Kostenlos:
Zum Mitnehmen und Weitergeben

die kleine

Zeitschrift für die besten Lebensjahre

www.die-kleine-zeitschrift.de

ISSN 0948-0021 25. Jahrgang, Januar/Februar 2018

Nr. 01/02

Opa ist der beste

Aktive Großväter

LESEN SIE MEHR ÜBER:

Schweißtreibender Genuss
Pflegeheime im Quartier
Seite 24–29

Schwäbische Winterküche
Wohnprojekt für Senioren
Seite 35–41

Ambulanter Palliativdienst
Familiengrab mit Katze
Seite 42–49

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

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

Großväterzeit

Können Sie sich noch erinnern, wie Sie zu Ihrem Großvater gingen und ihn baten, er möge Ihnen doch eine Geschichte erzählen? Meist waren es Geschichten aus seiner eigenen Kinderzeit und die waren wesentlich spannender als die Märchen aus dem Buch! Oder erinnern Sie sich schmerzlich daran, wie die anderen Kinder von ihren Großvätern erzählten und Sie nichts dazu beitragen konnten, weil der Großvater im Krieg gefallen war? So entfaltet sich die Frage „Was macht die Zeit mit unseren Großvätern und natürlich auch unseren Großmüttern so bedeutungsvoll? Warum wissen wir schon früh und intuitiv um diese kostbare Zeit?

Weil die vergangenen Erlebnisse als Geschichte einen realen Bezug herstellen zum großen Thema „Wie Leben gelingen kann“. Was kann ich tun und was kann ich tun, wenn es mir gerade misslingt? Die Gelassenheit und die Zuversicht des Alters, dass das Enkelkind seine Fähigkeiten und Potenziale entfalten wird, kommen in diesen Momenten zum Ausdruck. Ohne dass man sie benennt. Es geschieht einfach.

Diese Leichtigkeit findet sich auch, wenn Großeltern mit ihren Enkelkindern ein Puzzle zusammensetzen. Hier werden ebenso Geduld, Konzentration und die Zusammenhänge des Lebens vermittelt. Ein einzelnes Puzzlestück ist manchmal irritierend und fragwürdig, manchmal sehen drei Stück gleich aus und finden sich am Schluss an ganz unterschiedlichen Stellen wieder. Erst wenn das Puzzle vollständig ist, dann erkenne ich, wie wichtig ein jedes Stück ist.

Das spiegelt sich auch im eigenen Leben wider: Es gibt Situationen, die unbegreiflich sind, verunsichern oder voller Freude sind und ich begreife sie erst im Rückblick. Durch sie kann ich gelassener und zuversichtlicher in die Zukunft schauen. Und diese Weisheit vermitteln Großeltern - wie gut, dass es sie gibt! Marion Höppner

“Mehr als 95% der Bundesbürger möchten in ihren eigenen vier Wänden alt werden!”
Wir beraten Sie gerne!
LEBEN UND VERSORGEN IM ALTER
Kleine Veränderungen im Wohnumfeld und praktische Alltagshilfen können mögliche Einschränkungen der körperlichen Beweglichkeit ausgleichen.
Für Ihre Mobilität und Sicherheit haben wir viele Produkte.
Ob Geh-, Anzieh- oder Greifhilfen, ob Toilettensitzerhöhungen, Badewannenlifter, Duschhocker oder einfache Trinkbecher – alle erleichtern Ihnen das Leben und die Pflege zu Hause.

Brillinger. Orthopädie
Das Gesundheitshaus
Brillinger GmbH + Co. KG
Handwerker-Park 25
72070 Tübingen
Tel. 0 70 71-41 04-0
Tübingen • Reutlingen • Mössingen • Rottenburg
Weitere Infos unter: www.brillinger.de

Editorial

Wie hat mein Großvater getickt? Diese Frage stelle ich mir jedes Mal, wenn ich seine Taschenuhr aufziehe. Dass er sein Geld mit dem Verkauf von Zigarren verdient hat, die er auch selbst gerne geraucht hat, macht ihn nicht unbedingt zum Vorbild. Eher, dass er ein großzügiger Mensch war, der in geselligen Wirtshausrunden nicht selten eine Runde spendiert hat. Und vor allem, dass er gegen die Parolen der Nazis immun war und meinen Vater vor brauner Indoktrination geschützt hat. Entweder war der Bub gerade krank oder musste dringend Hausaufgaben machen: Mein Großvater fand immer einen Grund dafür, dass sein Sohn nicht zu den Treffen der Hitlerjugend musste.

Als seine Schwester bei einem Bombenangriff auf Breslau ums Leben kam, nahm mein Großvater ihren Sohn wie sein eigenes Kind auf. Und als die Rote Armee in Schlesien einmarschierte, siedelte er mit seiner Frau und dem adoptierten Sohn in den Westen um. Seine Biographie macht mir bewusst, wie eng meine Familiengeschichte mit dem aktuellen Thema Krieg und Flucht verknüpft ist.

Ich habe die Taschenuhr meines Großvaters lange nicht mehr beachtet. Die Uhrzeit zeigt mir meine Armbanduhr mit Quarzbatterie oder das Handy an. Erst jetzt ist mir aufgefallen, dass sich der Stundenzeiger der Taschenuhr aus der Verankerung gelöst hat. Ich werde das Erbstück zum Uhrmacher bringen. Denn es erinnert mich daran, wie mein Großvater getickt hat.

Stefan Zibulla

DIE MALER WERKSTÄTTE
Immer da wo Träume entstehen.
OCHS GmbH
Fon 07121/239585

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

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

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

GÄRTNEREI HESPELER
Gemüse
Früchte
Pflanzen
Feinkost

www.gaertnerei-hespeler.de
Ihr Gärtner vor den Toren der Stadt ...
Wannweil, Lachenäcker 1
Fon 07121 - 57330
Reutlingen, Katharinenstr. 24
Fon 07121 - 3018989
Mössingen, „Delicasa“
Fon 07473 - 9541440
Einkauszentrum TÜ-Wanne
Fon 07071-9204159

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

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

die kleine
Zeitschrift für die besten Lebensjahre

„die kleine“ bringt Sie ganz groß raus!
Telefon: (07071) 934-174 oder 934-175
Fax (07071) 9344962 66
diekleine@tagblatt.de

Inhalt

Großväterzeit 2
Editorial 3

Titel
Sinnstiftende Rolle für Männer im Alter 5
Mit dem Opa ins Holz 6
„Großvater zu werden ist nicht einfach“ 7
Neugier und Verantwortung für die Schöpfung 8
Humor: Viel Spaß mit dem Opa 9

Kultur
Für eine Kultur des Miteinanders 10
Januar 11
„Der Mensch ist nur da ganz Mensch, wo er spielt“ 12
Reihles Rille 13
Mit Klangschönheit und Energie 14
Barocke Klänge in Rokokoarchitektur 15
Zunge, Wange, Lippen 16

Termine
Kleinkunst, Konzerte, Theater . . . 18

Gesundheit
Nur warmes Wasser hilft gegen Schmerzen 22
Ohne Schweiß kein Preis 24
Verbindung von Bewegung und Denken 26

Lebenshilfe
Sprachkurs für angehende Altenpflegehelfer 27
Netzwerke im Sozialraum von Senioren 28
Neue Obergrenzen für Heimplätze 30
Beiträge zu einer solidarischen Gesellschaft 32

Lebensstil
Genusstipp: Rehfilet in Hagebuttensauce 34
Was Großvater noch wusste 35
Spiritualität des Alltags 36
Grundlagen für die Technik von Morgen 38
Karl-Otto Völker vertritt die Interessen der Älteren 39
Raum für eine Gemeinschaft der Individuen 40

Abschied
Damit Menschen zu Hause sterben können 42
Das Sterben soll nicht normiert werden 44
Verstärkung für die nächtlichen Sitzwachen 46
Ein Freund für‘s Leben und den Tod 48
Rituale helfen beim Loslassen 50
Farbe auf den Gräbern 52

Kreuzworträtsel
Kreuzworträtsel 53
Impressum 53
Auslagestellen 54

Sinnstiftende Rolle für Männer im Alter

Der Gerontologe Eckart Hammer hat die Entwicklungschancen von Großvätern und ihren Enkeln im Blick

In der Beziehung zwischen Großvätern und ihren Enkel erkennt Eckart Hammer eine wichtige Entwicklungschance, von der beide Seiten profitieren können. Stefan Zibulla sprach mit dem 63-jährigen Gerontologen aus Reutlingen über einige Thesen seines neuen Buches, das im Herbst unter dem Titel „Großvater sein" erschienen ist.

Auf welchen Forschungsergebnissen basieren die Erkenntnisse ihres neuen Buches über die Großväter?

Eckart Hammer: Leider hat die Wissenschaft dieses Thema bisher vernachlässigt. Wenn sich die Forschung überhaupt mit Großeltern beschäftigt, dann hat sie vor allem die Großmütter im Blick. Deshalb will ich mit meinem Buch den Fokus auf die Großväter richten. Vor allem außerhalb des deutschsprachigen Raumes gibt es einige gute Studien über Großväter, die ich für meine Publikation auswerten konnte. Zudem habe ich mit meinen Studenten eigene Interviews mit Großvätern geführt. Im Rahmen eines Forschungsprojektes an meiner Hochschule in Ludwigsburg haben Kinder zudem Bilder von ihren Großvätern gemalt. Und bei einer Analyse von 30 Bilderbüchern mussten wir feststellen, dass der Großvater in der Hälfte dieser Publikationen stirbt.

Was verstehen Sie unter dem „männlichen Element", mit dem Großväter die Sozialisationswelt ihrer Enkel bereichern?

Ob zu Hause, im Kindergarten oder in der Schule: Kinder wachsen vorwiegend in weiblichen Welten auf. Kinder brauchen für ihre Orientierung aber sowohl die Weltsicht von Frauen als auch die von Männern. Deshalb ist es wichtig, dass sie in ihren Großvätern eine Bezugsperson finden, mit der sie Abenteuer erleben und handwerkliche oder sportliche Fähigkeiten trainieren können.

Zwischen der Rolle als Mentor und Sponsor müssen moderne Großväter ihre Identität erst noch definieren. Welche Vorbilder helfen ihnen dabei?

Es gibt diese Vorbilder bereits überall. Das sind oft Männer, die von den Werten der 68er-Bewegung geprägt sind und weder dem früheren Bild des distanzierten Lehrmeisters noch dem Klischee vom Geschichtenerzähler im Lehnstuhl entsprechen. Es sind engagierte Männer, die an einer intensiven und liebevollen Beziehung zu ihren Enkeln interessiert sind.

Die steigende Lebenserwartung schenkt Großvätern und Enkeln zwar rund 20 gemeinsame Jahre. Doch vor dem Hintergrund wachsender Altersarmut und dem Fachkräftemangel in der Wirtschaft verlängern viele Senioren die Phase ihrer Berufstätigkeit.

Hier konkurrieren wirtschaftliche Interessen und unzureichende Renten mit den Bedürfnissen der Familien. Es gibt aber auch viele Männer, die im Alter berufstätig bleiben, weil sie sich vor Langeweile und dem Verlust gesellschaftlicher Anerkennung fürchten. Enkelkinder können eine sinnstiftende Alternative zur Sinnsuche in der Arbeitswelt sein. Diese Chance für die Entwicklung erfüllten Ruhestands müssen viele Männer aber erst noch entdecken.

In Ihrem Buch formulieren Sie die Hoffnung, Großvater zu werden. Erwarten Sie eine positive Reaktion Ihrer drei Kinder?

Ich hoffe zwar, dass die Familienplanung meiner Kinder nicht von meinen Büchern gesteuert wird. Doch wenn ich in zwei Jahren in den Ruhestand trete, wäre ich gerne ein aktiver Großvater, der viel Zeit mit seinen Enkeln verbringt.

Eckart Hammer lehrt Gerontologie an der Evangelischen Hochschule Ludwigsburg und leitet deren Reutlinger Campus, wo ab dem Sommersemester 2018 der Studiengang Soziale Arbeit angeboten wird. Am Mittwoch 31. Januar, stellt er um 19.30 Uhr in der Stadtbibliothek Reutlingen (Großes Studio) sein neues Buch „Großvater sein" vor. Privatbild

Eckart Hammer
Großvater sein
Klett-Cotta, Stuttgart, 2017
14,95 Euro

Colin lernt von seinem Opa nicht nur Traktorfahren, Kartoffeln ernten und Kaninchen züchten, sondern auch Optimismus und Wertschätzung für einen Familienzusammenhalt, der heute nicht mehr selbstverständlich ist. Bild: Eckelt

Mit dem Opa ins Holz

Warum es mit Colin und Eugen nie langweilig wird

Bei Familie Rein auf der Alb wohnen drei Generationen in einem Haus. Das freut besonders den zehnjährigen Colin, der mächtig stolz auf seinen Opa ist und gerne Zeit mit ihm verbringt.

„Das Schönste ist, wenn wir zusammen ins Holz gehen“, erzählt Colin. Jedes Jahr macht sich der Zehnjährige aus Kleinengstingen zusammen mit seinem Papa und Opa Eugen auf den Weg in den Wald. „Wir drei Männer“, freut sich der Opa, dem das Holz-Machen genauso viel Spaß macht wie seinem Enkel. Der darf dabei auch schon richtig mithelfen und sogar die Axt schwingen. Das Brennholz schichten die drei Männer dann gemeinsam für den Winter auf. Dass er mit seinen Großeltern in einem Haus wohnt, findet Colin super. „Dann ist es nie langweilig“, sagt er.

Wenn einmal Langeweile aufkommt, geht er einfach einen Stock tiefer und besucht den Opa, der immer dafür sorgt, dass das Fach mit den Süßigkeiten in der Küche nie leer wird. Sein Opa sei ein prima Koch. „Am besten macht er den Kaiserschmarren“, schwärmt Colin. Oft gibt es aber auch die selbst angebauten Kartoffeln. Seit 1974 hat Opa Eugen eine kleine Landwirtschaft, einen Kartoffelacker. „Meine Kartoffeln werden biologisch angebaut“, erzählt der 71-jährige Rentner. „An unsere Kartoffeln kommt kein Kunstdünger ran und die Kartoffelkäfer werden von Hand abgelesen.“ Da gibt es immer was zu tun.

Zur Zeit des Kartoffel-Steckens sieht man Opa Eugen und Colin auf dem Traktor durch den Ort fahren. „Meinen Colin nehm ich gerne mit auf den Acker. Da kann er schön herumspringen und darf auch mal mit dem Traktor über die Wiese fahren.“ Auf demselben Traktor hat auch Eugen als 10-Jähriger das Traktorfahren gelernt.

Insgesamt haben Eugen und seine Frau Ruth sieben Enkel, zwei Buben und fünf Mädels. „Die meisten wohnen aber leider weiter weg“, bedauert Eugen. Doch auch Colin und seine Schwester sieht der Opa nicht mehr so oft wie früher. Je älter die beiden werden, umso umfangreicher werden auch die Hausaufgaben und umso kürzer die Zeit, die sie mit den Großeltern verbringen können. Im Treppenhaus sehen sie sich aber trotzdem jeden Tag.

Opa und Enkel treffen sich auch im Hasenstall. Die beiden haben nämlich ein gemeinsames Hobby: ihre Kaninchen. Im Sommer fahren sie zusammen auf

die Wiesen, um Gras für die Langohren zu ernten, die sich dann über das frische Futter freuen. Colins ganzer Stolz ist sein „Hänschen“, ein flauschiges, weißes Schlappohrkaninchen. Wie er es halten und pflegen muss, hat er vom Opa gelernt. Der bringt ihm nicht nur viel bei, sondern ist auch großzügig. „Zum Zeugnis gibt es immer eine Belohnung“, freut sich der Fünftklässler. Wenn er dem Opa etwas schenken würde, wäre das ein großer Fernseher. „Weil seine Augen immer schlechter werden.“ Auf dem neuen Fernseher könnten die beiden prima Fußball gucken. Colin ist nämlich ein großer Bayern-Fan.

„Mein Colin ist immer nett, hilfsbereit und auch anständig“, lobt Opa Eugen. „Er ist so, wie viele andere sein könnten.“

Was der Zehnjährige an seinem Großvater besonders mag, sind dessen lustige Sprüche und Lebensweisheiten, die er immer auf Lager hat. Zum Beispiel, wenn die Kartoffeln bei der Ernte einmal nicht so groß geraten sind. „Dann sagt er: Wenn die Kartoffeln klein sind, dann ess´ ich halt zwei“, so der Junge mit einem Lächeln. So lernt der Enkel vom Opa nicht nur Traktorfahren, Kartoffeln ernten und Kaninchen züchten, sondern auch Optimismus und eine große Portion Wertschätzung für einen Familienzusammenhalt, der heute nichts Selbstverständliches und damit umso wertvoller ist. Natalie Eckelt

„Großvater zu werden ist nicht einfach“

Hans Woidt ist Historiker, lebt und engagiert sich seit 50 Jahren in Tübingen und ist passionierter Opa. Im Interview erzählt er vom Großvater sein und wie es sich verändert hat.

Wann haben Sie sich zum ersten Mal als Großvater gefühlt?

Hans Woidt: Es ist nicht einfach, Großvater zu werden – das geht nicht von einem Tag auf den anderen. Zum ersten Mal ist mir das bei der Taufe meiner Enkeltochter aufgefallen. Der Pfarrer forderte die Eltern und Paten auf, nach vorne an den Taufstein zu kommen. Ich bin wie selbstverständlich aufgestanden. Meine Frau sagte dann: „Setzt dich doch hin, du bist der Opa und nicht mehr der Vater.“ Da ist es mir so richtig bewusst geworden.

Wie unterscheidet sich das Großvater sein vom Vater sein?

Sehr! Als Vater hat mich der Beruf manchmal stark vereinnahmt, ich konnte nicht immer voll und ganz für die Kinder da sein. Als Großvater in Rente, habe ich viel Zeit für meine Enkelkinder und kann die Zeit mit ihnen genießen. Ich habe jetzt natürlich auch eine andere Rolle. Die Hauptverantwortung für die Erziehung liegt bei den Eltern und nicht bei mir. Ich sehe meine Enkel für ein paar Stunden und erlebe ihre Schokoladenseiten. Es gibt aber auch Dinge, die mir jetzt schwerer fallen – konsequent zu sein beispielsweise. Außerdem ist man ja nicht der einzige Opa, es gibt meistens auch noch einen anderen. Daran musste ich mich erst gewöhnen.

Erinnern Sie sich noch an Ihre Großväter?

Mein Vater ist 1927 aus Pommern nach Karlsruhe gekommen und mein Großvater ist 1946 als Vertriebener nachgekommen. Er hat dort drei Jahre mit uns zusammen gelebt. Ich erinnere mich an ihn als einen gütigen, zurückhaltenden Mann, der aber eher eine Randfigur für mich war. An Gespräche mit ihm kann ich mich nicht erinnern. Meinen anderen Großvater kannte ich gar nicht.

Was hat sich seither geändert?

Der Umgang mit Kindern hat sich total gewandelt; das Verhältnis zwischen Erwachsenen und Kindern ist anders geworden. Ein Beispiel dazu: Ich war mit meiner Enkeltochter unterwegs und habe von „den Weibern“ geredet. Sie hat mich dann zurechtgewiesen: „Opa, wenn du Weib sagst, sag ich Ochse.“ Damit hatte sie Recht, aber das wäre früher so nicht denkbar gewesen. Und es gibt noch eine Veränderung: 1977 ist meine Tochter geboren. Da habe ich ab und an meine Runden mit ihrem Kinderwagen an der Steinlach gedreht – aber immer mit eingezogenem Genick. Ein Mann mit einem Kinderwagen, das war damals eher noch eine Kuriosität. Das ist heute natürlich nicht mehr so. Väter und Großväter mit Kinderwägen sind ganz normal.

Hans Woidt Privatbild

Hat die 68er Zeit dabei eine Rolle gespielt?

Das glaube ich schon. Eine sehr wichtige Rolle sogar. Aber sie hat sich erst phasenverschoben bemerkbar gemacht. Es ist nicht so, dass 1969 plötzlich alles anders war; der gesellschaftliche Wandel hat einige Zeit gedauert. Das Unnahbare, das Eltern und Großeltern umgab, wurde nach und nach abgebaut. Auch die Geschlechterrollen haben sich geändert. Ich bin ein gutes Beispiel dafür – meine Enkeltochter habe ich sehr stolz und ohne Bedenken im Kinderwagen spazieren gefahren.

Welchen Stellenwert haben Großeltern heute?

Ein guter Freund hat mal gesagt: „Wenn wir wollen, dass unsere Töchter sich verwirklichen können, dann müssen wir als Großeltern einspringen.“ Dem stimme ich vollkommen zu. Als Großeltern haben wir immer noch eine große Bedeutung für unsere Kinder und können ihnen helfen, sich beruflich zu verwirklichen. In meinem Bekanntenkreis merke ich das ganz intensiv: Viele Großeltern übernehmen Betreuungsaufgaben gerne und mit viel Engagement.

Fragen von Helen Ahner

Für Uwe Gervesmann (links) sind Offenheit und Neugier zentrale Werte. Uwe Zachow ist der Respekt vom dem Individuum wichtig.

Neugier und Verantwortung für die Schöpfung

Welche Werte moderne Großväter an ihre Enkel weitergeben wollen

Wenn ein Enkelkind das Licht der Welt erblickt, ist es immer wieder wie ein Wunder. Diesem Wunder zu begegnen, es zu begleiten, beschäftigt nicht nur Väter, Mütter, Doden und Freunde, sondern auch die Großväter. Welche Werte wollen und sollen heute weitergegeben werden und vor allem wie? Gerade in der jetzigen Wandelzeit, wo wir uns zwischen realen Begegnungen und digitaler Begegnung hin und her bewegen. Die besten Antworten geben darauf natürlich die Großväter selbst, lassen wir sie sprechen!

„Hilfe geben und Hilfe einfordern, diese Wechselseitigkeit des Lebens anerkennen“, betont Frieder Grauer. „So bleiben die Menschen im realen Kontakt miteinander“, stellt der 61-Jährige fest, der eine vierjährige Enkelin und einen siebenjährigen Enkel hat. „Und eigentlich muss ich auch gar nicht groß darauf hinwirken, denn mein Sohn und meine Schwiegertochter leben diese innere Haltung.“

Frieder Grauer setzt auf Hilfsbereitschaft.

Für Peter Staigle ist es wichtig, dass viele Men-

schen daran beteiligt sind, der jungen Generation positive Werte zu vermitteln. „Die Verantwortung für die Schöpfung in all ihren Facetten für die Mit- und Umwelt annehmen und danach handeln“, lautet der Wert, den der 59-Jährige an seinen erst wenige Monate alten Enkelsohn weitergeben möchte.

