Kostenlos:
Zum Mitnehmen und Weitergeben

die kleine

Zeitschrift für die besten Lebensjahre

www.die-kleine-zeitschrift.de

ISSN 0948-0021 25. Jahrgang, Juli/August 2018

Nr. 07/08

Vielfalt mit vielen Falten

DIE MENSCHLICHE HAUT

LESEN SIE MEHR ÜBER:

Reisen macht Spaß
Not macht kriminell
SEITE 14 – 23

Lebensqualität mit Prothese
Streit mit der Pflegekasse
SEITE 34 – 41

Grillgenuss für Vegetarier
Leitlinien für Buddhisten
SEITE 47 – 55

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

Einrahmungen aus Ihrer Galerie in Reutlingen

HORWARTH
Reutlingen, Metzgerstr. 9 - 11
Unsere Öffnungszeiten:
Mo. – Fr. 9.00 – 18.30 Uhr
Sa. 9.00 – 15.00 Uhr

Die Schönheit der Unvollkommenheit

Ein Mensch wird durch sein reines Herz schön!“ Dieser Spruch, so alt wie er ist, ist aktueller denn je. Heute, 2018, sollten neben dem reinen Herzen auch noch ein gesunder Körper und ein leistungsfähiges Gehirn existieren. Dank eines gefüllten Geldbeutels können sich Lisa Müller und Gustav Gans sowohl Superfood als auch Personaltrainer und Sprach-Coach gönnen, um dem perfekten Menschen noch ein Stückchen näher zu kommen. Was bekommen Lisa und Gustav für ihre Bemühungen? Lob, Anerkennung, Respekt und neidvolle Blicke. Das scheint es wohl wert zu sein, die Zeit, den Ehrgeiz und das Geld zu investieren.

So ähnlich könnte die Selbstoptimierungsfalle aussehen. Menschen mit einem schmalen Geldbeutel, kranke Menschen und Menschen die sich diesem Leistungsdruck nicht anpassen wollen, was ist mit denen? Hier zitiert man schnell oben geschriebenen Satz und schon sind wir alle wieder vollkommen, vollkommen schön! Wirklich?

Seit jeher scheint es uns wichtig zu sein, dass wir vollkommen und schön sind. Nur, was machen wir mit unserem Neid? Mit unserer Wut? Mit unserer Verletzlichkeit?

Geben wir diesen destruktiven Eigenschaften die Möglichkeit zur Entfaltung, dann wird die Welt in der wir leben, nicht friedlicher! Lehnen wir sie ab, dann schnüren wir uns auch von einem wichtigen Aspekt der Menschlichkeit ab! Den Gefühlen. Denn wenn ich nicht weiß, wie sich Neid anfühlt, dann fällt es mir auch schwer, Dankbarkeit zu fühlen. Ohne Wut keine Hingabe. Und wenn ich mir meiner Verletzlichkeit nicht bewusst bin, kann ich auch keine Grenzen aufzeigen.

Es scheint, dass wir Menschen doch sehr fragmentarische Wesen sind. Und in diesem Gedanken liegt eine unbekannte Schönheit, die Unvollkommenheit! Unsere Unvollkommenheit lädt uns jeden Tag ein, menschlicher zu werden. Dank unserer Unvollkommenheit können wir Milde, Dankbarkeit und Klarheit üben und ausprobieren. Welch ein schöner Gedanke!

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

Editorial

An heißen und langen Sommertagen bin ich gerne in kurzen Hosen unterwegs. Dann genieße ich es zwar, wenn den Frauen beim Anblick meiner formvollendeten Beine fast die Augen rausfallen und sie mir lange hinterherschauen. Doch wenn sie mich allzu penetrant anstarren, wird es mir manchmal doch fast ein bisschen zu viel. Vielleicht sollte ich mir zur Abschreckung ein paar Spinnen auf die Unterschenkel tätowieren lassen.

Die menschliche Haut ist eben ein unwiderstehlicher Blickfang. Nur schade, dass den Männern im Gegensatz zu den Frauen immer noch nicht in vollem Maße zugestanden wird, das zu zeigen, was sie zu bieten haben.

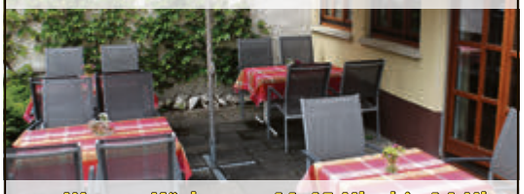
Von wegen Gleichberechtigung! Während kurze Kleider und Miniröcke in der Geschäftswelt akzeptiert und auf glamourösen Partys gerne gesehen sind, ist der Mann in Hotpants in vielen gesellschaftlichen Bereichen immer noch tabu. Was auf dem Fußballfeld oder der Strandpromenade toleriert wird, wäre in der Vorstandssitzung einer Versicherung ein gravierender Regelbruch und am Rednerpult im Bundestag ein Skandal. Man stelle sich die öffentliche Empörung vor, wenn Finanzminister Olaf Scholz in Shorts zur Haushaltsdebatte antreten würde. Für das Outfit von Melania Trump würde sich kein Journalist mehr interessieren.

Ob in kurzen oder langen Hosen: Genießen Sie den Sommer! Und legen Sie sich ruhig auch ein bisschen auf die faule Haut!

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

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
Betriebsferien vom 23.7. bis einschl. 13.8.
Feiern und Genießen hat bei uns Tradition
Neuhauser Str. 32 • Metzingen - Glems
Tel.: 07123 - 9635 0 • Dienstag Ruhetag
www.gasthof-waldhorn-metzingen.de

Vertrauen Sie dem Fachmann
Ihr Altgold ist Geld wert!

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

DIE MALER WERKSTÄTTE
Mineralische, fugenlose Oberflächen
Fon 07121/23 95 85
OCHS GmbH

Inhalt

Die Schönheit der Unvollkommenheit 2
Editorial 3

Titel

Heilung durch menschliche Berührung 5
Die Entfaltung einer positiven Haltung 6
Viel Sonne lässt die Haut schnell altern 8
Die Ausstrahlung bleibt im Alter 10
Nicht nur zarte Streicheleinheiten 12

Reisen

Ungebunden und spontan den Urlaub genießen 14
Zeitreise bis in das frühe Mittelalter 16

Kultur

Wenn Kunst unter die Haut geht 18
Humor als Hautsache 18
Kinder an das Lesen heranführen 20
Eine polemische Zirkusnummer 21
Der Hunger als Nährboden für die Kriminalität 22
Heimat zwischen Demokratie und Diktatur 24
Mit viel Herzblut verfasste Texte 25
August 27

Termine

Kleinkunst, Konzerte, Theater . . . 28

Gesundheit

Freude an der gemeinsamen Bewegung 32
Hohe Mobilität trotz Handicap 34
Individuelle Behandlung für krebskranke Kinder 38

Lebenshilfe

Kampf um eine höhere Pflegestufe für die Mutter 40

Lebensstil

Im Sommer prüfen - im Winter sparen 42
Das Mulchen sorgt für ein sattes Grün 44
Genusstipp: Gegrillter Maultaschensalat im Päckle 46
Fleischlos glücklich 47
Leicht und ganz schnell zubereitet 48
Vorsicht beim Durchsuchen der Tasche 50
Zwischen Badminton und Bewerbungstraining 52
Auf dem Weg zum Glück und zu innerer Freiheit 54

Abschied

Die eigenen Prioritäten neu überdenken 56
Der Friedhof als Lebensraum für Insekten 58
Urnen als Unikate 60

Kreuzworträtsel

Kreuzworträtsel 61
Impressum 61
Auslagestellen 62

Heilung durch menschliche Berührung

Medizin und Psychologie setzen auf die therapeutische Wirkung von Hautkontakt

Begegnungen ohne Berührungsängste wirken wie Medizin. Bild: ©VadimGuzhva - stock.adobe.com

Eine Umarmung oder eine Hand auf der Schulter können uns Energie und Trost spenden. Die heilsame Wirkung einer Berührung ist auch in der Medizin bekannt.

Als soziales Wesen braucht der Mensch für seine körperliche und psychische Gesundheit gute zwischenmenschliche Beziehungen. Die können sich aber erst dann voll entfalten, wenn die sprichwörtlichen Berührungsängste buchstäblich abgebaut werden. Diese Erkenntnis prägt schon die jüdisch-christliche Tradition, in der Salbungen und Fußwaschungen eine zentrale Rolle spielen. „Ist jemand unter euch krank?“, fragt der Apostel Jakobus in seinem Brief. „Er rufe die älteren Männer der Versammlung zu sich, und sie mögen über ihm beten und ihn im Namen Jehovas mit Öl einreiben.“

Auch in der Palliativmedizin setzt man auf die Wirkung rhythmischer Einreibungen mit therapeutischen Ölen. Weshalb sich die Pflegefachkräfte auf der Palliativstation der Tübinger Tropenklinik auf diesem Gebiet weiterbilden. Denn mit dieser Behandlung können die Schmerzen schwerkranker Menschen deutlich gelindert werden, Anspannungen und Ängste lösen sich auf.

Die Haut ist unser größtes Sinnesorgan, stellen die Körpertherapeutin Gabriele Mariell Kiebgis und der Psychopharmakologe Bruno Müller-Oerlingshausen in ihrem gemeinsamen Buch fest, das am 21. September unter dem Titel „Berührung: Warum wir sie brauchen und wie sie uns heilt“ im Berliner Ullstein Verlag erscheint. „Sie vermittelt die vielfältigen Qualitäten jeder Art von Berührung inklusive des damit verbundenen Wohlgefühls“, stellen die beiden Experten fest, die von einer eigenen Intelligenz der Haut sprechen. „Sie schafft unser Ich-Bewusstsein.“

Die Autoren warnen vor einer Berührungsarmut, die in der modernen Gesellschaft vorherrsche und die Menschen krank mache. „In der digitalisierten Welt streicheln wir wohl täglich unser Smartphone häufiger als unseren Partner oder unsere Partnerin. Sollten wir uns weiterhin in Richtung einer „Fass-mich-nicht-an“-Gesellschaft entwickeln, werden wir zukünftig mehr und mehr Depressive, Spür-Autisten und Fühl-Betäubte um uns herum haben.“

Um zu zeigen, wie sensibel unsere Haut reagiert, verweisen die beiden Autoren auf wissenschaftliche Studien, wonach die meisten Menschen sechs verschiedene Gefühle aus einer Berührung heraus fühlen können: Sympathie, Dankbarkeit, Liebe, Ärger, Furcht und Widerwillen.

„Kommunikation zwischen Menschen geht in unserer Kultur vor allem über das Wort“, schreiben Kiebgis und Müller-Oerlingshausen. „Aber die ältere und immer noch elementare Kommunikationsform unter uns Menschen ist die körperliche Berührung, eine Sprache, die so alt ist wie die Menschheit.“

Bei der kommunikativen Berührung spielen die menschlichen Hände eine Schlüsselrolle. Denn sie verfügen über unzählige Tastrezeptoren, die nicht nur bei einem freundschaftlichen Händedruck sensorische Höchstleistungen vollbringen. „Die Haut ist gesellig“, erklären Kiebgis und Müller-Oerlingshausen. „Sie will aktiv sein und das heißt: Berühren und berühren lassen, auch bis in die Seele hinein.“

Stefan Zibulla

„Nicht aufgeben und den Humor nicht verlieren!

Doris Oswald
aus Metzingen, 82 Jahre

Die Entfaltung einer positiven Haltung

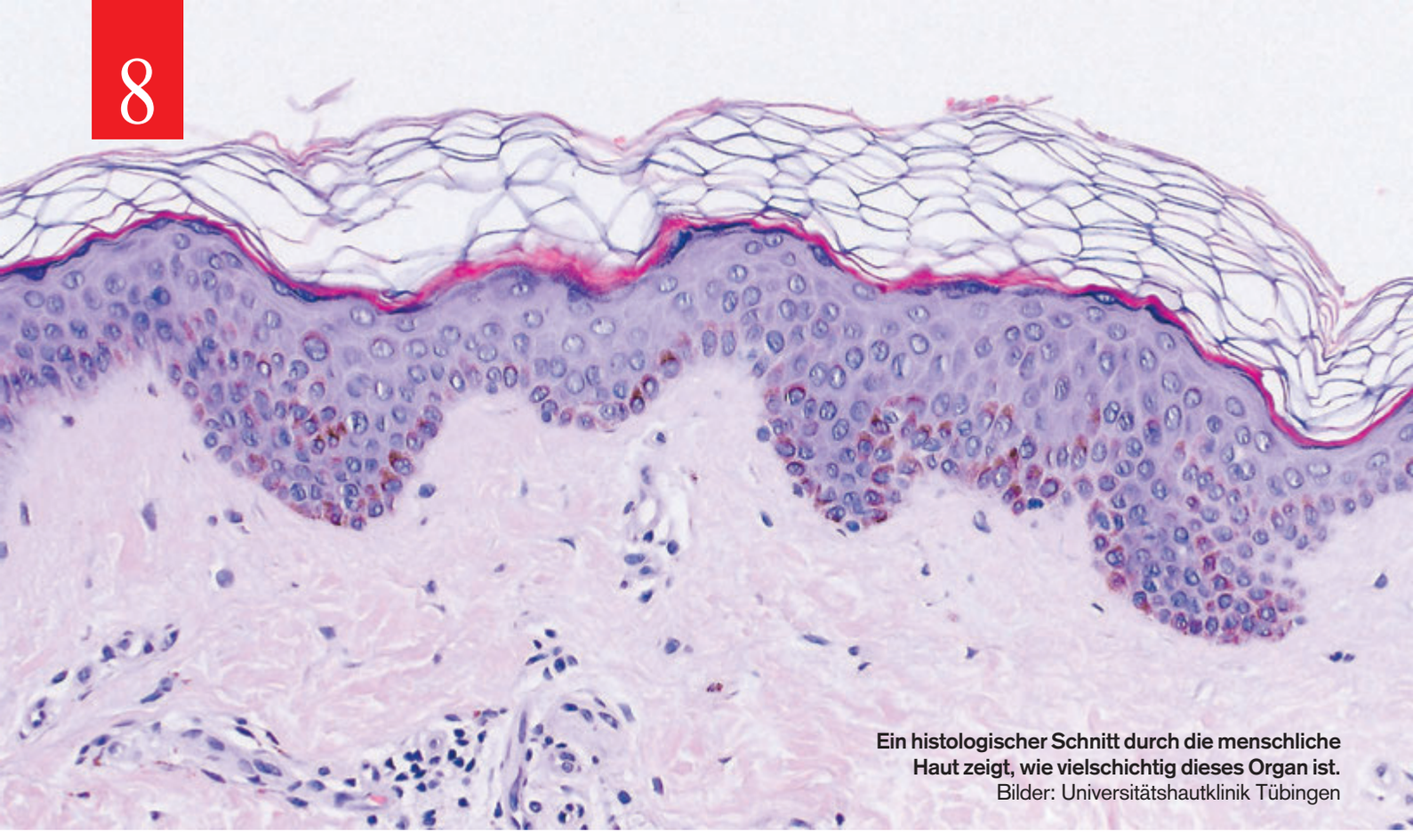
„Die Familie ist das Wichtigste“, betont der 83-jährige Heinz Proch aus Sondelfingen. Neben unserem Titelmodel hat Natalie Eckelt noch fünf Frauen nach ihrem Lebensmotto gefragt. Und sie hat mit der Kamera die Ästhetik faltenreicher Gesichter dokumentiert.

Man muss immer das Beste draus machen!
Inge Proch aus Sondelfingen, 81 Jahre

Egal, ob man viel hat oder wenig – wichtig ist, dass man zufrieden ist!
Inge Thumm aus Bad Urach, 81 Jahre

Neugierig sein auf das Leben und das Alter!
Marianne Wörner aus Reutlingen, 79 Jahre

Kopf hoch und tapfer sein!
Magdalena Braun aus Stuttgart, 79 Jahre



Ein histologischer Schnitt durch die menschliche Haut zeigt, wie vielschichtig dieses Organ ist.
Bilder: Universitätshautklinik Tübingen

Viel Sonne lässt die Haut schnell altern

Die Tübinger Dermatologin Claudia Borelli empfiehlt Cremes mit hohem Lichtschutzfaktor

Prof. Dr. Claudia Borelli warnt vor ungeschütztem Sonnenbaden im Sommer. Stefan Zibulla befragte die Dermatologin an der Tübinger Uniklinik über die Funktionen eines komplexen Organs und die Grundsätze eines hautfreundlichen Lebensstils.

Die Haut ist das größte Organ des Menschen. Welches sind einige der wichtigsten Funktionen, die sie erfüllt?
Die Haut regelt unseren Flüssigkeitshaushalt und die Körpertemperatur, grenzt unseren Körper zur Umwelt und deren möglicherweise schädigenden Einflüssen, wie beispielsweise Bakterien oder Viren, ab. Sie spielt eine große Rolle für unser körperliches Wohlbefinden.

Unterscheiden sich Frauen und Männer in der Struktur ihrer Haut?
Die Haut von Männern altert beispielsweise anders als die von Frauen: Männer bekommen vergleichsweise früh Stirnfalten, weil bei ihnen die Augenbrauen typischerweise tief liegen. Frauen mit typischerweise höher liegenden und bogenförmigen Brauen, bekommen Stirnfalten später, entwickeln dafür aber häufiger die sogenannten Barcode-Falten an der Oberlippe.

