. Die Lotion sollte zum Hauttyp passen. Auch die Inhaltsstoffe sollten auf das Hautbild abgestimmt werden, denn Nährstoffe werden nach dem Saunagang besonders gut aufgenommen.

Seit 35 Jahren Erfahrung mit
MARIA GALLAND
PARIS



Geben Sie der Schönheit ein Gesicht!
Genießen Sie Ihre ganz persönliche Masque-Modelant-Behandlung in meinem Institut:

Kosmetikstudio Vera Ivko
Krämerstraße 14 / Reutlingen
0 71 21/387 50 50
Di.–Fr. 9.00 bis 12.30 Uhr
und 14.00 bis 18.00 Uhr
Sa. 9.00 bis 13.00 Uhr
Kosmetik + Parfümerie

Salzgrotte
Schwäbische Alb
Atme Dich frei

Verschiedene Salzarten und Salinen sorgen für Ihr Wohlbefinden

Sitzungen finden immer zur vollen Stunde in ganz normaler Alltagskleidung statt
Platzreservierung wird empfohlen

Salzgrotte Schwäbische Alb
Lange Straße 9
72829 Engstingen
www.salzgrotte-alb.de
info@salzgrotte-alb.de
Tel.: 07129 - 40 70 686

ALB·GOLD
GENUSSTIPP

ZUTATEN (4 Pers.)

350 g – ALB-GOLD Dinkel Spiralen

Für die Rotweinschalotten:

300 g – Schalotten

20 g – Zucker, 1 EL – Butter

350 ml – Rotwein

1 – Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer

2 EL – Balsamico di Modena

Für das Roastbeef:

600 g – Roastbeef, 1 – rote Zwiebel

3 EL – Kräuter, 40 g – Butter,

2 TL – Senfpulver, 60 g – Paniermehl

Butterschmalz

ROASTBEEF mit Senfhaube an Rotweinschalotten und Dinkel Spiralen

DIE ALB GENIESSEN

Lange Zeit kulinarisch verkannt, hat sich die Schwäbische Alb zur echten Genussregion entwickelt. Der Höhenzug zwischen Neckar und Donau hat neben seiner Landschaft mit eher rauem Charakter sowie seinen zahlreichen Schlössern und Burgen diverse Delikatessen zu bieten.

Dabei wird auf heimische Erzeugnisse gesetzt. Alblamm und -büffel, Albschnecken sowie Alblinsen sind für Einheimische und Ausflügler ein echter Genuss. Wertvolle Getreidesorten wie Einkorn, Emmer und Dinkel können durch ihre Robustheit auch den rauen Witterungsbedingungen der Alb standhalten. Zudem sind sie weniger anfällig für Krankheiten und Schädlinge. So bilden diese alten Getreidesorten, welche zu den sogenannten Urgetreiden zählen, nicht nur eine Grundlage zur Herstellung schmackhafter ALB-GOLD Nudeln.

Auch Bierbrauer wissen die regionalen Arten zu schätzen und verbinden Natur und Genuss in flüssiger Weise.

TIPPS & TRICKS
FÜR DEN VOLLEN GENUSS

Besonderer Genuss verspricht ein voller Picknickkorb, wenn die Frühlingssonne das Land wieder zum Leben erweckt. Zahlreiche Wacholderheiden der Alblandschaft laden dann wieder ein, die Seele baumeln zu lassen.

Wer Anregungen für passende Gerichte der Saison sucht, ist auf der Homepage von ALB-GOLD genau richtig. Unter der Rubrik „Rezepte" findet sich eine Rezeptsammlung mit rund 200 leckeren Gerichten für jeden Anlass.

Bleiben Sie neugierig! Halten Sie Augen und Ohren offen und entdecken Sie altbekannte kulinarische Traditionen und feine Zutaten, direkt vor Ihrer „Haustür". Sie werden überrascht sein, was es alles aus heimischem Anbau, handgemachter Fertigung und ganz in Ihrer Nähe gibt.

ZUBEREITUNG

1. Schalotten schälen und vierteln. Zucker bei mittlerer Hitze karamellisieren. Butter und Schalotten darin anschwitzen. Mit Wein ablöschen. Lorbeerblatt zugeben, 20 Min. köcheln lassen. Lorbeerblatt entfernen. Mit etwas Stärke abbinden. Balsamico zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Fleisch in 3 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, würfeln.

3. Zwiebel in Butter anschwitzen. Senfpulver, Kräuter und Paniermehl untermischen und salzen.

4. Backofengrill auf Stufe 2 vorheizen.

5. Nudeln nach Packungsanleitung bissfest kochen.

6. Fleisch salzen. Butterschmalz erhitzen. Scheiben beidseitig ca. 2 Min. scharf anbraten, herausnehmen, pfeffern, Senfhaube darauf verteilen. Unter dem Grill 2-3 Min. gratinieren. Zu Schalotten und Nudeln servieren.

Regelmäßig Fisch und frisches Gemüse

Täglicher Genuss mit den zehn Regeln für eine gesunde Ernährung

Mit zehn Regeln reagiert die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) auf das steigende Gesundheitsbewusstsein der Verbraucher.

1. Die Lebensmittelvielfalt genießen

2. Reichlich Getreideprodukte sowie Kartoffeln
Mindestens 30 Gramm Ballaststoffe, vor allem aus Vollkornprodukten, sollten täglich auf dem Speisezettel stehen.

3. Gemüse und Obst – Nimm „5 am Tag“
Genießen Sie fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart oder gelegentlich auch als Saft oder Smoothie Ein gesunder Genuss zu jeder Hauptmahlzeit und als Zwischenmahlzeit.

4. Milch- und Milchprodukte täglich, Fisch einbis zweimal in der Woche, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen

5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
60 bis 80 Gramm Fett pro Tag reichen aus.

6. Zucker und Salz in Maßen
Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz. Wenn Sie Salz verwenden, dann angereichert mit Jod und Fluorid.

7. Reichlich Flüssigkeit
Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag. Bevorzugen Sie Wasser – ohne oder mit Kohlensäure – und energiearme Getränke.

8. Schonend zubereiten
Garen Sie die Lebensmittel bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht kurz. Und verwenden Sie dabei wenig Wasser und wenig Fett.

9. Sich Zeit nehmen und genießen

10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben dk

Ute Geiser, stellvertretende Leiterin der Abteilung Unternehmenskommunikation bei der Reutlinger Kreissparkasse, freut sich über die neue Broschüre des Kreisseniorenrates, die von Hermann Schmauder (v.l.), Achim Scherzinger und Wolfgang Althoff präsentiert wird. Bild: Zibulla

Kompass für ein aktives Leben im Alter

Der Reutlinger Kreisseniorenrat hat eine Broschüre mit Tipps und Kontaktdaten aufgelegt

Unter dem Titel „Aktiv älter werden im Landkreis Reutlingen“ hat der Kreisseniorenrat (KSR) eine Broschüre mit zahlreichen Tipps und Kontaktdaten aufgelegt.

Auf 95 Seiten finden Senioren in der neuen Broschüre zahlreiche Telefonnummern von Beratungsstellen und bekommen Anregungen für einen aktiven Lebensstil mit Sport oder ehrenamtlichem Engagement im kulturellen und sozialen Bereich. Die ansprechend illustrierte Zusammenstellung, die auf der Homepage des KSR auch online gelesen werden kann, informiert beispielsweise über den Anspruch auf Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung oder gibt Tipps für den Einstieg in das Internet und die sozialen Netzwerke.

Der Kompass für Senioren, der in einer Auflage von mehr als 4000 Exemplaren gedruckt wurde, liegt in den Rathäusern des Landkreises und einigen Gaststätten aus. Auch in den Filialen der Kreissparkasse ist die Orientierungshilfe zu finden. „Bei der Herstellung der Broschüre haben wir von der Kreissparkasse große Unterstützung erhalten“, betont Hermann Schmauder. „Auch bei der Organisation von Veranstaltungen arbeiten wir eng mit der Kreissparkasse zusammen“, erklärt der Vorsitzende des Reutlinger Kreiseseniorenrates. „Gemeinsam bieten wir Informationsveranstaltungen zu den Themen „Einbruchsicherheit“ und „Vorsorge“ sowie „Erben und Vererben“ mit bislang erfreulich hohen Besucherzahlen an.“

Der KSR ist auch im Rat der Kreissparkassen-Stiftung „Dienst am älteren Menschen“ vertreten (siehe den Artikel „Für eine Kultur des Miteinanders“ auf Seite 58). Zudem lobt Schmauder die gute Unterstützung, die der Kreisseniorenrat immer wieder durch kompetente Referenten aus den Reihen des Reutlinger Polizeipräsidiums bekommt.