Die Enkeltochter von Uwe Gervesmann ist vier Jahre, sein Enkelsohn ist eineinhalb Jahre. Den beiden will der 59-Jährige vor allem Offenheit und Neugier vermitteln, „Es ist wichtig, die eigene familiäre und kulturelle Historie zu kennen“, sagt Gervesmann. „Die Vergangenheit verstehen, damit man sich in der Gegenwart verorten kann, um so positiv in die Zukunft zu blicken.“

So die Großväter aus dem Raum Reutlingen und Tübingen. Und welche Werte werden jenseits der Spätzle-Grenze vermittelt? Uwe Zachow, aus dem Landkreis Rotenburg (Wümme) im nördlichen Niedersachsen richtet den Fokus auf den Wert jedes einzelnen Menschen: „Wichtig ist, dass das Individuum beachtet wird“, erklärt der 54-Jährige mit Blick auf seinen Enkel, der erst wenige Wochen alt ist. „Respekt vor dem Anderen, Respekt vor mir selbst kann dann entstehen, wenn die Persönlichkeit des Einzelnen anerkannt wird.“ Marion Höppner

„Die Verantwortung für die Schöpfung in all ihren Facetten für die Mit- und Umwelt annehmen und danach handeln“, formuliert Peter Staigle als Wert, den er an seinen erst wenige Monate alten Enkel weitergeben möchte. Privatbilder

Viel Spaß mit dem Opa

Der Opa belehrt den Enkelsohn über seine praktischen Erfahrungen mit Krankheiten: „Zur besseren Verdauung trinke ich Bier, bei Appetitlosigkeit trinke ich Weißwein, bei niedrigem Blutdruck Sekt, bei hohem Blutdruck Cognac und wenn ich erkältet bin, trinke ich einen heißen Rum.“ „Und wann trinkst Du Wasser?“, will der Enkel wissen. „So eine Krankheit habe ich noch nie gehabt.“

„Als ich damals in Alaska war, wurde ich von acht Wölfen angefallen“, erzählt der Großvater dem kleinen Lukas. „Aber Opa, letzes Jahr hast Du gesagt, es seien nur vier Wölfe gewesen.“ „Damals warst Du auch noch zu jung, um die ganze Wahrheit zu erfahren.“

Der kleine Marco kommt nach Hause. „Was habt ihr denn heute in der Schule gemacht?“, fragt ihn neugierig sein Großvater. „Wir haben den gemeinsamen Nenner gesucht, Opa.“ Der Opa schüttelt verständnislos den Kopf. „Haben den die Lehrer immer noch nicht gefunden? Den mussten ja wir damals schon suchen.“

„Opa, bringt Dir das neue Hörgerät auch was?“, will die Enkelin wissen. „Auf jeden Fall“, antwortet der Großvater. „Ich hab jetzt schon dreimal mein Testament geändert.“

Waldeck
Hotel & Forellengasthof e.K.
★★★ SUPERIOR
Diana Falkenstein-Pfefferkorn
Mühlsteige 33
72160 Horb-Isenburg
Tel.: 07451/3880
Fax: 07451/4950
www.forellengasthof-waldeck.de
Besuchen Sie uns im Forellengasthof Waldeck
– fangfrische Schwarzwaldforellen – Steaks vom heißen Stein
Öffnungszeiten: Montag Ruhetag · Dienstag-Donnerstag 17.30-22 Uhr
Freitag u. Samstag: 11.30-14 Uhr u. 17.30-22 Uhr Sonntag: 11.30-16.30 Uhr

Ihre Galerie in Reutlingen
HORWARTH
Reutlingen, Metzgerstr. 9 - 11
Unsere Öffnungszeiten:
Mo. – Fr. 10.00 – 18.30 Uhr
Sa. 10.00 – 15.00 Uhr

Für eine Kultur des Miteinanders

Die guten FEEn in Eningen helfen bei der Berufswahl und organisieren monatliche Vorlesezirkel

Seit mehr als zehn Jahren treiben sich FEEn im großen Dorf Eningen unter der Achalm herum: Seit 2006 gibt es das Freiwillige Engagement Eningen – kurz FEE.

Margarita Wittoch (Psychoanalytikerin und Professorin für sonderpädagogische Psychologie), damals Neu-Eningerin, hatte die zündende Idee, fand Gleichgesinnte und rief die FEE ins Leben. Sie wollte eine Verbindung herstellen zwischen Leuten, die gerne helfen und Menschen, die sich Hilfe wünschen. Dafür fand sie ein Büro, in dem die Unterlagen für das Werk gesammelt werden konnten, ließ sich als Bürgermentorin ausbilden und rührte die Werbetrommel für das neue Eninger Kind.

Hilfreiche Geister in den Seniorenheimen

Hunderte von Kontakten wurden in der Zwischenzeit hergestellt: Einsame Eninger Bürger werden besucht, Kinder abends ins Bett gebracht, Menschen bei Einkäufen, Arztbesuchen, zum Gottesdienst oder auf Spaziergängen begleitet. Hilfreiche Geister helfen in den Seniorenheimen unterstützend mit.

Ein Arbeitskreis Vorsorge unterstützt beim Abfassen von Patientenverfügungen. Mitarbeiter des Teams arbeiten an dem Projekt „Gymnastik zur Sturzprophylaxe“ als Assistentinnen mit.

Syrischer Asylbewerber als Mitarbeiter

Zur Zeit sind um die 60 FEE-Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Eningen tätig. Die FEE macht auch dem Deutschen Roten Kreuz Reutlingen Vorschläge zum Thema „Wandern mit alten, dementen Menschen“, arbeitet eng mit dem Arbeitskreis Gesunde Gemeinde zusammen und hat am Dialog zur Gemeindeentwicklung teilgenommen.

Außerdem wurde von FEE eine Dame für den Häkel- und Strickkreis in St. Elisabeth vermittelt. Ja, sogar ein junger syrischer Asylbewerber engagiert sich nun als ehrenamtlicher FEE-Mitarbeiter im Seniorenzentrum und es besteht Interesse an weiteren Möglichkeiten.

Monatlicher Vorlesezirkel

Margarita Wittoch unterstützt Achtklässler im Rahmen der Job Days bei der Berufswahl. Die Zusammenarbeit zwischen der FEE und den Seniorenzentren der Kepplerstiftung in Eningen wurde von Jahr zu Jahr ausgebaut. Im Seniorenheim Frère Roger wurde 2009 ein monatlicher Vorlesezirkel mit Themen gegründet, die zum Teil von den Bewohnern selbst ausgesucht oder von den FEEn vorgeschlagen werden. So wurde im vergangenen Jahr gewünscht, mehr über den Vogel des Jahres, den Waldkauz, zu erfahren. Dichter am Bodensee, der Wald im Frühjahr, Luther und Scherenschnitte bildeten weitere Themen, die allgemeines Interesse gefunden haben.

Im Dezember 2017 konnte dieser Kreis (der sich gerne noch Verstärkung wünschen würde) schon auf die hundertste Veranstaltung zurückblicken. Im festlichen Ambiente stellten die FEEn unter Anwesenheit des Bürgermeisters, der Heimleitung und der örtlichen Presse runde Geburtstagskinder vor:

300 Jahre: Maria Theresia, die Übermutter, Erzherzogin von Österreich und Königin von Ungarn und Böhmen. 200 Jahre: Theodor Friedrich Wilhelm Märklin, Gründer der Märklin-Welt Göppingen und Theodor Storm, Schriftsteller und Dichter aus dem hohen Norden, sowie mit 100 Jahren: John F. Kennedy, ermordeter US-Präsident und Berliner und last but not least Heinrich Böll, Schriftsteller und Friedenskämpfer.

Brigitte M. Hagmeier

Info:
www.eningen-fee.de

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

die kleine
Zeitschrift für die besten Lebensjahre
www.die-kleine-zeitschrift.de
erscheint wieder am
15. März 2018

Januar

Kein Blatt fällt mehr vom Baum, aber seine kirschroten Früchte leuchten im Januarmorgen, nicht etwa als vergessener Rest, nein, immer noch üppig im zarten Geäst, und zwischen dem Asphalt deckt der orange Fruchtteppich fast das weiße Gras ab.
Klamm die Luft, vereist die Stufen zwischen nacktem Gehölz und glasigem Blattwerk. Schon lockt die Sonne die ersten Spatzen hervor. Sie werden eine neue Zeit einläuten.

Die letzte Saat, noch für keine Frucht gedacht, sticht leblos aus dem Schnee. Wer will von Tod reden, wenn alte Säfte das neue Leben nähren.
Ein Leichentuch nennt ihr den Schnee, das diamant'ne Flimmern, den Lohn der Muße.
Vor meiner Tür schlägt der Grünspecht ein Loch in die weiße Decke und lugt zwischen dem Schnabelschleudern, ob er gewiss allein sei.
Schon schmilzt die Pracht, und öde, braun, schält sich der Rain heraus.
Eben noch feenweiß, stecken dunkle Zweige nackt in der Nebelbank.

Christa Hagmeyer

Digitaler Blick auf Reutlingen

Der Blick auf Reutlingen durchs digitale Fenster steht im Mittelpunkt einer Ausstellung, die vom 24. März bis zum 3. Juni im Heimatmuseum Reutlingen zu sehen ist. Mit dem Smartphone können jederzeit schnell und unkompliziert Fotos gemacht werden. Die Bilder können sofort in sozialen Medien hochgeladen, verschickt oder direkt gezeigt werden. Die Ausstellung setzt aktuelle Smartphonefotos in Bezug zu historischen Stadtansichten und zeigt damit die Veränderungen im Blick auf die Stadt.
Für die Ausstellung ruft das Heimatmuseum Reutlingen zur Einreichung von Smartphonefotos aus Reutlingen auf. Das Foto soll abbilden, was die Menschen mit Reutlingen verbinden, was Ihnen wichtig ist. Rund 200 Fotos werden von einer Jury ausgewählt und in gedruckter Form im Heimatmuseum in der Ausstellung „#RTimBild: Dein Blick – Deine Stadt. Reutlingen mit dem Smartphone" gezeigt. Die Ausstellungsbesucher haben dann die Möglichkeit, für ihr persönliches Lieblingsbild abzustimmen. Die fünf Fotos mit den meisten Stimmen werden bei der Finissage am 3. Juni von der Kreissparkasse Reutlingen prämiert. Für das beliebteste Foto gibt es einen Goldbarren im Wert von 368 Euro.

Info:
www.reutlingen.de/rtimbild

Mit viel Hingabe und Improvisation präsentiert Danza Vita ihre Interpretation von To Kalon. Bild: Danza Vita

Die Farben der Schönheit

Neues Stück von Danza Vita hat im Februar Premiere

Unter dem Titel „To Kalon, die Farben der Schönheit" präsentiert die Tanzgruppe Danza Vita am Sonntag, 25. Februar, um 19 Uhr in der Kulturgarage Oberndorf ein neues Stück.

Der Abend mit Tanz, Texten, Poesie und Komik ist eine Hommage an die Schönheit, in einer Zeit, in der das Schöne auf der Roten Liste steht.
Sind wir still genug und leer genug von jagenden Gedanken, nehmen wir den Ruf der Schönheit wahr. Sie ist bunt, venusisch und alle Sinne berührend. Sie ist überall. Sie bedeutet zu Hause sein. Und was ist ihr Gegenteil? Es gibt nur ihre Abwesenheit, die das Leben grau, arm und verunsichernd macht.
Mit viel Hingabe, Improvisation und bezaubernd schönen Momenten präsentiert Danza Vita ihre Interpretation von To Kalon, die auch die unschönen Seiten nicht ausspart. Die Gruppe freut sich nach längerer Zeit der Vorbereitung nun endlich damit an die Öffentlichkeit treten zu können. dk

Info:
Weitere Termine nach der Premiere:
Freitag, 20. April, 20.30 Uhr
LAG Theaterpädagogik
Reutlingen-Betzingen

Samstag, 23. Juni,
19 Uhr, Sudhaus Tübingen

www.danza-vita.de

Im Spielen erfahren Menschen, wie lebendig sich absichtsloses, augenblicksgeleitetes und spontanes Sich-Ausprobieren anfühlt. Bild: LAG

„Der Mensch ist nur da ganz Mensch, wo er spielt“

Im Februar beginnt in Reutlingen ein neuer Kurs der LAG TheaterPädagogik BW

Möchten Sie sich spielerisch und ganzheitlich erleben, Individualität sowie auch Gruppenzugehörigkeit spüren, mit Kopf und Herz bei der Sache sein, sich kreativ bewegen und weiter entwickeln? Und dazu noch ein mögliches berufliches Standbein mit der theaterpädagogischen Qualifikation erwerben? Dann lesen Sie weiter . . .!

Im Februar 2018 beginnt in Reutlingen ein neuer Kurs der LAG TheaterPädagogik BW. Diese berufsbegleitende Fortbildung ist ein zertifiziertes Angebot kultureller Bildung, geeignet für alle theaterinteressierten Menschen – nicht nur mit pädagogischem oder künstlerischem Hintergrund. Hochqualifizierte, erfahrene Dozent(inn)en aus den verschiedenen Sparten der Theaterkunst sorgen für das anspruchsvolle Niveau der Fortbildung, die den Richtlinien des Bundesverbandes Theaterpädagogik folgt und anerkannt ist.

„Der Mensch ist nur da ganz Mensch, wo er spielt“ – diesen viel zitierten Satz von Friedrich Schiller bestätigt heute die Neurowissenschaft: Im Spiel entfalten Menschen die Potenziale, die beim alltäglichen zweckgeleiteten und funktionalen Tätigsein weitgehend brachliegen.

Im Spielen erfahren Menschen, wie lebendig sich absichtsloses, augenblicksgeleitetes, spontanes Sich-Ausprobieren anfühlt. Spielerische Lebenskunst ist ein Gegenentwurf zu einem Wirken, das durch Effektivität, Funktionalität und Gewinnmaximierung geleitet ist. Manchmal finden sich Lösungen für das „echte Leben“ nicht dort, wo man sie zielstrebig sucht, sondern eher unbeabsichtigt: in Spiel-Räumen. Ein spielerischer Lernprozess, an dem Körper, Geist, Sinne und Emotionen beteiligt sind, ist eine lustvolle und nachhaltige Erfahrung und das Gehirn läuft dabei zur Hochform auf.

Diese Tatsachen sind in der Theaterpädagogik lange bekannt und Theorie und Praxis der noch jungen Wissenschaft bauen auf diesen Grundsätzen auf.

Eine neue Entwicklung ist, dass die Theaterpädagogik mit ihren unterschiedlichen Mitteln und Methoden zunehmend in immer mehr gesellschaftlichen Bereichen ihren Einsatz findet: im soziokulturellen Feld über Inklusions- und Integrationsprojekte, bei Spracherwerb und Sprachförderung, in der Arbeit mit alten, auch mit kranken Menschen bis hin zu theatralem Coaching in Un-

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

ternehmen. Und das gelingt so, weil im Mittelpunkt immer der Mensch steht, der spielt – egal wo er herkommt, wie alt er ist, welche Sprache er spricht oder welche körperlichen und geistigen Fähigkeiten er hat – der Mensch, der sich spielerisch erlebt und entwickelt.
Die unverbindlichen und kostenlosen Schnuppertermine, bei denen sich interessierte Teilnehmer(innen) und die Kursleitung kennenlernen, geben Einblicke in Ziele, Theorie und Praxis theaterpädagogischer Arbeit. Um Anmeldung wird gebeten. dk

Info:
Schnuppertermine:
Mittwoch 17. Januar oder
Mittwoch 7. Februar,
jeweils von 19 bis 21 Uhr
Kursbeginn:
Samstag 17. Februar
Kursleitung: Paul Siemt
Ort: LAG TheaterPädagogikZentrum, Heppstraße 99, 72770 Reutlingen
Kurspläne mit Inhalten und Terminen auf www.lag-theater-paedagogik.de

Reihles Rille

Klaus Reihle vom Tübinger Rimpo empfiehlt If All I Was Was Black von Mavis Staples (Anti/ INDIGO).

Americana meets Soul: Die wunderbare Mavis Staples singt, von Jeff Tweedy (WILCO) stammen alle zehn Songs und produziert hat er natürlich auch. Einfachheit, Tiefe und eben Soul verströmt dieses überaus gelungene Album, sparsame Instrumentierung und eine beseelte Stimme verströmen Inspiration. Dass die aktuelle Situation in God's Own Country die Texte und Stimmungen dieser Scheibe auch prägt, versteht sich. Schließlich waren die Staples Singers schon mit Martin Luther King befreundet.
Da ist sie wieder: Gram Parsons Cosmic American Music!
Anspieltipp: „Ain't No Doubt About It".

Keine Ausgabe mehr verpassen!

die kleine

Zeitschrift für die besten Lebensjahre

Ja. Ich abonniere!

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Telefon

"die kleine" im Abonnement
6 Ausgaben 18 Euro

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

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

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

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

Bezugsgeld bitte abbuchen.

BLZ Konto-Nr.

Name der Bank

Datum

Unterschrift

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

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

Das Akademische Orchester Freiburg der Albert-Ludwigs-Universität ist das offizielle Sinfonieorchester der Universität Freiburg und ihr kulturelles Aushängeschild. Jedes Semester erarbeitet das Orchester ein großes symphonisches Programm, das am Semesterende in mehreren Konzerten im In- und Ausland aufgeführt wird.
Bild: Christian Roos

Mit Klangschönheit und Energie

Benefizkonzert des Akademischen Orchesters Freiburg für die Palliativstation der Tübinger Tropenklinik

Mit seinem Benefizkonzert am Samstag, 17. Februar, im Festsaal der Neuen Aula der Universität Tübingen garantiert das Akademische Orchester Freiburg der Albert-Ludwigs-Universität einen ansprechenden und vielseitigen Hörgenuss. „Mit aller nur möglichen Präzision, Klangschönheit und Energie“, so schrieb bereits die Presse.

Das hochkarätige Orchester aus fast 100 Studierenden aller Fachrichtungen konzertiert zu Gunsten der Palliativstation der Tübinger Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus und setzt damit eine 2014 begründete Konzerttradition fort.
Neuer Dirigent ist der aus Südfinnland stammende Joonas Pitkänen. In Basel lebend, Cellist und Dirigent aus großer Leidenschaft, arbeitet er vorwiegend in der Schweiz und Deutschland. Unter seiner Leitung spielt das Orchester die Ouvertüre zu „Hänsel und Gretel“ von Engelbert Humperdinck, das Cellokonzert Nr. 1, opus 33 von Camille Saint-Saens und als Höhepunkt die „Symphonie fantastique“ von Hector Berlioz. Als Gastmusikerin begleitet Astrig Siranossian, eine junge französisch-armenische Cellistin, das Orchester. Sowohl als Solistin als auch als Kammermusikerin ist sie ein ungemein vielseitiges Talent und kann eine Reihe von Wettbewerbserfolgen vorweisen.
Der Erlös des Benefizkonzertes fließt in die direkte Betreuung der schwerkranken Patienten auf der Palliativstation des Paul-Lechler-Krankenhauses.

Wenn Heilung nicht mehr möglich ist, zielt die Behandlung auf das Bewahren und Verbessern der Lebensqualität ab. Hier können Einreibungen – speziell rhythmische Einreibungen – mit therapeutischen Ölen eine deutliche Wirkung entfalten. Mit sanften, streichenden und behutsamen Bewegungen werden Ganzkörper- oder Teileinreibungen durchgeführt. „Dies, so Oberärztin Dr. Christina Paul, ist keine Wellnessbehandlung, sondern definitiv therapeutisch wirksam.“

Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus

Der Mensch ist die Medizin des Menschen

Altersmedizin / Innere Medizin
Palliativmedizin / Schmerztherapie
Tropen- und Reisemedizin

Paul-Lechler-Str. 26, 72076 Tübingen
Telefon 07071/ 206-0 (Zentrale)
www.tropenklinik.de

100 Jahre Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus

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

Schmerzen können deutlich gelindert werden, Anspannung und Angst lösen sich. Der Patient fühlt sich geborgen und geschützt, eingehüllt wie in eine warme Decke.
Die kompetente Anwendung setzt jedoch eine spezifische Weiterbildung zur „Expertin für Rhythmische Einreibungen“ voraus. Mit den Spendengeldern soll diese berufsbegleitende Qualifizierung für Pflegefachkräfte der Palliativstation, die etwa zwei Jahre dauert, finanziert werden. Die Besucherinnen und Besucher des Konzerts spenden damit den schwer erkrankten Menschen medizinisch wirksame, therapeutische Anwendungen, die das Wohlbefinden und die Lebensqualität deutlich steigern. dk

Info:
Benefizkonzert des Akademischen Orchesters Freiburg für die Palliativstation der Tübinger Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus
Samstag, 17. Februar, 19 Uhr Festsaal Neue Aula der Universität Tübingen
Eintritt frei
Spenden erbeten

Kraftvolles Saxophon

Das Tübinger Saxophon-Ensemble lädt am Samstag, 27. Januar, um 18.30 Uhr zu einem Konzert mit kraftvoller Musik aus dem 19. und 20. Jahrhundert in die Stadtbibliothek Reutlingen ein.

Das Trompetenensemble Rippas präsentiert gemeinsam mit dem ehemaligen Ulmer Münsterorganisten Friedrich Fröschle glanzvolle Suiten und Konzerte von Johann Sebastian Bach, Georg Friedrich Händel und Georg Philipp Telemann sowie virtuose Orgelwerke von Johann Sebastian Bach. Bild: Jung

Barocke Klänge in Rokokoarchitektur

Festliche Bach-Trompetengala in der Degginger Wallfahrtskirche Ave Maria

Am Ostermontag, 2. April, lädt das Trompetenensemble Rippas um 17 Uhr zu einer festlichen Bach-Trompetengala in die Degginger Wallfahrtskirche Ave Maria ein. Für das Konzert verlost „die kleine“ drei mal zwei Freikarten (siehe das Kreuzworträtsel auf Seite 53).