Worauf muss ich achten, wenn ich meiner Haut etwas Gutes tun will?
Man sollte eine geeignete Hautpflege anwenden. Das heißt: nicht für jeden ist alles richtig und vor allem gilt auch nicht: viel hilft viel! Im Gegenteil! Vielfach verwenden Frauen zu reichhaltige Produkte und provozieren so eine sogenannte überpflegte Haut (periorale Dermatitis). Bei vielen mit eher zu fettiger Haut oder Mischschaut neigenden Patientinnen und Patienten wäre eine Pflege angebracht, die die Hautbarriere verbessert und wiederherstellt. Diese enthält z. B. Fruchtsäuren, die anfangs sogar etwas austrocknen können und trotzdem auf Dauer das Hautbild verbessern und die Haut gesünder aussehen lassen. Die geeignete Pflege auszuwählen ist nicht so trivial, wie es scheint. Hier ist eine Beratung durch den Spezialisten für die Haut, also den Dermatologen, hilfreich.

Ist der Alterungsprozess der Haut genetisch determiniert oder kann er durch den Lebensstil und gute Pflege beeinflusst werden?
Die Hautalterung wird von der Genetik und dem Lebensstil eines Menschen beeinflusst. Man spricht hier von der intrinsischen Hautalterung, die genetisch prädeterminiert ist. Außerdem spielt die extrinsische Hautalterung eine Rolle - die beinhaltet alles, was von außen kommt: insbesondere das UV-Licht (also die Sonnenbestrahlung) und das Rauchen, aber, wie Studien aus den letzten Jahren zeigen, eventuell auch Schmutzpartikel wie Feinstaub. Hier erscheint die abendliche gründliche Reinigung der Haut und anschließende Hautpflege sehr wichtig zu sein. Eine gesunde Er-

nährung und wenig Alkohol wirken sich ebenfalls günstig auf die Hautalterung aus. Eine gute Pflege der Haut besteht also aus einer gründlichen Reinigung mit geeigneten Substanzen und einer darauf folgenden, vom Hauttyp abhängigen, Hautpflege.

Was hilft gegen trockene Haut?
Nur in Maßen duschen oder baden, danach gut abtrocknen und rückfettende Substanzen, wie z B. harnstoffhaltige Lotionen oder Salben auftragen.

Welchen besonderen Belastungen ist die Haut im Sommer ausgesetzt und wie sollte man damit umgehen?
Im Sommer wird die Haut besonders durch die UV-Strahlung belastet. Hier spielt natürlich das Freizeitverhalten der Menschen eine große Rolle. Die Haut derer, die sich gern in der Sonne aufhalten und sich bräunen wollen, wird sehr viel stärker belastet als die Haut von Menschen, die den Schatten suchen, textilen Sonnenschutz (also Kleidung tragen) und Sonnenschutzmittel in geeigneter Höhe (Lichtschutzfaktor 50) in ausreichender Menge anwenden. Während die dringende Notwendigkeit von Sonnenschutz bei Babys und kleinen Kindern in der Bevölkerung gut bekannt ist, wird dann im jungen Erwachsenenalter oder als Erwachsener ein völlig anderer Lebensstil gelebt. Man muss sich darüber klar sein: schon eine Bräunung ist ein zuviel an Sonne, bzw. UV-Strahlung! Dies führt - und das ist wissenschaftlich bewiesen - zu Hautkrebs und Hautalterung. Man sollte sich also unbedingt vor UV-Licht schützen, den Schatten suchen und lieber Selbstbräuner verwenden, wenn man auf den Eindruck brauner Haut nicht verzichten will. Hier muss die Bevölkerung in Deutschland noch viel lernen und wir Dermatologen müssen noch viel Aufklärungsarbeit leisten. Meinen Studentinnen und Studenten sage ich immer: beim Semestertreffen in 20 Jahren werden diejenigen unter Ihnen, die sich vor Sonne und UV-Licht (dieses dringt nämlich auch durch die Wolkendecke) konsequent schützen, deutlich jünger aussehen und deutlich weniger von Hautkrebsvorstufen und Hautkrebs betroffen sein als diejenigen, die sich stark der Sonne aussetzen oder gar ins Solarium gehen.

Prof. Dr. Claudia Borelli ist Leiterin der Einheit für Ästhetische Dermatologie und Laser der Universitätshautklinik Tübingen und Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft Ästhetische Dermatologie und Kosmetologie (ADK).

Welche Bedeutung hat Hautkontakt für die physische und psychische Gesundheit des Menschen?
2016 wurde durch die Deutschen Dermatologen und Patienten-Selbsthilfegruppen eine Aufklärungskampagne zum Thema Berühren bei Hauterkrankungen (am Beispiel der Schuppenflechte) gestartet: Hautkontakt und Berührung ist für alle Menschen extrem wichtig fürs Wohlbefinden. Es ist bekannt, dass es Menschen nach einer Umarmung besser geht: Stress wird gemindert, das Immunsystem gestärkt und das Risiko für Herzerkrankungen und Depressionen gesenkt– zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen die positiven Wirkungen von Körperkontakt.

Mit welchen Problemen suchen die Patientinnen und Patienten Ihre Sprechstunde auf?
Unsere tägliche Arbeit ist: „alles was schöner macht“. Viele Patientinnen und immer mehr Patienten kommen mit Hautalterung, also Falten, die wir mit Botulinumtoxin oder Fülmaterialien behandeln. Andere haben Pigmentflecken, die wir mit Chemical Peeling oder Laser behandeln. Wieder andere leiden unter Besenreseiservarikosis an den Beinen und erweiterte Äderchen im Gesicht. Auch die Entfernung unerwünschter Behaarung ist heutzutage ein großes Thema. Und schließlich entfernen wir natürlich störende Hautveränderungen operativ und mittels Laser. Der große Vorteil des Hautarztes ist ja, dass er zunächst beurteilt, um was es sich handelt (gut oder bösartig) und dann die geeignete Methode auswählt.

Tomaten enthalten viel Lycopin. Diese Substanz regeneriert die Haut und beugt dem Krebs vor.

Bilder: ©Blue Planet Studio/stock.adobe.com
©pagnacco/stock.adobe.com

Die Ausstrahlung bleibt im Alter

Kosmetik-Expertin Verena Walther erklärt, was man gegen Falten tun kann

Verena Walther ist seit 46 Jahren Kosmetikerin. Vor 27 Jahren hat sich die Diplom-Kosmetikerin mit einem eigenen Salon in Metzingen selbstständig gemacht. Die 66-Jährige weiß, warum wir im Alter Falten werfen, was man dagegen tun kann und warum das gar nicht so schlimm ist.

Frau Walther, lässt Schönheit im Alter eigentlich nach?
Die Jugend geht vorbei, aber das gilt nicht für die Schönheit. Die Haut verändert sich im Alter und bekommt Falten, die Ausstrahlung bleibt aber. Ich finde, dass Falten, die durch die Mimik entstehen, ein Gesicht erst interessant machen.

Warum bekommt man denn Falten?
Die kollagenen Fasern der Haut sind wie Gummi. Mit der Zeit werden sie spröde und sind nicht mehr so elastisch. Die Haut kann nicht mehr so viel Feuchtigkeit aufzunehmen und verliert an Spannkraft. Sie wird trockener. Die Zellerneuerung verlangsamt sich. Dabei spielt auch die genetische Veranlagung eine Rolle, weshalb der eine mehr, der andere weniger Falten hat.

Über welche Falten klagen ihre Kundinnen und Kunden am meisten?
Viele leiden unter ihren Fältchen um den Mund herum oder auch unter starken Labialfalten an den Wangen, die auch bei unserer Bundeskanzlerin Merkel so stark ausgeprägt sind. Manche schimpfen aber auch, weil sie bei sich dieselben Falten entdecken wie bei ihrem Vater oder ihrer Mutter. Da hat jeder seine eigenen Stellen, die ihn oder sie stören.

Was kann man tun, um Falten zu vermeiden?
Es gibt viele äußere Einflüsse, die Falten begünstigen. Zum Beispiel UV-Strahlung. Deshalb sollte man es mit dem Solarium und dem Sonnenbaden nicht übertreiben und immer auf Sonnenschutz achten. Eine vital- und ballaststoffreiche Ernährung, viel frische Luft, ausreichend Schlaf und viel Trinken hilft auch. Rauchen schadet der Haut dagegen sehr.

Welche Maßnahmen können Falten reduzieren?
Man kann Falten zum Beispiel mit Botox unterspritzen. Das ist aber nicht mein Ding, weil ich finde, dass das Ergebnis

oft unnatürlich aussieht. Der bessere Weg ist die regelmäßige Pflege und Reinigung der Haut.

Helfen denn Anti-Falten-Cremes?
Ja, Pflege ist immer gut. Anti-Falten-Cremes bewirken nicht, dass Falten völlig verschwinden, aber man sieht einfach, ob die Haut gepflegt ist oder nicht. Cremes enthalten Kollagen, Vitamin A oder Weizenkeimöle. Hyaluron sorgt dafür, dass Feuchtigkeit in der Haut gehalten wird, so wie ein Polster. Jede Marke setzt auf andere Inhaltsstoffe.

Sind teure Cremes die Besseren?
Nicht unbedingt. Wichtig ist, die passende Creme für die eigene Haut zu finden. Da muss man ein bisschen herumprobieren, weil jede Haut anders ist.

Gibt es auch Männer, die ihre Falten loswerden möchten?
Männer haben den Vorteil, dass der Alterungsprozess nicht so schnell fortschreitet wie bei Frauen. Ihre Haut kann länger Feuchtigkeit und Fett speichern. Trotzdem kommen auch immer mehr Männer, um etwas gegen ihre Falten zu unternehmen. Die Tendenz steigt.

Auf was sollte man achten, wenn man reife Haut schminken möchte?
Durch stark deckendes und zu dunkles Make-Up kommen Falten stärker zum Vorschein. Das gilt auch für metallischen Lidschatten, der sich in den Falten absetzt. Vor dem Make-up sollte man immer eine Feuchtigkeits-Creme auftragen. Bei den Lippen hilft ein Pflegestift, weil trockene Lippen immer älter aussehen. Wichtig ist, dass man sich mit seinem Make-up wohlfühlt.

Fragen von Natalie Eckelt

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

Seit 38 Jahren Erfahrung mit
MARIA GALLAND
PARIS

90 % JÜNGER WIRKENDE HAUT
MÉTHODE MOSAÏQUE MODELANTE:
Lassen Sie sich von Ergebnissen ab der ersten Behandlung begeistern.
Vera Ivko
Kosmetikstudio
Krämerstraße 14 / Reutlingen
0 71 21/387 50 50
Kosmetik + Parfümerie

Neueröffnung

Aestheticum Tübingen
Dr. med. P. Braun & PD Dr. med. O. Lotter
Praxis für Plastische Chirurgie in der Lorettoklinik
Fachärzte für Plastische und Ästhetische Chirurgie

Praxis im Gebäude der Loretto Klinik
Katharinenstr. 10
72072 Tübingen
Fon 07071 3659781
Fax 07071 3659783
plastische@lorettoklinik.de
www.beauty-spezialist.de
Loretto Klinik
Wir haben neu eröffnet und freuen uns sehr auf Ihren Besuch

Nicht nur zarte Streicheleinheiten

Nidnoi Chomphuwong kombiniert die klassische Thaimassage mit medizinischen Techniken

Mit viel Fingerspitzengefühl massiert Nidnoi Chomphuwong den Kopf ihrer Mitarbeiterin Oom Böckle. Bilder: Zibulla

Bei ihren Dehn- und Streckübungen arbeitet Nidnoi Chomphuwong mit vollem Körpereinsatz.

Eine Massage von Nidnoi Chomphuwong geht tief unter die Haut. Denn die 30-jährige Thailänderin verwöhnt die Kunden in ihrem Tübinger Massagestudio nicht nur mit zarten Streicheleinheiten. Sie kann auch richtig zupacken.

Der Duft von Aromaölen erfüllt das Massagestudio in der Tübinger Keplerstraße. Mehrere Buddhastatuen vor einer großflächigen Fototapete mit Bambusmotiv verströmen asiatisches Flair im Empfangsraum. Über eine Treppe geht es in den Massageraum mit zwei Liegen, ein Vorhang dient als Raumteiler. Die Liegen haben eine Öffnung für das Gesicht. Durch dieses Atemloch schaut der Kunde, wenn er auf dem Bauch liegt. Dabei fällt sein Blick auf eine gelbe Rose, die in einem Gebinde aus Handtüchern steckt.

Während einer einstündigen Ölmassage, die auch hautpflegend wirkt, bearbeitet Oom Böckle ihren Gast von den Haar- bis zu den Zehenspitzen. Dabei knetet die 50-jährige Mitarbeiterin des Studios beim Klang beruhigender Meditationsmusik die Muskulatur der Unter- und Oberschenkel durch, tastet jeden Wirbel zwischen Steißbein und Nacken ab und zieht an den Fingern. Mit Daumen und Handballen setzt sie ihren Kunden wohldosiert unter Druck und stützt sich zwischendurch mit ihrem Körpergewicht auf dessen Rücken.

„Mit solchen sanften Massagen, bei denen der Genuss im Vordergrund steht, führen wir unsere Kunden langsam an die klassische Thaimassage, die eher hart und eine Form der Akupressur ist“, erklärt Nidnoi Chomphuwong. Und demonstriert, was sie damit meint: Mit kreisenden Bewegungen ihres Ellbogens stimuliert die Thailänderin, die seit zehn Jahren in Deutschland lebt, die Nervenbahnen des Klienten und lässt ihn seine Knochen spüren. Mit beherzten Handgriffen zeigt sie ihm, wo seine Sehnen verlaufen. Dann kniet sie auf der Liege, umklammert ihn von hinten und dreht und streckt seinen Körper in alle Richtungen. Bei diesen Dehnübungen hört man das Skelett des Klienten ordentlich knacken und krachen.

Wenn es richtig zur Sache geht, bohrt Chompuwong einen kleinen Holzstab in die Fußsohlen ihres Klienten oder drückt ihr Knie in seine Leiste. Gellende Schreie hätten trotzdem noch nie die Studenten in den benachbarten Unigebäuden aus dem Seminarschlaf geweckt, versichert sie. Denn die beiden Masseurinnen aus dem Thai-Sabai-Studio tasten sich sehr vorsichtig an die Schmerzgrenzen ihrer überwiegend weiblichen Kundschaft heran. „Sobald ich merke, dass sie sich verkrampfen, reduziere ich sofort den Druck“, betont Chomphuwong. „Und ältere Klienten bekommen sowieso eine entspannende Wohlfühlmassage ohne starken Druck.“

Zahlreiche in Glas gerahmte Diplome im Empfangsraum belegen die umfassende Ausbildung, die Chomphuwong in Thailand durchlaufen hat. „Ich lerne aber immer noch dazu und kombiniere die Thaimassage mit medizinischen Massagetechniken“, sagt die Thailänderin, die vor zwei Jahren ihr Studio in Tübingen eröffnet hat.

Viele ihrer Klienten sind verspannt und klagen über Beschwerden im Schulter- und Nackenbereich. Um diese Probleme erfolgreich therapieren zu können, empfiehlt ihnen Chomphuwong den vierteljährlichen Besuch in ihrem Studio. Menschen, die unter trockener Haut leiden, rät sie zu einer Pflegemassage mit Kokosöl.

Zwar ärgert sich Nidnoi Chomphuwong darüber, dass die Thaimassage in der Wahrnehmung der Öffentlichkeit häufig dem Rotlichtmilieu zugeordnet wird. Trotzdem beantwortet sie entsprechende Anfragen männlicher Kunden mit Humor: „Für 10 000 Euro mache ich auch gerne eine Massage mit Happy End.“

Stefan Zibulla

Ungebunden und spontan den Urlaub genießen

Erlebnisse und Beobachtungen einer allein reisenden Seniorin

Dieses Jahr werde ich 79 und bin erst vor kurzem von einer preiswerten Pauschalreise in die Türkei zurückgekommen – positiv aufgeladen und zufrieden. Das war keineswegs meine erste Alleinreise: Seit vielen Jahren bin ich mehrmals jährlich allein unterwegs und habe damit bisher keinerlei schlechte Erfahrungen gemacht. Da die Reisebranche normalerweise Menschen im Doppelpack als Zielgruppe im Auge hat und von Alleinreisenden meist erheblich höhere Preise verlangt werden, suche ich mir im Internet preiswerte Angebote und bin in den letzten Jahren vor allem mit Türkeireisen sehr gut gefahren.

Früher hatte ich's einige Male mit Gruppenreisen versucht, doch festgestellt, dass das einfach nicht mein Ding ist. Es hat mir keinen Spaß gemacht, in ein Terminkorsett aus Besichtigungen mit nervösen Reiseleitern und mehr oder weniger sympathischen Mitreisenden gepresst zu sein. Verreise ich jedoch nur mit mir selbst, fühle ich mich von Anfang an wacher und aufmerksamer, weil ich ja für alles Organisatorische allein verantwortlich bin. Diese besondere Wachheit macht, dass ich meine Umgebung viel konzentrierter wahrnehme, interessante Beobachtungen mache – einfach mehr sehe und genieße.

Tempelreste in der antiken Stadt Side. Bild: Dohmel

Am Urlaubsort nehme ich mir kein anspruchsvolles Besichtigungsprogramm vor, sondern bin sicher in den Augen von Kulturmenschen einfach nur faul. Je nach der Situation, die ich vorfinde, entscheide ich jeden Tag spontan, was ich unternehmen möchte: Welche öffentlichen Verkehrsmittel gibt es? Was kann ich zu Fuß erreichen? Wie ist das Wetter? Was bietet das Hotel? Ich setze mich überhaupt nicht unter Druck und entspanne gern am Strand oder Pool, wenn die Sonne dazu einlädt. Große Wanderungen kann ich mir aus gesundheitlichen Gründen nicht zumuten. Dafür liebe ich es, zu schwimmen oder barfuß im Sand am Meer entlang zu laufen und – wie bei der letzten Reise wieder – nach besonders schön gezeichneten Kieselsteinen zu suchen.

