Kostenlos:
Zum Mitnehmen und Weitergeben

die kleine

Zeitschrift für die besten Lebensjahre

www.die-kleine-zeitschrift.de

Schaum mit Charme

Biergenuss in der Region

ISSN 0948-0021 25. Jahrgang, Mai/Juni 2018

Nr. 05/06

LESEN SIE MEHR ÜBER:

Zeugnisse des Altertums
Szenen der Stadtgeschichte
Seite 18–23

Hilfe für Suchtkranke
Entlastung für Familien
Seite 31–39

Rosen als Erlebnis
Trauer als Chance
Seite 46–57

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

Vielfalt für jeden Geschmack

Ob ich nun Bier mag oder nicht, ich komme nicht an der Tatsache vorbei, dass Bier eine Tradition hat. Ein Bier trinken hat Tradition. Natürlich muss unbedingt gesagt werden, dass auch das Biertrinken zur Alkoholsucht führen kann! Ja, es ist ein Genussmittel und es kann seinen Genießer auch schnell betäuben. Vorsicht ist also auch beim Bier geboten.

Zurück zur Tradition. Das Bier als solches mag es wohl seit über 6000 Jahren geben. 1516 erlässt Wilhelm IV, Herzog von Bayern, das Reinheitsgebot für das Bierbrauen. Daher verbinden wir mit dem Bier neben dem Geschmack auch immer die Tradition, die ihm anhaftet. Und diese wäre? Beim Reinheitsgebot, dass wir uns auf die Zutaten, die Qualität von deutschem Bier verlassen können.

Traditionen geben uns also Sicherheit. Vielleicht geben sie uns auch ein Gefühl von Heimat. Jetzt, wo wir einen Heimatminister haben, der aus dem Bayrischen kommt. Und Heimat wiederum kann Gefühle von Geborgenheit und Verbindlichkeit aktivieren.

Wie könnte die andere Seite der Traditions-Medaille aussehen? Zuviel Sicherheit kann beengend wirken, Verbindlichkeit lässt wenig Spontanität zu und ein Zuviel an Geborgenheit lässt wenig Raum für Weiterentwicklung und Reife zu. Denn wenn wir Menschen uns weiter entwickeln wollen, sei es beruflich, seelisch oder hobbymäßig, dann müssen wir aus unserer Komfortzone heraustreten. Und während dieses Heraustretens treten wir manchmal dem einen oder anderen Menschen auf die Füße. Keine schöne Sache, gehört jedoch zum Leben dazu.

Wenn wir uns nun wieder dem Bier zuwenden, können wir von Glück sagen, dass sich kreative Köpfe und feine Zungen in den Brauereien viele Freiheiten nehmen, um ihr Bier mit neuen Aromen zu verändern. Was es da nicht alles gibt: Etwa fruchtige Duftnoten und harzige Nuancen. Auch Holunderblüten und Kaffee wird in maches Craft Beer eingebraut.

Hier trifft Tradition auf Innovation. Und das ist eine sinnvolle Verbindung. Wohl dem, dem es schmeckt! 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

Der Marktladen
BIO LIEFER SERVICE
shop.dermarktladen.de
07071 138 96 77
über 1000 Artikel
bis 12 bestellt – 13 – 20 Uhr geliefert
Lieferung montags bis donnerstags per E-mobil im ganzen Tübinger Stadtgebiet
www.dermarktladen.de | 07071 56 555 0

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

www.die-kleine-zeitschrift.de erscheint wieder am 13. Juli 2018

Editorial

Allzu lange habe ich mich nicht getraut, mich zu meiner großen Liebe zu bekennen. Zu groß war die Angst, als unmännlich abgestempelt und als Schwächling belächelt zu werden. Ich fürchtete mich vor Ablehnung und Diskriminierung. Davor, ein Außenseiter zu sein, der verspottet und - was noch viel verletzender ist - bemitleidet wird.
Und ich fürchtete all jene, die sich hinter meinem Rücken das Maul über mich zerreisen. Die psychologisierenden Klugscheißer, die alles mit der Erziehung und dem Milieu erklären und behaupten, dass da wohl bereits in meiner frühkindlichen Entwicklung einiges falsch gelaufen sein müsse. Um dann meinen WhatsApp Account mit den Kontaktdaten von Therapeuten zuzumüllen, die mich von verdrängten Konflikten befreien sollen. Aber am allerschlimmsten sind die, die einen auf verständnisvoll machen und lautstark fordern, dass eine offene Gesellschaft auch Menschen wie mich tolerieren müsse.
Hätte ich bei der Bundeswehr gedient, statt mich als Drückeberger mit verweichlichten Krankenpflegern herumzutreiben, wäre das nicht passiert, behaupten die selbsternannten Repräsentanten der Leistungseliten. Auch der Eintritt in eine Studentenverbindung hätte aus mir einen richtigen Kerl gemacht, stellen sie mit überzeugtem Tonfall fest.

Weil ich mir das alles nicht anhören wollte, habe ich ein Doppelleben geführt und mich nur heimlich meiner Leidenschaft hingegeben. Doch inzwischen bin ich nicht mehr allein. Wir sind eine große Bewegung geworden, die nicht mehr so leicht ausgegrenzt werden kann. Deshalb habe ich jetzt den Mut, frei von Scham und Selbstzweifeln zu meiner Orientierung zu stehen. Jetzt ist der Moment für mein längst überfälliges Coming-out gekommen: Ich trinke alkoholfreies Bier. Zisch, Gurgel, Aaaah!

Stefan Zibulla

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

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 MALER WERKSTÄTTE
Die Synthese von Kunst & Handwerk
Fon 07121/23 95 85
OCHS GmbH

Ihr Ziel:
Gerne verwöhnen wir sie an schönen Sommertagen auf unserer Gartenterasse

Warme Küche von 11.45 Uhr bis 14 Uhr und von 17.30 Uhr bis 21 Uhr
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

Inhalt

Vielfalt für jeden Geschmack 2
Editorial 3

Titel
Bier versöhnt 5
Das Erbe der Benediktiner 6
Ein flüssiges Grundnahrungsmittel 8
Viel Aroma mit wenig Kalorien 10
Frisch gezapft (Bierwitze) 11
Drei Hopfendolden für drei Sterne 12
Bier zwischen Burschen und Besatzern 14

Ausflüge
Faszinierende Aussichten 16

Kultur
Ein Leben für den römischen Gutshof 18
Zeitreise in authentischer Fabrikatmosphäre 20
Stadtführung mit szenischen Bildern 22
Reihles Rille 24
Die schnellen Cinderellen 25

Termine
Kleinkunst, Konzerte, Theater . . . 28

Gesundheit
Alkohol - Hilfe bei überforderten Pflegenden? 31
Wenn die Sucht den Lebensabend bestimmt 32
Es war ein schleichender Prozess 34
„Jetzt kenne ich mich wieder aus“ 36

Lebenshilfe
Engagierte Senioren als Entlastung für Familien 38

Lebensstil
Öko-Kollektion in freundlichen Farben 40
Reife Badenixen als Blickfang 42
Ein Balkoncheck muss sein 44
Jede Blüte ist ein duftendes Kunstwerk 46
Viel Genuss mit wenig Chemie 48
Genusstipp: Superfood 50
Leserrezept: Rote-Bete-Suppe 51
Die Liebe kann sogar den Tod überwinden 52
Für ein Miteinander der Generationen 54

Abschied
Trauernde aus ihrer Einsamkeit holen 56
Warme Farbtöne in allen Schattierungen 58

Kreuzworträtsel
Ein treuer Begleiter 60
Kreuzworträtsel 61
Impressum 61
Auslagestellen 62

Bier versöhnt

Martin Schimpf braut 15 verschiedene Sorten

In der fünften Generation braut Martin Schimpf handwerklich Bier, wie einst seine Vorfahren. Auch wenn die Abläufe modernisiert wurden, lässt man dem Bier in Remmingsheim so viel Zeit zum Reifen wie einst im Jahr 1870, als die Brauerei gegründet wurde.

„Das Schöne an meinem Beruf ist, dass wir ein Produkt herstellen, das Menschen zusammenbringt“, schwärmt Bierbrauer Martin Schimpf. Der 33-Jährige Braumeister liebt seinen Beruf. Die Frage „Gehen wir mal wieder zusammen ein Bier trinken?“ sei viel mehr als eine bloße Verabredung. „Da geht es um Zusammengehörigkeit, oft auch um Versöhnung und um Freundschaft“, weiß der Remmingsheimer.

Bevor man aber ein Gläschen Bier genießen kann, haben Martin Schimpf und sein Team jede Menge Arbeit. „Wir geben dem Bier seine natürliche Zeit zur Reifung“, erklärt der Unternehmer. „Das unterscheidet uns stark von industriellen Brauereien, in denen ein Bier in ein bis zwei Wochen hergestellt wird.“ Vom Korn bis zum Biergenuss dauert die Herstellung in Remmingsheim an die acht Wochen. Verwendet werden nur regionale Rohstoffe. Den weitesten Weg legt der Hopfen zurück, der aus Tettnang vom Bodensee kommt.

Die goldgelbe Farbe des Biers stammt vom Malz. Je nachdem, wie warm das Malz gedarrt, also getrocknet wird, umso dunkler die Farbe des Bieres. Überhaupt gibt es große Unterschiede zwischen den verschiedenen Biersorten. Und das, obwohl immer dieselben vier Zutaten verwendet werden - Malz, Wasser, Hefe und Hopfen.

Die Brauerei Schimpf produziert 15 verschiedene Biere. Sie unterscheiden sich im Brauvorgang, im Alkoholgehalt, in ihrer Trübung und natürlich im Geschmack. Das beliebteste Bier sei das Export. Seinen Namen bekam das klassische helle Bier, weil die Deutschen in den Jahren des Wirtschaftswunders viel Bier in die USA exportierten. Um es für den Transport länger haltbar zu machen, hat man es stärker, also mit mehr Alkoholgehalt, gebraut. Das kommt heute noch vor allem in Baden-Württemberg gut an. „Im Rest von Deutschland trinkt man zu 70 Prozent Pils. Nur in Baden-Württemberg konsumieren 70 Prozent der Biertrinker am liebsten Export“, weiß der Fachmann.

Deutsches Bier sei in der ganzen Welt hoch angesehen. „Das liegt an unserem Reinheitsgebot und unserer handwerklichen Braukunst“, so Schimpf. Deshalb kämen viele angehende Bierbrauer aus dem Ausland, um das Handwerk in Deutschland zu lernen. „Mit mir war zum Beispiel ein Namibier auf der Brauschule in Ulm“, erzählt Schimpf.

Martin Schimpf und sein Vater Alfred verwenden regionale Rohstoffe für die Bierproduktion.
Bild: Brauerei Schimpf

Besonders in den USA und in Kanada steige die Nachfrage nach Craft-Bier, nach traditionell gebrautem Bier ohne Chemie, beobachtet Schimpf. Dass Bier durch seinen Alkoholgehalt auch Suchtpotential hat, ist dem Braumeister immer bewusst. „Wie bei allem im Leben, muss man auch beim Biertrinken Maß halten, dann ist Bier gesund.“ Gesund deshalb, weil es nur aus natürlichen Inhaltsstoffen bestehe. Daher sei das isotonische alkoholfreie Bier bei Sportlern so beliebt.

Auch wenn Bier durch den Craft-Trend einen Aufschwung erlebt, sei der Konsum in Deutschland im Vergleich zu vor 40 Jahren zurückgegangen. Das liegt nach Meinung des Brauermeisters am Rückgang der Wirtschaften. Früher hätte es in jedem Ort zwei Wirtschaften gegeben, in denen man zusammengekommen sei. „Die Wirtschaft war früher, was heute Facebook ist. Dort hat man sich ausgetauscht.“ Heute hätte man längere Arbeitszeiten und kaum noch Zeit, miteinander ein Bier zu trinken. Da ist er selbst keine Ausnahme. Um als kleine Familienbrauerei zu überleben, müsse man mehr als 100 Prozent geben und immer mit neuen Ideen aufwarten. So gibt es das Remmingsheimer Bier jetzt wieder wie einst in der Euro-Flasche, in neuem Design und in einer neuen Kiste. „Die Euro-Flasche steht für handwerklich hergestellte Biere“, sagt Schimpf. So darf man getrost von der Flasche auf den Inhalt schließen und sich auf die regional hergestellte Erfrischung freuen, die nach dem Motto „Bier von Hier“ in Remmingsheim mit viel Leidenschaft gebraut wird.

Natalie Eckelt

Das Erbe der Benediktiner

Eine Führung durch die Zwiefalter Klosterbrauerei

Nach Zwiefalten zieht es nicht nur Bewunderer der barocken Klosteranlage, sondern auch jede Menge Biertouristen. Seit dem Jahr 1521 wird in dem schwäbischen Ort nämlich das berühmte Zwiefalter Bier gebraut.

Im „Bierhimmel“, dem Hofladen der kleinen Privatbrauerei Zwiefalter Klosterbräu, sammeln sich heute Nachmittag schon einige Bierinteressierte rund um die Bierbar. Sie möchten dem Erbe der Benediktiner auf den Grund gehen und bei der heutigen Brauereiführung mit eigenen Augen sehen, wie Bier aus Wasser, Gerste und Hopfen hergestellt wird. Die Vorfreude ist groß. Besonders die Aussicht auf ein Glas an der Quelle gezapftes frisches Bier beflügelt die zwölf Teilnehmer. „Das ist natürlich immer der Höhepunkt unserer Führung“, verrät Klaus-Peter Neef, der die freudige Truppe durch die heiligen Hallen des Zwiefalter Familienbetriebs führen wird.

Die Tourteilnehmer dürfen gleich zu Beginn die Rohstoffe des Biers, wie den Klosterhopfen, einige Körner Weizenmalz oder das Röstmalz kosten. Letzteres schmeckt wie Kaffee. Mit dem eigentlichen Bierbrauen geht’s im Sudhaus los, wo in drei großen Edelstahl-Kesseln pro Sud 22 000 Liter Brunnenwasser, 3600 Kilo Malz und 50 Kilo Hopfen verarbeitet werden. Von Montag bis Donnerstag wird jeden Abend um 21 Uhr gemahlenes Malz, also angekeimtes Getreide, in der Maischpfanne mit warmem Brauwasser gemischt. Das Wasser stammt aus den zwei eigenen Klosterbrunnen, die 50 und 130 Meter unterhalb des Biergartens liegen. Die Gerste und der Weizen stammen von rund 30 verschiedenen Landwirten aus der Region.

In der Maischpfanne entsteht durch die Erwärmung Malzzucker, der für die Stammwürze, also den späteren Alkoholgehalt sorgt. Unterirdisch wird das Gemisch in den Läuterbottich weitergeleitet, in dem feste Malzbestandteile herausgefiltert werden. Diese Reste werden an einen Landwirt weitergegeben, der den sogenannten Treber an seine Tiere verfüttert. Die werden dadurch nicht beschwipst, wie manch ein Teilnehmer befürchtet, da zu diesem Zeitpunkt noch kein Alkohol im Spiel sei, so Neef.

Weiter geht’s für den Sud in die Würzpfanne, wo der Hopfen für den Geschmack und den Schaum hinzugegeben wird. Die Masse wird nun durch die Decke in eine Art Whirlpool in den Gärkeller gepumpt, der kurioserweise unterm Dach liegt. „Man hat aufgrund der Lage direkt am Fels und an der Straße keinen anderen Platz für den Gärkeller gefunden, als ihn unters Dach zu setzen“, erzählt Neef. Die Gärtanks musste die Bundeswehr in den 80ern mit Helikoptern aufs Dach transportieren. Die Flieger von damals kämen heute noch gerne vorbei, um ihr Werk zu bewundern.

Im Gärkeller wird Hefe zugegeben, die den Malzzucker in Alkohol und Kohlensäure umwandelt. Dabei unterscheidet man obergärige Biere, wie Weizenbier, von untergärigen Bieren, wie dem Pils. Obergärige brauchen für diesen Prozess warme, untergärige kalte Temperaturen.

Unsere Bier-Truppe fröstelt es langsam, denn sie befindet sich vor einem Tank mit untergärigem Bier, der eine Temperatur von fünf Grad Celsius hat. Auch Tourguide Neef zieht sich nun eine Strickjacke über. Im Tank sinkt die Hefe nach unten und wird dort nach sieben Tagen herausgezogen. Das Jungbier wird weiter in den Lagerkeller gepumpt, in dem es acht Wochen reift.

Für die wackeren durchgefrorenen Bier-Freunde ist nun der große Moment gekommen: Es darf probiert werden. Die Stimmung steigt. Aus einem schwebenden Riesentank lässt der Bierexperte frisches Bier in kleine Gläser strömen. „Es schmeckt himmlisch“, schwärmt die Gruppe. Bei ihrem Probiererle handelt es sich um den „Kleinen Abt“, der noch heute in der Tradition der Mönche aus dem Jahr 1521 gebraut wird.

Hopfen gehört zu den wichtigsten Rohstoffen beim Bierbrauen. Bilder: Eckelt

An dieser Stelle erlaubt Klaus-Peter Neef seinen Tour-Teilnehmern immer, so viel und so schnell zu trinken, wie sie möchten. Denn er weiß, dass man bei einer Bier-Temperatur von drei Grad kaum mehr als ein Gläschen schafft, ohne von der Kälte Kopfschmerzen zu bekommen. „So werden auch sehr trinkwillige Junggesellen-Abschieds-Gruppen gebremst“, sagt er mit einem Schmunzeln.

Unsere Teilnehmer zieht es nun endgültig hinaus in die warme Frühlingssonne, wo sie zum Abschied mit ihrem Bier-Gönner noch ein Freibier in der Wärme genießen dürfen.

Natalie Eckelt

Seit dem 15. Jahrhundert wird in Ehingen ein traditionsreiches Bier gebraut. Bild: Berg Brauerei

Ein flüssiges Grundnahrungsmittel

Franz Weisser von der Berg Brauerei in Ehingen plaudert aus dem Bier-Kistchen

In der Berg Brauerei Ehingen wird seit neun Generationen Bier gebraut. Im Jahr 1466 wurde dem Wirtshaus, aus dem die Brauerei hervorging, das Recht zum Backen, Sieden und zu anderen „Metzlereien“ gegeben. Daraus entstand ein traditionsreiches Bier und ein Erfahrungsschatz, aus dem Brauereimitarbeiter Franz Weisser gerne erzählt.

Herr Weisser, warum ist Bier so beliebt?
Bier ist ein Grundnahrungsmittel. Es schmeckt, erfrischt und ist auch ein Symbol für Lebensfreude und Geselligkeit. Ein Bier passt einfach zu fast jedem Moment und jeder Stimmung.

Woraus wird Bier hergestellt?
Bier besteht aus Hopfen, Malz, Hefe und Wasser. Das Reinheitsgebot besagt, dass ein Bier nur dann Bier heißen darf, wenn es aus diesen vier Zutaten gebraut wird. Weitere Zutaten sind nicht erlaubt. Brauer müssen also aus nur vier Zutaten verschiedene Biere brauen.

Und trotzdem schmecken Biere so unterschiedlich.
Ja, das liegt daran, dass vor allem Hopfen und Malz eine enorme Bandbreite an Geschmäckern und Aromen aufweisen. Man muss nur wissen, wie man sie einsetzen muss. Bei uns sorgen acht verschiedene Malz- und fünf Hopfensorten dafür, dass jedes Bier anders schmeckt und anders riecht. Im Drei-Geräte-Sudhaus brauen wir in einem langsamen Maischverfahren zehn ganzjährige und fünf saisonale Biersorten. Unsere drei Hauptsorten sind unser Ulrichsbier, das Berg Original Hell und das Berg Hefeweizen.

Wie wichtig ist der Schaum des Bieres?
Schaum gehört einfach zum Bier. Ein perfekt gezapftes Bier hat eine standhafte Schaumkrone.

Wie unterscheidet sich der Bierkonsum von Frauen und Männern?
Frauen sind auch echte Biertrinker. Man muss ihnen nur das richtige Bier anbieten. Da Frauen feinere Geschmacksrezeptoren als Männer haben,

wird der bittere Geschmack eines Biers verstärkt. Deshalb haben wir die Erfahrung gemacht, dass Frauen vor allem sanfte, süffige Biere bevorzugen.

Wie hat sich die Nachfrage nach Bier in den vergangenen Jahren entwickelt?
In den 1980er Jahren ging es der Brauerei sehr schlecht. Der Konsument wollte damals vor allem Pilsner Biere von großen Brauereien trinken. Damals haben wir gelernt, sparsam zu sein. Das hilft uns heute immer noch und lässt uns die positiven Jahre wertschätzen. Heute sind wir sehr glücklich und zufrieden über die Entwicklung der letzten 30 Jahre. Wir wachsen jedes Jahr ein bisschen.

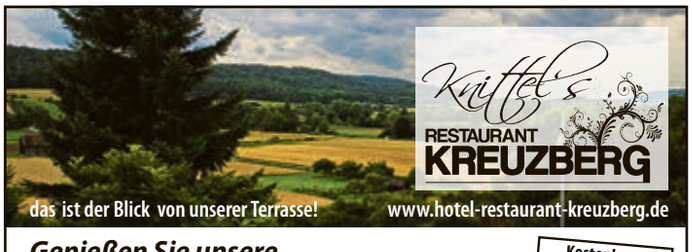
Welche Trends gibt es in der Bierproduktion?
Craftbier ist heute in aller Munde. Craftbier-Brauer machen Bier für Leute interessant, die sonst kein Bier trinken und auch mal etwas Neues probieren möchten. Im Trend sind vor allem Craft-Biere mit extremen Geschmäckern und Aromen.

Und was sind Craftbiere?
Das sind an sich handwerklich gebraute Biere. Somit ist eigentlich jedes unserer Biere ein Craftbier. Das ganze Jahr über brauen unsere Jungspunde, unsere Azubis, Jungbrauer und Mitarbeiterinnen, die die Ausbildung zur Biersommelière gemacht haben, verschiedene Craftbiere, vom Porter, Pale Ale, India Pale Ale und Wheat Ale bis zu den im Barrique- und Whiskyfässern ausgereiften Bieren, die u.a. am Ulrichsfest oder in der Nacht der offenen Brauerei zum Ausschank kommen. Seit unserem Jubiläumsjahr 2016 brauen wir auch eine Bierspezialität, der zusätzlich zur Hopfung in der Sudpfanne nochmals im Reifetank Hopfen bei 0°C zugegeben wird. Grundsatz für alle unsere Craftbiere ist, dass sie nach dem Reinheitsgebot gebraut werden.

Fragen von Natalie Eckelt

Berg
WIR BRAUEN MIT DEN ROHSTOFFEN: Hopfen, Malz, Hefe und Wasser. Unser 5. ROHSTOFF ist der MENSCH, unsere Mitarbeiter. Und schließlich der 6. ROHSTOFF:
ZEIT – viel ZEIT.
BERG BRAUEREI ULRICH ZIMMERMANN
www.bergbier.de

eninger hof
Hotel + Restaurant
Am Kappelbach 24
72800 Eningen
Fon 07121 / 988 550
Fax 07121 / 988 5524
info@eninger-hof.de ● www.eninger-hof.de
Gut bürgerliche Küche
mit regionalen und saisonalen Gerichten
vegetarische, gluten- und laktosefreie Speisen
Mittagstisch von 11.30 bis 14.00 Uhr
mit wechsenden Tagesgerichten
Große, ruhig gelegene Gartenterrasse
Gute Parkmöglichkeiten vor dem Haus
Öffnungszeiten: Montag Ruhetag
Dienstag bis Samstag
von 11.30 - 14.00 Uhr und 17.30 - 23.00 Uhr
Sonntags
von 11.30 - 14.00 Uhr und 17.00 - 21.00 Uhr


Knittel's
RESTAURANT
KREUZBERG
das ist der Blick von unserer Terrasse!
www.hotel-restaurant-kreuzberg.de
Genießen Sie unsere
leichte Frischeküche
Kostenloser Privatparkplatz direkt am Haus.
mit Spargel und vielen vegetarischen und veganen Leckerbissen!
.... und denken Sie daran, Ihren Geburtstag/Ihr Fest bei uns in Ihrer Lieblings-Stube oder auf unserer idyllischen Terrasse mit Ammertalblick rechtzeitig zu reservieren!
Wir freuen uns auf Sie, Ihre Klaus & Anne Shirley Knittel mit Team
Vor dem Kreuzberg 23 · 72070 Tübingen · Fon: 0 70 71 / 9 44 10

Feine Speisen und Getränke...
SOMMER
Gartencafé-Saison genießen
WILHELMSTRASSE . REUTLINGEN . www.konditorei-sommer.de

Zur Herstellung alkoholfreier Biere hat die Hochdorfer Kronenbrauerei, die jährlich rund 80 000 Hektoliter Getränke produziert, in eine neue Anlage investiert. Bild: Hochdorfer Kronenbrauerei

Viel Aroma mit wenig Kalorien

Die Hochdorfer Kronenbrauerei produziert mit einem neuen Verfahren alkoholfreie Biere

Alkoholfreies Bier steigt in der Gunst der Verbraucher. Die Hochdorfer Kronenbrauerei reagiert auf diesen Trend mit zwei neuen Biersorten, die mit einem speziellen Verfahren produziert werden.

Wer für das Meeting in der Vertriebsabteilung einen klaren Kopf braucht, bestellt sich zum Mittagessen ein alkoholfreies Weizenbier. Und wer im Anschluss an die Party nachts noch sein Auto nach Hause steuern muss, freut sich, wenn der Gastgeber auch ein paar Flaschen alkoholfreies Bier kaltgestellt hat. Die Nachfrage nach dem erfrischenden Durstlöscher, der wie andere deutsche Biere nach dem Reinheitsgebot gebraut wird, aber weniger Kalorien hat, nicht den Führerschein gefährdet und auch in größeren Mengen ohne negative Folgen für die Gesundheit genossen werden kann, steigt. „Alkoholfreie Biere stehen bei den Konsumenten hoch im Kurs und erreichen in Deutschland mittlerweile einen Anteil von über sechs Prozent – Tendenz weiter steigend“, meldet der Deutsche Brauer-Bund. „Besonders alkoholfreie Biermischgetränke wie Radler alkoholfrei konnten im vergangenen Jahr deutlich zulegen. Allein von den alkoholfreien Pils- und Weizenbieren gibt es auf dem deutschen Markt aktuell mehrere hundert Marken. Nahezu jeder 15. in Deutschland gebraute Liter Bier ist alkoholfrei.“

Diesen Trend registriert auch die Hochdorfer Kronenbrauerei, die jährlich rund 80 000 Hektoliter Bier und alkoholfreie Getränke produziert. Und ist vor kurzem mit zwei neuen alkoholfreien Sorten auf den Markt gegangen. „Seither hat sich die Nachfrage nach unseren alkoholfreien Bieren in etwa verdoppelt“, stellt Katharina Haizmann fest. Sie ist Mitglied der Geschäftsleitung und repräsentiert bereits die zwölfte Generation des traditionsreichen Familienunternehmens.

Bei den neuen alkoholfreien Sorten der Hochdorfer Kronenbrauerei handelt es sich um ein würziges Kellerpils und ein naturtrübes Weizenbier. Für diese Biere hat die Brauerei in eine neue Produktionsanlage mit Hefereinzucht investiert. Dabei kommt laut Haizmann eine „Zauberhefe“ zum Einsatz, mit der die alkoholfreie Gärung aktiviert wird. „Dieser natürliche Herstellungsprozess unterscheidet sich von anderen Verfahren, bei denen dem Bier mit dem Alkohol auch die Aromen entzogen werden“, betont Haizmann.

Obergärige Reinzuchthefen bilden bananige Fruchtnoten für das isotonische Sportweizen. Als isotonisch bezeichnet man eine Flüssigkeit, die die gleiche Konzentration an gelösten Teilchen wie das Blutplasma hat. Dadurch kann sie besonders schnell vom Körper aufgenommen werden.

Einige Kunden der Hochdorfer Kronenbrauerei schenken bereits alkoholfreies Bier aus dem Fass aus. Dies funktioniert bei Gastronomen mit einem hohen Verbrauch an alkoholfreiem Bier. Denn wo die konservierende Wirkung des Alkohols fehlt, kann das Bier schnell verderben. Weshalb die Fässer in kurzer Zeit leer sein müssen. „Unser alkoholfreies Bier ist ein empfindliches Naturprodukt ohne Konservierungsstoffe“, erklärt Katharina Haizmann. Stefan Zibulla

Frisch gezapft

Warum darf ein Herzkranker nicht Cola und Bier trinken? Weil er sonst colabiert.

Eine alte Dame trinkt zum ersten Mal Bier. Sie überlegt eine Weile und meint dann: „Merkwürdig, das Zeug schmeckt genau so wie die Medizin, die mein seliger Mann 20 Jahre einnehmen musste."

Ein Mann kommt um zwei Uhr nachts nach Hause. Frau: „Ich habe Dir gesagt, dass du zwei Bier trinken darfst, und um zehn Uhr nach Hause kommen sollst." Mann: „Oh! Da habe ich wohl die beiden Zahlen verwechselt."

„Herr Ober, mein Kaffee ist kalt!" „Wenn Sie etwas warmes möchten, müssen Sie Bier bestellen!"

„Sind Sie für den nächsten Tanz schon vergeben?" „Oh nein, ich bin noch frei!" „Könnten Sie dann bitte mein Bierglas halten?"

Ehekrach bei Familie Hansen. Beide bewerfen sich mit Geschirr. Als der Küchenschrank leer ist, nimmt sie den vollen Bierkasten. „Halt", ruft er, „wer wird denn gleich böse werden?"

Welches ist die kleinste Brauerei Deutschlands? Das Fußball-Nationalteam: Die haben elf Flaschen.

„Wilhelm, vom letzten Monat hast Du bei mir noch sechs Bier stehen", sagt der Wirt zu seinem Gast. „Kannst Du ruhig wegschütten, die trinkt ja eh keiner mehr", antwortet der Gast.

Warum steht ein Pils im Wald? Weil die Tannen zapfen.

Kunde: „Haben sie immer so schlechtes Bier?" Kellner: „Nein! Am Dienstag haben wir Ruhetag."

Ich hatte heute ein Sieben-Gänge-Menü: Ne' Bratwurst und ein Sixpack Bier.

Bier ist sehr eisenhaltig. Daher reden diejenigen, die davon zuviel getrunken haben, lauter Blech.

„Nenne mir die vier Elemente", verlangt der Lehrer von Yvonne. „Erde, Wasser, Feuer und Bier", zählt die Schülerin auf. „Wieso Bier?", will der Lehrer wissen. „Immer wenn mein Vater Bier trinkt, sagt meine Mutter, dass er voll in seinem Element ist."

Hopfen beruhigt und fördert in Fischer's Hotel einen tiefen Schlaf. Bilder: Beisswenger

Drei Hopfendolden für drei Sterne

Ein Bierhotel neben der Traditionsbrauerei im Herzen von Mössingen

Es finden sich so einige Originale im Hause Fischer: Neben dem grünen Brauereifahrzeug, das liebevoll restauriert und fahrbereit als Oldtimer den Hof ziert, steht neu saniert und erweitert ein Drei-Sterne-Hotel Garni Superior mit 54 Zimmern neben der original Braustätte, der Brauereiwirtschaft und dem hauseigenen Getränkemarkt in Mössingen.

Lächelnd begrüßt Andrea Fischer-Ulbrich jeden Gast im Frühstücksraum des neu sanierten und erweiterten Fischer's Hotel Garni in Mössingen. Man hört fröhliches Geplapper, Geschirrgeklapper und Kinderlachen. Es ist viel los an diesem Samstagmorgen. „Man merkt den Unterschied sehr deutlich, die Gäste unter der Woche sind natürlich schon sehr früh beim Frühstück und dann unterwegs zur Arbeit, die Gäste am Wochenende lassen es ruhiger angehen und haben auch mehr Zeit für ein ausgiebiges Frühstück, einen Plausch mit uns und holen sich gerne Tipps für Unternehmungen hier auf der schwäbischen Alb", sagt Fischer-Ulbrich lachend. Der neue Frühstücksraum ist in hellem Holz und zartem Grün gehalten - die Farbe des Hopfens ist ein Element, das sich komplett durch das neue Hotelkonzept zieht.

Bier erleben, lautet das Motto des Hotels. Dafür hat es eine extra Bierlounge, die ein familiäres Miteinander, Biergenuss und Gemütlichkeit - auch in der Fremde - ermöglicht. „Das nimmt die Anonymität und schafft Wohlfühlatmosphäre", betont die Hotelbetreiberin. Neben einem großen Fernseher stehen auch gemütliche Loungemöbel bereit. Auf schmucken Holzregalen finden sich Bücher, in denen sich alles um das flüssige Gold dreht: Biercocktails, Bierrezepte oder Heilkräfte des Bieres. Auch sehr alte, schon vergilbte Exemplare zum Thema Braukunst finden sich hier. Natürlich kommt auch der Genuss nicht zu kurz, der Kühlschrank mit Fischer`s Bieren ist bereits für den Abend befüllt.

Erst kürzlich wurde das Hotel für seine Nachhaltigkeit ausgezeichnet. „Meinem Vater war das schon immer sehr wichtig und das haben wir auch so gelebt", erklärt Fischer-Ulbrich. „Sei es beim Umbau des Hotels und den Handwerkern, die alle hier aus der Region stammen oder bei unserem Blockheizkraftwerk und der Energiegewinnung für das Hotel und die Brauerei. Wir sind sehr stolz, das wir es nun auch schwarz auf weiß haben."

Die Hotelzimmer sind großzügig und hell, frisches Grün oder Orange zieren die Wände und Hopfendolden werden zum Blickfang. Auf den neuen Gast wartet außerdem ein Hopfenkissen. Wie der Name erwarten lässt, ist es mit Hopfendolden gefüllt und ver-

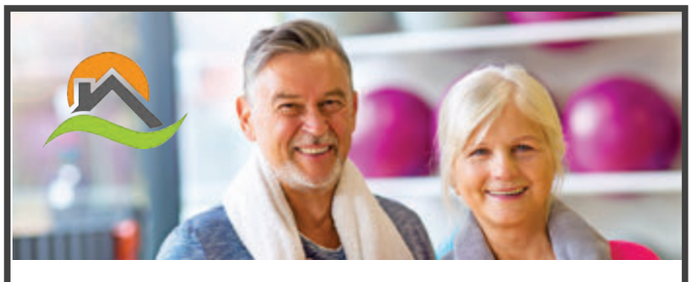
Fischer's
HOTEL GARNI

Auf Hopfen gebettet • Frühstücksbuffet • Alle Zimmer mit Dusche, WC, Radio, Telefon, Sat-TV und WLAN • Parkplätze direkt am Haus

Auf der Lehr 30 • 72116 Mössingen
Telefon 07473 95 44-0
Telefax 07473 95 44-95
info@hotel-garni-moessingen.de
www.hotel-garni-moessingen.de

strömt einen intensiven, krautigen Duft.
„Das Hotel steht direkt neben der Brauerei und nicht gesondert im Grünen“, stellt die Unternehmerin fest. „Unsere Gäste können die Brauerei besichtigen, mittwochs bei der Abfüllung dabei sein und sie hören morgens den LKW zur ersten Tour aufbrechen. Sie sind mittendrin im Geschehen einer Traditionsbrauerei.“ Nadine Beisswenger

Andrea Fischer-Ulbrich präsentiert das Geschirr der Brauereigäule, das als Wandschmuck eine ästhetische Funktion erfüllt.



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

Löwen Laden

Einkaufen im Herzen der Altstadt

Sommeröffnungszeiten: **Montag bis Samstag 8 bis 22 Uhr**
Lebensmittel und Waren für den täglichen Bedarf

Viele regionale Anbieter:

- **Obst und Gemüse** von der Gärtnerei Schmid im **Schwärzlocher Täle**
- **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 Kleinen Molkerei **Kirchentellinsfurt** und Tübinger Bio-Bauernmilch, **Bodelshausen**
- **Freistil-Bier** aus dem französischen Viertel **Tübingen**
- **Fruchtsäfte** von Streuobstwiesen, Erba-Kräutersirup aus **Tübingen** und Holunderblütensirup aus **Hirschau**
- **Weine** aus dem Ökologischen Weinbau Sabine Koch und Stefan Haderlein, **Tübingen-Unterjesingen**
- **Honig** aus der Ökologischen Imkerei Remigius Binder, **Tübingen**
- **Schwaben-Ketchup** von der **Reutlinger** Essig-Manufaktur
- **Senf** in vielen Variationen von **Tübinger** Mühlensenf
- **Linsen und Spätzle** von der **Schwäbischen Alb**
- **Schokoladensortiment** von Ritter-Sport aus **Waldenbuch**
- **Moshi-Kaffee** aus der Tübinger Partnerstadt in Tansania, geröstet in **Mössingen.**

Eine große Auswahl an gekühlten Getränken!

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

Lebenshilfe Tübingen

SOMMER-SONNE-MEER

Wir suchen Begleitpersonen, die gerne mit Menschen mit Behinderung verreisen.
Ansprechpartnerin:
Karin Bauer, Tel.: 07071/9440-3
Karin.Bauer@lebenshilfe-tuebingen.de

Der Name des Tübinger Sudhauses stammt aus einer Zeit, in der dort Bier gebraut wurde. Archivbild: Stadtarchiv

Bier zwischen Burschen und Besatzern

Was das Alltagsgetränk und die Geschichte des Tübinger Sudhauses über unser Zusammenleben erzählen

Der Sommer ist die Zeit für Ausflüge ins Grüne. Zum Beispiel in den Biergarten des Tübinger Sudhauses. Hier wird schon seit über 200 Jahren Bier ausgeschenkt – ein Getränk, das vermutlich so alt ist wie der sesshafte Mensch.

Älter als 9000 Jahre soll es sein, das weltweit bekannte und genossene alkoholhaltige Getränk aus vergorenem Getreide und Kräutern. Gebraut wurde es bereits im alten China, Mesopotamien und Ägypten. Bier war einfach herzustellen, seine Rohstoffe leicht zu beschaffen und es lieferte Kalorien. Bis übers Mittelalter hinaus war es ein Alltagsgetränk, mit dem Durst und Hunger gleichermaßen gestillt wurden. Erwachsene aller Schichten, selbst Kinder tranken Bier. Es kam aus Brauereien, die nicht selten von Frauen geführt wurden, oder aus Klöstern, wo das Gebräu den Mönchen die Fastenzeit erträglich machte. Auch die weltlichen Mächte profitierten von der Brauwirtschaft: Der Gerstensaft wurde besteuert und spülte Geld in die Kassen des Fiskus. Bier war und ist ein Getränk für alle und seit Jahrhunderten Teil des Alltags.

Sichtbar wird das an der Geschichte des Tübinger Sudhauses: Um 1800 erwarb der Derendinger Jakob Röhm das Grundstück mit dem Flurnamen Waldhörnle. 1807 eröffnete sein Sohn dort einen Gasthof und begann, selbst Bier zu brauen. Mitte des 19. Jahrhunderts übernahm Franz Bachner die Wirtschaft samt Brauerei. Unter seiner Führung war das „Bachner Bier“ in der Region – sprichwörtlich und tatsächlich – in aller Munde. Der Gasthof, der an einer gut befahrenen Handelsroute lag, avancierte zum beliebten Etappenstopp und zum Ausflugsziel vieler Tübinger. Unter ihnen auch korporierte Studenten. Sie hielten dort ihre Kneipen ab, fochten im Pauksaal und duellierten sich in den umliegenden Wäldern.

Bier war im 19. Jahrhundert bei Studenten, Beamten, Intellektuellen und Künstlern in Mode. Das Geschäft damit boomte, auch aufgrund neuer Technologien und Rezepte. 1867 wurde die Brauerei mit modernen Braukesseln aufgerüstet. Die Arbeiter erhielten ihren Lohn unter anderem in Form von Bier: Sechs Liter gab es pro Person und Arbeitstag.

Mit der Industrialisierung entstand die Freizeit als Gegenstück zur Arbeit. Nicht nur Reiche und Adlige hatten nun Zeit, sich zu vergnügen, sondern auch einfache Arbeiter: Es

wurde getanzt, gesportelt, man ging ins Kino und machte Ausflüge in Gartenwirtschaften wie das Waldhörnle. Getrunken wurde natürlich auch – Bier und Schnaps steigerten nicht selten das Vergnügen, markierten die arbeitsfreie Zeit und trugen zur Geselligkeit bei.

1927 kaufte der Koch Friedrich Keck das Tübinger Sudhaus. Er betrieb die Gastwirtschaft weiterhin mit selbstgebrautem Bier. Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde der Wirt aufgrund seiner Nazi-Verbindungen interniert und das Haus von den französischen Besatzern beschlagnahmt. Es diente nun als Erholungsheim für Kinder, bis es 1949 schließlich wieder als Gastwirtschaft eröffnet wurde.

In den Wirtschaftswunderjahren wurde viel gegessen und getrunken – die Gaststätte am Waldhörnle war gut besucht. Man mochte es heimelig und gemütlich, dazu gehörte auch der Bierkonsum. Schick waren neue Cocktails und Spirituosen, Bier galt als solides Getränk für jedermann.

Das ist es bis heute – und noch mehr: Bier ist hipper denn je. Craft-Beer-Brauereien und -Lokale schießen aus dem Boden und der kundige Biergenuss ist längst zum Distinktionsmittel geworden. Auch im Sudhaus wird seit den 1990er Jahren wieder getrunken und gefeiert – im Biergarten und auf Partys im ehemaligen Brauhaus. Die Gäste sind bunt gemischt, eines eint wohl dennoch die meisten: der Genuss am Biertrinken.

Helen Ahner

Info:

Weitere Informationen zur Geschichte des Tübinger Waldhörnle und zur Kulturgeschichte des Bieres gibt es hier:

www.sudhaus-tuebingen.de

Gunther Hirschfelder & Manuel Trummer:
Bier: Eine Geschichte von der Steinzeit bis heute
2016 im Theiss-Verlag erschienen

Kultgetränk Bier:
Brauereien im Südwesten
Film in der SWR-Mediathek

www.bierundwir.de

Faszinierende Aussichten

Wanderer können mit Bus und Bahn die Schwäbische Alb entdecken

Wanderer genießen den Blick am Albtrauf bei Neuffen
Bild: Schwäbische Alb Tourismus e.V. / Lueger

Wer sein Auto stehen lässt, kann mit Bus und Bahn das naldoland entdecken, das tolle Ausflugsmöglichkeiten bietet. Ausflügler, Wanderer und Radfahrer profitieren vom naldo-Freizeit-Netz.

In den vier Landkreisen Reutlingen, Tübingen, Sigmaringen und dem Zollernalbkreis ist es inzwischen das Herzstück des naldo-Freizeitangebots:
Das naldo-Freizeit-Netz ist ein gut funktionierendes ÖPNV-Netz von Bahnen und Bussen, das Ausflügler mit seinen unzähligen Verbindungen und Anschlüssen kreuz und quer durch´s naldoland bringt. Dieses Jahr verkehren die Bahnen und Busse des Freizeit-Netzes sonn- und feiertags vom 1. Mai bis zum 21. Oktober 2018. In den Zügen ist die Fahrradmitnahme sonn- und feiertags kostenlos. Zudem sind vielfach spezielle Radbusse unterwegs, für die es ebenfalls eine kostenlose Fahrradmitnahme gibt.
Folgende Bahn- und Busstrecken sind für eine Tour durch das naldoland besonders zu empfehlen:

- Die Schwäbische Alb-Bahn mit den bewirtschafteten Triebwagen oder den historischen MAN-Schienenbussen. Beide pendeln zwischen Ulm, Münsingen und Engstingen hin und her und sind mit dem Rad-Wander-Shuttle und verschiedenen Rad-Wander-Bussen vernetzt.
- Der Rad-Wander-Shuttle der Hohenzollerischen Landesbahn startet in Tübingen und bringt seine Gäste wahlweise auf die Alb nach Burladingen ins Killertal, nach Gammertingen ins Laucherttal oder nach Schömberg ins Obere Schlichemtal. Auch auf dieses Zugangebot sind zahlreiche Rad-Wander-Busse abgestimmt.
- Tolle Ausflugsmöglichkeiten bietet der Radexpress Eyachtäler auf der Eyachtalbahn. Die Züge fahren von Hechingen über Haigerloch nach Eyach und zurück.
- Ein weiteres attraktives Zugangebot ist der Naturpark-Express, der Fahrgäste von Sigmaringen aus ins Durchbruchtal der Donau bis nach Tuttlingen und weiter bringt. In dieser Saison startet der Naturpark-Bus Obere Donau, der das Donautal bequem mit der Burg Wildenstein und der Klosterstadt „Campus Galli“ verbindet, neu.
- Die Ermstalbahn bringt Ausflügler von Reutlingen über Metzingen und Dettingen/Erms bis nach Bad Urach und bietet spektakuläre Ausblicke auf den Albtrauf. Von hier fahren Busse direkt zum ehemali-

Ausflug zur Peterskirche

Die Peterskirche in Weilheim / Teck mit ihrem Bilderreichtum ist die erste Station eines Ausfluges, den das Evangelische Kreisbildungswerk Tübingen am Freitag, 22. Juni, ab 13 Uhr anbietet.
Tilmann Marstaller wird bei einer Führung die Baugeschichte erläutern. Der Bauhistoriker verbrachte einen Teil seiner Kindheit im Weilheimer Pfarrhaus und ist mit den örtlichen Gegebenheiten bestens vertraut. Der gemeinsame Besuch eines schwäbischen Kaffeehauses und die Besichtigung der Neidlinger Kugelmühle mit Führung runden das Programm ab. Beide Führungen kosten zusammen 17 Euro, Fahrtkosten kommen hinzu.

Info:
Weitere Infos gibt es von Lone Cornelius unter Telefon (0 70 71) 930 452 (AB) oder Cornelius@evk.tuebingen.org. Unter dieser Mailadresse kann man sich auch bis zum 8. Juni anmelden.

gen Truppenübungsplatz oder nach Münsingen. Von Metzingen gibt es zudem die Möglichkeit, mit dem Bus nach Neuffen oder Beuren zu fahren.

• Herrliche Ausblicke aufs Ammertal und den Schönbuch bietet die Ammertalbahn, die zwischen Tübingen und Herrenberg verkehrt.

• Die Kulturbahn fährt durch das Neckartal von Tübingen über Rottenburg bis nach Horb und weiter nach Pforzheim.

• Der Regiobus DonauBodensee bringt Ausflügler und Touristen stündlich und umsteigefrei von Sigmaringen nach Überlingen und zurück.