Neben Fragen zur Pflege und der Patientenverfügung thematisiert das nützliche Nachschlagewerk des Kreisseniorenrates auch das Wohnen im Alter und gibt praktische Tipps für die Sturzprophylaxe in den eigenen vier Wänden. „Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, die Wohnsituation gerade von älteren Menschen zu verbessern“, sagt Wolfgang Althoff. „Denn nur fünf Prozent der Wohnungen im Kreis sind altersgerecht“, beobachtet der Wohnberater beim Kreisseniorenrat. Bei seinen Beratungsgesprächen informiert Althoff auch über die finanzielle Förderung von Sanierungen, die Senioren

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

Hauspflege Reutlingen e.V.
Hauspflege Reutlingen e.V.
Ambulanter Pflegedienst
○ Alten- u. Krankenpflege
○ Familienpflege
○ Hauswirtschaft
○ Betreuung
Tel. 0 71 21/37 18 11 · www.hauspflege-reutlingen.de

ein barrierearmes Wohnen ermöglichen.
ServicePlus ist ein Kooperationsprojekt vom Kreisseniorenrat und der Kreishandwerkerschaft sowie den Behindertenverbänden und Wohnberatungsstellen in Baden-Württemberg. In einem Zertifizierungs-Seminar werden den Teilnehmern umfangreiche Informationen über behinderte oder in ihrer Mobilität eingeschränkte Personen gegeben, um das Verständnis für deren Interessen und Belange im Alltag sicher zu stellen. In regelmäßigen Weiterbildungen werden die zertifizierten Fachbetriebe zu seniorenfreundlichen Gipsern, Elektrikern oder Dachdeckern qualifiziert. „In diversen Gremien sind wir als Kreisseniorenrat zusammen mit dem Handwerk sowie der Industrie und Wissenschaft auch an der Weiterentwicklung alltagsunterstützender Technik beteiligt“, erklärt Althoff.
Die Beratungen des Kreisseniorenrates sind kostenlos. Auch die Mitgliedschaft ist beitragsfrei. Rund 100 Mitglieder zählt der Kreisseniorenrat. Der siebenköpfige Vorstand engagiert sich jedes Jahr auf mehr als 200 Terminen.
Getreu dem Motto „Ehrenamt braucht auch ein Hauptamt“ arbeitet Achim Scherzinger im Vorstand des Kreisseniorenrates mit. Hermann Schmauder freut sich, dass der Regionalgeschäftsführer des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes eine „effektive Netzwerkarbeit mit den mannigfachen Institutionen im gesellschaftlichen Bereich“ ermöglicht.
Künftig will sich der KSR, der sich als Ansprechpartner für ältere Menschen und als Vertreter ihrer Interessen versteht, auch mit den Themen Flüchtlinge und Migration beschäftigen. Und einen Aufgabenschwerpunkt sieht er in der Förderung der ländlichen Entwicklung. Stefan Zibulla

Info:
Kreisseniorenrat Reutlingen
Rommelsbacher Straße 1
72760 Reutlingen
Telefon (0 71 21) 34 61 71

www.ksr-reutlingen.de

Hier ist für jeden etwas dabei

Kreis der Älteren Orschel-Hagen e.V.

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

Jeden Dienstag und Donnerstag treffen sich von 14.30 bis 16.30 Uhr die 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.

Weitere Aktivitäten sind Englisch, Französisch, Yoga, Tischtennis und Frauengymnastik. Wenn Sie nähere Informationen haben wollen, rufen Sie die Vorsitzende Edeltraut Stiedl unter Telefon (0 71 21) 96 31 31 an.

Jeden Mittwoch ist von 14 bis 17 Uhr Flohmarktannahme. Alles, was in einem guten Zustand ist, wie Geschirr, Vasen, Nippes, Schmuck, Modeschmuck u.ä., darf geliefert werden.

Am Mittwoch, 24. Februar, ist Schiedweckentag. Ab 14.30 Uhr können Sie bei uns die leckere Fleischpastete essen. Dazu gibt es Reutlinger Geschichten.

Im Rahmen des Kaffeenachmittags wird uns die Gutenbergschule, am Mittwoch, 16. März, um 14.30 Uhr ein österliches Programm vorführen.

Am Samstag, 19. März, ist von 8.30 bis 13 Uhr unser Osterflohmarkt. Wir bieten alles an, was einen österlichen Bezug hat wie Bücher, Deko, Tischdecken usw.. Außerdem wecken wir mit vielerlei Sachen den Frühling und die Reiselust.

Info:
Zu allen Veranstaltungen laden wir Sie herzlich ein. Neue Gäste sind jederzeit willkommen.

Besonders die Singstunde würde sich über männliche Unterstützung freuen.

AuK
Alten- und Krankenpflege
Ambulante Pflege (Tag/Nacht)
Krankenkassen- und Pflegekassenleistungen
Private Betreuungsangebote
Werastraße 18 · 72764 Reutlingen · Tel. 07121 230-407
www.auk-pflege.de · info@auk-pflege.de
AuK Alten- und Krankenpflege der LWV.Eingliederungshilfe GmbH

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

Für eine Kultur des Miteinanders

Reutlinger Kreissparkassen-Stiftung fördert das Engagement für ältere Menschen mit 21 000 Euro

Die Stiftung „Dienst am älteren Menschen“ der Kreissparkasse Reutlingen zeichnete am Dienstag, 15. Dezember, insgesamt 62 Frauen und Männer aus dem Landkreis für ihre besonderen Leistungen bei der Betreuung älterer Menschen aus.

Mehr als 60 Frauen und Männer wurden am 15. Dezember in der Reutlinger Kreissparkasse für ihr Engagement bei der Betreuung älterer Menschen ausgezeichnet. Bild: Zibulla

Zehnmal erhielten Frauen und Männer eine Zuwendung im Wert von je 400 Euro. In 52 weiteren Fällen sprach die Stiftung eine Anerkennung aus, die mit einer Zuwendung von je 200 Euro verbunden ist. Acht Projekte, die in vorbildlicher und erfolgversprechender Weise helfen, für ältere Menschen angemessene Lebensumstände zu schaffen, wurden mit Förderungen zwischen 300 und 1500 Euro finanziell unterstützt.

Die Förderbeträge und Zuwendungen in einer Gesamthöhe von 21 000 Euro wurden am 15. Dezember bei einem Festakt vom Vorsitzenden des Stiftungsrats, Landrat Thomas Reumann, sowie vom Vorsitzenden des Stiftungsvorstands und Vorstandsvorsitzenden der Kreissparkasse Reutlingen, Michael Bläsius, überreicht. Ministerialdirigent Gerhard Segmiller sprach zum 25-jährigen Jubiläum der Stiftung ein Grußwort. Vor dem Hintergrund veränderter Sozial- und Familienstrukturen, die auch die Lebensbedingungen in ländlichen Regionen betreffen, würdigte der Ministerialdirigent im baden-württembergischen Sozialministerium das ehrenamtliche Engagement für ältere Menschen.

Thomas Reumann plädierte für „eine Kultur des Miteinanders der Generationen und der Pflege“. Mit Blick auf den Fachkräftemangel im Pflegebereich erkennt der Landrat einen akuten Bedarf an Menschen, „die eine solidarische Gesellschaft gestalten“.

Michael Bläsius lobte das gute Beispiel jener, die von der Kreissparkassen-Stiftung ausgezeichnet wurden. Dabei erwähnte er beispielsweise einen Reutlinger, der seit Jahren seine an Krebs erkrankte, 76-jährige Ehefrau pflegt, obwohl er selbst gesundheitlich beeinträchtigt ist. Seine erste Frau verlor er durch einen Unfall und seine Tochter starb jung an Krebs. „Trotz dieser Schicksalsschläge ist er seit 15 Jahren als Kassier und unermüdlicher Helfer im örtlichen Krankenpflegeverein im Einsatz“, betonte Bläsius. „Außerdem engagiert er sich seit vielen Jahren im Posaunenchor, komponiert eigene Stücke oder schreibt Stimmen um.“

Finanzielle Hilfen durch die Stiftung erhielten in diesem Jahr die folgenden Projekte:

- „Durch Bilder sprechen – Kunstassistenz im Martha- und Paul-Stäbler-Stift Münsingen“ mit Studierenden der Kunsthochschule Nürtingen (1000 Euro)
- Das Generationenprojekt „Wie es früher war – von Schrauben, Sütterlin und Socken stopfen“ in Kooperation mit der Waldschule Ohmenhausen (300 Euro)

Diakonie Sozialstation Mössingen Bodelshausen Ofterdingen

Wir sind im Raum Mössingen-Bodelshausen-Ofterdingen Ihr kompetenter Ansprechparter für

- Ambulante Kranken- und Altenpflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung / Nachbarschaftshilfe
- Hausnotruf
- Essen auf Rädern (auch Dußlingen/Gomaringen/Nehren)
- Betreutes Wohnen / Betreuungszeiten zu Hause
- Beratung und Information / Kurse und Gesprächskreise
- Alzheimer-Betreuungsgruppen
- Hospizdienst