Als geübte Einzelgängerin bin ich auch unterwegs nicht unbedingt auf Kontakte mit anderen Menschen angewiesen. Manchmal ergeben sich nette Gespräche beim Essen, am Strand oder bei der Morgengymnastik im Hotel. Dabei ist es mir wichtig, dass sie unverbindlich bleiben. Gelegentlich kann auch ein Kontakt über die Reise hinaus reichen – aber das war bisher die Ausnahme. Im Alltag verblassen

solche Urlaubsbekanntschaften nach meiner Erfahrung schnell.
Ein wichtiger Faktor ist natürlich das Wetter: Ich bin ein ausgeprägter Sommermensch und wünsche mir Sonne und Wärme, also Badewetter! Das hatte ich bisher in der Türkei in reichem Maße. Weniger Glück war mir im Januar / Februar dieses Jahres auf Teneriffa beschieden, wo es tatsächlich an jedem Tag der beiden Wochen meines Aufenthalts regnete und ich im ungeheizten Hotel fror. Dabei hatte ich mir extra die Kanaren, die „Inseln des ewigen Frühlings“, für eine Auszeit vom deutschen Winter ausgesucht! So wanderte ich eben mit Regenschirm täglich kreuz und quer durch Puerto de la Cruz und setzte mich mittags zum Lesen und Aufwärmen in mein Lieblings-Café, da ich anders als bei der in der Türkei üblichen All-inclusive-Verpflegung dort nur Halbpension hatte.
Wenn ich allein durch die Gegend bummle, habe ich genug Zeit, die anderen Touristen zu beobachten, die ja überwiegend paarweise oder in Gruppen unterwegs sind. Im Gegensatz zu jungen Pärchen, die sich an den Händen halten und in angeregte Gespräche vertieft sind, haben sich ältere Paare oft nichts mehr zu sagen: Sie laufen stumm und mit Abstand neben- oder hintereinander her und langweilen sich sichtlich. Hätten sie den Mut, einmal getrennt etwas zu unternehmen, wäre das sicher für beide eine Bereicherung.
So bin ich bei jeder meiner Reisen zufrieden und froh, allein und ungebunden zu sein, Beobachtungen zu machen, spontan Pläne zu schmieden und zu ändern – einfach so zu leben, wie es mir gefällt. Und ich hoffe, dass für mich noch ein paar Reisen drin sind! Armgard Dohmel

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

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

Zeitreise bis in das frühe Mittelalter

Der Reutlinger Stammtisch „lebenswert“ entdeckte die Geschichte und den Charme von Wangen im Allgäu

Das fünfgeschossige, aus Argenkieseln und Backsteinen gemauerte Martinstor, ist neben dem Frauentor und dem Pfaffentor am Rathaus eines der drei noch existierenden Stadttore der Stadt Wangen im Allgäu. Das Tor wurde 1347 erstmals erwähnt und schließt die Paradiesstraße in der Altstadt nach Südwesten ab. Die spitzbogige Tordurchfahrt weist noch Reste gotischer Ausmalung auf.
Bilder: Stammtisch „lebenswert“

Im Juni machten sich 14 Reutlinger vom Stammtisch „lebenswert“ per Bahn auf den Weg nach Wangen im Allgäu.

Auch wenn die Reise fast drei Stunden dauerte, wurden wir mit vielen Sehenswürdigkeiten reichlich belohnt. Die Stadtführerin hat bei einem Rundgang alles erläutert und jede Frage von uns beantwortet.

Wangen ist im Zweiten Weltkrieg von Zerstörungen völlig verschont geblieben ist. Die Geschichte der Stadt begann im frühen Mittelalter. Schon in einer Urkunde des Klosters St. Gallen wurde der Ort im Jahre 815 als „Wangun“ erwähnt. Aus einer weiteren Urkunde Kaiser Friedrichs II von 1217 geht hervor, dass Wangen damals schon eine Stadt gewesen war. Wangen war auch eine Zeitlang eine Reichstadt wie Reutlingen.

Seit den 70er Jahren bemüht sich Wangen um den Erhalt seiner denkmalgeschützten Altstadt. Weshalb es viele Touristen in die Stadt im Allgäu zieht. Neben dem Weberzunfthaus mit seinem prächtigen Zunftsaal und dem Pulverturm gehören auch zahlreiche Museen zu den Sehenswürdigkeiten der Stadt. Etwa das Stadtmuseum, die Sammlung mechanischer Musikinstrumente, das Käsereimuseum und das Deutsche Eichendorff-Museum.

Vom Rathaus mit dem Pfaffenturm und dem Martinsturm sowie vom Frauentor und der historischen Stadtmauer waren wir besonders beeindruckt. Lauschige Gassen, stille Winkel und gepflegte Gastronomie sind das Highlight der Stadt und sorgen dafür, dass sich der Besucher in Wangen gleich heimisch fühlt.

In Wangen gibt es zahlreiche öffentliche Brunnen,

die regelmäßig kontrolliert und gereinigt werden, weshalb aus ihnen sogar Trinkwasser sprudelt. In der Innenstadt hatten wir auch die Gelegenheit, den Wochenmarkt zu besuchen.

Nach der langen Stadtführung sind wir gern im „Fidelisbäck“ zum Vespern eingekehrt. Die Geschichte dieser Bäckerei mit Gaststätte reicht bis in das Jahr 1505 zurück. Die bunte Fasadenmalerei macht das Gebäude zu einem Blickfang. Hier saßen wir an großen Holztischen und pflegten eine angeregte Unterhaltung mit unseren Tischnachbarn aus Norddeutschland. Bei einer dicken Scheibe Leberkäse, die heiß aus dem Backofen serviert wurde, sowie Laugenhörnle und Seelen und einem frisch gezapften Bier fühlten wir uns hier so richtig wohl.

Gegen 16 Uhr traten wir mit der Bahn die Rückreise nach Reutlingen an. Die Stadt Wangen, die uns mit ihrem Charme verzaubert hat, werden wir nicht so schnell vergessen. Hans Bock

Nach einer interessanten Stadtführung mit vielen attraktiven Sehenswürdigkeiten ließ es sich der Stammtisch im Fidelisbäck so richtig gutgehen.

TAGESFAHRTEN
www.kocherlutz.de

München/Arena	02.08.
Worms	03.08.
Heidelberg	03.08.
Freiburg/Basel	04.08.
Erlebnis Bodensee	05.08.
Rorschach	05.08.
Gärten Höri	09.08.
Rothenburg o.d.T.	10.08.
Mainau/Konstanz	11.08.
LGS Lahr	11.08.
Neuschwanstein	12.08.
Triberg & Bahnfahrt	12.08.
Salzburg	14.08.
Trier	15.08.
Lindau/A. Macke	16.08.
Zürich/Luzern	18.08.
Lünersee	19.08.
Colmar	21.08.
Würzburg mit Schiff	22.08.
Straßburg	25.08.
Zugspitze	26.08.
Speyer	29.08.
Pfänder & Schiff	30.08.
Luxemburg	31.08.
Freiburg/Basel	01.09.
München	01.09.
St. Moritz mit Bahn	02.09.
Nordelsass	05.09.
Würzburg/LGS	06.09.
Königssee	07.09.
Ulm/Augsburg	08.09.
Mainau/Konstanz	08.09.
Kehlsteinhaus	09.09.
Zürich/Luzern	15.09.

Fordern Sie kostenlos unseren Katalog an!

JAKOB KOCHER GMBH
August-Bebel-Str. 17
72072 Tübingen
KOCHER | LUTZ Tel.: 07071 / 9327-0
info@kocherlutz.de

Reiseleiter als Ansprechpartner

„Rund 33 Prozent der Bustouristen sind Paare im Seniorenalter“, erklärt Hermann Meyering. „Weitere 30 Prozent, die den Bus für Studien-, Städte- oder Aktivreisen nutzen, sind alleinstehende Senioren“, stellt der Vorsitzende der Gütegemeinschaft Buskomfort (gbk) fest. Diese suchen vor allem die Geselligkeit auf einer Busreise. Zudem punktet die Bustouristik bei ihrer wichtigsten Zielgruppe mit geschulten Reiseleitern. Diese sind für die Bedürfnisse von Senioren sensibilisiert. „Reiseleiter sind während der gesamten Reise als ständiger Ansprechpartner präsent“, betont Meyering.

5***** - Premiumkreuzfahrt
BOTTENSCHEIN REISEN

Bottenschein Reisen • Ulmer Straße 34 • 89584 Ehingen • Tel. 07391/7000-88 www.bottenschein.de

Wenn Kunst unter die Haut geht

Die Motive von Tattoos sind so vielfältig wie die ästhetischen Geschmäcker ihrer Träger(innen)

Auf dem Rasen der Fußball-Weltmeisterschaft waren sie omnipräsent: Tattoos zieren die Haut zahlreicher Spieler aller Mannschaften. Das zeigt: Tattoos sind längst in der Mitte der Gesellschaft angekommen.

Das Tattoostudio in der Tübinger Nonnengasse mit dem Besitzer Carlos (v.l.) sowie Francisco und Conny. Bild: Ahner

Tattoos sind Teil einer schichtenübergreifenden Körperkultur und in den vergangenen Jahren zu einem regelrechten Trend geworden. Das weiß auch das Team des Tübinger Tattoo- und Piercingstudios Peyotl Bodymod. Und will den Vorurteilen gegenüber dem Körperschmuck – es gibt sie immer noch, auch wenn sie weniger werden – trotzen; in diesem Studio sollen sich alle Menschen wohl- und willkommen fühlen, auch solche, für die die Tattoowelt noch neu ist. Das beginnt bei der Einrichtung des Ladens – warme Erdtöne, Vintage-Möbel und viel Offenheit – und spiegelt sich im Umgang mit potentiellen Kund(inn)en wider.

Francisco Knabe und Conny Althviz (Künstlernamen) arbeiten dort als Tätowierer(innen). Für sie ist die Arbeit mit der Tätowiernadel eine Kunstform und eine Ausdrucksweise, die Eindruck macht – vor allem, weil Tattoos zum Teil ihrer Träger(innen) werden, mit ihnen leben und altern. Viele Menschen haben Sorge, dass sich ihre Tattoos auf alternder Haut verändern, dass sie faltig werden und nicht mehr schön sind. Diese Sorge teilt Francisco nicht: „Die körperlichen Zeichen der Zeit betrachte ich eher als ästhetischen Zugewinn."

Francisco hat an einer Kunsthochschule studiert, macht neben Tattoos noch Skulpturen aus Holz und Linoleum und arbeitet vor allem mit schwarzer Tinte. Zum Tätowieren kam er durch seine Leidenschaft fürs Zeichnen. Seine ersten Tattoos tragen Freunde und er selbst. Seither hat er viel an seiner Technik gearbeitet, denn zum Tätowieren braucht es neben einer kreativen Begabung auch Erfahrung und Wissen.

„Die Haut ist keine Leinwand, sondern ein lebendes Organ", betont Conny. „Wer damit arbeitet, muss sich auskennen und über Risiken und Funktionsweisen Bescheid wissen." Deswegen haben sich Conny und Francisco auch aus medizinischer Sicht mit dem Tätowieren auseinandergesetzt. Alles andere sei unverantwortlich – den Kunden gegenüber genauso wie sich

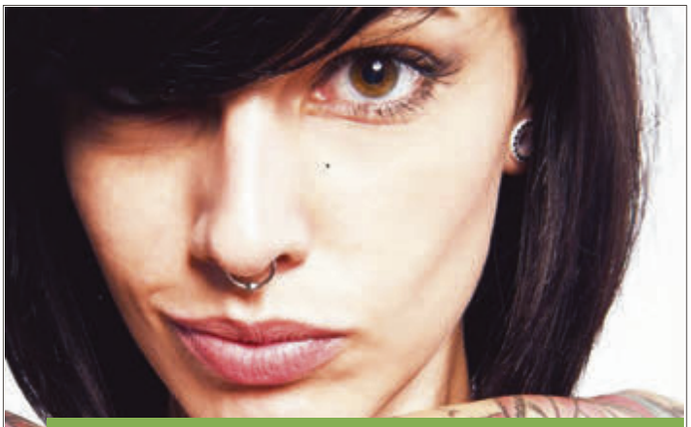
Das Eiszeitpferdchen als Blickfang: Conny hat auch dieses besondere Tübinger Tattoo gestochen. Bild: Peyotl Bodymod

selbst. Wenn die Hygiene im Studio stimmt und die Tätowierer(innen) ihr Handwerkszeug kennen, dann muss man sich nicht um Gesundheitsrisiken sorgen, sagen die beiden. Dennoch ist eine Entscheidung für ein Tattoo mit viel Verantwortung verbunden. Conny erzählt, wie wichtig das gegenseitige Kennenlernen von Tätowiererin und Kunde ist, wie viel Wert sie darauf legt, die Motive gut auszuwählen und etwas unter die Haut zu stechen, das dauerhaft gefällt. „Mir ist es lieber, jemand entscheidet sich gegen ein Tattoo als für das falsche“, betont Sie.

Conny schreibt nebenbei noch an ihrer kunstgeschichtlichen Doktorarbeit über botanische Illustrationen, hat schon in Tattoostudios auf der ganzen Welt gearbeitet und sticht gerne farbige, organische Motive. Besonders gut gefällt ihr der Moment, in dem die Kund(inn)en ihr Tattoo zum ersten Mal fertig sehen. „Dann ist oft ein zufriedenes Leuchten in den Augen zu erkennen.“

An den Designs wird im Vorfeld zusammen mit den Kund(inn)en gearbeitet. Sie sind so divers wie die Tattoowelt selbst: Es gibt Kund(inn)en aus allen Altersklassen und mit ganz verschiedenen Geschmäckern. Sich auf deren Wünsche einlassen, aber dabei nicht die eigenen Maßstäbe verletzten und den eigenen Stil verlieren, das ist der Balanceakt, der gute Tätowierer(innen) ausmacht. Dabei müssen Tattoos nicht immer bedeutungsschwer sein – für Francisco sind sie Schmuck. Kunst und Ästhetik stehen im Vordergrund: Gestochen wird, was gefällt. Helen Ahner

Francisco arbeitet gern mit schwarzer Tinte. Bild: Peyotl Bodymod



Altenpflegerin und Hingucker!

Tattoos, Piercings oder Tunnel?
Wo andere Arbeitgeber große Augen machen, bleiben wir ganz cool. Komm zu uns als **Pflegefachkraft m/w**. Wir sind auch in Deiner Nähe. Bewirb Dich jetzt!

Seniorendomizil Haus Ursula
Römerstraße 50
73793 Pfullingen
Telefon 07121 3730-0
haus-ursula@compassio.de
www.compassio.de

compassio

Humor als Hautsache

„Du Egon, warum ist eigentlich deine Verlobung mit Karin in die Brüche gegangen?“ „Ich hab gesagt, dass ihre Strumpfhose Falten hätte!“ „Aber das ist doch keine Beleidigung!“ - „Doch, sie hatte nämlich gar keine an!“

Frage im Instrumentenkundeunterricht: „Welches ist das älteste Instrument?“ - „Das Akkordeon, Herr Professor, es hat die meisten Falten.“

An einem Stand in der Fußgängerzone preist ein Verkäufer eine sagenhaft wirkende Hautcreme an. Eine Dame fragt skeptisch: „Und ist die Creme auch wirklich so gut?“ „Da können Sie noch fragen?“ entrüstet sich der Verkäufer und wendet sich dem Mädchen zu, das ihm beim Verkaufen hilft: „Gib doch der Dame eine Tube, Mama!“

Fragt die alte, sehr reiche Dame den Schönheitschirurgen: „Könnten Sie bei mir auch einige Eingriffe vornehmen?“ Der Arzt betrachtet sie einige Zeit und meint dann: „Leider nein, Enthauptungen sind in unserem Lande verboten.“

Wie verabschieden sich die Teilnehmer des Ärztekongresses? Augenarzt: Man sieht sich! Ohrenarzt: Lasst mal wieder was von Euch hören! Tierarzt: Ich mach die Fliege! Kardiologe: By, Pass` auf Dich auf! Gynäkologe: Bis die Tage! Orthopäde: Hals und Beinbruch! Dermatologe: Haut ab!

Festakt anlässlich der Gründung des Tübinger Lese-Hauses von zehn Jahren iim katholischen Gemeindehaus St. Michael: Dorothea Habermehl-Kerschner (von links), Manfred Pohl, Martina Schuler, Karin Steiert, Cornelia Lang, Heimke Behal Thompsen und Joana Petsonias. Bild: Lesehaus

Kinder an das Lesen heranführen

Das Lese-Haus Tübingen feiert 2018 seine Gründung vor zehn Jahren

Im Jahr 2008 vereinbarten Stadtbücherei und Bürgerstiftung Tübingen eine Kooperation für ein Leseförderungsangebot mit dem Ziel, Kinder an das Lesen heranzuführen. Motto: Vor dem Lesen kommt das Vorlesen.

Maßgebliche Initiatoren waren die damalige Bibliotheksleiterin Petra Wucherer und das Vorstandsmitglied der Bürgerstiftung Rudolf Steiert. Durch die Unterstützung von Uta Schwarz-Österreicher, Vorstandsmitglied der Bürgerstiftung und seinerzeitige Fachbereichsleiterin Bildung, Betreuung, Jugend und Sport, konnte das Lese-Haus zügig ein sehr gutes Netzwerk zwischen den Tübinger Kindertageseinrichtungen und Grundschulen aufbauen.