Kostenlose Broschüre

Ausführliche Informationen zum gesamten naldo-Freizeit-Netz inklusive Fahrpläne und Übersichtskarte enthält die Broschüre „Das naldo-Freizeit-Netz 2018: Fahrpläne, Tarife, Infos“, die von naldo herausgegeben und kostenlos versendet wird.

naldo-Tagestickets

Insbesondere die naldo-Tagestickets Erwachsener, Kind und Gruppe eignen sich für Fahrten mit dem „naldo-Freizeit-Netz“. Während die Tagestickets Erwachsener und Kind immer nur für eine Person gelten, können mit dem naldo-Tagesticket Gruppe sonn- und feiertags ganztägig bis zu fünf Personen gemeinsam fahren. Das Netzticket der Preisstufe 5 kostet 19,50 Euro. Im Zug ist die Fahrradmitnahme sonn- und feiertags generell kostenlos, im Bus kann, sofern die Fahrradmitnahme erlaubt ist, statt einer Person auch ein Fahrrad auf die Tagesticket Gruppe mitgenommen werden. Ab sechs Fahrrädern pro Gruppe muss die Fahrt beim Verkehrsunternehmen angemeldet werden. Die naldo-Tagestickets sind in allen Bussen, an allen Fahrscheinautomaten und an den Verkaufsstellen im naldo erhältlich. Zudem können sie als Handyticket direkt aus der naldo-App oder im naldo-Online-Ticket-Shop auf naldo.de gekauft werden. dk

Info:

Weitere Informationen sowie Tarif- und Fahrplanauskünfte:
Verkehrsverbund
Neckar-Alb-Donau
Tübinger Straße 14
72379 Hechingen
Telefon (0 74 71) 93 01 96-96
Fax: (0 74 71) 93 01 96-20
verkehrsverbund@naldo.de
www.naldoland.de

BÄREN- UND NEBEL HÖHLE

FANTASTISCHE FARBSPIELE
Erleben Sie 2 Mio. Jahre Erdgeschichte und kommen Sie mit auf Entdeckungsreise in die einzigartig illuminierten Höhlenwelten der Schwäbischen Alb.

• Spannende Themenführungen
• Kostenlose Parkplätze
• Günstige Familientickets

Tourist-Information
Telefon 07128/925-18
www.sonnenbuehl.de
Sonnenbühl

MAULTASCHENWIRT
Genuss an der Nebelhöhle
Täglich geöffnet
Große Gartenterrasse und Spielplatz
Schwäbische Küche, Kaffee & Kuchen, Eisbecher
www.maultaschen-wirt.de Tel 07128/2253

Für Stadt, Land, Bus & Bahn
Das naldo-Tagesticket Gruppe
1 Tag. 5 Personen. 19,50 Euro.
Für alle Busse und Bahnen im ganzen naldo-Netz, montags bis freitags ab 8.30 Uhr, samstags, sonn- und feiertags ganztägig. Weitere Infos unter www.naldo.de
Neu: jetzt das Tagesticket Gruppe online oder per Handy kaufen.
naldo
Verkehrsverbund Neckar-Alb-Donau GmbH

Das Römermuseum in Hechingen-Stein ermöglicht Einblicke in den antiken Lebensstil. Bilder: Böhm

Ein Leben für den römischen Gutshof

Gerd Schollian vom Freilichtmuseum in Hechingen-Stein freut sich über ehrenamtliche Helfer

Wie aus dem Nichts tauchen in Hechingen-Stein hinter der Biegung eines Waldwegs eine lange weiße Mauer, eine riesige Villa, eine Säule und viele weitere Bauwerke auf. Über dem Eingangsportal findet man eine lateinische Inschrift, die mit den Worten beginnt: „Praefectus vici Steinensis animo forti nomine Schollianus . . .“. Übersetzt bedeutet die Inschrift, dass der tüchtige Ortsvorsteher Schollian aus Stein mit einer fleißigen, tatkräftigen kleinen Mannschaft die Ruinen eines römischen Gutshofs „den schrecklichen Wäldern Germaniens“ entrissen hat. Was steckt dahinter?

„Als ich 1971 mein Amt als Bürgermeister in Stein antrat, habe ich nebenbei begonnen, eine Orts-Chronik zu erstellen“, erinnert sich Gerd Schollian. „Ich wollte unbedingt einer alten Sagengeschichte nachgehen, die immer wieder von älteren Einwohnern ins Gespräch gebracht wurde. Demnach sollte der Ort Stein früher einmal in einem Wald gelegen haben. Denn dort hatte man immer wieder Dachziegel und Tonscherben gefunden.“

Er entdeckte eine Mauer und begann an einem freien Tag damit, sie freizulegen. Zum Vorschein kamen Ziegelstücke, Tonscherben und Eisenteile. „Zunächst dachte ich an Relikte aus dem Mittelalter, aber das hinzugezogene Denkmalamt Tübingen sagte, dass es sich um die Römerzeit handele.“ Und dass „eigentlich nichts Besonderes zu erwarten“ sei. Doch Gerd Schollian gab sich damit nicht zufrieden und forschte weiter. Immer mehr Mauerreste traten zutage, so dass das Denkmalamt schließlich bestätigte, dass es sich um eine Villa Rustica, ein römisches Landgut, handeln könne. Da der Wald ringsum von Rotfäule befallen war und dringend beseitigt werden musste, leitete das Amt 1978 eine Notgrabung ein. Schollian gründete einen Förderverein, der die Denkmalpfleger unterstützte.

In Hechingen-Stein können Zeugnisse römischer Kultur besichtigt werden.

Nach und nach kamen ein Hauptgebäude, das Eingangstor, Teile der Umfassungsmauer, mehrere Wirtschaftsgebäude und ein Eckturm zum Vorschein, die freigelegt, konserviert und teilweise wieder aufgebaut wurden. Sensationell war die Entdeckung eines Tempelbezirks, der aktuell erforscht wird und so groß erscheint, dass er auch den Bewohnern der Umgebung für den römischen Götterkult gedient haben könnte. Heute steht fest, dass in Hechingen-Stein ab dem 2. Jahrhundert bis etwa Mitte des 3. Jahrhunderts nach Christus ein riesiges römisches Landgut bestand, von dem nach der Schätzung von Schollian erst etwa ein Drittel ausgegraben wurde.

Besucher sind herzlich willkommen und können bei einem Gang über die

Im Freilichtmuseum gibt es noch viel Arbeit für Gerd Schollian und sein Team. Denn der Geschäftsführer des Fördervereins schätzt, dass von dem römischen Landgut erst rund ein Drittel ausgegraben wurde.

Anlage eine Vorstellung davon gewinnen, wie luxuriös hier vor fast 2000 Jahren gelebt wurde. Jährlich kommen rund 20 000 Gäste, davon allein bis zu 8000 Schüler.

Gerd Schollian ist seit fast 50 Jahren die treibende Kraft hinter dem Freilichtmuseum. Sein Tag beginnt seit der Pensionierung im Jahr 2000 mit zwei Stunden Büroarbeit, dann geht es hinaus zum Graben, Konservieren und Rekonstruieren, gefolgt von weiterer Büroarbeit. „Meine Familie, vor allem meine Frau und meine Tochter, sind mir stets behilflich. Ohne die Mithilfe meiner Vorstandschaft, die mich soweit es geht entlastet, und ohne die vielen ehrenamtlich tätigen Mitglieder im Verein wäre das Ganze nicht zu schaffen“, sagt der Geschäftsführer des Fördervereins. Als privates Freilichtmuseum habe Hechingen-Stein nicht die Privilegien einer staatlichen Einrichtung. „Das Amt für Denkmalpflege unterstützt uns, soweit es seine eigenen, immer mehr reduzierten, Gelder erlauben“, sagt Schollian. „Auch vom Zollernalbkreis und von der Stadt Hechingen, erhalten wir dankenswerterweise Unterstützung. Durch Mitgliedsbeiträge, Eintrittsgelder, Erlöse aus dem Museumsshop und dem Speisen- und Getränkebetrieb, aus Festveranstaltungen, Spenden und dem ehrenamtlichen Engagement der Mitglieder ist es uns bis heute gelungen, den jährlichen Haushalt auszugleichen und einen kleinen Überschuss für Investitionen zu erarbeiten.“

Vor dem Hintergrund wachsender Bürokratie, steigender Löhne und laufender Kosten für den Betrieb seien die Aussichten für die Zukunft „nicht gerade rosig“, bedauert Schollian. Und er würde sich über weitere ehrenamtliche Helfer freuen, für die es im Außenbereich, im Kiosk oder bei den Führungen viel zu tun gäbe. Gabriele Böhm

Info:

Öffnungszeiten
Bis 31. Mai
Dienstag bis Sonntag, jeweils zwischen 10 und 17 Uhr
Montags geschlossen
Ausnahmen: Montage, die auf einen Feiertag fallen

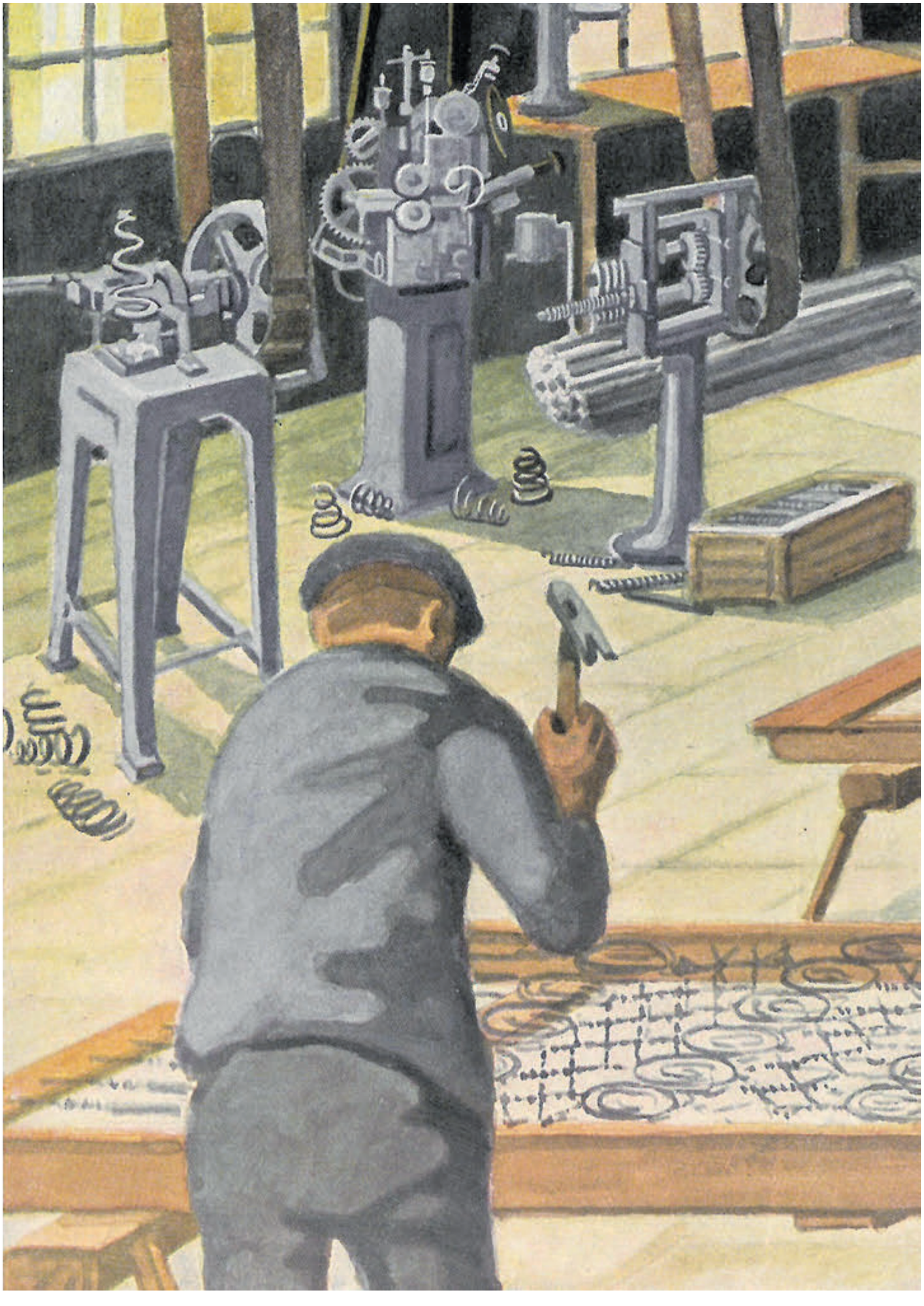
1. Juni bis 30. September
Täglich geöffnet, jeweils von 10 bis 17 Uhr
Kein Ruhetag

1. Oktober bis 31. Oktober
Dienstag bis Sonntag, jeweils zwischen 10 und 17 Uhr
Montags geschlossen

Weiter Infos gibt es im Internet unter www.villa-rustica.de

Was die Vögel von mir halten

Da stehe ich nun am Ufer. Spät bin ich gekommen, zu spät, um mich noch auf die Mauer zu schwingen. Die Quitte blüht, Platanen sprossen, die Kastanie treibt bald ihre Kerzen hervor, und ich kann’s niemand erzählen. Wie andere Büchernarren würde ich gerne das Geschrei der Vögel mit meinen Worten verbrämen. Aber sie erwarten dies nicht von mir; mir scheint, sie lachen über mich mit spitzem Laut. Sie rauschen aus den Baumkronen auf, fliegen weit über mir bis zu meinem Horizont und wahrscheinlich noch viel weiter. Christa Hagmeyer



Zwischen historischen Maschinen erinnern Objekte und Fotos im Reutlinger Industriemagazin an Firmengeschichten und Gründerväter. Bilder: Stadt Reutlingen

Zeitreise in authentischer Fabrikatmosphäre

Das Reutlinger Industriemagazin erzählt Firmengeschichte(n)

Unter dem Titel „Firmengeschichte (n)“ gibt das Industriemagazin Reutlingen bis zum 23. September einen Einblick in die Wirtschaftsgeschichte der Stadt.

Viele Firmen der Metall- und Textilindustrie ließen Reutlingen seit Mitte des 19. Jahrhunderts zu einer erfolgreichen Industriestadt werden. Die Ausstellung im Industriemagazin beleuchtet zwischen historischen Maschinen aus dem 19. und 20. Jahrhundert eine Auswahl Reutlinger Unternehmen. Objekte und Fotos erzählen Firmengeschichten und stellen die Gründerväter vor. Oft begannen die Firmen als kleiner Ein-Mann-Betrieb und entwickelten sich im Laufe der Zeit zu weltweit vernetzten und bekannten Firmen.

Die Ausstellung würdigt auch das Staatliche Technikum für Textilindustrie, das mit seiner Ausbildung von qualifizierten Mitarbeitern und seinem Institut für Faserkunde einen bedeutenden Beitrag für den Erfolg der Reutlinger Textilindustrie leistete.

Die Maschinen und Exponate in den alten Shedhallen der Metalltuchfirma Christian Wandel, in denen das Industriemagazin untergebracht ist, vermitteln den Besuchern eine authentische Fabrikatmosphäre.

Am Samstag, 9. Juni, lädt das Industriemagazin zwischen 13 und 17 Uhr zu einem Aktionstag ein. Dabei darf gebastelt werden, die historischen Maschinen werden vorgeführt und der Dreikrempelsatz des Technikums aus den 1930er Jahren produziert Streichgarn aus echter Baumwolle. dk

Info:

Öffnungszeiten:
Sonntag, 20. Mai, 1. Juli und 23. September von 14 bis 17 Uhr
Samstag, 9 Juni, 14. Juli, 11. August und 8. September von 14 bis 17 Uhr
Mittwoch, alle zwei Wochen von 9 bis 12 Uhr

Eintritt frei

Industriemagazin Reutlingen
Eberhardstraße 14
72764 Reutlingen

Weitere Infos unter www.reutlingen.de/industriemagazin

SANITÄTSHAUS KRÜGER
INHABER: PHILIPP SCHWEIZER
Hopfen und Malz ist noch nicht verloren auch wenn die Schmerzen heftig bohren. Modernste Orthesen und Prothesen helfen dabei zu genesen.
Hilfsmittel für Jung und Alt...
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

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

Andrea Bachmann schreibt zusammen mit zwei weiteren Autorinnen die szenischen Bilder für eine Stadtführung durch die Tübinger Geschichte. Bild: Zibulla

Stadtführung mit szenischen Bildern

Das Generationentheater Zeitsprung sucht Darsteller für seine neuen Projekte

Wer Spaß an der Schauspielerei hat, kann seine Neigung bei zwei neuen Projekten des Tübinger Generationentheaters Zeitsprung ausleben.

Im Sommer nächsten Jahres hat die neue Open-Air-Produktion des Generationentheaters Zeitsprung Premiere: Eine theatralische Stadtführung mit szenischen Bildern aus der Tübinger Geschichte. Konkrete Details der Aufführung will Helga Kröplin noch nicht preisgeben. „Vieles ist noch in der Planung“, erklärt die Intendantin. Nur soviel: Das Projekt ist kein Sommertheater, sondern ein Spaziergang zu fünf Tübinger Orten. Thema ist die Nutzung von Grünflächen und der Streit um die Platanenallee, wo die Stadtführung auch enden wird. „Dabei wird ein historisches Ereignis mit der Gegenwart verknüpft“, so Kröplin.

Das Stück mit zwei Fantasiefiguren basiert auf einem gemeinsamen Text von Andrea Bachmann, Beata Beier und Renate Boos. Die drei Autorinnen besuchen auch die Proben, mit denen in diesem Sommer begonnen wird. Improvisation soll Impulse für die Entwicklung der Handlung setzen. Im Januar wird das Projekt zusammen mit dem Tübinger Verkehrsverein auf der Urlaubsmesse CMT in Stuttgart vorgestellt.

„Wir freuen uns über Menschen allen Alters, die

Haus für Sicherheit
REUTLINGEN
Jetzt an 2 Standorten!
Metzgerstr. 21
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

IMMER IN BESTFORM:
SERVICE & INSTALLATION VOM MEISTERBETRIEB
Moderne Gebäudeinstallation
Kommunikations- & Sicherheitstechnik
Fachberatung für Elektrogeräte, TV und Media
Unsere Service-Hotline: 07071 93240
Aktuelle Angebote unter: www.elektrobetz.de
EURONICS Elektro Betz
Elektro Betz GmbH | Eberhardstr. 21 | 72072 Tübingen | T 07071 93240
Mo-Fr 9 - 12.30, 14 - 18.30 Uhr | Samstag 9 - 13 Uhr und nach Vereinbarung

bei diesem Projekt mitmachen wollen“, betont Kröplin. Einzige Voraussetzung: Sie sollten gut zu Fuß sein.

Ein weiteres Projekt, für das vom Generationentheater Zeitsprung noch engagierte Laiendarsteller gesucht werden, hat am 10. Januar unter dem Titel „Sechs Personen suchen einen Autor“ im Tübinger Landestheater Premiere. Die tragische Komödie von Luigi Pirandello soll nicht nachgespielt, sondern bearbeitet werden. „Es geht um die Verwebung von Realität und Fantasie“, sagt Kröplin. „Dieses Theater im Theater ist eine Auseinandersetzung zwischen der Wirklichkeit und dem Gemachten und stellt die Frage, wie die Annäherung zwischen beidem stattfindet.“ Stefan Zibulla

Info:
info@generationentheater-zeitsprung.de

www.generationentheater-zeitsprung.de

Lebenswege von Barbara Flick

Ausstellung in der Tübinger Stephanuskirche

Unter dem Titel „Viae-Vitae: Lebenswege“ präsentiert Barbara Flick in der Tübinger Stephanuskirche (Friedrich-Dannenmann-Straße 60) ein Gesamtkunstwerk, das sich aus einem Triptychon und 21 Bildausschnitten zusammensetzt. Die Ausstellung ist noch bis zum 1. Juli 2018 zu sehen (täglich zwischen 8 und 18 Uhr). dk / Archivbild: Zibulla

Info:
www.mal-mobil.info

Nie

Nie würde ich meinen Fuß in so ein vulgäres Café setzen!“ sagte er voller Abscheu. Bei einem Blick ins Innere, wo nicht wenige dubiose Gestalten saßen, gab ich ihm zögernd recht und fügte hinzu: „Wie literarisch du dich heute ausdrückst: , den Fuß setzen‘, , vulgär‘.“ Er lächelte, denn ich tat nur das, was bei einer guten Freundschaft das Salz in der Suppe ist: wir nahmen uns gern auf humorvolle Weise gegenseitig hoch, beim andern ein Haar in der Suppe zu finden lag uns fern.

Jetzt trat mit einem Tablett voller Tassen und Gläser die Bedienung heraus, denn die Tische draußen waren stark besetzt. „Die könnte mir schon gefallen“ sagte ich. Er musterte sie kurz. „Mit der würde ich nie anbändeln“, erwiderte er, „die gehört zu jenem Typus von Frauen, der zur Hysterie neigt!“ Wir trennten uns. Nach ein paar Wochen, in denen er nicht zu erreichen war, ging ich, zufällig oder auch nicht, an dem bewussten Café vorbei. Unwillkürlich schaute ich durch die Glasfront und erblickte – ihn.
Bei ihm stand die Bedienung, ihre Hand lag auf seiner Schulter. Sie war hübsch. Rasch ging ich weiter. Kay Borowsky

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

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

Reihles Rille

Klaus Reihle vom Tübinger Rimpo empfiehlt „No mercy in this land" von Ben Harper & Charlie Musselwhite (Anti/ INDIGO).

Zwei brilliante Vertreter ihrer Generation: Charlie Musselwhite (74), der seit Jahrzehnten mit seinem einzigartigen Gebrauch der Mundharmonika (auch mal elektrisch) eine kaum übersehbare Menge von Platten unterschiedlichster Stilrichtungen veredelt hat und Ben Harper (49), überragend talentierter Wanderer zwischen Soul, Blues und Weltmusik.
Der große John Lee Hooker hat sie zusammen gebracht. Fast alle Titel sind erste takes, die live im Studio aufgenommen wurden. Musik, die atmet und lebt. Blues auf dem Stand der Zeit!

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

Keine Ausgabe mehr verpassen!

die kleine

Zeitschrift für die besten Lebensjahre

○ Ja. Ich abonniere!

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Telefon

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

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

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

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

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

○ Bezugsgeld bitte abbuchen.

BLZ Konto-Nr.

Name der Bank

Datum

Unterschrift

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

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

Manche Seniorinnen genießen eine Kreuzfahrt. Andere versuchen, sich mit der Gründung eines Reinigungsunternehmen aus ihrer finanziellen und seelischen Misere zu manövrieren. Bild: Purpur

Die schnellen Cinderellen

Das Frauentheater Purpur bringt ein Stück über die Altersarmut auf die Bühne

Mit seinem neuen Stück „Vorsicht! Putzfrauen!“ bringt das Frauentheater Purpur das Thema Altersarmut auf die Bühne des Tübinger Landestheaters (LTT).

Drei Frauen treffen sich nach 50 Jahren Abitur und sie trinken sich nach dem Klassentreffen zu später Stunde in der Hotelbar die Fassade weg. Das Image der erfolgreichen, berufstätigen Frau und Mutter, der taffen Journalistin und der erfolgreichen Architektin weicht an diesem Abend der Realität und sie beschließen, sich gemeinsam aus ihrer finanziellen und seelischen Misere heraus zu ziehen.

Die Drei gründen ein Reinigungsunternehmen der besonderen Art, in dem Frauen arbeiten, denen es genauso ergangen ist wie ihnen: Sie haben ihr Leben lang gearbeitet, aber nicht genug Geld im Alter, um einigermaßen anständig davon leben zu können. Sie haben sich mit Flohmarktverkäufen oder Raubzügen zu Supermarktcontainern durchgeschlagen. Das Unternehmen nennt sich „Die schnellen, speziellen Cinderellen“ und es reinigt nur Delikates für wohlhabende Menschen: Bilder und Gemälde, historische Polstermöbel, teure Stoffe, mittelalterliches Glas, Laptops und Computer sowie Stilmöbel. Die Firma ist erfolgreich, bis die Vergangenheit eine der drei Chefinnen einholt. dk

Info:
Das Stück ist am Montag, 11. Juni (20 Uhr) sowie am Sonntag, 24. Juni (18 Uhr) und am Montag, 25. Juni (20 Uhr) im LTT zu sehen.
www.frauentheater-purpur.com

KBF ASB
..... Ihre Partner im Alter

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
- Therapie
- Essen auf Rädern
- Fahr- und Begleitdienste

Weitere Standorte in Tübingen, Rottenburg, Nehren, Ofterdingen, Bodelshausen, Starzach, Hirrlingen.
Wenden Sie sich persönlich an uns!
KBF gGmbH, In Rosenbenz 12, 72116 Mössingen
Tel. 07473 377-140, Fax 07473 377-165, E-Mail: kbf@kbf.de

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

Unsere Seniorenstiftung 2018

Mit unserer Seniorenstiftung fördern wir gemeinnützige Projekte und die Hilfsbereitschaft für ältere Menschen im Landkreis Reutlingen.

- ✓ Die Stiftung ehrt Frauen und Männer, die ältere Menschen vorbildlich pflegen und betreuen, mit einer finanziellen Zuwendung.
- ✓ Sie unterstützt Projekte, die zur Teilhabe und Lebensqualität älterer Menschen beitragen, mit bis zu 2.500 Euro.

Wir freuen uns auf Ihre Vorschläge und Anträge bis **15. August 2018**.
Weitere Informationen erhalten Sie bei der Kreissparkasse oder unter www.ksk-reutlingen.de/seniorenstiftung.
Fragen beantwortet Ihnen gerne Ute Geiser,
Telefon 07121 331-1383.

Senioren-Stiftung
Kreissparkasse Reutlingen

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

Tanz für die Schönheit in der Natur

Am Samstag, 23. Juni, tanzt Danza Vita um 19 Uhr im Tübinger Sudhaus für den Erhalt der Schönheit und Vielfalt in der Natur. Der Erlös aus der Aufführung des Stücks „To Kalon, die Farben der Schönheit“ kommt dem Naturschutzbund Deutschland (NABU) zugute. Damit will die Tanzgruppe auf den dramatischen Rückgang von Insekten und Vögeln reagieren.
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. Mit viel Hingabe, Improvisation und bezaubernd schönen Momenten präsentiert Danza Vita ihre Interpretation von To Kalon, die auch die unschönen Seiten nicht ausspart.
Danza Vita ist eine Gruppe von elf tanzbegeisterten Frauen zwischen 50 und 60 plus aus dem Raum Tübingen / Rottenburg, die von der Tanzpädagogin Susanne Raschke geleitet wird. Sie setzen sich mit Themen auseinander, die ihnen am Herzen liegen, und bringen sie in einer ganz eigenen Mischung aus Tanz, Komik und Texten lebendig und kreativ auf die Bühne. Sie möchten die Zuschauer berühren und zum Nachdenken anregen aber stets auch mit Humor erfreuen. dk

Info:
www.danza-vita.de

Danza Vita präsentiert mit viel Improvisation eine Hommage an die Schönheit. Bild: Danza Vita

Improvisation als Lebenskunst

Kulturprojekt im Garten des Reutlinger Heimatmuseums und in der Kapelle

Unter dem Motto „Grenzenlos 2: Aus dem Stegreif - Improvisation pur“ lädt die Initiative „Kunst an jedem Ort“ am Sonntag, 10. Juni, von 14 bis 18 Uhr zu einem Kulturnachmittag im Garten des Reutlinger Heimatmuseums (Oberamteistraße 22) und in der Kapelle ein. Entlang der Gartenmauer werden Bilder und Skulpturen rund um das Thema Improvisation präsentiert. Da die Improvisation als ein geradezu konstituierendes Merkmal des Jazz gilt, rückt er mit den Musikern um Werner Bystrich (Bild) in den Vordergrund. Dazu singt Jane Walters. Neben dem Auftritt der Gruppe Paint it Jazz gehören auch eine Tanz- und Theater-Impro sowie eine Lesung mit Musikimprovisation, Märchen für Kinder und verschiedene Mitmach-Aktionen zum Programm. dk

Info:
Die Veranstaltung findet nur bei trockenem Wetter statt, weshalb der 1. Juli als Ersatztermin eingeplant wurde. Eine Picknickdecke kann zu einem gemütlichen Nachmittag beitragen. Für Kaffee ist gesorgt

WASENWALD FESTSPIELE 2018

NATURTHEATER REUTLINGEN

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

Frühe Skulpturen

Die Spurrillen im Weg sind noch feucht und weich wie frische Knetmasse. Früher nahm ich eine knappe Kinderhand voll, genoss es, wie sich die leicht sandige Masse ballen ließ, wie sie sich fügen musste unter dem Druck meiner kleinen Faust. Ein wenig spreizte ich die Finger, drückte weiter, und schmale Erdwülste drangen hindurch, quollen hervor.
Dann formte ich Kugeln und Würste und daraus endlich Figuren, Tiere und Männlein. Allzu viele Feinheiten konnte ich mir dabei nicht leisten. Die Erde trocknete rasch, Arme und Beine brachen leicht ab, bröckelten, die naiven Köpfe begannen zu rieseln, ehe es mir gelungen wäre, ihnen ein Gesicht zu verleihen. War nicht zufällig eine Pfütze in der Nähe, mit deren Hilfe ich meine Modelliermasse wieder anfeuchten konnte, so rann mir bald die ganze Geschichte durch die Finger, wie ein Nachmittag, von dem wir nichts zu erzählen wissen, außer dass er schön gewesen war.

Christa Hagmeyer

Kurzgeschichten aus Asien

In der Reihe „Literatur am Nachmittag“ des Tübinger Stadtseniorenrates liest Georg Felsberg am Dienstag, 5. Juni, um 16 Uhr im Luise-Wetzel-Stift (Beim Herbstenhof 15) aus seinen Kurzgeschichten. Der Autor, der jedes Jahr sechs Wochen nach Asien reist, wird von seinen Erlebnissen in Bangladesch, Indien, Nepal und Sri Lanka berichten.

Etta Scollo singt über Veränderung

In ihrer aktuellen Musikproduktion „Il Passo Interiore“ widmet sich Etta Scollo (Agenturbild) dem Thema der Veränderung. Dabei singt sie von Situationen, die sie in den vergangenen Jahren selbst erlebt oder von anderen erzählt bekommen hat. Von vielen Kritikern wird die in Berlin lebende Musikerin als „die Stimme Siziliens“ bezeichnet. Am Freitag, 18. Mai, tritt sie um 20.30 Uhr im Reutlinger franz.K (Unter den Linden 23) auf.

Veranstaltungen in der Region

Ausstellungen

Betzingen

Moku Hanga: Radierungen und Holzschnitte von Marlene Neumann
Grafik-Kabinett
Ersbergweg 26
Mo: 9. 7., Di: 10. 7., Mi: 11. 7.

Gomaringen

Walter Riehle: Früher alltäglich – Heute besonders
Schloss und Gustav-Schwab-Museum, Im Schlosshof 1
So: 17. 6., 13 Uhr

Reusten

Es gibt viele Geschichten, die es wert sind, weitererzählt zu werden: Bergcafé
Süddeutscher Kunstverein
Jesinger Straße 8
Mi: 6. 6., 9 Uhr; Do: 7. 6., 9 Uhr

Reutlingen

Orange: Arbeiten von Dieter Villinger
Stiftung für konkrete Kunst
Eberhardstraße 14
Di: 29. 5., nach Vereinbarung (Telefon 0 71 21 / 37 03 28)

Die Poesie des Augenblicks: Naturfotografien von Klaus Tamm
Naturkundemuseum
Weibermarkt 4
Fr: 15. 6., 11 Uhr

Tübingen

Sexy and cool – Minimal goes Emotional: Minimal-Art
Kunsthalle
Philosophenweg 76
Do: 28. 6., 11 Uhr

Streifzüge durch die Tübinger Geschichte vom 15. bis ins 20. Jahrhundert
Stadtmuseum Kornhaus, Kornhausstraße 10; So: 1. 7., 11 Uhr

Die Württembergische Philharmonie Reutlingen lädt am Montag, 11. Juni, um 20 Uhr zu einem Sinfoniekonzert mit der Violinistin **Tianwa Yangin** (Agenturbild) in die Stadthalle ein. Auf dem Programm stehen Kompositionen von Maurice Ravel (Une barque sur l’océan), Felix Mendelssohn Bartholdy (Violinkonzert e-Moll op. 64), Toshio Hosokawa (Ferne Landschaft III. Seascapes of Fukuyama) und Claude Debussy (La mer 3, sinfonische Skizzen mit Visualisierung von Schüler(inne)n des Isolde-Kurz-Gymnasiums Reutlingen). Leitung: Shiyeon Sung.

Feste

Baisingen

40-jähriges Jubiläum: Die Gluzger - Schwobajazz Mit Hillu's Herzdropfa
Schloss-Scheuer
Do: 24. 5., 19.30 Uhr

Führungen

Pfullingen

Das Schaffwerk
Gönninger Straße 112
So: 10. 6., 14 Uhr

Klassik

Entringen

Arcadia Consort Berlin Musik aus dem 16. Jahrhundert
Zehntscheuer, Kirchstraße 9
Fr: 25. 5., 18 Uhr

Tübingen

Tübinger Ärzteorchester
Stephanuskirche
Friedrich-Dannenmann-Straße 60
Fr: 18. 5., 20 Uhr

Tübinger Kahngesänge: Canti & Canciones
Stocherkahn-Anlegestelle
Beim Hölderlinturm
So: 27. 5., 18 Uhr

Motette: Auf dem Weg zum Bachfest 2018 – Bach: Das Orgelwerk X
Mit Ingo Bredenbach an der Orgel
Stiftskirche, Holzmarkt
Sa: 16. 6., 20 Uhr

Orgelnacht: 200 Jahre Uraufführung der Meistersinger von Nürnberg
Johanneskirche, Froschgasse 3
Sa: 23. 6., 19 Uhr

Kleinkunst

Börstingen

Fakers Club Ensemble
Cinematic Story
Kunstort Eleven
Schulstraße 27
Sa: 26. 5., 20 Uhr

Rottenburg

Dagmar Schönleber: Respekt von, für und mit Dagmar Schönleber (Kabarett)
Kino im Waldhorn
Königstraße 12
Fr: 18. 5., 20 Uhr

Tübingen

Durch meine Vaterstadt, da fließt ein Fluss
Hesse Kabinett, Holzmarkt 5
So: 17. 6., 11 Uhr

Literatur

Tübingen

Bao Ninh: The Sorrow of War
Buchdiskussion
Deutsch-Amerikanisches Institut, Karlstraße 3
Fr: 18. 5., 18.15 Uhr

Autorenlesung: Andreas Straub
Schwaben-Stoff
Volkshochschule
Katharinenstraße 18
Do: 5. 7., 20 Uhr

Märkte

Mössingen

Rosenmarkt und Kunstgalerie
Mit Begleitprogramm
Jakob-Stotz-Platz und Breitestraße; So: 17. 6., 11 Uhr

Rock/Pop/Jazz

Reutlingen

Sommer Open Air: Santiano
Kreuzeichestadion
An der Kreuzeiche 23
Fr: 1. 6., 20 Uhr

Smart ohne Phone im Naturtheater

Vom 3. Juni bis 25. August finden im Naturtheater Reutlingen die Wasenwald- Festspiele 2018 statt. Das älteste und größte Theater Reutlingens feiert in diesem Jahr sein 90-jähriges Freilichtbühnenjubiläum. Im Sommer präsentiert das Amateur-Ensemble drei Eigenproduktionen: Das Musical „La Cage aux Folles – Ein Käfig voller Narren“, das Kindermusical „Heidi“ sowie das Mitternachts-Special „Smart ohne Phone“ (Agenturbild). Auch attraktive Gastspiele stehen auf dem Programm: Am Freitag, 29. Juni, die SWR 3 Live Lyrix, am Freitag, 13. Juli, die schwäbische Folkrockgruppe Wendrsonn, am Freitag, 20. Juli, die Musical Night sowie am Donnerstag, 23. August, die Chris Barber Band. Einen Tag der offenen Tür gibt's am Sonntag, 3. Juni.
Das Publikum sitzt geschützt in einer modernen Zuschauerhalle mit 1000 gepolsterten Plätzen. Kostenfreie Parkplätze befinden sich in unmittelbarer Nähe.

Info:
www.naturtheater-reutlingen.de

Macht und Manipulation

Die Schule der Diktatoren nach Erich Kästner hat am Donnerstag, 7. Juni, um 20 Uhr im Reutlinger Theater Die Tonne (Jahnstraße 6) Premiere. Die 1957 veröffentlichte Persiflage auf Manipulierbarkeit und Formen der Macht ist Grundlage dieser theatralischen Auseinandersetzung mit der aktuellen Politik.

Ein Strauß bunter Chansons

Ein Programm über das Festhalten und Loslassen in Dußlingen

„Soll's wirklich rote Rosen regnen?", fragen Claudia Zimmer, Guido Deimel (links) und Wolfgang Heinzelmann am Freitag, 15. Juni, um 20 Uhr in der Dußlinger Bücherei Mediothek (Bahnhofstraße 12). Ein Programm mit Songs und Chansons über das Festhalten und Loslassen, u. a. von Cole Porter, George Gershwin, Hildegard Knef und Georg Kreisler. Archivbild: Zibulla

Tübingen

Lagerfeuerabend: Jordan & Marcel
World-Jazz
Sudhaus
Hechinger Straße 203
Biergarten
Do: 24. 5., 20 Uhr

Acoustic Storm
Rock Classics Unplugged
Café Piccolo Sole d'Oro
Metzgergasse 39
Mo: 4. 6., 19 Uhr

Sonstiges

Tübingen

Tanznachmittag für demenziell erkrankte Menschen und ihre Angehörigen
Tanzcafé Alois
Lilli-Zapf-Straße 14-16
Mi: 23. 5., 14.30 Uhr

Öffentliche Stocherkahnfahrt
Anlegestelle
Hölderlinturm
Do: 14. 6., 13 Uhr

Tanz / Ballett

Gomaringen

Salsa-Special
Open-Dance-Floor
TanzEtage Studio
Tübinger Straße 58
Do: 12. 7., 21 Uhr

Theater

Tübingen

Ein Gespräch im Hause Stein über den abwesenden Herrn von Goethe
Von Peter Hacks
Zimmertheater
Bursagasse 16
Mi: 30. 5., 20 Uhr
Do: 31. 5., 20 Uhr

Volksmusik

Oberndorf

„Sing mit . . ."
Sonnenzentrum
Im Leimengrüble 14
Fr: 25. 5., 19 Uhr
Fr: 22. 6., 19 Uhr
Für das leibliche Wohl ist ab 18 Uhr gesorgt

Vortrag

Tübingen

Der Mensch in Zeiten seiner körperlichen Transformation: Zur Anthropologie des technisch aufgerüsteten Menschen
Kupferbau, Hölderlinstraße 5
Hörsaal 22; Di: 29. 5., 18 Uhr

Wie war das noch gleich? Also wir haben damals . . . Erzählcafé zu 1968
Stadtmuseum Kornhaus
Kornhausstraße 10
Sa: 2. 6., 17 Uhr

Erschwert Religion die Integration? Der Islam und die Muslime in Frankreich
Institut Culturel Franco-Allemand
Doblerstraße 25
Do: 7. 6., 20.15 Uhr

Frau sein: Modelle von Weiblichkeit in Steinzeit und Antike
Museum der Universität MUT
Schloss Hohentübingen
Burgsteige 11
So: 8. 7., 11 Uhr

Übergang in den Ruhestand

In ihrer gemeinsamen Veranstaltungsreihe „Unterwegs ins Älterwerden" laden der Stadtseniorenrat Tübingen und die Volkshochschule (vhs) zu zwei Terminen ein:

• Am Dienstag, 12. Juni, spricht Monika A. Rieger um 19.30 Uhr über die Frage „Schon im Arbeitsleben vorbeugen - (wie) geht das?" Die Ärztliche Direktorin am Institut für Arbeitsmedizin, Sozialmedizin und Versorgungsforschung am Universitätsklinikum Tübingen zeigt, was Arbeitgeber sowie Beschäftigte und die Gesellschaft tun können, damit die Erwerbstätigkeit möglichst lange gut gestaltet werden kann und der Übergang in den Ruhestand gelingt. Für die Veranstaltung ist eine Anmeldung erforderlich.

• Am Dienstag, 10. Juli, steht um 19.30 Uhr ein fröhlicher Abend mit Ideen und Musik auf dem Programm. Dabei geht es auch um die Frage, wie Musik dem Menschen helfen kann, die Balance zu halten. Dafür ist keine Anmeldung erforderlich.

Info:
Beide Veranstaltungen finden im vhs-Saal (Katharinenstraße 18) statt. Infos und Anmeldung: Telefon (0 70 71) 5603-29
anmeldung@vhs-tuebingen.de

www.vhs-tuebingen.de

Alkohol – Hilfe bei überforderten Pflegenden?

Mein erstes Gespräch mit Herrn M. fand telefonisch statt: er rief mich an und bat um einen Beratungstermin. Es ging um Hilfe bei der Pflege seiner 74-jährigen dementen Frau.

Seine Stimme am Telefon klang sehr angenehm, er sprach ruhig und machte Pausen - was seinen Gedanken Nachdruck verlieh. Er schien genau zu wissen, was er wollte. Auf seinen Wunsch trafen wir uns bei seiner Tochter – „das sei besser so“, meinte er, „sonst können wir uns nicht in Ruhe unterhalten“.

Herr M. kam pünktlich. Sein äußeres Erscheinungsbild bestätigte meinen ersten Eindruck: frisch rasiert, gut duftend, mit gebügeltem Hemd wirkte er sehr gepflegt und solide.

Daher war meine Überraschung sehr groß, als ich die Tochter sagen hörte: „Mein Vater braucht möglichst schnell eine Hilfe, bevor er zusammenbricht“.

Prüfend schaute ich Herrn M. an, er nickte. War mein Eindruck, Herr M. wäre entspannt und hätte alles gut im Griff, falsch? Wie es sich rausgestellt hat, war das tatsächlich ein Trugbild.

Herr M. erzählte mir, dass er innerlich ein Nervenbündel geworden ist: seine Frau ist seit fast drei Jahren durch die fortschreitende Demenz vollkommen auf seine Hilfe angewiesen. Er kann sie keine Minute aus den Augen lassen. Sie folgt ihm auf Schritt und Tritt überallhin, sogar auf die Toilette. Alle Besorgungen oder Arztbesuche macht er mit ihr. Da sie jedoch vieles nicht mehr versteht oder missversteht, bekommt sie oft Wutanfälle und lässt sich auf keine Erklärungen ein. Sie möchte ihn die ganze Zeit um sich haben, sonst bekommt sie Angst. Ihre Sprache ist sehr undeutlich und die verbale Kommunikation ergibt keinen Sinn mehr. Man kann sie mittlerweile nicht mehr verstehen und auch sie versteht einen nicht. Dazu ist sie komplett inkontinent und kann auf der Toilette nicht unbeaufsichtigt gelassen werden. Alle Türen, selbst die auf dem Balkon, müssen verschlossen werden – sie könnte weglaufen. Leider gibt es auch in der Nacht wenig Ruhe – Frau M. braucht kaum Schlaf, sie ist in der Nacht häufig wach und hat einen starken Bewegungsdrang. Oft plagen sie Angstzustände.

Herr M. hat mittlerweile auf alle seine Kontakte, Stammtisch und Freunde verzichtet.

Einen Tag in der Woche kümmert sich die Tochter um Frau M., was für die Tochter zu einer großen Belastung geworden ist. Sie ist voll berufstätig, hat eine eigene Familie mit heranwachsenden Jugendlichen und dazu noch ein eigenes Pferd. Frau M. macht es der Tochter nicht leicht: sie will nicht ohne ihren Mann aus dem Haus gehen und sie wird beim Abholen durch die Tochter immer aggressiver.

Als ich Herrn M. die Frage stellte, wie er die Pflege seiner Frau bei deren herausforderndem Verhalten seit fast drei Jahren ohne Hilfe von außen bisher leisten konnte, sagte er leise mit Tränen in den Augen: „Nur mit Alkohol!“ Seine Tochter nickte und meinte wiederholt: „Mein Vater braucht möglichst schnell eine Hilfe! Bevor er zusammenbricht!“

Agata Dukat
Fachkraft für Altenpflege und Gerontopsychiatrie
Gründerin von SenoPart

Kathrin Mühleck und Andreas Kiemle sind Ansprechpartner für Senioren, ihre Angehörigen sowie Pflegedienste und Ärzte. Bild: Beisswenger

Wenn die Sucht den Lebensabend bestimmt

Beratungsangebote für ältere Menschen bieten einen Ausweg aus der Abhängigkeit

Andreas Kiemle (50), Diplom Pädagoge, und Kathrin Mühleck (41), Krankenschwester und Sozialpädagogin, über die Arbeit der Aufsuchenden Suchthilfe im Alter für den Landkreis Tübingen. Sie ist ein spezielles Angebot für Suchtkranke ab 60 Jahren, die Zuhause beraten werden können. Zweimal im Monat findet außerdem ein Gruppentreffen mit Abhol- und Bringdienst statt (siehe auch den Artikel „Es war ein schleichender Prozess“ auf Seite 34).

Was genau ist die aufsuchende Suchthilfe?
Mühleck: Wir sind ein Teil der Sucht und Drogenberatungsstelle, aber speziell für ältere Menschen ab 60 Jahren zuständig. Wenn diese aufgrund von Einschränkungen oder altersbedingt nicht mehr in der Lage sind, regelmäßig eine Beratung aufzusuchen, fahren wir durch den gesamten Landkreis Tübingen und machen Hausbesuche. Damit schließen wir eine wichtige Versorgungslücke in der Suchtberatung.

Wie finden die Betroffenen zu Ihnen?
Kiemle: Wir pflegen eine enge Kooperation mit der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Tübingen und der dortigen Entwöhnungsstation. Jüngere Menschen gehen oftmals im Anschluss daran in eine stationäre Reha. Das ist bei älteren Menschen in der Regel nicht der Fall. Es gibt leider wenige Angebote für Ältere und die Scheu, von Zuhause weg zu sein, ist ebenfalls groß. Hier wird dann der Kontakt zu uns hergestellt und wir übernehmen die Nachsorge. Ein weiterer Weg geht natürlich über die Angehörigen. Diese melden sich bei uns, weil Sie merken, dass sich etwas bei Vater oder Mutter verändert hat. Etwas, dass sich nicht nur durch das Altern erklären lässt. Wir beraten hier auch gerne erst einmal anonym. Wichtig ist, dass man den ersten Schritt macht und mit uns Kontakt aufnimmt. Nur so können wir helfen.