Mössingen: Löwensteinplatz 1, 72116 Mössingen ☎ 07473 / 9515 15
Bodelshausen: Bachgasse 4, 72411 Bodelshausen ☎ 07471 / 72125
dsm@zieglersche.de www.diakonie-moessingen.de

• Das Café Herbst-Zeitlos der Diakoniestation Dettingen für eine generationenverbindende Kooperation mit dem Kindergarten Regenbogen (500 Euro)
• Das Projekt „Unter 7 über 70 – Generationenübergreifendes Musizieren und Tanzen im Seniorenzentrum Gönningen“ mit dem evangelischen Kindergarten Gönningen (500 Euro)
• Die Gemeinde Grafenberg für den Ausbau der ehrenamtlichen Angebote für Senioren (600 Euro)
• Das Projekt „Stadtteiltheater als Lernort für Generationenbegegnung“ in Orschel-Hagen (1500 Euro)
• Die Hospizgruppe Hayingen–Pfronstetten–Zwiefalten für die Aus- und Fortbildung der Ehrenamtlichen (1500 Euro)
• Die Gemeinden Eningen, Hohenstein und Hülben für das Projekt „Gesunde Woche“ mit einer Veranstaltungsreihe zum Thema „Demenzielle Erkrankungen“ (1000 Euro). Stefan Zibulla

Info:
Die Stiftung „Dienst am älteren Menschen“ der Kreissparkasse Reutlingen fördert neue Ideen und Projekte, die überwiegend ehrenamtlich umgesetzt werden und helfen, die Zukunftsprobleme einer älter werdenden Gesellschaft zu lösen, mit einmaligen finanziellen Zuschüssen bis zu jeweils 2500 Euro. Anträge und Vorschläge können bis zum 15. August 2016 eingereicht werden. Weitere Infos gibt es bei Ute Geiser unter Telefon (0 71 21) 331 - 1212

www.ksk-reutlingen.de

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

Ein buntes Programm

Treffpunkt für Ältere Reutlingen

Sonntag, 17. Januar
Die kleine Sonntagsgruppe
Heute keine Aktivität
Stattdessen verwöhnen wir uns beim Frühstückscafé im Treffpunkt für Ältere ab 10 Uhr
Anmeldung bis vier Tage vorher unter Telefon (0 71 21) 9 26 47 60 oder (0 71 21) 75 66 29
Unkostenbeitrag: 10 Euro (inkl. Getränke)

Sonntag, 17. Januar
Frühstückscafé
10 bis 12 Uhr
Unkostenbeitrag: 10 Euro (inkl. Getränke)
Nur mit Anmeldung bis vier Tage vorher

Mittwoch, 20. Januar
Namibia
Bildervortrag von Herbert Futter
14 Uhr Bewirtung, 15 Uhr Veranstaltungsbeginn
Unkostenbeitrag: 3 Euro

Mittwoch, 27. Januar
Gedanken zur Jahreslosung
Vortrag von Pfarrer Martin Enz (BruderhausDiakonie)
14 Uhr Bewirtung, 15 Uhr Veranstaltungsbeginn

Mittwoch, 3. Februar
Schwäbischer Nachmittag
14 Uhr Bewirtung, 15 Uhr Veranstaltungsbeginn
Treffpunktmusikanten
Vesperteller Schwäbisches
Gebühr: 5 Euro (inkl. Vesper)
nur mit Anmeldung

Sonntag, 7. Februar
Die kleine Sonntagsgruppe
Fahrt nach Pforzheim ins Schmuckmuseum
Treffpunkt: 9.10 Uhr am Hauptbahnhof Reutlingen
Anmeldung: Marlies Munz (Telefon 0 71 21 / 7 32 56)
Fahrtkosten werden aufgeteilt, dazu kommt ein Unkostenbeitrag von 1 Euro

Rosenmontag, 8. Februar
Tanztee mit Willi Losch
13.30 Uhr Bewirtung, 13.59 Uhr Veranstaltungsbeginn
Gebühr: 2,99 Euro
Leitung: Kurt Scherzinger

Mittwoch, 10. Februar
Jüdischer Witz trifft arabischen Humor
Vortrag von Revital Herzog
14 Uhr Bewirtung, 15 Uhr Veranstaltungsbeginn

Sonntag, 14. Februar
Faschingstanz mit Helmut Stahl
13.30 Uhr Bewirtung, 14 Uhr Veranstaltungsbeginn
Gebühr: 3 Euro, Leitung: Kurt Scherzinger

Mittwoch, 17. Februar
„Dichterpfarrer“ Albrecht Goesch
Lesung von Klaus-Dieter Hensel
14 Uhr Bewirtung, 15 Uhr Veranstaltungsbeginn

Mittwoch, 24. Februar
Schiedweckenessen im Treffpunkt
12 Uhr: Schiedweckenessen, Kaffee und Kuchen
Unterhaltung durch die Treffpunktmusikanten.
Schiedwecken mit Salat: 10 Euro
Nur mit Anmeldung bis spätestens 20. Februar

Info:
Treffpunkt für Ältere
Gustav-Werner-Straße 6A
72762 Reutlingen
Telefon (0 71 21) 92 6 47 - 60
treffpunkt.rt@bruderhaus-diakonie.de
www.treffpunkt-fuer-aeltere.de

Hildegart Limbach ist dankbar für ein langes und segensreiches Leben.
Bild: Eckelt

Nachmittags kommt der Sturm der Liebe

Hildegart Limbach geht im Alter von 100 Jahren noch regelmäßig auf den Markt und näht Lavendel-Kissen

Hundert Jahre ist es her, dass Hildegart Limbach im Schwarzwald geboren wurde. Heute lebt sie in Reutlingen. Und zwar so selbstständig wie irgend möglich.

In Hildegart Limbachs Wohnung duftet es herrlich frisch nach Lavendel. „Ich liebe Lavendel“ verrät die Stuttgarterin, die seit sieben Jahren im Haus der Tochter in Reutlingen lebt. Dort hat die Rentnerin eine eigene Wohnung, in der sie für sich selbst kocht, auf ihrer alten Schreibmaschine Notizen tippt und leidenschaftlich gerne näht. Ihr Alter sieht man ihr dabei nicht an. „Letztes Jahr bin ich 100 Jahre alt geworden“, erzählt sie mit einem strahlenden Lächeln.

Einmal in der Woche geht Hildegart Limbach auf den Markt, um frisches Gemüse und Obst zu kaufen. Sie bittet niemanden, sie hinzufahren, sondern ruft kurzerhand ein Taxi. „Mir ist es sehr wichtig, selbstständig zu sein und meinen Kindern nicht zur Last zu fallen“, erzählt sie, während sie in ihrem gemütlichen Sessel im Wohnzimmer sitz. Umgeben ist sie von zahlreichen Bildern und Karten, Erinnerungen aus den zehn Jahrzehnten ihres Lebens. Auf die Frage, welche Dekade denn die schönste gewesen sei, antwortet sie: „Alles war schön. Vom Anfang bis zum Ende.“

Was genau sie lebendig hält, kann sie nicht sagen. Vielleicht seien es die guten Gene der Eltern, die beide alt geworden seien. Vielleicht aber auch die Freude an der Kreativität. Im Alter von zehn Jahren bekam sie vom Vater, einem Maler und Künstler, eine kleine Staffelei geschenkt und malte fortan an seiner Seite. Mit zwölf Jahren hat sie ihr erstes Kleid genäht, später auch selbst entworfene Abendkleider. Ihrem Traum, Modedesignerin zu werden, kam der Zweite Weltkrieg in die Quere, sodass sie sich zur Rot-Kreuz-Helferin, schließlich zur Fernschreiberin ausbilden ließ. Während des Krieges arbeitete sie einige Jahre in Athen.

Nach dem Krieg habe sie ihren Frieder geheiratet, einen gefragten Tenor und Notar, der ihre Liebe zur Musik teilte. „Mein Frieder war blitzgescheit“, erzählt sie, mittlerweile seit über 21 Jahren Witwe. Gemeinsam hat das Paar zwei Kinder, einen Sohn und eine Tochter, sowie vier Enkel, die allesamt sehr stolz auf ihre liebenswerte Oma sind.

Vielleicht hält sie auch die Liebe zur Musik fit. 60 Jahre lang hat sie im Kirchenchor gesungen. Für jede Mahlzeit holt sich Hildegart Limbach frische Kräuter aus dem Garten. Butter, Zucker und Salz meide sie. Nachmittags nimmt sie sich Zeit für ein „Kaffeestündle“ und ihre Lieblingsserie im Fernsehen, „Sturm der Liebe“.