Von 2008 bis 2013 wurde das Projekt planmäßig von der Bürgerstiftung finanziert und angeschoben. Danach wurde das Projekt jedoch zur ständigen Einrichtung und musste sich selber finanzieren.

Im Januar 2013 fand die Gründungs-Versammlung des Fördervereins Lese-Haus e.V. statt. In den Vor-

Schneewittchen als Ballettgala

Rund 300 Tänzer(innen) bringen am Samstag, 21. Juli (18.30 Uhr) und am Sonntag, 22. Juli (15.30 Uhr) die Geschichte von „Schneewittchen“ der Gebrüder Grimm in einer vom „Go Dance Team“ entwickelten Inszenierung auf die Bühne der Reutlinger Stadthalle. Dabei werden unterschiedliche Tanz- und Musikstile vereint. Die zweieinhalbstündige Ballettgala ist eine Benefizveranstaltung zugunsten kranker Kinder. Die Einnahmen kommen der Stiftung in der Uni-Kinderklinik Tübingen zugute.

stand wurden gewählt: Lesepate Manfred Pohl als Vorstandsvorsitzender und Lesepatin Beate Maute als zweite Vorsitzende. Das Gremium wurde durch die beiden Lesepatinnen Heinke Behal-Thomsen und Cornelia Lang sowie Karin Steiert, Witwe des Projektgründers, komplettiert. Der Förderverein ist für die Bereitstellung der Sachmittelkosten (beispielsweise für die Aus- und Fortbildung neuer und alter Lesepaten sowie Material- und Veranstaltungskosten) zuständig.

Die Aufgaben des Lese-Hauses wurden 2013 um ein neues Angebot, nämlich die Lesementoren, erweitert. Die Grundschulen meldeten mangelnde Lesekompetenz ihrer Schüler. Und zwar unabhängig von gesellschaftlicher Zugehörigkeit oder Herkunft. Es wurde vermutet, dass daheim kaum oder zu wenig gelesen bzw. vorgelesen wird. Das Lese-Haus reagierte: Ein/e geschulter Lesementor/in übt einmal wöchentlich mit dem vom Lehrer ausgesuchten Kind mit verschiedenen Methoden das Lesen: Lesen, vorlesen, spielen, dichten oder erzählen. Auf diese Art kamen 2017 rund 70 Kinder in den Genuss ihrer bzw. ihres persönlichen Lesementorin und Lesementors.

Neben den Mentoren sind aktuell die Lesepaten/innen in über 40 Kindertageseinrichtungen, Horten oder Bibliotheken aktiv am Vorlesen. Auch dieses Jahr finden an bundesweiten Aktionstagen wie dem „Welttag des Buches“ im April oder dem „Tag des Vorlesens“ im November in der Stadtbücherei große Lesefeste statt.

Zu den nächsten Veranstaltung, die sich Eltern und Großeltern schon heute vormerken sollten, gehört das Vorlesen während der Sommerferien im Alten Botanischen, jeden donnerstags um 11 Uhr.

Beate Maute

Eine polemische Zirkusnummer

Der Clown auf dem Cover von Gerda Blechners neuem Buch ist eine passende Illustration für den Inhalt. Denn auf den 236 Seiten, die von der Rottenburger Autorin unter dem Titel „Von wegen Überforderung als Grund für Misshandlung von Pflegebedürftigen“ vorgelegt werden, hat der Leser viel zu lachen. Ironie macht die Lektüre zunächst erfrischend und unterhaltsam. Doch spätestens nach dem ersten Drittel wirken die zwanghaften Zuspitzungen ziemlich ermüdend. Denn die einzelnen Bereiche des Pflegesystems werden von der Ethnologin und Psychologin immer nach dem gleichen Strickmuster abgehakt: Am Anfang räumt sie ein, dass im Pflegebereich viele engagierte Menschen arbeiten, die unseren Dank verdienen. Um dann mit der Polemik-Keule auf alle einzudreschen, die sich im Umfeld hilfsbedürftiger Senioren bewegen: Angehörige, Pflegekräfte, Nachbarn und die ehrenamtlichen „Caritas-Tussis“. Ihr Humor gipfelt häufig in echten Schenkelklopfern. Kleine Kostprobe: „Ein Tag nicht gelacht, ist bedrohlicher als ein Tag nicht gekackt.“

Im Kapital über häusliche 24-Stunden-Betreuerinnen aus Polen und Rumänien outet sich Blechner, die 1937 geboren wurde, als kalte Kriegerin: Alle osteuropäischen Pflegekräfte denken ihrer Meinung nach schwärmerisch an den Kommunismus zurück.

Gerda Blechner stellt in ihrem Buch „erlebte Pflegesituationen“ vor. Dass sie die Namen der beschriebenen Personen geändert hat, ist nicht gerade ein Argument für die Authentizität ihrer Darstellungen, die weder wissenschaftlichen noch journalistischen Standards gerecht werden. Gerda Blechner sollte mit ihrem Text im Zirkus oder auf den Kleinkunstbühnen der Region auftreten. Auch hätte sie eine eigene Comedysendung im Privatfernsehen verdient.

Mit ihrem Buch regt Gerda Blechner zur Diskussion einer wichtigen Frage an: Warum werden alte Mensch das Opfer von Gewalt? Mit der Suche nach einer seriösen Antwort, die den Betroffen hilft, ist die zornige alte Dame, die gerne derbe Witze reißt, allerdings überfordert.

Stefan Zibulla

Info:
Gerda Blechner
Von wegen Überforderung als Grund für Misshandlung von Pflegebedürftigen
Manuela Kinzel Verlag
Dessau / Göppingen, 2018; 14 Euro

Der Hunger als Nährboden für die Kriminalität

Ein neues Buch aus dem NeckarAlb-Verlag stellt die schwäbischen Räuberbanden um 1800 vor

Not macht erfinderisch, sie macht aber auch kriminell. Mit den Porträts schwäbischer Räuberbanden um 1800 belegt ein ansprechend illustrierter Band aus dem Ammerbucher Neckar Alb-Verlag den Zusammenhang zwischen Armut und Diebstahl.

Dieses Gemälde aus dem Jahr 1787 zeigt den Räuber Hannikel mit Tromblon – eine kurze Flinte mit trichterförmig erweiterter Mündung. Repro: Groebe

Zwischen 1768 und 1781 gehen acht große Raubüberfälle im Unterelsaß, in der Pfalz und in Lothringen sowie kleinere Einbrüche auf württembergischen Boden auf sein Konto: Opfer von Jakob Reinhardt und seiner Bande sind hauptsächlich reiche jüdische Kaufleute. Nicht selten wird der Räuber, der wegen seiner Statur den Namen Hannikel, der Ochse, erhält, bei seinen Überfällen von der Bevölkerung unterstützt. Denn viele Menschen sind seit der Hungerkrise von 1770/71 bei Juden verschuldet. Die Vernichtung der Schuldscheine bei Hannikels Überfällen ist in ihrem Interesse. „Ich bin mehr ein Beschützer als ein Verderber des Württemberger Lands gewesen, habe ja meistens nur die Juden bestohlen und geplagt und das hielte ich vor keine Sünde“, gab er später zu seiner Verteidigung zu Protokoll. Genutzt hat ihm diese antisemitische Rechtfertigung nichts. Am 17. Juli 1787 wird er vor den Augen von fast 12 000 Schaulustigen hingerichtet. Neben seinen Raubzügen hat er auch einen brutalen Ehrenmord verübt, bei dem sein Opfer an den Folgen einer schmerzhaften Folter gestorben ist. Zumindest bei Hannikel waren ökonomische Gründe nicht die einzige Motivation für kriminelles Handeln. Die oberschwäbischen Banden, die sich im frühen 19. Jahrhundert bilden, verzichten bei ih-

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

Wilde in der Stadt

Unter dem Motto „Wilde unter uns! Tiere in der Stadt“ lädt das Reutlinger Naturkundemuseum am Donnerstag, 23. August, um 17 Uhr zu einer Führung ein.

ren Diebstählen und Einbrüchen meist auf extreme Gewalt.
Die Fotografie war zwar noch nicht erfunden, als Hannikel, das Sonnenwirtle oder der Konstanzer Hans das Schwabenland mit ihren Raubzügen unsicher machten. Trotzdem kann man sich ein Bild von den Kriminellen um 1800 machen. Denn der Biberacher Maler Johann Baptist Pflug (1785 - 1866) bekommt Zutritt zu den Zellen, um die gefangenen Räuber zu zeichnen. Er besucht die verschiedenen Tatorte und skizziert die Schlupfwinkel. Und der Rottenburger Maler Johannes Hermann porträtierte Hannikel im Sulzer Gefängnisturm.
Der Fotograf und Mediengestalter Gerhard Groebe hat sein Buch, das bereits in zweiter Auflage unter dem Titel „Räuber, Jauner, Beutelscheider: Schwäbische Räuberbanden um 1800“ erscheint, mit diesen Impressionen großformatig und ansprechend illustriert. Und vermittelt dem Leser in bunten Farben beispielsweise einen Eindruck davon, wie die Bande des Anton Rosenberger ihre Beute nach einem Überfall am 23. Mai 1819 verteilt. Ein anderes Gemälde zeigt die Räuberbande des Schwarzen Veri samt Beute bei einem Trinkgelage. Auch historische Beschreibungen wie die des Christian Friedrich Wittich lassen die Gestalten der Kriminalgeschichte lebendig werden. „Die Stimme rasch und rauh – seinen Blick wild und immer seit-

wärts gerichtet“, charakterisiert er die Erscheinung des Hannikel.
Die Autoren des Räuberbuchs aus dem NeckaAlb-Verlag, an dem auch Rottenburgs Kulturamtsleiter Karlheinz Geppert mitgewirkt hat, stellen die Hungersnot, unter der die Schwaben in den Jahren 1816 und 1817 leiden mussten und die den Nährboden für die Entstehung krimineller Banden bildete, in den Kontext einer globalen Klimakatastrophe und führen die Ernteausfälle auf einen Vulkanausbruch auf der indonesischen Insel Sumbawa zurück. Stefan Zibulla

Info:
Räuber, Jauner, Beutelschneider – Schwäbische Räuberbanden um 1800
Recherche und Texte:
Ute Beitler und
Susanne Mück
Texte und Layout:
Gerhard Groebe
Format 21 x 28 cm
56 Seiten
NeckarAlb-Verlag
Ammerbuch, 2018
12 Euro

Unter www.neckaralb-verlag.de gibt es ein Literaturverzeichnis zu den Räubern um 1800.

Leselern-Paten gesucht

Lesen ist eigentlich eine Selbstverständlichkeit - oder doch nicht? Neue Studien zeigen, dass mittlerweile jedes fünfte Grundschulkind Förderbedarf beim Lesen hat. Vielen Kindern fällt das Lesen und Lesen lernen zunehmend schwerer. Der Verein Mentor Leselern-Paten Reutlingen e.V. wirkt dem entgegen und bietet Kindern eine kostenlose und individuelle Unterstützung durch Leselern-Patenschaften an. Engagierte Erwachsene helfen Grundschulkindern, besser Lesen zu lernen und ihr Leseverständnis zu schulen. Sie geben einmal in der Woche einem Kind eine Schulstunde lang Hilfestellung beim Erlernen dieser wichtigen Grundkompetenz durch gezielte Übungen und Lernspiele. Alle neuen Paten werden durch Referenten für dieses Ehrenamt qualifiziert und hospitieren danach bei erfahrenen Leselern-Paten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Derzeit ist der Verein an zwölf Schulen aktiv und benötigt für drei weitere Schulen im Stadtgebiet neue Paten. Wer Lust auf dieses Generationsprojekt hat und gerne mit Kindern in Kontakt steht, kann sich an folgende Ansprechpartnerin wenden: Anke Bächtiger, Stabsstelle Bürgerengagement und 2. Vorstand Mentor Leselern-Paten e.V., Telefon (0 71 21) 303-5771, Email: kontakt@leselern-paten.org. dk

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

Heimat zwischen Demokratie und Diktatur

Fotografien von Walter Kleinfeldt aus den Jahren 1920 bis 1945 im Heimatmuseum Reutlingen

1936 fotografierte Walter Kleinfeldt dieses Manöver bei Jungingen.

Unter dem Titel „Heimat zwischen Demokratie und Diktatur“ zeigt das Heimatmuseum Reutlingen vom 21. Juli bis zum 14. Oktober über 200 Fotografien, die Walter Kleinfeldt zwischen 1920 und 1945 gemacht hat.

Wie viele Kriegsheimkehrer war der Reutlinger Walter Kleinfeldt zunächst orientierungslos und suchte nach einer beruflichen Existenz. Schließlich griff er die im Ersten Weltkrieg praktizierte Leidenschaft auf: das Fotografieren. Als Autodidakt hatte er beeindruckende Fotografien von der Front gemacht, meisterhaft visualisiert und mit einer journalistischen Handschrift verbunden. Am 3. März 1920 eröffnete der 20-jährige Kriegsveteran in Reutlingen ein „Photohandels-Haus“, Ende 1928 wechselte er als erfolgreicher Fotograf nach Tübingen.

Die Ausstellung im Heimatmuseum konzentriert sich überwiegend auf die Reutlinger Zeit. Kleinfeldt gewann schnell einen Ruf als Architekturfotograf. Aufträge kamen von renommierten Kunden wie der Textilfabrik Gminder, den Bruderhausanstalten Gustav Werner oder dem Geschäftshaus Haux, aber auch von überregionalen Verlagen. In seinem erfolgreichen Postkartenverlag vermarktete er die pittoreske Reutlinger Altstadt genauso wie die karge Schönheit der Schwäbischen Alb oder den stillen Reiz der umliegenden Gemeinden im Echaz- und Ermstal. Mit wachem Blick dokumentierte er zudem den Alltag in der Weimarer Republik und im Nationalsozialismus: Straßenbau, Kartoffelernte, Trachtenumzüge, Manöver der Wehrmacht – bis hin zu den Aufnahmen der zerstörten Reutlinger Altstadt im Frühjahr 1945. Die Ausstellung und der Katalog präsentieren über 200 Fotografien aus dem facettenreichen Werk des Fotografen Walter Kleinfeldt. Seine Aufnahmen zeigen eine vergangene Welt: authentisch, politisch, poetisch, ruhig und pulsierend. Einen reizvollen Kontrast dazu bieten jene Bilder, die sein Sohn Volkmar Kleinfeldt in den vergangenen Jahren von denselben Standorten wie sein Vater gemacht hat – Gegenwart trifft auf Vergangenheit. TA

Info:

Öffentliche Führungen
Sonntag 22. Juli, 11.15 Uhr
Sonntag 29. Juli, 11.15 Uhr
Sonntag 9. September, 11.15 Uhr
Sonntag 23. September, 11.15 Uhr
Mittwoch 3. Oktober, 15 Uhr
Sonntag 14. Oktober, 11.15 Uhr

Heimatmuseum Reutlingen
Oberamteistraße 22
72764 Reutlingen

www.reutlingen.de/heimatmuseum

BÜCHER & KUNST
TheoBuch
Mit uns entdecken Sie neue Seiten
Bücher & Kunst
Pilgern
Karmeliterstr. 2 • 72108 Rottenburg a. N.
Tel.: 07472-9849-0 • Fax: 07472-9849-40
info@theobuch.de
www.theobuch.de • www.pilgerbox.de

Im Glanz von Orgel und Trompete

Bernhard Kratzer und Paul Theis präsentieren am Samstag, 11. August, um 20 Uhr an der neuen Jann-Orgel in der Rottenburger Wallfahrtskirche Weggental glanzvolle Trompetenkonzerte und virtuose Orgelwerke. Bernhard Kratzer, Solotrompeter des Staatsorchesters Stuttgart, avancierte in den vergangenen Jahren zu einem der führenden Trompetenvirtuosen Deutschlands. Seiner Piccolotrompete entlockt er zarteste Pianoklänge, perlende Koloraturen und jubelnde Töne mit großer Brillanz. Seine Tongebung ist von auffälliger Dezenz und Wärme. Auch in der Höhe spielt er aufs Feinste ausbalanciert, so dass man oft das Gefühl hat, man höre da kein wirkliches Blechblasinstrument.

Paul Theis ist seit über 20 Jahren der kongeniale, musikalische Partner des Trompeters. Der Preisträger namhafter Orgelwettbewerbe war von 1984 bis 1987 Organist der Zisterzienser-Abtei Marienstatt / Westerwald. Eine rege Konzerttätigkeit als freischaffender Organist und Oratoriensänger im In- und Ausland sowie zahlreiche CD- und Rundfunkaufnahmen dokumentieren sein hohes künstlerisches Niveau.

Info:
Karten gibt es beim SCHWÄBISCHEN TAGBLATT unter Telefon (0 70 71) 9 34 - 1 39

Wir verlosen wir drei mal zwei Freikarten (siehe das Kreuzworträtsel auf Seite 61).

Paul Theis und der Solotrompeter Bernhard Kratzer präsentieren virtuose Kompositionen. Agenturbild

Weiße Haare

Früher dachte ich: im Alter hat man endlich aus seinen Fehlern gelernt und die weißen Haare zeigen, dass man weise geworden ist; auch lässt dann der Appetit auf Fleisch sowie die Fleischeslust deutlich nach. Nichts dergleichen, nur die Portionen und der Aufwand sind geringer geworden. Gerhart Hauptmann wurde einst stark gelesen und inszeniert. Erinnern Sie sich an sein Drama „Vor Sonnenuntergang“: die letzte Leidenschaft eines alten Mannes – für seine Familie eine Ungehörigkeit, ja ein Skandal! Ein Gedicht von Iwan Bunin über den Appetit des „Alten“: „Auf der Ofenbank sieht man ihn liegen, / mit dem Zahnfleisch beißt er in die Frucht. / Wie sich seine Schulterreste biegen! / Zieht den Schädel ein wie auf der Flucht. // Seine Augen haben längst vergessen, / leer und traurig schaut er wie ein Tier. / Hat sein Leichentuch schon abgemessen, / doch beim Essen ist er voller Gier. // Und er spürt, dass er schon eingekesselt, / dass auf Bett und Ofen ständig schaut / jene Nacht, die ihn bald fesselt… / Und er kaut noch schneller, kaut und kaut“.