Stundenweise Betreuung für Senioren zu Hause

- Hilfe im Haushalt und Begleitung außer Haus
- Entlastung pflegender Angehöriger
- Stundenweise Betreuung (auch für Demenzpatienten)

Kostenübernahme durch alle Pflegekassen möglich

die Senioren begleiter

Für Reutlingen, Tübingen und Umgebung
Düsseldorfer Str. 10 • 72072 Tübingen
07071 – 13 56 808

www.die-seniorenbegleiter.info

Wer darf sich für eine Beratung an Sie wenden?
Kiemle: Im Grunde jeder, der mit älteren Menschen Berührungspunkte hat. Selbstverständlich die Angehörigen, aber auch Pflegedienste und Ärzte. Jeder, der mögliche Veränderungen bemerkt und eine Beratung wünscht oder etwas tun will.

Was können Sie den Angehörigen raten, wenn Sie Anzeichen einer Sucht bemerken?
Mühleck: Wir raten dazu, nicht offensiv vorzugehen. Wichtig ist, nicht gleich eine Diagnose oder einen Verdacht zu äußern. Das produziert Widerstand und fördert die Scham. Botschaften wie: „Mir fällt auf, Du hast Dich verändert. Ich mache mir Sorgen. Wie geht es Dir gerade? Ist etwas gerade schwierig?“ schaffen eher das Vertrauen, sich zu öffnen.

Wie regelmäßig besuchen Sie Ihre Klienten?
Mühleck: Das ist ganz unterschiedlich, wir regeln das meist nach Bedarf. Direkt nach dem Klinikaufenthalt kann es sein, dass wir jede Woche ins Haus kommen. In schwierigen Situationen oder bei starkem Suchtdruck natürlich auch öfter. Wir können die Intervalle aber auch ausdehnen, wenn die Person gut mit ihrer Abstinenz zurecht kommt.

Wie oft finden Ihre Gruppentreffen statt?
Mühleck: Im 14-tägigen Rhythmus holen wir die Menschen aus ihrer Isolation und ermöglichen den Austausch miteinander. Für die Betroffenen ist die Gruppe sehr wichtig geworden, das freut uns sehr.

Fragen von Nadine Beisswenger

Info:
Sucht- und Drogenberatung
Beim Kupferhammer 5
72070 Tübingen
Telefon: (0 70 71)
7 50 16 - 0
Fax: (0 70 71) 7 50 16 - 20
Kathrin Mühleck
Kathrin.Muehleck@
diakonie-rt-tue.de
Mobiltelefon:
0152 / 56 10 24 76
Andreas Kiemle
Andreas.Kiemle@
diakonie-rt-tue.de
Mobiltelefon:
0152 / 56 18 54 82

Sucht im Alter als Tabuthema

Kathrin Mühleck und Andreas Kiemle von der Aufsuchenden Suchthilfe für Ältere Menschen im Landkreis Tübingen referieren am Montag, 25. Juni, um 19 Uhr im Alois-Alzheimer-Auditorium (Raum 104) der Tübinger Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie (Calwerstraße 14) über „Sucht im Alter – ein Tabuthema: Ursachen, Hintergründe und Hilfe“. Der Eintritt zu dieser Veranstaltung der Tübinger Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige ist frei.

...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

Es war ein schleichender Prozess

Ein Alkoholiker berichtet über seinen Weg in die Sucht im Alter

Er ist Beamter und sitzt im Rollstuhl. Die Sucht kam erst spät in sein Leben: im Vorruhestand, als er wenige Aufgaben aber viel Zeit zum Nachdenken hatte. Durch seine körperliche Behinderung waren die meisten Therapie- und Selbsthilfeangebote für ihn unerreichbar. Das ändert sich Anfang 2017 durch das Angebot der Aufsuchenden Suchthilfe (siehe auch den Artikel „Wenn die Sucht den Lebensabend bestimmt“ auf Seite 32).

Die Wohnung des 68-Jährigen liegt hoch oben, in einem großen Hochhaus im Tübinger Osten. Die Telefonnummern seiner Kinder sind mit gelben Klebezetteln an der Schrankwand befestigt und Bilder der Enkel hängen an den Wänden über der Couch. 1999 ist er frühzeitig aus dem Dienst ausgeschieden. Der neue, ungeregelte Tagesablauf, die innere Unzufriedenheit und die fehlenden Aufgaben führten dazu, dass das abendliche Weinschorle immer häufiger schon am Mittag getrunken wurde. Die Weinflasche reichte dann auch keine drei Tage mehr, sondern war schon zum Mittag leer. Schleichend und über zwei bis drei Jahre wurde aus dem Genusstrunk die Sucht. Bis er sich selber eingestehen konnte, ein Alkoholiker zu sein, dauerte es einige Jahre.

Nach seiner ehrlichen Bestandsaufnahme, für die auch der Zuspruch seiner Kinder hilfreich war, und dem Aufenthalt in der ersten Suchtklinik, war der Tübinger das erste Mal trocken. Da er durch seine Behinderung nicht an Programmen außer Haus teilnehmen konnte, probierte er es für sich allein. Er legte sich Strategien zurecht und war fest entschlossen, dem Alkohol zu entsagen.

Eine ganze Zeit ging es gut, aber dann kam Weihnachten und er war da: der Rückfall. Der Pensionär wurde wieder in die Klinik eingeliefert. Er schämte sich „Mir war sofort klar, was ich angerichtet habe“, sagt er und presst die Lippen zusammen. „Es war so dumm von mir, aber da war es schon zu spät.“ Dieses Mal kümmert sich das Klinikpersonal um einen Ansprechpartner für die Zeit danach. So kommt es zum Kontakt zur Aufsuchenden Suchthilfe im Alter des Diakonieverbandes und Andreas Kiemle.

Der ungeregelte Tagesablauf nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben kann Senioren zu übermäßigem Alkoholkonsum verführen. Bild: ©Patrick P. Palej - stock.adobe.com

Mit Hilfe von Hausbesuchen und Gesprächen hat sich sein Zustand stabilisiert. Dass er mit schwierigen Situationen nicht mehr alleine umgehen muss, ist eine große Hilfe für ihn. Auch die ehrenamtlichen Suchtbegleiter, meist selbst ehemalige Süchtige, könne er jederzeit um Rat fragen. „Das Wichtigste aber ist, dass man ehrlich zu sich selbst ist und nichts verschweigt“, betont der Tübinger mit ernstem Ton. „Man muss sich auch selber sagen, ‚du bist Alkoholiker‘ und deshalb gibt es kein kontrolliertes Trinken und auch kein Verhandeln.“

Er sei sehr dankbar für die regelmäßigen Termine mit der Suchthilfe und froh, seit über einem Jahr trocken zu sein. Er weiß, dass es wieder schwierige Momente geben wird, aber nun hat er Menschen, an die er sich wenden kann. „Ich möchte meine Kinder nie wieder so enttäuschen und bin froh, dass ich den Weg nicht alleine gehen muss.“ Nadine Beisswenger

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

Hilfe für Senioren
Die Seniorenstütze
* Begleitung, Beratung
* Schriftverkehr, Organisation
* Technische Hilfe, Computer
* Gedächtnistraining
* Hilfe für Angehörige
07071 689 2 689
www.senioren-stütze.de

Der Vorstand des Tübinger Stadtseniorenrats, der auf der Mitgliederversammlung gewählt wurde, und seine Unterstützer: (hintere Reihe v.l.) Hubert Spiegelhalder, Sabine Sauer, Ilona Künstle, Christa Wachter und Jochen Großhans; (mittlere Reihe v.l.) Claudia Braun, Angela Reik, Gregor Fey, Werner Walser, Maria Müller und Gabriele Merkle; (vordere Reihe v.l.) Dieter Sperrle, Dora Ballbach, Uwe Liebe-Harkort und Andreas Moser. Es fehlen Barbara Kley, Hedda Göser und Gerd Hagmeyer. Bild: Zibulla

Schritte gegen die Armut im Alter

Der Tübinger Stadtseniorenrat lädt Experten im Juni zu einem Gespräch ein

Mit einem Expertengespräch will der Tübinger Stadtseniorenrat im Juni konkrete Hilfen für Senioren erarbeiten, die von Altersarmut betroffen sind.

„In Tübingen sind 300 bis 400 Senioren von Altersarmut betroffen“, stellte Uwe Liebe-Harkort am Montag, 16. April, auf der Mitgliederversammlung des Tübinger Stadtseniorenrates in der Volksbank fest. „Mit einem Expertengespräch sollen im Juni konkrete Hilfen für alte Menschen in Armutssituationen erarbeitet werden“, betonte der Vorsitzende des Stadtseniorenrates.

Liebe-Harkort würdigte das Engagement der Seniorenclubs, die der Vereinsamung alter Menschen aktiv entgegenwirken. Zudem kündigte er an, dass sich der Stadtseniorenrat dafür einsetzen werde, die Lücken bei den Stadtteiltreffs zu schließen.

Mit rund 120 Teilnehmer(innen) war die Seniorenfreizeit des Stadtseniorenrates im vergangenen Sommer ein großer Erfolg. Die nächste Freizeit in der Sophienpflege findet vom 30. Juli bis zum 3. August sowie zwischen dem 6. und 10. August statt. Stefan Zibulla

(Infos und Anmeldung unter Telefon 0 70 71 / 4 93 77 oder postmaster@stadt-seniorenrat-tuebingen.de).

Gemeindepflegehaus Dußlingen

In unserem modernen Pflegeheim mit 42 Plätzen können Sie:

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

Einrichtungsleitung: Martin Ditz, Rathausplatz 2
Telefon: +49 7072 5046-100, Fax: +49 7072 5046-123
martin.ditz@stiftung-liebenau.de

Stiftung Liebenau

Teil haben. Teil sein.

bruderhaus DIAKONIE
Stiftung Gustav Werner und Haus am Berg

Jahresfest

Sonntag, 24. Juni
10–17 Uhr, Reutlingen
Ringelbachstraße 211

10 Uhr
Familiengottesdienst, Festzelt

ab 11.30 Uhr
- Live-Musik
- Verkaufsmarkt und Kulinarisches
- Programm und Aktionen für Kinder in: Werkstätten, Oberlinschule, Gaisbühlhof, Oberlin-Jugendhilfe

14 Uhr
Podium mit Experten

13.30 und 15 Uhr
Freiburger Puppenbühne (ab 4 Jahren)

Sie erreichen uns mit der RSV-Buslinie **8**.

www.bruderhausdiakonie.de

Zum IDA-Konzept gehören tagesstrukturierende, aktivierende Maßnahmen. Alltagsbegleiterinnen animieren zum geselligen Spiel.
Bild: Dvorák Photography

„Jetzt kenne ich mich wieder aus“

Modellprojekt für Patienten mit Demenz im Tübinger Paul-Lechler-Krankenhaus

Rund 1,6 Millionen Menschen sind laut der Alzheimer Gesellschaft in Deutschland von Demenz betroffen und die Zahl steigt weiter aufgrund der immer höheren Lebenserwartung. Damit wird auch in den Akutkrankenhäusern die Zahl der Patienten mit Demenz stetig wachsen. Laut einer Studie zu kognitiven Störungen und Demenz in Allgemeinkrankenhäusern Baden-Württembergs und Bayerns leidet jeder fünfte Patient über 65 Jahren an Demenz (General Hospital Study, Robert Bosch Stiftung, 2016). Die Einweisung ins Krankenhaus ist für demenziell erkrankte Patienten ein besonders herausforderndes Ereignis. Typische Reaktionen auf die ungewohnte Umgebung sind Unruhe mit Hinlauftendenz, Verwirrtheit, Angst oder ein gestörter Tag-/Nachtrhythmus.

Krankenhausleitung und Mitarbeitende der Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus, dem Tübinger Akutkrankenhaus für Alters-, Palliativ- und Tropenmedizin, sind sich dieser Herausforderung für ihre Patienten sehr bewusst. „Schon seit Jahren haben wir erfolgreich Maßnahmen umgesetzt, die für demenzsensible Krankenhäuser empfohlen wurden. Wir haben nun entschieden, akut erkrankte, alte Menschen mit der Nebendiagnose Demenz und dem damit einhergehenden erhöhten Pflege- und Betreuungsbedarf in einem räumlich abgegrenzten Stationsbereich noch individueller zu betreuen“, so Dr. med. Johannes-Martin Hahn, Chefarzt des Krankenhauses. Im Januar 2018 gab ein interprofessionelles Team der Klinik nach einjähriger Vorbereitung das Startsignal für die Interdisziplinäre Demenzabteilung, kurz IDA. Acht Patienten mit der Nebendiagnose Demenz können hier betreut werden. Ein ganz wesentliches Element der Abteilung ist laut Stationsleiter Gerhard Schlotterbeck der Einsatz von Alltagsbegleiterinnen, die tagesstrukturierende Angebote wie gemeinschaftliches Essen und Lesen im Aufenthaltsraum der

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

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

IDA anbieten. Sie ergänzen die Arbeit des pflegerischen und therapeutischen Personals der Station, ersetzen dieses aber nicht. Außerhalb der Regelfinanzierung konnten die Alltagsbegleiterinnen dank einer Anschubfinanzierung der Lechler Stiftung eingestellt werden Der notwendige Krankenhausaufenthalt kann dadurch so sicher wie möglich und ohne vermeidbare Komplikationen für die Patienten verlaufen.

Das Konzept fokussiert den Menschen und schützt seine Würde. Auch das gestalterische Raumkonzept unterstützt ihn in der Orientierung und gewährleistet ihm Sicherheit. Im Zentrum steht der Gemeinschaftsraum, der wie die Station insgesamt, so viel Geborgenheit wie möglich vermitteln soll und zu Aktivitäten einlädt. Anschaulich schildert Alltagsbegleiterin Sibylle Guth: „Eine Patientin war abends nach dem Abendessen sehr unruhig. Sie lag schon im Bett, stand aber immer wieder auf und schaute etwas verloren aus ihrer Zimmertür. Ich ermunterte sie, sich zu mir in den Aufenthaltsraum zu setzen. Sie nahm das Angebot an, wollte sich aber nicht unterhalten. Ich gab ihr das Gefühl, nicht alleine zu sein und das brachte sie zur Ruhe. Nach einer Weile begleitete ich sie auf ihr Zimmer, setzte mich noch ein paar Minuten ans Bett, bis sie entspannt war und ich das Zimmer verlassen konnte.“

Angehörige und Freunde sind in der Abteilung herzlich willkommen. Ihre Erfahrungen mit den Patienten sind sehr wichtig für das IDA-Team. Gleichfalls werden die Angehörigen vom Fachpersonal beraten und bei ihren Vorbereitungen im Vorfeld der Entlassung begleitet.

Sibylle Junck

Weil es zuhause schöner ist
AMBULANTE PFLEGE
MEHR-ZEIT PFLEGE
BETREUUNG
BERATUNG
A.i.P. - Ambulante und individuelle Pflege GmbH
www.aip-pflege.de
Info & Beratung:
07121 . 909 73 37
AiP
Die Alternative zum Heim

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

Ambulanter Pflegedienst Ulmer
Pflegeservice & Hauswirtschaft
Der Mensch im Mittelpunkt
Gutschein für eine kostenlose Pflegeberatung bei Ihnen vor Ort
Immer ereichbar unter 0152/09803374

...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

die kleine
Zeitschrift für die besten Lebensjahre
www.die-kleine-zeitschrift.de
erscheint wieder am 13. Juli 2018

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 07121/9734-0
Samariterstift am Stadtgarten 07121/93038-0
www.samariterstiftung.de
SAMARITER STIFTUNG

Rebecca Merthan (links) und Fridtjof Schlee freuen sich, dass sie bei der Betreuung ihres dreijährigen Sohnes Janne und der beiden sechs Monate alten Zwillinge Helen und Luzie von Brigitte Kemmler unterstützt werden. Bild: Böhm

Engagierte Senioren als Entlastung für Familien

Das Reutlinger Projekt wellcome unterstützt junge Eltern mit erfahrenen Helfer(inne)n

Vorlesen!“ forderte der kleine Janne (3) lachend und brachte Brigitte Kemmler sein Lieblingsbuch. „Da war klar: Brigitte ist akzeptiert“, sagt Rebecca Merthan. Die Pädagogin an der Reutlinger Theodor-Heuss-Schule und ihr Mann Fridtjof Schlee, Lehrer an der Berufsschule, haben noch zwei kleinere Kinder und möchten auf die Hilfe der Seniorin nicht mehr verzichten. Vermittelt wurde sie über die Initiative wellcome in Trägerschaft des „Hauses der Familie“ Reutlingen.

„Das Projekt wellcome gibt es in ganz Deutschland und etabliert sich jetzt auch in Österreich und der Schweiz“, so Koordinatorin Christine Schuhmacher. Die Idee, die dahintersteckt, ist eine zeitlich begrenzte Hilfe für Familien mit Kindern, um die Eltern zu entlasten. Vorgesehen sind drei Monate für ein Kind, sechs Monate für Zwillinge.

„Manche junge Mutter fühlt sich am Anfang ein wenig verunsichert“, berichtet die Vermittlerin. „Man fragt sich beispielsweise, ob es noch in Ordnung ist, wenn das Kind schreit.“ In anderen Fällen brauchten die Eltern einfach mal eine Pause. Heutzutage sei es nicht mehr selbstverständlich, dass die Großeltern einspringen. „Sie wohnen oft weit weg, sind selbst noch berufstätig oder pflegebedürftig.“ Eine erfahrene Helferin sei da sehr willkommen.

Davon gibt es bei „wellcome“ insgesamt zwölf - alles Frauen, von denen acht pausenlos im Einsatz sind. „Die Helferinnen betreuen immer nur eine Familie gleichzeitig“, erklärt Schuhmacher. „Manchmal entstehen dabei so enge Bindungen, dass der Kontakt auch nach Ablauf der Frist fortbesteht.“ Etwa 20 Familien werden jährlich von „wellcome“ in Trägerschaft der Evangelischen Bildung in Reutlingen unterstützt.

Brigitte Kemmler ist durch zwei eigene Töchter in allen Fragen rund um Kinder bewandert. „Meine Töchter und die Enkelin wohnen weiter entfernt, aber ich habe hier Verwandte und Freunde. Einsam bin ich nicht“, so die verwitwete Seniorin. Aber sie habe Lust dazu gehabt, ir-

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

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

gendetwas zu machen, um mal rauszukommen und etwas Sinnvolles zu tun. „Durch einen Flyer bin ich damals auf wellcome aufmerksam geworden. Da ich Kinder sehr mag, habe ich mich gemeldet.“

Vor dem ersten Kontakt mit einer Familie werden die Bewerber(innen) bei wellcome geprüft. „Zuerst findet ein Vorgespräch statt, in dem Erfahrung und Beweggründe geklärt werden“, erläutert die Koordinatorin. Auch ein erweitertes polizeiliches Führungszeugnis muss wegen der Vertrauensstellung beigebracht werden. Es werde auch darauf geachtet, dass der Fahrweg nicht so weit sei. Fahrtkosten und Versicherung für das Projekt, das den ganzen Landkreis Reutlingen abdeckt, übernimmt wellcome.

Seit 2011 hat Brigitte Kemmler elf Familien zur Seite gestanden und ist mit den dreifachen Eltern in der Reutlinger Stadtmitte längst per Du. „Wir haben keine Verwandten in der Nähe, die mal auf die Kinder aufpassen könnten“, sagt Rebecca Merthan. „Es ist wunderbar, wenn Brigitte vorbeikommt, so dass ich mal in Ruhe kochen, zum Arzt gehen oder mit nur einem Kind einkaufen gehen kann.“ Ehemann Fridtjof Schlee stimmt zu. „Wenn ich in der Schule bin, ist es für mich beruhigend, dass Brigitte meiner Frau zur Seite steht. Wir sagen oft, Brigitte ist unsere Leih-Oma.“ Die beiden sechs Monate alten Zwillinge Helen und Luzie seien sehr gut betreut, würden herumgetragen, gefüttert oder spazieren gefahren. Brigitte Kemmler komme ein bis zwei Mal wöchentlich für zwei bis drei Stunden. „Pro Stunde zahlen die Familien höchstens fünf Euro“, sagt Christine Schuhmacher, „aber wenn das nicht möglich ist, kann man darüber auch reden.“ Gabriele Böhm

Info:

Das Projekt wellcome würde gerne noch mehr Familien betreuen und freut sich auch über weitere Familienhelfer(innen).

Kontakt unter Telefon
(0 71 21) 92 96 17

www.wellcome-online.de

Neue Engagement-Pinnwand

Die Stabsstelle Bürgerengagement der Stadt Reutlingen hat in Kooperation mit der Freiwilligenagentur (FWA) eine Engagement-Pinnwand online gestellt Unter www.reutlingen.de/engagement-pinnwand können sich alle Institutionen, Initiativen oder Projekte kurz vorstellen, die Engagierte suchen.

Die Einträge sind ganz einfach ohne Passwort zu erstellen. Die Pinnzettel bleiben dann über einen bestimmten Zeitraum online. So können Menschen, die auf der Suche nach Engagementmöglichkeiten sind, aktuelle Angebote gleich erkennen.

Wer sich weitergehend darüber informieren will, welche Vereine, Verbände oder Initiativen ehrenamtliche Mitmachmöglichkeiten anbieten, kann sich in der Datenbank „Reutlingen engagiert sich“ umsehen (www.reutlingen.de/reutlingen-engagiert-sich). Kompetente Ehrenamtliche der Reutlinger Freiwilligenagentur (FWA) in der Planie 11 helfen auch bei der Suche nach einem passenden Engagement. Öffnungszeiten: Jeden Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 11 bis 13 Uhr.

Info:

Weitere Infos über die Pinnwand und die Datenbank gibt es bei Anke Bächtiger unter Telefon (0 71 21) 303-5771, stabsstelle.buergerengagement@reutlingen.de oder bei der FWA unter fwa.reutlingen@gmail.com

MHP MOBILE HAUSKRANKEN PFLEGE GmbH
Intensivpflege zuhause

Neu ab August 2018! Unsere zweite Intensivpflege-Wohngemeinschaft in Reutlingen

Dafür suchen wir in Voll-und Teilzeit:
- examinierte Pflegefachkräfte (m/w)
- Präsenz-/Betreuungskräfte (m/w)

Infos & Bewerbungen online unter
www.mhp-pflege.de
MHP Mobile HauskrankenPflege GmbH
Tel. 07071-97560 MHPPflegedienst

Diakoniestation Ammerbuch e.V.
Kranken- und Altenpflege
Hauswirtschaftl. Versorgung
Nachbarschaftshilfe
Familienpflege
Wir helfen zu Hause!
Kirchstr. 58, 72119 Ammerbuch, Tel. (0 70 73) 30 03 20, Fax 3 00 32 60

Melanie Deschner trägt gemusterte Leggings aus Bio-Baumwolle und ein passendes Hanf-Shirt in Zartgrün. Stefanie Giesel posiert in grauen Hanfjeans, einer Hanfbluse in leuchtendem Blau und schwarzen Hanf-Sneakern. Bild: Beisswenger

Öko-Kollektion in freundlichen Farben

Frühlings- und Sommermode im HanfHaus Reutlingen – von klassisch bis bunt gemustert

Ökologische Mode in schillernden Farben und modernen Mustern. Das HanfHaus in Reutlingen erweitert seine Auswahl an Eco und Fair Fashion um einen weiteren deutschen Anbieter und bringt frischen Wind in die Kollektion.

Seit neun Jahren betreiben Melanie Deschner und Stefanie Giesel ihr HanfHaus im Herzen von Reutlingen. Produkte und Mode aus dem Rohstoff Hanf, natürlich und aus ökologischer Erzeugung, machen den Großteil des Sortiments aus. Mit einem Lachen begrüßt Melanie Deschner einen jungen Besucher des Ladens und bietet ihm zuerst eine frisch gebrühte Tasse Hanf-Melissen-Tee an. Dieser ist wohlschmeckend und aromatisch, ein idealer Durstlöscher für das ganze Jahr.

Stefanie Giesel sortiert in der Zwischenzeit die neu eingetroffene Frühlingskollektion und drapiert eines der neuen Kleider geschickt auf einem Kleiderständer. Zum Frühling 2018 hat es ein neuer Anbieter in die HanfHaus Kollektion geschafft: Tranquillo. Ein junges Label aus Dresden, das für famose Mode und leuchtende Farben und Muster steht. Aufgenommen wird nur, wer den strengen ökologischen Richtlinien entspricht und den Qualitätskriterien der beiden Betreiberinnen genügt. „Bevor es ein neues Label zu uns in den Laden schafft, wird es erst einmal von uns getestet“, betont Stefanie Giesel. „Wie lange hält die Kleidung, wie gut ist sie verarbeitet, wie übersteht sie die Wäsche und wie sitzen die Sachen?“

Die Damen-Kollektion von Tranquillo besteht ausnahmsweise nicht aus Hanf, aber dafür aus Bio-Baumwolle und fügt sich mit ihren farbenfrohen Mustern perfekt in die gewohnt hochwertige Basis- Kollektion für Damen ein. Auch die Männer kommen hierbei nicht zu kurz und finden neben Hosen und T-Shirts auch Sneaker aus Hanf. Das britische HipHop Label THTC bringt vor allem sozialkritische und politische Statements aufs Shirt und ist gerade bei den jüngeren Kunden sehr beliebt.

Freundliche Farbvielfalt findet sich in der Hanf-Kollektion von The Hemp Line oder Hemp Age. Verschiedene Blau- und Grüntöne aber auch kräftiges Rot bringen die biologische Mode weg vom langweiligen Öko-

Dr. Thomas Putzker
Zahnarzt und Zahntechniker
wir machen auch Hausbesuche
Wir sind spezialisiert auf schonende Behandlung Angstpatienten, Prophylaxe, Zahnfleischerkrankungen, vollkeramischen Zahnerhalt
Dr. Thomas Putzker
www.dr-putzker.de
Gesund beginnt im Mund!
72768 Reutlingen-Degerschlacht
Leopoldstraße 24
Telefon 07121/601579
www.dr-putzker.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

Image. Moderne und zeitlose Klassiker, die sich zur Jeans genauso kombinieren lassen wie zur schicken Hose. Von der Hanfjeans über unifarbene T-Shirts und Sweater: das HanfHaus bietet ein breites Spektrum an Mode aus dem Rohstoff Hanf und berät seine Kunden individuell. „Es ist ein tolles Material, ein pflanzlicher Rohstoff, den es schon sehr lange gibt und der sich für Winter wie Sommer eignet“, schwärmt Melanie Deschner. „Gerade wenn es sehr heiß ist, zeigen sich die tollen Eigenschaften von Hanf. Er kühlt und er trocknet schnell. Auch ist ein Kleidungsstück aus Hanf weniger anfällig für Gerüche.“

Die Qualität ist bei allen angebotenen Produkten hoch, die Haltbarkeit lang und die Ökologie garantiert. „Dafür steht das HanfHaus und das ist uns wichtig“ sagt Stefanie Giesel.

Nadine Beisswenger

HANF HAUS Reutlingen
Mo-Fr 10-13 & 14-18.30h
Sa 10-16h
www.hanfhaus-reutlingen.de
Frische Farben auf Wohlfühlstoffen: Unsere bunte Mode aus Hanf & Co. ist hautfreundlich und atmungsaktiv!

Ein buntes Programm

Treffpunkt für Ältere Reutlingen

Mittwoch, 16. Mai
Zartgewachsen, starkverbunden
Liebesgedichte und ausgewählte Klavierstücke
Vorgetragen von Ingeborg und Friedemann Treutlein
14 Uhr Bewirtung, 15 Uhr Veranstaltungsbeginn
Beitrag 3 Euro

Sonntag, 27. Mai
Tanztee mit Helmut Stahl
13.30 Uhr Bewirtung,
14 Uhr Veranstaltungsbeginn Unkostenbeitrag:
3 Euro Leitung: Kurt Scherzinger

Mittwoch, 30. Mai
Naturfilme: Expedition vor der eigenen Haustür
Filme von Rainer Fieselmann (Fotograf, Bildbandautor), 14 Uhr Bewirtung, 15 Uhr Veranstaltungsbeginn

Sonntag, 3. Juni
Die kleine Sonntagsgruppe: Wanderung von Betzingen zur Kreuzeiche Reutlingen
Etwa eineinhalb Stunden
Treffpunkt: 13 Uhr im Reutlinger Hauptbahnhof
Abfahrt 13:31 Uhr
Anmeldung bei Marlies Munz unter Telefon
(0 71 21) 1 38 75 13
Fahrtkosten werden aufgeteilt + Verwaltungsgebühr

Mittwoch, 6. Juni
Straßenbahn Reutlingen
Dia-Vortrag von Bernhard Madel
14 Uhr Bewirtung, 15 Uhr Veranstaltungsbeginn

Sonntag, 10. Juni
Frühstückscafé
10 bis 12 Uhr
Beitrag: 12 Euro
(inklusive Getränke)
Nur mit Anmeldung bis vier Tage vorher

Mittwoch, 13. Juni
Musikalischer Nachmittag mit dem Kammerchor Reutlingen
Reise nach Lateinamerika
Chorleitung:
Marcel Martínez
14 Uhr Bewirtung,
15 Uhr
Veranstaltungsbeginn

Sonntag, 17. Juni
Tanztee mit Helmut Stahl
13:30 Uhr Bewirtung,
14 Uhr
Veranstaltungsbeginn
Beitrag: 3 Euro
Leitung: Kurt Scherzinger

Mittwoch 20. Juni
Fragmente eines abenteuerlichen Lebens
Persönliche Erzählungen von Nicola Vollkommer über ihre Kindheit in Afrika und ihren Onkel
14 Uhr Bewirtung, 15 Uhr Veranstaltungsbeginn
Beitrag: 3 Euro

Mittwoch, 27. Juni
Westaustralien
Eindrücke einer Reise von der Pilbara im Norden von Westaustralien bis nach Perth im Süden
Fotoschau von Helmut Kober
14 Uhr Bewirtung
15 Uhr
Veranstaltungsbeginn

Sonntag, 1. Juli
Die kleine Sonntagsgruppe: Besuch der Olgahöhle Honau und der Echazquelle
Einkehr im Honauer Rössle
Treffpunkt: 12:35 Uhr
ZOB Reutlingen
Bussteig I
Abfahrt 12:56 Uhr, Anmeldung bei Ursel Schänzlin
Telefon (0 71 21) 75 66 29
Eintritt: 2,50 Euro
Fahrtkosten werden aufgeteilt + Verwaltungsgebühr

Mittwoch, 4. Juli
Albanien:
Das vergessene Land
Land und Leute, Nöte und Hoffnungen
Erzählung mit Bildern von Pfarrer Jürgen Sachs, der als Missionar in Albanien war
14 Uhr Bewirtung, 15 Uhr Veranstaltungsbeginn

Sonntag, 8. Juli
Frühstückscafé
10 bis 12 Uhr
Beitrag: 12 Euro
(inklusive Getränke)
Nur mit Anmeldung bis vier Tage vorher

Mittwoch, 11. Juli
Das kurze Leben der Sofie Scholl
Ein harter Geist und ein weiches Herz
Vortrag von Prälat Paul Dietrich
14 Uhr Bewirtung
15 Uhr Veranstaltungsbeginn

Info:
Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.treffpunkt-fuer-aeltere.de

Reife Badenixen punkten mit flotten Badeanzügen.
Bilder: ©bst2012 - stock.adobe.com / bmf-foto.de - stock.adobe.com

Reife Badenixen als Blickfang

Mit der passenden Bademode machen Seniorinnen eine gute Figur am Strand

Mit der passenden Bademode können Senioren den Sommer mit viel Sonne und Strand genießen und haben viel Spaß im Nass.

Ein perfekt sitzender und modischer Badeanzug trägt dazu bei, dass sich auch ältere Damen selbstbewusst im Freibad oder am Strand zeigen. Wichtig ist deshalb, dass der Badeanzug sowohl funktionell als auch bequem ist. Auch wenn die Gelenke schon etwas steif sind und die Beweglichkeit ein wenig eingeschränkt ist, sollte der Badeanzug problemlos an- und ausgezogen werden können.

Auch hautfreundliches Material ist ein wichtiger Wohlfühlfaktor für reife Badenixen. Deshalb muss der Badeanzug frei von hervorstehenden Nähten sein, die beim Schwimmen, Gehen oder Liegen drücken oder scheuern könnten. Der Träger und das Material am Beinabschluss sollten elastisch sein und weder schnell ausleiern noch in die Haut einschneiden. Bei Harn- oder Stuhlinkontinenz empfiehlt sich das Tragen spezieller Bademode.

Gedeckte Farben wie Dunkelblau, Schwarz, Dunkelbraun oder Bourdeaux sind bei Seniorinnen beliebt. „Doch dürfen diese Badeanzüge durchaus auch ein dezentes Muster oder eine kleine, nette Applikation haben“, schreibt das Portal www.senioren-50plus.inof. „Der ideale Badeanzug für ältere Damen sollte außerdem figurgünstig geschnitten sein, so dass die eine oder andere Problemzone gekonnt kaschiert werden kann und auch schon etwas fülligere Damen im Badeanzug eine gute Figur machen.“

Für ein perfektes Dekolleté sorgen Badeanzüge mit vorgeformten Cups bzw. eingearbeitetem Vordermieder, die die Brust formen und sicher und stabil halten. Breite, im Rücken gekreuzte Träger unterstützen dabei den sicheren Halt. Cups mit dem Lotuseffekt nehmen weniger Wasser auf und trocknen schneller.

Der Badeanzug ist seit mehr als 150 Jahren der Klassiker innerhalb der Bademode. Im Jahr 1863 wurde er das erste Mal in der Modezeitschrift „Bazar“ erwähnt – seitdem ist er nicht mehr aus der Welt

der Mode wegzudenken. Der Badeanzug ist für Frauen jeden Alters eine schöne Alternative, da er von freizügig mit tiefem Dekolleté bis hin zur eher verschlossen Variante über sämtliche Schnitte verfügt. So ist er immer die richtige Wahl für den Strand, das Schwimmbad oder den Pool. Wer es eher freizügig mag, greift zum Bikini oder auch zum Mittelweg – dem Tankini.

Beliebt ist der Badeanzug vor allem durch seine einladende Kaschierfunktion. Ein kleiner Bauch kann von ihm leicht verdeckt werden. Im Brustbereich schenken Formbügel einen optimalen Halt und Softschalen zaubern ein fülliges Dekolleté. Eingesetzte Raffungen und Muster werden zum Blickfang und lenken von Problemzonen an Brust, Bauch, Taille und Hüften ab.

Bei einem Bandeau-Badeanzug können die Träger im Nacken gebunden oder das Modell ganz ohne Träger angezogen werden. Für den Sport eignet sich der Badeanzug in der Schwimmerform.

Der Tankini präsentiert sich als Allrounder – so schick und sexy wie ein Bikini und so praktisch und figurschmeichelnd wie ein Badeanzug. Diese Art der Bademode erfreut sich in den vergangenen Jahren immer größerer Beliebtheit. Während sich die Hose eines Tankinis nicht von einer Bikini-Hose unterscheidet, verdeckt das Tankini-Oberteil ähnlich wie bei einem Tank Top den Bauch teilweise oder komplett. Die oftmals unifarbenen Bikinihöschen lassen sich mit bunten oder gemusterten Oberteilen vielseitig kombinieren – das schafft Abwechslung. dk

NUSSER + CO.
Das Sanitätshaus GmbH

Gartenstraße 24
72764 Reutlingen
Telefon: 07121/346637
Telefax: 07121/310384

Benötigen Sie Hilfe in ...

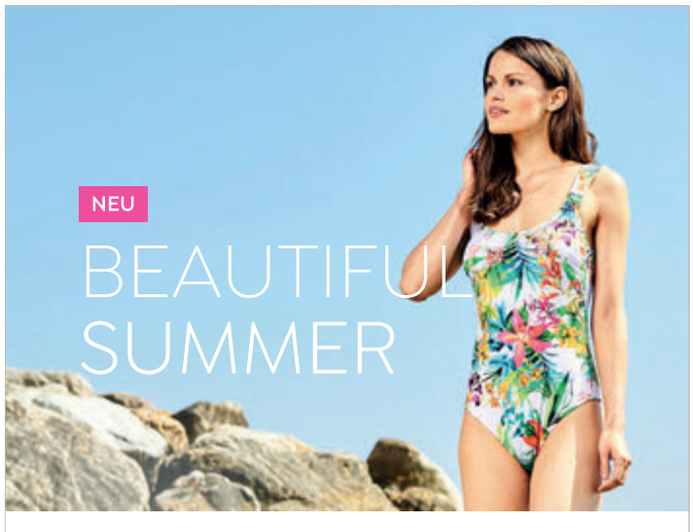
... Rentenfragen?
... Behindertenfragen?
... Sozialangelegenheiten?

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



RÖSCH OUTLET
STRAND- UND BADEMODE BIS GRÖSSE 50
Schaffhausenstr. 101 Tübingen Tel. 07071 153 390
Mo-Fr 10.00 – 18.30 Uhr Sa 10.00 – 16.00 Uhr
WWW.ROESCH-FASHION.COM

Mit einem regelmäßigen Check werden mögliche Schäden am Balkon rechtzeitig erkannt. Dann kann die Familie den Sommer auf dem Balkon unbeschwert genießen.
Bild: djd / Triflex / istock / geber86

Ein Balkoncheck muss sein

Auch kleinere Mängel an der Bausubstanz sollten ernst genommen werden

Zur Balkonsaison gehören Grillpartys, lange Abende unter freiem Himmel und das gemeinsame Mitfiebern bei der Fußball-WM im Sommer. Damit aber keine bösen Überraschungen auftauchen, sollte der Balkon genau unter die Lupe genommen werden.

Schließlich war der Balkon den ganzen Winter über den Witterungseinflüssen ausgesetzt. Regen und Frost können zu ersten Mängeln führen, die später große Schäden nach sich ziehen.
Insbesondere beim Boden empfiehlt es sich, vermeintlich kleinere Probleme wie nicht abfließendes Regenwasser, lockere Fliesen oder auch kleinste Risse im Beton nicht auf die leichte Schulter zu nehmen. Denn diese zunächst nur kleinen Schönheitsfehler können weitreichende Folgen für den Balkon und sogar das Haus haben. Für den regelmäßigen Balkoncheck muss nicht sofort ein Fachmann beauftragt werden. Erste Indizien, dass Probleme vorliegen, kann der Eigentümer auch selbst erkennen.
Freie Balkonabflüsse sind ein wichtiger Punkt, dem auf jeden Fall Aufmerksamkeit gewidmet werden sollte, um eine Pfützenbildung zu vermeiden. Denn stehendes Wasser wird auf Dauer zur Belastungsprobe für den Balkon und kann der Anfang schwerwiegender Mängel werden. Insbesondere im Zusammenspiel mit defekten Fugen gefliester Böden oder kleinen Rissen im Beton wird es gefährlich: Bei Frost etwa dehnt sich das in kleinste Risse eingedrungene Regenwasser aus und richtet Schäden am Balkon an, die häufig

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

eine größere Sanierung erforderlich machen.
Zudem besteht die Gefahr, dass die Feuchtigkeit in anliegende Bauteile zieht. In der Folge könnten dann sogar Schimmel im Innenraum und ein instabiler Balkon drohen. Deswegen sollte der Boden mindestens zweimal pro Jahr besonders aufmerksam geprüft werden. Hauseigentümer werfen dann am besten auch einen Blick von unten auf den Balkonvorsprung. Entdecken sie dort feuchte Stellen oder Kalk- und Salzausblühungen, sind das Hinweise auf massive Feuchteschäden in der Balkon-Konstruktion. In diesem Fall sollte umgehend ein Fachmann mit der Prüfung beauftragt werden.
Ist der Balkon überdacht oder nicht? Dies kann einen deutlichen Unterschied ausmachen. Denn grundsätzlich ist bei einem nicht überdachten Balkon aufgrund der exponierten Lage die Wahrscheinlichkeit von Schäden höher. djd

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

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

die kleine
Zeitschrift für die besten Lebensjahre

Qualität seit 1953
Maler Rinker
Reutlingen-Betzingen, Tel: 07121 - 5 89 44

Markisen, Gardinen
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

SEYFRIED & WIEDEMANN
...die Komplettsanierer
6 Handwerksberufe unter einem Dach!
Der Meisterbetrieb I 72636 Frickenhausen
☎ 0 70 22 - 21 22 99
www.seyfried-wiedemann.de

Perfekte Schutzgitter nach Maß. Gegen Insekten, Nager oder Pollen
Spannrahmen
Drehrahmen Fenster/Türe
Pendeltüre/Schiebetüre
Dachfenster
Lichtschacht-abdeckung
Südwestmesse Villingen-Schwenningen 26.05 – 03.06. 2018 Halle T Stand 41
Gräfliches Inselfest Insel Mainau 31.05 – 03.06. 2018
KLUMPP
insektenschutz-klumpp.de | Neustetten | T. 07472 25 106 Krabbelfrei !

IHR DACH, MEISTERHAFT GEMACHT!
Klaus Eberhardt
Dachdecker | Klempner
Dieselstr. 8 · 72805 Lichtenstein
Telefon 07129-922765
www.dachdecker-eberhardt.de

Sterr GmbH & Co. KG
Sanitäre Anlagen · Heizungsbau
Regenerative Energiesysteme · Badgestaltung · Flaschnerei
Kundendienst · Rohrreinigung · Fachverkauf · Wartung
Marktstraße 148 · 72793 Pfullingen
Tel. (07121) 93 07 26-0 · Fax (07121) 93 07 26-26
www.sterr-reutlingen.de · info@sterr-reutlingen.de

Die purpurviolett blühende Beetrose „Kaffe Fassett“ ist nicht nur ein Blickfang. Sie verbreitet auch einen Duft frischer Limonen. Bild: djd/www.rosen-tantau.com

Jede Blüte ist ein duftendes Kunstwerk

Die Königin der Blumen spricht wie keine andere Pflanze die Sinne an

Ein Spaziergang durch einen blühenden Rosengarten kann zu einem sinnlichen Erlebnis werden. Mit ihrem verführerischen Duft lockt die Königin der Blumen neben Hummeln und Hornissen auch Käfer oder Schwebfliegen an. Und der Mensch hat seine Freude an den wohlriechenden Blüten.

Die Duftstoffe der Rose bestehen aus Substanzen mit sehr kleinen Molekülen. Während sich am äußeren Teil der Blüte Rosenalkohole wie Citronellol, Nerol und Geraniol befinden, kommen in der Mitte Citral und Eugenol zum Tragen. Je nach Zusammensetzung können Duftnoten von Zitrone, Orange, Pfirsich, Himbeere, Apfel, Melone, Vanille, Anis, Moos oder Pfeffer wahrgenommen werden.

Aber nur bei vollständig geöffneter Blüte verströmen Rosen ihren Duft, der zudem auch noch abhängig von Klima, Anbau und Wetter ist. Selbst für Rosenzüchter ist der Duft eine Herausforderung. Deshalb wurden in den vergangenen Jahren vermehrt historische Rosen mit modernen, robusten Sorten gekreuzt. Herausgekommen ist die große Gruppe der sogenannten Nostalgie-Rosen, die ihren Vorgängerinnen aus dem 18. und 19. Jahrhundert in puncto Schönheit, Blütenreichtum und Duft in nichts nachstehen. Ob als 50 bis 60 Zentimeter hohe Beetrose, als eine bis zu zwei Metern hohe Strauchrose oder als Kletterrose: Sie alle eröffnen eine Fülle an Verwendungsmöglichkeiten, die nostalgisches Flair auf Balkon, Terrasse und in den Garten bringen.

Um gesundes Laub zu entwickeln, fleißig zu blühen und herrlich zu duften, benötigen Rosen in jedem Jahr zu Beginn der Wachstumsphase eine Düngergabe. Um die Pflanzen den ganzen Sommer mit den nötigen Nährstoffen zu versorgen, empfiehlt sich ein Langzeitdünger mit einer Wirkungsdauer von sechs Monaten, der oberflächlich in den Boden eingeharkt wird. Kommt ein Depotdünger für drei Monate zum Einsatz, sollte zwischen Mitte Juni und Mitte Juli mit einem schnell wirkenden mineralischen Dünger nachgedüngt werden, um den zweiten Blütenflor zu fördern. djd

RALL
BAUMSCHULEN
Qualitätspflanzen für Garten und Landschaft
Sulzwiesenstraße 1
72800 Eningen u. A.
Tel. 07121-988598-0
www.rall-baumschulen.de

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

Ein dichtes Grün im Sommer

In der warmen Jahreszeit können Freizeitgärtner ihrem Rasen ebenso wie den Hecken, Sträuchern oder Bodendeckern förmlich beim Wachsen zusehen. Umso wichtiger ist es, regelmäßig nachzutrimmen, damit die Pflanzen in ansprechender Form bleiben.

Mit dem kräftigen Wachstum bilden sich etwa an Hecken sichtbare Unebenheiten heraus, die sich durch einen Formschnitt wieder ausgleichen lassen. Auf diese Weise behalten Buchsbaum, Kirschlorbeer oder Thuja ihr akkurates Erscheinungsbild.