Dass man ihren Vornamen mit einem „t“ am Ende schreibt, kann sie erklären. „Als mein Vater mich damals nach der Geburt 1915 im Schwarzwald, wo wir während dem Krieg und danach eine Zeit lang gewohnt haben, angemeldet hat, dachte der Bürgermeister, der Name Hildegard stammt vom Wort „Garten“. Deshalb muss ich heute noch mit einem „t“ unterschreiben.“ Wie vieles nimmt sie auch das gelassen und mit Humor. „Mein Leben wurde immer reicher, je älter ich wurde.“

Wenn Hildegart Limbach ihrem Taxifahrer oder anderen Besuchern ein selbstgenähtes Lavendel-Kissen schenkt, lässt sie die Menschen um sich herum an ihrer Freude und der Dankbarkeit für ein segensreiches Leben teilhaben.

Natalie Eckelt

Aktuelle Informationen ohne Barrieren

Die digitale Abendausgabe des SCHWÄBISCHEN TAGBLATTS erscheint bereits vor der gedruckten Tageszeitung

Abends schon wissen, was morgen in der Zeitung steht: Der digitale Lokalteil des SCHWÄBISCHEN TAGBLATTS erscheint bereits vor der gedruckten Ausgabe. Und die Schriftgröße kann der Leser an seine individuellen Bedürfnisse anpassen.

Fast 2000 Zeitungsleser haben das TAGBLATT als E-Paper abonniert - Tendenz steigend. Denn die digitale Ausgabe ermöglicht mit ihren flexiblen Schriftgrößen nicht nur barrierefreie sondern auch noch aktuellere Information. Die Lokalnachrichten, die auch unterwegs mit dem Tablet oder Smartphone angeklickt werden können, erscheinen seit diesem Jahr bereits vor der gedruckten Tageszeitung. Zwischen 19.45 und 23.30 Uhr wird das E-Paper halbstündig aktualisiert.

Die digitalen Artikel können sowohl im Zeitungslayout der gedruckten Ausgabe einschließlich der Bilder und Anzeigen gelesen oder als Fließtext abgerufen werden. Über die Suchfunktion können auch ältere Artikel nachgelesen werden. Und mit Hilfe einer App kann man sich die Texte auch vorlesen lassen.

Auch mit seinem breiten Spektrum an Abo-Varianten reagiert der Verlag auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Leser:

- Das „PrintAbo+ (39,50 Euro pro Monat) umfasst neben der gedruckten Zeitung das E-Paper und die lokale Online-Abendausgabe. Kunden von PrintAbo+ können außerdem www.tagblatt.de ohne separate Bezahlung lesen.
- Das DigitalAbo (35,60 Euro pro Monat) bietet sämtliche digitalen Angebote des Verlags ohne die gedruckte Zeitung.
- Das DigitalAbo+ (37,60 Euro pro Monat) ist ideal für alle, die normalerweise online lesen, am Wochenende aber gern auch mal ein bisschen blättern. Denn es enthält zusätzlich zu sämtlichen digitalen Angeboten die gedruckte Samstagsausgabe.
- Das WebAbo (4,99 Euro pro Monat) bietet die Möglichkeit, sämtliche Inhalte von tagblatt.de ohne Bezahlschranke zu lesen. Es kann jederzeit gekündigt werden.
- Das WebAbo 1 Jahr (4 Euro pro Monat) entspricht dem WebAbo, ist aber günstiger. Allerdings müssen die User sich hier für ein Jahr festlegen.
- Das WebAbo 1 Tag (0,99 Euro) ist eine Art Tagespass für die Nutzung von www.tagblatt.de. Mit diesem Abo kann man einen Tag lang alle Online-Artikel lesen. zba

Die Schriftgröße des digitalen TAGBLATTS kann auf mobilen Endgeräten an die individuellen Bedürfnisse des Lesers angepasst werden. Bild: Zibulla

Info:
Weitere Infos und Bestellungen beim TAGBLATT unter Telefon (0 70 71) 93 42 22 oder vertrieb@tagblatt.de

Wo Wünschen erlaubt ist

Ich möchte Ihnen „Do Me a Favour“ vorstellen: Eine neue kostenlose Nachbarschaftshilfe auf Basis einer ebenso kostenfreien App. Alles, was man dazu braucht, ist ein Smartphone. Die App runterladen, sich registrieren und überlegen: Was wünsche ich mir von meinen Nachbarn? Was kann ich ihnen anbieten, was mir selber Freude machen würde?Solche „Favours“ (Englisch für „Gefallen“) kann man kostenlos posten und gespannt warten, wer sich meldet. Oder man geht den umgekehrten Weg und schaut, was die anderen so eingestellt haben. Vielleicht kann man ja unkompliziert helfen. Ziel dieser App ist es, den Kontakt in der Nachbarschaft (und darüber hinaus) zu fördern und sich bei kleineren Problemchen gegenseitig zu helfen. Sich eben gegenseitig einen Gefallen zu tun, wenn man gerade Lust darauf hat.
Je mehr Menschen sich an dieser bundesweiten App beteiligen, desto besser! Ulrike Nehls

Hans Bock (links) und die Jugendlichen der Eduard-Spranger-Schule sind von den Erfahrungen fasziniert, die Ernst Messerschmid vor 30 Jahren im Weltraum gemacht hat. Bild: Andreas Fink

Unser Mann aus Reutlingen im All

Spannende Begegnung mit dem Astronauten Ernst Messerschmid

Ende November berichtete Ernst Messerschmid in der Reutlinger Eduard-Spranger-Schule von seiner Challenger-Mission vor 30 Jahren. Mehr als 100 Schüler und Lehrer lauschten dem spannenden Referat, das der Reutlinger Astronaut im Rahmen des Gemeinschaftsprojekts „Zeitung macht Schule“ (ZmS) hielt. Dabei vermittelte er mit Lichtbildern eindrucksvolle Impressionen von seinem Ausflug in das All.

Ernst Messerschmid flog 1985 als einer der ersten Europäer mit dem Space-Shuttle Challenger in den Weltraum. Doch die Raumfahrt war ihm nicht in die Wiege gelegt worden. Wäre es nach seinem Vater gegangen, hätte der Handwerkersohn nach einer Lehre als Klempner und Installateur den elterlichen Betrieb übernehmen sollen. Nach der Volksschule in Reutlingen-Sondelfingen und seiner Gesellenprüfung übersprang er die Hürde des Zweiten Bildungswegs und bestand als Klassenbester das Abitur an der Technischen Oberschule. Dem elterlichen Betrieb sagte er Lebewohl. Nach dem Wehrdienst studier-

Kleinanzeigen in die kleine

Zeitschrift für die besten Lebensjahre

für folgende Bereiche:

Bekanntschaften, Reise, Kaufen, Verkaufen Mieten, Vermieten, Dienstleistung

Bis 20 Wörter: 12 Euro incl. Tel.-Nr.
Bis 40 Wörter: 20 Euro incl. Tel.-Nr.

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

Bitte buchen Sie ab
Konto:
Bank:

Ihre Anzeige senden Sie an:

„die kleine“ Zeitschrift
Medienhaus Schwäbisches Tagblatt
Uhlandstraße 2, 72072 Tübingen, Telefon (0 70 71) 9 34 - 4 44
die kleine@tagblatt.de

Mein Anzeigentext:

Name:
Telefon:
Anschrift:

Datum: **Unterschrift:**

te er Physik an den Universitäten in Tübingen und Bonn. Dann landete er im europäischen Kernforschungs-Zentrum CERN (Genf) und wurde Assistent an der Freiburger Universität und Forscher am Deutschen Zentrum für Raumfahrt. Er arbeitete in den USA und am Deutschen Elektronen-Synchroton (DESY) in Hamburg und schrieb 1976 seine Doktorarbeit. Später wurde Messerschmid unter mehr als 3000 Bewerbern für die Spacelab-Mission D1 ausgewählt.

Die Biografie von Ernst Messerschmid beeindruckte die Schüler sehr und zeigt einmal mehr, dass mit Fleiß und Ehrgeiz verbunden mit Glück beruflich viel erreicht werden kann.

Am 30. Oktober 1985 startete Messerschmid um 12 Uhr in Florida zusammen mit sieben weiteren Astronauten, darunter eine Frau, ins All. Bereits acht Minuten später hatte die Raumfähre die gewünschte Höhe von 324 Kilometern über der Erde erreicht. Dann wurden die Energie-Beschleuniger abgestellt. „Hier gab es fast keine Erdanziehung und keine Schwerkraft mehr“, berichtet Messerschmid. „Die Raumfähre schwebte kreisförmig im All!“ Ab jetzt begannen die Astronauten ihre Arbeiten und wissenschaftlichen Messungen mit insgesamt 76 Experimenten.