Am Ostermontag ziehen barocke Klänge in die Rokokokirche ein. Das renommierte Trompetenensemble Rippas (Zürich/Stuttgart) präsentiert gemeinsam mit dem ehemaligen Ulmer Münsterorganisten Friedrich Fröschle glanzvolle Suiten und Konzerte von Johann Sebastian Bach, Georg Friedrich Händel und Georg Philipp Telemann sowie virtuose Orgelwerke von Johann Sebastian Bach.
Die Trompete ist ein herrliches Instrument, „wenn ein guter Meister, der es wol und künstlich zwingen und regieren kann, drüber kömpt“ - dies wusste der Musikgelehrte Michael Praetorius schon vor über 300 Jahren zu berichten. Auch heute erfreuen sich Konzerte mit Trompeten und Orgel wieder einer großen Popularität. Festliche Trompetenmusik großer Barockkomponisten von renommierten Solisten dargeboten - diese Kombination ist für Musikfreunde ein außergewöhnliches Ereignis.
Claude Rippas, einer der führenden Trompetensolisten der Schweiz, erhielt seine künstlerische Ausbildung in Bern, Zürich und Paris. Nach seinem Wirken als Solotrompeter namhafter Symphonieorchester und Professor für Trompete und Barocktrompete an der Musikhochschule Zürich ist er heute als gefragter Solist tätig. Die Mitglieder seines Trompetensembles konzertieren seit ihrem Studium an den Musikhochschulen Stuttgart, Köln und Würzburg gemeinsam. In zahlreichen Konzerten und Festivals (u. a. Europäische Kirchenmusik Schwäbisch Gmünd, Münsterkonzerte Ulm, Münsterkonzerte Zwiefalten, Münsterkonzerte Konstanz, Festival D’Art Sacré Antibes, Bronnbacher Klassik) wurden sie für die Trompetenpartien in Kantaten und Oratorien von Bach, Händel und Telemann sowie für Konzerte verpflichtet.
Friedrich Fröschle begann seine Laufbahn in Heidenheim und Augsburg. Von 1991 bis 2009 wirkte er als erster Organist und Kantor am Ulmer Münster. Seine Virtuosität als Konzertorganist sowie als gefragter Duo-Partner renommierter Instrumentalsolisten und sein Wirken als Dirigent großer Chor- und Orchesterwerke ist in zahlreichen Rundfunk- und CD-Aufnahmen dokumentiert. dk

Info:
Karten gibt es unter Telefon (0 73 34) 5204 oder www.easyticket.de

Ein fetziges Doppelkonzert

Unter dem Titel „Twist and Shout“ tritt Off Track aus Tübingen (Leitung: Jane Rudnik) am Sonntag, 4. Februar, um 16 Uhr gemeinsam mit Grenzenlos aus Konstanz (Leitung: Martin Rodler) im Landestheater Tübingen auf.
Die beiden Rock- und Pop-Chöre für Ältere präsentieren ein buntes Programm, das ihre gemeinsame Freude am Singen und an der Rock- und Popmusik der vergangenen 50 Jahre widerspiegelt. Das Repertoire umfasst fetzige und provokative Songs, temperamentvoll inszeniert mit choreografischen Einlagen und schrillen Kostümen, aber auch eher nachdenkliche und leise Titel über die Themen Altern und zeitlose Liebe.
Begleitet werden beide Chöre von der bewährten Tübinger Off Track Rockband. Bild: Off Track

Werke von Beethoven

Konzert der Tübinger Studentenphilharmonie

Zum Ende des Semesters lässt die Studentenphilharmonie Tübingen am Donnerstag, 1. Februar, um 20.15 Uhr im Festsaal der Neuen Aula der Universität unter der Leitung von Symeon Ioannidis drei große Werke von Ludwig van Beethoven erklingen: Die Leonore-Ouvertüre Nr. 3, das Klavierkonzert Nr. 5 in Es-Dur und die 5. Sinfonie, die „Schicksalssinfonie“.
Solist des Abends ist der Pianist Eric Schneider. Nach seinem Studium an der Musikhochschule Köln und der Hochschule für Musik „Hanns Eisler“ in Berlin war Erik Schneider als Solist sowie als Liedbegleiter namhafter Sänger tätig. Heute unterrichtet er selbst an der Universität der Künste in Berlin.
Die Studentenphilharmonie an der Eberhard-Karls-Universität Tübingen existiert seit dem Wintersemester 1967/68 in sinfonischer Besetzung und bietet musikbegeisterten Studenten aller Fakultäten die Möglichkeit, ein anspruchsvolles Programm zu erarbeiten. Das Orchester arbeitet selbstverwaltend und trägt sich größtenteils über die Konzerteinnahmen.

Info:
www.studentenphilharmonie.de

Zunge, Wange, Lippen

Wenn ich mir heute beim Essen auf die Zunge beiße, ist das immer eine keineswegs willkommene, wohl aber passende Gelegenheit, mich einiger Situationen zu erinnern, in denen ich mir, hätte ich mir auf die Zunge gebissen, sie im Zaum gehalten, dies und das an Unannehmlichkeiten hätte ersparen können.
Auch auf die Lippen beißt man im Alter leicht, was von Veränderungen im Gebiss herrührt, da gilt ebenfalls: hätte ich nicht so oft eine große Lippe riskiert und zur Abwechslung mal etwas nicht über die Lippen gebracht, würde mich heute manch unangenehme Erinnerung verschonen. Und da im Alter die Wangen schlaff werden, verletzt man auch sie innen leicht mit den Zähnen – hätte man doch die äußere Wange dieser und jener Frau in Ruhe gelassen! Andrerseits: warum sollte gerade ich von der Geltung des Sprichworts , Gelegenheit macht Diebe‘ ausgenommen sein? Wäre ich denn lieber jener alte Knacker, der über die verpassten Gelegenheiten, die ihm gemeinerweise immer häufiger in den Sinn kommen, in Selbstanklage stumme Trauerreden hält? Das sei fern von mir! Kay Borowsky

Metzgerei - Feinkost - Catering
Hofmarkt Jungviehweide
im delicasa Mössingen
Tel: 07473 - 95 160
www.jungviehweide.de
Mercedesstr. 3 **Ergenzingen**
R.-Gradmannweg 2 **Tübingen**
Genuss mit gutem Gefühl aus Ihrer
Mössinger Spezialitäten-Metzgerei
Regionale Tiere - Lokale Produktion
Hochwertige Fleisch- und Wurstspezialitäten, Wurstdosen, Gläsergerichte und Feinkostsalate.
Alles aus eigene Herstellung
Garantie für Qualität und Frische!
Schlemmer-Imbiss *- Diverse Menüs, täglich frisch zubereitet in unserer Hofmarktküche - auch zum Mitnehmen.*
Unser Catering - Spitzenqualität für kleine Runden & große Anlässe. Auch bei uns im Hause.
Außerdem gibt´s bei uns **Backwaren, Teigwaren, Konfitüren, Mühlenprodukte, Molkereiprodukte, Wein, und vieles mehr!**

Briefe an den Großvater

Mit „Für C.“ ist im Reutlinger Theater Tonne 2 am Donnerstag, 1. Februar, um 20 Uhr ein Solostück mit Musik von Stephanie Rolser und Sebastian Hammer zu sehen.
Ein junger Mann erhält nach dem Tod seines Großvaters einen Koffer, in dem er zwei Bündel Briefe findet – Liebesbriefe an seinen Großvater und nicht abgeschickte Antwortbriefe. Gelangweilt von seinem Alltag begibt er sich auf die Suche nach C. Schmitz, jener großen unbekannten Liebe seines Großvaters, um die Antwortbriefe zu übergeben. Eine Suche, die ihn auf einen Road Trip durch Kanada führt. Trampend lernt er unterschiedliche Menschen und deren Ansichten über Liebe und Freiheit kennen und wird dabei auf sich, seine Vergangenheit und seinen eigentlichen Lebenstraum zurückgeworfen.
„Für C.“ ist ein Stück über Sehnsüchte, von denen man nicht immer weiß, dass man sie hat. Es erzählt mit selbstentwickeltem Text, Gedichten verschiedener Autoren und Liedern deutscher Liedermacher eine der verschwiegenen Geschichten, die es in jeder Familie gibt und die erst nach dem Tod ans Tageslicht kommen.

Kompensierter Komplex

Aufzeichnungen eines Wahnsinnigen

Das Tübinger Zimmertheater bringt am Freitag, 19. Januar, sowie am Samstag, 20. Januar und am Samstag, 27. Januar, jeweils um 20 Uhr, die „Aufzeichnungen eines Wahnsinnigen“ nach Nikolai Gogol auf die Bühne. Das Stück beschreibt die Situation eines Mannes, der keine Chance mehr auf Karriere und Aufstieg in der Gesellschaft hat, sich aber weigert, dies zu akzeptieren. Stattdessen versucht er, seinen Minderwertigkeitskomplex durch ein bis zum Größenwahn gesteigertes Omnipotenzgefühl zu bewältigen.

Agenturbild

Vielfältige Kurse

Vielfalt ist die Stärke der Volkshochschulen Tübingen und Rottenburg: Alle Fachbereiche arbeiten interdisziplinär zusammen. Wer einen Kurs besucht, gewinnt viel: neue Kontakte, neue Lerninhalte und persönliche Beratung vor, während und manchmal auch nach dem Kurs.
Die neuen Programme der beiden Volkshochschulen sind vielfältig wie die Menschen, die sich dort begegnen: Jüngere und Ältere, hier Geborene und Zugewanderte, Menschen mit und ohne Unterstützungsbedarf.
Möchten Sie Ihr berufliches Wissen vertiefen, ihre Fremdsprachenkenntnisse für den nächsten Urlaub erweitern, wieder etwas für Ihre Gesundheit tun oder sonst Neues entdecken oder sich mit aktuellen gesellschaftspolitischen Themen auseinandersetzen?
Mit innovativen Formaten und vielfältigen Angeboten sind die beiden Volkshochschulen im kommenden Semester wieder für Sie da! Infos dazu erhalten Sie bei den beiden Volkshochschulen, telefonisch oder online.
Beide Volkshochschulen haben sich für ihre Arbeit hohe Qualitätsstandards gesetzt und lassen sich regelmäßig überprüfen und zertifizieren. Die qualifizierten Kursleiter(innen) sind besonders wichtig. Also: Viel Vergnügen beim Lesen der neuen Programmhefte! dk

Lust am Vorlesen

Das Reutlinger Projekt „Leselust“ lädt am Dienstag, 20. Februar, von 14 bis 16.30 Uhr zu einem Schnuppertermin in das Alte Rathaus (Rathausstraße 6) ein. Seit über zehn Jahren lesen die ehrenamtlichen Vorleser(innen) in Kindertageseinrichtungen und anderen Kontexten vor, tauschen sich regelmäßig aus und bilden sich gemeinsam weiter. Der gebührenfreie Nachmittag richtet sich an Menschen, die gerne vorlesen und sich im Projekt „Leselust“ engagieren wollen. Es liegen Vorlesetexte und Bilderbücher bereit, gerne dürfen aber auch eigene Lesestücke mitgebracht werden. Anmeldung unter Telefon (0 71 21) 303-2300.

Lust am Kabarett

Unter dem Titel „Lust“ präsentiert der Kabarettist Lars Reichow (Agenturbild) am Freitag, 9. März, um 20 Uhr in der Gomaringer Sport- und Kulturhalle sein neuestes Programm. Ein Abend mit vergnügten Einsichten. Das Publikum soll sich postfaktisch amüsieren.

Veranstaltungen in der Region

Ausstellungen

Hechingen

Historische Kaufläden und Puppenstuben
Hohenzollerisches Landesmuseum
Schloßplatz 5
Sa: 24. 2., 14 Uhr

Reutlingen

Die großen Menschheitsbilder eines Ketzers: Christliche Themen im Werk HAP Grieshaber
Städtisches Kunstmuseum Spendhaus
Spendhausstraße 4
Do: 15. 2., 11 Uhr

Tübingen

Die vergessene Reichsfrauenführerin Gertrud Scholtz-Klink
Sudhaus
Galerie Peripherie
Hechinger Straße 203
Fr: 19. 1., 17 Uhr

Sonderausstellung: Märklin Musterzimmer im Turm der 30er Jahre Modellbahnschau
Automuseum Boxenstop
Brunnenstraße 18
Sa: 24. 2., 10 Uhr

Feste

Steinhilben

Musikantenball
Gasthaus Lamm
Do: 8. 2., 20 Uhr

Klassik

Reutlingen

Reutlinger Kammermusik Zyklus: Kristóf Baráti (Violine) und Gábor Farjas (Klavier)
Stadthalle
Kleiner Saal
Manfred-Oechsle-Platz 1
Mi: 17. 1., 20 Uhr

Tübingen

Coro Vivo & Freie Sinfonie Tübingen: Werke von Brahms, Bach u.a.
Stiftskirche
Holzmarkt
So: 21. 1., 17 Uhr

Philharmonie Südwestfalen: Mozart-Gala
Neue Aula
Geschwister-Scholl-Platz
Festsaal
Do: 25. 1., 20.15 Uhr

Unter dem Motto „Musica Antiqua“ lädt das **Duo Kirchhof** am Sonntag, 4. Februar, um 11 Uhr zu einer Wintermusik in den Reutlinger Spitalhofsaal (Wilhelmstraße 71) ein. Agenturbild

Kleinkunst

Rottenburg

Die Drei vom Dohlengässle Jetztgrüßgott
Kino im Waldhorn
Königstraße 12
Mo: 15. 1., 20 Uhr
Di: 16. 1., 20 Uhr

Tübingen

Du darfst! Tübingens offene Bühne Mit Jakob Nacken
Sudhaus
Hechinger Straße 203
Mi: 17. 1., 20 Uhr

Literatur

Entringen

Der Flug des Jagdfalken
Begegnungsstätte
Kirchstraße 58
Fr: 19. 1., 19 Uhr
Fr: 26. 1., 19 Uhr

Tübingen

Die Würde des Lügens
Szenische Lesung mit Joachim Zelter, Susanne Wasmann und Jens Woggon
Sudhaus
Hechinger Straße 203
Fr: 26. 1., 20 Uhr

Pop und Jazz

Reutlingen

Haindling
Stadthalle
Mi: 31. 1., 20 Uhr

Rommelsbach

Herrn Stumpfes Zieh & Zupf Kapelle
Wittumhalle
Sa: 3. 3., 20 Uhr

Tübingen

Banana Jazz Trio
Café Latour
Di: 23. 1., 20 Uhr

20. Tübinger Song-Slam mit Häns Dämpf
Löwen, Kornhausstraße 5
Sa: 27. 1., 20.30 Uhr

Juan de Marcos mit den Afro-Cuban All Stars
Son, Cubano, Latin, Jazz
Sudhaus
Hechinger Straße 203
Di: 30. 1., 20 Uhr

Giora Feidman & Rastrelli Cello-Quartett
Feidman plays Beatles
Stiftskirche, Holzmarkt
Mi: 21. 2., 20 Uhr

Sonstiges

Gomaringen

Ralf Schulz
Winter-Whisky-Nacht
Degustation, Lehrreiches, Leckeres und Musik
Im Schlosshof
Im Schloßhof 1
Fr: 2. 2., 20 Uhr

Rottenburg

Fibromyalgie-Gesprächsrunde der Rheuma-Liga
Café Prinz Carl
Poststraße 11
Do: 15. 2., 16 Uhr

Intensive Begegnung mit Beethoven

„Wort trifft Musik“ heißt es am Freitag, 23. Februar, um 20 Uhr im kleinen Saal der Reutlinger Stadthalle: Hannelore Elsner gestaltet zusammen mit dem Pianisten Sebastian Knauer ein Programm unter dem Titel „In einem Weltmeer von Harmonie“. Im Mittelpunkt steht die Begegnung der Schriftstellerin und Dichterin Bettina von Arnim (1785-1859) mit Ludwig van Beethoven (1770-1827) im Jahre 1810 in Wien. Hannelore Elsner liest aus Texten von Bettina von Arnim. Die Beziehung der beiden war so innig, dass Bettina von Arnim sogar als mögliche Empfängerin von Beethovens Brief an die „Unsterbliche Geliebte“ gilt. Zu den Texten spielt Sebastian Knauer drei der berühmtesten Klaviersonaten Beethovens, darunter die „Sturm“-Sonate und die Mondscheinsonate. Agenturbild

Wie Älterwerden gut gelingt

Unter dem Motto „Die Wissenschaft hat festgestellt . . . wie Älterwerden gut gelingt“ lädt Hans-Werner Wahl am Donnerstag, 18. Januar, um 20 Uhr zu einem Vortrag mit Gespräch in das Gomaringer Schloss ein. Der Psychologe korrigiert die negative Bewertung des Alters.

Sophie Scholl als Prüfstein

Theaterstück über den Gewissenskonflikt einer Jurastudentin

Am Sonntag, 4. Februar, bringt „überzwerg – Theater am Kästnerplatz“ aus Saarbrücken um 18 Uhr in der Reutlinger Tonne 2 das Stück „Name: Sophie Scholl“ von Rike Reiniger auf die Bühne. Der Mut ihrer berühmten Namensvetterin wird zum Prüfstein für das Gewissen einer jungen Jurastudentin, die in einen Prüfungsbetrug verwickelt wird. Agenturbild

Tanz / Ballett

Tübingen

Tanztheater Tatü
Dancing Queen
Sudhaus
Hechinger Straße 203
Fr: 26. 1., 20 Uhr
Sa: 27. 1., 20 Uhr

Theater

Hirschau

Theaterhaus Hirschau
Kunst.Oder.Leben
Taubenheim
Gelände der Firma
Hartmann, Rittweg 11
Fr: 19. 1., 20 Uhr

Tübingen

Valentino Frosch
Nach Bruny Bos & Hans de Beer
LTT-oben
Eberhardstraße 6
Fr: 19. 1., 10.30 Uhr

Aufzeichnungen eines Wahnsinnigen
Von Nikolai Gogol
Zimmertheater
Bursagasse 16
Sa: 20. 1., 20 Uhr

Soul Kitchen
Schauspiel mit Live-Musik nach dem Film von Fatih Akin
LTT-Saal
Eberhardstraße 6
Do: 25. 1., 20 Uhr

Die Zofen
Von Jean Genet
Zimmertheater
Bursagasse 16
Fr: 26. 1., 20 Uhr

Vortrag

Entringen

Schlaganfall – eine Geisel
Begegnungsstätte
Kirchstraße 58
Di: 16. 1., 18 Uhr

Rottenburg

Dorothee Ade und Beate Schmid: Sülchen – Spuren der Christianisierung
Zehntscheuer
Bahnhofstraße 16
Do: 18. 1., 19 Uhr

Tübingen

Johannes Reuchlin, seine Familie und seine Tübinger Verwandten
Stadtmuseum Kornhaus
Kornhausstraße 10
Di: 16. 1., 18 Uhr

Marius Reiser:
Jesus und das Geld
Theologicum
Liebermeisterstraße 12
Do: 18. 1., 19 Uhr

Café Philo:
Wer glaubt wird selig
Mit Mirko Franjic
Zimmertheater
Bursagasse 16
Mo: 29. 1., 20.15 Uhr

Umgang mit älteren Eltern

In der Reihe „Wie wollen wir in Zukunft leben?“ referiert die Psychologin und Theologin Beate Weingardt am Freitag, 2. Februar, um 17 Uhr im Tübinger Lebensphasenhaus (Rosenau 9) über das Thema „Wenn Eltern älter werden – wie gehen wir dann mit ihnen um?“. Und am Freitag, 2. März, beantwortet dort Monika Tresp, Referentin der Fachstelle Inklusion beim Gemeindetag Baden-Württemberg, um 17 Uhr in der selben Veranstaltungsreihe die Frage „Inklusion – was ist das und was geht mich das an?“.

Info:
www.lebensphasenhaus.de

Musik als Seelenbalsam

In der Konzertreihe „Seelenbalsam“ musizieren die Klarinettistin Stefanie Staroveski und das Streichquartett Canto con anima am Montag, 5. März, um 16 Uhr in der Tübinger Jakobuskirche und am Dienstag, 13. März, um 15 Uhr im Studio der Württembergischen Philharmonie Reutlingen. Die Konzertreihe ist auf die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz abgestimmt. Zu Beginn und am Ende des Programms wird mit dem Publikum ein bekanntes Volkslied gesungen. Karten gibt es unter Telefon (0 71 21) 8 20 12-26.

Von den Socken

Immer wieder überrascht uns die Fachwelt mit Schlagzeilen über die Entdeckung einer neuen Pflanzen- oder Tierart. Meist jedoch beziehen sich solche Meldungen auf Regionen, denen aus irgendwelchen Gründen schwer beizukommen ist wie z.B. das weite Weltall (die ET's), die unwirtlichen Höhen des Himalaya (der Yeti) oder tiefe Wasser (das Ungeheuer von Loch Ness). Umso mehr mag es überraschen, wenn eine solche Entdeckung in unmittelbarer Nähe gelingt und außerdem gar nicht so selten auftritt.

Seit geraumer Zeit werde ich von einem Phänomen heimgesucht, welches mir nicht geringes Kopfzerbrechen bereitet hat: immer wieder, nachdem ich in meiner Waschmaschine alle möglichen Stücke Buntwäsche einer gründlichen Reinigung unterzogen habe, mache ich überrascht die Feststellung, dass eine Socke fehlt. Ich suche in meinem Wäschekorb, danach in der Wäschetrommel mit aller mir zur Verfügung stehenden Sorgfalt, putze mir extra gründlich die Brille, alles umsonst! Die Socke bleibt unauffindbar, wie vom Erdboden verschluckt. Jawohl, verschluckt! Und eben das hat mich jetzt auf die richtige Fährte gebracht: in meiner Waschmaschine sitzt ein Tier, welches Socken frisst, der ‚unsichtbare Sockenfresser' (wissenschaftliche Bezeichnung ‚soccophagus invisibilis').

Nach meiner sensationellen Entdeckung bin ich natürlich sofort an die Öffentlichkeit getreten, habe mehrere Nachbarn und Bekannte gefragt, ob sie dergleichen auch schon erlebt hätten. Und praktisch alle konnten meine Erfahrung bestätigen. Es ist von daher kaum zu verstehen, dass es so lange gedauert hat, bis diese Tierspezies endlich entdeckt worden ist und das ausgerechnet von mir, einem Nicht-Biologen! Es kann doch nur daran liegen, dass die meisten Menschen viel zu kompliziert denken und kein Auge haben für die wirklich wichtigen Dinge im Leben. Deswegen möchte ich keine weitere wertvolle Zeit verlieren und der Menschheit diese Erkenntnis nicht länger vorenthalten. Wie heißt es doch bei Wilhelm Busch: „Denn guter Menschen Hauptbestreben- ist Andern auch was abzugeben . . ."

Doch damit ist die Geschichte noch lange nicht zu Ende. In meiner Sockensammlung finden sich nun natürlich mittlerweile mehrere Einzelexemplare, welche keinen Partner mehr haben. Was tun? Zum Wegwerfen sind diese Stücke, alle für sich noch voll funktionsfähig, einfach zu schade. Und es ist auch nicht gut für einen Socken, allein zu sein, das Dasein eines Sockensingles zu fristen. Ich bin daher auf folgende zündende Idee verfallen: ich trage jetzt eben zwei verschiedene Socken, die nach herkömmlicher Einschätzung gar nicht zusammen passen. Und wenn mich ein lieber Mitmensch verlegen darauf aufmerksam macht, ich hätte mich in meiner Fußbekleidung wohl vergriffen, dann antworte ich ihm wie aus der Pistole geschossen: „Weiß ich, weiß ich! Das ist doch jetzt modern, he Mensch."

Vielleicht wird es mir sogar dergestalt gelingen, nicht nur eine neue Spezies entdeckt sondern auch noch eine neue Mode kreiert zu haben und von hier in alle Welt hinaus zu tragen. Es wäre sowieso höchste Zeit, dass von Deutschland endlich mal wieder neue, vernünftige Ideen ausgehen, nachdem wir uns mit dem Abgasskandal bis auf die Socken (jawohl!!!) blamiert haben. Und ich kann Sie, lieber Leser, nur auffordern, sich meiner Socken-Allianz anzuschließen. Machen Sie mit! Gemeinsam sind wir stark! Günther Sesterhenn

KLEINANZEIGEN

Manche Senioren würden gerne vom eigenen Haus in bequemere Wohnverhältnisse wechseln. Unsere Familie hat sich vergrößert. Deshalb suchen wir ein Haus in Reutlingen, gern mit Garten, und bieten **im Tausch: Schöne sonnige 4-Zimmer-Wohnung** im 2. Stock mit Aufzug, ideale Einkaufsvoraussetzungen und sonstige Annehmlichkeiten.
Telefon 07121/38 69 22

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:**

Zusammen mit ehemaligen Nutzerinnen wünscht sich Heidrun Haarmann (hintere Reihe, zweite von links), Leiterin der Reutlinger Rheumaliga, ein Therapiebad. Bild: Böhm

Nur warmes Wasser hilft gegen Schmerzen

Ein Förderverein macht sich für die Wiedereröffnung des Reutlinger Therapiebades stark

Seit der Schließung des Lehrschwimmbeckens im April 2017 auf dem Hohbuch-Campus gibt es in Reutlingen kein Therapiebad mehr. Seitdem suchen 700 Personen der Rheumaliga, des Behindertensports der TSG, die Babyschwimmer vom Haus der Familie und der Kindergarten „Kleiner David“ nach einer neuen Möglichkeit, in warmem Wasser etwas für ihre Gesundheit zu tun.