Während der Sommermonate ist der Rasenmäher im Dauereinsatz. Besser regelmäßig, dafür aber jeweils nur sachte kürzen, so lautet die Devise für ein dichtes Grün. Für alle Bereiche, die der Mäher nicht so einfach erreicht, etwa rund um die Beete oder unter Bäumen, ist eine leichte Akku-Motorsense eine gute Ergänzung. Darüber hinaus freut sich der Rasen nach der Frühjahrsdüngung im Sommer über eine zweite Nährstoffgabe. Nicht übertreiben sollte es der Gartenbesitzer hingegen mit dem Wässern: Das Grün braucht nur bei längeren Trockenheitsphasen einen kräftigen Schluck. Und auch dann muss nicht täglich gewässert werden - besser ein- bis zweimal pro Woche, dann aber intensiv. djd

Um gut in Form zu bleiben, braucht der Rasen im Sommer regelmäßige Aufmerksamkeit. Bild: djd / STIHL

Gartenpflege Bürkert
„Rundum-Service für Ihren Garten"
Susanne Bürkert Dipl.-Ing. Gartenbau (FH)
FLL-Zertifizierte Baumkontrolle
Paul-Löffler-Weg 17 · 72070 Tübingen
Telefon 07071-23764 · Fax 07071-2536118 · Mobil 0171-5458384
e-mail: gartenpflege-buerkert@t-online.de
www.gartenpflege-buerkert.de

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

Erde für das Hochbeet

Hochbeete zum Anbau von Gemüse und Kräutern erlauben unter anderem ein rückenschonendes Arbeiten, da man sich beim Bepflanzen nicht so tief bücken muss. Für den Ernteerfolg spielt die Art und Weise, wie das Hochbeet befüllt wird, eine entscheidende Rolle. Bei einem klassischen Hochbeet mit einer Seitenhöhe von 80 bis 100 Zentimetern füllt man zuerst Spezialerde für Trog- und Dauerbepflanzung bis etwa zwei Drittel als Unterbau ein. Das letzte Drittel füllt der Hobbygärtner mit so genannter Hochbeeterde als Vegetationsschicht auf. Als letztes sollte eine Deckschicht aus rein biologischem Mulchmaterial verteilt werden. djd

Ihr Garten – ein Ort der Entspannung!
Ihr Gartenservice für
• Baum- und Gehölzschnitt
• Gehölz- und Staudenpflege
• Baumfällung und Rodung
• Neupflanzungen
• Laubentsorgung
• Garten-Reparaturen aller Art
• Dachgarten- und Teichpflege
Neu- und Umgestaltungen
GRÜN- UND LANDSCHAFTSPFLEGE
Garten-Moser GmbH u. Co. KG
An der Kreuzeiche 16
72762 Reutlingen
Telefon 0 71 21.92 88-0
Service plus
Wir sind ein zertifizierter Fachbetrieb
www.garten-moser.de

Viel Genuss mit wenig Chemie

Spargel gehört zu den am wenigsten belasteten Gemüsesorten

Leicht, fettarm und sättigend: Gebratene Hähnchenbrust mit Spargel und Rhabarber. Bild: djd / Deutsches Geflügel.de

Manche bezeichnen ihn als königliches Gemüse, andere als weißes Gold: Spargel ist eines der beliebtesten Saisongemüse. Dementsprechend wird er von den Überwachungsbehörden in den Bundesländern auch häufig kontrolliert. Die Ergebnisse sind erfreulich, wie das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) mitteilte. Spargel gehört zu den am wenigsten belasteten Gemüsesorten.

Im Jahr 2016 wurden in lediglich vier der 502 untersuchten Spargelproben Pflanzenschutzmittelrückstände nachgewiesen, die über dem gesetzlich vorgeschriebenen Höchstgehalt lagen (0,8 Prozent). 2015 wurden sogar in keiner der 350 untersuchten Proben zu hohe Gehalte gefunden.

Spargel gehört stets zu den Lebensmitteln, die einen großen Anteil an Proben ohne Rückstände aufweisen. So schwankte der Anteil an Proben ohne quantifizierbare Rückstände in den Jahren 2010 bis 2016 zwischen 83 und 87,5 Prozent.

Zudem waren Mehrfachrückstände äußerst selten nachweisbar. Durchschnittlich nur drei Prozent der Spargel-Proben wiesen Rückstände von mehreren Pflanzenschutzmitteln auf. Zum Vergleich: Im Durchschnitt aller Erzeugnisse liegt der Anteil an Proben mit Mehrfachrückständen bei etwa 30 Prozent.

Die maximale Anzahl an nachweisbaren Wirkstoffen pro Probe gehörte ebenfalls zu den geringsten aller untersuchten Erzeugnisse. Wo in verschiedenen anderen Obst- und Gemüsesorten teils zehn und mehr Wirkstoffe in einer einzelnen Probe nachgewiesen wurden, waren im Zeitraum von 2010 bis 2016 in Spargel-Proben maximal fünf Wirkstoffe nachweisbar.

Spargel wird sehr oft kontrolliert. Die Probenzahlen schwankten in den Jahren 2010 bis 2016 zwischen 258 (2014) und 502 (2016). Damit lag Spargel in der Regel unter den zwanzig am häu-

Wir bringen Sie auf den Geschmack...
... mit viel Frische und Qualität! Überzeugen Sie sich von unseren hochwertigen Produkten von **A**(pfel) bis **Z**(wiebeln) bei einem Einkauf in freundlicher und entspannter Atmosphäre.

Mühle Poltringen

Ladenöffnungszeiten
Mo - Fr: 8 - 18 Uhr
Sa: 7.30 - 13 Uhr
Mittwochs geschlossen!

Banngarten 2
(Beim Wasserschloss)
72119 Poltringen
Tel. (07073) 91255
www.muehleladen.de

Mühleladen · Mühle-Raum · Gastroservice

Bäckerei Stoß
Backtradition seit 1953
Inhaber: Wilhelm Stoß
Uracher Straße 32 • 72813 St. Johann-Upfingen
Tel.: 0 71 22 / 8 22 70 • Fax: 0 71 22 / 8 22 72
info@baeckerei-stoss.de • www.baeckerei-stoss.de

figsten untersuchten Erzeugnissen. Der Großteil des untersuchten Spargels kam dabei aus Deutschland (2016: 77 Prozent). Dies spiegelt auch den Anteil des auf dem Markt verfügbaren Angebots wider. Dem Ernteertrag von 127 300 Tonnen Spargel stand laut Statistischem Bundesamt lediglich eine Importmenge von rund 24 500 Tonnen aus EU- und Drittländern gegenüber. Weltweit ist China führendes Anbauland für das Stängelgemüse. Auch Peru und Mexiko liegen hier noch vor Deutschland.

Wie schon in den Vorjahren wurde Spargel auch 2016 auf Perchlorat untersucht. Die Messungen von insgesamt 294 Spargelproben ergaben lediglich bei zwei Proben einen quantitativ bestimmbaren Perchloratgehalt, der deutlich unterhalb des geltenden europäischen Referenzwertes lag. Die Ergebnisse zeigen, dass durch die Befolgung bewährter Minimierungsmaßnahmen (etwa der Verwendung von Düngemitteln mit sehr niedrigem Perchlorat-Gehalt) eine Belastung mit Perchlorat weitgehend minimiert bzw. ganz vermieden werden kann, um besonders empfindliche Verbrauchergruppen zu schützen. Die Aufnahme von Perchlorat kann zu einer Hemmung der Jodidaufnahme in die Schilddrüse führen.

Auch das Vorkommen von gesundheitlich unerwünschten chemischen Elementen im Spargel wurde regelmäßig von den amtlichen Prüflaboratorien der Bundesländer untersucht – so im Rahmen des Monitorings. Von solchen Umweltkontaminanten können – je nach Gehalt – gesundheitliche Gefahren für die Verbraucher ausgehen. Die Ergebnisse des Monitoringjahres 2010 zeigen, dass Spargel nur sehr gering mit den Elementen Blei, Cadmium, Quecksilber, Nickel, Arsen und Aluminium belastet war. In keiner der 207 gemessenen Proben wurde der gesetzlich festgeschriebene Höchstgehalt für Spargel überschritten. Zudem sind im Fall von Blei die Gehalte im Vergleich zu früheren Untersuchungen erfreulicherweise deutlich zurückgegangen. Während im Monitoring-Jahr 1998 noch ein mittlerer Bleigehalt von 0,026 Milligramm pro Kilo im Spargel ermittelt wurde, betrug der mittlere Gehalt 2010 nur noch 0,009 Milligramm. dk

Erdbeeren am Vormittag pflücken

Erdbeeren aus marktnaher Erzeugung werden reifer geerntet als Früchte von fernen Produktionsstandorten und sind daher vollmundiger im Geschmack. Reife Erdbeeren haben auch einen höheren Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und bioaktiven Substanzen.

Für das Selberpflücken von Erdbeeren ist der Vormittag die beste Zeit. Denn mit zunehmender Sonneneinstrahlung werden die Früchte weicher. Gar nicht pflücken sollte man nach langem oder heftigem Regen, denn dieses Wetter schadet dem Aroma und die Erdbeeren schmecken dann eher wässerig. Erdbeeren bleiben länger frisch und aromatisch, wenn sie mit den Kelchblättern gepflückt werden - das sind die kleinen, grünen Blättchen an der Frucht. Weil Erdbeeren empfindliche Früchte sind, sollten sie höchstens zwei Tage im Kühlschrank gelagert werden.

Info:
www.bzfe.de

Freuen Sie sich auf Erdbeeren aus Ihrer Heimat!

Ab Anfang Juni beginnt bei uns die Erdbeersaison! Pflücken Sie selbst oder nehmen Sie einfach und bequem fertig Gepflückte mit.

Unsere Erdbeerfelder in Ihrer Nähe:
Bernloch, TÜ-Wankheim, Dußlingen, Hechingen, Frommenhausen, Unterjettingen, RT-Mittelstadt, Bad Urach

Erdbeerplantage Schilling
Ernteinfo: (0 75 25) 85 94 oder
www.erdbeer-schilling.de
Tägl. Öffnungszeiten von 8–19 Uhr,
auch an Sonn- und Feiertagen

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!**

Café • Bäckerei Konditorei Bayer

Guter Geschmack aus TRADITION und Leidenschaft

Seien Sie Herzlich Willkommen!
Wir haben SONNTAGS von
7.30 Uhr bis 11.30 Uhr
für Sie geöffnet.

Bäckerei-Konditorei Bayer • www.baeckerbayer.de • info@baeckerbayer.de
• Heerstraße 12, 72766 Reutlingen-Mittelstadt, Tel. 07127 972 440
• Mittelstädterstraße 14, 76768 Reutlingen-Oferdingen, Tel. 07121 138 90 95

ALB·GOLD
GENUSSTIPP

ZUTATEN (4 Pers.)

- 400 g ~ ALB-GOLD Fusilli
- 2 ~ reife Avocados
- 1 ~ Limette
- 2 ~ Knoblauchzehen
- 80 g ~ Bärlauch
- 2 ~ Tomaten
- 1 TL ~ Senf
- 2 TL ~ Olivenöl
- 2 EL ~ Weißweinessig
- Salz, Pfeffer, Chili

FUSILLI
mit Bärlauch-
Guacamole

SUPERFOOD
ALLES SUPER ODER WAS?

Schonmal was von Superfood gehört? Mit Sicherheit, schließlich begegnet uns dieser Lebensmitteltrend seit einigen Jahren fast überall. Ob in den Medien, im Supermarktregal oder als Rezeptzutat auf unzähligen Internetblogs – Superfoods sind im wahrsten Sinne des Wortes in aller Munde. Doch was genau verbirgt sich dahinter? Und halten Superfoods wirklich, was sie versprechen?

Als Superfood werden Lebensmittel beworben, die einen verhältnismäßig hohen Anteil an bestimmten Nährstoffen besitzen und daher als besonders gesund gelten. Inwiefern sich der gesundheitsfördernde Nutzen einzelner Nährstoffe allerdings auf unsere tägliche Ernährung übertragen lässt, ist wissenschaftlich nicht eindeutig belegt.

Chia, Avocado, Goji, Acai, Moringa, ... – die Liste der Superfoods ist lang und ihre Namen klingen meist exotisch. Aber auch in unserer Heimat gibt es zahlreiche Lebensmittel wie Leinsamen, Dinkel, Grünkohl und Blaubeeren oder auch Wildkräuter wie Löwenzahn und Bärlauch, die „super" Inhaltsstoffe enthalten und es durchaus mit den „Helden aus Übersee" aufnehmen können.

TIPPS & TRICKS
FÜR DEN VOLLEN GENUSS

Nutzen Sie die „Superfoods" um herkömmliche Rezepte zu bereichern und geschmacklich aufzuwerten.

Ernähren Sie sich ausgewogen und abwechslungsreich und verlassen Sie sich nicht auf die gesundheitlichen Vorteile einiger weniger Lebensmittel.

Der Griff zu regionalen Produkten vermeidet lange Transportwege, stärkt die heimische Landwirtschaft und schont nicht selten den eigenen Geldbeutel.

ZUBEREITUNG

1. Für die Guacamole Avocados halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Dieses mit einer Gabel zerdrücken und sofort mit Limettensaft mischen.

2. Knoblauch schälen, Bärlauch waschen und trocken schütteln und beides hacken. Tomaten kreuzförmig einritzen und im kochenden Wasser kurz blanchieren. Haut abziehen, Kerne entfernen und Fruchtfleisch klein würfeln.

3. Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

4. Währenddessen Bärlauch mit Knoblauch, Senf, Öl und Essig pürieren und mit der Avocado-Masse mischen. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

5. Nudeln mit Guacamole und Tomaten mischen und servieren.

Tipp: Fleischfans können gebratene Hähnchenbruststreifen ergänzen.

Rote-Bete-Suppe

Ein Leserrezept von Monika Raiser aus Wannweil

Ein paar geschälte und gewürfelte Kartoffeln in Gemüsebrühe weichkochen. Fertig gekochte Rote Bete je nach Gusto fein oder etwas gröber hineinreiben und mitkochen. Danach pürieren und mit Brühe zur gewünschten Konsistenz auffüllen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
Rauchfleischwürfelchen und gewürfelte Zwiebeln in reichlich ausgelassener Butter anrösten und in die Suppe geben. Vor dem Servieren ein Sahnehäubchen aufsetzen oder einen Esslöffel sauren Rahm draufgeben und mit Mandelblättchen oder Sonnenblumenkernen bestreuen.

Aufgrund ihres hohen Gehalts an Vitamin B, Kalium, Eisen und Folsäure ist die Rote Bete ein gesundes Gemüse.
Bild: ©Photographee.eu - stock.adobe.com

Info:
Und was kochen Sie gerne? Schicken Sie Ihr Lieblingsrezept an das SCHWÄBISCHE TAGBLATT, Redaktion „die kleine“, Uhlandstraße 2, 72072 Tübingen oder per Mail an zibulla@tagblatt.de

Gern können Sie zu dem Rezept auch eine kleine Geschichte erzählen und uns passende Fotos schicken.

Für eingesandte Rezepte bedanken wir uns mit einem Buch aus dem TAGBLATT-Sortiment.

bruderhaus DIAKONIE
Stiftung Gustav Werner und Haus am Berg
Seniorenzentrum Gönningen

Tulpencafe

Besuchen Sie unser Tulpencafé im Seniorenzentrum in der Lichtensteinstraße 48 in Reutlingen-Gönningen

„Sommerzeit – Eiszeit“ unsere Öffnungszeiten: von Juni - September: Dienstag - Sonntag von 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

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 •

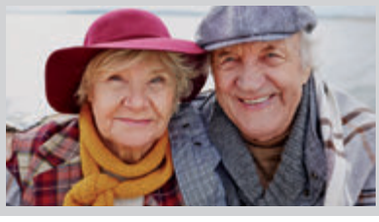
Lachmann
Zahnarztpraxis
PD Dr. med. dent. Stefan Lachmann

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

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

www.die-kleine-zeitschrift.de
erscheint wieder am 13. Juli 2018

Die Liebe kann sogar den Tod überwinden

Religionen entdecken:
Die Evangelisch-methodistische 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. In dieser Ausgabe werden sie von Bernd Schwenkschuster, Pastor der Evangelisch-methodistischen Kirche in Metzingen, beantwortet.

1. Was ist das wichtigste Anliegen Ihrer Religion?
Dass eine Beziehung zwischen Mensch und Gott durch Jesus Christus jederzeit möglich ist. Warum durch Jesus Christus? Christen glauben, dass Gott sich in Jesus Christus selbst auf den Weg zu uns Menschen machte, um uns zu zeigen und beizubringen, wie Beziehung, das Leben und die Liebe gelingen kann.

2. Worin unterscheiden sie sich von anderen Religionen?
Christen glauben, dass Jesus Christus Gott selbst ist. So begegnet er uns Menschen auf Augenhöhe. Menschen können mit dieser kompromisslosen Liebe allerdings nur schwer oder gar nicht umgehen. Deshalb versuchen sie, diese Liebe tot zu bekommen, zu ignorieren oder aus der Welt zu schaffen. So endete auch der Weg Jesu Christi in einer Hinrichtung am Kreuz. In diesem Tod am Kreuz zeigt Gott uns allerdings seine wahre Liebe! Gottes Liebe lässt sich durch nichts aus der Welt schaffen! Christen glauben, dass Gottes Liebe gerade in dieser Ohnmacht am Kreuz ihren Ausdruck findet. Im Tod am Kreuz sagt der christliche Gott zu uns Menschen: „Egal, durch welche Tiefen du in deinem Leben gehen musst, ich habe ähnliches durchgemacht und kann dir nahe sein!“ Christen glauben, dass nur die Liebe den Hass, die Gewalt und sogar den Tod überwinden kann.
Dies im eigenen Leben anzunehmen und Ja zu sagen, nennen wir Christen Glauben. Unser Ja zu Gott ist also immer eine Reaktion auf Gottes vorausgegangenes Ja zu uns Menschen. Im Christentum steht das Ja

Bernd Schwenkschuster ist verheiratet und Vater von vier Kindern. Der 40-Jährige ist seit 2004 Pastor. Bild. Höppner

Kleinanzeigen in die kleine

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:**

Gottes am Anfang eines Weges mit Gott. Nicht am Ende eines Weges. Hier liegt der Unterschied des christlichen Glaubens zu anderen Religionen

3. Wie sieht Ihr Menschenbild aus?
Als Evangelisch-methodistische Kirche wünschen wir uns, dass jeder Mensch die Möglichkeit hat, die Fülle des Menschseins zu finden. Es ist daher unsere Verantwortung, neue Formen von Gemeinschaft, die der vollen Entfaltung von jedem Individuum dienen, zu entwickeln und zu leben. Nach unserem Verständnis des Evangeliums sind alle Menschen vor allem deshalb wertvoll, weil sie von Gott geschaffen und in Jesus Christus geliebt sind, und nicht erst dann, wenn sie Bedeutendes geleistet haben. Wir erarbeiten uns daher ein soziales Klima, in dem menschliche Gemeinschaften gedeihen und sich zum Wohl aller entwickeln können. Außerdem ermutigen wir jede und jeden, gegenüber anderen sensibel zu sein und eine angemessene Sprache zu verwenden. Abschätziges Reden zeugt von keiner gegenseitigen Wertschätzung und widerspricht dem Evangelium von Jesus Christus.

4. Wie steht Ihre Gemeinde zum Thema Säkularisierung?
Positiv, wenn man unter dem Begriff versteht, dass Staat und Kirche zwei getrennte Institutionen sind. Jedoch ist wichtig, das durch die christliche Erziehung den Menschen Werte mitgegeben werden. Hier wird unser Gewissen angelegt.

5. Wo sehen Sie Gemeinsamkeiten zu anderen Religionen?
Ich glaube, der Schlüssel für eine friedliche Welt liegt in den Händen der Religionen. Nur wenn wir es schaffen, unsere Unterschiedlichkeit zu achten, zu respektieren und zu tolerieren, werden wir ganzheitlichen Frieden mit den Menschen und der natürlichen Schöpfung leben und erleben können. Diese Vision sollte die Religionen miteinander verbinden. Vielleicht ist das unser gemeinsamer Auftrag als spirituelle Menschen.

Fragen von Marion Höppner

Offener Lauftreff in Derendingen

Der Bürgerverein Derendingen bietet wöchentlich einen offenen Lauftreff für Lauf-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. Neue Läufer(innen) und Läufer sind herzlich willkommen.

Info:
Nächste Termine:
15., 22. und 29. Mai

Weitere Infos gibt es von Uwe Uhlig unter Telefon (0 70 71) 76 34 93.

Reisen ohne Koffer

Auch in diesem Jahr veranstaltet der Kreis der Älteren in Orschel-Hagen in Zusammenarbeit mit der Anlaufstelle für Demenz und Lebensqualität (ADELE) eine Tagesfreizeit für ältere Menschen, die nicht mehr verreisen können oder wollen. Die fünftägige Freizeit unter dem Motto „Reisen ohne Koffer„ findet von Montag, 9. Juli, bis Freitag, 13. Juli, im Haus der Begegnung (Berliner Ring 3) statt.
„Einmal um die Welt“ lautet das Thema für ein buntes Programm, das den Teilnehmern täglich zwischen 9 und 16 Uhr geboten wird. Die Senioren werden von ehrenamtlichen Helferinnen und Schülern vom Bildungszentrum Nord betreut.
Gedächtnistraining, Gedichte und Geschichten, gemeinsames Singen, musikalische Darbietungen und einiges mehr erwartet die Teilnehmer.
Auch die Erholung in der Mittagszeit, auf einer sonnigen Terrasse ist Teil der Freizeit.
Anmeldeschluss für die Freizeit, die 100 Euro kostet, ist der 16. Juni.

Info:
Weitere Infos gibt es von Marion Santin, Mitarbeiterin von ADELE, unter der Telefonnummer (0 71 21) 8 20 64 50.

Tische für eine offene Gesellschaft

Die Initiative Offene Gesellschaft ruft am Samstag, 16. Juni, zu einem Tag der offenen Gesellschaft auf. Wer diesen Feiertag für Gastfreundschaft und Vielfalt unterstützen möchte, kann Tische und Stühle im Freien aufstellen und seine Mitmenschen bei einer geselligen und fröhlichen Tafelrunde kennenlernen.

Info:
www.die-offene-gesellschaft.de

Für ein Miteinander der Generationen

Offene Treffs der Familien-Bildungsstätte im Tübinger Nonnenmacher-Haus

Das Tübinger Nonnenmacher-Haus in der Gartenstraße ist dank einer Stiftung des Ehepaars Nonnenmacher zu einem besonderen Wohnprojekt für Senioren und einer Heimat für die Beratung älterer Menschen geworden. Der großzügig gestaltete Seminarraum bietet Gelegenheit für vielfältige Angebote. Die Familien-Bildungsstätte (FBS) Tübingen freut sich, Teil dieses Konzeptes zu sein und Kurse an diesem zentrumsnahen Ort anbieten zu können.

Die neuen Offenen Treffs der FBS in Kooperation mit der Beratungsstelle für Ältere im Nonnenmacher-Haus fördern ein generationsübergreifendes Miteinander und bieten die Möglichkeit neuer sozialer Kontakte für die Generation 60plus. Die FBS will damit auch die Chancen einer Netzwerk-Bildung fördern, die für ein aktives, integriertes Leben im Alter steht.
Beim Spiele-Treff sollen alte traditionelle und regionale Spiele (wie z.B. Binokel) vor dem Aussterben bewahrt und der jungen Generation vermittelt werden. Das gemeinsame Spielen kann auch als spielerisch-bewegtes Gehirntraining angesehen werden. Die Gruppe für Menschen im Alter von 14 bis 99 Jahren trifft sich jeden Freitag zwischen 19 und 21 Uhr.

Beim Musik-und-Bewegungs-Treff für Menschen ab 60 wird jeden Mittwoch um 9.30 Uhr Musik mit allen Sinnen erlebbar gemacht – was sich förderlich auf Körper und Geist auswirkt. Beide Angebote sind gebührenfrei und es ist keine Anmeldung erforderlich.
Wer seine Binokel-Kenntnisse auffrischen oder vertiefen möchte, hat dazu am Donnerstag, 7. Juni, um 19 Uhr Gelegenheit. Beim Vortrag „Exil-Schwabe meets Thaiküche“ am Dienstag, 19. Juni, berichtet um 19 Uhr ein Schwabe aus dem Land des Lächelns. Wie lebt, denkt, arbeitet und vor allem was isst der Mensch in Thailand? Diese Fragen stehen im Mittelpunkt des Abends. Zu diesen beiden gebührenpflichtigen Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich.
Auch in der Villa Metz in der Hechinger Straße bietet die Familien-Bildungsstätte viele Angebote für die Generation 60plus, zum Beispiel „Fit im Alter“, „Frisch und beweglich in den Tag“, Aromamassagen, Näh-, Koch- und Blockflötenkurse sowie zahlreiche Angebote für Großeltern, die gemeinsam mit den Enkeln wahrgenommen werden können. dk / Bild: ©tynyuk - stock.adobe.com

Info:
Infos und Anmeldung:
Familien-Bildungsstätte Tübingen e.V.
Hechinger Straße 13
72072 Tübingen
Telefon: (0 70 71) 93 04 66
E-Mail: buero@fbs-tuebingen.de

Persönliche Beratung und Anmeldung:
Montag bis Freitag zwischen 9 und 11 Uhr sowie dienstags, donnerstags und freitags von 14 bis 16 Uhr

www.fbs-tuebingen.de

Umfrage im Quartier Gartenstraße

Der Veranstaltungsraum im Tübinger Nonnenhaus soll durch die Beratungsstelle für Ältere und ihre Kooperationspartner Volkshochschule (vhs) und Familien-Bildungsstätte (FBS) Tübingen sowie weitere Anbieter mit Leben gefüllt werden. Um zu ermitteln, welche Veranstaltungen sich die Menschen im Quartier Gartenstraße an diesem Standort wünschen und so ein gutes Angebot gestalten zu können, führt eine Studentin der Erwachsenenbildung (zur Zeit an der vhs) von Mitte Mai bis Ende Juni 2018 eine Befragung in diesem Gebiet durch. Wer Interesse hat, sich an der Umfrage zu beteiligen, kann den Fragebogen bei der Beratungsstelle für Ältere (Gartenstraße 28) erhalten oder online zugesandt bekommen (Anfrage unter info@altenberatung-tuebingen.de oder Telefon 0 70 71 / 2 24 98). Fragebögen liegen zudem bei der vhs und FBS aus. Die Kooperationspartner im Nonnenmacher-Haus freuen sich über rege Beteiligung. dk

Familien-Bildungsstätte Tübingen e.V.

Jetzt neu: Angebote im Nonnenmacher-Haus!

Offener Spiele-Treff (von 14-99 Jahre)
Freitags, 19.00 – 21.00 Uhr, gebührenfrei, ohne Anmeldung

Offener Musiktreff (für Menschen ab 60 Jahre)
Mittwochs, 9.30 – 10.30 Uhr, gebührenfrei, ohne Anmeldung

Binokel/Fortgeschr.(ab 7.6.), **Exil-Schwabe meets Thaiküche** (19.6.)
Veranstaltungsort: Nonnenmacher-Haus, Gartenstraße 28, Tübingen

... sowie viele weitere tolle Angebote in der FBS für Jung und Alt!

Weitere Infos und Anmeldung: Familien-Bildungsstätte Tübingen e.V.
Tel.: 07071-930466, Mail: buero@fbs-tuebingen.de, www.fbs-tuebingen.de

Sicher im Bus unterwegs

Kostenloses Seniorentraining der Stadtwerke Tübingen

Das nächste TüBus-Seniorentraining der Stadtwerke Tübingen ist für Donnerstag, 21. Juni, um 14, geplant. Anmeldungen für das kostenlose Training sind ab sofort möglich.

Das Busliniennetz in der Universitätsstadt Tübingen und bis in die Teilorte bietet beste Voraussetzungen, um im Alter auch ohne eigenes Auto mobil zu bleiben. Und dennoch haben vor allem ältere Fahrgäste oft Bedenken, fühlen sich in Bussen unsicher oder haben gar Angst um die eigene Sicherheit.
Hier setzt das kostenlose TüBus-Seniorentraining der Stadtwerke Tübingen an. Es legt den Schwerpunkt auf die entscheidenden Herausforderungen für Senioren:

- Einen sicheren Platz im Bus finden
- Sicher ein- und aussteigen
- Gefährlichen Situationen während der Fahrt vorbeugen
- Die Fahrpläne, Anzeigetafeln und Auskunftsmöglichkeiten richtig nutzen.

Neben einem Vortrag besteht der Kern des Trainings aus einer Praxiseinheit mit einem echten Linienbus. Die Teilnehmer(innen) bekommen im und am Fahrzeug verschiedene sicherheitsrelevante Situationen erklärt und vorgeführt – inklusive aller Sicherheitstechnik, der Bedienung des Fahrschein-Automaten und Erklärungen zu Funktionen oder Symbolen, die das Busfahren wesentlich erleichtern. dk

Info:
Ansprechpartnerin und Anmeldungen: Anna-Lena Baur (Stadtwerke Tübingen, TüBus), Telefon (0 70 71) 157-3705, E-Mail: tuebus@swtue.de

Für Senioren ab 63 Jahren bieten die Stadtwerke Tübingen eine Seniorenmonatskarte zum Preis von 35,90 Euro an. Weitere Informationen zu diesem Angebot gibt es auch im Internet unter www.naldo.de.

Hier ist für jeden etwas dabei

Kreis der Älteren Orschel-Hagen e.V.

Jeden dritten Montag und jeden ersten Dienstag im Monat ist **Tanznachmittag** von 14.30 bis 17.30 Uhr mit Willi Losch.

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

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

Jeden Mittwoch ist **Kaffee- und Spielenachmittag** von 14 bis 17.30 Uhr. Und von 14 bis 17 Uhr werden Flohmarktsachen entgegen genommen.
Weitere Aktivitäten sind **Englisch, Yoga, Tischtennis und Frauengymnastik**. Nähere Informationen dazu gibt es bei der Vorsitzenden Edeltraut Stiedl unter Telefon (0 71 21) 96 31 31.

Am Mittwoch, 16. Mai, startet die **Grillsaison**. Ab 16 Uhr gibt es auf der Sonnenterrasse Rote und Schweinehals vom Grill. Dazu werden leckere Salate serviert. Kommen Sie mit Ihren Freunden zu einem gemütlichen Beisammensein!

Zum Vormerken: Von Montag, 9. Juli, bis Freitag, 13. Juli, findet unsere Tagesfreizeit „Reisen ohne Koffer“ statt. Am Samstag, 21. Juli, ist unser großer Sommerflohmarkt.

PROMEDICA PLUS
Betreuungs- und Pflegekräfte aus Osteuropa

Beratung und Information:
Tel. 07129 - 407 06 82
PROMEDICA PLUS Reutlingen | Tübingen
Birgitta & Uwe Bartels
Starenweg 3 | 72829 Engstingen
Wilhelmstraße 162/4 | 72805 Lichtenstein
reutlingen@promedicaplus.de
www.promedicaplus.de/reutlingen

Enkelregelung

Mit dem Abo 63 plus (oder der Partnerkarte) des Verkehrsverbunds Naldo können Senioren bis zu drei Kinder (die nicht Ihre eigenen Enkel sein müssen) unter 15 Jahren kostenlos mitnehmen.

Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V.
Im Nonnenmacher-Haus, Gartenstr. 28, 72074 Tübingen · Telefon 07071 22498
info@altenberatung-tuebingen.de · www.altenberatung-tuebingen.de

Karin Raeth (links) gehört zu den ehrenamtlichen Trauerbegleiterinnen der Tübinger Hospizdienste. Ulrike Stöhrer ist eine der hauptamtlichen Koordinatorinnen des Vereins. Bild: Zibulla

Trauernde aus ihrer Einsamkeit holen

Die Tübinger Hospizdienste bieten verschiedene Formen der Trauerbegleitung an

Von der Einzelberatung über den Gesprächskreis bis zu Wanderungen und der unverbindlichen Kommunikation im Café reicht die kostenlose Trauerbegleitung, die vom Verein Tübinger Hospizdienste angeboten wird.

Manche der Trauernden, die solche Angebote in Anspruch nehmen, kennen die Mitarbeiter(innen) der Tübinger Hospizdienste bereits von der Sterbebegleitung. „Die ambulanten Hospizdienste stellen für viele Hinterbliebene eine Institution des Vertrauens dar, an die sie sich im Trauerfall wenden können“, stellt Ulrike Stöhrer fest. Die 53-Jährige ist eine der sechs hauptamtlichen Mitarbeiterinnen des Vereins, der sich aus Zuschüssen der Krankenkassen und Spenden finanziert. Personelle Basis für die Arbeit der Tübinger Hospizdienste ist ein Team von rund 100 ehrenamtlichen Mitarbeiter(inne)n.

„Menschen, die nach dem Tod eines Angehörigen Hilfe brauchen, können einfach bei uns anrufen“, erklärt Ulrike Stöhrer. Und vereinbaren dann beispielsweise einen Termin für ein Einzelgespräch. Zu diesen Gesprächen kommen viele Trauernde nur ein einziges Mal. Denn bei diesen Beratungen werden sie auch über die weiteren Angebote der Trauerbegleitung informiert. Etwa die Gesprächskreise in der Hirsch Begegnungsstätte für Ältere (Hirschgasse 9), die auch auf spezifische Zielgruppen wie Menschen, die mit dem Verlust eines Ehepartners, eines Kindes oder eines Elternteils fertig werden müssen, ausgerichtet sein können. Die Gespräche werden von sanften Körperübungen unterstützt.

Trauerwanderungen werden von den Hospizdiensten dreimal im Jahr angeboten. Nach jeder Wanderung ist eine Einkehr geplant. „Gemeinsam eine Mahlzeit einzunehmen, ist für isoliert lebende Verwitwete eine Wohltat“, betont Stöhrer. „Und die Termine für die Wanderungen werden bewusst auf einen Sonntag gelegt, der für die Trauernden ein besonders einsamer Tag ist.“

Zusammen mit dem Arbeitskreis Leben laden die Hospizdienste jeden letzten Mittwoch im Monat von 15 bis 17 Uhr zu einem Trauercafé in der Christophstraße 11 ein. Dort können sich Trauernde gegenseitig stützen, ihre Einsamkeit überwinden und neue Kontakte knüpfen. Auch für Kinder und Jugendliche bieten die Hospizdienste einen Trauertreff an.

„Trauer ist keine Krankheit, sondern ein normaler Prozess“, betont Ulrike Stöhrer. „Trauer kann aber körperlich krank machen.“ Kopf- und Bauchschmerzen nennt die Krankenschwester und Sozialpädagogin, die eine Palliative-Care-Ausbildung absolviert und sich zur Systemischen Beraterin qualifiziert

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

hat, als Symptome. „Manche Trauernde nehmen ab, andere werden dick, weil sie nach dem Tod eines nahestehenden Menschen sehr viel essen.“ Und erschwerte Trauer, die zu einer Suizidgefährdung führen kann, erfordert professionelle Hilfe.

Reaktionen, die auf das soziale Umfeld schräg wirken, können nach Einschätzung der Expertin für den Trauernden durchaus angemessen sein - beispielsweise ein Putzfimmel oder Gespräche mit dem verstorbenen Partner. Denn Trauer sei ein individueller Prozess, der auch von der Kultur beeinflusst wird. „Deshalb ist es schwierig, Kriterien für eine angemessene Trauer zu finden, die für alle Menschen passen“, gibt Stöhrer zu bedenken. „Wenn ein Mensch bei der Beerdigung seines Partners nicht weinen muss, heißt das nicht, dass er nicht trauert.“

Manche Menschen brauchen Orte der Trauer wie den Friedhof, an dem auch wichtige Begegnungen erlebt werden können, beobachtet Karin Raeth. Die 55-Jährige gehört zum ehrenamtlichen Team der Hospizdienste und hat verschiedene Seminare zur Trauerbegleitung besucht. Neben ihrem Ehrenamt arbeitet sie als professionelle Trauerrednerin.

Karin Raeth registriert auch Unterschiede zwischen den Geschlechtern: „Männer haben meist das Bedürfnis, nach dem Tod einer nahestehenden Person schnell wieder zu funktionieren und nutzen nur selten die Angebote der Hospizdienste.“

Religion könne Trauernden nach Meinung von Ulrike Stöhrer einen wichtigen Halt geben. „Denn in der Trauer muss jeder die Sinnfrage neu beantworten.“

Trauer beschreibt Ulrike Stöhrer als einen Entwicklungsprozess, bei dem sich Türen öffnen und neue Beziehungen entstehen können. „Deshalb wollen wir den Menschen Mut machen, zu ihrer Trauer zu stehen.“ Stefan Zibulla

Info:
Tübinger Hospizdienste e.V.
Telefon (0 70 71) 76 09 49
info@tuebinger-hospizdienste.de

www.tuebinger-hospizdienste.de

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

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

Inhaber
Roberto Seifert
Ihr Begleiter im Trauerfall
Telefon Tag & Nacht 07071 - 977 66 11
Erd-, Feuer- und Friedwaldbestattung
Überführungen im In- und Ausland
Bestattungsvorsorge
www.bestattungen-gommel.de

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

Wagner Ihr Steingestalter
Möss.-TALHEIM · Jägerstr.10
☎ 0 74 73 / 78 23
www.wagner-steingestalter.de
GRABMALE
SAVE THE DATE
Tag der offenen Tür
am 9. + 10. Juni 2018
Ihr Meisterbetrieb mit großer rokstyle Austellung!

Ein Hospiz für Tübingen

Im Tübinger Rotbad, oberhalb der Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus, entsteht ein stationäres Hospiz für acht Gäste. Im Frühjahr 2019 soll mit den Bauarbeiten begonnen werden.

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

Rote Verbenen sorgen für einen dichten Blütenteppich auf dem Grab.
Bild: ©Brandy - stock.adobe.com

Warme Farbtöne in allen Schattierungen

Grabpflege in der Sommer- und Reisezeit: Stauden schützen vor dem Austrocknen

Jetzt ist es an der Zeit, dem Grab auf dem Friedhof ein neues Kleid zu geben. Im Sommer dominieren warme Gelb- Rot- und Blautöne in allen Schattierungen.

Die Pflanzenauswahl muss gut überlegt sein, denn Sommerzeit heißt auch Reise- und Gießzeit. Ein schönes sonniges Wetter erfreut die Urlauber, aber durstige Pflanzen auf dem Grab lassen dann die Köpfe hängen. Wer also längere Zeit in den Urlaub fährt, sollte Nachbarn um die Gießpflege für das Grab bitten, oder gleich die richtigen Pflanzen setzen.

Stauden eignen sich hervorragend für die Grabbepflanzung, denn sie sind nicht nur ausdauernd, sondern auch genüg-

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

— Schön, dass alles geregelt ist! —

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

- stilvolle Trauerfloristik
- Dekorationen

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

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

Glockenblumen setzen farbliche Akzente. Bild: ©M. Schuppich - stock. adobe. com

sam. Richtig angewachsen überstehen sie längere Trockenperioden ohne Schaden. Blaue Glockenblumen, rote Verbenen, blassblaues Brandkraut oder orange-gelber Sonnenhut sorgen für einen dichten Blütenteppich auf dem Grab.

Wer das Grab nicht persönlich betreuen kann, findet Hilfe bei den Pflegeangeboten der Gärtner, die auch Gießdienste anbieten. Wenn gegossen werden muss, sind die frühen Morgenstunden die beste Zeit. Mit dem Wasser sind die Pflanzen für den heißen Tag gerüstet und Wassertropfen auf den Blättern bis mittags verdunstet, so dass keine Brandflecken entstehen. Alternativ bietet sich als Gießzeit auch der frühe Abend an, in schneckenreichen Gebieten fördert das jedoch die Wanderlust der Schädlinge. Gegossen wird mit einer breiten Brause, deren sanfte Tropfen den Boden nicht verdichten. Entscheidend für die Wasserspeicherung sind die Grabform und die Bodenqualität. Hügel trocknen schneller aus als ebene Flächen. Grabhügel sollten deshalb abgeflacht werden oder mit bodendeckenden Pflanzen, beispielsweise Stauden besetzt sein.

Beste Voraussetzungen für eine dauerhaft kühle Erfrischung von unten bietet ein aufnahmefähiger Boden aus Humus, Kompost oder Graberde angereichert mit Rindenmulch. Hilfreich ist eine komplett bepflanzte Grabfläche, da der Boden unter den Pflanzen feucht bleibt und die Wurzeln entsprechend Wasser finden. Flache Stauden als Bodendecker bieten einen feuchtigkeitsspendenden und attraktiven Untergrund für einzelne Blühpflanzen wie Rosen oder Geranien. dk

Info:
www.aeternitas.de

Bürgerauto auf den Härten

Die ehrenamtlichen Fahrer(innen) des Kusterdinger Bürgerautos holen die Einwohner der Härtengemeinde von Zuhause zum Einkaufen oder zum Arztbesuch ab und bringen sie auf Wunsch auch wieder zurück. Das Angebot ist kostenlos und gilt von Montag bis Donnerstag zwischen 8 und 18 Uhr sowie freitags von 8 bis 12 Uhr. Das Auto fährt innerhalb der Härtengemeinde (Ausnahmen bei den Terminen oder den Zielen sind nach Absprache möglich). Die Aufsichtspflicht für Kinder und Jugendliche bleibt bei den Fahrten bei den Eltern.

Info:
Anmeldung der Fahrten von Montag bis Donnerstag zwischen 8 und 12 Uhr unter Telefon (0 70 71) 3 65 91 86 oder 0151 – 58 18 82 37

Die Fahrten müssen mindestens einen Tag vorher angemeldet werden.

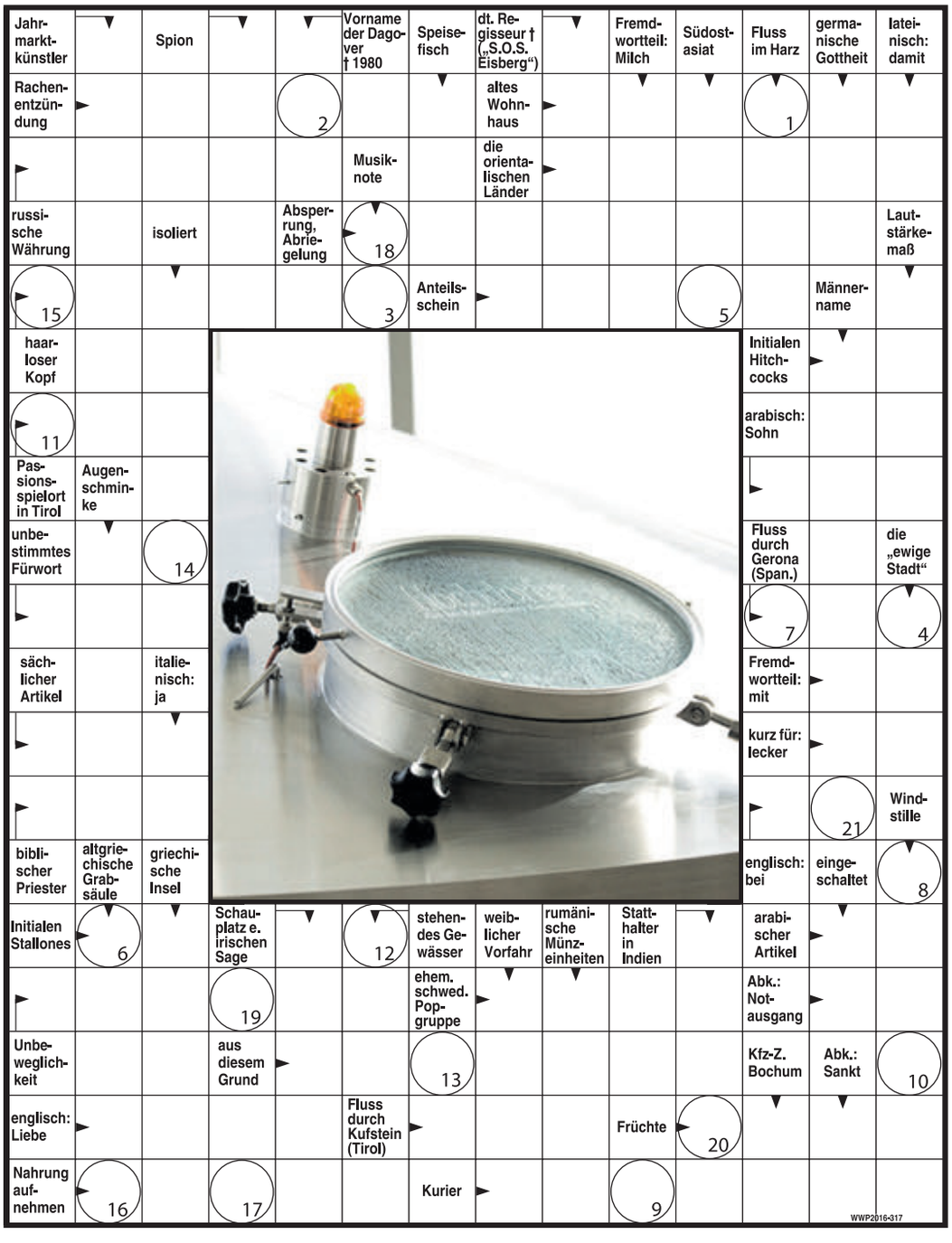
Hans Bock aus Reutlingen hat schon seit rund 30 Jahren viel Freude mit seinem Bonsai. Privatbild

Ein treuer Begleiter

Tipps für die Pflege von Bonsai-Bäumen

Wenn der Bonsai richtig gepflegt wird, hat man mit ihm ein Leben lang viel Freude und er wird ein treuer Begleiter.

Grundsätzlich muss ein Bonsai-Freund zwischen Bäumen für das Zimmer (z.B. chinesische Ulme, chinesische Feige, Baum der tausend Sterne) und für das Freiland (z.B. chinesischer Wacholder, Zieräpfel, Mädchen-Kiefer, Azaleen, Zelkoven, Ahornbaum) wählen. Dies ist sehr wichtig, denn diese Bonsai-Bäume brauchen unterschiedliche Pflege. Ein Freiland-Bonsai muss beispielsweise im Winter im Garten oder auf dem Balkon stehen.
Auch das Alter eines Bonsai-Baumes ist zu beachten. Die üblichen Krankheiten wie Würmer oder Milben sollte der Baum überstanden haben, etwa zwischen zwölf und 15 Jahre als sein sowie einen dicken und gesunden Stamm haben.
Um den richtigen Standort zu wählen, sollte man sich über die Herkunft der Baumart informieren. Bäume wie die chinesische Wacholder müssen das ganze Jahr hindurch im Freien gehalten werden.
Sobald die Oberfläche der Pflanzenerde trocken geworden ist, kann der Baum gewässert werden. Am besten mit einem Gießball mit Brausenaufsatz oder mit einer Spezial-Gießkanne mit langem Hals. Regenwasser ist meist das beste Gießwasser und sollte während der heißen Jahreszeit in ausreichender Menge zur Verfügung stehen. Hans Bock



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

18	19	20	21

Lösung Rätsel Nr. 03/04 2018

Wir verlosen einen Kasten Bier von der Hochdorfer Kronenbrauerei.

Geben Sie das Lösungswort bis zum 5. Juli 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).

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 und Foto auf Seite 3: Natalie Eckelt

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
Juli 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
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
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
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
Rösch Fashion Outlet
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.