Jugend forscht

Interessant waren auch die Antworten von Ernst Messerschmid auf die Fragen der Schüler - hier einige Beispiele:

Wie schlafen die Astronauten in der Raumfähre?

Man liegt in einer Hängematte und muss sich anschnallen, um das Herumfliegen in der Kapsel auszuschließen.

Gab es genügend Wasser und konnte man Duschen?

In der Raumfähre gab es genügend Wasser, das in einer Spezialreinigungs-Anlage ständig gefiltert wurde. Aber statt zu duschen musste sich die Besatzung mit einem nassen Waschlappen reinigen.

Wie benutzten die Astronauten eine Toilette?

Eigentlich genauso wie auf der Erde. Aber sobald man auf der Brille Platz genommen hatte, schaltete sich automatisch eine Absaugung ein; sonst wäre alles, was der Mensch ausscheidet, nach oben an die Decke geflogen.

Nützliche Erkenntnisse

Ernst Messerschmid machte zehn Patente und veröffentlichte mehr als 200 wissenschaftliche Arbeiten. Noch heute hält der 70-Jährige am Stuttgarter Institut für Raumfahrtsysteme regelmäßig Vorlesungen.

Viele Innovationen, von denen wir heute auf der Erde profitieren, sind der Raumfahrt zu verdanken. „Denn in der Schwerelosigkeit kann man besser forschen“, betonte Ernst Messerschmid. Der Blick von oben hat schon viele Erkenntnisse zur Klima-Entwicklung und Fortschritte in der Medizin ermöglicht. Ohne die Forschungsergebnisse der Raumfahrt gäbe es auch keine Navigationsgeräte.

Hans Bock

KLEINANZEIGEN

Polin mit guten Deutschkenntnissen und Erfahrung mit der Pflege von Senioren sucht eine Stelle als hauswirtschaftliche Betreuerin in Tübingen. Kontakt unter Telefon 0173 - 7 69 71 01

MOTORGERÄTE FÜR GARTEN UND FORST
Verkauf | Service | Verleih
MÄHSERVICE
Spezialist für Hanglagen
GRUNDSTÜCKS- & WIESENPFLEGE
Nutzen Sie auch unseren günstigen Geräte-Hol- und Bringservice!
Fachkundige Beratung und Reparatur-Service für alle Marken
SCHENKs GARTENGERÄTE
Motorgeräte für Garten & Forst
Reutlingerstraße 31
72766 Reutlingen-Sondelfingen
E-mail: info@schenkgmbh.de
Telefon: 0 71 21 / 49 13 19
www.schenkgmbh.de
Öffnungszeiten: Sa. 8.30 - 12.00 Uhr
Mo. - Fr. 8.30 - 13.00 Uhr, 14.00 - 17.30 Uhr

Engagement für schöne Immobilien
seit über 35 Jahren!
UNTERNEHMENSGRUPPE
SCHAICH Immobilien GmbH
IS ImmoConcept GmbH
Zorn Immobilien GmbH
Schaich Spanien Immobilien
Ihre Lebenssituation hat sich geändert?
Sie haben darüber nachgedacht Ihre Immobilie zu verkaufen?

©pressmaster / Fotolia.com
Gerne unterstützen wir Sie hierbei und beraten Sie umfassend und ausführlich.
Damit Sie die richtige Entscheidung treffen können, zeigen wir Ihnen Wohnideen mit interessanten Möglichkeiten auf. Wir freuen uns auf Sie!
✆ 0 70 71/3 88 24
www.schaich-immobilien.de
Kirchentellinsfurter Str. 1 D-72127 Kusterdingen

Einfach mal umschalten

Die Tübinger Volkshochschule hilft bei der Neuorientierung

Das Programm für das Frühjahrs- und Sommersemester der Tübinger Volkshochschule (vhs) ist an vielen Stellen in der Stadt erhältlich „Schaltjahr“ lautet der thematische Schwerpunkt - passend zum Jahr 2016.

Die Veranstaltungen im Rahmen des Semesterschwerpunktes drehen sich ums Schalten in unterschiedlichsten Zusammenhängen: Beispielsweise, wie in Politik, Kultur und Gesellschaft die Schalter umgelegt und Weichen neu gestellt werden können. Die Frage, wie wir uns in die Welt der digitalen Medien einschalten können, gehört genauso dazu wie die Überlegung, wie wir in unserem persönlichen Umfeld umschalten und neue Perspektiven gewinnen können. Vorträge und Kurse bieten viele Anregungen, über Schaltstellen nachzudenken. Und darüber, wie man selbst besser Schalten und Walten kann.

Der Fachbereich Kultur bietet zum neuen Semester interessante Kurse zur Kunstgeschichte an, zum Teil mit Exkursionen. Kurse zur Medienpraxis führen in die digitale Fotografie und Videotechnik ein. Am Beispiel des Themas „Erste Liebe“ lernen die Kursteilnehmer beispielsweise, wie sie einen Kurzfilm drehen können. Dabei erfahren sie viel über Interviewtechnik, Dramaturgie, Kameraeinstellungen und Filmschnitt.

Zwischen Sprache und Kultur bewegt sich der Gebärdensprachchor „Sign Singers“, das erste derartige Projekt an einer Volkshochschule. Bei den Proben wird einstudiert, wie bei Konzerten die Lieder simultan mit Gebärden übersetzt werden können. Dabei tritt der mimisch-theatralische Aspekt in den Vordergrund, der über die Worte hinaus auch Emotionen transportiert. Außerdem können an der vhs selbstverständlich 25 gesprochene Sprachen erlernt werden. Und Deutsch - ein Angebot, das zur Zeit gefragter ist denn je zuvor.

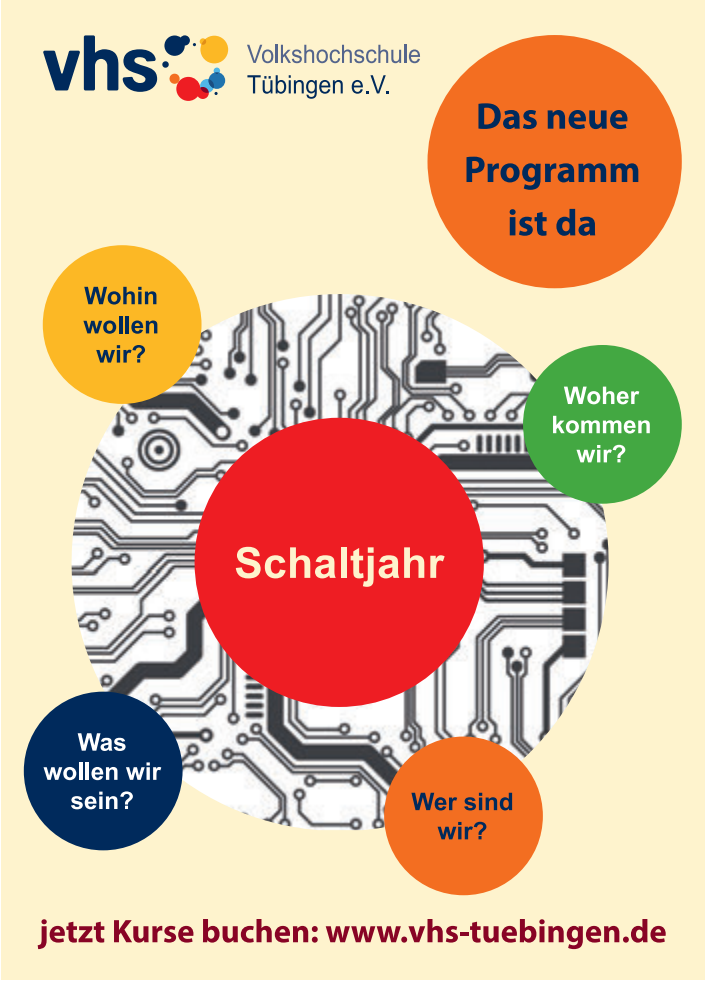
Bewegung, Entspannung oder die Verbesserung der eigenen Gesundheit kann genauso ein Motiv sein, einen vhs-Kurs zu buchen, wie das berufliche Fortkommen. Denn auch die Grundlagen im Umgang mit Office-Programmen und dem neuen Windows 10 oder das Erlernen digitaler Bildbearbeitung stehen auf dem Programm. dk

Wenn das Fernsehen nervt: Einfach auf das Programm der Volkshochschule umschalten. Bild: BillionPhotos.com - Fotolia

Info:

Die ganze Vielfalt von über 900 Kursen finden Sie im neuen Programmheft der Tübinger Volkshochschule. Sollten Sie keinen Zugriff darauf haben, können Sie es sich zuschicken lassen – einfach unter Telefon (0 70 71) 5603-29 anrufen.

Alle Kurse können auch unter www.vhs-tuebingen.de online eingesehen und gebucht werden.