Wie Heidemarie Haarmann von der Rheumaliga berichtet, habe es nicht funktioniert, Patienten auf die nächstgelegenen Bäder in Münsingen oder Mägerkingen umzuleiten. Fahrgemeinschaften oder ein Shuttle-Service ließen sich nicht realisieren, schon gar nicht für Patienten, die auf Rollstuhl oder Rollator angewiesen sind. Seit Dezember ist deshalb auch das Bad in Münsingen geschlossen.

Bisherige Nutzer berichten nur Gutes von der Bewegung in 32 Grad warmem Wasser. Gertrud Herzog (89) leidet unter Rheuma in den Gelenken. „Wärme tut mir gut“, sagt sie. Fango und Trockengymnastik brächten auch etwas, aber nicht so viel wie ein Therapiebad, das Herzog seit 1982 genutzt hat. „Im Wasser entspannen sich die Gelenke, man kann sich darin leichter bewegen“, sagt sie. „Die Wirkung hält einige Tage an. Aber man muss dranbleiben und es regelmäßig machen.“

Hedwig Prechtl war mit ihren 94 Jahren die älteste Nutzerin eines Therapiebads in Reutlingen. „Von 1981 bis zur Schließung im Jahr 2000 war ich in Rappertshofen. Dann bin ich zwei Jahre nach Bad Urach gefahren und habe ab 2002 das Bad im Hohbuch genutzt“, berichtet sie. „Ich habe chronische Polyarthritis und brauche Wärme. Fango und Sauna kann ich wegen meiner Herzprobleme nicht nutzen. Seit das Hohbuch-Bad geschlossen ist, kann ich fast nicht mehr laufen.“ Bewegung und Wärme seien ideal gewesen. „Meine Gelenke waren weicher und elastischer.“ Sehr gute Therapeuten seien zur Verfügung gestanden, die auf jeden Einzelnen geachtet und die Übungen angepasst hätten.

„Man kann sich viel leichter im Wasser bewegen als draußen“, sagt auch Ilona Köhle, die seit 1991 an Fibromyalgie und entzündlichem Rheuma leidet und 15 Jahre lang an der Wassergymnastik im Therapiebad teilgenommen hat. „Die Beweglichkeit bleibt auch nach der Therapie erhalten.“ Kälteanwendungen hätte sie auch ausprobiert. „Aber danach wurde es schlimmer. Kälte war ganz falsch.“

Auch Angelika Walter und

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

Waltraud Felder schwören auf die heilsame Wirkung der Wassertherapie. Alle sind sich einig, dass sich die Verbesserung der körperlichen Probleme auch positiv auf die Psyche auswirke. „Mancher, der griesgrämig ins Bad kam, ging nach 45 Minuten Therapie mit einem Lächeln wieder hinaus“, hat Heidrun Haarmann beobachtet.

„Wir wundern uns, dass wir keine Lobby haben“, meint Veronika Freimeyer. Sie leidet an Rheuma, Arthrose und Fibromyalgie und hat durch das Therapiebad Entspannung und Schmerzlinderung erfahren. „Die Bewegung in warmem Wasser ist doch eine einfache, preiswerte Möglichkeit, Leiden zu bessern.“ Sie könne nicht verstehen, dass Ärzte die Gymnastik in warmem Wasser verordneten, ausgebildete Therapeuten zur Verfügung stünden, Krankenkassen die Kosten übernähmen, aber alles am fehlenden Bad scheitere. „Wir haben mit allen gesprochen, mit der Stadt, dem Landkreis bis hinauf zur Staatssekretärin“, so Haarmann. Der Tenor sei immer derselbe. „Alle sehen die Notwendigkeit ein, alle loben uns für unsere Initiative, doch niemand ist bereit, zu investieren.“

Ein Therapiebad gehöre nun mal nicht zu den klassischen Aufgaben einer Kommunalverwaltung.

Man scheue die Kosten. Schwimmbäder seien in Reutlingen durchaus vorhanden, doch ein Therapiebad benötige eine höhere Temperatur, die konstant gehalten werden müsse. Der gesamte rheumatische Beschwerdekreis vom Bandscheibenvorfall bis zu Morbus Bechterew ließe sich mit Warmwassergymnastik bessern.

Unermüdlich setzen sich Heidemarie Haarmann sowie Karl-Heinz Krauß, Vorstand des Paritätischen, und dessen Geschäftsführer Achim Scherzinger, für ein neues Bad in Reutlingen ein. Mitte Januar soll ein Förderverein gegründet werden, dessen Satzung bereits fertiggestellt wurde. Es gebe einen „Hoffnungsschimmer“, konnte Haarmann berichten. Als Interimslösung habe ein Privatmann Ende November ein kleines Therapiebad angeboten. Gabriele Böhm

Offener Lauftreff in Derendingen

Der Bürgerverein Derendingen bietet wöchentlich einen offenen Lauftreff für Einsteiger und Hobby-Läufer(innen) an. Die Teilnehmer treffen sich bei jeder Witterung jeweils am Dienstag um 19.15 Uhr an der Volksbank in Derendingen.

Die nächsten Termine sind am 16., 23. und 30. Januar. Neue Läuferinnen und Läufer sind willkommen.

Info:
Weitere Informationen gibt es bei Uwe Uhlig unter Telefon (0 70 71) 76 34 93.

...für Ihre Gesundheit

Reutlingen, Stadtgebiet

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

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

Hirsch Apotheke, Inh. Dr. Stefan Merz
Wilhelmstr.53, Rt, t. (0 71 21) 33 49 37
info@hirsch-apotheke-reutlingen.de,
www.hirsch-apotheke-reutlingen.de

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

Lindach Apotheke, Inh. Britta Thumm
Lindachstraße 5, Rt, t. (0 71 21) 27 08 68
info@lindach-apotheke.de

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

Norden, Orschel-Hagen, Rommelsbach

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

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

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

Eningen

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

Sondelfingen

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

Kirchentellinsfurt

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

In der Finnischen Sauna des Zentrums für Rehabilitation und Pflege in Bad Sebastiansweiler schwitzen die Besucher bei bis zu 86 Grad Celsius.
Bild: Bad Sebastiansweiler

Ohne Schweiß kein Preis

Der regelmäßige Besuch in der Sauna ist therapeutisch wertvoll

Was gibt es Schöneres, als sich an kalten Wintertagen in einer Sauna aufzuwärmen? Saunameister Michael Burger erklärt, warum das Saunieren das ganze Jahr über ein Genuss ist und wie es fit und gesund hält.

Es duftet herrlich nach Zypresse und es ist heiß! In der Sauna des Zentrums für Rehabilitation und Pflege in Bad Sebastiansweiler schwitzen die Besucher der Finnischen Sauna bei bis zu 86 Grad Celsius. Was sich anstrengend anhört, entspannt ungemein. „Das ist immer das Schönste für mich, wenn die Leute ganz gestresst herkommen und dann glücklich wieder gehen und sich bedanken, weil ihnen die Sauna so gut getan hat“, freut sich Michael Burger. Der Saunameister empfiehlt, sich für einen Saunabesuch zwei bis drei Stunden Zeit zu nehmen. Am besten sogar drei Mal in der Woche. Wer so regelmäßig sauniert, sei für die Erkältungszeit gut gerüstet. „Durch die Sauna ist man weniger anfällig für Krankheiten“, weiß er. Die Körpertemperatur steigt in der Sauna nämlich um 1 Grad Celsius. „Das ist für den Körper wie ein künstliches Fieber und reinigt.“ Lunge und Bronchien dehnen sich durch die Wärme aus, sodass man freier atmen und mehr frische Luft aufnehmen kann. Der ganze Körper entspannt sich und die Blutzirkulation im Muskelgewebe werde angeregt. Durch das kräftige Schwitzen können Schlackenstoffe, die sich im Körper angesammelt haben, austreten. Die obere Hautschicht weicht auf und kann beim Abrubbeln mit dem Handtuch abgetragen werden. So wird die Haut gesäubert. Ganz wichtig: Nach jedem Saunagang abkühlen. Denn nur durch den Wechsel von warm und kalt entfaltet die Sauna ihre heilsame Wirkung und härtet ab. „Am besten kühlt man sich kreislaufschonend mit kalten Güssen oder einem Schwallbad ab, wobei man sich mit dem Schlauch abspritzt und immer bei den Füßen beginnt“, erklärt der Saunaprofi.

Die meisten Saunagäste sind zwischen 40 und 55 Jahren alt. Leider gebe es kaum junge Besucher. „Ich denke, dass sich die jüngere Generation geniert und aus Scham nicht in die Sauna kommt“, vermutet Burger. In Ländern wie Frankreich und den USA wird nur mit Badebekleidung sauniert. In Finnland, Schweden und Deutschland dagegen sind Badehose und Bikini tabu, eine Tradition, die ihre Berechtigung habe. Beim Schwitzen werde die Luftzirkulation im Bereich der Bekleidung blockiert.

Dr. Thomas Putzker
Zahnarzt und Zahntechniker
Gesund beginnt im Mund
Wir sind spezialisiert auf schonende Behandlung
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

Durch die Hitze würden außerdem Chlor und andere chemische Stoffe aus den Textilien freigesetzt, die die Haut und auch die Lunge reizen könnten. „Außerdem kann es auch etwas Befreiendes sein, sich einmal so zu bewegen, wie man geboren ist“, sagt Burger.

In Bad Sebastiansweiler gibt es trotzdem immer dienstags eine Damensauna, bei der die Frauen unter sich sein können. Wer die Sauna ganz neu für sich entdeckt hat, muss einiges beachten: „Man sollte nicht gleich ganz oben sitzen“, mahnt Burger. Dort ist es am wärmsten. Bleibt man zu lange im Schwitzbad, kann die Hitze den Körper überbeanspruchen, sodass es zu einem Kreislaufkollaps kommen kann. Er empfiehlt deshalb eine Verweildauer von acht bis 15 Minuten.

Aus Hygienegründen sollte es selbstverständlich sein, vor und nach dem Saunagang zu duschen. Auf der Liste der Benimm-Regeln steht auch das Schweigen. „Unsere Gäste sollen sich schließlich entspannen“, so der Saunaleiter, der für sich den besten Beruf überhaupt gefunden hat. „Früher saß ich im Außendienst stundenlang im Auto“, sagt er. „Mein Rücken und mein Nacken waren immer verspannt.“ Durch seine Arbeit im Saunabereich sind diese Probleme behoben. So freut sich der 54-Jährige, wenn sich auch seine Gäste eine Auszeit nehmen und in der Wohlfühlsauna Kraft und Wärme tanken. Natalie Eckelt

Ein buntes Programm

Treffpunkt für Ältere Reutlingen

Mittwoch, 17. Januar
Gedanken zur Jahreslosung
Mit Pfarrer Martin Enz (BruderhausDiakonie)
14 Uhr: Bewirtung
15 Uhr: Beginn

Mittwoch, 24. Januar
Kroatien: Mit dem Wohnmobil nach Zaostrog und Fazana
Reisebericht von Eugen Gengenbach
14 Uhr: Bewirtung
15 Uhr: Beginn

Sonntag, 28. Januar
Tanztee mit Helmut Stahl
13. 30 Uhr: Bewirtung
14 Uhr: Beginn
Beitrag: 3 Euro
Leitung: Kurt Scherzinger

Mittwoch, 31. Januar
Freude an der Schöpfung
Vortrag von Ursula Bogner-Kühnle
13.30 Uhr: Bewirtung
15 Uhr: Beginn

Sonntag, 4. Februar
Die kleine Sonntagsgruppe: Ausstellung „Ötzi“ im Stadtmuseum Nürtingen
Treffpunkt: 12.30 Uhr am Hauptbahnhof Reutlingen (Bahnhofshalle)
Abfahrt: 12.48 Uhr
Anmeldung: Marlies Munz
Telefon (0 71 21) 1 38 75 13;
Eintritt 4 Euro Fahrtkosten werden aufgeteilt + Verwaltungsgebühr

Mittwoch, 7. Februar
Schwäbischer Nachmittag
Vesperteller, Schwäbische Mundart von Petra Zwerenz, Bilder von Jorum Hamer und Musik
14 Uhr: Bewirtung
15 Uhr: Beginn
Beitrag: 6 Euro (inkl. Vesper), nur mit Anmeldung

Rosenmontag, 12. Februar
Faschingstanz mit Helmut Stahl
13.30 Uhr: Bewirtung
13.59 Uhr: Beginn
Beitrag: 2,99 Euro

Mittwoch, 14. Februar
Bretagne - der Süden
Bildervortrag von Herbert Futter
14 Uhr: Bewirtung
15 Uhr: Beginn
Beitrag: 3 Euro

Sonntag, 18. Februar
Frühstückscafé
Von 10 bis 12 Uhr
Neuer Beitrag: 12 Euro (inkl. Getränke)
Nur mit Anmeldung bis vier Tage vorher

Mittwoch, 21. Februar
Mit dem Wohnmobil durch den Südwesten der USA: San Francisco – Nevada City – Death Valley – Grand Canyon
Reisebericht von Renate und Horst Groos
14 Uhr: Bewirtung
15 Uhr: Beginn

Sonntag, 25. Februar
Tanztee mit Gerry Rapatz
13.30 Uhr: Bewirtung
14 Uhr: Beginn
Beitrag: 3 Euro
Leitung:
Kurt Scherzinger

Dienstag, 27. Februar
Halbtagesfahrt zum Brezelbacken beim BeckaBeck in Böhringen
Auf Wunsch: Lagerverkauf bei Schuh-Beck
Abfahrt: 13 Uhr Holzelfingen, 13.10 Uhr Pfullingen, 13.15 Uhr Südbahnhof, 13.30 Uhr Reutlingen, Rückkehr: 18.30 Uhr
Anmeldung bis zum 20. Februar bei Elisabeth Maier, Telefon (0 71 21) 6 71 35, Beitrag: 30 Euro (Busfahrt, Brezelbacken, Kaffee und Kuchen)

Mittwoch, 28. Februar
Schiedweckenessen im Treffpunkt
Mit Salat, Kaffee und Kuchen, Beginn um 12 Uhr
Beitrag: 12 Euro
Nur mit Anmeldung bis spätestens 22. Februar

Sonntag, 4. März
Die kleine Sonntagsgruppe: Wanderung am Österberg in Tübingen
Treffpunkt: 12.20 Uhr Hauptbahnhof Reutlingen (Bahnhofshalle)
Abfahrt 12.50 Uhr
Anmeldung:
Regine Kappes
Telefon (0 71 21) 24 05 24
Fahrtkosten werden aufgeteilt + Verwaltungsgebühr

Mittwoch, 7. März
Neue Folge:
Bilder der Bibel
Vortrag von Elsbeth Pasternacki
14 Uhr: Bewirtung
15 Uhr: Beginn

Info:
www.treffpunkt-fuer-aeltere.de

Silvia Salomon (Mitte) beim Reutlinger Sportlertreff. Bild: DRK

Verbindung von Bewegung und Denken

Der Sportlertreff ist ein neues Angebot für Menschen mit Demenz

Die Sportstunde beginnt mit flotter Musik, es wird durch den Raum marschiert, dazu in die Hände geklatscht, und zwar abwechselnd einmal, dann zweimal und dann auf die Hände des Gegenübers. Gleich kommt Stimmung auf, es macht Spaß, fördert den Kontakt untereinander, regt den Kreislauf und das Gedächtnis an.

Im Sportlertreff, einer Kooperationsveranstaltung vom Sportverein Sportfreude 02 und dem DRK-Kreisverband Reutlingen, treffen sich wöchentlich für zwei Stunden Menschen mit Demenz. Ein Ehepaar kommt regelmäßig gemeinsam, bei anderen Sportlern nutzen die Ehefrauen die Zeit, um Besorgungen zu erledigen oder sich in der Stadt bei Kaffee und Kuchen zu entspannen.

Der Alltag mit einem an Demenz erkrankten Partner erfordert viel Kraft, die eigenen Bedürfnisse werden meist hintangestellt. Der Sportlertreff soll auch eine kleine Auszeit für die Angehörigen bieten. In erster Linie ist das Angebot aber für Menschen mit einer beginnenden Demenz gedacht. Menschen mit Demenz leiden unter dem Rückgang ihrer Fähigkeiten, es ist peinlich, wenn das Vergessen von anderen bemerkt wird, es kommt zum Rückzug und zu sozialer Isolation. Durch eine geschickte Gestaltung der Stunde und den Kontakt mit anderen Betroffenen wird das Selbstwertgefühl gestärkt. Da sich Menschen mit Demenz fast ausschließlich von ihrem Gefühl leiten lassen, sind Spaß am Dabeisein und das Erfolgserlebnis besonders wichtig.

Die lizenzierte Übungsleiterin Silvia Salomon von den Sportfreunden 02 hat Erfahrung in der Seniorengymnastik und dafür mehrere Zusatzqualifikationen erworben. Ihr zur Seite steht Elisabeth Früh. Die pensionierte Krankenschwester arbeitet ehrenamtlich beim Deutschen Roten Kreuz und engagiert sich auch noch bei der häuslichen Betreuung von Menschen mit Demenz. Die Übungen unterscheiden sich im Wesentlichen nicht von einer normalen Seniorengymnastik, die Kräftigung der Muskulatur beugt Stürzen vor und durch die Verbindung von Denken und Bewegung werden die geistigen Kräfte gestärkt. Silvia Salomon beschreibt die Ausführung sehr anschaulich. So werden zur Stärkung von Armen und Rücken imaginäre Fenster weit geöffnet. Einem Teilnehmer fällt dazu sofort ein, er könne nach der jungen Nachbarin Ausschau halten, unter fröhlichem Gelächter stimmen ihm die anderen zu. Mit dem Lied: „Alle Leut, alle Leut geh´n jetzt nach Haus, unser Sportlertreff ist jetzt aus“ enden zwei nette anregende Stunden.

Der Sportlertreff findet jeweils dienstags von 15 bis 17 Uhr im Haus des DRK-Ortsvereines, Lederstraße 92 in Reutlingen, statt. Liegt ein Pflegegrad vor, können die Gebühren von der Pflegekasse übernommen werden.

Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen, eine unverbindliche Schnupperstunde ist jederzeit möglich. Anfragen bei Nadja Hampel unter Telefon (0 71 21) 34 53 97 32. dk

Kreisverband Tübingen e.V. — Deutsches Rotes Kreuz

Gedächtnistraining
für Seniorinnen und Senioren

Der DRK-Kreisverband Tübingen bietet in Hirrlingen und Tübingen einen Kurs in ganzheitlichem Gedächtnistraining an:

Ort: DRK-Ortsverein Hirrlingen, Schlosshof 1
Wann: ab **Dienstag, 9.Januar 2018**, 16.30 – 17.30 Uhr
Anmeldung: bei der Übungsleiterin Anneliese Weidner, ☎ 07071/60 09 03 o. DRK-Kreisverband ☎ 07071/7000-26

Ort: Tübingen, Gemeindezentrum St. Johannes, Bachgasse 5
Wann: ab **Freitag, 12.Januar 2018**, 08.45 – 09.45 Uhr
Anmeldung: DRK-Kreisverband ☎ 07071/7000-26

Die Kurse (10 Stunden) kosten 30,- €

Sie trainieren die Wahrnehmung mit allen Sinnen, üben Konzentration, steigern die Merkfähigkeit und schulen das logische Denken.

Nur Mut, das macht richtig Spaß!

Qi Gong
Achtsam und beweglich den Tag beginnen

Der DRK-Kreisverband Tübingen bietet in Tübingen einen Kurs in Qi Gong an.

Ort: Tübingen, Lorettoklinik, Katharinenstr. 10
Wann: ab **Dienstag, 9.Januar 2018**, 08.45 – 09.45 Uhr
Anmeldung: DRK-Kreisverband ☎: 07071/7000-26

Der Kurs (10 Stunden) kostet 60,- €.

Qi Gong ist eine alte chinesische Heilgymnastik. Sie führt zu Harmonisierung, Entspannung und Ausgleich für Körper, Geist und Seele. Spüren Sie selbst, wie Qi Gong Ihr Leben bereichern wird

Am 15. November suchte die Reutlinger Pflegekonferenz nach neuen Wegen aus der personellen Krise in der Altenpflege. Bild: Böhm

Sprachkurs für angehende Altenpflegehelfer

Die Reutlinger Pflegekonferenz diskutierte ein neues Ausbildungsmodell für Menschen mit Migrationshintergrund

Zweimal im Jahr lädt der Reutlinger Bürgermeister Robert Hahn zur Pflegekonferenz ins Rathaus ein. Ziel ist die Vernetzung und die Weitergabe von Informationen zwischen leitenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ambulanter Pflegedienste, (teil-)stationärer Einrichtungen und Kliniken sowie Vertretern der Pflegekassen, der niedergelassenen Ärzteschaft, der Geriatrie und Psychiatrie, der sozialen und kulturellen Arbeit, von Selbsthilfegruppen sowie interessierten Bürgerinnen und Bürgern. Sie alle setzen sich dafür ein, ältere und kranke Menschen sowie deren Angehörige bestmöglich zu unterstützen. Ein wichtiges Thema, das auch bei der vergangenen Konferenz am 15. November wieder mehrfach angesprochen wurde, ist der Mangel an Pflegepersonal. Eine Verbesserung der Situation soll ein neues Projekt der Akademie für Gesundheit und Soziales in Sigmaringen schaffen, die im April eine Stelle zur Ausbildung in der Altenpflegehilfe für Menschen mit Migrationshintergrund in Pfullingen einrichten wird.

„Voraussetzung ist, dass Interessenten gerne für ältere Menschen da sind“, berichtete Gabriele Gerstmeier, Bildungskoordinatorin für Neuzugewanderte auf dem Landratsamt Reutlingen. Damit seien sowohl Geflüchtete als auch Menschen aus der EU und anderen Ländern gemeint, die längerfristig in Deutschland blieben. Mangelnde Deutschkenntnisse sollen kein Hindernis sein, denn die zweijährige Ausbildung beinhaltet eine intensive Deutschförderung. „In der Region Reutlingen ist das Konzept ein Novum“, so Gerstmeier.

In zwei Jahren Ausbildung werden neben beruflichen Kompetenzen auch deutsche Sprachkenntnisse bis zum Niveau B2 (selbständige Sprachverwendung) vermittelt. Das Unterrichtsfach Staatsbürgerkunde ermöglicht zudem eine Vorbereitung auf den Einbürgerungstest. Nach erfolgreich bestandener Abschlussprüfung sind die Absolventen staatlich anerkannte Altenpflegehelfer. Unter Anleitung einer Pflegefachkraft wirken sie bei der Betreuung, Versorgung und Pflege gesunder und kranker älterer Menschen mit.

Voraussetzung für die Ausbildung an der Akademie sind der Hauptschulabschluss oder ein gleichwertiger Bildungsstand, Nachweis der gesundheitlichen Eignung durch ein ärztliches Attest, ein Ausbildungsvertrag mit einer Einrichtung der Altenhilfe oder einer vergleichbaren Einrichtung der Behindertenhilfe mit überwiegend alten und pflegebedürftigen Menschen (stationär oder ambulant) sowie nachgewiesene Sprachkenntnisse einschließlich einer mündlichen Prüfung auf dem Niveau A2 (elementare Sprachverwendung).