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

Sozialstation SR Rottenburg

Maieräckerstraße 25
72108 Rottenburg
Tel. 0 74 72 98 99 - 0 (Zentrale 24h)
Fax. 0 74 72 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

www.die-kleine-zeitschrift.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

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

Kostenlos:
Zum Mitnehmen und Weitergeben

die kleine

Zeitschrift für die besten Lebensjahre

www.die-kleine-zeitschrift.de

Schaum mit Charme

Biergenuss in der Region

ISSN 0948-0021 25. Jahrgang, Mai/Juni 2018

Nr. 05/06

LESEN SIE MEHR ÜBER:

Zeugnisse des Altertums
Szenen der Stadtgeschichte
Seite 18–23

Hilfe für Suchtkranke
Entlastung für Familien
Seite 31–39

Rosen als Erlebnis
Trauer als Chance
Seite 46–57

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

Vielfalt für jeden Geschmack

Ob ich nun Bier mag oder nicht, ich komme nicht an der Tatsache vorbei, dass Bier eine Tradition hat. Ein Bier trinken hat Tradition. Natürlich muss unbedingt gesagt werden, dass auch das Biertrinken zur Alkoholsucht führen kann! Ja, es ist ein Genussmittel und es kann seinen Genießer auch schnell betäuben. Vorsicht ist also auch beim Bier geboten.

Zurück zur Tradition. Das Bier als solches mag es wohl seit über 6000 Jahren geben. 1516 erlässt Wilhelm IV, Herzog von Bayern, das Reinheitsgebot für das Bierbrauen. Daher verbinden wir mit dem Bier neben dem Geschmack auch immer die Tradition, die ihm anhaftet. Und diese wäre? Beim Reinheitsgebot, dass wir uns auf die Zutaten, die Qualität von deutschem Bier verlassen können.

Traditionen geben uns also Sicherheit. Vielleicht geben sie uns auch ein Gefühl von Heimat. Jetzt, wo wir einen Heimatminister haben, der aus dem Bayrischen kommt. Und Heimat wiederum kann Gefühle von Geborgenheit und Verbindlichkeit aktivieren.

Wie könnte die andere Seite der Traditions-Medaille aussehen? Zuviel Sicherheit kann beengend wirken, Verbindlichkeit lässt wenig Spontanität zu und ein Zuviel an Geborgenheit lässt wenig Raum für Weiterentwicklung und Reife zu. Denn wenn wir Menschen uns weiter entwickeln wollen, sei es beruflich, seelisch oder hobbymäßig, dann müssen wir aus unserer Komfortzone heraustreten. Und während dieses Heraustretens treten wir manchmal dem einen oder anderen Menschen auf die Füße. Keine schöne Sache, gehört jedoch zum Leben dazu.

Wenn wir uns nun wieder dem Bier zuwenden, können wir von Glück sagen, dass sich kreative Köpfe und feine Zungen in den Brauereien viele Freiheiten nehmen, um ihr Bier mit neuen Aromen zu verändern. Was es da nicht alles gibt: Etwa fruchtige Duftnoten und harzige Nuancen. Auch Holunderblüten und Kaffee wird in maches Craft Beer eingebraut.

Hier trifft Tradition auf Innovation. Und das ist eine sinnvolle Verbindung. Wohl dem, dem es schmeckt! 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

Der Marktladen
BIO LIEFER SERVICE
shop.dermarktladen.de
07071 138 96 77
über 1000 Artikel
bis 12 bestellt – 13 – 20 Uhr geliefert
Lieferung montags bis donnerstags per E-mobil im ganzen Tübinger Stadtgebiet
www.dermarktladen.de | 07071 56 555 0

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

www.die-kleine-zeitschrift.de erscheint wieder am 13. Juli 2018

Editorial

Allzu lange habe ich mich nicht getraut, mich zu meiner großen Liebe zu bekennen. Zu groß war die Angst, als unmännlich abgestempelt und als Schwächling belächelt zu werden. Ich fürchtete mich vor Ablehnung und Diskriminierung. Davor, ein Außenseiter zu sein, der verspottet und - was noch viel verletzender ist - bemitleidet wird.
Und ich fürchtete all jene, die sich hinter meinem Rücken das Maul über mich zerreisen. Die psychologisierenden Klugscheißer, die alles mit der Erziehung und dem Milieu erklären und behaupten, dass da wohl bereits in meiner frühkindlichen Entwicklung einiges falsch gelaufen sein müsse. Um dann meinen WhatsApp Account mit den Kontaktdaten von Therapeuten zuzumüllen, die mich von verdrängten Konflikten befreien sollen. Aber am allerschlimmsten sind die, die einen auf verständnisvoll machen und lautstark fordern, dass eine offene Gesellschaft auch Menschen wie mich tolerieren müsse.
Hätte ich bei der Bundeswehr gedient, statt mich als Drückeberger mit verweichlichten Krankenpflegern herumzutreiben, wäre das nicht passiert, behaupten die selbsternannten Repräsentanten der Leistungseliten. Auch der Eintritt in eine Studentenverbindung hätte aus mir einen richtigen Kerl gemacht, stellen sie mit überzeugtem Tonfall fest.

Weil ich mir das alles nicht anhören wollte, habe ich ein Doppelleben geführt und mich nur heimlich meiner Leidenschaft hingegeben. Doch inzwischen bin ich nicht mehr allein. Wir sind eine große Bewegung geworden, die nicht mehr so leicht ausgegrenzt werden kann. Deshalb habe ich jetzt den Mut, frei von Scham und Selbstzweifeln zu meiner Orientierung zu stehen. Jetzt ist der Moment für mein längst überfälliges Coming-out gekommen: Ich trinke alkoholfreies Bier. Zisch, Gurgel, Aaaah!

Stefan Zibulla

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

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 MALER WERKSTÄTTE
Die Synthese von Kunst & Handwerk
Fon 07121/23 95 85
OCHS GmbH

Ihr Ziel:
Gerne verwöhnen wir sie an schönen Sommertagen auf unserer Gartenterasse

Warme Küche von 11.45 Uhr bis 14 Uhr und von 17.30 Uhr bis 21 Uhr
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

Inhalt

Vielfalt für jeden Geschmack 2
Editorial 3

Titel
Bier versöhnt 5
Das Erbe der Benediktiner 6
Ein flüssiges Grundnahrungsmittel 8
Viel Aroma mit wenig Kalorien 10
Frisch gezapft (Bierwitze) 11
Drei Hopfendolden für drei Sterne 12
Bier zwischen Burschen und Besatzern 14

Ausflüge
Faszinierende Aussichten 16

Kultur
Ein Leben für den römischen Gutshof 18
Zeitreise in authentischer Fabrikatmosphäre 20
Stadtführung mit szenischen Bildern 22
Reihles Rille 24
Die schnellen Cinderellen 25

Termine
Kleinkunst, Konzerte, Theater . . . 28

Gesundheit
Alkohol - Hilfe bei überforderten Pflegenden? 31
Wenn die Sucht den Lebensabend bestimmt 32
Es war ein schleichender Prozess 34
„Jetzt kenne ich mich wieder aus“ 36

Lebenshilfe
Engagierte Senioren als Entlastung für Familien 38

Lebensstil
Öko-Kollektion in freundlichen Farben 40
Reife Badenixen als Blickfang 42
Ein Balkoncheck muss sein 44
Jede Blüte ist ein duftendes Kunstwerk 46
Viel Genuss mit wenig Chemie 48
Genusstipp: Superfood 50
Leserrezept: Rote-Bete-Suppe 51
Die Liebe kann sogar den Tod überwinden 52
Für ein Miteinander der Generationen 54

Abschied
Trauernde aus ihrer Einsamkeit holen 56
Warme Farbtöne in allen Schattierungen 58

Kreuzworträtsel
Ein treuer Begleiter 60
Kreuzworträtsel 61
Impressum 61
Auslagestellen 62

Bier versöhnt

Martin Schimpf braut 15 verschiedene Sorten

In der fünften Generation braut Martin Schimpf handwerklich Bier, wie einst seine Vorfahren. Auch wenn die Abläufe modernisiert wurden, lässt man dem Bier in Remmingsheim so viel Zeit zum Reifen wie einst im Jahr 1870, als die Brauerei gegründet wurde.

„Das Schöne an meinem Beruf ist, dass wir ein Produkt herstellen, das Menschen zusammenbringt“, schwärmt Bierbrauer Martin Schimpf. Der 33-Jährige Braumeister liebt seinen Beruf. Die Frage „Gehen wir mal wieder zusammen ein Bier trinken?“ sei viel mehr als eine bloße Verabredung. „Da geht es um Zusammengehörigkeit, oft auch um Versöhnung und um Freundschaft“, weiß der Remmingsheimer.

Bevor man aber ein Gläschen Bier genießen kann, haben Martin Schimpf und sein Team jede Menge Arbeit. „Wir geben dem Bier seine natürliche Zeit zur Reifung“, erklärt der Unternehmer. „Das unterscheidet uns stark von industriellen Brauereien, in denen ein Bier in ein bis zwei Wochen hergestellt wird.“ Vom Korn bis zum Biergenuss dauert die Herstellung in Remmingsheim an die acht Wochen. Verwendet werden nur regionale Rohstoffe. Den weitesten Weg legt der Hopfen zurück, der aus Tettnang vom Bodensee kommt.

Die goldgelbe Farbe des Biers stammt vom Malz. Je nachdem, wie warm das Malz gedarrt, also getrocknet wird, umso dunkler die Farbe des Bieres. Überhaupt gibt es große Unterschiede zwischen den verschiedenen Biersorten. Und das, obwohl immer dieselben vier Zutaten verwendet werden - Malz, Wasser, Hefe und Hopfen.

Die Brauerei Schimpf produziert 15 verschiedene Biere. Sie unterscheiden sich im Brauvorgang, im Alkoholgehalt, in ihrer Trübung und natürlich im Geschmack. Das beliebteste Bier sei das Export. Seinen Namen bekam das klassische helle Bier, weil die Deutschen in den Jahren des Wirtschaftswunders viel Bier in die USA exportierten. Um es für den Transport länger haltbar zu machen, hat man es stärker, also mit mehr Alkoholgehalt, gebraut. Das kommt heute noch vor allem in Baden-Württemberg gut an. „Im Rest von Deutschland trinkt man zu 70 Prozent Pils. Nur in Baden-Württemberg konsumieren 70 Prozent der Biertrinker am liebsten Export“, weiß der Fachmann.

Deutsches Bier sei in der ganzen Welt hoch angesehen. „Das liegt an unserem Reinheitsgebot und unserer handwerklichen Braukunst“, so Schimpf. Deshalb kämen viele angehende Bierbrauer aus dem Ausland, um das Handwerk in Deutschland zu lernen. „Mit mir war zum Beispiel ein Namibier auf der Brauschule in Ulm“, erzählt Schimpf.

Martin Schimpf und sein Vater Alfred verwenden regionale Rohstoffe für die Bierproduktion.
Bild: Brauerei Schimpf

Besonders in den USA und in Kanada steige die Nachfrage nach Craft-Bier, nach traditionell gebrautem Bier ohne Chemie, beobachtet Schimpf. Dass Bier durch seinen Alkoholgehalt auch Suchtpotential hat, ist dem Braumeister immer bewusst. „Wie bei allem im Leben, muss man auch beim Biertrinken Maß halten, dann ist Bier gesund.“ Gesund deshalb, weil es nur aus natürlichen Inhaltsstoffen bestehe. Daher sei das isotonische alkoholfreie Bier bei Sportlern so beliebt.

Auch wenn Bier durch den Craft-Trend einen Aufschwung erlebt, sei der Konsum in Deutschland im Vergleich zu vor 40 Jahren zurückgegangen. Das liegt nach Meinung des Brauermeisters am Rückgang der Wirtschaften. Früher hätte es in jedem Ort zwei Wirtschaften gegeben, in denen man zusammengekommen sei. „Die Wirtschaft war früher, was heute Facebook ist. Dort hat man sich ausgetauscht.“ Heute hätte man längere Arbeitszeiten und kaum noch Zeit, miteinander ein Bier zu trinken. Da ist er selbst keine Ausnahme. Um als kleine Familienbrauerei zu überleben, müsse man mehr als 100 Prozent geben und immer mit neuen Ideen aufwarten. So gibt es das Remmingsheimer Bier jetzt wieder wie einst in der Euro-Flasche, in neuem Design und in einer neuen Kiste. „Die Euro-Flasche steht für handwerklich hergestellte Biere“, sagt Schimpf. So darf man getrost von der Flasche auf den Inhalt schließen und sich auf die regional hergestellte Erfrischung freuen, die nach dem Motto „Bier von Hier“ in Remmingsheim mit viel Leidenschaft gebraut wird.

Natalie Eckelt

Das Erbe der Benediktiner

Eine Führung durch die Zwiefalter Klosterbrauerei

Nach Zwiefalten zieht es nicht nur Bewunderer der barocken Klosteranlage, sondern auch jede Menge Biertouristen. Seit dem Jahr 1521 wird in dem schwäbischen Ort nämlich das berühmte Zwiefalter Bier gebraut.

Im „Bierhimmel“, dem Hofladen der kleinen Privatbrauerei Zwiefalter Klosterbräu, sammeln sich heute Nachmittag schon einige Bierinteressierte rund um die Bierbar. Sie möchten dem Erbe der Benediktiner auf den Grund gehen und bei der heutigen Brauereiführung mit eigenen Augen sehen, wie Bier aus Wasser, Gerste und Hopfen hergestellt wird. Die Vorfreude ist groß. Besonders die Aussicht auf ein Glas an der Quelle gezapftes frisches Bier beflügelt die zwölf Teilnehmer. „Das ist natürlich immer der Höhepunkt unserer Führung“, verrät Klaus-Peter Neef, der die freudige Truppe durch die heiligen Hallen des Zwiefalter Familienbetriebs führen wird.

Die Tourteilnehmer dürfen gleich zu Beginn die Rohstoffe des Biers, wie den Klosterhopfen, einige Körner Weizenmalz oder das Röstmalz kosten. Letzteres schmeckt wie Kaffee. Mit dem eigentlichen Bierbrauen geht’s im Sudhaus los, wo in drei großen Edelstahl-Kesseln pro Sud 22 000 Liter Brunnenwasser, 3600 Kilo Malz und 50 Kilo Hopfen verarbeitet werden. Von Montag bis Donnerstag wird jeden Abend um 21 Uhr gemahlenes Malz, also angekeimtes Getreide, in der Maischpfanne mit warmem Brauwasser gemischt. Das Wasser stammt aus den zwei eigenen Klosterbrunnen, die 50 und 130 Meter unterhalb des Biergartens liegen. Die Gerste und der Weizen stammen von rund 30 verschiedenen Landwirten aus der Region.

In der Maischpfanne entsteht durch die Erwärmung Malzzucker, der für die Stammwürze, also den späteren Alkoholgehalt sorgt. Unterirdisch wird das Gemisch in den Läuterbottich weitergeleitet, in dem feste Malzbestandteile herausgefiltert werden. Diese Reste werden an einen Landwirt weitergegeben, der den sogenannten Treber an seine Tiere verfüttert. Die werden dadurch nicht beschwipst, wie manch ein Teilnehmer befürchtet, da zu diesem Zeitpunkt noch kein Alkohol im Spiel sei, so Neef.

Weiter geht’s für den Sud in die Würzpfanne, wo der Hopfen für den Geschmack und den Schaum hinzugegeben wird. Die Masse wird nun durch die Decke in eine Art Whirlpool in den Gärkeller gepumpt, der kurioserweise unterm Dach liegt. „Man hat aufgrund der Lage direkt am Fels und an der Straße keinen anderen Platz für den Gärkeller gefunden, als ihn unters Dach zu setzen“, erzählt Neef. Die Gärtanks musste die Bundeswehr in den 80ern mit Helikoptern aufs Dach transportieren. Die Flieger von damals kämen heute noch gerne vorbei, um ihr Werk zu bewundern.

Im Gärkeller wird Hefe zugegeben, die den Malzzucker in Alkohol und Kohlensäure umwandelt. Dabei unterscheidet man obergärige Biere, wie Weizenbier, von untergärigen Bieren, wie dem Pils. Obergärige brauchen für diesen Prozess warme, untergärige kalte Temperaturen.

Unsere Bier-Truppe fröstelt es langsam, denn sie befindet sich vor einem Tank mit untergärigem Bier, der eine Temperatur von fünf Grad Celsius hat. Auch Tourguide Neef zieht sich nun eine Strickjacke über. Im Tank sinkt die Hefe nach unten und wird dort nach sieben Tagen herausgezogen. Das Jungbier wird weiter in den Lagerkeller gepumpt, in dem es acht Wochen reift.

Für die wackeren durchgefrorenen Bier-Freunde ist nun der große Moment gekommen: Es darf probiert werden. Die Stimmung steigt. Aus einem schwebenden Riesentank lässt der Bierexperte frisches Bier in kleine Gläser strömen. „Es schmeckt himmlisch“, schwärmt die Gruppe. Bei ihrem Probiererle handelt es sich um den „Kleinen Abt“, der noch heute in der Tradition der Mönche aus dem Jahr 1521 gebraut wird.

Hopfen gehört zu den wichtigsten Rohstoffen beim Bierbrauen. Bilder: Eckelt

An dieser Stelle erlaubt Klaus-Peter Neef seinen Tour-Teilnehmern immer, so viel und so schnell zu trinken, wie sie möchten. Denn er weiß, dass man bei einer Bier-Temperatur von drei Grad kaum mehr als ein Gläschen schafft, ohne von der Kälte Kopfschmerzen zu bekommen. „So werden auch sehr trinkwillige Junggesellen-Abschieds-Gruppen gebremst“, sagt er mit einem Schmunzeln.

Unsere Teilnehmer zieht es nun endgültig hinaus in die warme Frühlingssonne, wo sie zum Abschied mit ihrem Bier-Gönner noch ein Freibier in der Wärme genießen dürfen.

Natalie Eckelt

Seit dem 15. Jahrhundert wird in Ehingen ein traditionsreiches Bier gebraut. Bild: Berg Brauerei

Ein flüssiges Grundnahrungsmittel

Franz Weisser von der Berg Brauerei in Ehingen plaudert aus dem Bier-Kistchen

In der Berg Brauerei Ehingen wird seit neun Generationen Bier gebraut. Im Jahr 1466 wurde dem Wirtshaus, aus dem die Brauerei hervorging, das Recht zum Backen, Sieden und zu anderen „Metzlereien“ gegeben. Daraus entstand ein traditionsreiches Bier und ein Erfahrungsschatz, aus dem Brauereimitarbeiter Franz Weisser gerne erzählt.

Herr Weisser, warum ist Bier so beliebt?
Bier ist ein Grundnahrungsmittel. Es schmeckt, erfrischt und ist auch ein Symbol für Lebensfreude und Geselligkeit. Ein Bier passt einfach zu fast jedem Moment und jeder Stimmung.

Woraus wird Bier hergestellt?
Bier besteht aus Hopfen, Malz, Hefe und Wasser. Das Reinheitsgebot besagt, dass ein Bier nur dann Bier heißen darf, wenn es aus diesen vier Zutaten gebraut wird. Weitere Zutaten sind nicht erlaubt. Brauer müssen also aus nur vier Zutaten verschiedene Biere brauen.

Und trotzdem schmecken Biere so unterschiedlich.
Ja, das liegt daran, dass vor allem Hopfen und Malz eine enorme Bandbreite an Geschmäckern und Aromen aufweisen. Man muss nur wissen, wie man sie einsetzen muss. Bei uns sorgen acht verschiedene Malz- und fünf Hopfensorten dafür, dass jedes Bier anders schmeckt und anders riecht. Im Drei-Geräte-Sudhaus brauen wir in einem langsamen Maischverfahren zehn ganzjährige und fünf saisonale Biersorten. Unsere drei Hauptsorten sind unser Ulrichsbier, das Berg Original Hell und das Berg Hefeweizen.

Wie wichtig ist der Schaum des Bieres?
Schaum gehört einfach zum Bier. Ein perfekt gezapftes Bier hat eine standhafte Schaumkrone.

Wie unterscheidet sich der Bierkonsum von Frauen und Männern?
Frauen sind auch echte Biertrinker. Man muss ihnen nur das richtige Bier anbieten. Da Frauen feinere Geschmacksrezeptoren als Männer haben,

wird der bittere Geschmack eines Biers verstärkt. Deshalb haben wir die Erfahrung gemacht, dass Frauen vor allem sanfte, süffige Biere bevorzugen.

Wie hat sich die Nachfrage nach Bier in den vergangenen Jahren entwickelt?
In den 1980er Jahren ging es der Brauerei sehr schlecht. Der Konsument wollte damals vor allem Pilsner Biere von großen Brauereien trinken. Damals haben wir gelernt, sparsam zu sein. Das hilft uns heute immer noch und lässt uns die positiven Jahre wertschätzen. Heute sind wir sehr glücklich und zufrieden über die Entwicklung der letzten 30 Jahre. Wir wachsen jedes Jahr ein bisschen.

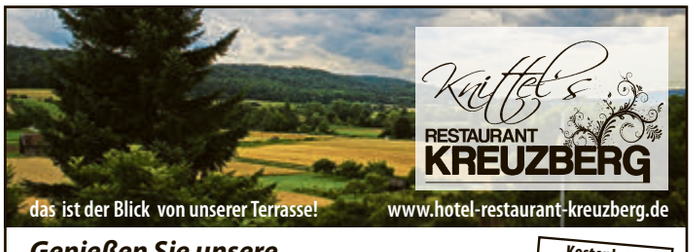
Welche Trends gibt es in der Bierproduktion?
Craftbier ist heute in aller Munde. Craftbier-Brauer machen Bier für Leute interessant, die sonst kein Bier trinken und auch mal etwas Neues probieren möchten. Im Trend sind vor allem Craft-Biere mit extremen Geschmäckern und Aromen.

Und was sind Craftbiere?
Das sind an sich handwerklich gebraute Biere. Somit ist eigentlich jedes unserer Biere ein Craftbier. Das ganze Jahr über brauen unsere Jungspunde, unsere Azubis, Jungbrauer und Mitarbeiterinnen, die die Ausbildung zur Biersommelière gemacht haben, verschiedene Craftbiere, vom Porter, Pale Ale, India Pale Ale und Wheat Ale bis zu den im Barrique- und Whiskyfässern ausgereiften Bieren, die u.a. am Ulrichsfest oder in der Nacht der offenen Brauerei zum Ausschank kommen. Seit unserem Jubiläumsjahr 2016 brauen wir auch eine Bierspezialität, der zusätzlich zur Hopfung in der Sudpfanne nochmals im Reifetank Hopfen bei 0°C zugegeben wird. Grundsatz für alle unsere Craftbiere ist, dass sie nach dem Reinheitsgebot gebraut werden.

Fragen von Natalie Eckelt

Berg
WIR BRAUEN MIT DEN ROHSTOFFEN: Hopfen, Malz, Hefe und Wasser. Unser 5. ROHSTOFF ist der MENSCH, unsere Mitarbeiter. Und schließlich der 6. ROHSTOFF:
ZEIT – viel ZEIT.
BERG BRAUEREI ULRICH ZIMMERMANN
www.bergbier.de

eninger hof
Hotel + Restaurant
Am Kappelbach 24
72800 Eningen
Fon 07121 / 988 550
Fax 07121 / 988 5524
info@eninger-hof.de ● www.eninger-hof.de
Gut bürgerliche Küche
mit regionalen und saisonalen Gerichten
vegetarische, gluten- und laktosefreie Speisen
Mittagstisch von 11.30 bis 14.00 Uhr
mit wechsenden Tagesgerichten
Große, ruhig gelegene Gartenterrasse
Gute Parkmöglichkeiten vor dem Haus
Öffnungszeiten: Montag Ruhetag
Dienstag bis Samstag
von 11.30 - 14.00 Uhr und 17.30 - 23.00 Uhr
Sonntags
von 11.30 - 14.00 Uhr und 17.00 - 21.00 Uhr


Knittel's
RESTAURANT
KREUZBERG
das ist der Blick von unserer Terrasse!
www.hotel-restaurant-kreuzberg.de
Genießen Sie unsere
leichte Frischeküche
Kostenloser Privatparkplatz direkt am Haus.
mit Spargel und vielen vegetarischen und veganen Leckerbissen!
.... und denken Sie daran, Ihren Geburtstag/Ihr Fest bei uns in Ihrer Lieblings-Stube oder auf unserer idyllischen Terrasse mit Ammertalblick rechtzeitig zu reservieren!
Wir freuen uns auf Sie, Ihre Klaus & Anne Shirley Knittel mit Team
Vor dem Kreuzberg 23 · 72070 Tübingen · Fon: 0 70 71 / 9 44 10

Feine Speisen und Getränke...
SOMMER
Gartencafé-Saison genießen
WILHELMSTRASSE . REUTLINGEN . www.konditorei-sommer.de

Zur Herstellung alkoholfreier Biere hat die Hochdorfer Kronenbrauerei, die jährlich rund 80 000 Hektoliter Getränke produziert, in eine neue Anlage investiert. Bild: Hochdorfer Kronenbrauerei

Viel Aroma mit wenig Kalorien

Die Hochdorfer Kronenbrauerei produziert mit einem neuen Verfahren alkoholfreie Biere

Alkoholfreies Bier steigt in der Gunst der Verbraucher. Die Hochdorfer Kronenbrauerei reagiert auf diesen Trend mit zwei neuen Biersorten, die mit einem speziellen Verfahren produziert werden.

Wer für das Meeting in der Vertriebsabteilung einen klaren Kopf braucht, bestellt sich zum Mittagessen ein alkoholfreies Weizenbier. Und wer im Anschluss an die Party nachts noch sein Auto nach Hause steuern muss, freut sich, wenn der Gastgeber auch ein paar Flaschen alkoholfreies Bier kaltgestellt hat. Die Nachfrage nach dem erfrischenden Durstlöscher, der wie andere deutsche Biere nach dem Reinheitsgebot gebraut wird, aber weniger Kalorien hat, nicht den Führerschein gefährdet und auch in größeren Mengen ohne negative Folgen für die Gesundheit genossen werden kann, steigt. „Alkoholfreie Biere stehen bei den Konsumenten hoch im Kurs und erreichen in Deutschland mittlerweile einen Anteil von über sechs Prozent – Tendenz weiter steigend“, meldet der Deutsche Brauer-Bund. „Besonders alkoholfreie Biermischgetränke wie Radler alkoholfrei konnten im vergangenen Jahr deutlich zulegen. Allein von den alkoholfreien Pils- und Weizenbieren gibt es auf dem deutschen Markt aktuell mehrere hundert Marken. Nahezu jeder 15. in Deutschland gebraute Liter Bier ist alkoholfrei.“

Diesen Trend registriert auch die Hochdorfer Kronenbrauerei, die jährlich rund 80 000 Hektoliter Bier und alkoholfreie Getränke produziert. Und ist vor kurzem mit zwei neuen alkoholfreien Sorten auf den Markt gegangen. „Seither hat sich die Nachfrage nach unseren alkoholfreien Bieren in etwa verdoppelt“, stellt Katharina Haizmann fest. Sie ist Mitglied der Geschäftsleitung und repräsentiert bereits die zwölfte Generation des traditionsreichen Familienunternehmens.

Bei den neuen alkoholfreien Sorten der Hochdorfer Kronenbrauerei handelt es sich um ein würziges Kellerpils und ein naturtrübes Weizenbier. Für diese Biere hat die Brauerei in eine neue Produktionsanlage mit Hefereinzucht investiert. Dabei kommt laut Haizmann eine „Zauberhefe“ zum Einsatz, mit der die alkoholfreie Gärung aktiviert wird. „Dieser natürliche Herstellungsprozess unterscheidet sich von anderen Verfahren, bei denen dem Bier mit dem Alkohol auch die Aromen entzogen werden“, betont Haizmann.

Obergärige Reinzuchthefen bilden bananige Fruchtnoten für das isotonische Sportweizen. Als isotonisch bezeichnet man eine Flüssigkeit, die die gleiche Konzentration an gelösten Teilchen wie das Blutplasma hat. Dadurch kann sie besonders schnell vom Körper aufgenommen werden.

Einige Kunden der Hochdorfer Kronenbrauerei schenken bereits alkoholfreies Bier aus dem Fass aus. Dies funktioniert bei Gastronomen mit einem hohen Verbrauch an alkoholfreiem Bier. Denn wo die konservierende Wirkung des Alkohols fehlt, kann das Bier schnell verderben. Weshalb die Fässer in kurzer Zeit leer sein müssen. „Unser alkoholfreies Bier ist ein empfindliches Naturprodukt ohne Konservierungsstoffe“, erklärt Katharina Haizmann. Stefan Zibulla

Frisch gezapft

Warum darf ein Herzkranker nicht Cola und Bier trinken? Weil er sonst colabiert.

Eine alte Dame trinkt zum ersten Mal Bier. Sie überlegt eine Weile und meint dann: „Merkwürdig, das Zeug schmeckt genau so wie die Medizin, die mein seliger Mann 20 Jahre einnehmen musste."

Ein Mann kommt um zwei Uhr nachts nach Hause. Frau: „Ich habe Dir gesagt, dass du zwei Bier trinken darfst, und um zehn Uhr nach Hause kommen sollst." Mann: „Oh! Da habe ich wohl die beiden Zahlen verwechselt."

„Herr Ober, mein Kaffee ist kalt!" „Wenn Sie etwas warmes möchten, müssen Sie Bier bestellen!"

„Sind Sie für den nächsten Tanz schon vergeben?" „Oh nein, ich bin noch frei!" „Könnten Sie dann bitte mein Bierglas halten?"

Ehekrach bei Familie Hansen. Beide bewerfen sich mit Geschirr. Als der Küchenschrank leer ist, nimmt sie den vollen Bierkasten. „Halt", ruft er, „wer wird denn gleich böse werden?"

Welches ist die kleinste Brauerei Deutschlands? Das Fußball-Nationalteam: Die haben elf Flaschen.

„Wilhelm, vom letzten Monat hast Du bei mir noch sechs Bier stehen", sagt der Wirt zu seinem Gast. „Kannst Du ruhig wegschütten, die trinkt ja eh keiner mehr", antwortet der Gast.

Warum steht ein Pils im Wald? Weil die Tannen zapfen.

Kunde: „Haben sie immer so schlechtes Bier?" Kellner: „Nein! Am Dienstag haben wir Ruhetag."

Ich hatte heute ein Sieben-Gänge-Menü: Ne' Bratwurst und ein Sixpack Bier.

Bier ist sehr eisenhaltig. Daher reden diejenigen, die davon zuviel getrunken haben, lauter Blech.

„Nenne mir die vier Elemente", verlangt der Lehrer von Yvonne. „Erde, Wasser, Feuer und Bier", zählt die Schülerin auf. „Wieso Bier?", will der Lehrer wissen. „Immer wenn mein Vater Bier trinkt, sagt meine Mutter, dass er voll in seinem Element ist."

Hopfen beruhigt und fördert in Fischer's Hotel einen tiefen Schlaf. Bilder: Beisswenger

Drei Hopfendolden für drei Sterne

Ein Bierhotel neben der Traditionsbrauerei im Herzen von Mössingen

Es finden sich so einige Originale im Hause Fischer: Neben dem grünen Brauereifahrzeug, das liebevoll restauriert und fahrbereit als Oldtimer den Hof ziert, steht neu saniert und erweitert ein Drei-Sterne-Hotel Garni Superior mit 54 Zimmern neben der original Braustätte, der Brauereiwirtschaft und dem hauseigenen Getränkemarkt in Mössingen.

Lächelnd begrüßt Andrea Fischer-Ulbrich jeden Gast im Frühstücksraum des neu sanierten und erweiterten Fischer's Hotel Garni in Mössingen. Man hört fröhliches Geplapper, Geschirrgeklapper und Kinderlachen. Es ist viel los an diesem Samstagmorgen. „Man merkt den Unterschied sehr deutlich, die Gäste unter der Woche sind natürlich schon sehr früh beim Frühstück und dann unterwegs zur Arbeit, die Gäste am Wochenende lassen es ruhiger angehen und haben auch mehr Zeit für ein ausgiebiges Frühstück, einen Plausch mit uns und holen sich gerne Tipps für Unternehmungen hier auf der schwäbischen Alb", sagt Fischer-Ulbrich lachend. Der neue Frühstücksraum ist in hellem Holz und zartem Grün gehalten - die Farbe des Hopfens ist ein Element, das sich komplett durch das neue Hotelkonzept zieht.

Bier erleben, lautet das Motto des Hotels. Dafür hat es eine extra Bierlounge, die ein familiäres Miteinander, Biergenuss und Gemütlichkeit - auch in der Fremde - ermöglicht. „Das nimmt die Anonymität und schafft Wohlfühlatmosphäre", betont die Hotelbetreiberin. Neben einem großen Fernseher stehen auch gemütliche Loungemöbel bereit. Auf schmucken Holzregalen finden sich Bücher, in denen sich alles um das flüssige Gold dreht: Biercocktails, Bierrezepte oder Heilkräfte des Bieres. Auch sehr alte, schon vergilbte Exemplare zum Thema Braukunst finden sich hier. Natürlich kommt auch der Genuss nicht zu kurz, der Kühlschrank mit Fischer`s Bieren ist bereits für den Abend befüllt.

Erst kürzlich wurde das Hotel für seine Nachhaltigkeit ausgezeichnet. „Meinem Vater war das schon immer sehr wichtig und das haben wir auch so gelebt", erklärt Fischer-Ulbrich. „Sei es beim Umbau des Hotels und den Handwerkern, die alle hier aus der Region stammen oder bei unserem Blockheizkraftwerk und der Energiegewinnung für das Hotel und die Brauerei. Wir sind sehr stolz, das wir es nun auch schwarz auf weiß haben."

Die Hotelzimmer sind großzügig und hell, frisches Grün oder Orange zieren die Wände und Hopfendolden werden zum Blickfang. Auf den neuen Gast wartet außerdem ein Hopfenkissen. Wie der Name erwarten lässt, ist es mit Hopfendolden gefüllt und ver-

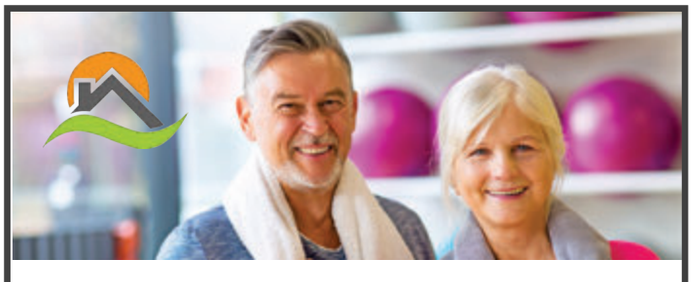
Fischer's
HOTEL GARNI

Auf Hopfen gebettet • Frühstücksbuffet • Alle Zimmer mit Dusche, WC, Radio, Telefon, Sat-TV und WLAN • Parkplätze direkt am Haus

Auf der Lehr 30 • 72116 Mössingen
Telefon 07473 95 44-0
Telefax 07473 95 44-95
info@hotel-garni-moessingen.de
www.hotel-garni-moessingen.de

strömt einen intensiven, krautigen Duft.
„Das Hotel steht direkt neben der Brauerei und nicht gesondert im Grünen“, stellt die Unternehmerin fest. „Unsere Gäste können die Brauerei besichtigen, mittwochs bei der Abfüllung dabei sein und sie hören morgens den LKW zur ersten Tour aufbrechen. Sie sind mittendrin im Geschehen einer Traditionsbrauerei.“ Nadine Beisswenger

Andrea Fischer-Ulbrich präsentiert das Geschirr der Brauereigäule, das als Wandschmuck eine ästhetische Funktion erfüllt.



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

Löwen Laden

Einkaufen im Herzen der Altstadt

Sommeröffnungszeiten: **Montag bis Samstag 8 bis 22 Uhr**
Lebensmittel und Waren für den täglichen Bedarf

Viele regionale Anbieter:

- **Obst und Gemüse** von der Gärtnerei Schmid im **Schwärzlocher Täle**
- **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 Kleinen Molkerei **Kirchentellinsfurt** und Tübinger Bio-Bauernmilch, **Bodelshausen**
- **Freistil-Bier** aus dem französischen Viertel **Tübingen**
- **Fruchtsäfte** von Streuobstwiesen, Erba-Kräutersirup aus **Tübingen** und Holunderblütensirup aus **Hirschau**
- **Weine** aus dem Ökologischen Weinbau Sabine Koch und Stefan Haderlein, **Tübingen-Unterjesingen**
- **Honig** aus der Ökologischen Imkerei Remigius Binder, **Tübingen**
- **Schwaben-Ketchup** von der **Reutlinger** Essig-Manufaktur
- **Senf** in vielen Variationen von **Tübinger** Mühlensenf
- **Linsen und Spätzle** von der **Schwäbischen Alb**
- **Schokoladensortiment** von Ritter-Sport aus **Waldenbuch**
- **Moshi-Kaffee** aus der Tübinger Partnerstadt in Tansania, geröstet in **Mössingen.**

Eine große Auswahl an gekühlten Getränken!

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

Lebenshilfe Tübingen

SOMMER-SONNE-MEER

Wir suchen Begleitpersonen, die gerne mit Menschen mit Behinderung verreisen.
Ansprechpartnerin:
Karin Bauer, Tel.: 07071/9440-3
Karin.Bauer@lebenshilfe-tuebingen.de

Der Name des Tübinger Sudhauses stammt aus einer Zeit, in der dort Bier gebraut wurde. Archivbild: Stadtarchiv

Bier zwischen Burschen und Besatzern

Was das Alltagsgetränk und die Geschichte des Tübinger Sudhauses über unser Zusammenleben erzählen

Der Sommer ist die Zeit für Ausflüge ins Grüne. Zum Beispiel in den Biergarten des Tübinger Sudhauses. Hier wird schon seit über 200 Jahren Bier ausgeschenkt – ein Getränk, das vermutlich so alt ist wie der sesshafte Mensch.

Älter als 9000 Jahre soll es sein, das weltweit bekannte und genossene alkoholhaltige Getränk aus vergorenem Getreide und Kräutern. Gebraut wurde es bereits im alten China, Mesopotamien und Ägypten. Bier war einfach herzustellen, seine Rohstoffe leicht zu beschaffen und es lieferte Kalorien. Bis übers Mittelalter hinaus war es ein Alltagsgetränk, mit dem Durst und Hunger gleichermaßen gestillt wurden. Erwachsene aller Schichten, selbst Kinder tranken Bier. Es kam aus Brauereien, die nicht selten von Frauen geführt wurden, oder aus Klöstern, wo das Gebräu den Mönchen die Fastenzeit erträglich machte. Auch die weltlichen Mächte profitierten von der Brauwirtschaft: Der Gerstensaft wurde besteuert und spülte Geld in die Kassen des Fiskus. Bier war und ist ein Getränk für alle und seit Jahrhunderten Teil des Alltags.

Sichtbar wird das an der Geschichte des Tübinger Sudhauses: Um 1800 erwarb der Derendinger Jakob Röhm das Grundstück mit dem Flurnamen Waldhörnle. 1807 eröffnete sein Sohn dort einen Gasthof und begann, selbst Bier zu brauen. Mitte des 19. Jahrhunderts übernahm Franz Bachner die Wirtschaft samt Brauerei. Unter seiner Führung war das „Bachner Bier“ in der Region – sprichwörtlich und tatsächlich – in aller Munde. Der Gasthof, der an einer gut befahrenen Handelsroute lag, avancierte zum beliebten Etappenstopp und zum Ausflugsziel vieler Tübinger. Unter ihnen auch korporierte Studenten. Sie hielten dort ihre Kneipen ab, fochten im Pauksaal und duellierten sich in den umliegenden Wäldern.

Bier war im 19. Jahrhundert bei Studenten, Beamten, Intellektuellen und Künstlern in Mode. Das Geschäft damit boomte, auch aufgrund neuer Technologien und Rezepte. 1867 wurde die Brauerei mit modernen Braukesseln aufgerüstet. Die Arbeiter erhielten ihren Lohn unter anderem in Form von Bier: Sechs Liter gab es pro Person und Arbeitstag.

Mit der Industrialisierung entstand die Freizeit als Gegenstück zur Arbeit. Nicht nur Reiche und Adlige hatten nun Zeit, sich zu vergnügen, sondern auch einfache Arbeiter: Es

wurde getanzt, gesportelt, man ging ins Kino und machte Ausflüge in Gartenwirtschaften wie das Waldhörnle. Getrunken wurde natürlich auch – Bier und Schnaps steigerten nicht selten das Vergnügen, markierten die arbeitsfreie Zeit und trugen zur Geselligkeit bei.

1927 kaufte der Koch Friedrich Keck das Tübinger Sudhaus. Er betrieb die Gastwirtschaft weiterhin mit selbstgebrautem Bier. Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde der Wirt aufgrund seiner Nazi-Verbindungen interniert und das Haus von den französischen Besatzern beschlagnahmt. Es diente nun als Erholungsheim für Kinder, bis es 1949 schließlich wieder als Gastwirtschaft eröffnet wurde.

In den Wirtschaftswunderjahren wurde viel gegessen und getrunken – die Gaststätte am Waldhörnle war gut besucht. Man mochte es heimelig und gemütlich, dazu gehörte auch der Bierkonsum. Schick waren neue Cocktails und Spirituosen, Bier galt als solides Getränk für jedermann.

Das ist es bis heute – und noch mehr: Bier ist hipper denn je. Craft-Beer-Brauereien und -Lokale schießen aus dem Boden und der kundige Biergenuss ist längst zum Distinktionsmittel geworden. Auch im Sudhaus wird seit den 1990er Jahren wieder getrunken und gefeiert – im Biergarten und auf Partys im ehemaligen Brauhaus. Die Gäste sind bunt gemischt, eines eint wohl dennoch die meisten: der Genuss am Biertrinken.

Helen Ahner

Info:

Weitere Informationen zur Geschichte des Tübinger Waldhörnle und zur Kulturgeschichte des Bieres gibt es hier:

www.sudhaus-tuebingen.de

Gunther Hirschfelder & Manuel Trummer:
Bier: Eine Geschichte von der Steinzeit bis heute
2016 im Theiss-Verlag erschienen

Kultgetränk Bier:
Brauereien im Südwesten
Film in der SWR-Mediathek

www.bierundwir.de

Faszinierende Aussichten

Wanderer können mit Bus und Bahn die Schwäbische Alb entdecken

Wanderer genießen den Blick am Albtrauf bei Neuffen
Bild: Schwäbische Alb Tourismus e.V. / Lueger

Wer sein Auto stehen lässt, kann mit Bus und Bahn das naldoland entdecken, das tolle Ausflugsmöglichkeiten bietet. Ausflügler, Wanderer und Radfahrer profitieren vom naldo-Freizeit-Netz.

In den vier Landkreisen Reutlingen, Tübingen, Sigmaringen und dem Zollernalbkreis ist es inzwischen das Herzstück des naldo-Freizeitangebots:
Das naldo-Freizeit-Netz ist ein gut funktionierendes ÖPNV-Netz von Bahnen und Bussen, das Ausflügler mit seinen unzähligen Verbindungen und Anschlüssen kreuz und quer durch´s naldoland bringt. Dieses Jahr verkehren die Bahnen und Busse des Freizeit-Netzes sonn- und feiertags vom 1. Mai bis zum 21. Oktober 2018. In den Zügen ist die Fahrradmitnahme sonn- und feiertags kostenlos. Zudem sind vielfach spezielle Radbusse unterwegs, für die es ebenfalls eine kostenlose Fahrradmitnahme gibt.
Folgende Bahn- und Busstrecken sind für eine Tour durch das naldoland besonders zu empfehlen:

- Die Schwäbische Alb-Bahn mit den bewirtschafteten Triebwagen oder den historischen MAN-Schienenbussen. Beide pendeln zwischen Ulm, Münsingen und Engstingen hin und her und sind mit dem Rad-Wander-Shuttle und verschiedenen Rad-Wander-Bussen vernetzt.
- Der Rad-Wander-Shuttle der Hohenzollerischen Landesbahn startet in Tübingen und bringt seine Gäste wahlweise auf die Alb nach Burladingen ins Killertal, nach Gammertingen ins Laucherttal oder nach Schömberg ins Obere Schlichemtal. Auch auf dieses Zugangebot sind zahlreiche Rad-Wander-Busse abgestimmt.
- Tolle Ausflugsmöglichkeiten bietet der Radexpress Eyachtäler auf der Eyachtalbahn. Die Züge fahren von Hechingen über Haigerloch nach Eyach und zurück.
- Ein weiteres attraktives Zugangebot ist der Naturpark-Express, der Fahrgäste von Sigmaringen aus ins Durchbruchtal der Donau bis nach Tuttlingen und weiter bringt. In dieser Saison startet der Naturpark-Bus Obere Donau, der das Donautal bequem mit der Burg Wildenstein und der Klosterstadt „Campus Galli“ verbindet, neu.
- Die Ermstalbahn bringt Ausflügler von Reutlingen über Metzingen und Dettingen/Erms bis nach Bad Urach und bietet spektakuläre Ausblicke auf den Albtrauf. Von hier fahren Busse direkt zum ehemali-

Ausflug zur Peterskirche

Die Peterskirche in Weilheim / Teck mit ihrem Bilderreichtum ist die erste Station eines Ausfluges, den das Evangelische Kreisbildungswerk Tübingen am Freitag, 22. Juni, ab 13 Uhr anbietet.
Tilmann Marstaller wird bei einer Führung die Baugeschichte erläutern. Der Bauhistoriker verbrachte einen Teil seiner Kindheit im Weilheimer Pfarrhaus und ist mit den örtlichen Gegebenheiten bestens vertraut. Der gemeinsame Besuch eines schwäbischen Kaffeehauses und die Besichtigung der Neidlinger Kugelmühle mit Führung runden das Programm ab. Beide Führungen kosten zusammen 17 Euro, Fahrtkosten kommen hinzu.

Info:
Weitere Infos gibt es von Lone Cornelius unter Telefon (0 70 71) 930 452 (AB) oder Cornelius@evk.tuebingen.org. Unter dieser Mailadresse kann man sich auch bis zum 8. Juni anmelden.

gen Truppenübungsplatz oder nach Münsingen. Von Metzingen gibt es zudem die Möglichkeit, mit dem Bus nach Neuffen oder Beuren zu fahren.

• Herrliche Ausblicke aufs Ammertal und den Schönbuch bietet die Ammertalbahn, die zwischen Tübingen und Herrenberg verkehrt.

• Die Kulturbahn fährt durch das Neckartal von Tübingen über Rottenburg bis nach Horb und weiter nach Pforzheim.

• Der Regiobus DonauBodensee bringt Ausflügler und Touristen stündlich und umsteigefrei von Sigmaringen nach Überlingen und zurück.