Eine Anekdote aus den berühmten „Aufzeichnungen in Mußestunden“, dem „Tsurezuregusa“ von Yoshida Kenko (1283 – 1350): „Als der ehrwürdige Jonen vom Saidai-Tempel, bereits vor Alter gebückt und mit weißen Augenbrauen (…) in den Palast ging, sah ihn der Minister Saionji und bemerkte: ‚Oh! Wie ehrwürdig er aussieht!‘ Und er wurde von tiefem Zutrauen zu ihm erfüllt. Als aber der Staatsrat Suketomo dies sah, wandte er ein: ‚Sein ehrfuchterweckendes Aussehen kommt nur von seinem Alter!‘ Einige Tage darauf ließ er einen schäbigen alten Hund (…) dem Minister als Geschenk zuführen und sagte: ‚Da ist auch einer, der recht ehrwürdig aussieht!‘“

Kay Borowsky

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Tübingen e.V.
Gut versorgt und sicher!

Hausnotruf
- Hilfe auf Knopfdruck, rund um die Uhr
- Notrufzentrale und Rettungsdienst unter einem Dach

Mobilruf
- mit mobilen Geräten sicher unterwegs

Wir beraten Sie gern!
Telefon 07071 7000-39
hausnotruf@drk-tuebingen.de
www.drk-tuebingen.de

Mit viel Herzblut verfasste Texte

Autorenlesung der WoRTkünschtler unter dem Titel „Lauschen beim Schmausen“

Ein halbes Jahrhundert liegt zwischen dem jüngsten und dem ältesten Mitglied der Schreibgruppe WoRTkünschtler, die sich seit einigen Jahren in der Volkshochschule Reutlingen trifft.

„Wendungen, Widrigkeiten und neue Wege“ lautet der Titel des Kurzgeschichtenbandes, den das Team vorlegt. Aus diesem und aus eigenen Büchern der WoRTkünschtler bekamen die interessierten Zuhörer am Mittwoch, 13. Juni, im Café Bruschetta einige Anstöße - und zwar von vollkommen unterschiedlichen Texten.

Angelika Fohmann-Ritter schließt unter dem Titel „Leben im Anderland“ bei ihren sensibel erzählten Szenen aus dem Lebenskosmos demenzkranker Menschen mit dem tröstlichen Gedanken: „… arbeiten wir am Vergessen des Lebens, um schließlich einem Engel entgegenzufallen, der uns den langersehnten Schlaf schenkt, welcher sich schon so lange nicht mehr von selbst einstellen mochte“.

Nadine Oliveros-Calvo befasst sich in ihrer Kurzgeschichte mit dem Werden des Lebens, mit seiner Dynamik, mancher Stagnation und mit Lebensbrüchen.

Inge Stauder erzeugte Ergriffenheit bei den Zuhörern, als sie Einblicke in ihre jahrelange Arbeit als Betreuerin eines schwer traumatisierten Mannes mit Asperger-Syndrom gab. Die enorme Kraftanstrengung zeigte unglaubliche Erfolge. Dies ist dem Titel ihres Erfahrungsberichts „Vom Rollator zum Gipfelkreuz“ zu entnehmen.

Wie geht es nach dem Tod weiter? Gibt es ein Leben nach dem Tod? Zu diesen Ur-Fragen entwickelt Jürgen Rohr in seinem Roman „Das Tor zur Erfüllung“ eigene Fantasie. Ein bei einem Autounfall Verstorbener sieht sich einer Klosterpforte mit der Aufschrift gegenüber: Tote bitte klopfen. Aber bald stellt er fest, dass im Himmel etwas nicht stimmen kann . . .

Brigitte M. Hagmeier erzählt von ihrer Reiseleidenschaft. Die Zuhörer ließen sich auf die Fidschi-Inseln mitnehmen. Für die Geschichte über einen Stammeshäuptling und die Südsee-Gastfreundschaft erntete sie Lacher und Beifall. Ähnliche Reisegeschichten sind in ihrem Buch „Kreuz und quer über den Globus“ zu lesen.

Christa Schmieg gab einen Einblick in ihren Roman „Winterfrühling“. Er handelt von der Entwurzelung der drei Protagonisten, um den Kampf ums Dabei-Sein, von der Suche nach dem rechten Platz - bei der frisch pensionierten Johanna, beim 15-jährigen Jan und bei Fino, der nie die Chance hatte, in gutem Boden zu wurzeln. Das Zusammentreffen dieser drei Menschen verändert deren Leben.

Bei aller Unterschiedlichkeit haben die Texte doch eines gemeinsam: Sie wurden mit Herzblut verfasst. Das Publikum belohnte die WoRTkünschtler mit reichlichem Beifall.

Brigitte M. Hagmeier

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 07121/9940061
info@alan-umzuege.de
www.alan-umzuege.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

August

Ich weiß noch und bald wieder: Die Sonne wird im Vogelbecken baden, bis ein Spatz durch das Nass flattert.
Ob sie in diesem Jahr ausbleiben, die in der weißen Hortensie turnten, dass die schweren Dolden zu wippen anfingen? Da, ein Rauschen, gut fünfzig noch zarte Jungspatzen stieben aus dem Gebüsch, picken zwischen den Himbeeren, zerstreuen den Grashaufen, rauschen ins Gerstenfeld hinüber. Die überreifen Halme werden gewiegt von den paar Gramm Vogelleib. Und wieder ein Aufflattern. Wer hat eigentlich immer als Erster diese Ideen? Und wie prompt die Übereinkunft funktioniert. Mehr als ein Dutzend lässt sich auf der Zaunschwarte nieder, zwei plustern sich im Vogelbecken, der Dritte drängt dazwischen. Nicht länger als einen Augenblick glänzen die Sprühtropfen im Licht. Und auf geht's wieder, in pfeilähnlicher Formation hinter den Bäumen aus meinem Gesichtskreis. Ob man mit nassem Gefieder schwerer fliegt?
Bei dieser Schwüle neide ich den Vögeln, wie sie in meinem Garten ihren Bauch kühlen. Jetzt dominieren die Amseln. Sie spreizen die Flügel, spritzen Wasser über sich und trippeln mit verklebtem, struppigem Gefieder davon. Die jungen, in diesem Sommer Geschlüpften, kommen keck zur Schale, trauen dem offenen Garten dann doch nicht so recht. Noch etwas unsicher fliegen sie auf, können Kraft und Distanzen nicht so ganz einschätzen, prallen manchmal gegen den Bretterzaun, starten neu vom dürren Gras aus, erinnern sich an diese zufällige Zwischenstation, kommen zurück, wälzen sich im Staub, schütteln sich und suchen in der Hecke Schatten. Noch döst die Katze auf den warmen Steinen. Christa Hagmeyer

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

Keine Ausgabe mehr verpassen!

die kleine

Zeitschrift für die besten Lebensjahre

Ja. Ich abonniere!

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Telefon

"die kleine" im Abonnement
6 Ausgaben 18 Euro

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

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

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

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

Bezugsgeld bitte abbuchen.

BLZ Konto-Nr.

Name der Bank

Datum

Unterschrift

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

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

Kultur aus Tansania

Das 8. Internationale Afrika-Festival in Tübingen erfährt vom 9. bis 12. August eine Neuauflage unter dem Namen „Afrobeat-Summer-Festival“. Thematischer Schwerpunkt ist Tansania. Mit Podiumsdiskussionen, Lesungen und Workshops steht die Vermittlung von Information und der interkulturelle Austausch im Vordergrund. Neben einer Messe im Zelt und dem afrikanischen Markt draußen gibt es wie gewohnt eine reiche Auswahl an Essensständen. Auf der Hauptbühne sind zu Gast: Jhikoman & Afrikabisa Band aus Tansania mit dem neuen Album „Umkombotzi“. Aus Großbritannien kommen der tansanische Musiker Saidi Kanda mit seiner Band Mvula Mandondo. Hinter Unojah verbirgt sich die Freiburger Reggaeband mit dem früheren Namen Ottoman Empire. Außerdem sind das Cabaret Kamerun, DJ Sweet und viele weitere Acts zu sehen. Agenturbild

Veranstaltungen in der Region

Ausstellungen

Bodelshausen

Abgekriegt – Der Erste Weltkrieg und Bodelshausen
Museum
Heimatgeschichtliche Sammlung
Bahnhofstraße 73
Mo: 30. 7., 18 Uhr

Reutlingen

Farben der Erde
Fotografien von Bernhard Edmaier
Naturkundemuseum
Weibermarkt 4
Di: 7. 8., 11 Uhr

Aspekte der Sammlung: O.W. Himmel – Full Labeled
Städtisches Kunstmuseum
Spendhaus
Spendhausstraße 4
Mi: 22. 8., 11 Uhr

Tübingen

Reise zur Harmonie
Grafiken und Aquarelle aus Tübingen und Petrosawodsk
Kulturhalle
Nonnengasse 19
Mi: 25. 7., 14 Uhr

Feste

Metzingen

Midnight Shopping
Innenstadt, Fr: 20. 7., 10 Uhr

Münsingen

Stadtfest
Innenstadt
Sa: 28. 7., So: 29. 7.

Führungen

Oberndorf

Solarspaziergang
Treffpunkt: Sportheim
Im Leimengrüble 14
Sa: 21. 7., 9 Uhr
Sa: 18. 8., 9 Uhr

Reutlingen

Individuum oder Staat?
Insekten am Maximum
Naturkundemuseum
Weibermarkt 4
Do: 19. 7., 17 Uhr

Apothekergarten
Pomologie
Treffpunkt Glashaus
Hindenburgstraße / Friedrich-Ebert-Straße
Do: 6. 9., 14 Uhr

Klassik

Rottenburg

30 Minuten Orgelmusik
Dom St. Martin, Marktplatz
Mi: 18. 7., 16.30 Uhr

Sondelfingen

Musica Antiqua:
Susanne Götz (Cembalo), Dejan Gavric (Flöte) und Albrecht Holder (Fagott)
Stephanuskirche
Reichenecker Straße 59
Mi: 1. 8., 20 Uhr

Tübingen

Motette:
Brenzhaus
Orchester Stuttgart
Natalia Ryabkova
Symphonische Dichtung
Stiftskirche
Holzmarkt
Sa: 14. 7., 20 Uhr

Concerto Tübingen
Kloster Bebenhausen
Sommerrefektorium
Sa: 14. 7., 18.30 Uhr

Sarah Lesch & Freunde präsentieren am Freitag, 27. Juli, um 20 Uhr auf der Waldbühne im Tübinger Sudhaus (Hechinger Straße 203) ihr Programm „Da Draussen“. Agenturbild

Gesprächskonzert
Die Kunst der Fuge
Mit Ingo Bredenbach
Stiftskirche, Holzmarkt
Fr: 27. 7., 19 Uhr

Tübinger Kammerorchester
Kloster Bebenhausen
Sommerrefektorium
Sa: 28. 7., 18.30 Uhr

Jazz – Spors – Bach
Evangelisches Stift
Innenhof, Klosterberg 2
So: 29. 7., 18 Uhr

Tübinger Kahngesänge
Canti & Canciones
Stocherkahn-Anlegestelle
Beim Hölderlinturm
Sa: 4. 8., 21 Uhr

Kleinkunst

Kusterdingen

Eckhard Grauer
Freilich! Im Gegenteil sogar! (Kabarett)
Bürger- und Kulturhaus
Klosterhof
Tübinger Straße 7
Fr: 20. 7., 20 Uhr

Rottenburg

Die Lehrer: Brennst du noch oder zündelst du schon?
Mit Ulrich Munz und Martin Ruppenthal
Kino im Waldhorn
Königstraße 12
Mo: 23. 7., 20 Uhr

Tübingen

Zwischen zwei Welten
Das Zirkusprojekt Escuela dela Comedia y del Mimo aus Brasilien
Sudhaus
Hechinger Straße 203
Fr: 13. 7., 19.30 Uhr

Bademeister Schaluppke
10 Jahre unterm Zehner
Comedy
Sparkassen Carré
Mühlbachäckerstraße 2
Sa: 18. 8., 20 Uhr

Literatur

Pfullingen

Mein Niemandsland ist Cäcilie geweiht
Klostergarten
Klosterstraße 30
So: 29. 7., 15.30 Uhr

Reutlingen

Für Sie gelesen!
Unsere Lieblingsbücher
Osiander im Listhaus
Di: 17. 7., 19 Uhr

Romantische Degengeschichte

Das Reutlinger Theater „Die Tonne“ lädt mit Cyrano de Bergerac zum Sommertheater in den Spitalhof ein. Die romantische Komödie von Edmond Rostand ist eine Mantel- und Degengeschichte über die fatale Macht der Äußerlichkeiten und der Täuschung. Wegen seiner überdimensionierten Nase hat der wortgewandte Cyrano keine Chance, bei Roxane zu landen. Diese meint ohnehin, im attraktiven Kadetten Christian ihr großes Glück gefunden zu haben. Da dieser durchaus nicht abgeneigt ist, sich aber ihrer anspruchsvollen Vorliebe für poesie- wie geistreiche Konversation so gar nicht gewachsen fühlt, wendet er sich hilfesuchend ausgerechnet an Cyrano. Dessen simultanes Einflüstern und Ghostwriting-Dienste verhelfen dem gutaussehenden Christian letztlich zum Erfolg bei Roxane, die sich nur zu gerne täuschen lässt und Christian sogar heiratet. Agenturbild

Info:
Die Vorstellungstermine gibt es im Internet unter www.theater-reutlingen.de

Akkordeon im Rosengarten

Unter dem Titel „Akkordeon grenzenlos“ lädt der Hohner Handharmonika- und Akkordeonclub Reutlingen am Sonntag, 22. Juli, zwischen 16.30 und 17.30 Uhr zu einem Konzert im Rosengarten auf der Pomologie an der Alteburgstraße unter der Leitung von Horst Amann ein. Der Eintritt ist frei.

Sweet sorgt mit Hits für Stimmung

Die britische Band tritt beim „Rock of Ages“ in Seebronn auf

Vom 27. bis zum 29. Juli lockt das „Rock of Ages“ wieder alle Liebhaber zeitloser Gitarrenmusik nach Seebronn. Sweet (Agenturbild) präsentiert Hits, Hits und nochmals Hits. Die britische Glam Rock-Legende um Andy Scott wird mit stilprägenden 70er-Jahre-Hymnen vom Schlage „Blockbuster!“, „Hell Raiser“, „The Ballroom Blitz“, „Action“, „Fox On the Run“ oder „Love is like Oxygen“ für Stimmung sorgen. Das komplette Festivalprogramm gibt es im Internet unter www.rock-of-ages.de.

Tübingen

Poetry Slam Tübingen
6 Minuten, ein Text, keine Requisiten
LTT-Saal, Eberhardstraße 6
Mi: 18. 7., 20 Uhr

Gelassen stieg die Nacht ans Land
Anlegestelle beim Hölderlinturm
Fr: 20. 7., 19.30 Uhr

Märkte

Dettenhausen

Bücherflohmarkt
Altes Schulhaus
Karlstraße 1
Sa: 21. 7., 9 Uhr

Oper/Musical

Reutlingen

La Cage aux Folles
Naturtheater
Im Wasenwald
Sa: 14. 7., 20 Uhr
Sa: 21. 7., 20 Uhr

Pop und Jazz

Dettenhausen

Hawelka und Die Heydays
Café Mieze
Tübinger Straße 66
Sa: 21. 7., 15 Uhr

Tübingen

Hiss: Südsee, Sehnsucht und Skorbut
Sudhaus, Open Air
Hechinger Straße 203
Fr: 20. 7., 20 Uhr

Open Mic:
Wir spielen, du singst
Mit Acoustic Storm
Café Piccolo Sole d'Oro
Mo: 23. 7., 19.45 Uhr

Sonstiges

Poltringen

Internationales Wehrnafahra
Poltringer Mühle
Sa: 14. 7., 14 Uhr
Mit Livemusik ab 19 Uhr

Tübingen

Öffentliche Stocherkahnfahrt
Anlegestelle Hölderlinturm
Sa: 21. 7., 13 und 17 Uhr

Theater

Hayingen

Die schwäbische Odyssee
Naturtheater
Naturtheaterweg 1
Sa: 14. 7., 20 Uhr

Tübingen

Schöne Neue Welt
Nach dem Roman von Aldous Huxley
LTT-Saal, Eberhardstraße 6
Do: 19. 7., 20 Uhr

Tübinger Sommertheater
Zimmertheater Tübingen
Die Fledermaus (Operette)
Platz am Turm, Österberg
Di: 31. 7., 20 Uhr
Mi: 1. 8., 20 Uhr
Do: 2. 8., 20 Uhr

Lesungen im Kreis Tübingen

Auch in diesem Sommer ist das SCHWÄBISCHE TAGBLATT mit seiner Gutenachtgeschichte im ganzen Landkreis Tübingen unterwegs. Die Termine (die Lesungen beginnen jeweils um 19 Uhr):

Alte Burse Tübingen
Donnerstag, 19. Juli
Bürgerhaus Weiler
Dienstag, 24. Juli
Schlossgarten Bühl
Mittwoch, 25. Juli
Dorfscheune Kilchberg
Dienstag, 31. Juli
Dorfplatz Pfrondorf
Donnerstag, 2. August
Kirchplatz Ofterdingen
Montag, 6. August
Haus am Nepomuk Rottenburg
Samstag, 4. August, bis Donnerstag, 9. August
Bürgerhaus Buse Bieringen
Mittwoch, 22. August
Altes Rathaus Börstingen
Donnerstag, 30. August
Klosterhof Kusterdingen
Mittwoch, 5. September

Die Auferstehung macht Mut

Im Rahmen einer dreitägigen Konferenz in ihrem Gönninger Kongresssaal (Schachen 4) laden Jehovas Zeugen am Sonntag, 5. August, um 11.20 Uhr zu einem Vortrag über das Thema „Die Auferstehungshoffnung macht Mut — wie?“ ein.