Freude an anspruchsvollen Aufgaben

In Tübingen werden viele engagierte Menschen für ein Ehrenamt gesucht

Anspruchsvolle Aufgabe: Gesetzliche Betreuer(innen) zur Unterstützung von Menschen mit geistiger, seelischer oder körperlicher Behinderung, die mit der Regelung ihrer Angelegenheiten überfordert sind, gesucht.

Aufgaben sind beispielsweise Hilfe bei Anträgen und Behördengängen, Organisation von Hilfsdiensten oder Gesundheitsfürsorge. Dafür gibt es eine kleine Aufwandsentschädigung.
Betreuungsverein Landkreis Tübingen e.V.
Sabine Hübel, Telefon (0 70 71) 979 820-0
btv@betreuungsvereintuebingen.de
www.betreuungsvereintuebingen.de

LeiTa - Lernen im Tandem e.V. ist ein Patenprojekt, das Kinder und Jugendliche auf ihrem Weg durch die Schule und in den Beruf unterstützt. Wir suchen laufend und dringend Pat(inn)en. Derzeit stehen etwa 30 Kinder auf unserer Warteliste.
Karola Schramm, Telefon 0160 - 99 79 89 47
info@leita-online.de Erich Fritz, Telefon (0 70 71) 36 83 08
www.leita-online.de

Die Tübinger Tafel sucht ehrenamtliche Mitarbeiter(innen) in der Lebensmittelvorbereitung und im Verkauf im Laden in der Katharinenstraße 29 sowie im Fahrdienst zum Abholen der Lebensmittel.
Tübinger Tafel e.V.
Reinhardt Seibert
Katharinenstraße 26
72072 Tübingen
info@tuebingertafel.de
www.tuebingertafel.de

Nette und tatkräftige Menschen für gemeinsames Kochen, Essen und Beisammensein von der Tübinger Sonntagsküche im Schlatterhaus gesucht. Zur Tübinger Sonntagsküche kommen neben Obdachlosen auch drogenabhängige Menschen sowie Arme und Punks, für die keine Familie sorgt. Wir brauchen Hilfe beim Zubereiten von Salaten, Nachspeisen, Gemüse und Fleisch; für die Kontaktpflege und für Gespräche mit den Bedürftigen; einmal pro Monat sonntags von 8.30-15 Uhr.

Kontakt: Gisela Fischer
Tübinger Sonntagsküche im Schlatterhaus
Österbergstraße. 2
72074 Tübingen
Telefon (0 70 71) 79 15 77
gisela.fischer@tuebinger-sonntagskueche.de
www.tuebinger-sonntagskueche.de

Der Berber-AK sucht Freiwillige, die zeitweise an einem Samstagvormittag beim Frühstück machen helfen. Wie oft man mitmacht, bestimmt man selbst, wir freuen uns auch über Helfer(innen), die nur einmal mitmachen möchten. Kontakt: Evangelische Studierendengemeinde Tübingen, Berber-AK, Österbergstraße 2, 72074 Tübingen. Ansprechpartner: Petra Schaal, Telefon 0176- 25 73 16 79, petra.schaal63@gmx.de. Bild: Alistair Cotton - Fotolia

Hilfe für Menschen in Wohnungsnot

Die Tübinger Wohnungslosenhilfe berät Menschen, die von Obdachlosigkeit bedroht sind. Zur Unterstützung des hauptamtlichen Teams sucht die Wohnungslosenhilfe dringend freiwillige Helfer: Diese werden in der Kleiderkammer, bei der Essensausgabe und -zubereitung, bei der Umsetzung von freizeitpädagogischen Angeboten und dem Knüpfen sozialer Kontakte gebraucht. Dabei arbeiten die Ehrenamtlichen in einer zwanglosen Atmosphäre für Menschen in sozialer Ausgrenzung und Wohnungsnot.
Ansprechpartnerin:
Hilfe für Wohnungslose Tübingen e.V.
Isabell Ammann
Eberhardstraße 53
72072 Tübingen, Telefon (0 70 71) 9 38 78 76
info@wohnungslosenhilfe-tuebingen.de

Info:
www.wohnungslosenhilfe-tuebingen.de

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

Geldanlage für die Beerdigung

Die Bestattungsvorsorge ist vor dem Zugriff des Sozialamts geschützt

Eine angemessene Bestattungsvorsorge ist vor dem Zugriff staatlicher Behörden sicher.

Mit solchen Karikaturen wirbt die Branche für eine Bestattungsvorsorge, mit der die Kosten für das Grab und die Beerdigung abgedeckt werden. Bild: © Kuratorium Deutsche Bestattungskultur GmbH

Mitunter versuchen Sozialämter ganz gezielt, Antragssteller zur Auflösung der Bestattungsvorsorge zu überreden, um beispielsweise Heimkosten zu decken. „Wie verschiedene Urteile gezeigt haben, ist das aber häufig nicht rechtens“, betont Antje Bisping, Justiziarin des Bundesverbandes Deutscher Bestatter.

„Die angemessene Bestattungsvorsorge ist geschützt“ entschieden schon das Bundesverwaltungsgericht im Jahr 2003 (Az. 5C 84/02 v. 11.12.2003) und das Bundessozialgericht im Jahr 2008 (B 8/9b SO 9/06 R, v. 18.03.2008). Eine Vielzahl entsprechender Entscheidungen folgten.

Jüngst urteilte das Landessozialgericht Rheinland-Pfalz in einem Fall, dass der für die Bestattung vorgesehene Betrag in Höhe von 11 300 Euro als Schonvermögen entsprechend den ortsüblichen Konditionen durch das Sozialamt anzuerkennen ist.

Bestatter bieten Bestattungsvorsorge-Beratungen an. Gemeinsam mit dem Kunden werden in einem Bestattungsvorsorgevertrag alle Punkte festgehalten, die dereinst für die Bestattung wichtig sein sollen. Dabei regelt man auch den finanziellen Rahmen. Laut einhelliger Expertenmeinung macht es Sinn, langfristig für die Bestattung finanziell vorzusorgen, sobald man mit dem Bestatter seines Vertrauens den Vorsorgevertrag abgeschlossen hat, erklärt Oliver Wirthmann, Geschäftsführer des Kuratoriums Deutsche Bestattungskultur e.V. in Düsseldorf.

Die Bestattungsvorsorge umfasst die Kosten für die Bestattung sowie den Erwerb des Grabes ein-

Bestattungsinstitut der Stadt Reutlingen

Wenden Sie sich im Trauerfall vertrauensvoll an uns – wir regeln alle Formalitäten für Sie.

Wir sind 24 Stunden, auch am Wochenende, sowie Sonn- und Feiertags, in Reutlingen und seinen Stadtteilen für Sie tätig.

Am Friedhof Römerschanze · Dietweg 37 – 41 · 72760 Reutlingen
Telefon: 07121/303 5750 · Mobil: 0172/7269639

Stadt Reutlingen

schließlich des Grabmals und der Grabpflege. Die angemessene Bestattungsvorsorge hat sich in erster Linie an den vorgesehenen Leistungen und an den ortsüblichen Kosten einer würdigen Bestattung zu orientieren. Bestattungsvorsorgebeträge zwischen 3200 und 11 300 Euro sind von den Gerichten bisher als angemessen beurteilt worden.

Angeblich durch das Sozialamt pauschal zulässig erachtete Beträge sind ebenso unstatthaft wie eine Aufrechnung der Bestattungsvorsorge mit dem sogenannten Schonvermögen, also kleinen Barbeträgen bis zu einer Höhe von 2600 Euro, die jeder Bürger besitzen darf Das Geld muss allerdings für eine Bestattung zweckgebunden angelegt werden. Es genügt nicht, die Summe einfach auf ein Sparbuch einzuzahlen. Denn dieses müsste bei Bedürftigkeit aufgelöst werden. dk

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

GROSS AUSSTELLUNG
Zeitgemäß
Laternen · Kreuze · Grabschmuck
GRABMALE
ERICH SCHMID SÖHNE
72810 GOMARINGEN
TEL. 07072 - 7387
WWW.SCHMID-GRABMALE.DE

NATURSTEINE E.L. HIRNEISE
seit 1955
Wir bringen Stein in Form
GRABMALE
klassisch & modern
RAIFFEISENSTRASSE 16
71126 GÄUFELDEN-NEBRINGEN
TELEFON (07032)979826
TELEFAX (07032)979827
www.natursteine-hirneise.de

Traugott Hummel
BESTATTUNGSHAUS
Inhaber: Dirk Flunkert
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