Kostenlose Broschüre

Ausführliche Informationen zum gesamten naldo-Freizeit-Netz inklusive Fahrpläne und Übersichtskarte enthält die Broschüre „Das naldo-Freizeit-Netz 2018: Fahrpläne, Tarife, Infos“, die von naldo herausgegeben und kostenlos versendet wird.

naldo-Tagestickets

Insbesondere die naldo-Tagestickets Erwachsener, Kind und Gruppe eignen sich für Fahrten mit dem „naldo-Freizeit-Netz“. Während die Tagestickets Erwachsener und Kind immer nur für eine Person gelten, können mit dem naldo-Tagesticket Gruppe sonn- und feiertags ganztägig bis zu fünf Personen gemeinsam fahren. Das Netzticket der Preisstufe 5 kostet 19,50 Euro. Im Zug ist die Fahrradmitnahme sonn- und feiertags generell kostenlos, im Bus kann, sofern die Fahrradmitnahme erlaubt ist, statt einer Person auch ein Fahrrad auf die Tagesticket Gruppe mitgenommen werden. Ab sechs Fahrrädern pro Gruppe muss die Fahrt beim Verkehrsunternehmen angemeldet werden. Die naldo-Tagestickets sind in allen Bussen, an allen Fahrscheinautomaten und an den Verkaufsstellen im naldo erhältlich. Zudem können sie als Handyticket direkt aus der naldo-App oder im naldo-Online-Ticket-Shop auf naldo.de gekauft werden. dk

Info:

Weitere Informationen sowie Tarif- und Fahrplanauskünfte:
Verkehrsverbund
Neckar-Alb-Donau
Tübinger Straße 14
72379 Hechingen
Telefon (0 74 71) 93 01 96-96
Fax: (0 74 71) 93 01 96-20
verkehrsverbund@naldo.de
www.naldoland.de

BÄREN- UND NEBEL HÖHLE

FANTASTISCHE FARBSPIELE
Erleben Sie 2 Mio. Jahre Erdgeschichte und kommen Sie mit auf Entdeckungsreise in die einzigartig illuminierten Höhlenwelten der Schwäbischen Alb.

• Spannende Themenführungen
• Kostenlose Parkplätze
• Günstige Familientickets

Tourist-Information
Telefon 07128/925-18
www.sonnenbuehl.de
Sonnenbühl

MAULTASCHENWIRT
Genuss an der Nebelhöhle
Täglich geöffnet
Große Gartenterrasse und Spielplatz
Schwäbische Küche, Kaffee & Kuchen, Eisbecher
www.maultaschen-wirt.de Tel 07128/2253

Für Stadt, Land, Bus & Bahn
Das naldo-Tagesticket Gruppe
1 Tag. 5 Personen. 19,50 Euro.
Für alle Busse und Bahnen im ganzen naldo-Netz, montags bis freitags ab 8.30 Uhr, samstags, sonn- und feiertags ganztägig. Weitere Infos unter www.naldo.de
Neu: jetzt das Tagesticket Gruppe online oder per Handy kaufen.
naldo
Verkehrsverbund Neckar-Alb-Donau GmbH

Das Römermuseum in Hechingen-Stein ermöglicht Einblicke in den antiken Lebensstil. Bilder: Böhm

Ein Leben für den römischen Gutshof

Gerd Schollian vom Freilichtmuseum in Hechingen-Stein freut sich über ehrenamtliche Helfer

Wie aus dem Nichts tauchen in Hechingen-Stein hinter der Biegung eines Waldwegs eine lange weiße Mauer, eine riesige Villa, eine Säule und viele weitere Bauwerke auf. Über dem Eingangsportal findet man eine lateinische Inschrift, die mit den Worten beginnt: „Praefectus vici Steinensis animo forti nomine Schollianus . . .“. Übersetzt bedeutet die Inschrift, dass der tüchtige Ortsvorsteher Schollian aus Stein mit einer fleißigen, tatkräftigen kleinen Mannschaft die Ruinen eines römischen Gutshofs „den schrecklichen Wäldern Germaniens“ entrissen hat. Was steckt dahinter?

„Als ich 1971 mein Amt als Bürgermeister in Stein antrat, habe ich nebenbei begonnen, eine Orts-Chronik zu erstellen“, erinnert sich Gerd Schollian. „Ich wollte unbedingt einer alten Sagengeschichte nachgehen, die immer wieder von älteren Einwohnern ins Gespräch gebracht wurde. Demnach sollte der Ort Stein früher einmal in einem Wald gelegen haben. Denn dort hatte man immer wieder Dachziegel und Tonscherben gefunden.“

Er entdeckte eine Mauer und begann an einem freien Tag damit, sie freizulegen. Zum Vorschein kamen Ziegelstücke, Tonscherben und Eisenteile. „Zunächst dachte ich an Relikte aus dem Mittelalter, aber das hinzugezogene Denkmalamt Tübingen sagte, dass es sich um die Römerzeit handele.“ Und dass „eigentlich nichts Besonderes zu erwarten“ sei. Doch Gerd Schollian gab sich damit nicht zufrieden und forschte weiter. Immer mehr Mauerreste traten zutage, so dass das Denkmalamt schließlich bestätigte, dass es sich um eine Villa Rustica, ein römisches Landgut, handeln könne. Da der Wald ringsum von Rotfäule befallen war und dringend beseitigt werden musste, leitete das Amt 1978 eine Notgrabung ein. Schollian gründete einen Förderverein, der die Denkmalpfleger unterstützte.

In Hechingen-Stein können Zeugnisse römischer Kultur besichtigt werden.

Nach und nach kamen ein Hauptgebäude, das Eingangstor, Teile der Umfassungsmauer, mehrere Wirtschaftsgebäude und ein Eckturm zum Vorschein, die freigelegt, konserviert und teilweise wieder aufgebaut wurden. Sensationell war die Entdeckung eines Tempelbezirks, der aktuell erforscht wird und so groß erscheint, dass er auch den Bewohnern der Umgebung für den römischen Götterkult gedient haben könnte. Heute steht fest, dass in Hechingen-Stein ab dem 2. Jahrhundert bis etwa Mitte des 3. Jahrhunderts nach Christus ein riesiges römisches Landgut bestand, von dem nach der Schätzung von Schollian erst etwa ein Drittel ausgegraben wurde.

Besucher sind herzlich willkommen und können bei einem Gang über die

Im Freilichtmuseum gibt es noch viel Arbeit für Gerd Schollian und sein Team. Denn der Geschäftsführer des Fördervereins schätzt, dass von dem römischen Landgut erst rund ein Drittel ausgegraben wurde.

Anlage eine Vorstellung davon gewinnen, wie luxuriös hier vor fast 2000 Jahren gelebt wurde. Jährlich kommen rund 20 000 Gäste, davon allein bis zu 8000 Schüler.

Gerd Schollian ist seit fast 50 Jahren die treibende Kraft hinter dem Freilichtmuseum. Sein Tag beginnt seit der Pensionierung im Jahr 2000 mit zwei Stunden Büroarbeit, dann geht es hinaus zum Graben, Konservieren und Rekonstruieren, gefolgt von weiterer Büroarbeit. „Meine Familie, vor allem meine Frau und meine Tochter, sind mir stets behilflich. Ohne die Mithilfe meiner Vorstandschaft, die mich soweit es geht entlastet, und ohne die vielen ehrenamtlich tätigen Mitglieder im Verein wäre das Ganze nicht zu schaffen“, sagt der Geschäftsführer des Fördervereins. Als privates Freilichtmuseum habe Hechingen-Stein nicht die Privilegien einer staatlichen Einrichtung. „Das Amt für Denkmalpflege unterstützt uns, soweit es seine eigenen, immer mehr reduzierten, Gelder erlauben“, sagt Schollian. „Auch vom Zollernalbkreis und von der Stadt Hechingen, erhalten wir dankenswerterweise Unterstützung. Durch Mitgliedsbeiträge, Eintrittsgelder, Erlöse aus dem Museumsshop und dem Speisen- und Getränkebetrieb, aus Festveranstaltungen, Spenden und dem ehrenamtlichen Engagement der Mitglieder ist es uns bis heute gelungen, den jährlichen Haushalt auszugleichen und einen kleinen Überschuss für Investitionen zu erarbeiten.“

Vor dem Hintergrund wachsender Bürokratie, steigender Löhne und laufender Kosten für den Betrieb seien die Aussichten für die Zukunft „nicht gerade rosig“, bedauert Schollian. Und er würde sich über weitere ehrenamtliche Helfer freuen, für die es im Außenbereich, im Kiosk oder bei den Führungen viel zu tun gäbe. Gabriele Böhm

Info:

Öffnungszeiten
Bis 31. Mai
Dienstag bis Sonntag, jeweils zwischen 10 und 17 Uhr
Montags geschlossen
Ausnahmen: Montage, die auf einen Feiertag fallen

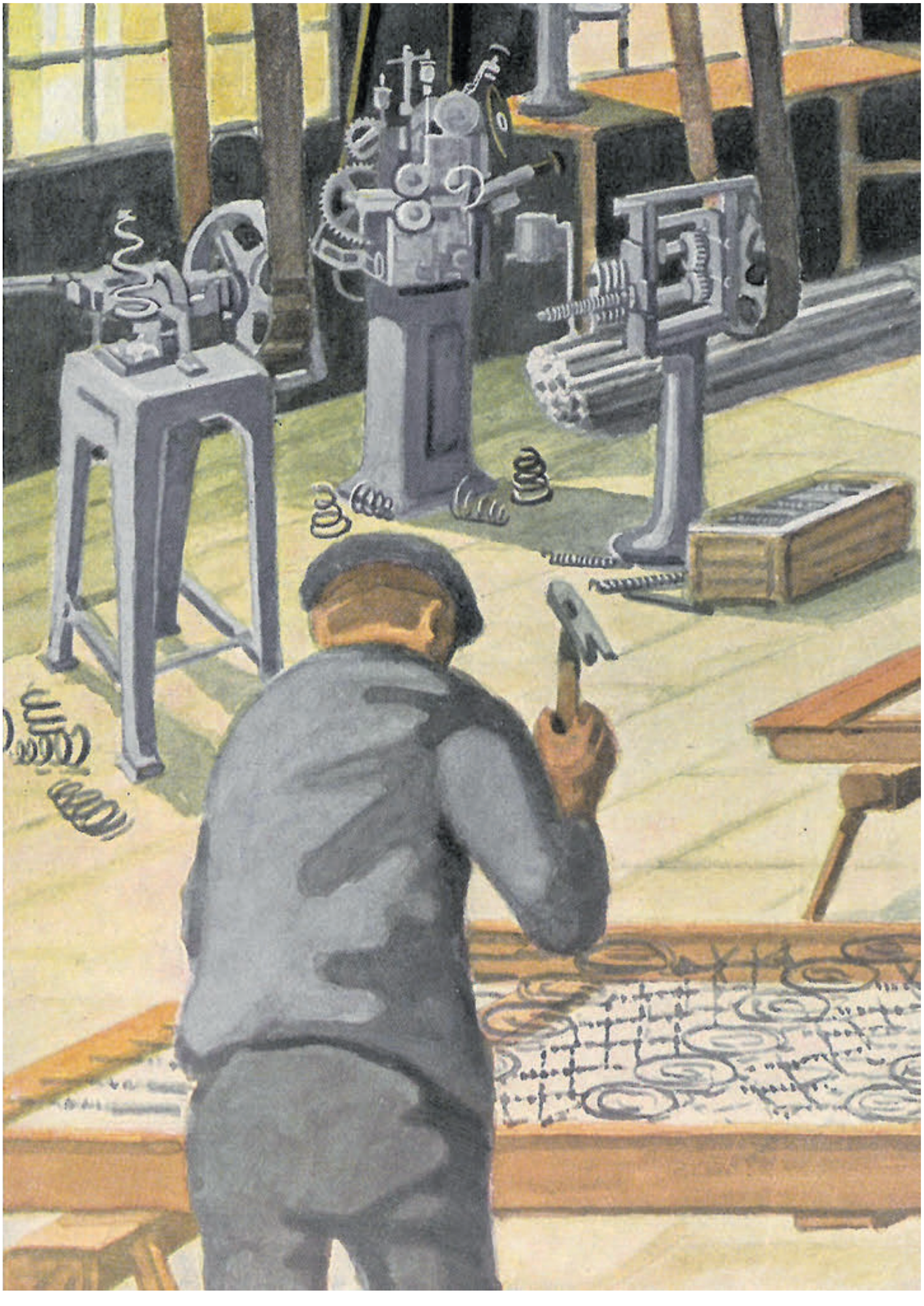
1. Juni bis 30. September
Täglich geöffnet, jeweils von 10 bis 17 Uhr
Kein Ruhetag

1. Oktober bis 31. Oktober
Dienstag bis Sonntag, jeweils zwischen 10 und 17 Uhr
Montags geschlossen

Weiter Infos gibt es im Internet unter www.villa-rustica.de

Was die Vögel von mir halten

Da stehe ich nun am Ufer. Spät bin ich gekommen, zu spät, um mich noch auf die Mauer zu schwingen. Die Quitte blüht, Platanen sprossen, die Kastanie treibt bald ihre Kerzen hervor, und ich kann’s niemand erzählen. Wie andere Büchernarren würde ich gerne das Geschrei der Vögel mit meinen Worten verbrämen. Aber sie erwarten dies nicht von mir; mir scheint, sie lachen über mich mit spitzem Laut. Sie rauschen aus den Baumkronen auf, fliegen weit über mir bis zu meinem Horizont und wahrscheinlich noch viel weiter. Christa Hagmeyer



Zwischen historischen Maschinen erinnern Objekte und Fotos im Reutlinger Industriemagazin an Firmengeschichten und Gründerväter. Bilder: Stadt Reutlingen

Zeitreise in authentischer Fabrikatmosphäre

Das Reutlinger Industriemagazin erzählt Firmengeschichte(n)

Unter dem Titel „Firmengeschichte (n)“ gibt das Industriemagazin Reutlingen bis zum 23. September einen Einblick in die Wirtschaftsgeschichte der Stadt.

Viele Firmen der Metall- und Textilindustrie ließen Reutlingen seit Mitte des 19. Jahrhunderts zu einer erfolgreichen Industriestadt werden. Die Ausstellung im Industriemagazin beleuchtet zwischen historischen Maschinen aus dem 19. und 20. Jahrhundert eine Auswahl Reutlinger Unternehmen. Objekte und Fotos erzählen Firmengeschichten und stellen die Gründerväter vor. Oft begannen die Firmen als kleiner Ein-Mann-Betrieb und entwickelten sich im Laufe der Zeit zu weltweit vernetzten und bekannten Firmen.

Die Ausstellung würdigt auch das Staatliche Technikum für Textilindustrie, das mit seiner Ausbildung von qualifizierten Mitarbeitern und seinem Institut für Faserkunde einen bedeutenden Beitrag für den Erfolg der Reutlinger Textilindustrie leistete.

Die Maschinen und Exponate in den alten Shedhallen der Metalltuchfirma Christian Wandel, in denen das Industriemagazin untergebracht ist, vermitteln den Besuchern eine authentische Fabrikatmosphäre.

Am Samstag, 9. Juni, lädt das Industriemagazin zwischen 13 und 17 Uhr zu einem Aktionstag ein. Dabei darf gebastelt werden, die historischen Maschinen werden vorgeführt und der Dreikrempelsatz des Technikums aus den 1930er Jahren produziert Streichgarn aus echter Baumwolle. dk

Info:

Öffnungszeiten:
Sonntag, 20. Mai, 1. Juli und 23. September von 14 bis 17 Uhr
Samstag, 9 Juni, 14. Juli, 11. August und 8. September von 14 bis 17 Uhr
Mittwoch, alle zwei Wochen von 9 bis 12 Uhr

Eintritt frei

Industriemagazin Reutlingen
Eberhardstraße 14
72764 Reutlingen

Weitere Infos unter www.reutlingen.de/industriemagazin

SANITÄTSHAUS KRÜGER
INHABER: PHILIPP SCHWEIZER
Hopfen und Malz ist noch nicht verloren auch wenn die Schmerzen heftig bohren. Modernste Orthesen und Prothesen helfen dabei zu genesen.
Hilfsmittel für Jung und Alt...
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

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

Andrea Bachmann schreibt zusammen mit zwei weiteren Autorinnen die szenischen Bilder für eine Stadtführung durch die Tübinger Geschichte. Bild: Zibulla

Stadtführung mit szenischen Bildern

Das Generationentheater Zeitsprung sucht Darsteller für seine neuen Projekte

Wer Spaß an der Schauspielerei hat, kann seine Neigung bei zwei neuen Projekten des Tübinger Generationentheaters Zeitsprung ausleben.

Im Sommer nächsten Jahres hat die neue Open-Air-Produktion des Generationentheaters Zeitsprung Premiere: Eine theatralische Stadtführung mit szenischen Bildern aus der Tübinger Geschichte. Konkrete Details der Aufführung will Helga Kröplin noch nicht preisgeben. „Vieles ist noch in der Planung“, erklärt die Intendantin. Nur soviel: Das Projekt ist kein Sommertheater, sondern ein Spaziergang zu fünf Tübinger Orten. Thema ist die Nutzung von Grünflächen und der Streit um die Platanenallee, wo die Stadtführung auch enden wird. „Dabei wird ein historisches Ereignis mit der Gegenwart verknüpft“, so Kröplin.

Das Stück mit zwei Fantasiefiguren basiert auf einem gemeinsamen Text von Andrea Bachmann, Beata Beier und Renate Boos. Die drei Autorinnen besuchen auch die Proben, mit denen in diesem Sommer begonnen wird. Improvisation soll Impulse für die Entwicklung der Handlung setzen. Im Januar wird das Projekt zusammen mit dem Tübinger Verkehrsverein auf der Urlaubsmesse CMT in Stuttgart vorgestellt.

„Wir freuen uns über Menschen allen Alters, die

Haus für Sicherheit
REUTLINGEN
Jetzt an 2 Standorten!
Metzgerstr. 21
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

IMMER IN BESTFORM:
SERVICE & INSTALLATION VOM MEISTERBETRIEB
Moderne Gebäudeinstallation
Kommunikations- & Sicherheitstechnik
Fachberatung für Elektrogeräte, TV und Media
Unsere Service-Hotline: 07071 93240
Aktuelle Angebote unter: www.elektrobetz.de
EURONICS Elektro Betz
Elektro Betz GmbH | Eberhardstr. 21 | 72072 Tübingen | T 07071 93240
Mo-Fr 9 - 12.30, 14 - 18.30 Uhr | Samstag 9 - 13 Uhr und nach Vereinbarung

bei diesem Projekt mitmachen wollen“, betont Kröplin. Einzige Voraussetzung: Sie sollten gut zu Fuß sein.

Ein weiteres Projekt, für das vom Generationentheater Zeitsprung noch engagierte Laiendarsteller gesucht werden, hat am 10. Januar unter dem Titel „Sechs Personen suchen einen Autor“ im Tübinger Landestheater Premiere. Die tragische Komödie von Luigi Pirandello soll nicht nachgespielt, sondern bearbeitet werden. „Es geht um die Verwebung von Realität und Fantasie“, sagt Kröplin. „Dieses Theater im Theater ist eine Auseinandersetzung zwischen der Wirklichkeit und dem Gemachten und stellt die Frage, wie die Annäherung zwischen beidem stattfindet.“ Stefan Zibulla

Info:
info@generationentheater-zeitsprung.de

www.generationentheater-zeitsprung.de

Lebenswege von Barbara Flick

Ausstellung in der Tübinger Stephanuskirche

Unter dem Titel „Viae-Vitae: Lebenswege“ präsentiert Barbara Flick in der Tübinger Stephanuskirche (Friedrich-Dannenmann-Straße 60) ein Gesamtkunstwerk, das sich aus einem Triptychon und 21 Bildausschnitten zusammensetzt. Die Ausstellung ist noch bis zum 1. Juli 2018 zu sehen (täglich zwischen 8 und 18 Uhr). dk / Archivbild: Zibulla

Info:
www.mal-mobil.info

Nie

Nie würde ich meinen Fuß in so ein vulgäres Café setzen!“ sagte er voller Abscheu. Bei einem Blick ins Innere, wo nicht wenige dubiose Gestalten saßen, gab ich ihm zögernd recht und fügte hinzu: „Wie literarisch du dich heute ausdrückst: , den Fuß setzen‘, , vulgär‘.“ Er lächelte, denn ich tat nur das, was bei einer guten Freundschaft das Salz in der Suppe ist: wir nahmen uns gern auf humorvolle Weise gegenseitig hoch, beim andern ein Haar in der Suppe zu finden lag uns fern.

Jetzt trat mit einem Tablett voller Tassen und Gläser die Bedienung heraus, denn die Tische draußen waren stark besetzt. „Die könnte mir schon gefallen“ sagte ich. Er musterte sie kurz. „Mit der würde ich nie anbändeln“, erwiderte er, „die gehört zu jenem Typus von Frauen, der zur Hysterie neigt!“ Wir trennten uns. Nach ein paar Wochen, in denen er nicht zu erreichen war, ging ich, zufällig oder auch nicht, an dem bewussten Café vorbei. Unwillkürlich schaute ich durch die Glasfront und erblickte – ihn.
Bei ihm stand die Bedienung, ihre Hand lag auf seiner Schulter. Sie war hübsch. Rasch ging ich weiter. Kay Borowsky

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

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

Reihles Rille

Klaus Reihle vom Tübinger Rimpo empfiehlt „No mercy in this land" von Ben Harper & Charlie Musselwhite (Anti/ INDIGO).

Zwei brilliante Vertreter ihrer Generation: Charlie Musselwhite (74), der seit Jahrzehnten mit seinem einzigartigen Gebrauch der Mundharmonika (auch mal elektrisch) eine kaum übersehbare Menge von Platten unterschiedlichster Stilrichtungen veredelt hat und Ben Harper (49), überragend talentierter Wanderer zwischen Soul, Blues und Weltmusik.
Der große John Lee Hooker hat sie zusammen gebracht. Fast alle Titel sind erste takes, die live im Studio aufgenommen wurden. Musik, die atmet und lebt. Blues auf dem Stand der Zeit!

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

Keine Ausgabe mehr verpassen!

die kleine

Zeitschrift für die besten Lebensjahre

○ Ja. Ich abonniere!

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Telefon

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

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

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

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

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

○ Bezugsgeld bitte abbuchen.

BLZ Konto-Nr.

Name der Bank

Datum

Unterschrift

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

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

Manche Seniorinnen genießen eine Kreuzfahrt. Andere versuchen, sich mit der Gründung eines Reinigungsunternehmen aus ihrer finanziellen und seelischen Misere zu manövrieren. Bild: Purpur

Die schnellen Cinderellen

Das Frauentheater Purpur bringt ein Stück über die Altersarmut auf die Bühne

Mit seinem neuen Stück „Vorsicht! Putzfrauen!“ bringt das Frauentheater Purpur das Thema Altersarmut auf die Bühne des Tübinger Landestheaters (LTT).

Drei Frauen treffen sich nach 50 Jahren Abitur und sie trinken sich nach dem Klassentreffen zu später Stunde in der Hotelbar die Fassade weg. Das Image der erfolgreichen, berufstätigen Frau und Mutter, der taffen Journalistin und der erfolgreichen Architektin weicht an diesem Abend der Realität und sie beschließen, sich gemeinsam aus ihrer finanziellen und seelischen Misere heraus zu ziehen.

Die Drei gründen ein Reinigungsunternehmen der besonderen Art, in dem Frauen arbeiten, denen es genauso ergangen ist wie ihnen: Sie haben ihr Leben lang gearbeitet, aber nicht genug Geld im Alter, um einigermaßen anständig davon leben zu können. Sie haben sich mit Flohmarktverkäufen oder Raubzügen zu Supermarktcontainern durchgeschlagen. Das Unternehmen nennt sich „Die schnellen, speziellen Cinderellen“ und es reinigt nur Delikates für wohlhabende Menschen: Bilder und Gemälde, historische Polstermöbel, teure Stoffe, mittelalterliches Glas, Laptops und Computer sowie Stilmöbel. Die Firma ist erfolgreich, bis die Vergangenheit eine der drei Chefinnen einholt. dk

Info:
Das Stück ist am Montag, 11. Juni (20 Uhr) sowie am Sonntag, 24. Juni (18 Uhr) und am Montag, 25. Juni (20 Uhr) im LTT zu sehen.
www.frauentheater-purpur.com

KBF ASB
..... Ihre Partner im Alter

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
- Therapie
- Essen auf Rädern
- Fahr- und Begleitdienste

Weitere Standorte in Tübingen, Rottenburg, Nehren, Ofterdingen, Bodelshausen, Starzach, Hirrlingen.
Wenden Sie sich persönlich an uns!
KBF gGmbH, In Rosenbenz 12, 72116 Mössingen
Tel. 07473 377-140, Fax 07473 377-165, E-Mail: kbf@kbf.de

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

Unsere Seniorenstiftung 2018

Mit unserer Seniorenstiftung fördern wir gemeinnützige Projekte und die Hilfsbereitschaft für ältere Menschen im Landkreis Reutlingen.

- ✓ Die Stiftung ehrt Frauen und Männer, die ältere Menschen vorbildlich pflegen und betreuen, mit einer finanziellen Zuwendung.
- ✓ Sie unterstützt Projekte, die zur Teilhabe und Lebensqualität älterer Menschen beitragen, mit bis zu 2.500 Euro.

Wir freuen uns auf Ihre Vorschläge und Anträge bis **15. August 2018**.
Weitere Informationen erhalten Sie bei der Kreissparkasse oder unter www.ksk-reutlingen.de/seniorenstiftung.
Fragen beantwortet Ihnen gerne Ute Geiser,
Telefon 07121 331-1383.

Senioren-Stiftung
Kreissparkasse Reutlingen

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

Tanz für die Schönheit in der Natur

Am Samstag, 23. Juni, tanzt Danza Vita um 19 Uhr im Tübinger Sudhaus für den Erhalt der Schönheit und Vielfalt in der Natur. Der Erlös aus der Aufführung des Stücks „To Kalon, die Farben der Schönheit“ kommt dem Naturschutzbund Deutschland (NABU) zugute. Damit will die Tanzgruppe auf den dramatischen Rückgang von Insekten und Vögeln reagieren.
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. Mit viel Hingabe, Improvisation und bezaubernd schönen Momenten präsentiert Danza Vita ihre Interpretation von To Kalon, die auch die unschönen Seiten nicht ausspart.
Danza Vita ist eine Gruppe von elf tanzbegeisterten Frauen zwischen 50 und 60 plus aus dem Raum Tübingen / Rottenburg, die von der Tanzpädagogin Susanne Raschke geleitet wird. Sie setzen sich mit Themen auseinander, die ihnen am Herzen liegen, und bringen sie in einer ganz eigenen Mischung aus Tanz, Komik und Texten lebendig und kreativ auf die Bühne. Sie möchten die Zuschauer berühren und zum Nachdenken anregen aber stets auch mit Humor erfreuen. dk

Info:
www.danza-vita.de

Danza Vita präsentiert mit viel Improvisation eine Hommage an die Schönheit. Bild: Danza Vita

Improvisation als Lebenskunst

Kulturprojekt im Garten des Reutlinger Heimatmuseums und in der Kapelle

Unter dem Motto „Grenzenlos 2: Aus dem Stegreif - Improvisation pur“ lädt die Initiative „Kunst an jedem Ort“ am Sonntag, 10. Juni, von 14 bis 18 Uhr zu einem Kulturnachmittag im Garten des Reutlinger Heimatmuseums (Oberamteistraße 22) und in der Kapelle ein. Entlang der Gartenmauer werden Bilder und Skulpturen rund um das Thema Improvisation präsentiert. Da die Improvisation als ein geradezu konstituierendes Merkmal des Jazz gilt, rückt er mit den Musikern um Werner Bystrich (Bild) in den Vordergrund. Dazu singt Jane Walters. Neben dem Auftritt der Gruppe Paint it Jazz gehören auch eine Tanz- und Theater-Impro sowie eine Lesung mit Musikimprovisation, Märchen für Kinder und verschiedene Mitmach-Aktionen zum Programm. dk

Info:
Die Veranstaltung findet nur bei trockenem Wetter statt, weshalb der 1. Juli als Ersatztermin eingeplant wurde. Eine Picknickdecke kann zu einem gemütlichen Nachmittag beitragen. Für Kaffee ist gesorgt

WASENWALD FESTSPIELE 2018

NATURTHEATER REUTLINGEN

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

Frühe Skulpturen

Die Spurrillen im Weg sind noch feucht und weich wie frische Knetmasse. Früher nahm ich eine knappe Kinderhand voll, genoss es, wie sich die leicht sandige Masse ballen ließ, wie sie sich fügen musste unter dem Druck meiner kleinen Faust. Ein wenig spreizte ich die Finger, drückte weiter, und schmale Erdwülste drangen hindurch, quollen hervor.
Dann formte ich Kugeln und Würste und daraus endlich Figuren, Tiere und Männlein. Allzu viele Feinheiten konnte ich mir dabei nicht leisten. Die Erde trocknete rasch, Arme und Beine brachen leicht ab, bröckelten, die naiven Köpfe begannen zu rieseln, ehe es mir gelungen wäre, ihnen ein Gesicht zu verleihen. War nicht zufällig eine Pfütze in der Nähe, mit deren Hilfe ich meine Modelliermasse wieder anfeuchten konnte, so rann mir bald die ganze Geschichte durch die Finger, wie ein Nachmittag, von dem wir nichts zu erzählen wissen, außer dass er schön gewesen war.

Christa Hagmeyer

Kurzgeschichten aus Asien

In der Reihe „Literatur am Nachmittag“ des Tübinger Stadtseniorenrates liest Georg Felsberg am Dienstag, 5. Juni, um 16 Uhr im Luise-Wetzel-Stift (Beim Herbstenhof 15) aus seinen Kurzgeschichten. Der Autor, der jedes Jahr sechs Wochen nach Asien reist, wird von seinen Erlebnissen in Bangladesch, Indien, Nepal und Sri Lanka berichten.

Etta Scollo singt über Veränderung

In ihrer aktuellen Musikproduktion „Il Passo Interiore“ widmet sich Etta Scollo (Agenturbild) dem Thema der Veränderung. Dabei singt sie von Situationen, die sie in den vergangenen Jahren selbst erlebt oder von anderen erzählt bekommen hat. Von vielen Kritikern wird die in Berlin lebende Musikerin als „die Stimme Siziliens“ bezeichnet. Am Freitag, 18. Mai, tritt sie um 20.30 Uhr im Reutlinger franz.K (Unter den Linden 23) auf.

Veranstaltungen in der Region

Ausstellungen

Betzingen

Moku Hanga: Radierungen und Holzschnitte von Marlene Neumann
Grafik-Kabinett
Ersbergweg 26
Mo: 9. 7., Di: 10. 7., Mi: 11. 7.

Gomaringen

Walter Riehle: Früher alltäglich – Heute besonders
Schloss und Gustav-Schwab-Museum, Im Schlosshof 1
So: 17. 6., 13 Uhr

Reusten

Es gibt viele Geschichten, die es wert sind, weitererzählt zu werden: Bergcafé
Süddeutscher Kunstverein
Jesinger Straße 8
Mi: 6. 6., 9 Uhr; Do: 7. 6., 9 Uhr

Reutlingen

Orange: Arbeiten von Dieter Villinger
Stiftung für konkrete Kunst
Eberhardstraße 14
Di: 29. 5., nach Vereinbarung (Telefon 0 71 21 / 37 03 28)

Die Poesie des Augenblicks: Naturfotografien von Klaus Tamm
Naturkundemuseum
Weibermarkt 4
Fr: 15. 6., 11 Uhr

Tübingen

Sexy and cool – Minimal goes Emotional: Minimal-Art
Kunsthalle
Philosophenweg 76
Do: 28. 6., 11 Uhr

Streifzüge durch die Tübinger Geschichte vom 15. bis ins 20. Jahrhundert
Stadtmuseum Kornhaus, Kornhausstraße 10; So: 1. 7., 11 Uhr

Die Württembergische Philharmonie Reutlingen lädt am Montag, 11. Juni, um 20 Uhr zu einem Sinfoniekonzert mit der Violinistin **Tianwa Yangin** (Agenturbild) in die Stadthalle ein. Auf dem Programm stehen Kompositionen von Maurice Ravel (Une barque sur l’océan), Felix Mendelssohn Bartholdy (Violinkonzert e-Moll op. 64), Toshio Hosokawa (Ferne Landschaft III. Seascapes of Fukuyama) und Claude Debussy (La mer 3, sinfonische Skizzen mit Visualisierung von Schüler(inne)n des Isolde-Kurz-Gymnasiums Reutlingen). Leitung: Shiyeon Sung.

Feste

Baisingen

40-jähriges Jubiläum: Die Gluzger - Schwobajazz Mit Hillu's Herzdropfa
Schloss-Scheuer
Do: 24. 5., 19.30 Uhr

Führungen

Pfullingen

Das Schaffwerk
Gönninger Straße 112
So: 10. 6., 14 Uhr

Klassik

Entringen

Arcadia Consort Berlin Musik aus dem 16. Jahrhundert
Zehntscheuer, Kirchstraße 9
Fr: 25. 5., 18 Uhr

Tübingen

Tübinger Ärzteorchester
Stephanuskirche
Friedrich-Dannenmann-Straße 60
Fr: 18. 5., 20 Uhr

Tübinger Kahngesänge: Canti & Canciones
Stocherkahn-Anlegestelle
Beim Hölderlinturm
So: 27. 5., 18 Uhr

Motette: Auf dem Weg zum Bachfest 2018 – Bach: Das Orgelwerk X
Mit Ingo Bredenbach an der Orgel
Stiftskirche, Holzmarkt
Sa: 16. 6., 20 Uhr

Orgelnacht: 200 Jahre Uraufführung der Meistersinger von Nürnberg
Johanneskirche, Froschgasse 3
Sa: 23. 6., 19 Uhr

Kleinkunst

Börstingen

Fakers Club Ensemble
Cinematic Story
Kunstort Eleven
Schulstraße 27
Sa: 26. 5., 20 Uhr

Rottenburg

Dagmar Schönleber: Respekt von, für und mit Dagmar Schönleber (Kabarett)
Kino im Waldhorn
Königstraße 12
Fr: 18. 5., 20 Uhr

Tübingen

Durch meine Vaterstadt, da fließt ein Fluss
Hesse Kabinett, Holzmarkt 5
So: 17. 6., 11 Uhr

Literatur

Tübingen

Bao Ninh: The Sorrow of War
Buchdiskussion
Deutsch-Amerikanisches Institut, Karlstraße 3
Fr: 18. 5., 18.15 Uhr

Autorenlesung: Andreas Straub
Schwaben-Stoff
Volkshochschule
Katharinenstraße 18
Do: 5. 7., 20 Uhr

Märkte

Mössingen

Rosenmarkt und Kunstgalerie
Mit Begleitprogramm
Jakob-Stotz-Platz und Breitestraße; So: 17. 6., 11 Uhr

Rock/Pop/Jazz

Reutlingen

Sommer Open Air: Santiano
Kreuzeichestadion
An der Kreuzeiche 23
Fr: 1. 6., 20 Uhr

Smart ohne Phone im Naturtheater

Vom 3. Juni bis 25. August finden im Naturtheater Reutlingen die Wasenwald- Festspiele 2018 statt. Das älteste und größte Theater Reutlingens feiert in diesem Jahr sein 90-jähriges Freilichtbühnenjubiläum. Im Sommer präsentiert das Amateur-Ensemble drei Eigenproduktionen: Das Musical „La Cage aux Folles – Ein Käfig voller Narren“, das Kindermusical „Heidi“ sowie das Mitternachts-Special „Smart ohne Phone“ (Agenturbild). Auch attraktive Gastspiele stehen auf dem Programm: Am Freitag, 29. Juni, die SWR 3 Live Lyrix, am Freitag, 13. Juli, die schwäbische Folkrockgruppe Wendrsonn, am Freitag, 20. Juli, die Musical Night sowie am Donnerstag, 23. August, die Chris Barber Band. Einen Tag der offenen Tür gibt's am Sonntag, 3. Juni.
Das Publikum sitzt geschützt in einer modernen Zuschauerhalle mit 1000 gepolsterten Plätzen. Kostenfreie Parkplätze befinden sich in unmittelbarer Nähe.

Info:
www.naturtheater-reutlingen.de

Macht und Manipulation

Die Schule der Diktatoren nach Erich Kästner hat am Donnerstag, 7. Juni, um 20 Uhr im Reutlinger Theater Die Tonne (Jahnstraße 6) Premiere. Die 1957 veröffentlichte Persiflage auf Manipulierbarkeit und Formen der Macht ist Grundlage dieser theatralischen Auseinandersetzung mit der aktuellen Politik.

Ein Strauß bunter Chansons

Ein Programm über das Festhalten und Loslassen in Dußlingen

„Soll's wirklich rote Rosen regnen?", fragen Claudia Zimmer, Guido Deimel (links) und Wolfgang Heinzelmann am Freitag, 15. Juni, um 20 Uhr in der Dußlinger Bücherei Mediothek (Bahnhofstraße 12). Ein Programm mit Songs und Chansons über das Festhalten und Loslassen, u. a. von Cole Porter, George Gershwin, Hildegard Knef und Georg Kreisler. Archivbild: Zibulla

Tübingen

Lagerfeuerabend: Jordan & Marcel
World-Jazz
Sudhaus
Hechinger Straße 203
Biergarten
Do: 24. 5., 20 Uhr

Acoustic Storm
Rock Classics Unplugged
Café Piccolo Sole d'Oro
Metzgergasse 39
Mo: 4. 6., 19 Uhr

Sonstiges

Tübingen

Tanznachmittag für demenziell erkrankte Menschen und ihre Angehörigen
Tanzcafé Alois
Lilli-Zapf-Straße 14-16
Mi: 23. 5., 14.30 Uhr

Öffentliche Stocherkahnfahrt
Anlegestelle
Hölderlinturm
Do: 14. 6., 13 Uhr

Tanz / Ballett

Gomaringen

Salsa-Special
Open-Dance-Floor
TanzEtage Studio
Tübinger Straße 58
Do: 12. 7., 21 Uhr

Theater

Tübingen

Ein Gespräch im Hause Stein über den abwesenden Herrn von Goethe
Von Peter Hacks
Zimmertheater
Bursagasse 16
Mi: 30. 5., 20 Uhr
Do: 31. 5., 20 Uhr

Volksmusik

Oberndorf

„Sing mit . . ."
Sonnenzentrum
Im Leimengrüble 14
Fr: 25. 5., 19 Uhr
Fr: 22. 6., 19 Uhr
Für das leibliche Wohl ist ab 18 Uhr gesorgt

Vortrag

Tübingen

Der Mensch in Zeiten seiner körperlichen Transformation: Zur Anthropologie des technisch aufgerüsteten Menschen
Kupferbau, Hölderlinstraße 5
Hörsaal 22; Di: 29. 5., 18 Uhr

Wie war das noch gleich? Also wir haben damals . . . Erzählcafé zu 1968
Stadtmuseum Kornhaus
Kornhausstraße 10
Sa: 2. 6., 17 Uhr

Erschwert Religion die Integration? Der Islam und die Muslime in Frankreich
Institut Culturel Franco-Allemand
Doblerstraße 25
Do: 7. 6., 20.15 Uhr

Frau sein: Modelle von Weiblichkeit in Steinzeit und Antike
Museum der Universität MUT
Schloss Hohentübingen
Burgsteige 11
So: 8. 7., 11 Uhr

Übergang in den Ruhestand

In ihrer gemeinsamen Veranstaltungsreihe „Unterwegs ins Älterwerden" laden der Stadtseniorenrat Tübingen und die Volkshochschule (vhs) zu zwei Terminen ein:

• Am Dienstag, 12. Juni, spricht Monika A. Rieger um 19.30 Uhr über die Frage „Schon im Arbeitsleben vorbeugen - (wie) geht das?" Die Ärztliche Direktorin am Institut für Arbeitsmedizin, Sozialmedizin und Versorgungsforschung am Universitätsklinikum Tübingen zeigt, was Arbeitgeber sowie Beschäftigte und die Gesellschaft tun können, damit die Erwerbstätigkeit möglichst lange gut gestaltet werden kann und der Übergang in den Ruhestand gelingt. Für die Veranstaltung ist eine Anmeldung erforderlich.

• Am Dienstag, 10. Juli, steht um 19.30 Uhr ein fröhlicher Abend mit Ideen und Musik auf dem Programm. Dabei geht es auch um die Frage, wie Musik dem Menschen helfen kann, die Balance zu halten. Dafür ist keine Anmeldung erforderlich.

Info:
Beide Veranstaltungen finden im vhs-Saal (Katharinenstraße 18) statt. Infos und Anmeldung: Telefon (0 70 71) 5603-29
anmeldung@vhs-tuebingen.de

www.vhs-tuebingen.de

Alkohol – Hilfe bei überforderten Pflegenden?

Mein erstes Gespräch mit Herrn M. fand telefonisch statt: er rief mich an und bat um einen Beratungstermin. Es ging um Hilfe bei der Pflege seiner 74-jährigen dementen Frau.

Seine Stimme am Telefon klang sehr angenehm, er sprach ruhig und machte Pausen - was seinen Gedanken Nachdruck verlieh. Er schien genau zu wissen, was er wollte. Auf seinen Wunsch trafen wir uns bei seiner Tochter – „das sei besser so“, meinte er, „sonst können wir uns nicht in Ruhe unterhalten“.

Herr M. kam pünktlich. Sein äußeres Erscheinungsbild bestätigte meinen ersten Eindruck: frisch rasiert, gut duftend, mit gebügeltem Hemd wirkte er sehr gepflegt und solide.

Daher war meine Überraschung sehr groß, als ich die Tochter sagen hörte: „Mein Vater braucht möglichst schnell eine Hilfe, bevor er zusammenbricht“.

Prüfend schaute ich Herrn M. an, er nickte. War mein Eindruck, Herr M. wäre entspannt und hätte alles gut im Griff, falsch? Wie es sich rausgestellt hat, war das tatsächlich ein Trugbild.

Herr M. erzählte mir, dass er innerlich ein Nervenbündel geworden ist: seine Frau ist seit fast drei Jahren durch die fortschreitende Demenz vollkommen auf seine Hilfe angewiesen. Er kann sie keine Minute aus den Augen lassen. Sie folgt ihm auf Schritt und Tritt überallhin, sogar auf die Toilette. Alle Besorgungen oder Arztbesuche macht er mit ihr. Da sie jedoch vieles nicht mehr versteht oder missversteht, bekommt sie oft Wutanfälle und lässt sich auf keine Erklärungen ein. Sie möchte ihn die ganze Zeit um sich haben, sonst bekommt sie Angst. Ihre Sprache ist sehr undeutlich und die verbale Kommunikation ergibt keinen Sinn mehr. Man kann sie mittlerweile nicht mehr verstehen und auch sie versteht einen nicht. Dazu ist sie komplett inkontinent und kann auf der Toilette nicht unbeaufsichtigt gelassen werden. Alle Türen, selbst die auf dem Balkon, müssen verschlossen werden – sie könnte weglaufen. Leider gibt es auch in der Nacht wenig Ruhe – Frau M. braucht kaum Schlaf, sie ist in der Nacht häufig wach und hat einen starken Bewegungsdrang. Oft plagen sie Angstzustände.

Herr M. hat mittlerweile auf alle seine Kontakte, Stammtisch und Freunde verzichtet.

Einen Tag in der Woche kümmert sich die Tochter um Frau M., was für die Tochter zu einer großen Belastung geworden ist. Sie ist voll berufstätig, hat eine eigene Familie mit heranwachsenden Jugendlichen und dazu noch ein eigenes Pferd. Frau M. macht es der Tochter nicht leicht: sie will nicht ohne ihren Mann aus dem Haus gehen und sie wird beim Abholen durch die Tochter immer aggressiver.

Als ich Herrn M. die Frage stellte, wie er die Pflege seiner Frau bei deren herausforderndem Verhalten seit fast drei Jahren ohne Hilfe von außen bisher leisten konnte, sagte er leise mit Tränen in den Augen: „Nur mit Alkohol!“ Seine Tochter nickte und meinte wiederholt: „Mein Vater braucht möglichst schnell eine Hilfe! Bevor er zusammenbricht!“

Agata Dukat
Fachkraft für Altenpflege und Gerontopsychiatrie
Gründerin von SenoPart

Kathrin Mühleck und Andreas Kiemle sind Ansprechpartner für Senioren, ihre Angehörigen sowie Pflegedienste und Ärzte. Bild: Beisswenger

Wenn die Sucht den Lebensabend bestimmt

Beratungsangebote für ältere Menschen bieten einen Ausweg aus der Abhängigkeit

Andreas Kiemle (50), Diplom Pädagoge, und Kathrin Mühleck (41), Krankenschwester und Sozialpädagogin, über die Arbeit der Aufsuchenden Suchthilfe im Alter für den Landkreis Tübingen. Sie ist ein spezielles Angebot für Suchtkranke ab 60 Jahren, die Zuhause beraten werden können. Zweimal im Monat findet außerdem ein Gruppentreffen mit Abhol- und Bringdienst statt (siehe auch den Artikel „Es war ein schleichender Prozess“ auf Seite 34).

Was genau ist die aufsuchende Suchthilfe?
Mühleck: Wir sind ein Teil der Sucht und Drogenberatungsstelle, aber speziell für ältere Menschen ab 60 Jahren zuständig. Wenn diese aufgrund von Einschränkungen oder altersbedingt nicht mehr in der Lage sind, regelmäßig eine Beratung aufzusuchen, fahren wir durch den gesamten Landkreis Tübingen und machen Hausbesuche. Damit schließen wir eine wichtige Versorgungslücke in der Suchtberatung.

Wie finden die Betroffenen zu Ihnen?
Kiemle: Wir pflegen eine enge Kooperation mit der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Tübingen und der dortigen Entwöhnungsstation. Jüngere Menschen gehen oftmals im Anschluss daran in eine stationäre Reha. Das ist bei älteren Menschen in der Regel nicht der Fall. Es gibt leider wenige Angebote für Ältere und die Scheu, von Zuhause weg zu sein, ist ebenfalls groß. Hier wird dann der Kontakt zu uns hergestellt und wir übernehmen die Nachsorge. Ein weiterer Weg geht natürlich über die Angehörigen. Diese melden sich bei uns, weil Sie merken, dass sich etwas bei Vater oder Mutter verändert hat. Etwas, dass sich nicht nur durch das Altern erklären lässt. Wir beraten hier auch gerne erst einmal anonym. Wichtig ist, dass man den ersten Schritt macht und mit uns Kontakt aufnimmt. Nur so können wir helfen.