Info:
www.jw.org

Zwischen „Noch nicht“ und „Nicht mehr“

Im Alter von fast 80 Jahren ist mir klar geworden, dass sich unser Leben von Anfang bis Ende zwischen diesen beiden Polen bewegt. Die erste Lebensphase der Kindheit und Jugend ist geprägt vom „Noch nicht“: Das Kind wird mit seinen Wünschen auf später vertröstet, wenn es erwachsen und alt genug dafür ist – und es kann ihm gar nicht schnell genug gehen, diesen Zustand endlich zu erreichen. Das ist die Zeit des Aufstiegs.

Darauf folgt im Normalfall die lange mittlere Lebensphase, die ich mit einer Wanderung auf ebenem Gelände vergleiche. In ihr kann und darf man all das tun, was kräftemäßig und finanziell möglich sowie vom Gesetz her erlaubt ist: Geld verdienen und ausgeben, eine Familie gründen, ein Haus bauen, die Welt erkunden, sich weiterbilden, Hobbys pflegen, Sport treiben . . . .

Irgendwann ist man im Ruhestand und schaltet nach und nach den einen oder anderen Gang zurück – die Vorboten des Abstiegs. Man muss ja nun niemand mehr etwas beweisen, kann sich auf dem Erreichten ausruhen und den Lebensabend in Ruhe genießen.

Doch mit zunehmendem Alter fragt man sich immer häufiger: Kann ich das oder jenes noch? Zum Beispiel Auto fahren, Rad fahren, eine größere Reise unternehmen, beim Training im Fitnessstudio mithalten, auf die Achalm steigen, über die Alb wandern . . . . Schließlich weiß und spürt man ja, dass es langsam, aber sicher bergab geht und niemand vom altersbedingten Nachlassen der Kräfte verschont bleibt. Beispiele aus dem Bekanntenkreis sorgen zudem dafür, dass man diese Tatsache nicht verdrängen kann. Theoretisch ist das sicher jedem klar, doch es für sich selbst zu akzeptieren, steht auf einem anderen Blatt.

Und so kommt man irgendwann an den Punkt, wo man sich eingestehen muss: Das oder jenes geht jetzt nicht mehr! Das ist bitter, wenn man sich von lieb gewonnenen Teilbereichen des Lebens verabschieden muss – z. B. vom Auto, vom Fahrrad, von den Wanderstiefeln. Geschieht das nach und nach, ist es noch eher zu verkraften, als wenn sich beispielsweise durch eine Krankheit schlagartig alles ändert.

Seit Jahren beobachte ich diesen Alterungsprozess an mir – und an Menschen in meiner Umgebung im vergleichbaren Alter. Dabei sehe ich, wie unterschiedlich wir Menschen altern. Ich kenne deutlich Jüngere, die mir in ihrer Lebensweise älter erscheinen – und ich habe Identifikationsmodelle von Mitte Achtzig entdeckt, von denen ich mir gut und gern eine Scheibe abschneiden könnte. Es gibt also Abstufungen im Abwärtstrend und auch Ausnahmepersönlichkeiten.

Ich freue mich, dass ich auch in diesem Sommer wieder meine verschiedenen Ziele in und um Reutlingen mit dem Fahrrad erreichen kann. Im Winter steht das Rad im Keller – und ich warte jedes Jahr mit Bangen auf die erste Ausfahrt. Vor kurzem habe ich sogar nach Jahren wieder einmal die Achalm bestiegen! Da ich kein Auto mehr besitze, war schon der Anmarsch von der Bus-Endhaltestelle eine ziemliche Herausforderung. Aber ich war oben – und sogar auf dem Turm! Auch wenn ich danach ziemlich geschafft war …

Für die mir verbleibende Zeit nehme ich mir vor, die lieb gewordenen Dinge, die ich noch kann, bewusster zu tun und nichts auf ein fragwürdiges Später aufzuschieben. Kommt dann das große „Nicht mehr“, bleiben mir wenigstens schöne Erinnerungen.

Armgard Dohmel

Hilfe für Senioren
Die Seniorenstütze

- Begleitung, Einkaufen
- Unterhaltung
- Schriftverkehr, Organisation
- Technische Hilfe, Computer
- Beratung, Lebenshilfe
- Gedächtnistraining
- Hilfe für Angehörige

07071 689 2 689
www.senioren-stütze.de

Asana24 Sympathisch • Preiswert • Zuverlässig

Häusliche Pflege. Stundenweise oder rund um die Uhr.

Schenken Sie Ihren Angehörigen die beste Betreuung!

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

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

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

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

Freude an der gemeinsamen Bewegung

Sich fit zu halten ist für die 69-jährige Karin Weiß-Wrana aus Tübingen so wichtig wie das tägliche Zähneputzen

Regelmäßige Übungen im Fitnessstudio gehören zu dem Trainingsprogramm, mit dem sich Karin Weiß-Wrana von ihren Nacken- und Rückenschmerzen befreit hat. Bild: Zimmer

Als Physikerin hat sie in der angewandten Forschung gearbeitet. Mit zwei erwachsenen Kindern und einem kleinen Enkel genießt Karin Weiß-Wrana nun seit ihrer Rente ein Leben voller Aktivität.

Was tun Sie am liebsten, um fit zu bleiben?
Seit circa 25 Jahren halte ich mich durch Gymnastik beweglich. Dazu besuche ich regelmäßig einen Kurs. Im Sommer schwimme ich gerne - sowohl im Freibad als auch im Kirchentellinsfurter See.
Seit 2017 besitze ich ein E-Bike und jetzt erledige ich kleinere Einkäufe immer mit dem Rad und genieße dabei die schöne Landschaft um Tübingen. Hin und wieder, d.h. nicht regelmäßig, mache ich auch Nordic Walking oder eine Wanderung. Besonders aber Tanzen, d.h. Freies Tanzen bzw. Tanzimprovisation macht mir viel Freude und hält mich ebenfalls beweglich.

Treiben Sie täglich Sport, und wenn ja, welchen?
Ja, um die Spätfolgen eines früheren Skiunfalls zu minimieren, sind regelmäßige Übungen für mich wichtig. Dazu gehören die täglichen Übungen, die mir die Physiotherapeutin gezeigt hat.
Mir liegt aber besonders das Tanzen am Herzen. Tanzen ist ein uraltes Bedürfnis des Menschen, denn der Tanz ist eine nonverbale Sprache, die überall verstanden wird, mit der die verschiedensten Emotionen ausgedrückt werden können. Der Tanz kann ein Ritual sein, auch um Emotionen zu wecken oder diese wahrzunehmen. Tanz verbindet die Menschen, stärkt das Gemeinsame, das Zusammengehörigkeitsgefühl. Die gemeinsame Bewegung, die entstehende Harmonie, erfüllt den Menschen mit großer Freude, und er fühlt sich mit den Mittanzenden verbunden und aufgehoben. Die Freude an gemeinsamer Bewegung ist auch einer der Gründe, warum ich regelmäßig das PULSIV – Studio in Tübingen besuche. Die Atmosphäre ist familiär, ich werde freundlich begrüßt, man kennt sich mit der Zeit und wenn ich möchte, kann ich mit den Anderen in Kontakt kommen, mich austauschen. Die Gymnastikkurse mit Musik liegen mir

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

SANITÄTSHAUS KRÜGER
INHABER: PHILIPP SCHWEIZER
Bewegung ist das schöne Motto,
ja fast, wie ein Gewinn im Lotto.
Wir können mit sehr vielen Dingen,
Bewegung wieder näher bringen!
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

mehr als das Gerätetraining. Jedoch kann ich mich dort sowohl in Kursen als auch im Gerätetraining fit halten. Ich besuche regelmäßig die Kurse Rückenfit und Pilates. Mit diesen zwar langsameren aber dennoch intensiven Übungen kann ich meine Beweglichkeit erhalten und die Musik ist wohltuend, entspannend. Ich nehme meine Körperhaltung bewusst wahr - stehe ich aufrecht oder zusammengesunken? - und kann diese gegebenenfalls korrigieren. Das Fitnesszentrum kann ich leicht zu Fuß, mit dem Rad oder auch mit dem Stadtbus erreichen. Und wenn genügend Zeit ist, lädt die Umgebung zu einem Spaziergang im Grünen ein.

Welche Interessen verfolgen Sie sonst und auf welche Weise unterstützt Sie Ihr Training dabei?

Ich interessiere mich für Archäologie und habe mehrmals an Lehrgrabungen auf der Schwäbischen Alb teilgenommen. Trotz der körperlich anstrengenden Arbeit hatte ich keine Rückenschmerzen. Auch langes Stehen, z.B. während der Besichtigung von Museen, ist ohne Beschwerden möglich.

Welche Beschwerden konnten Sie durch Ihr Training lindern oder sogar heilen?

Meine Nackenschmerzen und die Rückenschmerzen im Lendenwirbelbereich sind verschwunden. Die Spätfolgen eines Unfalls wie Blockaden im Iliosakralgelenk, die Muskelschwäche in einem Bein und die damit verbunden Schmerzen treten jetzt nur noch sporadisch auf. Dies führe ich auf die unterschiedlichen Übungen zurück, die täglichen physiotherapeutischen Übungen, die regelmäßigen Gymnastikkurse im Fitnesszentrum und die medizinische Wassergymnastik.

Was bedeutet Ihnen der soziale Aspekt des Sports?

Nach meinem Berufsleben ist der Kontakt mit anderen Kursteilnehmerinnen für mich wichtig geworden. Ich kann mich austauschen, nehme die Anderen wahr und finde durchaus Vorbilder für ein bewusstes Altwerden.

Fragen von Claudia Zimmer

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

...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

Rosario Di Rocco freut sich über eine Prothese, die hochwertige Materialien mit einer computergesteuerten Technik kombiniert. Bilder: Zibulla

Hohe Mobilität trotz Handicap

Mit einer High-Tech-Beinprothese aus dem Hause Brillinger überwindet Rosario Di Rocco auch einen schwierigen Untergrund

Mit handwerklichem Geschick, künstlerischem Talent und hoher fachlichen Qualifikation stellen die Orthopädie-Techniker vom Tübinger Gesundheitshaus Brillinger sowohl hochwertige Orthesen als auch Prothesen her und passen diese dann exakt am Patienten an. Das bedeutet für Menschen mit Handicap, dass sie wieder ein großes Stück Lebensqualität zurückgewinnen. (siehe auch die Seiten 36 und 37).

Mühelos überwindet Rosario Di Rocco die Stationen auf dem Übungsparcours der Firma Brillinger im Tübinger Handwerkerpark. Seit Februar trägt der 43-jährige Familienvater aus Riederich eine moderne Kunststoff-Prothese mit Computersoftware. Ein Hydraulik-System übernimmt die Funktionen der Muskulatur. Damit bewältigt er Steigungen sowie Treppen und andere Barrieren. Mühelos kann er sich auch auf unebenem Gelände sicher bewegen. Mit einer App kann er auf seinem Handy den Laufmodus programmieren. „Dann stellt sich die Software beispielsweise auf eine Skiabfahrt, einen steilen Aufstieg oder ein Tischtennismatch ein“, erklärt Di Rocco das Prinzip der Konstruktion. „Das ermöglicht mir in jeder Situation einen harmonischen Bewegungsablauf.“ Wenn er eine lange Hose anzieht, ist für sein Gegenüber nicht mehr zu erkennen, dass er eine Prothese trägt.

Im Alter von sieben Jahren wurde ihm das linke Bein, das von Knochenkrebs befallen war, amputiert. „Meine erste Prothese war ein Holzbein, das oft kaputt war“, erinnert er sich. „Doch später habe ich Modelle bekommen, die immer besser wurden.“

Auch höhere Kosten – abhängig von der Beanspruchung, der Nutzung und daher manchmal auch vom Alter des Patienten – werden in der Regel von der GKV oder der DGUV übernommen. Teilhabe am gesellschaftlichen und privaten Leben soll gewährleistet sein. Daher bezahlt die Kasse auch eine wasserfeste Prothese, damit der Prothesenträger einen Strandurlaub mit der Familie machen kann.

Thomas Reinhardt, Orthopädie-Technik-Meister, arbeitet schon seit 38 Jahren bei Brillinger. Er betreut und versorgt Rosario Di Rocco vertrauensvoll seit dessen Kindheit. Dabei hat der Leiter der Orthopädie-Werkstatt bei Brillinger dem Sohn italienischer Eltern geholfen, trotz Handicap ein normales Leben zu führen. Nach der Schule machte Rosario Di Rocco eine Ausbildung zum Groß- und Einzelhandelskaufmann. „Auf Grund meiner Beinamputation darf ich nur einen Pkw mit Automatikgetriebe steuern“, bedauert Di Rocco. „Mit der neuen Prothese könnte ich auch problemlos ein Auto mit Schaltgetriebe fahren.“

„Dank dieser innovativen Technik, die mich auch von meinen Phantomschmerzen befreit hat, habe ich in meinem Leben keine Defizite mehr“, freut sich Di Rocco. „Ich kann auch wandern. Meine Touren haben meist eine Länge zwischen zehn und 15 Kilometern.“

Trotz Handicap treibt Di Rocco regelmäßig Sport. Vor allem Fußball ist seine große Leidenschaft. Der frönt er in der Nationalmannschaft der Beinamputierten. Alle zwei Wochen besucht er das Training. „Derzeit bereiten wir uns auf die Weltmeisterschaft für Menschen mit Behinderung vor, die im November in Mexiko stattfindet.“ Stefan Zibulla

Dynamik dank Hydraulik: Auf dem Übungsparcours der Firma Brillinger demonstriert Rosario Di Rocco, dass er mit seiner Beinprothese auch schwierige Barrieren meistern kann.

Thomas Reinhardt bearbeitet das Gipsdmodell für eine Beinprothese. Die Maße leitet der Orthopädie-Technik-Meister aus dem Gipsabdruck vom Stumpf des Patienten ab. Dieses Negativ des Stumpfes wird mit Gips ausgegossen und geformt. Somit erhalten die Orthopädie-Techniker ein Positiv, das die Basis für den Herstellungsprozeß bildet. Dafür werden thermoplastische Kunststoffe, Hochleistungs-Faserverbund-Werkstoffe und Silikone verwendet. Komponenten aus Aluminium, Titan und Carbon dienen als Verbindungselemente zu Gelenk-und Fußbauteilen.

Sven Falkenberg präsentiert eine Orthese aus Carbonfaser. „Die filigrane Maßanfertigung ist sehr leicht und wiegt lediglich etwa 250 Gramm“, erklärt der Leiter der Orthetik im Gesundheitshaus Brillinger. „Sie stabilisiert den Bewegungsapparat eines Kindes, das an einer zerebralen Bewegungsstörung leidet.“

Ihre Zahnarztpraxis für

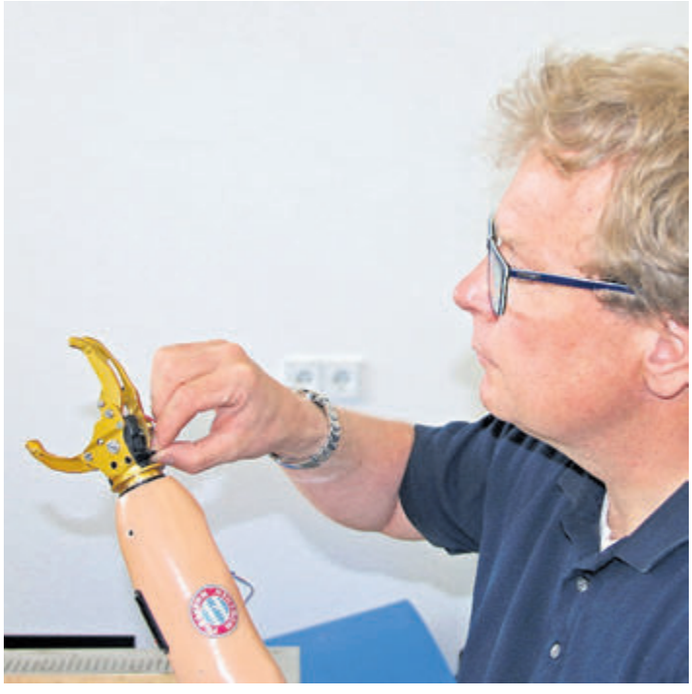
- **Professionelle Zahnpflege und Prophylaxe**
- **Zahnersatz** festsitzend und herausnehmbar
- **Implantologie**
- **Kiefergelenksprobleme** CMD, TMD
- **Vollkeramik-Restauration**
- **Zahnfleischbehandlung** Parodontologie
- **Kinderzahnheilkunde**

Außerdem bieten wir Ihnen

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

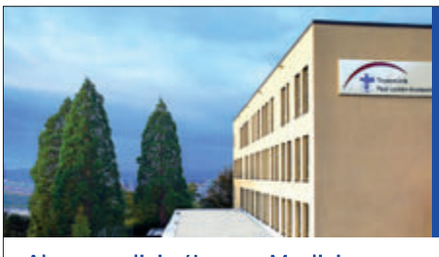
Lachmann
Zahnarztpraxis
PD Dr. med. dent. Stefan Lachmann

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



Oltmann Kleihauer passt die Handprothese für einen 14-jährigen Jungen aus München an. Aufgrund einer angeborenen Fehlbildung muss die rechte Hand prothetisch ersetzt werden. Sensoren an den Innenwänden des Kunststoffschaftes, der den Armstumpf bedeckt, wandeln die Kontraktionen der Muskeln in elektrische Impulse um, die die Elektrohand steuern. „Damit kann der Jugendliche, der in der Schreinerei seines Vaters mithelfen möchte, kräftig zupacken“, betont Kleihauer. Mit einer Silikonhaut verkleidet gleicht die Konstruktion einer echten Hand.