Die Ausbildung beinhaltet eine eingebaute Karriere. Nach erfolgreichem Abschluss stehen viele Türen offen. „Mit Sprachniveau B2 und der beruflichen Qualifikation kann sofort mit der Ausbildung zur Altenpflegerin oder zum Altenpfleger begonnen werden“, so Gerstmeier. Gabriele Böhm

KBF ASB ..... Ihre Partner im Alter

Fachgerechte und individuell zugeschnittene Betreuung und Pflege sichern die Selbstständigkeit und den Verbleib in der eigenen Wohnung.

Wir bieten im Einzelnen:

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

Weitere Standorte in Tübingen, Rottenburg, Nehren, Ofterdingen, Bodelshausen, Starzach, Hirrlingen.

Wenden Sie sich persönlich an uns!

KBF gemeinnützige GmbH, In Rosenbenz 12, 72116 Mössingen
Tel. 07473/377-140, Fax 07473/ 377-165, E-Mail: kbf@kbf.de

fsj@kbf.de Wir sind Träger von Freiwilligendiensten „ Freiwilliges Soziales Jahr“ (FSJ) und „Bundesfreiwilligendienst“ (BFD) bfd@kbf.de

Die frühere Schule in Rommelsbach wird gerade zu einem Seniorenheim umgebaut. Bild: Böhm

Netzwerke im Sozialraum von Senioren

Reutlingen setzt bei der stationären Altenpflege auf wohnortnahe Quartiershäuser

„Bis 2005 gab es in Reutlingen vier zentrale Altenpflegeheime in der Ortsmitte und eine zen-trale Beratungsstelle“, so Cornelia Karl. Die Leiterin der Abteilung für Ältere bei der Stadt Reutlingen, die vor kurzem als Amtsleiterin nach Esslingen wechselte, referierte bei der Pflegekonferenz über die Situation der stationären Altenhilfe.

Das Modell von 2005, so Cornelia Karl, habe signifikante Nachteile: Wer in das Altenpflegeheim zieht, wird häufig aus seiner gewohnten Umgebung entwurzelt und bricht die sozialen Beziehungen ab, die er sich dort aufgebaut hat. Zudem habe die Beratungsstelle viele Senioren gar nicht erreicht.

Seitdem habe sich vieles geändert. „Wir bemühen uns um Altenheime, die dort stehen, wo die Menschen auch gewohnt haben. Mit dezentralen Stadtteilbüros soll es einfacher werden, sich Auskünfte zu holen.“ In Reutlingen gebe es inzwischen 13 Heime von fünf Trägern in fünf Bezirksgemeinden. „Angestrebt werden Häuser mit möglichst nicht mehr als 50 Plätzen“, so Cornelia Karl. Geplant seien wohnortnahe „Quartiershäuser“ an 16 Standorten. In Rommelsbach würde gerade eine frühere Schule zum Seniorenheim umgebaut, das Haus Voller Brunnen werde neu gebaut.

Prinzipien der Altenhilfe Reutlingen seien die Stärkung generationsübergreifender Netzwerke im eigenen Sozial-

LEBEN IM ALTER
Die Zieglerschen

DAUER-, KURZZEIT- UND TAGESPFLEGE
- Tübingen
- Kirchentellinsfurt
- Wannweil
- Gomaringen
- Kusterdingen
- Bempflingen

WWW.ZIEGLERSCHE.DE

Wir freuen uns auf Sie! Telefon 07021 7270-0
Übrigens: Wir bilden auch aus.

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

raum der Älteren, der Aufbau einer Kurzzeitpflege bei der Reutlinger Altenhilfe gGmbH (RAH) und die Stärkung und Vernetzung ambulanter Angebote. Nach Möglichkeit sollten Ältere zuhause wohnen bleiben und dort optimal versorgt werden. Hierzu gehöre auch die Schaffung einer verlässlichen Kooperation mit Pflegekassen, mit dem Klinikentlass-Management oder der Sozialpsychiatrie.

Für Klienten in der häuslichen Pflege müsse ein ganzes Paket von Hilfsmaßnahmen greifen. Gesichert sein müssten Pflege, hauswirtschaftliche und psychosoziale Versorgung durch Angehörige, Freunde, Ehrenamtliche oder Fachpersonal. Durch Haus- und Fachärzte, Pfleger, Physiotherapeuten oder den Notruf müssten die Kontinuität medizinischer Versorgung und die Bereitstellung von Pflegemitteln und Medikamenten gewährleistet sein. Auch solle klar sein, wer die jeweiligen Kosten übernimmt.

Eckpunkte der Seniorenarbeit und sehr wünschenswert sei die Unterstützung der Mitverantwortung älterer Menschen im Gemeinwesen, die Schaffung lebendiger Nachbarschaften mit Einbindung der Älteren und der Ausbau der persönlichen und strukturellen Hilfeleistungen, wenn es einmal zu schwierigen Lebenslagen kommen sollte.

Eckart Hammer von der Evangelischen Hochschule Ludwigsburg habe sich die Situation in Reutlingen angesehen und sei zu einem positiven Urteil gelangt, sagte die Referentin. Wie er ausgeführt habe, habe die Altenhilfe der Stadt in den vergangenen 17 Jahren „einen wesentlichen Beitrag zu einer sozialraumbezogenen und bürgernah ausdifferenzierten Caring Community erbracht“. Das Engagement habe nicht nur die Lebensqualität vieler Älterer wesentlich verbessert, sondern auch „landesweit Beachtung und Anerkennung gefunden“.

Gabriele Böhm

Hier ist für jeden etwas dabei

Kreis der Älteren Orschel-Hagen e.V.

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

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

Jeden letzten Dienstag im Monat ist **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**. Zwischen 14 und 17 Uhr werden Flohmarktsachen entgegen genommen. Weitere Aktivitäten sind **Englisch, Yoga, Tischtennis und Frauengymnastik**. Nähere Informationen gibt es bei Edeltraut Stiedl (Vorsitzende des Kreis der Älteren Orschel-Hagen) unter Telefon (0 71 21) 96 31 31.

Am Mittwoch, 28. Februar, beginnt um 14.30 Uhr das **Schiedweckenessen**. Der Schiedwecken ist eine Reutlinger Spezialität. Warum und weshalb, wird den Besuchern während des Essens erzählt. Freunde und Nachbarn dürfen gerne mitgebracht werden. Es wird ein sehr geselliger Nachmittag.

Zum Vormerken! Der **Frühlingsflohmarkt** „Chic in den Frühling und allerlei Ostersachen“ findet am Samstag, 24. März, von 8.30 Uhr bis 13 Uhr statt.

Perfekte Schutzgitter nach Maß. Gegen Insekten, Nager oder Pollen
Spannrahmen
Drehrahmen Fenster/Türe
Pendeltüre/Schiebetüre
Dachfenster
Lichtschacht-abdeckung
Gesundheitsmesse Balingen 24. - 25.02. 2018 Stand 94
FDF Tübingen Festplatz 24.02 - 04.03. 2018 Halle 11 Stand 1111
KLUMPP
insektenschutz-klumpp.de | Neustetten | T. 07472 25 106 Krabbelfrei !

MHP Mobile Hauskranken Pflege GmbH
Intensivpflege zuhause
Seit über 25 Jahren Ihr zuverlässiger Partner für häusliche Intensivpflege & Heimbeatmung
Wir betreuen 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

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

Siegfried Weber (links) und Werner Rumpel arbeiten an einem neuen Konzept für die Pflege in Reutlingen.
Bild: Böhm

Neue Obergrenzen für Heimplätze

Wie die Reutlinger Altenhilfe (RAH) die Landesheimbauverordnung umsetzt

Mit dem Neubau einer Pflegeeinrichtung setzt die Reutlinger Altenhilfe (RAH) die Landesheimbauverordnung (LHeimBauVO) um.

Reutlingen verfügt über fünf stationäre Standorte der Altenhilfe. Zu den Häusern Voller Brunnen, Am Reichenbach, Lindach, Ringelbach und Georgenberg kommt noch der Neubau einer Pflegeeinrichtung in Rommelsbach hinzu. Im September 2019 soll, wie Siegfried Weber, Leiter der Altenhilfe Bruderhausdiakonie, ausführt, das neue Heim in Betrieb genommen werden. Zur Anwendung kommt die LHeimBauVO vom 6. August 2013 mit einer allgemeinen Übergangsfrist bis zum 31. August 2019.

Die LHeimBauVO sieht vor, dass 100 Heimplätze pro Haus nicht überschritten werden. Doppelzimmer unter 22 Quadratmetern dürfen bis zum Fristende genutzt werden. Bei Fristverlängerung muss die Größe mindestens 22 Quadratmeter betragen. Wohnungen sollen auf acht Bewohnerinnen und Bewohner, Wohngruppen auf höchstens 15 beschränkt sein.

Rommelsbach wird 52 Bewohner des Hauses Voller Brunnen aufnehmen. Das Haus, einst gefeiertes Schmuckstück und mit Sicherheit ein besonders schönes Heim, genügt heutigen Ansprüchen nicht mehr. Sein Grundriss in Form dreier Ypsilons und eines Querriegels ist energietechnisch nicht wirtschaftlich. Die Gebäudesubstanz ist marode, der Brandschutz schlecht, die Nasszellen sind unzureichend. Waren es früher Bewohner, die Spaziergänge im hellen Haus mit seinen zahlreichen Pflanzen genossen, sind es heute zu 98 Prozent Schwerstpflegefälle. Das Personal, ohnehin knapp mit Zeit bemessen, muss von Zimmer zu Zimmer lange Wege zurücklegen. Deshalb ist ein Neubau

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

bruderhaus DIAKONIE
Stiftung Gustav Werner und Haus am Berg
Teil haben. Teil sein.
Angebote für Seniorinnen und Senioren

• Begegnungs- und Kulturveranstaltungen
• Beratung rund um Alter und Pflege
• Ambulante Pflege, Tagespflege
• Menüservice, Hausnotruf
• Betreutes Seniorenwohnen
• Stationäre Dauer- und Kurzzeitpflege
Altenhilfe Reutlingen
Ringelbachstraße 225, 72762 Reutlingen
Telefon 07121 278–330
altenhilfe.rt@bruderhausdiakonie.de
www.bruderhausdiakonie.de

mit 72 Pflegeplätzen auf demselben Gelände inmitten einer Wohnsiedlung geplant.

„Früher baute man Seniorenheime an den Ortsrand“, sagt Werner Rumpel, Geschäftsführer der Reutlinger Altenhilfe GmbH (RAH). „Man ging davon aus, dass die Einwohner ihre Ruhe brauchen.“ Doch heute baue man mitten in den Ort, um zu zeigen, dass Senioren auch Teil der Gesellschaft sind und ihnen ein Leben in Gemeinschaft zu ermöglichen.

Die Kostensteigerungen durch die Umsetzung der LHeimBauVO sei einer der Gründe, so Rumpel, weshalb der wirtschaftliche Betrieb einer Pflegeeinrichtung zunehmend schwerer werde. Vor dem Hintergrund, dass es zu wenige Pflegefachkräfte gebe, sei die Einhaltung der Fachkraftquote schwierig. „Die Stellenvorgaben kann man manchmal einfach nicht einhalten.“ Noch immer sei der Beruf der Pflegerin und des Pflegers zu wenig wertgeschätzt. Es gebe immer mehr Schwerstpflegefälle, aber fehlende Sonder-Pflegesätze in der Palliativ- und Kurzzeitpflege. Gabriele Böhm

Aktiv ab 50

Das offene Bewegungsangebot „Gesund und aktiv älter werden“ für Menschen ab 50 Jahren findet bis Ende März jeden Dienstag von 10 bis 10.45 Uhr in der Tübinger Hermann-Hepper-Turnhalle statt.

Treffpunkt für Angehörige

Der Treffpunkt für pflegende Angehörige der Caritas und der AOK beginnt am Dienstag, 16. Januar, um 18 Uhr im Reutlinger Restaurant Joli (Rathausstraße 11). Neue Interessenten sind herzlich eingeladen.

SANITÄTSHAUS KRÜGER
INHABER: PHILIPP SCHWEIZER

Ob Opa oder Enkelkind
zum Krüger eilen sie geschwind.
Denn dort gibt es die tollen Sachen
die sie fit und glücklich machen.

Ihre Fachgeschäft für viele Dinge,
die Senioren im Alltag nützlich sind.

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

EIN SAMARITER FÜR ALLE DIENSTE
GUT BETREUT UND GEPFLEGT ZU HAUSE WIE IM HEIM

Gute Pflege ist wählbar – unsere Angebote in Pfullingen:
- Pflegeheime
- Kurzzeitpflege
- Tagespflege Mo-So
- Betreutes Wohnen
- SamariterWohnen Pflege-WG
- SamariterMobil ambulante Pflege und Betreuung, Hausnotruf
- Offener Mittagstisch
- Begegnungsstätte
- Caféstüble und Holzwerkstatt

Samariterstift am Laiblinspark 0 71 21 / 97 34-0
Samariterstift am Stadtgarten 0 71 21 / 9 30 38-0
www.samariterstiftung.de
SAMARITER STIFTUNG

RAH Reutlinger AltenHilfe gGmbH ...motiviert an Ihrer Seite

Auch im Alter gut und sicher zuhause leben mit unserer ambulanten Pflege, Alltagshilfe und Betreuung.

Weitere Informationen unter Tel. 0 71 21 / 92 80-200.

Infos zur ambulanten und stationären Pflege, Kurzzeitpflege, Tagestreff, Demenzberatung unter **www.rah-reutlingen.de**

Pflegende Angehörige und freiwillige Helfer wurden von der Seniorenstiftung geehrt. Bild: Böhm

Beiträge zu einer solidarischen Gesellschaft

Die Seniorenstiftung der Kreissparkasse Reutlingen vergab Preise im Gesamtwert von 21 000 Euro

Am 12. Dezember ehrte die Seniorenstiftung der Kreissparkasse Reutlingen fast 60 Menschen, die sich für die Bedürfnisse älterer Menschen engagieren.

„Die Zahl der Pflegebedürftigen nimmt ständig zu. Bürgerschaftliches Engagement wird dringend gebraucht“, sagte Michael Bläsius, Vorstandsvorsitzender und Vorstand der Senioren-Stiftung der Kreissparkasse Reutlingen. Auch im Namen seines Vorstandskollegen Joachim Deichmann begrüßte er die Gäste, die für ihren Dienst am Nächsten ausgezeichnet wurden. Es war bereits die 27. Veranstaltung dieser Reihe.

„Die meisten möchten ihren Lebensabend zu Hause verbringen“, so Bläsius. „Doch das funktioniert nur, weil es Angehörige gibt, die sich darum kümmern.“ Nicht immer ginge das, denn vielfach wohnten Familienmitglieder weit voneinander entfernt oder würden durch die oft großen physischen und psychischen Belastungen, die aus der Betreuung alter Menschen resultieren, an ihre Grenzen stoßen. „Auch Angehörige sollten ihr eigenes Wohlergehen nicht vergessen.“ Sie benötigten dringend Unterstützung durch Nachbarn, Pflegedienste oder Kurzzeitpflege. Unter anderem leiste die Reutlinger Altenhilfe (RAH) seit vielen Jahren „vorbildliche Arbeit“.

Die Seniorenstiftung der Kreissparkasse Reutlingen stellte 2017 Förderungen und Zuwendungen in einer Gesamthöhe von 21 000 Euro zur Verfügung. Geehrt wurden 59 Bürgerinnen und Bürger, die sich beispielhaft um Ältere kümmerten. „Hierzu gehören pflegende Angehörige, hilfsbereite Nachbarn und viele freiwillige Helfer, die sich in Alten- und Pflegeheimen, in Altenkreisen, Besuchsdiensten und Fördervereinen für ältere Menschen einsetzen“, erklärte Bläsius. Exemplarisch nannte er eine 30-jährige Frau aus Dettingen, die seit drei Jahren ihre Großeltern unterstütze, einen Mann aus Reutlingen, der regelmäßig der 95-jährigen Tante seiner geschiedenen Frau helfe oder ein Ehepaar aus Eningen, das eine 81-jährige Nachbarin betreue. Zu den Geehrten, die mit je 500 Euro unterstützt und gewürdigt wurden, gehörten auch die Ökumenische Sitzwachengruppe Münsingen, die seit 22 Jahren mit 15 Mitarbeiterinnen Schwerkranke und Sterbende begleitet, der Seniorentreff Bad Urach, die ehrenamtlichen Fahrerinnen und Fahrer für „Essen auf Rädern“ sowie die Diakoniegesellschaft Münsinger Alb.

Zusammen mit Landrat Thomas Reumann, Vorsitzender des Stiftungsrats, übergab Bläsius außerdem Fördergelder in Höhe von 250 bis 1000 Euro an acht Projekte. Ausgezeichnet wurde beispielsweise der Bürgertreff Pfullingen, der die Menschen bei Mahlzeiten zusammenbringt sowie Vorträge oder Sing- und Spielenachmittage organisiert. Der Kreis

Gefördert vom:
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
Frühe Bildung: Gleiche Chancen
Bundesprogramm Kindertagespflege Weil die Kleinsten große Nähe brauchen
TAGESMÜTTER E.V. REUTLINGEN
LANDKREIS REUTLINGEN

Kompetenzorientierte Qualifizierung:
» Mehr Qualität » Mehr Kompetenz » Mehr Wert

Der Tagesmütter e. V. Reutlingen bietet als Kooperationspartner des Landkreises Reutlingen neue Qualifizierungskurse an.

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

der Älteren Orschel-Hagen erhielt die Zuwendung für den Erwerb von Gesellschaftsspielen in Großformat. Das generationenübergreifende Projekt des Evangelischen Bezirksjugendwerks Reutlingen und der Friedrich-Förster-Gemeinschaftsschule im Bildungszentrum Nord kooperiert seit fünf Jahren mit dem Haus Lindach der RAH. Schülerinnen und Schüler der zehnten Klassen bereiten Projekte vor, die sie mit den Seniorinnen und Senioren durchführen. Mitarbeiter des Seniorenzentrums St. Elisabeth in Eningen schaffen von der Zuwendung ein Therapie-Doppel-Dreirad an. Das Projekt „wellcome“ in Trägerschaft der Evangelischen Bildung Reutlingen verwendet das Stiftungsgeld für eine Fortbildung der Helfer, die vor allem Rentnerinnen sowie Familien nach der Geburt entlasten und betreuen.

„Unsere Gesellschaft lebt von Flexibilität, Treue, Solidarität und der Übernahme von Verantwortung“, betonte Thomas Reumann. „Menschen, die helfen, die solidarische Gesellschaft zu erhalten, sind ein Schatz und geben auch anderen Orientierung“, lobte der Reutlinger Landrat.

„Die Menschen heute werden immer älter, aber viele vereinsamen auch“, so Cornelius Grube, Intendant der Württembergischen Philharmonie Reutlingen, in seinem Grußwort. Alle kulturellen Institutionen müssten sich darum kümmern und seien gefragt. Die Württembergische Philharmonie habe mit ihrer 2015/2016 begonnenen Konzertreihe „Seelenbalsam“ für dementiell veränderte Menschen ein landesweit einmaliges Projekt geschaffen. Betroffene könnten in geschütztem Rahmen und in familiärer Atmosphäre Musik genießen, die in Länge und Inhalt auf sie abgestimmt sei. „Dafür braucht man auch eine spezielle Logistik“, stellt Grube fest. „Durch die RAH ist der Begleitservice für den Konzertbesuch sichergestellt. Ferner müssen auch die Musiker für den Umgang mit Dementen geschult werden.“ Mehrere Kooperationspartner seien wichtiger Bestandteil der gelungenen Durchführung der Konzertreihe. Gabriele Böhm

Broschüre zur Pflegeversicherung

Rund drei Millionen Menschen sind bereits heute aufgrund einer Krankheit, Behinderung oder altersbedingt auf Leistungen aus der Pflegeversicherung angewiesen und der Bedarf nimmt weiter zu. Um allen Betroffenen und Angehörigen einen leicht verständlichen Überblick über die gesetzlichen Regelungen zu geben, hat der Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter (BSK) eine Broschüre, das „ABC Pflegeversicherung“, herausgegeben.

Der kleine Ratgeber kann beim BSK e.V. telefonisch unter (0 62 94) 4281-70 oder online auf https://shop.bsk-ev.org/ABC-Pflegeversicherung bestellt werden.

ALB·GOLD
GENUSSTIPP

ZUTATEN (4 Pers.)

350 g ~ ALB-GOLD Walznudeln
600 g ~ Rehrücken (Filet)
je 1 TL ~ Wacholderbeeren, Rosmarinnadeln, Koriandersamen
4 ~ Pfefferkörner, **1** ~ Lorbeerblatt
1 ~ Gewürznelke, **1** ~ Zimtstange
50 g ~ Speckwürfel
3 EL ~ Butterschmalz
200 ml ~ Gemüsebrühe, **50 ml** ~ Rotwein
4 EL ~ Hagebuttenmarmelade, Salz

REHFILET
in Hagebutten-sauce

EIN MÄNNLEIN
STEHT IM WALDE...

Alle Winter wieder und besonders zur Husten- und Schnupfenzeit ist Vitamin C in aller Munde. Das populäre Vitamin, auch als Ascorbinsäure bekannt, gilt als Schutzschild für unser Immunsystem und somit auch als Schutzfaktor gegenüber Erkältungskrankheiten. Eindeutig geklärt sind diese Zusammenhänge allerdings nicht. Als sicher gilt jedoch, dass Vitamin C an unzähligen Stoffwechselabläufen beteiligt ist und eine ausreichende Versorgung über unsere Ernährung Voraussetzung ist, um uns gesund zu halten. Besonders Zitrusfrüchte sind für ihren hohen Vitamin C Gehalt bekannt. Doch täglich Zitronen zu verspeisen, scheint ein eher saures Unterfangen. Zum Glück gibt es viele andere Obst- und Gemüsesorten, die ebenfalls Ascorbinsäure enthalten. Regionaler Überflieger ist das Männlein im Walde, die Hagebutte. Die kleine heimische Rosenfrucht braucht sich keineswegs still und stumm im Wald zu verstecken. Betreffend des Vitamin C Gehalts schlägt sie die Zitrone um Längen.

TIPPS & TRICKS
FÜR DEN VOLLEN GENUSS

In den roten Knirpsen stecken neben Vitaminen und Mineralstoffen auch ätherische Öle, welche sie zu einer aromatischen Küchenzutat machen.

Im Sommer eignen sie sich als frische Zutat für feine Brotaufstriche. Im Winter dienen die purpurroten Mäntlein in getrockneter Form für die Zubereitung von Saucen, Gebäck und Tees...

Für selbstgemachten Hagebuttentee: Früchte sammeln und verlesen. Schalen und Kerne grob zerkleinern und trocknen. 2-3 TL der getrockneten Früchte in eine Tasse geben, mit heißem Wasser übergießen und 10 Min. ziehen lassen. Nach Belieben süßen.

ZUBEREITUNG

1. Filet kalt abspülen und trocken tupfen. Gewürze in einem Mörser zerstoßen, salzen und das Fleisch damit einreiben. Zugedeckt 1 Stunde ziehen lassen.

2. Backofen auf 80 °C vorheizen.

3. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Speck darin anbraten und entfernen. Hitze erhöhen. Filet in die Pfanne geben, rundherum scharf anbraten und bei reduzierter Hitze von allen Seiten insgesamt ca. 5 Min. weiterbraten. Sofort in Alufolie packen und im Backofen 5 Min. ruhen lassen.