Stundenweise Betreuung für Senioren zu Hause

- Hilfe im Haushalt und Begleitung außer Haus
- Entlastung pflegender Angehöriger
- Stundenweise Betreuung (auch für Demenzpatienten)

Kostenübernahme durch alle Pflegekassen möglich

die Senioren begleiter

Für Reutlingen, Tübingen und Umgebung
Düsseldorfer Str. 10 • 72072 Tübingen
07071 – 13 56 808

www.die-seniorenbegleiter.info

Wer darf sich für eine Beratung an Sie wenden?
Kiemle: Im Grunde jeder, der mit älteren Menschen Berührungspunkte hat. Selbstverständlich die Angehörigen, aber auch Pflegedienste und Ärzte. Jeder, der mögliche Veränderungen bemerkt und eine Beratung wünscht oder etwas tun will.

Was können Sie den Angehörigen raten, wenn Sie Anzeichen einer Sucht bemerken?
Mühleck: Wir raten dazu, nicht offensiv vorzugehen. Wichtig ist, nicht gleich eine Diagnose oder einen Verdacht zu äußern. Das produziert Widerstand und fördert die Scham. Botschaften wie: „Mir fällt auf, Du hast Dich verändert. Ich mache mir Sorgen. Wie geht es Dir gerade? Ist etwas gerade schwierig?“ schaffen eher das Vertrauen, sich zu öffnen.

Wie regelmäßig besuchen Sie Ihre Klienten?
Mühleck: Das ist ganz unterschiedlich, wir regeln das meist nach Bedarf. Direkt nach dem Klinikaufenthalt kann es sein, dass wir jede Woche ins Haus kommen. In schwierigen Situationen oder bei starkem Suchtdruck natürlich auch öfter. Wir können die Intervalle aber auch ausdehnen, wenn die Person gut mit ihrer Abstinenz zurecht kommt.

Wie oft finden Ihre Gruppentreffen statt?
Mühleck: Im 14-tägigen Rhythmus holen wir die Menschen aus ihrer Isolation und ermöglichen den Austausch miteinander. Für die Betroffenen ist die Gruppe sehr wichtig geworden, das freut uns sehr.

Fragen von Nadine Beisswenger

Info:
Sucht- und Drogenberatung
Beim Kupferhammer 5
72070 Tübingen
Telefon: (0 70 71)
7 50 16 - 0
Fax: (0 70 71) 7 50 16 - 20
Kathrin Mühleck
Kathrin.Muehleck@
diakonie-rt-tue.de
Mobiltelefon:
0152 / 56 10 24 76
Andreas Kiemle
Andreas.Kiemle@
diakonie-rt-tue.de
Mobiltelefon:
0152 / 56 18 54 82

Sucht im Alter als Tabuthema

Kathrin Mühleck und Andreas Kiemle von der Aufsuchenden Suchthilfe für Ältere Menschen im Landkreis Tübingen referieren am Montag, 25. Juni, um 19 Uhr im Alois-Alzheimer-Auditorium (Raum 104) der Tübinger Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie (Calwerstraße 14) über „Sucht im Alter – ein Tabuthema: Ursachen, Hintergründe und Hilfe“. Der Eintritt zu dieser Veranstaltung der Tübinger Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige ist frei.

...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

Es war ein schleichender Prozess

Ein Alkoholiker berichtet über seinen Weg in die Sucht im Alter

Er ist Beamter und sitzt im Rollstuhl. Die Sucht kam erst spät in sein Leben: im Vorruhestand, als er wenige Aufgaben aber viel Zeit zum Nachdenken hatte. Durch seine körperliche Behinderung waren die meisten Therapie- und Selbsthilfeangebote für ihn unerreichbar. Das ändert sich Anfang 2017 durch das Angebot der Aufsuchenden Suchthilfe (siehe auch den Artikel „Wenn die Sucht den Lebensabend bestimmt“ auf Seite 32).

Die Wohnung des 68-Jährigen liegt hoch oben, in einem großen Hochhaus im Tübinger Osten. Die Telefonnummern seiner Kinder sind mit gelben Klebezetteln an der Schrankwand befestigt und Bilder der Enkel hängen an den Wänden über der Couch. 1999 ist er frühzeitig aus dem Dienst ausgeschieden. Der neue, ungeregelte Tagesablauf, die innere Unzufriedenheit und die fehlenden Aufgaben führten dazu, dass das abendliche Weinschorle immer häufiger schon am Mittag getrunken wurde. Die Weinflasche reichte dann auch keine drei Tage mehr, sondern war schon zum Mittag leer. Schleichend und über zwei bis drei Jahre wurde aus dem Genusstrunk die Sucht. Bis er sich selber eingestehen konnte, ein Alkoholiker zu sein, dauerte es einige Jahre.

Nach seiner ehrlichen Bestandsaufnahme, für die auch der Zuspruch seiner Kinder hilfreich war, und dem Aufenthalt in der ersten Suchtklinik, war der Tübinger das erste Mal trocken. Da er durch seine Behinderung nicht an Programmen außer Haus teilnehmen konnte, probierte er es für sich allein. Er legte sich Strategien zurecht und war fest entschlossen, dem Alkohol zu entsagen.

Eine ganze Zeit ging es gut, aber dann kam Weihnachten und er war da: der Rückfall. Der Pensionär wurde wieder in die Klinik eingeliefert. Er schämte sich „Mir war sofort klar, was ich angerichtet habe“, sagt er und presst die Lippen zusammen. „Es war so dumm von mir, aber da war es schon zu spät.“ Dieses Mal kümmert sich das Klinikpersonal um einen Ansprechpartner für die Zeit danach. So kommt es zum Kontakt zur Aufsuchenden Suchthilfe im Alter des Diakonieverbandes und Andreas Kiemle.

Der ungeregelte Tagesablauf nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben kann Senioren zu übermäßigem Alkoholkonsum verführen. Bild: ©Patrick P. Palej - stock.adobe.com

Mit Hilfe von Hausbesuchen und Gesprächen hat sich sein Zustand stabilisiert. Dass er mit schwierigen Situationen nicht mehr alleine umgehen muss, ist eine große Hilfe für ihn. Auch die ehrenamtlichen Suchtbegleiter, meist selbst ehemalige Süchtige, könne er jederzeit um Rat fragen. „Das Wichtigste aber ist, dass man ehrlich zu sich selbst ist und nichts verschweigt“, betont der Tübinger mit ernstem Ton. „Man muss sich auch selber sagen, ‚du bist Alkoholiker‘ und deshalb gibt es kein kontrolliertes Trinken und auch kein Verhandeln.“

Er sei sehr dankbar für die regelmäßigen Termine mit der Suchthilfe und froh, seit über einem Jahr trocken zu sein. Er weiß, dass es wieder schwierige Momente geben wird, aber nun hat er Menschen, an die er sich wenden kann. „Ich möchte meine Kinder nie wieder so enttäuschen und bin froh, dass ich den Weg nicht alleine gehen muss.“ Nadine Beisswenger

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

Hilfe für Senioren
Die Seniorenstütze
* Begleitung, Beratung
* Schriftverkehr, Organisation
* Technische Hilfe, Computer
* Gedächtnistraining
* Hilfe für Angehörige
07071 689 2 689
www.senioren-stütze.de

Der Vorstand des Tübinger Stadtseniorenrats, der auf der Mitgliederversammlung gewählt wurde, und seine Unterstützer: (hintere Reihe v.l.) Hubert Spiegelhalder, Sabine Sauer, Ilona Künstle, Christa Wachter und Jochen Großhans; (mittlere Reihe v.l.) Claudia Braun, Angela Reik, Gregor Fey, Werner Walser, Maria Müller und Gabriele Merkle; (vordere Reihe v.l.) Dieter Sperrle, Dora Ballbach, Uwe Liebe-Harkort und Andreas Moser. Es fehlen Barbara Kley, Hedda Göser und Gerd Hagmeyer. Bild: Zibulla

Schritte gegen die Armut im Alter

Der Tübinger Stadtseniorenrat lädt Experten im Juni zu einem Gespräch ein

Mit einem Expertengespräch will der Tübinger Stadtseniorenrat im Juni konkrete Hilfen für Senioren erarbeiten, die von Altersarmut betroffen sind.

„In Tübingen sind 300 bis 400 Senioren von Altersarmut betroffen“, stellte Uwe Liebe-Harkort am Montag, 16. April, auf der Mitgliederversammlung des Tübinger Stadtseniorenrates in der Volksbank fest. „Mit einem Expertengespräch sollen im Juni konkrete Hilfen für alte Menschen in Armutssituationen erarbeitet werden“, betonte der Vorsitzende des Stadtseniorenrates.

Liebe-Harkort würdigte das Engagement der Seniorenclubs, die der Vereinsamung alter Menschen aktiv entgegenwirken. Zudem kündigte er an, dass sich der Stadtseniorenrat dafür einsetzen werde, die Lücken bei den Stadtteiltreffs zu schließen.

Mit rund 120 Teilnehmer(innen) war die Seniorenfreizeit des Stadtseniorenrates im vergangenen Sommer ein großer Erfolg. Die nächste Freizeit in der Sophienpflege findet vom 30. Juli bis zum 3. August sowie zwischen dem 6. und 10. August statt. Stefan Zibulla

(Infos und Anmeldung unter Telefon 0 70 71 / 4 93 77 oder postmaster@stadt-seniorenrat-tuebingen.de).

Gemeindepflegehaus Dußlingen

In unserem modernen Pflegeheim mit 42 Plätzen können Sie:

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

Einrichtungsleitung: Martin Ditz, Rathausplatz 2
Telefon: +49 7072 5046-100, Fax: +49 7072 5046-123
martin.ditz@stiftung-liebenau.de

Stiftung Liebenau

Teil haben. Teil sein.

bruderhaus DIAKONIE
Stiftung Gustav Werner und Haus am Berg

Jahresfest

Sonntag, 24. Juni
10–17 Uhr, Reutlingen
Ringelbachstraße 211

10 Uhr
Familiengottesdienst, Festzelt

ab 11.30 Uhr
- Live-Musik
- Verkaufsmarkt und Kulinarisches
- Programm und Aktionen für Kinder in: Werkstätten, Oberlinschule, Gaisbühlhof, Oberlin-Jugendhilfe

14 Uhr
Podium mit Experten

13.30 und 15 Uhr
Freiburger Puppenbühne (ab 4 Jahren)

Sie erreichen uns mit der RSV-Buslinie **8**.

www.bruderhausdiakonie.de

Zum IDA-Konzept gehören tagesstrukturierende, aktivierende Maßnahmen. Alltagsbegleiterinnen animieren zum geselligen Spiel.
Bild: Dvorák Photography

„Jetzt kenne ich mich wieder aus“

Modellprojekt für Patienten mit Demenz im Tübinger Paul-Lechler-Krankenhaus

Rund 1,6 Millionen Menschen sind laut der Alzheimer Gesellschaft in Deutschland von Demenz betroffen und die Zahl steigt weiter aufgrund der immer höheren Lebenserwartung. Damit wird auch in den Akutkrankenhäusern die Zahl der Patienten mit Demenz stetig wachsen. Laut einer Studie zu kognitiven Störungen und Demenz in Allgemeinkrankenhäusern Baden-Württembergs und Bayerns leidet jeder fünfte Patient über 65 Jahren an Demenz (General Hospital Study, Robert Bosch Stiftung, 2016). Die Einweisung ins Krankenhaus ist für demenziell erkrankte Patienten ein besonders herausforderndes Ereignis. Typische Reaktionen auf die ungewohnte Umgebung sind Unruhe mit Hinlauftendenz, Verwirrtheit, Angst oder ein gestörter Tag-/Nachtrhythmus.

Krankenhausleitung und Mitarbeitende der Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus, dem Tübinger Akutkrankenhaus für Alters-, Palliativ- und Tropenmedizin, sind sich dieser Herausforderung für ihre Patienten sehr bewusst. „Schon seit Jahren haben wir erfolgreich Maßnahmen umgesetzt, die für demenzsensible Krankenhäuser empfohlen wurden. Wir haben nun entschieden, akut erkrankte, alte Menschen mit der Nebendiagnose Demenz und dem damit einhergehenden erhöhten Pflege- und Betreuungsbedarf in einem räumlich abgegrenzten Stationsbereich noch individueller zu betreuen“, so Dr. med. Johannes-Martin Hahn, Chefarzt des Krankenhauses. Im Januar 2018 gab ein interprofessionelles Team der Klinik nach einjähriger Vorbereitung das Startsignal für die Interdisziplinäre Demenzabteilung, kurz IDA. Acht Patienten mit der Nebendiagnose Demenz können hier betreut werden. Ein ganz wesentliches Element der Abteilung ist laut Stationsleiter Gerhard Schlotterbeck der Einsatz von Alltagsbegleiterinnen, die tagesstrukturierende Angebote wie gemeinschaftliches Essen und Lesen im Aufenthaltsraum der

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

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

IDA anbieten. Sie ergänzen die Arbeit des pflegerischen und therapeutischen Personals der Station, ersetzen dieses aber nicht. Außerhalb der Regelfinanzierung konnten die Alltagsbegleiterinnen dank einer Anschubfinanzierung der Lechler Stiftung eingestellt werden Der notwendige Krankenhausaufenthalt kann dadurch so sicher wie möglich und ohne vermeidbare Komplikationen für die Patienten verlaufen.

Das Konzept fokussiert den Menschen und schützt seine Würde. Auch das gestalterische Raumkonzept unterstützt ihn in der Orientierung und gewährleistet ihm Sicherheit. Im Zentrum steht der Gemeinschaftsraum, der wie die Station insgesamt, so viel Geborgenheit wie möglich vermitteln soll und zu Aktivitäten einlädt. Anschaulich schildert Alltagsbegleiterin Sibylle Guth: „Eine Patientin war abends nach dem Abendessen sehr unruhig. Sie lag schon im Bett, stand aber immer wieder auf und schaute etwas verloren aus ihrer Zimmertür. Ich ermunterte sie, sich zu mir in den Aufenthaltsraum zu setzen. Sie nahm das Angebot an, wollte sich aber nicht unterhalten. Ich gab ihr das Gefühl, nicht alleine zu sein und das brachte sie zur Ruhe. Nach einer Weile begleitete ich sie auf ihr Zimmer, setzte mich noch ein paar Minuten ans Bett, bis sie entspannt war und ich das Zimmer verlassen konnte.“

Angehörige und Freunde sind in der Abteilung herzlich willkommen. Ihre Erfahrungen mit den Patienten sind sehr wichtig für das IDA-Team. Gleichfalls werden die Angehörigen vom Fachpersonal beraten und bei ihren Vorbereitungen im Vorfeld der Entlassung begleitet.

Sibylle Junck

Weil es zuhause schöner ist
AMBULANTE PFLEGE
MEHR-ZEIT PFLEGE
BETREUUNG
BERATUNG
A.i.P. - Ambulante und individuelle Pflege GmbH
www.aip-pflege.de
Info & Beratung:
07121 . 909 73 37
AiP
Die Alternative zum Heim

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

Ambulanter Pflegedienst Ulmer
Pflegeservice & Hauswirtschaft
Der Mensch im Mittelpunkt
Gutschein für eine kostenlose Pflegeberatung bei Ihnen vor Ort
Immer ereichbar unter 0152/09803374

...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

die kleine
Zeitschrift für die besten Lebensjahre
www.die-kleine-zeitschrift.de
erscheint wieder am 13. Juli 2018

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 07121/9734-0
Samariterstift am Stadtgarten 07121/93038-0
www.samariterstiftung.de
SAMARITER STIFTUNG

Rebecca Merthan (links) und Fridtjof Schlee freuen sich, dass sie bei der Betreuung ihres dreijährigen Sohnes Janne und der beiden sechs Monate alten Zwillinge Helen und Luzie von Brigitte Kemmler unterstützt werden. Bild: Böhm

Engagierte Senioren als Entlastung für Familien

Das Reutlinger Projekt wellcome unterstützt junge Eltern mit erfahrenen Helfer(inne)n

Vorlesen!“ forderte der kleine Janne (3) lachend und brachte Brigitte Kemmler sein Lieblingsbuch. „Da war klar: Brigitte ist akzeptiert“, sagt Rebecca Merthan. Die Pädagogin an der Reutlinger Theodor-Heuss-Schule und ihr Mann Fridtjof Schlee, Lehrer an der Berufsschule, haben noch zwei kleinere Kinder und möchten auf die Hilfe der Seniorin nicht mehr verzichten. Vermittelt wurde sie über die Initiative wellcome in Trägerschaft des „Hauses der Familie“ Reutlingen.

„Das Projekt wellcome gibt es in ganz Deutschland und etabliert sich jetzt auch in Österreich und der Schweiz“, so Koordinatorin Christine Schuhmacher. Die Idee, die dahintersteckt, ist eine zeitlich begrenzte Hilfe für Familien mit Kindern, um die Eltern zu entlasten. Vorgesehen sind drei Monate für ein Kind, sechs Monate für Zwillinge.

„Manche junge Mutter fühlt sich am Anfang ein wenig verunsichert“, berichtet die Vermittlerin. „Man fragt sich beispielsweise, ob es noch in Ordnung ist, wenn das Kind schreit.“ In anderen Fällen brauchten die Eltern einfach mal eine Pause. Heutzutage sei es nicht mehr selbstverständlich, dass die Großeltern einspringen. „Sie wohnen oft weit weg, sind selbst noch berufstätig oder pflegebedürftig.“ Eine erfahrene Helferin sei da sehr willkommen.

Davon gibt es bei „wellcome“ insgesamt zwölf - alles Frauen, von denen acht pausenlos im Einsatz sind. „Die Helferinnen betreuen immer nur eine Familie gleichzeitig“, erklärt Schuhmacher. „Manchmal entstehen dabei so enge Bindungen, dass der Kontakt auch nach Ablauf der Frist fortbesteht.“ Etwa 20 Familien werden jährlich von „wellcome“ in Trägerschaft der Evangelischen Bildung in Reutlingen unterstützt.

Brigitte Kemmler ist durch zwei eigene Töchter in allen Fragen rund um Kinder bewandert. „Meine Töchter und die Enkelin wohnen weiter entfernt, aber ich habe hier Verwandte und Freunde. Einsam bin ich nicht“, so die verwitwete Seniorin. Aber sie habe Lust dazu gehabt, ir-

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

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

gendetwas zu machen, um mal rauszukommen und etwas Sinnvolles zu tun. „Durch einen Flyer bin ich damals auf wellcome aufmerksam geworden. Da ich Kinder sehr mag, habe ich mich gemeldet.“

Vor dem ersten Kontakt mit einer Familie werden die Bewerber(innen) bei wellcome geprüft. „Zuerst findet ein Vorgespräch statt, in dem Erfahrung und Beweggründe geklärt werden“, erläutert die Koordinatorin. Auch ein erweitertes polizeiliches Führungszeugnis muss wegen der Vertrauensstellung beigebracht werden. Es werde auch darauf geachtet, dass der Fahrweg nicht so weit sei. Fahrtkosten und Versicherung für das Projekt, das den ganzen Landkreis Reutlingen abdeckt, übernimmt wellcome.

Seit 2011 hat Brigitte Kemmler elf Familien zur Seite gestanden und ist mit den dreifachen Eltern in der Reutlinger Stadtmitte längst per Du. „Wir haben keine Verwandten in der Nähe, die mal auf die Kinder aufpassen könnten“, sagt Rebecca Merthan. „Es ist wunderbar, wenn Brigitte vorbeikommt, so dass ich mal in Ruhe kochen, zum Arzt gehen oder mit nur einem Kind einkaufen gehen kann.“ Ehemann Fridtjof Schlee stimmt zu. „Wenn ich in der Schule bin, ist es für mich beruhigend, dass Brigitte meiner Frau zur Seite steht. Wir sagen oft, Brigitte ist unsere Leih-Oma.“ Die beiden sechs Monate alten Zwillinge Helen und Luzie seien sehr gut betreut, würden herumgetragen, gefüttert oder spazieren gefahren. Brigitte Kemmler komme ein bis zwei Mal wöchentlich für zwei bis drei Stunden. „Pro Stunde zahlen die Familien höchstens fünf Euro“, sagt Christine Schuhmacher, „aber wenn das nicht möglich ist, kann man darüber auch reden.“ Gabriele Böhm

Info:

Das Projekt wellcome würde gerne noch mehr Familien betreuen und freut sich auch über weitere Familienhelfer(innen).

Kontakt unter Telefon
(0 71 21) 92 96 17

www.wellcome-online.de

Neue Engagement-Pinnwand

Die Stabsstelle Bürgerengagement der Stadt Reutlingen hat in Kooperation mit der Freiwilligenagentur (FWA) eine Engagement-Pinnwand online gestellt Unter www.reutlingen.de/engagement-pinnwand können sich alle Institutionen, Initiativen oder Projekte kurz vorstellen, die Engagierte suchen.

Die Einträge sind ganz einfach ohne Passwort zu erstellen. Die Pinnzettel bleiben dann über einen bestimmten Zeitraum online. So können Menschen, die auf der Suche nach Engagementmöglichkeiten sind, aktuelle Angebote gleich erkennen.

Wer sich weitergehend darüber informieren will, welche Vereine, Verbände oder Initiativen ehrenamtliche Mitmachmöglichkeiten anbieten, kann sich in der Datenbank „Reutlingen engagiert sich“ umsehen (www.reutlingen.de/reutlingen-engagiert-sich). Kompetente Ehrenamtliche der Reutlinger Freiwilligenagentur (FWA) in der Planie 11 helfen auch bei der Suche nach einem passenden Engagement. Öffnungszeiten: Jeden Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 11 bis 13 Uhr.

Info:

Weitere Infos über die Pinnwand und die Datenbank gibt es bei Anke Bächtiger unter Telefon (0 71 21) 303-5771, stabsstelle.buergerengagement@reutlingen.de oder bei der FWA unter fwa.reutlingen@gmail.com

MHP MOBILE HAUSKRANKEN PFLEGE GmbH
Intensivpflege zuhause

Neu ab August 2018! Unsere zweite Intensivpflege-Wohngemeinschaft in Reutlingen

Dafür suchen wir in Voll-und Teilzeit:
- examinierte Pflegefachkräfte (m/w)
- Präsenz-/Betreuungskräfte (m/w)

Infos & Bewerbungen online unter
www.mhp-pflege.de
MHP Mobile HauskrankenPflege GmbH
Tel. 07071-97560 MHPPflegedienst

Diakoniestation Ammerbuch e.V.
Kranken- und Altenpflege
Hauswirtschaftl. Versorgung
Nachbarschaftshilfe
Familienpflege
Wir helfen zu Hause!
Kirchstr. 58, 72119 Ammerbuch, Tel. (0 70 73) 30 03 20, Fax 3 00 32 60

Melanie Deschner trägt gemusterte Leggings aus Bio-Baumwolle und ein passendes Hanf-Shirt in Zartgrün. Stefanie Giesel posiert in grauen Hanfjeans, einer Hanfbluse in leuchtendem Blau und schwarzen Hanf-Sneakern. Bild: Beisswenger

Öko-Kollektion in freundlichen Farben

Frühlings- und Sommermode im HanfHaus Reutlingen – von klassisch bis bunt gemustert

Ökologische Mode in schillernden Farben und modernen Mustern. Das HanfHaus in Reutlingen erweitert seine Auswahl an Eco und Fair Fashion um einen weiteren deutschen Anbieter und bringt frischen Wind in die Kollektion.

Seit neun Jahren betreiben Melanie Deschner und Stefanie Giesel ihr HanfHaus im Herzen von Reutlingen. Produkte und Mode aus dem Rohstoff Hanf, natürlich und aus ökologischer Erzeugung, machen den Großteil des Sortiments aus. Mit einem Lachen begrüßt Melanie Deschner einen jungen Besucher des Ladens und bietet ihm zuerst eine frisch gebrühte Tasse Hanf-Melissen-Tee an. Dieser ist wohlschmeckend und aromatisch, ein idealer Durstlöscher für das ganze Jahr.

Stefanie Giesel sortiert in der Zwischenzeit die neu eingetroffene Frühlingskollektion und drapiert eines der neuen Kleider geschickt auf einem Kleiderständer. Zum Frühling 2018 hat es ein neuer Anbieter in die HanfHaus Kollektion geschafft: Tranquillo. Ein junges Label aus Dresden, das für famose Mode und leuchtende Farben und Muster steht. Aufgenommen wird nur, wer den strengen ökologischen Richtlinien entspricht und den Qualitätskriterien der beiden Betreiberinnen genügt. „Bevor es ein neues Label zu uns in den Laden schafft, wird es erst einmal von uns getestet“, betont Stefanie Giesel. „Wie lange hält die Kleidung, wie gut ist sie verarbeitet, wie übersteht sie die Wäsche und wie sitzen die Sachen?“

Die Damen-Kollektion von Tranquillo besteht ausnahmsweise nicht aus Hanf, aber dafür aus Bio-Baumwolle und fügt sich mit ihren farbenfrohen Mustern perfekt in die gewohnt hochwertige Basis- Kollektion für Damen ein. Auch die Männer kommen hierbei nicht zu kurz und finden neben Hosen und T-Shirts auch Sneaker aus Hanf. Das britische HipHop Label THTC bringt vor allem sozialkritische und politische Statements aufs Shirt und ist gerade bei den jüngeren Kunden sehr beliebt.

Freundliche Farbvielfalt findet sich in der Hanf-Kollektion von The Hemp Line oder Hemp Age. Verschiedene Blau- und Grüntöne aber auch kräftiges Rot bringen die biologische Mode weg vom langweiligen Öko-

Dr. Thomas Putzker
Zahnarzt und Zahntechniker
wir machen auch Hausbesuche
Wir sind spezialisiert auf schonende Behandlung Angstpatienten, Prophylaxe, Zahnfleischerkrankungen, vollkeramischen Zahnerhalt
Dr. Thomas Putzker
www.dr-putzker.de
Gesund beginnt im Mund!
72768 Reutlingen-Degerschlacht
Leopoldstraße 24
Telefon 07121/601579
www.dr-putzker.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

Image. Moderne und zeitlose Klassiker, die sich zur Jeans genauso kombinieren lassen wie zur schicken Hose. Von der Hanfjeans über unifarbene T-Shirts und Sweater: das HanfHaus bietet ein breites Spektrum an Mode aus dem Rohstoff Hanf und berät seine Kunden individuell. „Es ist ein tolles Material, ein pflanzlicher Rohstoff, den es schon sehr lange gibt und der sich für Winter wie Sommer eignet“, schwärmt Melanie Deschner. „Gerade wenn es sehr heiß ist, zeigen sich die tollen Eigenschaften von Hanf. Er kühlt und er trocknet schnell. Auch ist ein Kleidungsstück aus Hanf weniger anfällig für Gerüche.“

Die Qualität ist bei allen angebotenen Produkten hoch, die Haltbarkeit lang und die Ökologie garantiert. „Dafür steht das HanfHaus und das ist uns wichtig“ sagt Stefanie Giesel.

Nadine Beisswenger

HANF HAUS Reutlingen
Mo-Fr 10-13 & 14-18.30h
Sa 10-16h
www.hanfhaus-reutlingen.de
Frische Farben auf Wohlfühlstoffen: Unsere bunte Mode aus Hanf & Co. ist hautfreundlich und atmungsaktiv!

Ein buntes Programm

Treffpunkt für Ältere Reutlingen

Mittwoch, 16. Mai
Zartgewachsen, starkverbunden
Liebesgedichte und ausgewählte Klavierstücke
Vorgetragen von Ingeborg und Friedemann Treutlein
14 Uhr Bewirtung, 15 Uhr Veranstaltungsbeginn
Beitrag 3 Euro

Sonntag, 27. Mai
Tanztee mit Helmut Stahl
13.30 Uhr Bewirtung,
14 Uhr Veranstaltungsbeginn Unkostenbeitrag:
3 Euro Leitung: Kurt Scherzinger

Mittwoch, 30. Mai
Naturfilme: Expedition vor der eigenen Haustür
Filme von Rainer Fieselmann (Fotograf, Bildbandautor), 14 Uhr Bewirtung, 15 Uhr Veranstaltungsbeginn

Sonntag, 3. Juni
Die kleine Sonntagsgruppe: Wanderung von Betzingen zur Kreuzeiche Reutlingen
Etwa eineinhalb Stunden
Treffpunkt: 13 Uhr im Reutlinger Hauptbahnhof
Abfahrt 13:31 Uhr
Anmeldung bei Marlies Munz unter Telefon
(0 71 21) 1 38 75 13
Fahrtkosten werden aufgeteilt + Verwaltungsgebühr

Mittwoch, 6. Juni
Straßenbahn Reutlingen
Dia-Vortrag von Bernhard Madel
14 Uhr Bewirtung, 15 Uhr Veranstaltungsbeginn

Sonntag, 10. Juni
Frühstückscafé
10 bis 12 Uhr
Beitrag: 12 Euro
(inklusive Getränke)
Nur mit Anmeldung bis vier Tage vorher

Mittwoch, 13. Juni
Musikalischer Nachmittag mit dem Kammerchor Reutlingen
Reise nach Lateinamerika
Chorleitung:
Marcel Martínez
14 Uhr Bewirtung,
15 Uhr
Veranstaltungsbeginn

Sonntag, 17. Juni
Tanztee mit Helmut Stahl
13:30 Uhr Bewirtung,
14 Uhr
Veranstaltungsbeginn
Beitrag: 3 Euro
Leitung: Kurt Scherzinger

Mittwoch 20. Juni
Fragmente eines abenteuerlichen Lebens
Persönliche Erzählungen von Nicola Vollkommer über ihre Kindheit in Afrika und ihren Onkel
14 Uhr Bewirtung, 15 Uhr Veranstaltungsbeginn
Beitrag: 3 Euro

Mittwoch, 27. Juni
Westaustralien
Eindrücke einer Reise von der Pilbara im Norden von Westaustralien bis nach Perth im Süden
Fotoschau von Helmut Kober
14 Uhr Bewirtung
15 Uhr
Veranstaltungsbeginn

Sonntag, 1. Juli
Die kleine Sonntagsgruppe: Besuch der Olgahöhle Honau und der Echazquelle
Einkehr im Honauer Rössle
Treffpunkt: 12:35 Uhr
ZOB Reutlingen
Bussteig I
Abfahrt 12:56 Uhr, Anmeldung bei Ursel Schänzlin
Telefon (0 71 21) 75 66 29
Eintritt: 2,50 Euro
Fahrtkosten werden aufgeteilt + Verwaltungsgebühr

Mittwoch, 4. Juli
Albanien:
Das vergessene Land
Land und Leute, Nöte und Hoffnungen
Erzählung mit Bildern von Pfarrer Jürgen Sachs, der als Missionar in Albanien war
14 Uhr Bewirtung, 15 Uhr Veranstaltungsbeginn

Sonntag, 8. Juli
Frühstückscafé
10 bis 12 Uhr
Beitrag: 12 Euro
(inklusive Getränke)
Nur mit Anmeldung bis vier Tage vorher

Mittwoch, 11. Juli
Das kurze Leben der Sofie Scholl
Ein harter Geist und ein weiches Herz
Vortrag von Prälat Paul Dietrich
14 Uhr Bewirtung
15 Uhr Veranstaltungsbeginn

Info:
Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.treffpunkt-fuer-aeltere.de

Reife Badenixen punkten mit flotten Badeanzügen.
Bilder: ©bst2012 - stock.adobe.com / bmf-foto.de - stock.adobe.com

Reife Badenixen als Blickfang

Mit der passenden Bademode machen Seniorinnen eine gute Figur am Strand

Mit der passenden Bademode können Senioren den Sommer mit viel Sonne und Strand genießen und haben viel Spaß im Nass.

Ein perfekt sitzender und modischer Badeanzug trägt dazu bei, dass sich auch ältere Damen selbstbewusst im Freibad oder am Strand zeigen. Wichtig ist deshalb, dass der Badeanzug sowohl funktionell als auch bequem ist. Auch wenn die Gelenke schon etwas steif sind und die Beweglichkeit ein wenig eingeschränkt ist, sollte der Badeanzug problemlos an- und ausgezogen werden können.

Auch hautfreundliches Material ist ein wichtiger Wohlfühlfaktor für reife Badenixen. Deshalb muss der Badeanzug frei von hervorstehenden Nähten sein, die beim Schwimmen, Gehen oder Liegen drücken oder scheuern könnten. Der Träger und das Material am Beinabschluss sollten elastisch sein und weder schnell ausleiern noch in die Haut einschneiden. Bei Harn- oder Stuhlinkontinenz empfiehlt sich das Tragen spezieller Bademode.

Gedeckte Farben wie Dunkelblau, Schwarz, Dunkelbraun oder Bourdeaux sind bei Seniorinnen beliebt. „Doch dürfen diese Badeanzüge durchaus auch ein dezentes Muster oder eine kleine, nette Applikation haben“, schreibt das Portal www.senioren-50plus.inof. „Der ideale Badeanzug für ältere Damen sollte außerdem figurgünstig geschnitten sein, so dass die eine oder andere Problemzone gekonnt kaschiert werden kann und auch schon etwas fülligere Damen im Badeanzug eine gute Figur machen.“

Für ein perfektes Dekolleté sorgen Badeanzüge mit vorgeformten Cups bzw. eingearbeitetem Vordermieder, die die Brust formen und sicher und stabil halten. Breite, im Rücken gekreuzte Träger unterstützen dabei den sicheren Halt. Cups mit dem Lotuseffekt nehmen weniger Wasser auf und trocknen schneller.

Der Badeanzug ist seit mehr als 150 Jahren der Klassiker innerhalb der Bademode. Im Jahr 1863 wurde er das erste Mal in der Modezeitschrift „Bazar“ erwähnt – seitdem ist er nicht mehr aus der Welt

der Mode wegzudenken. Der Badeanzug ist für Frauen jeden Alters eine schöne Alternative, da er von freizügig mit tiefem Dekolleté bis hin zur eher verschlossen Variante über sämtliche Schnitte verfügt. So ist er immer die richtige Wahl für den Strand, das Schwimmbad oder den Pool. Wer es eher freizügig mag, greift zum Bikini oder auch zum Mittelweg – dem Tankini.

Beliebt ist der Badeanzug vor allem durch seine einladende Kaschierfunktion. Ein kleiner Bauch kann von ihm leicht verdeckt werden. Im Brustbereich schenken Formbügel einen optimalen Halt und Softschalen zaubern ein fülliges Dekolleté. Eingesetzte Raffungen und Muster werden zum Blickfang und lenken von Problemzonen an Brust, Bauch, Taille und Hüften ab.

Bei einem Bandeau-Badeanzug können die Träger im Nacken gebunden oder das Modell ganz ohne Träger angezogen werden. Für den Sport eignet sich der Badeanzug in der Schwimmerform.

Der Tankini präsentiert sich als Allrounder – so schick und sexy wie ein Bikini und so praktisch und figurschmeichelnd wie ein Badeanzug. Diese Art der Bademode erfreut sich in den vergangenen Jahren immer größerer Beliebtheit. Während sich die Hose eines Tankinis nicht von einer Bikini-Hose unterscheidet, verdeckt das Tankini-Oberteil ähnlich wie bei einem Tank Top den Bauch teilweise oder komplett. Die oftmals unifarbenen Bikinihöschen lassen sich mit bunten oder gemusterten Oberteilen vielseitig kombinieren – das schafft Abwechslung. dk

NUSSER + CO.
Das Sanitätshaus GmbH

Gartenstraße 24
72764 Reutlingen
Telefon: 07121/346637
Telefax: 07121/310384

Benötigen Sie Hilfe in ...

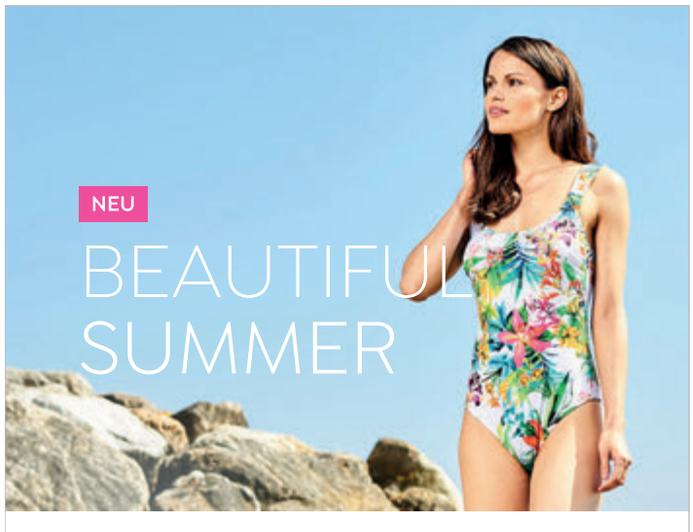
... Rentenfragen?
... Behindertenfragen?
... Sozialangelegenheiten?

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



RÖSCH OUTLET
STRAND- UND BADEMODE BIS GRÖSSE 50
Schaffhausenstr. 101 Tübingen Tel. 07071 153 390
Mo-Fr 10.00 – 18.30 Uhr Sa 10.00 – 16.00 Uhr
WWW.ROESCH-FASHION.COM

Mit einem regelmäßigen Check werden mögliche Schäden am Balkon rechtzeitig erkannt. Dann kann die Familie den Sommer auf dem Balkon unbeschwert genießen.
Bild: djd / Triflex / istock / geber86

Ein Balkoncheck muss sein

Auch kleinere Mängel an der Bausubstanz sollten ernst genommen werden

Zur Balkonsaison gehören Grillpartys, lange Abende unter freiem Himmel und das gemeinsame Mitfiebern bei der Fußball-WM im Sommer. Damit aber keine bösen Überraschungen auftauchen, sollte der Balkon genau unter die Lupe genommen werden.

Schließlich war der Balkon den ganzen Winter über den Witterungseinflüssen ausgesetzt. Regen und Frost können zu ersten Mängeln führen, die später große Schäden nach sich ziehen.
Insbesondere beim Boden empfiehlt es sich, vermeintlich kleinere Probleme wie nicht abfließendes Regenwasser, lockere Fliesen oder auch kleinste Risse im Beton nicht auf die leichte Schulter zu nehmen. Denn diese zunächst nur kleinen Schönheitsfehler können weitreichende Folgen für den Balkon und sogar das Haus haben. Für den regelmäßigen Balkoncheck muss nicht sofort ein Fachmann beauftragt werden. Erste Indizien, dass Probleme vorliegen, kann der Eigentümer auch selbst erkennen.
Freie Balkonabflüsse sind ein wichtiger Punkt, dem auf jeden Fall Aufmerksamkeit gewidmet werden sollte, um eine Pfützenbildung zu vermeiden. Denn stehendes Wasser wird auf Dauer zur Belastungsprobe für den Balkon und kann der Anfang schwerwiegender Mängel werden. Insbesondere im Zusammenspiel mit defekten Fugen gefliester Böden oder kleinen Rissen im Beton wird es gefährlich: Bei Frost etwa dehnt sich das in kleinste Risse eingedrungene Regenwasser aus und richtet Schäden am Balkon an, die häufig

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

eine größere Sanierung erforderlich machen.
Zudem besteht die Gefahr, dass die Feuchtigkeit in anliegende Bauteile zieht. In der Folge könnten dann sogar Schimmel im Innenraum und ein instabiler Balkon drohen. Deswegen sollte der Boden mindestens zweimal pro Jahr besonders aufmerksam geprüft werden. Hauseigentümer werfen dann am besten auch einen Blick von unten auf den Balkonvorsprung. Entdecken sie dort feuchte Stellen oder Kalk- und Salzausblühungen, sind das Hinweise auf massive Feuchteschäden in der Balkon-Konstruktion. In diesem Fall sollte umgehend ein Fachmann mit der Prüfung beauftragt werden.
Ist der Balkon überdacht oder nicht? Dies kann einen deutlichen Unterschied ausmachen. Denn grundsätzlich ist bei einem nicht überdachten Balkon aufgrund der exponierten Lage die Wahrscheinlichkeit von Schäden höher. djd

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

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

die kleine
Zeitschrift für die besten Lebensjahre

Qualität seit 1953
Maler Rinker
Reutlingen-Betzingen, Tel: 07121 - 5 89 44

Markisen, Gardinen
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

SEYFRIED & WIEDEMANN
...die Komplettsanierer
6 Handwerksberufe unter einem Dach!
Der Meisterbetrieb I 72636 Frickenhausen
☎ 0 70 22 - 21 22 99
www.seyfried-wiedemann.de

Perfekte Schutzgitter nach Maß. Gegen Insekten, Nager oder Pollen
Spannrahmen
Drehrahmen Fenster/Türe
Pendeltüre/Schiebetüre
Dachfenster
Lichtschacht-abdeckung
Südwestmesse Villingen-Schwenningen 26.05 – 03.06. 2018 Halle T Stand 41
Gräfliches Inselfest Insel Mainau 31.05 – 03.06. 2018
KLUMPP
insektenschutz-klumpp.de | Neustetten | T. 07472 25 106 Krabbelfrei !

IHR DACH, MEISTERHAFT GEMACHT!
Klaus Eberhardt
Dachdecker | Klempner
Dieselstr. 8 · 72805 Lichtenstein
Telefon 07129-922765
www.dachdecker-eberhardt.de

Sterr GmbH & Co. KG
Sanitäre Anlagen · Heizungsbau
Regenerative Energiesysteme · Badgestaltung · Flaschnerei
Kundendienst · Rohrreinigung · Fachverkauf · Wartung
Marktstraße 148 · 72793 Pfullingen
Tel. (07121) 93 07 26-0 · Fax (07121) 93 07 26-26
www.sterr-reutlingen.de · info@sterr-reutlingen.de

Die purpurviolett blühende Beetrose „Kaffe Fassett“ ist nicht nur ein Blickfang. Sie verbreitet auch einen Duft frischer Limonen. Bild: djd/www.rosen-tantau.com

Jede Blüte ist ein duftendes Kunstwerk

Die Königin der Blumen spricht wie keine andere Pflanze die Sinne an

Ein Spaziergang durch einen blühenden Rosengarten kann zu einem sinnlichen Erlebnis werden. Mit ihrem verführerischen Duft lockt die Königin der Blumen neben Hummeln und Hornissen auch Käfer oder Schwebfliegen an. Und der Mensch hat seine Freude an den wohlriechenden Blüten.

Die Duftstoffe der Rose bestehen aus Substanzen mit sehr kleinen Molekülen. Während sich am äußeren Teil der Blüte Rosenalkohole wie Citronellol, Nerol und Geraniol befinden, kommen in der Mitte Citral und Eugenol zum Tragen. Je nach Zusammensetzung können Duftnoten von Zitrone, Orange, Pfirsich, Himbeere, Apfel, Melone, Vanille, Anis, Moos oder Pfeffer wahrgenommen werden.

Aber nur bei vollständig geöffneter Blüte verströmen Rosen ihren Duft, der zudem auch noch abhängig von Klima, Anbau und Wetter ist. Selbst für Rosenzüchter ist der Duft eine Herausforderung. Deshalb wurden in den vergangenen Jahren vermehrt historische Rosen mit modernen, robusten Sorten gekreuzt. Herausgekommen ist die große Gruppe der sogenannten Nostalgie-Rosen, die ihren Vorgängerinnen aus dem 18. und 19. Jahrhundert in puncto Schönheit, Blütenreichtum und Duft in nichts nachstehen. Ob als 50 bis 60 Zentimeter hohe Beetrose, als eine bis zu zwei Metern hohe Strauchrose oder als Kletterrose: Sie alle eröffnen eine Fülle an Verwendungsmöglichkeiten, die nostalgisches Flair auf Balkon, Terrasse und in den Garten bringen.

Um gesundes Laub zu entwickeln, fleißig zu blühen und herrlich zu duften, benötigen Rosen in jedem Jahr zu Beginn der Wachstumsphase eine Düngergabe. Um die Pflanzen den ganzen Sommer mit den nötigen Nährstoffen zu versorgen, empfiehlt sich ein Langzeitdünger mit einer Wirkungsdauer von sechs Monaten, der oberflächlich in den Boden eingeharkt wird. Kommt ein Depotdünger für drei Monate zum Einsatz, sollte zwischen Mitte Juni und Mitte Juli mit einem schnell wirkenden mineralischen Dünger nachgedüngt werden, um den zweiten Blütenflor zu fördern. djd

RALL
BAUMSCHULEN
Qualitätspflanzen für Garten und Landschaft
Sulzwiesenstraße 1
72800 Eningen u. A.
Tel. 07121-988598-0
www.rall-baumschulen.de

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

Ein dichtes Grün im Sommer

In der warmen Jahreszeit können Freizeitgärtner ihrem Rasen ebenso wie den Hecken, Sträuchern oder Bodendeckern förmlich beim Wachsen zusehen. Umso wichtiger ist es, regelmäßig nachzutrimmen, damit die Pflanzen in ansprechender Form bleiben.

Mit dem kräftigen Wachstum bilden sich etwa an Hecken sichtbare Unebenheiten heraus, die sich durch einen Formschnitt wieder ausgleichen lassen. Auf diese Weise behalten Buchsbaum, Kirschlorbeer oder Thuja ihr akkurates Erscheinungsbild.