BESTATTUNGEN GOMMEL
72072 Tübingen • Lilli-Zapf-Str. 15
Inhaber Roberto Seifert
Ihr Begleiter im Trauerfall
Erd-, Feuer- und Naturbestattungen
Alternative Bestattungsformen
Überführungen im In- und Ausland
Bestattungsvorsorge
Übernehmen Sie selbst die Verantwortung und regeln Sie alles notwendige zu Lebzeiten.
Fordern Sie ganz unverbindlich unseren kostenlosen **Persönlichen Vorsorgeführer** an.
Wir beraten Sie gerne.
Telefon Tag & Nacht 07071-977 6611
www.bestattungen-gommel.de

RILLING & PARTNER 1923
Bestattungsdienst Tübingen | Haus des Übergangs
Bestattung Vorsorge Kultur
www.rilling-und-partner.de
Handwerkerpark 5 · 72070 Tübingen · Tel. 07071 92780

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

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

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

Kann passieren

Die Eltern gingen auf dem Friedhof spazieren. Und plötzlich war ihr Kind verschwunden. Nach erfolglosem Rennen und Rufen beschlossen sie, sich zu trennen und an den beiden Haupteingängen aufzupassen, damit das Kind nicht womöglich hinauslief und von der Stadt verschluckt würde. Natürlich dachten sie auch an die Möglichkeit der Seitenausgänge, aber sie waren eben nur zwei. Um es kurz zu machen: Das Kind blieb unauffindbar, und die Eltern starben, ohne es wiedergesehen zu haben. Begraben wurden sie auf dem nämlichen Friedhof, auf dem sich die Tragödie abgespielt hatte.

Und zu diesem nun kam eines Tages eine Frau mit einem Kind an der Hand. Sie musste eine Weile suchen, bis sie das Grab ihrer Eltern gefunden hatte. Und dann erzählte sie ihrem Kind, wie sie, als Kind, auf diesem Friedhof ihren Eltern verlorengegangen war, und wie man sie, tief in der Nacht, irgendwo in der Stadt aufgefunden hatte und wie sie in eine fremde Familie gekommen war.

„Das möchte ich auch erleben!“ rief das Kind an der Hand der Mutter, „stell du dich an den Ausgang und warte“. Das tat die Mutter auch zum Spaß, denn das Kind war schon recht groß und vernünftig, an ein Verlorengehen musste man da wirklich nicht denken. Und eben deshalb ging es verloren, zumal die Mutter ja nur einen einzigen Ausgang bewachen konnte. Durch welchen Ausgang das Kind in die Stadt gelangt war; ob seine Mutter, nach gegebener Zeit, auch auf diesem Friedhof begraben wurde, und ob das Kind, erwachsen geworden, das Grab seiner Mutter mit einem eigenen Kind an der Hand aufgesucht hat – all das entzieht sich unserem Wissen. Und das ist gut so, denn das, was wir wissen, ist schwer genug. Kay Borowsky

Auferstehung von den Toten?

Gibt es eine Auferstehung von den Toten? Oder ist das ewige Leben nur eine Utopie? Antworten auf diese existenziellen Fragen sucht ein Lektüre-und Gesprächsabend im Rahmen der Reihe „Gott erfahren? Gott denken?“ mit Cornelia Hospam und Bernhard Bosold am Mittwoch, 27. Januar, ab 20 Uhr im Reutlinger Gemeindehaus Heilig Geist (Ecke Alteburg- / Hindenburgstraße). Die Veranstaltung ist eine Kooperation der Kirchengemeinde Sankt Lukas mit dem KEB-Bildungswerk Reutlingen.

Trauerfeier–Trauerbegleitung
frei – individuell – persönlich

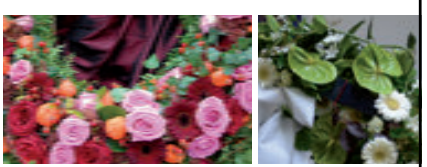
Albrecht K. Wengert
– Diplom Theologe –
Gartenstraße 44
Tel. (0 70 71) 440 110
www.trauerzyklus.de
72074 Tübingen
Fax (0 70 71) 400 624
info@pastoralberatung.de

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

— Schön, dass alles geregelt ist! —

Dauergrabpflege
Wir sind Mitglied der Genossenschaft Württembergischer Friedhofsgärtner eG und sind Ihr zuverlässiger Partner bei der Grabgestaltung und Grabpflege.
www.blumen-stephan.de
- eine sichere und gute Vorsorge
- individuell - zukunftsorientiert - kreativ



- stilvolle Trauerfloristik
- Dekorationen

Wir informieren Sie gerne.
Gärtnerei & Floristik STEPHAN seit 1949
Tel. 0 70 71 / 7 28 30 · Weinbergstraße 100 · 72072 Tübingen-Derendingen

seit über 100 Jahren
Blumen Endriß
Inh. Frank Stoyke

Ihr zuverlässiger Partner für Trauerfloristik- und Dekorationen, Grabpflege u. Grabgestaltung
Wildermuthstr. 30, 72076 Tübingen
Tel.: 07071 - 22649, Fax: 07071 - 26489
www.blumen-endriss.de info@blumen-endriss.de

Irrsinn | Korallen-insel | Horn-schuh der Tiere | (2) | aus tiefstem Herzen | ugs.: eine | Zeichen d. Herr-scher-würde | | Berg-werk | (1) | | Misch-farbe | | Einfuhr

(5) | ledig-lich | (4) | türk. Roman-cier * 1949

Soße | chem. Zeichen für Astat | ind. Fürsten-titel

(12) | Schiffs-zubehör | (6) | englisch: auf-wärts

Hptst. von Bul-garien | Mär-chen-gestalt | (3) | Fluss durch Florenz

Sinnes-täu-schung | Nackt-darstel-lung | Paddel-boot

span. Artikel | Dampf-bad | (7) | (10)

schmal | exakt

moham. Nach-mittags-gebet | (13)

ein Umlaut

Kanton der Schweiz | (9) | Groß-vater | Bambus-bär

Bucht | beson-ders | (11)

(8) | mäßig warm | (21) | moham. Name für Gott

lang-weilig | Nacht-vogel | (20) | Scherz | (14) | Schwer-metall | Krater-seen | Post-sendung | an jenem Ort

Kolloid | (23) | franz.: er | letzte Ruhe | tatsäch-lich

(15) | mittel-amerik. Säuge-tier | ital. Artikel

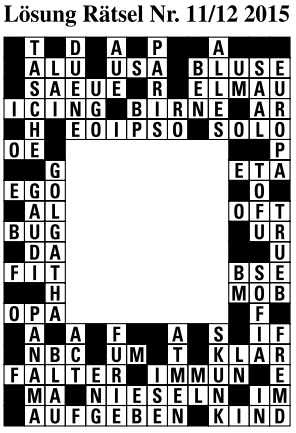
ionische Insel | Labor-behälter | (18) | franz. Artikel

Abend-musik | (16) | (22) | (19) | ein Insekt | (17)

WWP10/539

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

Lösung Rätsel Nr. 11/12 2015



Wir verlosen drei Exemplare des Buches „Als wir Räuber und Gendarm spielten“ aus dem Zeitgut Verlag. (siehe Seite 25)

Schicken Sie die Lösung bis zum 10. März 2016 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.

Die Helfende Hand

Der Umzugsservice
für Singles,
Senioren und
Menschen mit Handicap

- Entrümpelungen
- Umzüge
- Einlagerung

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

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

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

Unsere Auslagestellen

Ammerbuch-Altingen
Bäckerei Konditorei Weinberg

Ammerbuch-Entringen
Hofladen „Alte Zimmerei“
Samariterstift

Ammerbuch-Pfäffingen
Apotheke am Bahnhof

Ammerbuch-Poltringen
Mühle Laden

Ammerbuch-Reusten
Bioladen Reusten

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

Bodelshausen
Post

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

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

Dusslingen
I Dolci Bambini
Med. Fußpflege Ruth Diener
Radio Schelling
Volksbank Steinlach-Wiesaz-Härten

Engstingen
Bäckerei Marquardt
Salzgrotte Schwäbische Alb
Haid-Reha

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

Empfingen
Pflegehaus Rosengarten
Seniorenheim

Eutingen
Bäckerei Plaz
Bäckerei Seeger

Eutingen-Weitingen
Bäckerei Kalbacher

Gomaringen
Gustav Schwab Stift
Schloß Apotheke
Volksbank Steinlach-Wiesaz-Härten
Wiesaz Apotheke

Hechingen
Hotel-Café Klaiber
Stadtverwaltung Hechingen

Hirrlingen
Bäckerei Leins
Gärtnerei Vollmer
Sozialstation Außenstelle Hirrlingen

Hohenstein
Gemeindeverwaltung Hohenstein
Apotheke Bernloch

Holzgerlingen
Restaurant am Golfplatz

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

Horb-Dettingen
Bäckerei Saur
Praxis Dr. Bösch

Horb-Grünmettstetten
Susi’s Mix Shop Backwaren

Horb-Nordstetten
Papierladen Buchholz

Kirchentellinsfurt
Rathaus Apotheke

Kusterdingen
Altenbegegnungsstätte
Bürgermeisteramt Kusterdingen
Rathaus Immenhausen
Rathaus Jettenburg
Rathaus Mähringen
Rathaus Wankheim
Volksbank Steinlach-Wiesaz-Härten
Immobilien Schaich