4. Für die Sauce Bratensatz mit Gemüsebrühe lösen, aufkochen lassen und in einen Topf durchseihen. Wein einrühren und kurz etwas einkochen lassen. Hagebuttenmarmelade und saure Sahne einrühren. Sauce noch einmal erhitzen, aber nicht kochen. Mit Salz abschmecken.

5. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Filet aus der Folie nehmen und in dicke Scheiben schneiden. Mit Sauce und Nudeln servieren.

Was Großvater noch wusste

Schwäbische Winterküche mit Filderkraut: Genießer verzehren es mit Schupfnudeln und Speck, zur Schlachtplatte, als Krautsuppe oder Krausalat, mit Kartoffelbrei und Fleisch sowie als Krautwickel, Auflauf, Eintopf oder Sauerkraut. Die Krautköpfe, die rund um den Stuttgarter Flughafen und die Neue Messe gedeihen, sind ein haltbares Wintergemüse mit einem hohen Gehalt an Vitamin C. Und wegen seines milden Aromas ist der feinrippige Weißkohl eine beliebte Beilage.

Mit saisonaler Aktionskarte
seit über 25 Jahren
Brunnenstube
gemütlich essen und trinken
Rottenburg • Eugen-Bolz-Platz
Telefon 0 74 72-2 34 93
www.brunnenstube.de

Bis zum Ersten Weltkrieg ist die Anbaufläche für das Filderkraut auf 850 Hektar angewachsen. Zwischenzeitlich ist diese Fläche auf 250 Hektar geschrumpft, stellt Sabine Ries in ihrem Buch „Einfach schwäbisch!“ fest, das 2016 im Tübinger Silberburg-Verlag erschienen ist. Filderkraut kann man beispielsweise in gedünsteter Form genießen: Den Kohl putzen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Die Kohlviertel klein schneiden. Zwiebeln klein schneiden und in Öl andünsten. Etwas Gemüse- oder Hühnerbrühe und einen Schuss Weißwein zugeben und den Kohl gar dünsten. Mit Pfeffer, Salz und Muskatnuss abschmecken. Weitere Rezepte für die Zubereitung von Filderkraut gibt es im Internet unter www.schmeck-den-sueden.de.

zba / Bild: Lucky Dragon-stock.adobe.com

Info:

Und was haben Ihre Großeltern gekocht? Schicken Sie Ihr traditionelles Familienrezept an das SCHWÄBISCHE TAGBLATT, Redaktion „die kleine“, Uhlandstraße 2, 72072 Tübingen oder per E-Mail an zibulla@tagblatt.de.

Wir bedanken uns mit einem Buch aus dem TAGBLATT-Sortiment.

möbelwerkstatt
patrik drath

lebensraum massivholzküche

küchen aus regionalen hölzern zeitlos schön nach Ihren wünschen handgefertigt
ausstellung im roten haus rottenburg kiebingen www.moebelwerkstatt-drath.de
fr. 14-19 uhr und sa, 10-13 uhr und wann immer Sie wollen, nach vereinbarung

Löwen Laden

Einkaufen im Herzen der Altstadt

Montag bis Samstag von 8 bis 21 Uhr
Lebensmittel und Waren für den täglichen Bedarf

Viele regionale Anbieter:

- **Obst und Gemüse** von der Gärtnerei Schmid im Schwärzlocher Täle
- **Kartoffeln** von Jens Weimar aus der Sarchhalde
- **Brot und Gebäck** von der Bäckerei Leins in Wurmlingen
- **Mehle** in verschiedenen Mahlstufen von der Erzeugergemeinschaft TÜ-Korn aus Unterjesingen
- **Wurstwaren und Fertiggerichte** von der Metzgerei Egeler in Reusten
- **Molkereiprodukte** von der Tübinger Bio-Bauernmilch, Bodelshausen
- **Weine** aus dem Ökologischen Weinbau Sabine Koch und Stefan Haderlein, Tübingen-Unterjesingen und aus württembergischen Kellereien
- **Honig** aus der Ökologischen Imkerei Remigius Binder, Tübingen
- **Senf** in vielen Variationen von Tübinger Mühlensenf
- **Biere** von Fischers Brauhaus Mössingen und Craft-Bier aus Schwalldorf
- **Linsen und Spätzle** von der Schwäbischen Alb
- **Fruchtsäfte** von Streuobstwiesen, Erba-Kräutersirup aus Tübingen und Holunderblütensirup aus Hirschau
- **Schokoladensortiment** von Ritter-Sport aus Waldenbuch
- **Moshi-Kaffee** aus der Tübinger Partnerstadt in Tansania, geröstet in Mössingen.

Heiße Getränke zum Hiertrinken oder Mitnehmen

Genossenschaftsladen im Löwen eG
Kornhausstraße 5 72070 Tübingen www.loewen-laden.de

Spiritualität des Alltags

Religionen entdecken: Die katholische Kirche

Wie definieren Religionen ihre Identität und was steht im Zentrum ihres Glaubens? Um das herauszufinden, legen wir Vertretern unterschiedlicher Glaubensgemeinschaften jeweils fünf gleiche Fragen vor. Wir starten diese Interviewreihe mit Roland Knäbler, katholischer Pfarrer in Reutlingen.

1. Was ist das wichtigste Anliegen Ihrer Religion? Roland Knäbler:
Die Botschaft von Jesus Christ nicht nur durch Wort und Schrift weitergeben, sondern dass sie erfahrbar im Alltag ist. Unser Anliegen ist, dass die Menschen Gott erfahren, einen persönlichen Zugang zu Gott finden. Gott wirkt durch den Menschen selbst und in seinem Umfeld oder genauer: es geht um die „Spiritualität des Alltags“. Der Mensch kann sich nicht selbst erlösen. Das Evangelium gibt ihm Orientierung auf seinem Lebensweg und führt ihn zum Ziel bei Gott.

2. Worin unterscheiden Sie sich von anderen Glaubensgemeinschaften?
Die katholische Kirche spricht alle Sinne an. An den hohen Festtagen erfährt der Christ, die Christin, den Gottesbezug auf allen Sinnebenen. Und die Möglichkeiten werden gelegt, neue Sinnerfahrungen zu machen. Eine nach außen auffallende Unterscheidung findet sich im Ausdruck und in den Ämtern der katholischen Kirche. So gibt es in der katholischen Kirche in der Gegenwart keine Priesterinnen. Dafür gibt es eine Vielfalt von anderen Diensten, wie Ministranten und Ministrantinnen, Lektoren, Wortgottesdienstleiterinnen oder Kommunionhelfer.

3. Wie sieht Ihr Menschenbild aus?
Alle Menschen sind ein Ebenbild von Gott und erhalten dadurch Würde und Achtung. Auch hat der Mensch seine Freiheit und ist ein kreatives und soziales Geschöpf. Von Gott hat er seine Freiheit bekommen, Gott achtet die Eigenständigkeit der Person und alle Menschen sind gleich vor Gott: Kinder, Frauen, Männer, ältere Menschen, kranke Menschen – alle. Ob sie auf der Süd- oder Nordhalbkugel der Erde geboren werden und leben.

Roland Knäbler (61) ist Pfarrer in der Reutlingen Seelsorgeeinheit St. Wolfgang, St. Peter und Paul, St. Elisabeth und zur unserer Lieben Frau in Eningen. Bild: Höppner

4. Wie steht Ihre Kirche zum Thema Säkularisierung?
Die katholische Kirche beobachtet den Zeitgeist kritisch. Wir hier im christlichen Kulturkreis setzen auch die Maßstäbe für Ethik und Sinn. Unser christliches Erbe sollte nicht verdrängt werden und gleichzeitig sollten wir offen bleiben für Symbole und deren sinnstiftenden Bedeutung anderer Religionen. Religion und Glaube sind wichtig für eine Gesellschaft und Kultur. Was geschähe mit dem Menschen, wenn es keine oder kaum noch Orientierung gibt? Was passiert mit unserer Gesellschaft? Es entsteht ein Sinn-Vakuum! Und die große Frage ist, womit füllt der vereinzelte Mensch sein Sinn-Vakuum auf?

5. Wo sehen Sie Gemeinsamkeiten zu anderen Religionen?
In der Verwirklichung der großen Menschheitsthemen. Die da sind: Gerechtigkeit, Friedenswunsch! Wir glauben, dass nur ein Gott existiert. Wir alle erkennen an, dass Gott die höhere Instanz ist, die uns leitet und die uns die Richtung weist. Und uns allen ist gemeinsam der Dienst am Nächsten. Auch sind die Religionen nicht nur diesseits bezogen, sondern immer auch jenseits. Sie geben Antworten für das Leben und das Leben nach dem Tod.

Fragen von Marion Höppner

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

Ehrenamtliche gesucht

Die Volksbank Reutlingen unterstützt die Leselern-Paten

Erneut übernimmt die Volksbank Reutlingen mit einer Förderung die Kosten in Höhe von 1000 Euro für die Anschaffung der Lese- und Lernmaterialien, mit denen die Leselern-Paten arbeiten.

Die Römerschanzschule, an der das Material zum Einsatz kommt, ist die elfte Schule, die mit dem Verein Mentor Leselern-Paten Reutlingen e.V. kooperiert. Nach dem 1:1-Prinzip üben jede Woche sechs Leselern-Paten mit einem Schulkind eine Schulstunde lang Lesen und Leseverständnis. Der Bedarf ist allerdings viel größer, und so hoffen Verein und Schule, dass sich noch weitere Leselern-Paten für dieses Ehrenamt finden lassen.
Die Volksbank Reutlingen hat vergangenes Jahr auf Kalender für ihre Kunden verzichtet und das Geld an insgesamt drei gemeinnützige Projekte gespendet. Darunter sind auch die Leselern-Paten.
„Wir freuen uns sehr, mit der Volksbank Reutlingen als engagiertem Partner die Leseförderung in der Region ausweiten zu können“, kommentiert Stephan Kurz; Vorsitzender des Vereins Mentor, die Scheckübergabe. dk

Info:
Mentor – Leselern-Paten Reutlingen e.V. ist ein gemeinnütziger Verein zur Leseförderung von Kindern und Jugendlichen im Alter von sechs bis 16 Jahren an Schulen in Reutlingen und Umgebung. Über 100 ehrenamtlich tätige Mitglieder betreuen jede Woche etwa 200 Schülerinnen und Schüler. Für 2018 ist ein weiterer Ausbau der Unterstützung geplant.

Begleitete Reisen für Senioren

Am Dienstag, 16. Januar, stellt das Deutsche Rote Kreuz (DRK) zwischen 14. 30 und 17 Uhr im Tübinger DRK-Zentrum (Steinlachwasen 26) sein neues Programm für begleitetes Reisen für Senioren und Menschen mit Handicap vor. Zu dieser Veranstaltung sind alle Interessierten eingeladen. Auch diejenigen, die bereits mit dem DRK reisen.

Kreisverband Tübingen e.V.
Deutsches Rotes Kreuz

Mit uns kommen Sie weiter als Sie denken

Seniorenreisen 2018

Mit seinen betreuten Reiseangeboten ins In- und Ausland bringt das Tübinger Rote Kreuz Abwechslung in den Alltag und ermöglicht einen Urlaub, bei dem insbesondere ältere Reisende, Rollstuhlfahrer und auch Menschen mit Demenz und ihre pflegenden Angehörigen, mit einem sicheren Gefühl verreisen können.

Katalog 2018 und Beratung
Heike Pflumm, Tel.: 07071/7000-105, h.pflumm@drk-tuebingen.de

Nah- und Fernumzüge

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

Service plus
ALAN
Betriebe in Selbstverwaltung

Alan Umzüge GmbH
Carl-Zeiss-Str. 19
72770 Reutlingen
Telefon 07121/95 56-31
info@alan-umzuege.de
www.alan-umzuege.de

Haus für Sicherheit
Reutlingen

Jetzt an 2 Standorten!

Metzgerstr. 26
und
In Laisen 7/1
mit großem Ausstellungsraum

Heimabsicherungen, Tresore, Alarmanlagen, u.v.m.

Gerne unterstützen wir Sie mit unserer fachgerechten Beratung & Montage.

Tel: 07121 / 300 600
www.Wir-sichern-Reutlingen.de

Nicht nur die Jugend forscht: Wolfgang Seidel (v.l.), Wilfried Müller, Paul Grote, Dieter Sommer, Klaus Rösler, Ramazan Selcuk, Dieter Weißert und Kurt Frank vom Männerstammtisch „lebenswert“ in der Hochschule Reutlingen. Privatbild

Grundlagen für die Technik von Morgen

Der Männerstammtisch „lebenswert“ entdeckte die Hochschule Reutlingen

Während einer Führung bekam der Männerstammtisch „lebenswert“ einen faszinierenden Einblick in Forschung und Lehre an der Hochschule Reutlingen.

Die Gruppe wurde von Ramazan Selcuk geführt. Das Mitglied des Stammtisches arbeitet seit vielen Jahren in der Fakultät „Technik und Design“ der Hochschule Reutlingen. Selcuk berichtete von inzwischen 6000 Studierenden aus der ganzen Welt und kooperierenden Hochschulorten in 180 Ländern. Die Hochschule Reutlingen ist international! Ein Juwel, das in Reutlingen nicht alle kennen.

In der Fakultät „Technik“ lernte der Stammtisch die Bereiche Maschinenbau, Dezentrale Energiesysteme und Mechatronik kennen und konnte diverse Maschinen in Aktion besichtigen. Die Studierenden bekommen hier eine praxisorientierte Ausbildung. Beispielsweise entwickeln die angehenden Wirtschaftsingenieure über viele Semester ein Motorflugzeug, das demnächst abheben wird. Dazu sind viele Verknüpfungen mit anderen Fakultäten notwendig. Und diese Vernetzung belegt die Qualität des Studiums.

Vom „Management Cockpit“ waren die Stammtischler besonders beeindruckt. Diese Cockpits gelten in der Wirtschaftsinformatik als zentrales Medium. Damit können Probleme der Betriebswirtschaftslehre unmittelbar mit Themen der Informatik verknüpft werden. In der Praxis wird diese Art von Kommunikation zur Unternehmenssteuerung eingesetzt. Bis zu zwölf Monitore, Whiteboards, Beamer und Video-Konferenzen sind in eine cockpitähnliche Struktur integriert. Sinnstiftende Anwendungen hierfür bietet die Medizintechnik.

Kurt Frank brillierte mit einer 3D-Brille beim virtuellen Bogenschießen – Studienprojekt für virtuelles autonomes Handeln. Und in einem Raum, der mit vielen Kameras ausgestattet ist, werden verschiedene menschliche Bewegungen aufgezeichnet. Damit werden die Grundlagen für das autonome Fahren gelegt.

Voll mit neuen Eindrücken verließen die Stammtischler nach über zwei Stunden das Hochschulgelände, nicht ohne sich bei Ramazan Selcuk für die kompetente Führung zu bedanken und nicht ohne festzustellen: „Wir kommen wieder!“

Wilfried Müller und Hans Bock

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

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

Karl-Otto Völker (rechts) wurde im November als Nachfolger von Roland Sing zum Vorsitzenden des Landesseniorenrates (LSR) von Baden-Württemberg gewählt. Bild: LSR

Karl-Otto Völker vertritt die Interessen der Älteren

Nach neun Jahren Wechsel an der Spitze des Landesseniorenrates

Karl-Otto Völker (71) ist der neue Vorsitzende des Landesseniorenrates (LSR) von Baden-Württemberg. Damit vertritt er die Interessen der 2,8 Millionen über 60-Jährigen im Südwesten.

Die Mitgliederversammlung des Landesseniorenrates (Vertreter der 42 Stadt- und Kreisseniorenräte sowie der 37 Landesverbände – von Alzheimergesellschaft bis Volkshochschulverband) hat Karl-Otto Völker am Donnerstag, 23. November, in Leinfelden-Echterdingen mit großer Mehrheit zum Vorsitzenden gewählt. Damit tritt er die Nachfolge von Roland Sing aus Leinfelden-Echterdingen an, der neun Jahre lang an der Spitze des Verbandes gestanden hatte. Dessen Engagement würdigten bei dieser Veranstaltung der baden-württembergische Staatsminister Klaus-Peter Murawski, der baden-württembergische Landtagsvizepräsident Wilfried Klenk sowie Roland Klenk, Oberbürgermeister der Stadt Leinfelden-Echterdingen. Die Mitgliederversammlung hat Sing zum Ehrenvorsitzenden ernannt.

Der neue Vorsitzende war bereits seit 2013 stellvertretender Vorsitzender des Landesseniorenrates. Von 1978 bis 2016 war er Stadtrat in seiner Heimatstadt Schorndorf. Von 1994 bis 2014 gehörte er dem Kreistag des Rems-Murr-Kreises an, davon von 2006 bis 2011 als Fraktionsvorsitzender der SPD-Fraktion. Für sein ehrenamtliches Engagement wurde er am 15. Oktober 2007 mit dem Bundesverdienstkreuz am Bande ausgezeichnet. Karl-Otto Völker ist Mitautor der Biographie „Gottlieb Daimler – Ein bewegtes Lebens“, die im Silberburg-Verlag erschienen ist.

Zu seinen Stellvertretern wurden Uwe Bähr (Göppingen) und Nora Jordan-Weinberg (Ludwigsburg) gewählt. Und Bernd Ebert (Ravenstein) ist neuer Schatzmeister. dk

Info:
www.lsr-bw.de

Claudia Braun (v.r., Leiterin der Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige), Cord Soehlke (Tübinger Baubürgermeister), Roland Wied (Architekt) und Roland Conrad (Vorsitzender der Renate und Heinrich-Nonnenmacher-Stiftung) freuen sich über ihr Gemeinschaftsprojekt.
Bild: Zibulla

Raum für eine Gemeinschaft der Individuen

Die ersten Senioren sind in das Tübinger Nonnenmacher-Haus eingezogen

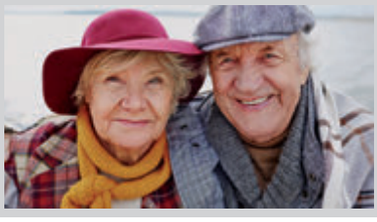
Nach einer Bauzeit von 17 Monaten bringen die Mieter jetzt Leben in das Tübinger Nonnenmacher-Haus.

Zehn Senioren - sieben Frauen und drei Männer - richten sich derzeit ihre Zimmer im Tübinger Nonnenmacherhaus ein. Die Einzelzimmer mit Bad sind jeweils rund 30 Quadratmeter groß und verteilen sich über drei Stockwerke auf drei Wohngemeinschaften mit Gemeinschaftsküche. Auch die Dachterrasse steht allen Bewohnern offen. Die Planer des Gebäudes haben sich bemüht, das Gleichgewicht zwischen kommunikativen Begegnungsmöglichkeiten und individuellen Wohnräumen mit geschützter Privatsphäre zu finden. Sylvia Haden gehört zu den ersten Mieterinnen, die zum Jahreswechsel in das Wohnprojekt in der Gartenstraße eingezogen sind. „Ich brauche die Gemeinschaft und habe deshalb immer gerne in

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?**

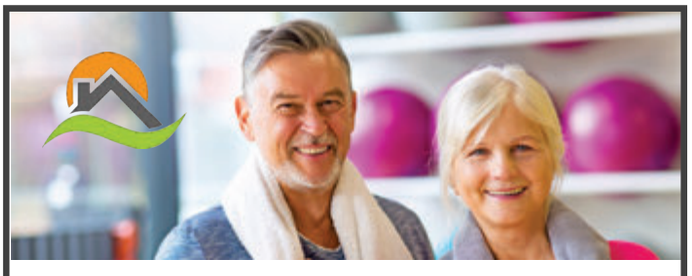

©pressmaster / Fotolia.com

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

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



Verbringen Sie lieber Zeit mit Dingen, die Spaß machen

… das Haus ist zu groß, der Garten ist mühsam, die Jungen sind aus dem Haus. Sie wollen verkaufen. Lehnen Sie sich bequem zurück - wir erledigen alles für Sie: Umzug, Behördengänge, Bankgespräche, Notariat, …

Wir kümmern uns darum.
Versprochen!

Sie haben sich Ihre Ruhe verdient.
Rufen Sie uns jetzt an:

InPro Immobilien
Frank Eisenlohr
Metzinger Str. 19 | Dettingen
Tel.: 07123 – 97 27 50
www.inpro-immobilien.de

Wohngemeinschaften gelebt“, betont die 61-Jährige, die das Wohnprojekt von Anfang an begleitet und auch im TAGBLATT-Magazin „die kleine“ darüber berichtet hat. „Wir werden das Haus mit Leben erfüllen“, kündigt Haden nicht zuletzt mit Blick auf den 50 Quadratmeter großen Gemeinschaftsraum im Erdgeschoss an. „Wir wollen nämlich keine traurige Alten-WG.“

Das Grundstück in unmittelbarer Nachbarschaft zur Jugendherberge wurde von der Stadt Tübingen kostenlos zur Verfügung gestellt. Die Baukosten in Höhe von 2,1 Millionen Euro für das barrierefreie Gebäude wurden aus dem Kapital der Renate und Heinrich-Nonnenmacher-Stiftung finanziert. So ist es trotz der hohen Mieten in Tübingen möglich, älteren Menschen hochwertigen Wohnraum zu günstigen Konditionen zu bieten. Die Kaltmiete beträgt sechs Euro pro Quadratmeter.

Die Gesellschaft für Wohnungs- und Gewerbebau (GWG) fungiert als Vermieter des hellen und barrierefreien Gebäudes. Die Toiletten sind rollstuhlgerecht. Mit Blick auf die Sehschwächen älterer Menschen wurde die Haustechnik kontrastreich gestaltet. So heben sich die grauen Lichtschalter deutlich von den weißen Wänden ab. Bei der Planung wurde auch daran gedacht, dass das Hörvermögen im Alter nachlässt und die Mieter deshalb das Radio oder den Fernseher mit maximaler Lautstärke betreiben. Schallhemmende Türen sorgen dafür, dass sich die Nachbarn trotzdem nicht gestört fühlen.

Neues Domizil für den Pflegestützpunkt

Die Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige (Bäm) hat nicht nur die soziale Trägerschaft für das Nonnenmacher-Haus übernommen, sondern hat im Erdgeschoss auch Beratungsräume bezogen.

Die ersten Bewohner wurden von der BäM ausgewählt. Künftig soll ein Gremium, in dem auch die Bewohner eine Stimme haben, über die Aufnahme der Mieter entscheiden.

Zwischen der BäM und dem Tübinger Pflegestützpunkt besteht eine Bürogemeinschaft. Deshalb ist der Pflegestützpunkt jetzt auch in der Gartenstraße 28 unter Telefon (0 70 71) 9 646 646 oder der E-Mail-adresse psp-tuebingen @kreis-tuebingen.de zu erreichen. Die Sprechzeiten sind Montag bis Donnerstag zwischen 9 und 16 Uhr sowie freitags von 9 bis 12 Uhr.