Während der Sommermonate ist der Rasenmäher im Dauereinsatz. Besser regelmäßig, dafür aber jeweils nur sachte kürzen, so lautet die Devise für ein dichtes Grün. Für alle Bereiche, die der Mäher nicht so einfach erreicht, etwa rund um die Beete oder unter Bäumen, ist eine leichte Akku-Motorsense eine gute Ergänzung. Darüber hinaus freut sich der Rasen nach der Frühjahrsdüngung im Sommer über eine zweite Nährstoffgabe. Nicht übertreiben sollte es der Gartenbesitzer hingegen mit dem Wässern: Das Grün braucht nur bei längeren Trockenheitsphasen einen kräftigen Schluck. Und auch dann muss nicht täglich gewässert werden - besser ein- bis zweimal pro Woche, dann aber intensiv. djd

Um gut in Form zu bleiben, braucht der Rasen im Sommer regelmäßige Aufmerksamkeit. Bild: djd / STIHL

Gartenpflege Bürkert
„Rundum-Service für Ihren Garten"
Susanne Bürkert Dipl.-Ing. Gartenbau (FH)
FLL-Zertifizierte Baumkontrolle
Paul-Löffler-Weg 17 · 72070 Tübingen
Telefon 07071-23764 · Fax 07071-2536118 · Mobil 0171-5458384
e-mail: gartenpflege-buerkert@t-online.de
www.gartenpflege-buerkert.de

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

Erde für das Hochbeet

Hochbeete zum Anbau von Gemüse und Kräutern erlauben unter anderem ein rückenschonendes Arbeiten, da man sich beim Bepflanzen nicht so tief bücken muss. Für den Ernteerfolg spielt die Art und Weise, wie das Hochbeet befüllt wird, eine entscheidende Rolle. Bei einem klassischen Hochbeet mit einer Seitenhöhe von 80 bis 100 Zentimetern füllt man zuerst Spezialerde für Trog- und Dauerbepflanzung bis etwa zwei Drittel als Unterbau ein. Das letzte Drittel füllt der Hobbygärtner mit so genannter Hochbeeterde als Vegetationsschicht auf. Als letztes sollte eine Deckschicht aus rein biologischem Mulchmaterial verteilt werden. djd

Ihr Garten – ein Ort der Entspannung!
Ihr Gartenservice für
• Baum- und Gehölzschnitt
• Gehölz- und Staudenpflege
• Baumfällung und Rodung
• Neupflanzungen
• Laubentsorgung
• Garten-Reparaturen aller Art
• Dachgarten- und Teichpflege
Neu- und Umgestaltungen
GRÜN- UND LANDSCHAFTSPFLEGE
Garten-Moser GmbH u. Co. KG
An der Kreuzeiche 16
72762 Reutlingen
Telefon 0 71 21.92 88-0
Service plus
Wir sind ein zertifizierter Fachbetrieb
www.garten-moser.de

Viel Genuss mit wenig Chemie

Spargel gehört zu den am wenigsten belasteten Gemüsesorten

Leicht, fettarm und sättigend: Gebratene Hähnchenbrust mit Spargel und Rhabarber. Bild: djd / Deutsches Geflügel.de

Manche bezeichnen ihn als königliches Gemüse, andere als weißes Gold: Spargel ist eines der beliebtesten Saisongemüse. Dementsprechend wird er von den Überwachungsbehörden in den Bundesländern auch häufig kontrolliert. Die Ergebnisse sind erfreulich, wie das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) mitteilte. Spargel gehört zu den am wenigsten belasteten Gemüsesorten.

Im Jahr 2016 wurden in lediglich vier der 502 untersuchten Spargelproben Pflanzenschutzmittelrückstände nachgewiesen, die über dem gesetzlich vorgeschriebenen Höchstgehalt lagen (0,8 Prozent). 2015 wurden sogar in keiner der 350 untersuchten Proben zu hohe Gehalte gefunden.

Spargel gehört stets zu den Lebensmitteln, die einen großen Anteil an Proben ohne Rückstände aufweisen. So schwankte der Anteil an Proben ohne quantifizierbare Rückstände in den Jahren 2010 bis 2016 zwischen 83 und 87,5 Prozent.

Zudem waren Mehrfachrückstände äußerst selten nachweisbar. Durchschnittlich nur drei Prozent der Spargel-Proben wiesen Rückstände von mehreren Pflanzenschutzmitteln auf. Zum Vergleich: Im Durchschnitt aller Erzeugnisse liegt der Anteil an Proben mit Mehrfachrückständen bei etwa 30 Prozent.

Die maximale Anzahl an nachweisbaren Wirkstoffen pro Probe gehörte ebenfalls zu den geringsten aller untersuchten Erzeugnisse. Wo in verschiedenen anderen Obst- und Gemüsesorten teils zehn und mehr Wirkstoffe in einer einzelnen Probe nachgewiesen wurden, waren im Zeitraum von 2010 bis 2016 in Spargel-Proben maximal fünf Wirkstoffe nachweisbar.

Spargel wird sehr oft kontrolliert. Die Probenzahlen schwankten in den Jahren 2010 bis 2016 zwischen 258 (2014) und 502 (2016). Damit lag Spargel in der Regel unter den zwanzig am häu-

Wir bringen Sie auf den Geschmack...
... mit viel Frische und Qualität! Überzeugen Sie sich von unseren hochwertigen Produkten von **A**(pfel) bis **Z**(wiebeln) bei einem Einkauf in freundlicher und entspannter Atmosphäre.

Mühle Poltringen

Ladenöffnungszeiten
Mo - Fr: 8 - 18 Uhr
Sa: 7.30 - 13 Uhr
Mittwochs geschlossen!

Banngarten 2
(Beim Wasserschloss)
72119 Poltringen
Tel. (07073) 91255
www.muehleladen.de

Mühleladen · Mühle-Raum · Gastroservice

Bäckerei Stoß
Backtradition seit 1953
Inhaber: Wilhelm Stoß
Uracher Straße 32 • 72813 St. Johann-Upfingen
Tel.: 0 71 22 / 8 22 70 • Fax: 0 71 22 / 8 22 72
info@baeckerei-stoss.de • www.baeckerei-stoss.de

figsten untersuchten Erzeugnissen. Der Großteil des untersuchten Spargels kam dabei aus Deutschland (2016: 77 Prozent). Dies spiegelt auch den Anteil des auf dem Markt verfügbaren Angebots wider. Dem Ernteertrag von 127 300 Tonnen Spargel stand laut Statistischem Bundesamt lediglich eine Importmenge von rund 24 500 Tonnen aus EU- und Drittländern gegenüber. Weltweit ist China führendes Anbauland für das Stängelgemüse. Auch Peru und Mexiko liegen hier noch vor Deutschland.

Wie schon in den Vorjahren wurde Spargel auch 2016 auf Perchlorat untersucht. Die Messungen von insgesamt 294 Spargelproben ergaben lediglich bei zwei Proben einen quantitativ bestimmbaren Perchloratgehalt, der deutlich unterhalb des geltenden europäischen Referenzwertes lag. Die Ergebnisse zeigen, dass durch die Befolgung bewährter Minimierungsmaßnahmen (etwa der Verwendung von Düngemitteln mit sehr niedrigem Perchlorat-Gehalt) eine Belastung mit Perchlorat weitgehend minimiert bzw. ganz vermieden werden kann, um besonders empfindliche Verbrauchergruppen zu schützen. Die Aufnahme von Perchlorat kann zu einer Hemmung der Jodidaufnahme in die Schilddrüse führen.

Auch das Vorkommen von gesundheitlich unerwünschten chemischen Elementen im Spargel wurde regelmäßig von den amtlichen Prüflaboratorien der Bundesländer untersucht – so im Rahmen des Monitorings. Von solchen Umweltkontaminanten können – je nach Gehalt – gesundheitliche Gefahren für die Verbraucher ausgehen. Die Ergebnisse des Monitoringjahres 2010 zeigen, dass Spargel nur sehr gering mit den Elementen Blei, Cadmium, Quecksilber, Nickel, Arsen und Aluminium belastet war. In keiner der 207 gemessenen Proben wurde der gesetzlich festgeschriebene Höchstgehalt für Spargel überschritten. Zudem sind im Fall von Blei die Gehalte im Vergleich zu früheren Untersuchungen erfreulicherweise deutlich zurückgegangen. Während im Monitoring-Jahr 1998 noch ein mittlerer Bleigehalt von 0,026 Milligramm pro Kilo im Spargel ermittelt wurde, betrug der mittlere Gehalt 2010 nur noch 0,009 Milligramm. dk

Erdbeeren am Vormittag pflücken

Erdbeeren aus marktnaher Erzeugung werden reifer geerntet als Früchte von fernen Produktionsstandorten und sind daher vollmundiger im Geschmack. Reife Erdbeeren haben auch einen höheren Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und bioaktiven Substanzen.

Für das Selberpflücken von Erdbeeren ist der Vormittag die beste Zeit. Denn mit zunehmender Sonneneinstrahlung werden die Früchte weicher. Gar nicht pflücken sollte man nach langem oder heftigem Regen, denn dieses Wetter schadet dem Aroma und die Erdbeeren schmecken dann eher wässerig. Erdbeeren bleiben länger frisch und aromatisch, wenn sie mit den Kelchblättern gepflückt werden - das sind die kleinen, grünen Blättchen an der Frucht. Weil Erdbeeren empfindliche Früchte sind, sollten sie höchstens zwei Tage im Kühlschrank gelagert werden.

Info:
www.bzfe.de

Freuen Sie sich auf Erdbeeren aus Ihrer Heimat!

Ab Anfang Juni beginnt bei uns die Erdbeersaison! Pflücken Sie selbst oder nehmen Sie einfach und bequem fertig Gepflückte mit.

Unsere Erdbeerfelder in Ihrer Nähe:
Bernloch, TÜ-Wankheim, Dußlingen, Hechingen, Frommenhausen, Unterjettingen, RT-Mittelstadt, Bad Urach

Erdbeerplantage Schilling
Ernteinfo: (0 75 25) 85 94 oder
www.erdbeer-schilling.de
Tägl. Öffnungszeiten von 8–19 Uhr,
auch an Sonn- und Feiertagen

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!**

Café • Bäckerei Konditorei Bayer

Guter Geschmack aus TRADITION und Leidenschaft

Seien Sie Herzlich Willkommen!
Wir haben SONNTAGS von
7.30 Uhr bis 11.30 Uhr
für Sie geöffnet.

Bäckerei-Konditorei Bayer • www.baeckerbayer.de • info@baeckerbayer.de
• Heerstraße 12, 72766 Reutlingen-Mittelstadt, Tel. 07127 972 440
• Mittelstädterstraße 14, 76768 Reutlingen-Oferdingen, Tel. 07121 138 90 95

ALB·GOLD
GENUSSTIPP

ZUTATEN (4 Pers.)

- 400 g ~ ALB-GOLD Fusilli
- 2 ~ reife Avocados
- 1 ~ Limette
- 2 ~ Knoblauchzehen
- 80 g ~ Bärlauch
- 2 ~ Tomaten
- 1 TL ~ Senf
- 2 TL ~ Olivenöl
- 2 EL ~ Weißweinessig
- Salz, Pfeffer, Chili

FUSILLI
mit Bärlauch-
Guacamole

SUPERFOOD
ALLES SUPER ODER WAS?

Schonmal was von Superfood gehört? Mit Sicherheit, schließlich begegnet uns dieser Lebensmitteltrend seit einigen Jahren fast überall. Ob in den Medien, im Supermarktregal oder als Rezeptzutat auf unzähligen Internetblogs – Superfoods sind im wahrsten Sinne des Wortes in aller Munde. Doch was genau verbirgt sich dahinter? Und halten Superfoods wirklich, was sie versprechen?

Als Superfood werden Lebensmittel beworben, die einen verhältnismäßig hohen Anteil an bestimmten Nährstoffen besitzen und daher als besonders gesund gelten. Inwiefern sich der gesundheitsfördernde Nutzen einzelner Nährstoffe allerdings auf unsere tägliche Ernährung übertragen lässt, ist wissenschaftlich nicht eindeutig belegt.

Chia, Avocado, Goji, Acai, Moringa, ... – die Liste der Superfoods ist lang und ihre Namen klingen meist exotisch. Aber auch in unserer Heimat gibt es zahlreiche Lebensmittel wie Leinsamen, Dinkel, Grünkohl und Blaubeeren oder auch Wildkräuter wie Löwenzahn und Bärlauch, die „super" Inhaltsstoffe enthalten und es durchaus mit den „Helden aus Übersee" aufnehmen können.

TIPPS & TRICKS
FÜR DEN VOLLEN GENUSS

Nutzen Sie die „Superfoods" um herkömmliche Rezepte zu bereichern und geschmacklich aufzuwerten.

Ernähren Sie sich ausgewogen und abwechslungsreich und verlassen Sie sich nicht auf die gesundheitlichen Vorteile einiger weniger Lebensmittel.

Der Griff zu regionalen Produkten vermeidet lange Transportwege, stärkt die heimische Landwirtschaft und schont nicht selten den eigenen Geldbeutel.

ZUBEREITUNG

1. Für die Guacamole Avocados halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Dieses mit einer Gabel zerdrücken und sofort mit Limettensaft mischen.

2. Knoblauch schälen, Bärlauch waschen und trocken schütteln und beides hacken. Tomaten kreuzförmig einritzen und im kochenden Wasser kurz blanchieren. Haut abziehen, Kerne entfernen und Fruchtfleisch klein würfeln.

3. Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

4. Währenddessen Bärlauch mit Knoblauch, Senf, Öl und Essig pürieren und mit der Avocado-Masse mischen. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

5. Nudeln mit Guacamole und Tomaten mischen und servieren.

Tipp: Fleischfans können gebratene Hähnchenbruststreifen ergänzen.

Rote-Bete-Suppe

Ein Leserrezept von Monika Raiser aus Wannweil

Ein paar geschälte und gewürfelte Kartoffeln in Gemüsebrühe weichkochen. Fertig gekochte Rote Bete je nach Gusto fein oder etwas gröber hineinreiben und mitkochen. Danach pürieren und mit Brühe zur gewünschten Konsistenz auffüllen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
Rauchfleischwürfelchen und gewürfelte Zwiebeln in reichlich ausgelassener Butter anrösten und in die Suppe geben. Vor dem Servieren ein Sahnehäubchen aufsetzen oder einen Esslöffel sauren Rahm draufgeben und mit Mandelblättchen oder Sonnenblumenkernen bestreuen.

Aufgrund ihres hohen Gehalts an Vitamin B, Kalium, Eisen und Folsäure ist die Rote Bete ein gesundes Gemüse.
Bild: ©Photographee.eu - stock.adobe.com

Info:
Und was kochen Sie gerne? Schicken Sie Ihr Lieblingsrezept an das SCHWÄBISCHE TAGBLATT, Redaktion „die kleine“, Uhlandstraße 2, 72072 Tübingen oder per Mail an zibulla@tagblatt.de

Gern können Sie zu dem Rezept auch eine kleine Geschichte erzählen und uns passende Fotos schicken.

Für eingesandte Rezepte bedanken wir uns mit einem Buch aus dem TAGBLATT-Sortiment.

bruderhaus DIAKONIE
Stiftung Gustav Werner und Haus am Berg
Seniorenzentrum Gönningen

Tulpencafe

Besuchen Sie unser Tulpencafé im Seniorenzentrum in der Lichtensteinstraße 48 in Reutlingen-Gönningen

„Sommerzeit – Eiszeit“ unsere Öffnungszeiten: von Juni - September: Dienstag - Sonntag von 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

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 •

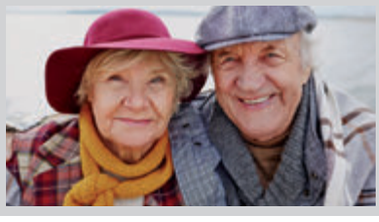
Lachmann
Zahnarztpraxis
PD Dr. med. dent. Stefan Lachmann

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

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

www.die-kleine-zeitschrift.de
erscheint wieder am 13. Juli 2018

Die Liebe kann sogar den Tod überwinden

Religionen entdecken:
Die Evangelisch-methodistische 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. In dieser Ausgabe werden sie von Bernd Schwenkschuster, Pastor der Evangelisch-methodistischen Kirche in Metzingen, beantwortet.

1. Was ist das wichtigste Anliegen Ihrer Religion?
Dass eine Beziehung zwischen Mensch und Gott durch Jesus Christus jederzeit möglich ist. Warum durch Jesus Christus? Christen glauben, dass Gott sich in Jesus Christus selbst auf den Weg zu uns Menschen machte, um uns zu zeigen und beizubringen, wie Beziehung, das Leben und die Liebe gelingen kann.

2. Worin unterscheiden sie sich von anderen Religionen?
Christen glauben, dass Jesus Christus Gott selbst ist. So begegnet er uns Menschen auf Augenhöhe. Menschen können mit dieser kompromisslosen Liebe allerdings nur schwer oder gar nicht umgehen. Deshalb versuchen sie, diese Liebe tot zu bekommen, zu ignorieren oder aus der Welt zu schaffen. So endete auch der Weg Jesu Christi in einer Hinrichtung am Kreuz. In diesem Tod am Kreuz zeigt Gott uns allerdings seine wahre Liebe! Gottes Liebe lässt sich durch nichts aus der Welt schaffen! Christen glauben, dass Gottes Liebe gerade in dieser Ohnmacht am Kreuz ihren Ausdruck findet. Im Tod am Kreuz sagt der christliche Gott zu uns Menschen: „Egal, durch welche Tiefen du in deinem Leben gehen musst, ich habe ähnliches durchgemacht und kann dir nahe sein!“ Christen glauben, dass nur die Liebe den Hass, die Gewalt und sogar den Tod überwinden kann.
Dies im eigenen Leben anzunehmen und Ja zu sagen, nennen wir Christen Glauben. Unser Ja zu Gott ist also immer eine Reaktion auf Gottes vorausgegangenes Ja zu uns Menschen. Im Christentum steht das Ja

Bernd Schwenkschuster ist verheiratet und Vater von vier Kindern. Der 40-Jährige ist seit 2004 Pastor. Bild. Höppner

Kleinanzeigen in die kleine

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:**

Gottes am Anfang eines Weges mit Gott. Nicht am Ende eines Weges. Hier liegt der Unterschied des christlichen Glaubens zu anderen Religionen

3. Wie sieht Ihr Menschenbild aus?
Als Evangelisch-methodistische Kirche wünschen wir uns, dass jeder Mensch die Möglichkeit hat, die Fülle des Menschseins zu finden. Es ist daher unsere Verantwortung, neue Formen von Gemeinschaft, die der vollen Entfaltung von jedem Individuum dienen, zu entwickeln und zu leben. Nach unserem Verständnis des Evangeliums sind alle Menschen vor allem deshalb wertvoll, weil sie von Gott geschaffen und in Jesus Christus geliebt sind, und nicht erst dann, wenn sie Bedeutendes geleistet haben. Wir erarbeiten uns daher ein soziales Klima, in dem menschliche Gemeinschaften gedeihen und sich zum Wohl aller entwickeln können. Außerdem ermutigen wir jede und jeden, gegenüber anderen sensibel zu sein und eine angemessene Sprache zu verwenden. Abschätziges Reden zeugt von keiner gegenseitigen Wertschätzung und widerspricht dem Evangelium von Jesus Christus.

4. Wie steht Ihre Gemeinde zum Thema Säkularisierung?
Positiv, wenn man unter dem Begriff versteht, dass Staat und Kirche zwei getrennte Institutionen sind. Jedoch ist wichtig, das durch die christliche Erziehung den Menschen Werte mitgegeben werden. Hier wird unser Gewissen angelegt.

5. Wo sehen Sie Gemeinsamkeiten zu anderen Religionen?
Ich glaube, der Schlüssel für eine friedliche Welt liegt in den Händen der Religionen. Nur wenn wir es schaffen, unsere Unterschiedlichkeit zu achten, zu respektieren und zu tolerieren, werden wir ganzheitlichen Frieden mit den Menschen und der natürlichen Schöpfung leben und erleben können. Diese Vision sollte die Religionen miteinander verbinden. Vielleicht ist das unser gemeinsamer Auftrag als spirituelle Menschen.

Fragen von Marion Höppner

Offener Lauftreff in Derendingen

Der Bürgerverein Derendingen bietet wöchentlich einen offenen Lauftreff für Lauf-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. Neue Läufer(innen) und Läufer sind herzlich willkommen.

Info:
Nächste Termine:
15., 22. und 29. Mai

Weitere Infos gibt es von Uwe Uhlig unter Telefon (0 70 71) 76 34 93.

Reisen ohne Koffer

Auch in diesem Jahr veranstaltet der Kreis der Älteren in Orschel-Hagen in Zusammenarbeit mit der Anlaufstelle für Demenz und Lebensqualität (ADELE) eine Tagesfreizeit für ältere Menschen, die nicht mehr verreisen können oder wollen. Die fünftägige Freizeit unter dem Motto „Reisen ohne Koffer„ findet von Montag, 9. Juli, bis Freitag, 13. Juli, im Haus der Begegnung (Berliner Ring 3) statt.
„Einmal um die Welt“ lautet das Thema für ein buntes Programm, das den Teilnehmern täglich zwischen 9 und 16 Uhr geboten wird. Die Senioren werden von ehrenamtlichen Helferinnen und Schülern vom Bildungszentrum Nord betreut.
Gedächtnistraining, Gedichte und Geschichten, gemeinsames Singen, musikalische Darbietungen und einiges mehr erwartet die Teilnehmer.
Auch die Erholung in der Mittagszeit, auf einer sonnigen Terrasse ist Teil der Freizeit.
Anmeldeschluss für die Freizeit, die 100 Euro kostet, ist der 16. Juni.

Info:
Weitere Infos gibt es von Marion Santin, Mitarbeiterin von ADELE, unter der Telefonnummer (0 71 21) 8 20 64 50.

Tische für eine offene Gesellschaft

Die Initiative Offene Gesellschaft ruft am Samstag, 16. Juni, zu einem Tag der offenen Gesellschaft auf. Wer diesen Feiertag für Gastfreundschaft und Vielfalt unterstützen möchte, kann Tische und Stühle im Freien aufstellen und seine Mitmenschen bei einer geselligen und fröhlichen Tafelrunde kennenlernen.

Info:
www.die-offene-gesellschaft.de

Für ein Miteinander der Generationen

Offene Treffs der Familien-Bildungsstätte im Tübinger Nonnenmacher-Haus

Das Tübinger Nonnenmacher-Haus in der Gartenstraße ist dank einer Stiftung des Ehepaars Nonnenmacher zu einem besonderen Wohnprojekt für Senioren und einer Heimat für die Beratung älterer Menschen geworden. Der großzügig gestaltete Seminarraum bietet Gelegenheit für vielfältige Angebote. Die Familien-Bildungsstätte (FBS) Tübingen freut sich, Teil dieses Konzeptes zu sein und Kurse an diesem zentrumsnahen Ort anbieten zu können.

Die neuen Offenen Treffs der FBS in Kooperation mit der Beratungsstelle für Ältere im Nonnenmacher-Haus fördern ein generationsübergreifendes Miteinander und bieten die Möglichkeit neuer sozialer Kontakte für die Generation 60plus. Die FBS will damit auch die Chancen einer Netzwerk-Bildung fördern, die für ein aktives, integriertes Leben im Alter steht.
Beim Spiele-Treff sollen alte traditionelle und regionale Spiele (wie z.B. Binokel) vor dem Aussterben bewahrt und der jungen Generation vermittelt werden. Das gemeinsame Spielen kann auch als spielerisch-bewegtes Gehirntraining angesehen werden. Die Gruppe für Menschen im Alter von 14 bis 99 Jahren trifft sich jeden Freitag zwischen 19 und 21 Uhr.

Beim Musik-und-Bewegungs-Treff für Menschen ab 60 wird jeden Mittwoch um 9.30 Uhr Musik mit allen Sinnen erlebbar gemacht – was sich förderlich auf Körper und Geist auswirkt. Beide Angebote sind gebührenfrei und es ist keine Anmeldung erforderlich.
Wer seine Binokel-Kenntnisse auffrischen oder vertiefen möchte, hat dazu am Donnerstag, 7. Juni, um 19 Uhr Gelegenheit. Beim Vortrag „Exil-Schwabe meets Thaiküche“ am Dienstag, 19. Juni, berichtet um 19 Uhr ein Schwabe aus dem Land des Lächelns. Wie lebt, denkt, arbeitet und vor allem was isst der Mensch in Thailand? Diese Fragen stehen im Mittelpunkt des Abends. Zu diesen beiden gebührenpflichtigen Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich.
Auch in der Villa Metz in der Hechinger Straße bietet die Familien-Bildungsstätte viele Angebote für die Generation 60plus, zum Beispiel „Fit im Alter“, „Frisch und beweglich in den Tag“, Aromamassagen, Näh-, Koch- und Blockflötenkurse sowie zahlreiche Angebote für Großeltern, die gemeinsam mit den Enkeln wahrgenommen werden können. dk / Bild: ©tynyuk - stock.adobe.com

Info:
Infos und Anmeldung:
Familien-Bildungsstätte Tübingen e.V.
Hechinger Straße 13
72072 Tübingen
Telefon: (0 70 71) 93 04 66
E-Mail: buero@fbs-tuebingen.de

Persönliche Beratung und Anmeldung:
Montag bis Freitag zwischen 9 und 11 Uhr sowie dienstags, donnerstags und freitags von 14 bis 16 Uhr

www.fbs-tuebingen.de

Umfrage im Quartier Gartenstraße

Der Veranstaltungsraum im Tübinger Nonnenhaus soll durch die Beratungsstelle für Ältere und ihre Kooperationspartner Volkshochschule (vhs) und Familien-Bildungsstätte (FBS) Tübingen sowie weitere Anbieter mit Leben gefüllt werden. Um zu ermitteln, welche Veranstaltungen sich die Menschen im Quartier Gartenstraße an diesem Standort wünschen und so ein gutes Angebot gestalten zu können, führt eine Studentin der Erwachsenenbildung (zur Zeit an der vhs) von Mitte Mai bis Ende Juni 2018 eine Befragung in diesem Gebiet durch. Wer Interesse hat, sich an der Umfrage zu beteiligen, kann den Fragebogen bei der Beratungsstelle für Ältere (Gartenstraße 28) erhalten oder online zugesandt bekommen (Anfrage unter info@altenberatung-tuebingen.de oder Telefon 0 70 71 / 2 24 98). Fragebögen liegen zudem bei der vhs und FBS aus. Die Kooperationspartner im Nonnenmacher-Haus freuen sich über rege Beteiligung. dk

Familien-Bildungsstätte Tübingen e.V.

Jetzt neu: Angebote im Nonnenmacher-Haus!

Offener Spiele-Treff (von 14-99 Jahre)
Freitags, 19.00 – 21.00 Uhr, gebührenfrei, ohne Anmeldung

Offener Musiktreff (für Menschen ab 60 Jahre)
Mittwochs, 9.30 – 10.30 Uhr, gebührenfrei, ohne Anmeldung

Binokel/Fortgeschr.(ab 7.6.), **Exil-Schwabe meets Thaiküche** (19.6.)
Veranstaltungsort: Nonnenmacher-Haus, Gartenstraße 28, Tübingen

... sowie viele weitere tolle Angebote in der FBS für Jung und Alt!

Weitere Infos und Anmeldung: Familien-Bildungsstätte Tübingen e.V.
Tel.: 07071-930466, Mail: buero@fbs-tuebingen.de, www.fbs-tuebingen.de

Sicher im Bus unterwegs

Kostenloses Seniorentraining der Stadtwerke Tübingen

Das nächste TüBus-Seniorentraining der Stadtwerke Tübingen ist für Donnerstag, 21. Juni, um 14, geplant. Anmeldungen für das kostenlose Training sind ab sofort möglich.

Das Busliniennetz in der Universitätsstadt Tübingen und bis in die Teilorte bietet beste Voraussetzungen, um im Alter auch ohne eigenes Auto mobil zu bleiben. Und dennoch haben vor allem ältere Fahrgäste oft Bedenken, fühlen sich in Bussen unsicher oder haben gar Angst um die eigene Sicherheit.
Hier setzt das kostenlose TüBus-Seniorentraining der Stadtwerke Tübingen an. Es legt den Schwerpunkt auf die entscheidenden Herausforderungen für Senioren:

- Einen sicheren Platz im Bus finden
- Sicher ein- und aussteigen
- Gefährlichen Situationen während der Fahrt vorbeugen
- Die Fahrpläne, Anzeigetafeln und Auskunftsmöglichkeiten richtig nutzen.

Neben einem Vortrag besteht der Kern des Trainings aus einer Praxiseinheit mit einem echten Linienbus. Die Teilnehmer(innen) bekommen im und am Fahrzeug verschiedene sicherheitsrelevante Situationen erklärt und vorgeführt – inklusive aller Sicherheitstechnik, der Bedienung des Fahrschein-Automaten und Erklärungen zu Funktionen oder Symbolen, die das Busfahren wesentlich erleichtern. dk

Info:
Ansprechpartnerin und Anmeldungen: Anna-Lena Baur (Stadtwerke Tübingen, TüBus), Telefon (0 70 71) 157-3705, E-Mail: tuebus@swtue.de

Für Senioren ab 63 Jahren bieten die Stadtwerke Tübingen eine Seniorenmonatskarte zum Preis von 35,90 Euro an. Weitere Informationen zu diesem Angebot gibt es auch im Internet unter www.naldo.de.

Hier ist für jeden etwas dabei

Kreis der Älteren Orschel-Hagen e.V.

Jeden dritten Montag und jeden ersten Dienstag im Monat ist **Tanznachmittag** von 14.30 bis 17.30 Uhr mit Willi Losch.

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

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

Jeden Mittwoch ist **Kaffee- und Spielenachmittag** von 14 bis 17.30 Uhr. Und von 14 bis 17 Uhr werden Flohmarktsachen entgegen genommen.
Weitere Aktivitäten sind **Englisch, Yoga, Tischtennis und Frauengymnastik**. Nähere Informationen dazu gibt es bei der Vorsitzenden Edeltraut Stiedl unter Telefon (0 71 21) 96 31 31.

Am Mittwoch, 16. Mai, startet die **Grillsaison**. Ab 16 Uhr gibt es auf der Sonnenterrasse Rote und Schweinehals vom Grill. Dazu werden leckere Salate serviert. Kommen Sie mit Ihren Freunden zu einem gemütlichen Beisammensein!

Zum Vormerken: Von Montag, 9. Juli, bis Freitag, 13. Juli, findet unsere Tagesfreizeit „Reisen ohne Koffer“ statt. Am Samstag, 21. Juli, ist unser großer Sommerflohmarkt.

PROMEDICA PLUS
Betreuungs- und Pflegekräfte aus Osteuropa

Beratung und Information:
Tel. 07129 - 407 06 82
PROMEDICA PLUS Reutlingen | Tübingen
Birgitta & Uwe Bartels
Starenweg 3 | 72829 Engstingen
Wilhelmstraße 162/4 | 72805 Lichtenstein
reutlingen@promedicaplus.de
www.promedicaplus.de/reutlingen

Enkelregelung

Mit dem Abo 63 plus (oder der Partnerkarte) des Verkehrsverbunds Naldo können Senioren bis zu drei Kinder (die nicht Ihre eigenen Enkel sein müssen) unter 15 Jahren kostenlos mitnehmen.

Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V.
Im Nonnenmacher-Haus, Gartenstr. 28, 72074 Tübingen · Telefon 07071 22498
info@altenberatung-tuebingen.de · www.altenberatung-tuebingen.de

Karin Raeth (links) gehört zu den ehrenamtlichen Trauerbegleiterinnen der Tübinger Hospizdienste. Ulrike Stöhrer ist eine der hauptamtlichen Koordinatorinnen des Vereins. Bild: Zibulla

Trauernde aus ihrer Einsamkeit holen

Die Tübinger Hospizdienste bieten verschiedene Formen der Trauerbegleitung an

Von der Einzelberatung über den Gesprächskreis bis zu Wanderungen und der unverbindlichen Kommunikation im Café reicht die kostenlose Trauerbegleitung, die vom Verein Tübinger Hospizdienste angeboten wird.

Manche der Trauernden, die solche Angebote in Anspruch nehmen, kennen die Mitarbeiter(innen) der Tübinger Hospizdienste bereits von der Sterbebegleitung. „Die ambulanten Hospizdienste stellen für viele Hinterbliebene eine Institution des Vertrauens dar, an die sie sich im Trauerfall wenden können“, stellt Ulrike Stöhrer fest. Die 53-Jährige ist eine der sechs hauptamtlichen Mitarbeiterinnen des Vereins, der sich aus Zuschüssen der Krankenkassen und Spenden finanziert. Personelle Basis für die Arbeit der Tübinger Hospizdienste ist ein Team von rund 100 ehrenamtlichen Mitarbeiter(inne)n.

„Menschen, die nach dem Tod eines Angehörigen Hilfe brauchen, können einfach bei uns anrufen“, erklärt Ulrike Stöhrer. Und vereinbaren dann beispielsweise einen Termin für ein Einzelgespräch. Zu diesen Gesprächen kommen viele Trauernde nur ein einziges Mal. Denn bei diesen Beratungen werden sie auch über die weiteren Angebote der Trauerbegleitung informiert. Etwa die Gesprächskreise in der Hirsch Begegnungsstätte für Ältere (Hirschgasse 9), die auch auf spezifische Zielgruppen wie Menschen, die mit dem Verlust eines Ehepartners, eines Kindes oder eines Elternteils fertig werden müssen, ausgerichtet sein können. Die Gespräche werden von sanften Körperübungen unterstützt.

Trauerwanderungen werden von den Hospizdiensten dreimal im Jahr angeboten. Nach jeder Wanderung ist eine Einkehr geplant. „Gemeinsam eine Mahlzeit einzunehmen, ist für isoliert lebende Verwitwete eine Wohltat“, betont Stöhrer. „Und die Termine für die Wanderungen werden bewusst auf einen Sonntag gelegt, der für die Trauernden ein besonders einsamer Tag ist.“

Zusammen mit dem Arbeitskreis Leben laden die Hospizdienste jeden letzten Mittwoch im Monat von 15 bis 17 Uhr zu einem Trauercafé in der Christophstraße 11 ein. Dort können sich Trauernde gegenseitig stützen, ihre Einsamkeit überwinden und neue Kontakte knüpfen. Auch für Kinder und Jugendliche bieten die Hospizdienste einen Trauertreff an.

„Trauer ist keine Krankheit, sondern ein normaler Prozess“, betont Ulrike Stöhrer. „Trauer kann aber körperlich krank machen.“ Kopf- und Bauchschmerzen nennt die Krankenschwester und Sozialpädagogin, die eine Palliative-Care-Ausbildung absolviert und sich zur Systemischen Beraterin qualifiziert

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

hat, als Symptome. „Manche Trauernde nehmen ab, andere werden dick, weil sie nach dem Tod eines nahestehenden Menschen sehr viel essen.“ Und erschwerte Trauer, die zu einer Suizidgefährdung führen kann, erfordert professionelle Hilfe.

Reaktionen, die auf das soziale Umfeld schräg wirken, können nach Einschätzung der Expertin für den Trauernden durchaus angemessen sein - beispielsweise ein Putzfimmel oder Gespräche mit dem verstorbenen Partner. Denn Trauer sei ein individueller Prozess, der auch von der Kultur beeinflusst wird. „Deshalb ist es schwierig, Kriterien für eine angemessene Trauer zu finden, die für alle Menschen passen“, gibt Stöhrer zu bedenken. „Wenn ein Mensch bei der Beerdigung seines Partners nicht weinen muss, heißt das nicht, dass er nicht trauert.“

Manche Menschen brauchen Orte der Trauer wie den Friedhof, an dem auch wichtige Begegnungen erlebt werden können, beobachtet Karin Raeth. Die 55-Jährige gehört zum ehrenamtlichen Team der Hospizdienste und hat verschiedene Seminare zur Trauerbegleitung besucht. Neben ihrem Ehrenamt arbeitet sie als professionelle Trauerrednerin.

Karin Raeth registriert auch Unterschiede zwischen den Geschlechtern: „Männer haben meist das Bedürfnis, nach dem Tod einer nahestehenden Person schnell wieder zu funktionieren und nutzen nur selten die Angebote der Hospizdienste.“

Religion könne Trauernden nach Meinung von Ulrike Stöhrer einen wichtigen Halt geben. „Denn in der Trauer muss jeder die Sinnfrage neu beantworten.“

Trauer beschreibt Ulrike Stöhrer als einen Entwicklungsprozess, bei dem sich Türen öffnen und neue Beziehungen entstehen können. „Deshalb wollen wir den Menschen Mut machen, zu ihrer Trauer zu stehen.“ Stefan Zibulla

Info:
Tübinger Hospizdienste e.V.
Telefon (0 70 71) 76 09 49
info@tuebinger-hospizdienste.de

www.tuebinger-hospizdienste.de

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

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

Inhaber
Roberto Seifert
Ihr Begleiter im Trauerfall
Telefon Tag & Nacht 07071 - 977 66 11
Erd-, Feuer- und Friedwaldbestattung
Überführungen im In- und Ausland
Bestattungsvorsorge
www.bestattungen-gommel.de

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

Wagner Ihr Steingestalter
Möss.-TALHEIM · Jägerstr.10
☎ 0 74 73 / 78 23
www.wagner-steingestalter.de
GRABMALE
SAVE THE DATE
Tag der offenen Tür
am 9. + 10. Juni 2018
Ihr Meisterbetrieb mit großer rokstyle Austellung!

Ein Hospiz für Tübingen

Im Tübinger Rotbad, oberhalb der Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus, entsteht ein stationäres Hospiz für acht Gäste. Im Frühjahr 2019 soll mit den Bauarbeiten begonnen werden.

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

Rote Verbenen sorgen für einen dichten Blütenteppich auf dem Grab.
Bild: ©Brandy - stock.adobe.com

Warme Farbtöne in allen Schattierungen

Grabpflege in der Sommer- und Reisezeit: Stauden schützen vor dem Austrocknen

Jetzt ist es an der Zeit, dem Grab auf dem Friedhof ein neues Kleid zu geben. Im Sommer dominieren warme Gelb- Rot- und Blautöne in allen Schattierungen.

Die Pflanzenauswahl muss gut überlegt sein, denn Sommerzeit heißt auch Reise- und Gießzeit. Ein schönes sonniges Wetter erfreut die Urlauber, aber durstige Pflanzen auf dem Grab lassen dann die Köpfe hängen. Wer also längere Zeit in den Urlaub fährt, sollte Nachbarn um die Gießpflege für das Grab bitten, oder gleich die richtigen Pflanzen setzen.

Stauden eignen sich hervorragend für die Grabbepflanzung, denn sie sind nicht nur ausdauernd, sondern auch genüg-

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

— Schön, dass alles geregelt ist! —

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

- stilvolle Trauerfloristik
- Dekorationen

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

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

Glockenblumen setzen farbliche Akzente. Bild: ©M. Schuppich - stock. adobe. com

sam. Richtig angewachsen überstehen sie längere Trockenperioden ohne Schaden. Blaue Glockenblumen, rote Verbenen, blassblaues Brandkraut oder orange-gelber Sonnenhut sorgen für einen dichten Blütenteppich auf dem Grab.

Wer das Grab nicht persönlich betreuen kann, findet Hilfe bei den Pflegeangeboten der Gärtner, die auch Gießdienste anbieten. Wenn gegossen werden muss, sind die frühen Morgenstunden die beste Zeit. Mit dem Wasser sind die Pflanzen für den heißen Tag gerüstet und Wassertropfen auf den Blättern bis mittags verdunstet, so dass keine Brandflecken entstehen. Alternativ bietet sich als Gießzeit auch der frühe Abend an, in schneckenreichen Gebieten fördert das jedoch die Wanderlust der Schädlinge. Gegossen wird mit einer breiten Brause, deren sanfte Tropfen den Boden nicht verdichten. Entscheidend für die Wasserspeicherung sind die Grabform und die Bodenqualität. Hügel trocknen schneller aus als ebene Flächen. Grabhügel sollten deshalb abgeflacht werden oder mit bodendeckenden Pflanzen, beispielsweise Stauden besetzt sein.

Beste Voraussetzungen für eine dauerhaft kühle Erfrischung von unten bietet ein aufnahmefähiger Boden aus Humus, Kompost oder Graberde angereichert mit Rindenmulch. Hilfreich ist eine komplett bepflanzte Grabfläche, da der Boden unter den Pflanzen feucht bleibt und die Wurzeln entsprechend Wasser finden. Flache Stauden als Bodendecker bieten einen feuchtigkeitsspendenden und attraktiven Untergrund für einzelne Blühpflanzen wie Rosen oder Geranien. dk

Info:
www.aeternitas.de

Bürgerauto auf den Härten

Die ehrenamtlichen Fahrer(innen) des Kusterdinger Bürgerautos holen die Einwohner der Härtengemeinde von Zuhause zum Einkaufen oder zum Arztbesuch ab und bringen sie auf Wunsch auch wieder zurück. Das Angebot ist kostenlos und gilt von Montag bis Donnerstag zwischen 8 und 18 Uhr sowie freitags von 8 bis 12 Uhr. Das Auto fährt innerhalb der Härtengemeinde (Ausnahmen bei den Terminen oder den Zielen sind nach Absprache möglich). Die Aufsichtspflicht für Kinder und Jugendliche bleibt bei den Fahrten bei den Eltern.

Info:
Anmeldung der Fahrten von Montag bis Donnerstag zwischen 8 und 12 Uhr unter Telefon (0 70 71) 3 65 91 86 oder 0151 – 58 18 82 37

Die Fahrten müssen mindestens einen Tag vorher angemeldet werden.

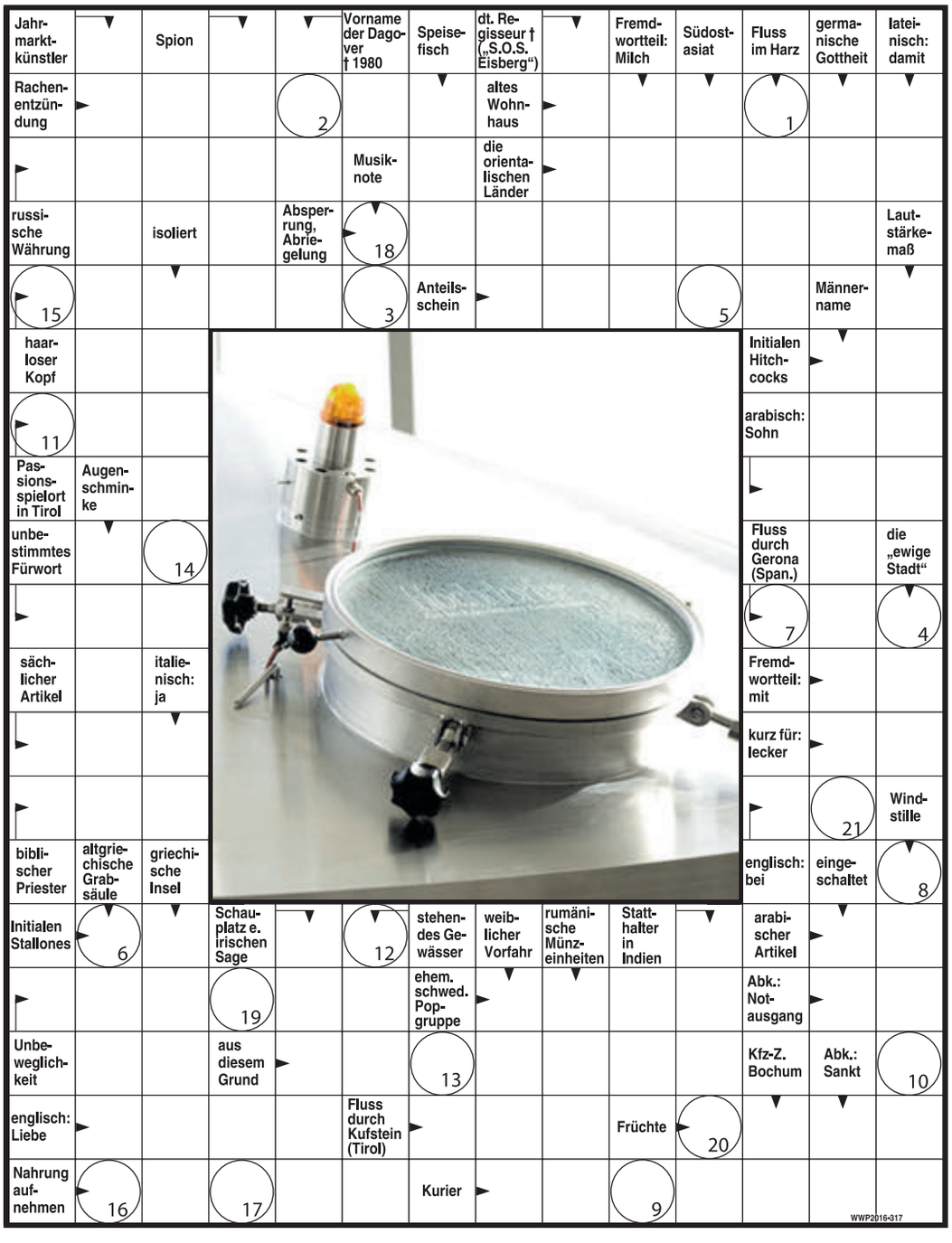
Hans Bock aus Reutlingen hat schon seit rund 30 Jahren viel Freude mit seinem Bonsai. Privatbild

Ein treuer Begleiter

Tipps für die Pflege von Bonsai-Bäumen

Wenn der Bonsai richtig gepflegt wird, hat man mit ihm ein Leben lang viel Freude und er wird ein treuer Begleiter.

Grundsätzlich muss ein Bonsai-Freund zwischen Bäumen für das Zimmer (z.B. chinesische Ulme, chinesische Feige, Baum der tausend Sterne) und für das Freiland (z.B. chinesischer Wacholder, Zieräpfel, Mädchen-Kiefer, Azaleen, Zelkoven, Ahornbaum) wählen. Dies ist sehr wichtig, denn diese Bonsai-Bäume brauchen unterschiedliche Pflege. Ein Freiland-Bonsai muss beispielsweise im Winter im Garten oder auf dem Balkon stehen.
Auch das Alter eines Bonsai-Baumes ist zu beachten. Die üblichen Krankheiten wie Würmer oder Milben sollte der Baum überstanden haben, etwa zwischen zwölf und 15 Jahre als sein sowie einen dicken und gesunden Stamm haben.
Um den richtigen Standort zu wählen, sollte man sich über die Herkunft der Baumart informieren. Bäume wie die chinesische Wacholder müssen das ganze Jahr hindurch im Freien gehalten werden.
Sobald die Oberfläche der Pflanzenerde trocken geworden ist, kann der Baum gewässert werden. Am besten mit einem Gießball mit Brausenaufsatz oder mit einer Spezial-Gießkanne mit langem Hals. Regenwasser ist meist das beste Gießwasser und sollte während der heißen Jahreszeit in ausreichender Menge zur Verfügung stehen. Hans Bock



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

18	19	20	21

Lösung Rätsel Nr. 03/04 2018

Wir verlosen einen Kasten Bier von der Hochdorfer Kronenbrauerei.

Geben Sie das Lösungswort bis zum 5. Juli 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).

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 und Foto auf Seite 3: Natalie Eckelt

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
Juli 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
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
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
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
Rösch Fashion Outlet
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.

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

Sozialstation SR Rottenburg

Maieräckerstraße 25
72108 Rottenburg
Tel. 0 74 72 98 99 - 0 (Zentrale 24h)
Fax. 0 74 72 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

www.die-kleine-zeitschrift.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

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