Die Arbeit von Oliver Münz in der Silikonabteilung gleicht der eines Künstlers. Denn der Orthopädie-Techniker muss beim Modellieren der Oberfläche für die künstliche Hand des Patienten nicht nur den richtigen Teint treffen. Neben den Fingernägeln gestaltet er auch die Blutgefäße und Falten sowie die Behaarung. Bis die Prothesen-Hand der anderen Hand des Patienten entspricht, sind 40 bis 50 Stunden anspruchsvoller Arbeit notwendig.



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

LEBEN IM ALTER

Die Zieglerschen

DAUER-, KURZZEIT- UND TAGESPFLEGE

- Tübingen
- Kirchentellinsfurt
- Wannweil
- Gomaringen
- Kusterdingen
- Bempflingen

WWW.ZIEGLERSCHE.DE

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

Individuelle Behandlung für krebskranke Kinder

Im Juni wurde in Tübingen das Zentrum für seltene pädiatrische Tumore gegründet

Das neue Zentrum für seltene pädiatrische Tumore an der Tübinger Universitätsklinik wird von der Stiftung des Fördervereins für krebskranke Kinder unterstützt.

Die Diagnose Krebs bei Kindern führt zu extremen Belastungen in den betroffenen Familien. Die Angst vor dem Sterben lähmt plötzlich das Denken. Im Vordergrund steht ein Kind, das nun mit den heftigsten Therapien konfrontiert wird. Dazu kommt, dass für neueste Therapien meist nur regional entfernte Universitäts-Kinderklinken professionelle Partner sind.
Wird die Therapie helfen können, oder muss mein Kind sterben? Gibt es neue Therapieentwicklungen, die erfolgreich sind? Wie lange dauert die Therapie? Muss mein Kind sehr leiden? Solche und andere Fragen drängen sich den Betroffenen auf.
Glücklicherweise konnte die Überlebenschance der kranken Kinder durch intensive Forschungen und Therapieentwicklungen in den vergangenen Jahren generell deutlich gesteigert werden. Probleme bereiten jedoch nach wie vor Krebserkrankungen, die ganz selten vorkommen. Hier gibt es meist keine Erfahrungen und sinnvollen Therapievorschläge. Beispielsweise existieren für bestimmte Hautkrebserkrankungen keine anerkannten Behandlungsrichtlinien.
Die Stiftung des Fördervereines für krebskranke Kinder Tübingen hilft hier ganz konkret und leistet einen nachhaltigen Beitrag zur Intensivierung der Krebsbekämpfung im Kindes- und Jugendlichenalter. Sie hat vor allem das Ziel, die Krebsforschung und die Therapieentwicklung an der Tübinger Uni-Kinderklinik zu unterstützen. Ein Beispiel dafür ist die bedeutende Entwicklung der Antikörpertherapie gegen Leukämie und auch andere Tumorarten, die ohne die Stiftung nicht den heutigen Stand hätte.
Für die Behandlung und Erforschung ganz seltener

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

Tumore wurde im Juni 2018 am Universitätsklinikum Tübingen ein neues, weltweit einzigartiges Zentrum gegründet – das Zentrum für seltene pädiatrische Tumore (ZSPT). „Eine große Herausforderung stellen solche Krebserkrankungen dar, die im Kindes- und Jugendalter nur selten auftreten und für die deswegen wenige Informationen über Diagnose und Therapie vorliegen“, betont Ines Brecht, stellvertretende Leiterin dieses neu gegründeten Zentrums.

Um ganz individuelle Behandlungskonzepte für die kranken Kinder mit seltenen Krebsarten zu erstellen, arbeiten dort Experten unterschiedlicher Abteilungen zusammen: Beispielsweise Kinderklinik, Radiologie, Hautklinik, HNO-Klinik, Medizinische Genetik, Neurochirurgie und Strahlentherapie. Ergänzt werden die Therapeuten durch eine Vernetzung mit anderen nationalen und internationalen Forschern. Dadurch können weltweit vorhandene Erkenntnisse über seltene Tumorerkrankungen in Tübingen gebündelt und den kranken Kindern zur Verfügung gestellt werden.

Die Gründung dieses neuen Zentrums stellt einen riesigen und zukunftsweisenden Schritt im Kampf gegen den Krebs bei Kindern dar. Ganz maßgeblich unterstützt wird der Aufbau des Zentrums durch die Stiftung des Fördervereins für krebskranke Kinder Tübingen. Mit einer deutlichen Anschubfinanzierung stellt es den erfolgversprechenden Betrieb des neuen Zentrums sicher. Die Stiftung des Fördervereins für krebskranke Kinder Tübingen kann bei solchen Projekten nur helfen, wenn ihr selbst geholfen wird. dk

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

HELOIMA

Pflege in Reutlingen hat ein Gesicht!

Häusliche Pflege und Betreuung Reutlingen

Wir sind spezialisiert auf: Inh.: Gabriele Dingler

- Krankenpflege • Altenpflege • Wundversorgung
- Beratung • Schulung

Tel. 071 21/58 01 41 · info@heloima.de · www.heloima.de

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

Im Sommer genießt Margot Deininger, die von ihrem Sohn Ralf gepflegt wird, den Garten vor ihrer Wohnung in Kusterdingen. Bild: Zibulla

Kampf um eine höhere Pflegestufe für die Mutter

Ralf Deininger hat sich erfolgreich gegen die Einstufung durch den Medizinischen Dienst gewehrt

Erst nachdem Ralf Deininger vor dem Sozialgericht geklagt hat, wurde seine Mutter von der Pflegekasse höher eingestuft. Die 89-Jährige, die unter fortschreitender Alzheimer-Demenz leidet, lebt zusammen mit ihrem Sohn in Kusterdingen.

Margot Deininger kramt gerne in Schubladen mit alten Fotos, die sie an die Reisen mit ihrem Mann und den beiden Kindern erinnert. Doch wenn es um die Bewältigung ihres Alltags geht, wird die studierte Chemikerin von ihrem Gedächtnis immer häufiger im Stich gelassen. Zettel mit der Aufschrift „Wohnzimmer und Terrasse“ oder „Schlafzimmer mit Bad und WC“ an den Wänden erleichtern ihr die Orientierung in der Kusterdinger Wohnung, in die sie im Herbst 2012 gemeinsam mit ihrem Sohn eingezogen ist. Damals hatte die Tübinger Memory Clinik bei ihr Demenz im Anfangsstadium diagnostiziert.

Im Januar 2015 bekommt Margot Deininger vom Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MDK) die Pflegestufe 1. Ihre Gedächtnisleistung lässt in den folgenden Monaten allerdings immer mehr nach. Damit er sich besser um seine Mutter kümmern kann, reduziert Ralf Deininger im März 2016 die Öffnungszeiten seines Fachgeschäfts für Bürobedarf in der Tübinger Innenstadt. An drei Tagen in der Woche schließt der Laden bereits um 13 Uhr.

Obwohl die Memory Clinik bei Margot Deininger im Sommer 2016 eine mittelschwere Demenz feststellt, wurde sie von der DAK nicht höher eingestuft. Erst als ihr Sohn im vergangenen Februar vor dem Reutlinger Sozialgericht klagt, bekommt seine Mutter als Resultat einer ausergerichtlichen Einigung mit der Pflegekasse die Pflegestufe 2. Und zwar rückwirkend ab dem Oktober 2016. Für die tägliche Grundpflege von Margot Deininger hält der MDK 68 Minuten für ausreichend. Nachdem Ralf Deininger gegen diesen Bescheid Widerspruch einlegt, wird der Bedarf zwar auf 92 Minuten erhöht. Doch der Gerichtsgutachter kommt auf mindestens 140 Minuten. „Die Alltagskompetenz ist als erheblich eingeschränkt zu kennzeichnen“, stellt er fest.

„Manchmal weiß meine Mutter nicht mehr, wo sie ist, dann bekommt sie Panik“, berichtet Deininger, der die Einrichtung seiner Wohnung an den Bedürfnissen der sturzgefährdeten und vergesslichen Seniorin ausrichtet, die sich mit Hilfe ihres Gehstocks auf kurzen Distanzen noch selbstständig bewegen kann. Die Beleuchtung im Schlafzimmer wird mit einem Bewegungsmelder gesteuert. Wenn Margot Deininger nachts raus muss, kann sie sich an einer Sprossenwand festhalten, die in der Nähe ihres Pflegebetts montiert wurde. Um Unfälle in der Küche zu vermeiden, fehlt

Häusliche Pflege
Schwester Zehra Sommer

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

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

seit 1996

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

dort der Herd - Speisen können nur mit einem Mikrowellengerät erwärmt werden. „Meine Mutter bekommt Essen auf Rädern, am Wochenende gehen wir einmal in ein Restaurant, ansonsten wird kalt gevespert“, erklärt Ralf Deininger.

„Meine Mutter kann zwar viele Dinger selber machen“, stellt Deininger fest. „Aber weil sie sehr viel vergisst, muss immer jemand dabei sein. Denn selbst einfache Tätigkeiten wie das Händewaschen oder Zähneputzen sind für sie zu komplex.“

Jeden Tag weckt er seine Mutter um 6.30 Uhr. Denn schon die Körperpflege am Vormittag nimmt viel Zeit in Anspruch – das Duschen lehnt sie grundsätzlich ab. „Ich will kein Wasser von oben“, lautet ihre Begründung.

An vier Tagen in der Woche wird Margot Deininger gegen 8 Uhr von der KBF zur Tagespflege in Tübingen abgeholt. An einem weiteren Vormittag kommt eine DRK-Mitarbeiterin zum aktivierenden Hausbesuch. „Sie unterhält sich mit meiner Mutter, macht mit ihr Gymnastik und geht mit ihr Einkaufen oder einen Kaffee trinken“, berichtet Deininger.

Weil Ralf Deininger gegen eine Beurteilung des MDK geklagt hat, die noch nicht auf dem Pflegestärkungsgesetz von 2015 basiert, kann seine Mutter einer Pflegestufe zugeordnet werden. Die Pflegestufen findet er grundsätzlich transparenter als die neuen Pflegegrade. „Mit der neuen Begutachtung wird zwar viel für Menschen mit Gedächtnislücken getan, dafür fällt die Inkontinenz nicht mehr so stark ins Gewicht.“ Und gerade dieses Leiden macht die Betreuung seiner Mutter, deren Vorlagen im Schnitt sechsmal am Tag gewechselt werden müssen, sehr zeitaufwändig. „Es gibt Tage, an denen ich dreimal den Boden wischen muss“, berichtet Deininger. „Der Gerichtsgutachter hat dieses Problem erkannt, der MDK hat sich nicht dafür interessiert.“

Deininger, der sich für den Aufbau einer Demenz-WG in Tübingen engagiert, will mit seiner Klage auch jenen Menschen Mut machen, die sich in einer ähnlichen Situation wie er befinden. „Damit sie rechtzeitig Hilfe suchen und um das kämpfen, was ihnen zusteht.“ Vor dem Hintergrund seiner Erfahrungen mit den Pflegekassen ist sein Vertrauen in deren Urteilsfähigkeit völlig erschüttert: „Ich kann bei den Einschätzungen der Lebensumstände meiner Mutter durch den MDK nur völlige Inkompetenz oder vorsätzliche Fehlbegutachtungen erkennen.“

„Wir erstellen im Jahr mehr als 200 000 Gutachten“, erklärt Markus Hartmann. „Die Zahl unserer Gutachten, die vor dem Sozialgericht verhandelt werden, bewegt sich im Promillebereich“, betont der Pressesprecher des MDK Baden-Württemberg. Was nach den Beobachtungen von Gabriele Lenz daran liegt, dass den Angehörigen pflegebedürftiger Menschen die Energie fehlt, gegen ein MDK-Gutachten zu klagen. Wozu die Rottenburger Pflegesachverständige den Betroffenen dringend rät. „Zumindest sollten sie häufiger Widerspruch einlegen. Denn 93 Prozent aller MDK-Gutachten sind falsch.“

Stefan Zibulla

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

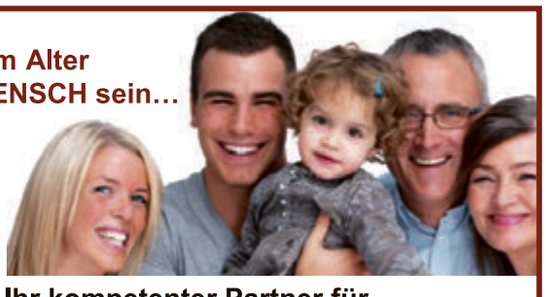
Beate Kulas
Inhaberin
Pflegedienstleitung
Demenzexpertin
Altenpflegerin

- 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

...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**

Hunderte helfende Hände
für einen menschenwürdigen Lebensabend

HOSPITAL STIFTUNG ROTTENBURG AM NECKAR

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

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

Im Sommer prüfen – im Winter sparen

Die warme Jahreszeit ist der beste Zeitpunkt für einen Heizungs-Check

Einen Heizungs-Check sollte man am besten in der warmen Jahreszeit durchführen lassen – in diesen Monaten wird die Heizung meist nur zur Warmwasserbereitung benötigt.

Der Heizungs-Check kann beispielsweise den hohen Stromverbrauch alter Pumpen aufdecken. Dabei wird zudem auch zu viel Wärme vom Kessel in die Wohnräume transportiert. Bilder: djd / ZVSHK

Tatsächlich schlummern in vielen Heizungskellern unentdeckte Einsparpotenziale, nur wenige Anlagen arbeiten effizient. Denn die Heizung ist nicht einfach nur funktionstüchtig oder defekt, sondern ein komplexes System mit vielen Komponenten. Diese müssen perfekt aufeinander abgestimmt sein, um die volle Leistung bei möglichst geringem Energieaufwand zu bringen.

Wird die Anlage im Sommer gewartet und optimiert, kann man bereits mit Beginn der neuen Heizsaison viel Energie und Kosten sparen. Ein weiteres Argument für den Check im Sommer: Nun bekommt man viel schneller einen Termin beim Fachhandwerker als in der herbstlichen Hochsaison.

Dauerbelastung hinterlässt Spuren

Eine Heizungsanlage steckt die Dauerbelastung aus der kalten Jahreszeit nicht einfach weg: Eventuell schleichen sich Verschleißerscheinungen, Defekte oder Fehlfunktionen ein. Unerkannt können sie großen Schaden verursachen. Daher sollte die Anlage regelmäßig einer Wartung unterzogen werden. Damit kann man nicht nur langfristig den Energieverbrauch und die entsprechenden Kosten senken, sondern sich unter Umständen auch aufwändige und teure Reparaturen sparen.

Der Experte tauscht Verschleißteile aus und reinigt das System von Verbrennungsrückständen.

Bei einem hierzu erweiterten Heizungs-Check identifiziert der Fachhandwerker im Rahmen eines standardisierten Prüfverfahrens unnötige Kostenfresser im gesamten Heizungssystem. Danach empfiehlt er, ob die Heizungsanlage aus Gründen der Wirtschaftlichkeit optimiert oder modernisiert werden sollte. Je nach Gebäudezustand sind durch einen Kesseltausch Einsparungen von bis zu 20 Prozent oder im Einzelfall auch mehr möglich.

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

Hydraulischer Abgleich und Zuschüsse vom Staat

Bestandteil einer Optimierung der Heizungsanlage ist der hydraulische Abgleich. Damit stellt der Heizungsfachmann sicher, dass sich das Heizungswasser gleichmäßig nach Bedarf im Haus verteilt. „Durch eine gezielte Optimierung beispielsweise mit Pumpentausch, hydraulischem Abgleich und dem Einbau moderner Thermostatventile lässt sich der Heizenergieverbrauch im Gebäude allein um insgesamt bis zu 15 Prozent senken“, erklärt Andreas Müller, Hauptgeschäftsführer beim Zentralverband Sanitär Heizung Klima (ZVSHK). Die Vor-Ort-Beratung durch den Fachhandwerker wird im Übrigen in vielen Fällen vom Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA) finanziell unterstützt. Über weitere Zuschüsse und günstige Kredite vom Staat berät ebenfalls der Fachbetrieb.

Im Haushalt ist die Heizung der größte Energiefresser – das richtige Heizsystem zu finden ist deshalb eine wichtige Entscheidung. Hausbesitzer sollten ihre Heizkessel grundsätzlich austauschen, wenn sie älter als 30 Jahre sind. Denn dann verbrauchen sie viel zu viel Energie. Das schadet dem Klima, aber vor allem auch dem Geldbeutel. Fachbetriebe erklären Hausbesitzern, was sie über Heizungsanlagen wissen wollen und welche Heizung zu ihnen passt. Eine verlässliche Entscheidungsgrundlage nimmt der Fachmann aufgrund einer Analyse des Gebäudes vor. djd

Info:
www.wasserwaermeluft.de

Hydraulischer Abgleich: Mit modernen Heizkörperventilen und einer neuen Heizungspumpe lassen sich die notwendigen Heizungswasser-Durchflüsse exakt einstellen und bis zu zehn Prozent Heizkosten sparen.