Der Pflegestützpunkt bietet Ratsuchenden eine kostenlose und neutrale Beratung zu Fragen im Vor- und Umfeld einer Pflegesituation. Er hat dabei Wegweiserfunktion und will helfen, durch die Vielzahl von Informationen und Hilfen rund um das Thema Pflege zu führen. Die Beratung kann telefonisch, im Pflegestützpunkt oder zu Hause erfolgen. Stefan Zibulla

Info:

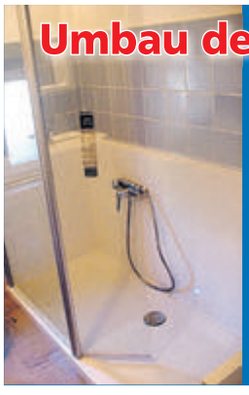
Die Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V. ist nach wie vor unter Telefon (0 70 71) 2 24 98 oder info@altenberatung-tuebingen.de zu erreichen.
Sprechzeiten:
Montag bis Mittwoch und Freitag von 9 bis 12 Uhr sowie donnerstags von 10 und 12 Uhr und zwischen 16 und 18 Uhr.

www.altenberatung-tuebingen.de

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

WIR ALS DACHDECKER

wissen worauf es ankommt.
Ihr Meisterbetrieb.
Klaus Eberhardt
Dachdecker | Klempner
Dieselstr. 8 · 72805 Lichtenstein
Telefon 07129-922765
www.dachdecker-eberhardt.de


Umbau der Wanne zur Dusche
SENIORENGERECHT IN EINEM TAG
Wannenaustausch
Martin Knop · Tel. 08233/7799836
www.wanne-zur-dusche.com
Kostenlose Beratung in Ihrem Bad.

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

Ute Mertens (2. v.l.) mit ihren Kolleg(inn)en vom Palliative-Care-Team des Tübinger Projekts: Elke Weiß (links), Eberhard Frank, Uschi Kuhn (daneben) und Petra Zeller. Bild: Zibulla

Damit Menschen zu Hause sterben können

Das Tübinger Projekt unterstützt Schwerkranke und ihre Angehörigen

Ute Mertens unterstützt das Pflegeteam des Tübinger Projekts Häusliche Betreuung Schwerkranker, das zur Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus gehört. Wir begleiteten die 55-Jährige bei ihren Begegnungen mit sterbenden Menschen und deren Angehörigen.

Kurz nach 8 Uhr telefoniert Ute Mertens an diesem kalten und trüben Novembertag mit dem Hausarzt eines 55-jährigen Äthiopiers, der in seiner Heimat sterben will. Ihr Büro in der Geschäftsstelle des Tübinger Projekts in der Paul-Lechler-Straße liegt in unmittelbarer Nachbarschaft der Tropenklinik. „Auch türkische Migranten wollen häufig in ihrer Heimat begraben werden“, beobachtet die Krankenschwester mit Palliative-Care Ausbildung.

Der Äthiopier, der seit mehr als 30 Jahren in Deutschland lebt, leidet an einer chronischen Lungenkrankheit und einem Bronchialkarzinom. Sein Hausarzt signalisiert inzwischen die Bereitschaft, ein transportables Sauerstoffgerät zu verschreiben, auf das der Patient während der langen Reise zu seinen Geschwistern angewiesen ist. „Wegen der häufigen Stromausfälle in Addis Abeba braucht er mehrere Akkus“, erklärt Mertens. Und wenn die Reisepläne scheitern? „Eine Überführung nach Äthiopien wird vom Sozialamt nicht bezahlt, deswegen möchte er vor seinem Tod in die Heimat reisen“, stellt Mertens fest.

Nach dem Telefonat fährt Ute Mertens mit einem der sechs Pkws aus dem Fuhrpark des Tübinger Projektes zu einem 66-Jährigen in das Loretto-Viertel. Weil es ihr erster Besuch bei dem Patienten ist, der von seiner Lebensgefährtin betreut wird und auf einen Platz im Hospiz wartet, muss sie den Eingang zu seiner Wohnung in der verwinkelten Architektur im Tübinger Süden erst suchen. Seine Daten hat sie kurz vorher auf dem Parkplatz vom Tablet abgerufen.

Hilfe bei Atemnot

Rund 80 Patienten werden derzeit vom Tübinger Projekt betreut. Die Informationen zu ihren Krankheitsbildern sowie zu den Medikamenten, die sie einnehmen, werden zentral gespeichert und können von jedem der elf Mitarbeiter(innen) des Pflegeteams auf mobilen Endgeräten abgefragt werden. Fünf Ärztinnen und Ärzte aus verschiedenen Fachrichtungen, alle mit Weiterbildung in Palliativmedizin, stellen über das ganze Jahr die ärztliche Rufbereitschaft des Tübinger Projekts für 24 Stunden am Tag sicher. Zwei Pflegefachkräfte kümmern sich um die Koordination und Pflegedienstleitung.

Aus der Datenbank erfährt Mertens, dass der Patient im Loretto-Viertel seit acht Jahren unter einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) leidet. Atemnot gehört zu den quälenden Symptomen dieser Krankheit, die häufig durch Rauchen ausgelöst wird. Zur Entlastung wird der Patient über die Nase künstlich beatmet. Ein langer dünner Schlauch führt vom Sauerstoffgerät im Bad zum Pflegebett im Wohnzimmer. In der Küche liegen die Notfallmedikamente griffbereit im Kühlschrank.

Zur Kontrolle der Atemnot füllt Ute Mertens die Medikamentenpumpe, die mit der Bauchdecke des Patienten verbunden ist, mit einer Mischung aus Beruhigungs- und Schmerzmitteln auf. Diese Pumpe gibt über eine Nadel in der Bauchhaut kontinuierlich Wirkstoffe ab. Und während Mertens eine frische Injektionsnadel in das Gewebe einführt, erzählt der Patient aus seiner Heimat im Siegerland. Neun Tage später ist er ruhig und ohne schwere Atemnot gestorben.

Am selben Tag stirbt auch eine 90-Jährige, die in der Tübinger Gartenstraße von ihrem Sohn und dessen Frau gepflegt wird. Als Ute Mertens an diesem Vormittag die wunde Haut am Po der Patientin eincremt und ihren Ablaufbeutel auswechselt, in

dem sich an manchen Tagen bis zu sechs Liter Wasser aus dem Bauchraum sammeln, hilft auch die Tochter aus Norddeutschland bei der Betreuung der völlig abgemagerten Frau. „Ich arbeite viel im Ehrenamt“, erzählt sie. „Jetzt engagiere ich mich eben für meine Mutter.“

Dankbare Angehörige

Bis zum Frühjahr hat die betagte Frau, die an Bauchspeicheldrüsenkrebs erkrankt ist, noch selbstständig in Entringen gelebt. Nachdem sie akut pflegebedürftig geworden ist, hat ihr Sohn seine Arbeitszeit als Lehrer auf 60 Prozent reduziert und die Mutter in seine Wohnung geholt. Weil seine Frau halbtags arbeitet, konnte sie ihn bei der Pflege unterstützten. Auch sein Bruder, der in Metzingen wohnt, hat bei der Betreuung mitgeholfen. „Wir sind sehr dankbar für die Unterstützung durch das Tübinger Projekt“, betont die Schwiegertochter der Patientin, die in den letzten Wochen vor ihrem Tod nichts mehr gegessen und täglich nur zwei Teelöffel Flüssigkeit zu sich genommen hat. „Das Projekt macht es möglich, dass Menschen zu Hause im Kreis ihrer Angehörigen sterben können. Wir bekommen praktische Tipps und fühlen uns deshalb sicherer.“

„Vielen Dank“, haucht die schwerkranke Frau mit schwacher Stimme, als sich Ute Mertens von ihr verabschiedet. „Ich mag nicht mehr.“

Seit 17 Jahren ist Ute Mertens in der Palliativpflege tätig. Beim Tübinger Projekt arbeitet sie etwa 14 Tage im Monat im Schichtdienst von 8 bis 16.30 Uhr oder zwischen 13.15 und 21.30 Uhr. „Als Vollzeitkraft könnte ich diese Arbeit nicht machen“, räumt sie ein. „Ich brauche meinen Ausgleich.“ Ihre Batterien lädt sie beispielsweise beim Walken durch den Schönbuch auf.

In früheren Jahren habe sie unter der permanenten Konfrontation mit dem Tod stärker gelitten als heute, erinnert sich Mertens. „Jetzt freue ich mich, wenn ich sterbenden Menschen helfen kann, die Zeit, die ihnen noch bleibt, so angenehm wie möglich zu gestalten.“

Abschied von Freunden

Auch der letzte Patient, den Ute Mertens an diesem Vormittag in Derendingen besucht, hat Bauchspeicheldrüsenkrebs. Obwohl der 36-Jährige täglich drei Mahlzeiten zu sich nimmt, besteht sein geschwächter Körper nur noch aus Haut und Knochen. Trotzdem redet der promovierte Biochemiker, der kurz vor Weihnachten gestorben ist, mit wachen Augen und klarer Stimme. Und bezeichnet es selbst als Ironie des Schicksals, dass er sich in einem mittelständischen Dienstleistungsunternehmen auf die Diagnose von Tumorerkrankungen spezialisiert hat.

Der Vater von drei Töchtern im Alter von drei, fünf und sieben Jahren wird von seiner Frau sowie von den Eltern und Schwiegereltern gepflegt. Der Wissenschaftler hat sich bereits von allen Freunden und Verwandten verabschiedet, die Chemotherapie wurde auf seinen Wunsch eingestellt. Er hat mit dem Leben abgeschlossen, ohne sich deshalb aufzugeben. Am mittleren Zeh seines linken Fußes ist ihm eine Verfärbung aufgefallen. „Haben Sie ein Mittel gegen Nagelpilz?“, fragt er Ute Mertens. „Nur weil ich sterbe, muss ich mich ja nicht verwahrlosen lassen.“

Durch Nacht und Nebel

Wieder zurück in der Geschäftsstelle, dokumentiert Ute Mertens am PC die Besuche bei ihren Patienten und telefoniert mit dem Mann aus Äthiopien, der sich trotz aller Schwierigkeiten nicht von seinen Flugplänen abbringen lässt. „Ich will in Frieden sterben und in meinem Land beerdigt werden“, sagt er mit aufgeregter Stimme.

Während der kurzen Mittagspause in der Küche der Geschäftsstelle wirft Mertens die Espressomaschine an und packt die Käseseele vom Bäcker aus. Um 13.15 Uhr trifft sich das Team zur Besprechung. Dabei berichtet Eberhard Frank von seiner Rufbereitschaft in der vergangenen Nacht: Gegen 22.30 Uhr ist er mit dem Auto durch dicke Nebelschwaden zu einem Patienten in Ergenzingen gefahren. „Er hat die ganze Zeit nach Luft gejapst“, erzählt der Pfleger. „Erst nachdem ich ihm wenige Milligramm Morphin gespritzt hatte, kam er zur Ruhe.“

Ein anderer Patient, der von Frank besucht wird, leidet unter chronischer Blutungsanämie und muss häufig erbrechen. Seine Betreuerin aus der Ukraine kann kaum Deutsch und ist mit der Situation genauso überfordert wie die Familie des Patienten.

Der Tod als Tabu

Ute Mertens schildert in der Runde ihre Beobachtungen in einer Familie, die den Tod tabuisiert. Nur die Tochter spricht offen darüber, dass ihre Mutter bald sterben wird. „Die Patientin hat hinter dem Müllplan einen Zettel versteckt, auf dem steht, wie sie bestattet werden möchte“, erzählt Mertens.

Die Konferenz reagiert betroffen, als Elke Weiß über einen Patienten mit Gehirntumor informiert. Im Krankenhaus wurde sein Kopf zur Druckentlastung geöffnet. Weiß vermutet, dass seine französische Lebensgefährtin bald beim Tübinger Projekt anrufen wird. „Denn sie braucht jemand, mit dem sie darüber reden kann.“ Dem war auch so. Der Patient ist dann auf die Palliativstation der Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus verlegt worden und dort verstorben.

Stefan Zibulla

Info:

Das Tübinger Projekt ist auf Spenden angewiesen.
Spendenkonto:
Tübinger Projekt Häusliche Betreuung Schwerkranker
Evangelische Bank Kassel
IBAN: DE13 5206 0410 0000 4068 80
BIC: GENODEF1EK1

Das Hospiz Veronika in Eningen verfügt über acht Plätze. Bild: Böhm

Das Sterben soll nicht normiert werden

Das Hospiz Veronika ist ein wichtiger Bestandteil im Palliativ-Netzwerk des Landkreises Reutlingen

Bereits seit 15 Jahren gibt es das stationäre Hospiz Veronika in Eningen. Leiter Ulrich Hufnagel berichtete bei der 39. Pflegekonferenz über den Werdegang sowie die Situation der Hospize und der Palliativversorgung im Raum Reutlingen.

„Als das Hospiz Veronika 2002 die ersten Gäste aufnehmen konnte, bestand in der Region ein Netzwerk aus Hausärzten, Pflegediensten, den ambulanten Hospizdiensten, den Krankenhäusern und Pflegeheimen“, so Hufnagel. Doch immer wieder habe es Menschen gegeben, die weder zu Hause leben konnten, noch im Krankenhaus oder im Pflegeheim am richtigen Platz gewesen seien. Diese fanden Aufnahme im Hospiz Veronika, das seitdem immer gut ausgelastet gewesen sei.

„2004 kam als wichtiger Baustein des Netzwerks die Brückenpflege hinzu“, erklärt Hufnagel. „Die Schmerz- und Symptombehandlung konnte nun kontinuierlich und auch an Wochenenden zu Hause optimiert werden.“ 2005 gründeten das stationäre Hospiz, der ambulante Hospizdienst Reutlingen sowie die Brückenpflege und die Altenhilfe Reutlingen den Runden Tisch Palliativbetreuung, an dem auch Hausärzte und Pflegedienste teilnahmen. Wichtiges Ziel war, dass auch nicht an Krebs erkrankten Menschen die besten palliativen Möglichkeiten zur Verfügung stehen sollten. Bereits seit 2002 unterstützt die Stadt Reutlingen die Weiterbildung von Pflegekräften aus der ambulanten und stationären Altenhilfe in Reutlingen und deren Vernetzung unter anderem durch die Finanzierung von Palliativ Care Kursen. Seit zehn Jahren bietet der Hospizdienst gut besuchte Kurse zum Thema „Palliative Praxis“ an. Sehr verbessert habe sich die Situation laut Hufnagel auch durch die Eröffnung der Palliativstation am Klinikum Steinenberg vor drei Jahren.

Das Hospiz Veronika verfügt über acht Plätze. „Der Nachfrage nach Hospizplätzen im Landkreis Reutlingen können wir damit gut begegnen“, stellt Hufnagel fest. Zu Engpässen käme es nur

Hunderte helfende Hände
für einen menschenwürdigen Lebensabend
keine Kleinigkeit: rund 300 Menschen vom Fach kümmern sich in 7 Altenpflegeeinrichtungen um Heim-, Kurzzeit-, Tagespflege, Betreutes Wohnen
HOSPITAL STIFTUNG ROTTENBURG AM NECKAR
Königstraße 57 · 72108 Rottenburg am Neckar · Beratung: ☎ (07472) 9876 0
www.hospitalstiftung-rottenburg.de · eMail: info@hv.rottenburg.de

durch Nachfragen aus den angrenzenden Landkreisen. „Dies wird sich durch das geplante Hospiz in Tübingen ändern.“ Insgesamt gebe es in Baden-Württemberg ausreichend stationäre Hospizplätze.

Als weiterer Baustein des Netzwerks sei in den vergangenen Jahren der Aufbau des Kinder- und Jugendhospizdienstes entstanden. Eine bedeutende Weiterentwicklung der Netzwerke sei das vom Landkreis und vom ambulanten Hospizdienst initiierte Projekt „Palliative Lebenskultur im Landkreis Reutlingen“. Dringend erforderlich sei dagegen der Ausbau von Kurzzeitpflegeplätzen für Menschen in der Palliativsituation.

Bei aller nötigen Professionalisierung sollte laut Hufnagel das Grundanliegen der Palliativmedizin gewahrt bleiben. „Sterben ist als Lebensprozess zu verstehen und keine Krankheit. Es soll nicht normiert, nicht qualitätskontrolliert, nicht von Spezialisten gesteuert werden.“ Das Lebensende solle, trotz vielfältiger wertvoller Hilfen, in der Mitte der Gemeinschaft, in der Familie und im Freundeskreis gestaltet werden.

Gabriele Böhm

Benötigen Sie Hilfe in ...

... Rentenfragen?
... Behindertenfragen?
... Sozialangelegenheiten?

Wir informieren und beraten Sie in allen Geschäftsstellen.
Wir vertreten Sie vor Gericht.
Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns.

SOZIALVERBAND VdK BADEN-WÜRTTEMBERG

Sozialverband VdK:
Im Mittelpunkt der Mensch.

Kreisverband Tübingen Eugenstraße 68 72072 Tübingen
Tel.: 07071/9105-86 Fax: 07071/9105-89 E-Mail: kv-tuebingen@vdk.de
Kreisverband Reutlingen Bismarckstraße 9 72764 Reutlingen
Tel.: 07121/4866-90 Fax: 07121/4866-91 E-Mail: kv-reutlingen@vdk.de

Stiftung
des Fördervereins
für krebskranke Kinder
Tübingen

Auch Sie können
den Kindern helfen!

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 15 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 weitere 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

Freuen sich über Unterstützung im Ehrenamt (von links): Ursula Groß, Elisabeth Kazmaier, Cornelia Schad, Hisa Bügler-Trappmann und Sonja Rossiar von der Hospizgruppe Pfullingen. Bild: Böhm

Verstärkung für die nächtlichen Sitzwachen

Die Pfullinger Hospizgruppe „Die Brücke“ sucht ehrenamtliche Mitarbeiter

Die Pfullinger Hospizgruppe „Die Brücke“ wurde vor 24 Jahren als ökumenische Einrichtung mit 20 Ehrenamtlichen gegründet. Heute hat sie nur noch sieben freiwillige Mitarbeiter.

Dabei wäre dringend Bedarf für Verstärkung. „Unsere Zahl hat alters- und krankheitsbedingt abgenommen“, bedauert Cornelia Schad vom Leitungsteam der Pfullinger Brücke.

Ziel der Gruppe sei, ein menschliches und würdevolles Sterben zuhause oder in vertrauter Umgebung zu ermöglichen. „Die meisten Menschen möchten nicht im Krankenhaus sterben, aber meist ist das der Fall“, so Cornelia Schad. Eine wichtige Aufgabe der Gruppenmitglieder seien die Sitzwachen: vor allem nachts sind sie bei den Sterbenden, trösten sie, halten ihre Hand. Manchmal bete oder singe man auch leise und sehe dann, dass Sterbende die Lippen bewegten und mitsprächen. „Diese Begleitung kann von einem Tag bis zu einer Woche dauern“, berichtet Ursula Groß, die seit vielen Jahren dabei ist. Heute werde der Tod oft verdrängt. „Deshalb braucht man Hilfe von außen.“

Es sei häufig hilfreich für die Angehörigen, wenn jemand dabei sei, der nicht zur Familie gehöre und etwas Abstand habe. Vielfach würde auch die Frage gestellt, was zu tun sei. Die ehrenamtlichen Mitglieder verschafften Angehörigen Entlastung und könnten sie auch beruhigen: „Oft tritt der Tod gerade dann ein, wenn die Familie nicht im Sterbezimmer ist“, so Groß. Das sei kein Grund für ein schlechtes Gewissen.

„Manchmal gibt es auch alte Geschichten zwischen Sterbenden und Angehörigen“, erzählt Hisa Bügler, seit kurzem Mitglied der „Brücke“. „Wir stehen dann als neutraler, diskreter Ansprechpartner zur Verfügung, mit dem die Familie reden kann.“

Die Pflege fällt dagegen nicht in den Aufgabenbereich der Ehrenamtlichen, die meist im stationären Bereich unterwegs sind.

Um bei der „Brücke“ mitzumachen, gebe es in Reutlingen für Sterbebe-

flink+fleißig
HAUSHALT . FAMILIE . LEBEN

Zuverlässige Hilfe
in Haushalt und Familie

für Reutlingen, Tübingen
und den Zollernalbkreis.

Private Haushaltshilfe
sparen Sie Zeit & Nerven

Familienpflege
Hilfe für den Alltag

Jugendhilfe
Unterstützung bei
Erziehungsaufgaben

Telefon: 07121 – 205 206
www.flink-fleissig.de

Ambulanter
Hospizdienst
Reutlingen e.V.

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

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

gleiter spezielle Kurse. „Man kann jedoch auch ohne Kurs bei uns dabei sein. Vorausgesetzt, man verfügt über Lebenserfahrung und Empathie“, so Cornelia Schad. Einmal monatlich gebe es ein Treffen mit seelsorgerlicher Begleitung. Es stehe jedem frei, wann und wie lange er sich einbringen wolle. Krankenhäuser, Altenheime oder Privatleute könnten die „Brücke“-Mitarbeiterinnen anfordern. Die Hospizgruppe gehört zur Evangelischen Gesamtkirchengemeinde Pfullingen, jedoch spiele die Konfession keine Rolle, wenn man Hilfe benötigt.

„Durch die Hospizarbeit gewinnt man unheimlich viel für das eigene Leben“, so Hisa Bügler. „Man macht sich Gedanken darüber, was Leben und Sterben bedeutet und gewinnt ein neues Bewusstsein.“ Man fühle sich, sagt Cornelia Schad, dem Zitat von Cicely Saunders, der Gründerin des ersten Hospizes, verpflichtet: „Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben.“

Gabriele Böhm

Bewegung für Trauernde

Edeltraud Holzhey leitet am Montag, 22. Januar, um 19.30 Uhr im Reutlinger Augustin-Bea-Haus (St. Wolfgang-Straße 12) einen Tanz- und Bewegungskreis für trauernde Menschen.

Demenz. Pflege. Service
Besondere Betreuung mit dem Plus an Zeit

Beate Kulas
Inhaberin
Pflegedienstleitung
Demenzexpertin
Altenpflegerin

- Besondere Betreuung und Pflege von demenzkranken Menschen in der Region Tübingen und Reutlingen
- Unterstützung und Entlastung pflegender Angehöriger
- Persönliche Beratung und Betreuung mit hoher fachlicher Kompetenz

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne:

Demenzpflege-Service
Aixer Str. 14, 72072 Tübingen
Tel. 0 70 71 / 8 60 57 28
info@demenzpflege-service.de
www.demenzpflege-service.de

Weil es zuhause einfach schöner ist

A Ambulante Häusliche Pflege
I Intensivpflege und Heimbeatmung
P Pflegeberatung und Schulung
Mehrzeit-Pflege© zuhause Mehr als 24h Pflege

A.i.P. Pflegedienste

A.i.P. - Ambulante und individuelle Pflege GmbH
www.aip-pflege.de
Info & Beratung:
07121 - 909 73 37

...in jedem Alter sicher MENSCH sein...

Seit 1992 Ihr kompetenter Partner für...
Pflege und Betreuung

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

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

HUMANITAS Pflegeservice®

HUMANITAS Pflegeservice®
Olgastraße 12
72555 Metzingen
☎ 07123 967130

Planstraße 8
72654 Neckartenzlingen
☎ 07127 21069

Alten Baum verpflanzen?

Vermittlung · Beratung · Koordination

senopart
Seniorenbetreuung nach Maß®

Telefon
0 71 21/2 41 92 40

www.senopart.de

www.die-kleine-zeitschrift.de erscheint wieder am 15. März 2018

Stricknachmittag im Samariterstift

Am Mittwoch, 24. und 31. Januar, lädt der Stadtteiltreff Derendingen von 14.30 bis 17 Uhr zu einem Spiel- und Stricknachmittag in das Samariterstift (Kähnerweg 2) ein.