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

Metzingen
Augenarzt Dr. Oelhafen
Ev. Diakonissenring e.V.
Ev. Gesamtkirchengemeinde
IAV Stelle
Sanitätshaus Jud
Schreibwaren Stoll
Seniorentreff
Stadtbücherei
Stadtverwaltung
Straub Immobilien GmbH
Volkshochschule

Metzingen-Glems
Gasthaus zum Waldhorn

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

Münsingen
Bopp Reisen
Bruderhaus Diakonie
Neues Rathaus
Volkshochschule

Nehren
EigenArt
Frisurenatelier
Sigrid Hauser
Sportheim
Volksbank Steinlach-Wiesaz-Härten

Neustetten
Stäbleapotheke

Nürtingen
Stadtverwaltung Nürtingen

Ofterdingen
Landgasthof Ochsen
Perfect Parts GmbH
Volksbank Steinlach-Wiesaz-Härten

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

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

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

Reutlingen-Betzingen
Bäckerei „Zum Schwan“
Bruder Klaus Kirche
Fahrrad-Sauer
Mauritius Apotheke
Mühlen Apotheke
Optikus Hörgeräte
Seniorentreffpunkt „Alte Eisenbahnschule“
Seniorenzentrum Betzingen
Steinach Apotheke

Reutlingen-Bronnweiler
Volksbank Steinlach-Wiesaz-Härten
Reutlingen-Degerschlacht
Bioladen Thomas Fuhr

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

Reutlingen-Ohmenhausen
Bonusmarkt
Ev. Kirchengemeinde

Reutlingen- Sondelfingen
Birken Apotheke
Easy Sports Marketing
Firma Schlag Heizungsbau Groll GmbH

Reutlingen-Mittelstadt
Bäckerei Bayer

Rottenburg
Bärenapotheke
Beratungsstelle Ehinger Platz
Bürgerbüro Ergenzingen
Bürgerbüro Rottenburg
Dombücherei
Haus am Neckar
Haus am Rammert
Hospital zum Heiligen Geist
Kaffeehaus Prinz Karl
Kaufland
Kulturamt „Alte Welt“
Morizbücherei
Morizles Kleiderkiste
Schwäbisches Tagblatt
Sozialstation Außenstelle Ergenzingen
Sozialstation Rottenburg
Tafelladen
Volkshochschule
WTG
Zehntscheuer

Rottenburg-Bad Niedernau
Verwaltungsstelle Bad Niedernau

Rottenburg-Baisingen
Metzgerei Nichter
Verwaltungsstelle Baisingen

Rottenburg-Bieringen
Backhaus Bieringen
Verwaltungsstelle Bieringen

Rottenburg-Dettingen
Bäckerei Sayer
Verwaltungsstelle Dettingen

Rottenburg-Eckenweiler
Gaststätte Rössle
Verwaltungsstelle Eckenweiler

Rottenburg-Ergenzingen
Bistro Klein Paris
Marienapotheke
Schreibwarengeschäft Maria Müller
Verwaltungsstelle Ergenzingen

Rottenburg-Frommenhausen
Verwaltungsstelle Frommenhausen

Rottenburg-Hemmendorf
Verwaltungsstelle Hemmendorf

Rottenburg-Hailfingen
Dorfladen Hailfingen
Verwaltungsstelle Hailfingen

Rottenburg-Kiebingen
Verwaltungsstelle Kiebingen

Rottenburg-Obernau
Nah und Gut
Verwaltungsstelle Obernau

Rottenburg-Oberndorf
Bäckerei/Konditorei Weinberg
Verwaltungsstelle Oberndorf

Rottenburg-Schwalldorf
Verwaltungsstelle Schwalldorf

Rottenburg-Seebronn
Verwaltungsstelle Seebronn
Ziegler’s Backstube

Rottenburg-Weiler
Verwaltungsstelle Weiler

Rottenburg-Wendelsheim
Bäckerei Bullach
Verwaltungsstelle Wendelsheim

Rottenburg-Wurmlingen
Bäckerei Leins
Verwaltungsstelle Wurmlingen

Schönaich
Reisebüro Kraft

Sonnenbühl
Gasthaus Bärenhöhle
Golfclub Restaurant
Golfclub Sonnenbühl

Starzach-Bierlingen
Metzgerei Schäfer
Pflegestation der KBF/ Betreutes Wohnen

Sulz
Stadtverwaltung Sulz

Tübingen
Augenklinik
Betreuungsverein LK Tübingen
Buch- und Kunsthandlung Wekenmann
Büro Aktiv
Café Binder
Café Hirsch
Café Latour
Crona Klinik
D.A.I. Deutsch-Amerikanisches Institut
Der Marktladen
Elektro Kürner
elkiko – Familienzentrum
Frauenklinik
Hals- Nasen- Ohrenklinik
Haus der sozialen Dienste
Hautklinik
Hirsch Begegnungsstätte
Hofladen Jens Weimar
IAV
Japgo American Bar
Keltern Apotheke
Kinderklinik
Kirche am Markt
Kreishandwerkerschaft
Kreisseniorenrat
Lady Fitness
Landratsamt
Loretto Klinik
LTT
Luise-Poloni-Heim
Luise-Wetzel-Stift
Mediz. Fußpflege und Kosmetik, Frau Pauer
Medizinische Klinik
Metzgerei Truffner
MHP Mobile Hauskrankenpflege
Monas Nähcafé
MtR GmbH
Museum Boxenstop
Neue Apotheke
Olaf S.- Tanzen am Europaplatz
Orthopädie Brillinger
Pauline-Krone-Heim
Paul-Lechler-Krankenhaus
Praxis Dr. Eberspächer
Praxis Dr. Siegel Psychiatrie
Radio Wüste Welle
Rilling & Partner
Safran Feinkost
Schwäbisches Tagblatt
Schwärzlocher Hof
Silberburg am Markt
Stadt Tübingen – Servicestelle Familie
Stadtbibliothek
Stadtseniorenrat Tübingen e.V.
Verkehrsverein
Vinzenz von Paul Pflegeresidenz
Volkshochschule
Weinstube Forelle
Zentrum für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde

Tübingen - Derendingen
Rathaus Derendingen

Tübingen - Lustnau
Blumenladen Hamm

Trochtelfingen
Alb-Gold

Walddorfhäslach
Bürgerbüro Walddorfhäslach

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

Haus geerbt – was tun?

Sie überlegen sich, ob investieren, verkaufen oder vermieten?
Gerne zeigen wir Ihnen individuelle Lösungen für Ihre Immobilie.
Rufen Sie uns einfach an!
Tel. 07121 930750

KRAMS IMMOBILIEN
REUTLINGEN · TÜBINGEN · METZINGEN

Asana24 Sympathisch • Preiswert • Zuverlässig

Häusliche Pflege. Stundenweise oder rund um die Uhr.

Schenken Sie Ihren Angehörigen die beste Betreuung!

Sie sind auf der Suche nach einer seriösen und bezahlbaren häuslichen Pflege für einen Angehörigen, oder möchten sich einfach informieren?

Wir sind gern Ihr vertrauensvoller Ansprechpartner. Wir beraten Sie unverbindlich und kompetent bei allen Fragen zu Pflege und Betreuung.

Unsere sachkundigen Betreuungskräfte sind ehrlich und einfühlsam und stellen sich ganz auf Ihre Bedürfnisse ein.

Asana24
Christian Jaun · 72144 Dußlingen
Tel. 07072-92 79 77 7 · Mobil 0151-55 53 24 49
info@asana24.net · www.asana24.net

SANITÄTSHAUS KRÜGER
INHABER: PHILIPP SCHWEIZER

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

...und vieles mehr!

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

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

WIR SIND GERNE FÜR SIE DA!
- eigene Meisterwerkstatt
- Telekommunikation • Computer
- TV und Heimkino • Elektrogeräte
- Elektroinstallationen

Fragen Sie uns einfach, wir freuen uns auf Sie!

Unsere Service-Hotline
07071 93240

60+

EURONICS Elektro Betz
Elektro Betz GmbH | Eberhardstr. 21 | 72072 Tübingen | T 07071 93240 | www.elektrobetz.de
Mo-Fr 09.00 - 12.30, 14.00 - 18.30 Uhr | Samstag 09.00 - 13.00 Uhr und gern nach Vereinbarung!

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:
Donnerstag – 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

www.die-kleine-zeitschrift.de
erscheint wieder am 15. März 2016

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