Ein Freund für´s Leben und den Tod

Die Nachfrage nach einer gemeinsamen Bestattung von Mensch und Tier steigt

Der Gedanke, in einem Familiengrab mit seinen Liebsten beisammen zu sein, ist für viele Menschen ein Trost. Weil in unserer modernen Zeit Hunde oder Katzen oft wie selbstverständlich zur Familie gehören, wird auch die Nachfrage nach einer gemeinsamen Bestattung lauter.

Jeden Samstag besucht Dieter mit seinem Pudel Nero das Grab seiner Frau Angelika, die auf dem Friedhof „Unser Hafen“ in Braubach bei Koblenz beerdigt ist. „Der Hund weiß schon genau den Weg. Vom Auto raus direkt zum Grab“, erzählt der Witwer. Nachdem seine Frau die Diagnose Bauchspeicheldrüsenkrebs bekommen hat, kam das Thema Tod ganz plötzlich in ihr Leben. Im Fernsehen haben sie von einem Friedhof erfahren, auf dem Mensch und Haustier gemeinsam beerdigt werden können, ein Gedanke, der ihnen gleich gefallen hat.

„Es ist schwer, wenn man weiß, dass man sterben wird und nichts dagegen tun kann“, erinnert sich Willi Brandt von „Unser Hafen“ an das Beratungsgespräch mit dem Ehepaar. „Als sie aber alles geregelt hatte, hat man gemerkt, wie eine Last von Angelika abgefallen ist und es sie getröstet hat, dass sie im Tod alle drei zusammen sein werden.“ Den Grabstein hat das Ehepaar gemeinsam ausgesucht und auch gleich mit ihren drei Namen beschriften lassen. Im Dezember 2015 ist Angelika gestorben, woraufhin ihre Asche an der Stelle beigesetzt wurde, wo auch einmal Dieter und Nero ihre letzte Ruhestätte finden werden.

„Wir leben heute in einer veränderten und sozial immer kälter werdenden Welt“, erklärt Brandt. „Früher lebte man in einer Großfamilie. Heute leben viele ältere Menschen allein. Der Hund ist nicht mehr dafür da, um auf Haus und Hof aufzupassen und die Katze nicht, um Mäuse zu fangen. Sie sind Sozialpartner geworden.“

Die Idee, Mensch und Tier gemeinsam zu beerdigen, sei von Trauernden an den Familienbetrieb der Deutschen Friedhofsgesellschaft herangetragen worden. Im Jahr 2015 wurden die beiden Friedhöfe „Unser Hafen“ in Essen und in Braubach bei Koblenz eröffnet. Mensch-und-Tier-Bestattungen sind immer Urnenbeisetzungen. Beide werden getrennt voneinander in einem Human-, bzw. Tierkrematorium ein-

Mensch-und-Tier-Bestattungen sind immer Urnenbeisetzungen. In einem Grab ist Platz für bis zu zwölf Urnen. Bilder: Unser Hafen

geäschert und auch in getrennten Urnen beigesetzt. In einem Grab ist Platz für bis zu zwölf Urnen. Meist werden Hunde und Katzen bei ihren Herrchen beerdigt. „Es gab aber auch schon Anfragen für Reptilien und ein Pferd“, erzählt Brandt.

Die Kosten für eine gemeinsame Grabstätte belaufen sich je nach Umfang, Laufzeit und Grabpflege auf zwischen 69 bis 92 Euro im Jahr. Für den Fall, dass die Tierbesitzer vor ihrem Tier sterben, sollte man, so Brandt, frühzeitig einen neuen Besitzer auswählen. Dieser muss in der Lage sein, sich zeitlich und auch finanziell um das Tier zu kümmern. Schriftlich kann man regeln, dass das Tier dann später im gemeinsamen Grab beigesetzt wird.

Für viele Familien sei die Überlegung, was mit einem geliebten Haustier nach dem Tod geschieht, ein guter Einstieg, um über

Manche Menschen, die im Laufe ihres Lebens eine enge Bindung zu Hunden oder Katzen entwickeln, wollen auch gemeinsam mit ihren Vierbeinern bestattet werden.

den Tod zu sprechen. „Vielen fällt es schwer, sich mit dem eigenen Tod oder dem von Familienangehörigen auseinanderzusetzen“, sagt Brandt. „Über das Tier findet man leichter einen Zugang zu diesem Thema, sodass man noch zu Lebzeiten vieles klären kann. Das macht die Situation später leichter.“ Die Nachfrage nehme mit dem Bekanntwerden der Friedhöfe zu.

„In anderen EU-Ländern, wie in Holland, Österreich und Tschechien, sind Mensch-und-Tier-Bestattungen schon gang und gäbe“, berichtet Sven Hafner, der mit seinem Bestattungsunternehmen in Uhingen ein Kooperationspartner von „Unser Hafen“ ist. In den teilnehmenden Bestattungsunternehmen können Tier und Mensch bundesweit eingeäschert werden, woraufhin ihre Urnen dann in Essen oder Braubach beigesetzt werden.

„Bestattungsgesetze sind Ländersache“, erklärt Jürgen Senft, Abteilungsleiter der Reutlinger Friedhöfe. „Jede Kommune oder Stadt kann ihre Friedhofsordnung schreiben und Tiere als Grabbeigabe zulassen. Dies ist jedoch nur in gesonderten Grabfeldern möglich, die dafür ausgewiesen werden.“ Bisher sei dies bundesweit nur in Essen und Braubach der Fall. Für diese Möglichkeit ist Dieter sehr dankbar. „Ich vermisse meine Frau sehr“, sagt er. „Dank Nero bin ich aber nie alleine.“ Natalie Eckelt

EINKLANG
BESTATTUNGEN
„Abschied würdevoll gestalten“
Romy Beiter | Julius-Bauser-Straße 18 | D-72186 Empfingen
+49 (0) 7485 98 35 663 | info@einklang-bestattungen.de
einklang-bestattungen.de

Wagner
Ihr Steingestalter
Möss.-TALHEIM · Jägerstr.10
☎ 0 74 73 / 78 23
www.wagner-steingestalter.de
GRABMALE
Große Innenausstellung
Kompetente Beratung & guten Service!
Ihr Meisterbetrieb mit großer rokstyle Austellung!

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

Als soziales Ritual kann eine Bestattungsfeier die Bewältigung von Trauer unterstützen. Die Angehörigen eines Verstorbenen müssen nicht einsam Abschied nehmen. Bild: Kzenon - stock.adobe.com

Rituale helfen beim Loslassen

Der öffentliche Abschied von einem Verstorbenen holt Trauernde aus ihrer Einsamkeit

Der Tod eines geliebten Menschen ist ein einschneidendes Lebensereignis. Das Weiterleben ohne den Verstorbenen ist oft nicht einfach. Rituale können dabei helfen, sich in der neuen Lebenssituation einzufinden und loszulassen. Der Tübinger Trauerbegleiter Albrecht Wengert erzählt von seinen Erfahrungen.

Häufig entstehen sie von ganz alleine: kleine Rituale, die dem Alltag Struktur geben und eine Verbindung zu verstorbenen Personen herstellen. Viele Hinterbliebene decken beispielsweise noch einige Zeit den Tisch für den Verstorbenen mit. Das kann ein schönes Erinnerungsritual sein, aber auch belasten, wenn dadurch die Abwesenheit des Toten allesbestimmend wird. „Persönliche Rituale müssen immer wieder neu hinterfragt werden, damit sie nicht nur der Form halber weiter bestehen“, empfiehlt Albrecht Wengert. Er ist katholischer Theologe und begleitet Menschen inner- und außerhalb der Kirche durch einschneidende Lebensphasen: bei der Geburt, beim Heiraten und auch beim Abschiednehmen. Er beobachtet, dass Menschen in Trauer oft Gewohnheiten, die sie mit den Verstorbenen teilten, weiterführen. Sie schaffen sich so ihre eigenen Erinnerungsrituale. Das kann der Sonntagsspaziergang sein, das allabendliche Fernsehprogramm, der Gang in den Kegelklub oder eben das Tischdecken.

Rituale können dabei helfen, den Tod eines nahen Menschen zu verarbeiten und mit ihm im Alltag umzugehen. Sie haben einen klar definierten Rahmen, beginnen und enden zu einem festgelegten Zeitpunkt. Damit beschreiben sie deutlich abgegrenzte Räume für Trauer, die so ihren Platz im Alltag finden kann. Rituale ermöglichen es aber genauso, sich nach den Gedenkzeiten wieder auf anderes zu konzentrieren. Durch ihre Abgeschlossenheit fällt es leichter, der Trauer einen festen Platz zuzuweisen und sie nicht zum Kern des Lebens werden zu lassen. „Das ist wichtig“, betont Wengert. „Denn nach dem Tod einer nahestehenden Person geht es vor allem darum, sich in der neuen Lebenssituation zurechtzufinden und sie anzunehmen.“ Dabei können auch neue Gewohnheiten und der bewusste Bruch mit alten Ritualen helfen – vielleicht gibt es persönliche Wünsche und Interessen,

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

für die jetzt, in der neuen Situation, Zeit ist.
Mit Ritualen kann man laut Wengert vor allem eines lernen: das Loslassen. Rituale machen etwas Unfassbares – wie den Tod eines nahen Menschen – greifbar und ermöglichen einen konkreten Umgang damit. In dieser Konkretheit liegen ihr Wert und die Ursachen ihrer Wirkung; diese Konkretheit macht sie so unverzichtbar fürs Loslassen. Deshalb sieht Wengert den Trend zu Beisetzungen „in aller Stille“ kritisch. „Jeder Mensch sollte die Möglichkeit haben, sich persönlich von dem Verstorbenen zu verabschieden“, findet er. Beisetzungsrituale sind konkrete, zeitlich abgegrenzte Ereignisse, die genau das ermöglichen. Sie sind besondere Ereignisse mit rituellem Charakter, die den Tod als Teil des Lebens vergegenwärtigen und es allen Beteiligten erlauben, sich die neue Situation vor Augen zu führen. Außerdem haben sie noch einen weiteren Vorteil – durch die Öffentlichkeit, die sie herstellen, wird deutlich, dass man nicht alleine trauert. Helen Ahner

seit über 100 Jahren
Blumen Endriß
Inh. Frank Stoyke
Ihr zuverlässiger Partner für Trauerfloristik- und Dekorationen, Grabpflege u. Grabgestaltung
DAUER GRAB PFLEGE
Wildermuthstr. 30, 72076 Tübingen
Tel.: 07071 - 22649, Fax: 07071 - 26489
www.blumen-endriss.de info@blumen-endriss.de

Raum und Zeit für Trauernde
Tübingen | Handwerkerpark 5
Tel 0 70 71/9 27 80
www.rilling-und-partner.de
Rilling & Partner
der bestattungsdienst

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
BESTATTER

Farbe auf den Gräbern

Manche Gehölze blühen auch im Winter

Immergrüne Koniferen und Hartlaubgehölze sowie stehengebliebene Frucht- und Samenstände von Ziergräsern und Stauden sorgen auch im Winter für Farbe auf den Gräbern.

Es gibt auch einige im Winter blühende Stauden und Gehölze, die den Friedhof zum Leuchten bringen. Dazu gehören unter den Gehölzen die Schneeheide Erica carnea, deren weiße und rosa Blüten sich bereits ab Januar öffnen oder der Winter-Jasmin Jasminum nudiflorum, dessen kleine, zitronengelbe Blüten sogar inmitten einer Schneedecke an bogig überhängenden Zweigen sitzen.

Und von den Stauden sind es vor allem das Schneeglöckchen Galanthus nivalis, dessen weiße Glockenblüten ab Februar erscheinen. Zu den im Winter blühenden Stauden gehören auch die zahlreichen Helleborus-Arten sowie die Christ- und Schneerosen mit ihren hellgrünen, weißen, rosa oder purpurroten Blüten.

Diese Pflanzen sind durchweg pflegeleicht. Lediglich die Äste des Winterjasmins muss man gelegentlich etwas stützen oder stutzen. Die Zweige von Koniferen und immergrünen Laubgehölzen muss man regelmäßig von nassem, pappigem Schnee befreien, damit sie unter der zusätzlichen Last nicht abbrechen. An sonnigen Wintertagen ohne Schneebedeckung muss man immergrüne Gehölze wie die Rhododendren und Azaleen, Stechpalmen u. ä. etwas gießen.

Prinzipiell sollte man auf eine Reisigdecke oder Tannenreiser als Frostschutz auf dem Grab verzichten, denn darunter schafft man lediglich optimale Überwinterungsbedingungen für Pilze und andere Schädlinge. dk

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

die kleine
Zeitschrift für die besten Lebensjahre

Vereinbarung · Ried, Schilf · 13 · altröm. Kalendertage · Seemannsgruß · Rhône-Zufluss in Frankreich · chinesische Kaiserdynastie · Fußbekleidung · 12 · Aufschnitt auf Brot · Antipathie

flüchtiger Brennstoff · 1 · Teil schottischer Namen · griechische Unheilsgöttin

dt. Dichter † 1832 · 3 · Flächenmaß · zur Hälfte

4 · 14 · Menschenaffe · 2

stehende Gewässer · Wildpark · 8

Auerochse · Schiffsvorderteil · Feuerkröten · 24

7

südamerikanischer Kuckuck · 25 · Moment

Warnfarbe · Klosterleiterin · Abk.: Knoten

17 · 23 · 16

ältester Sohn Noahs (A.T.) · Hptst. v. Äquatorialguinea · abhanden · ärmelloser Umhang

japanisches Heiligtum · römischer Kaiser † 211

Salatzutat · 19

18 · spanischer Artikel

Stoff, Materie · Gepflogenheit · Männername · Figur in „Porgy und Bess“ · ital. Rechtsgelehrter † 1220 · religiöses Lied · Kosename für Genoveva

5 · säurehaltig · 21

20 · dort · Buchneuerscheinungen · 6 · Fremdwortteil: drei · 11

Fremdwortteil: gleich · span. surreal. Maler † 1989 · 15 · englische Biersorte · französischer Artikel

Nachwuchsschauspielerin · 9 · 22 · Singvogel · 10

WWP2016-318

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

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25

Lösung Rätsel Nr. 11/12 2017

Wir verlosen drei mal zwei Freikarten für die festliche Bach-Trompetengala in der Degginger Wallfahrtskirche Ave Maria am Ostermontag, 2. April, um 17 Uhr (siehe Seite 15).

Geben Sie das Lösungswort bis zum 9. März unter Telefon 0137 – 8 22 27 87 durch (bei Anruf aus dem Festnetz der deutschen Telekom entstehen Kosten von 50 Cent – abweichende Preise bei Mobilfunknetzen). Bild: Jung

die kleine
Zeitschrift für die besten Lebensjahre

IMPRESSUM

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

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

Titelbild: Natalie Eckelt

Bild auf Seite 3: Angelika Brieschke

Anzeigen/Objektleitung
Wolfgang Dieter (verantwortlich)
Anschrift wie Verlag

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

Kontakt & Mediadaten
www.die-kleine-zeitschrift.de
diekleine@tagblatt.de
Tel. 0 70 71 / 9 34 - 1 74 oder 934 - 175
Fax 0 70 71/9 34 49 62 66

Nächste Ausgabe
März 2018

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier

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

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

Dußlingen
I Dolci Bambini
Med. Fußpflege Ruth
Diener
Radio Schelling
Volksbank

Engstingen
Bäckerei Marquardt
Salzgrotte Schwäbische Alb
Haid-Reha

Eningen
Altenzentrum St. Elisabeth
Bücherei
Bürgermeisteramt
Hotel Eninger Hof
Klarner Medien GmbH RTF1
Kirche Zu unserer Lieben Frau
Leinsbach Apotheke
Pfeiffer und May Sanitär
Fachgroßhandel
Pflegedienst Weggerle
Physiotherapie Bittner-Wysk
Burkhardt'sche Apotheke

Empfingen
Pflegehaus Rosengarten
Seniorenheim

Eutingen
Bäckerei Plaz

Eutingen-Weitingen
Bäckerei Kalbacher

Gomaringen
Gustav Schwab Stift
Schloß Apotheke
Volksbank
Wiesaz Apotheke

Hechingen
Hotel-Café Klaiber
Stadtverwaltung

Hirrlingen
Bäckerei Leins
Gärtnerei Vollmer
Sozialstation Außenstelle
Hirrlingen

Hohenstein
Gemeindeverwaltung
Apotheke Bernloch

Horb
AVIA Tankstelle
Bäckerei Saur
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
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
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
Wollknäul Christa Hahn

Münsingen
Bopp Reisen
Bruderhaus Diakonie
Neues Rathaus
Volkshochschule

Nehren
EigenArt
Frisurenatelier
Sigrid Hauser
Sportheim
Volksbank

Neustetten
Stäbleapotheke
Hofladen bei Edith Lebold

Nürtingen
Stadtverwaltung Nürtingen

Ofterdingen
Landgasthof Ochsen
Perfect Parts GmbH
Volksbank

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

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

Reutlingen
`s Reutlinger Teelädle
Alarmanlagen Krüger
Alteburg Apotheke
Altes Rathaus
Ambiente
AOK
Apotheke am Steg
Apotheke am Tübinger Tor
Apotheke im E-Center
Apotheke in der Kaiser-
passage
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 Fitness
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
Hirsch Apotheke
Hohbuch Apotheke
Hörakustik Langner
Horwarth Galerie und
Papeterie
KBF Neckar-Alb
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
Verena Nerz/Psychologische
Praxis
Nicolaikirche
Nusser + Co. Sanitätshaus
Optik Hörgeräte Akermann
Orthopädie Brillinger
Orthopädie Schuhtechnik
Herr Staneker
Orthopädie- und Schuh-Service
Osiander Buchhandlung
Pfarramt der Kreuzkirche
Philadelphia Buchhandlung
Psych. Beratungsstelle der
kath. Kirche
Psychologische
Beratungsstelle
Rad & Sport Kilian
RAH Reutlinger Altenhilfe
Rapp Landmetzgerei
Reformhaus
Restaurant Achalm
Hofgut Alteburg
Reusch Fliesen GmbH
Ringelbach-Gaststätte
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
Süd-Apotheke
Tanzen und Spaß
TSG Reutlingen
Treffpunkt für Ältere
UDL (Unter den Leuten)
Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V.
Vinum Weine & Feines
Volkshochschule
Wein-Musketier
Wolle & mehr

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

Reutlingen-Bronnweiler
Volksbank

Reutlingen-Degerschlacht
Bioladen Thomas Fuhr

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

Reutlingen-Ohmenhausen
Bonusmarkt
Ev. Kirchengemeinde

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

Reutlingen-Reicheneck
Dorfladen

Reutlingen-Rommelsbach
Stadtbibliothek Reutlingen/
Zweigstelle Rommelsbach
Freundeskreis Rt. Senioren
Buchladen Rappershofen

Reutlingen-Mittelstadt
Bäckerei Bayer

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

Rottenburg-Baisingen
Metzgerei Nichter

Rottenburg-Bieringen
Backhaus

Rottenburg-Dettingen
Bäckerei Gulde

Rottenburg-Eckenweiler
Gaststätte Rössle
Verwaltungsstelle
Eckenweiler

Rottenburg-Ergenzingen
Bürgerbüro
Marienapotheke
Schreibwarengeschäft
Maria Müller
Verwaltungsstelle
Ergenzingen

Rottenburg-Hailfingen
Verwaltungsstelle

Rottenburg-Obernau
Nah und Gut

Rottenburg-Oberndorf
Bäckerei/Konditorei
Weinberg

Rottenburg-Schwalldorf
Verwaltungsstelle

Rottenburg-Seebronn
Verwaltungsstelle
Ziegler's Backstube

Rottenburg-Weiler
Verwaltungsstelle

Rottenburg-Wurmlingen
Bäckerei Leins

Schönaich
Reisebüro Kraft

Sonnenbühl
Gasthaus Bärenhöhle
Golfclub Restaurant
Golfclub Sonnenbühl

Starzach-Bierlingen
Metzgerei Schäfer
Pflegestation der KBF/
Betreutes Wohnen

Sulz
Stadtverwaltung Sulz

Tübingen
Apotheke im Kaufland
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
Evangelische Gemeinde,
Eberhardskirche
elkiko – Familienzentrum
Frauenklinik
Hals- Nasen- Ohrenklinik
Haus der sozialen Dienste
Hautklinik
Hirsch Begegnungsstätte
Hofladen Jens Weimar
IAV
Keltern Apotheke
Kinderklinik
Kirche am Markt
Kreishandwerkerschaft
Kreisseniorenrat
Lady Fitness
Landratsamt
Loretto Klinik
LTT
Luise-Poloni-Heim
Luise-Wetzel-Stift
Mediz. Fußpflege und
Kosmetik, Frau Pauer
Medizinische Klinik
MHP Mobile
Hauskrankenpflege
MtR GmbH
Museum Boxenstop
Neue Apotheke
Olaf S.- Tanzen am
Europaplatz
Orthopädie Brillinger
Pauline-Krone-Heim
Paul-Lechler-Krankenhaus
Psychiatrie
Radio Wüste Welle
Rilling & Partner
Safran Feinkost
Schwäbisches Tagblatt
Schwärzlocher Hof
Silberburg am Markt
Stadt Tübingen – Servicestelle
Familie
Stadtbibliothek
Stadtseniorenrat
Tübingen e.V.
teilAuto Neckar-Alb eG
Verkehrsverein
Vinzenz von Paul
Pflegeresidenz
Volkshochschule
Weinstube Forelle
Zentrum für Zahn-, Mund-
und Kieferheilkunde

Tübingen - Derendingen
Bölk Druck und Kopie
Rathaus
Samariterstiftung im
Mühlenviertel
Diakonisches Institut für
soziale Berufe

Tübingen - Lustnau
Blumenladen Hamm
HendelBurg
Unser Herrlesbergladen

Trochtelfingen
Alb-Gold

Walddorfhäslach
Bürgerbüro

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

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

Pflegegruppe Bereich Kiebingen
Tel. 0 74 72 / 95 99 085

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

... seit 40 Jahren ...
Wir kaufen Ihr:
■ Zahngold * + Altgold ■
Schmuck + Münzen + Silber
* auch mit Zähnen
sofort Barauszahlung!
... auch Zinn und Versilbertes ...
Schwäbische Goldverwertung
Reutlingen Waimer GmbH, Albstr. 5
Montag - Freitag 9.00 - 12.00 + 14.00 - 18.00 Uhr
Samstag 8.30 - 12.00 Uhr
Telefon 07121 / 33 78 01, Fax 07121 / 38 03 25
www.waimergold.de

www.die-kleine-zeitschrift.de

BAHLO
Bahlo
Heizung
Sanitär
Flaschnerei
Kundendienst
72793 Pfullingen
Benzstraße 8
www.bahlo.de
Telefon 07121/756260
Telefax 07121/790225
Mail: info@bahlo.de

Geschulter Fachbetrieb
Service plus
Initiative des Kreisseniorenrat, der Behindertenliga und Kreishandwerkerschaft Reutlingen

Fernsehen für die Region Neckar-Alb

Wissen,
was hier
los ist!

RTF 1

Jetzt auch auf Satellit!

Täglich 20.00 - 20.45 Uhr • Kanal: L-TV auf Astra Digital

(Polarisation: Horizontal • Frequenz: 12.663 MHz •
Symbolrate 22.000 MSymb/s • Transponder: 115)

Täglich im Kabel* und auf

*Im Digitalkabel: 0 - 24 Uhr
*Im Analogkabel: 18 - 20 Uhr

www.rtf1.de