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

die kleine
Zeitschrift für die besten Lebensjahre
„die kleine“ bringt Sie ganz groß raus!
Tel. 07071/934-174
Fax 07071/934 49 62 66
diekleine@tagblatt.de

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

Das Mulchen sorgt für ein sattes Grün

Die Weiternutzung des Rasenschnitts als Dünger bietet viele Vorteile

Beim Mulchen wird der Rasenschnitt fein zerkleinert als Dünger genutzt. Bild: djd / Viking

Clever mähen heißt mulchmähen, denn Mulchen düngt den Rasen mit jedem Schnitt und versorgt ihn laufend mit frischen Nährstoffen. Dem Rasen wird quasi das zurückgegeben, was ihm zuvor weggenommen wurde. Was bedeutet mulchen eigentlich? Ein Blick auf die Technik des Mulchmähers zeigt, welche Vorteile sich damit verbinden.

Das Grundprinzip des mulchens ist schnell erklärt: Der Grasschnitt wird dabei nicht im Fangkorb gesammelt und in der Bio-Mülltonne oder auf dem Komposthaufen entsorgt, sondern direkt für das Wachstum des Rasens weiter genutzt. „Dazu wird das Gras von einem speziellen Mulchmesser und von einem Mulchglocke genannten Gehäuse besonders fein geschnitten und wieder auf die Fläche ausgeworfen“, erklärt Jens Gärtner. „Mulchen ist besonders nachhaltig, da der Grasschnitt dem Rasen direkt Nährstoffe zurückgibt und man sozusagen einen geschlossenen Kreislauf im Garten pflegt“, betont der Landschaftsbauer. Praktischer Nebeneffekt: Kein voller Fangkorb, der entsorgt werden muss. Spezielle Mulchmäher sind so konstruiert, dass sie das Schnittgut mehrfach im Mähgehäuse herumwirbeln und in kleinste Teilchen zerteilen, einen Fangkorb brauchen sie deshalb nicht. Jens Gärtner verweist auf einen wesentlichen Vorteil des mulchens: „Wer mulcht, kann im Idealfall auf das Düngen des Rasens, das beim traditionellen Mähen notwendig ist, weitgehend verzichten.“ Ein weiterer Vorteil zeigt sich im Hochsommer: Dank des Mulchmaterials trocknet die Erde weniger stark aus und muss somit auch weniger bewässert werden. „Somit sparen Gartenbesitzer insgesamt Zeit, Auf-

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

wand und auch Geld ein“, stellt Gärtner fest.

Damit das Mulchen seinen Zweck erfüllt, hat der Gartenbesitzer allerdings eines zu beachten: Regelmäßiges Nachschneiden ist Pflicht. „Zu lange Halmstücke verrotten langsamer und nicht vollständig, deshalb sollte zwischen zwei Runden mit dem Mulchmäher nicht zu viel Zeit vergehen“, erklärt Jens Gärtner. Seine Faustregel lautet: Immer dann mähen, wenn der Rasen rund sechs Zentimeter hochsteht.

Bei jedem Schnitt wird der Rasen dann im Frühjahr und Herbst auf die übliche Höhe von knapp vier Zentimeter gekürzt, im Sommer besser nur auf fünf Zentimeter, um den Boden vor dem Austrocknen zu schützen. Nach einem Regen hingegen wartet der Gartenbesitzer besser, bis der Rasen wieder trocken ist - denn nasses Mulchmaterial rieselt schlechter und kann verklumpen. djd

Die Besonderheit des Mulchmähers liegt in der Konstruktion des Mähmessers und des Mähgehäuses. Das Messer häckselt das geschnittene Gras noch innerhalb des Mähgehäuses klein. Das Mulchglocke genannte Mähgehäuse beeinflusst dies durch seine Form und durch eine optimierte Luftströmung. Bild: djd / Stihl

PFLEGE
Garten Moser

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

Perfekte Schutzgitter nach Maß. Gegen Insekten, Nager oder Pollen

Spannrahmen
Drehrahmen Fenster/Türe
Pendeltüre/Schiebetüre
Dachfenster
Lichtschacht-abdeckung

KLUMPP

insektenschutz-klumpp.de | Neustetten | T. 07472 25 106 Krabbelfrei !

Gartengestaltung

garten heusel

Albert. W. Heusel
72766 Reutlingen (in Laisen)
Halskestr. 37 Tel.: 4 54 88

Info@gartenheusel.de www.gartenheusel.de
Andreas W. Heusel 2014 *** www.heusel.info *** 18 Jahre Web Design & Grafix ***

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

ALB·GOLD
GENUSSTIPP

DRAUSSEN SCHLEMMEN
IDEEN FÜR EIN GRILLMENÜ

Die Natur zeigt sich in voller Pracht und die wohltuende Wärme und das erfrischende Grün laden ein, auch das Kochen wieder nach draußen zu verlagern. Grillen ist nicht nur eine gesellige Angelegenheit, es bietet auch vielerlei Möglichkeiten, ein ganzes Menü auf den Tisch zu bringen.

Als Vorspeise oder Beilage sind Nudelsalate gleichermaßen geeignet. Ob in der klassischen Version mit Mayonnaise, Erbsen und Mais oder in mediterraner Variante mit Pesto, Kirschtomaten und Pinienkernen – die Möglichkeiten sind vielfältig und die Schüsseln meist rasch geleert.

Auf dem Rost ist ebenfalls Abwechslung geboten. Klassiker wie Schweinenackensteak und Rote Wurst bekommen hier zunehmend Konkurrenz von gefüllten Forellen, mariniertem Gemüse oder asiatischen Garnelenspießen. Auch die schwäbische Maultasche ist ein durchaus gern gesehener Gast auf dem Grill – ob direkt auf dem Rost oder in Alufolie mit feinen Zwiebelringen, Tomaten und frischen Kräutern.

Auch Dessertliebhaber müssen beim Grillen keineswegs hintenanstehen. Ananasscheiben oder Pfirsichhälften direkt von Grill, serviert mit kaltem Vanilleeis oder einer selbstgemachten Zabaione, sorgen für den krönenden Abschluss eines jeden Grillmenüs.

TIPPS & TRICKS
FÜR DEN VOLLEN GENUSS

Ideal zum Grillen eignen sich Gemüsesorten, die nicht zu viel Wasser enthalten und keine lange Garzeit haben wie z.B. Pilze, Paprika, Auberginen oder Mais.

Mageres Fleisch lässt sich direkt auf dem Rost zubereiten. Mariniertes und fettes Fleisch sollte in Alufolie oder in Grillschalen gegart werden, um das Abtropfen von Sauce und Fett in die Glut zu verhindern.

Fischliebhaber sollten zu fettreichen Sorten wie Lachs oder Forelle greifen und diese nicht zu heiß grillen.

ZUTATEN (4 Pers.)

560 g ~ ALB-GOLD Maultaschen (Fleisch oder Gemüse-Füllung)
400 g ~ eingelegte Fetawürfel
500 g ~ Cocktailtomaten
je ¼ Bund ~ Rosmarin, frischen griechischen Oregano und Thymianblüten
ca. 50 ml ~ Olivenöl
ca. 20 ml ~ Balsamico Bianco
1 EL ~ Honig
Salz, Pfeffer
Alufolie für die Päckchen

GEGRILLTER MAULTASCHEN-SALAT
im Päckle

ZUBEREITUNG

1. Für den Salat Maultaschen diagonal vierteln. Feta abtropfen lassen. Cocktailtomaten waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Alles vorsichtig mischen.

2. Für das Dressing Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen, Nadeln und Blüten abzupfen und grob hacken. Zusammen mit Olivenöl, Balsamico und Honig ein Dressing mischen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. 4 große Stücke Alufolie (30 x 30 cm) ausbreiten und jeweils in die Mitte die Maultaschen-Mischung geben. Zum Schluss das Dressing darüber verteilen. Alufolie zum Päckchen zusammenfalten und auf dem Grill ca. 10-15 Min. garen.

Tipp: Das Gericht kann auch im Backofen bei 180 °C (Umluft) gegart werden.

Für eine mediterrane Note beim Veggie-Grillen sorgt die Kombination aus Aubergine, Zucchini und Paprika. Bild: djd / Tartex

Fleischlos glücklich

Tipps für die vegetarische Grillparty

Sommerzeit ist Grillzeit. Im heimischen Garten, auf dem Balkon oder in Parks tummeln sich die Grill-Fans jetzt bei passendem Wetter fast jeden Abend. Noch immer ist Grillen für die meisten mit Fleisch verbunden, doch zahlreiche vegetarische Alternativen machen daraus auch für Veggies ein Highlight.

Schnell vorbereitet sind etwa Maiskolben oder Gemüsespieße mit allem, was der Garten hergibt. Härtere Gemüsesorten wie Möhre und Fenchel sollten allerdings vorgegart werden, weichere können direkt auf den Grill. Für eine mediterrane Note sorgt die Kombination aus Aubergine, Zucchini und Paprika.

Beim Veggie-Grillen empfiehlt es sich, vorab Grillzonen festzulegen, denn Vegetarier sehen ihr Grillgemüse nicht gern direkt neben dem Fleisch. Das am besten vorher mit den Steak- und Wurst-Fans abklären. Ein praktischer Tipp: Wirsing oder Rotkohl-Blätter schützen das Gemüse und lassen sich wie Alufolie verwenden, sind aber deutlich nachhaltiger. Auch Desserts und Obst als süßer Abschluss des Abends kommen jetzt direkt vom Grill. Die meisten Obstsorten werden durch diese Zubereitung besonders saftig und aromatisch. Insbesondere ungeschälte Bananen, Aprikosen und Pfirsiche eigenen sich sehr gut zum Grillen. Schnell gemacht sind auch Mango-Ananas-Spieße. Wer mag, serviert dazu Joghurt oder Eis - und punktet nicht nur bei Veggie-Fans.

Grillgemüse wird durch leckere Marinaden noch geschmacksintensiver. Dazu das vorgeschnittene Gemüse mehrere Stunden in Öl, Essig, Knoblauch und feinaromatische Gewürze wie Rosmarin, Thymian oder Salbei einlegen. Ein Tipp: Die Marinaden vor dem Grillen leicht abtupfen, damit sie nicht in die Glut tropfen oder verbrennen. djd

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!

Knittel's RESTAURANT KREUZBERG
das ist der Blick von unserer Terrasse!
www.hotel-restaurant-kreuzberg.de
Genießen Sie unsere
leichte Sommerküche
Kostenloser Privatparkplatz direkt am Haus.
mit Pfifferlingen, schwäbischen Klassikern und vielen vegetarischen & veganen Leckereien!
.... 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, 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

Leichtes Sommergericht: Mediterrane Reispfanne mit Fisch, Chili, Zwiebeln, Paprikaschoten und Tomaten. Bild: djd / AMC Alfa Metalcraft Corporation

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

Leicht und ganz schnell zubereitet

Bekömmliche und gesunde Rezepttipps für die warme Jahreszeit

Leichte Küche schmeckt lecker und ist schnell zubereitet. So wird der Sommer auch kulinarisch ein Genuss.

Klettern die Temperaturen nach oben, ändern viele Menschen automatisch ihre Essgewohnheiten. Wirklich Lust auf heiß und fettig verspüren in der warmen Jahreszeit die wenigsten. Auch Ernährungsexperten empfehlen für den Speiseplan im Sommer leicht Verdauliches, das den Kreislauf nicht zusätzlich belastet. Viel Obst, Salate und frisches Gemüse versorgen den Körper mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen - kombiniert mit magerem Hähnchenfleisch oder Fisch werden diese Zutaten zu leichten Sommergerichten, die nicht nur fein schmecken und fit halten, sondern auch der Linie gut tun - was der eine oder andere in der Freibad- und Strandsaison begrüßen dürfte. Denn mit einer kalorienarmen Ernährung macht man auch in der Badehose und im Bikini eine gute Figur.

Bekömmliche Sommergerichte sind beispielsweise eine mediterrane Reispfanne mit Fisch, Chili, Zwiebeln, Paprikaschoten und Tomaten oder eine Hähnchenbrust mit Zitronen-Petersilienkruste. Mit modernem Kochgeschirr lassen sich diese Speisen besonders schnell, vitaminschonend und kalorienspärend zubereiten. Gemüse, Fleisch, Fisch und Co. können in Töpfen und Pfannen aus hochwertigem Edelstahl ohne den Zusatz von Wasser und Fett gebraten und gegart werden. Ein Temperaturmesser misst die Hitze im Topf- oder Pfanneninnern und zeigt diesen über eine Anzeige an. So hat man den Kochvorgang jederzeit unter Kontrolle. Ein Schnellgardeckel, der auf verschiedene Topfgrößen passt, kann zudem die Garzeit um bis zu 50 Prozent verringern. djd

Landwirtschaftliche Produkte direkt vom Erzeuger
SB-Verkauf - Täglich geöffnet!
Kartoffeln • Eier • Zwiebeln
Möhren und vieles mehr…
mit Lieferservice
Ab sofort neue Frühkartoffeln
Jens Weimar
Sarchhalde 15
72076 Tübingen
Tel. 0 70 71 . 8 82 68 56
Fax 0 70 71 . 8 82 68 55
weimar.fam@t-online.de
So finden Sie uns:
Zwischen Kliniken Berg und Kliniken Tal

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

Hier ist für jeden etwas dabei

Kreis der Älteren Orschel-Hagen e.V.

Jeden 3. Montag und jeden ersten Dienstag im Monat ist von 14.30 bis 17.30 Uhr **Tanznachmittag** mit Willi Losch.

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

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

Jeden Mittwoch ist von 14 bis 17.30 Uhr **Kaffee- und Spielenachmittag** und von 14 bis 17 Uhr nehmen wir gerne Flohmarktsachen entgegen.

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 Samstag, 21. Juli, findet von 8.30 bis 14 Uhr unser großer **Flohmarkt** statt. Es gibt ein breites Angebot an Haushaltswaren, Nippes, Antikem und Feinem sowie Kleidung - alles was das Herz begehrt und vieles mehr! Für das leibliche Wohl sorgt unser bewährtes Küchenteam.

Im August machen wir Ferien. Da ist das Haus nur mittwochs zum Kaffee- und Spielenachmittag geöffnet.

Ausblick:
Am Mittwoch, 12. September, startet um 16 Uhr das **Herbstgrillfest** auf unserer Sonnenterrasse.

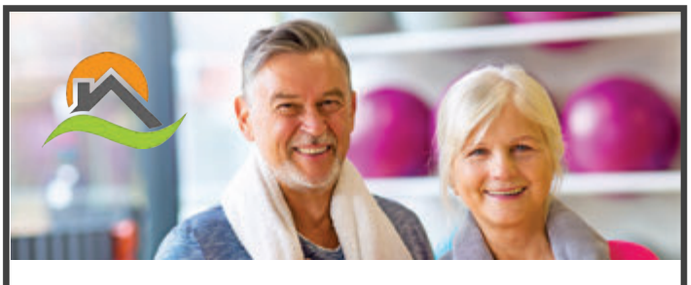
Engagierte Mitglieder

Jahreshauptversammlung des Kreis der Älteren e.V.

Bei der Jahreshauptversammlung des Kreis der Älteren in Orschel-Hagen blickte die Vorsitzende Edeltraut Stiedl auf ein erfolgreiches Jahr zurück. Die verschiedenen Angebote wie Tanzen, Singen und Sport in Form von Yoga, Gymnastik oder Tischtennis werden gut besucht. Damit der Geist nicht zu kurz kommt, werden Englisch- und Französischsprachkurse sowie ein Spielenachmittag angeboten. Der Kaffeenachmittag bietet die Möglichkeit, aus den eigenen vier Wänden rauszukommen und einen gemütlichen Nachmittag mit Gleichgesinnten zu verbringen.
Außerdem bietet der Kreis der Älteren eine Tagesfreizeit an: An fünf Tagen erleben Senioren ein abwechslungsreiches Programm im Haus der Begegnung. Dabei kooperiert der Kreis der Älteren zusammen mit ADELE (Anlaufstelle für Demenz und Lebensqualität) mit dem Reutlinger Bildungszentrum Nord (BZN). Schüler(innen) begleiten die Senior(inn)en an den fünf Tagen.
Damit sich solche Projekte umsetzen lassen, braucht es viel ehrenamtliches Engagement. Die Vorsitzende bedankte sich ausdrücklich bei allen Mitarbeiter(inne)n für die geleistete Arbeit im vergangenen Jahr. Besonderen Dank gab es für 20 Jahre Mitgliedschaft an Erika Seybold und Eva-Maria Wanderer. Auch die Reinigungskraft Brigitte Götz ist 20 Jahre dabei. Für 15 Jahre wurden Heide Riechert, Anni Steimer und Leni Koch geehrt. dk

Landkreisbroschüre neu aufgelegt

Der Kreisseniorenrat Reutlingen e.V. hat seine Broschüre „Aktiv älter werden im Landkreis Reutlingen“ umfassend überarbeitet und neu aufgelegt. Die Seniorenbroschüre enthält wie bisher umfangreiche, themenbezogene Informationen und wichtige Adressen für das Leben im Alter im Landkreis Reutlingen. Beratungsangebote und Orientierungshilfen zum Wohnen im Alter sowie zu Gesundheits- und Rechtsfragen werden übersichtlich und leicht verständlich dargestellt. Auch zu den Themen Pflegefall und Vorsorge sind umfängliche Hinweise und Angebote zu finden.
Die Broschüre liegt in den Gemeindeverwaltungen und den Filialen der Kreissparkasse sowie in Alten- und Pflegeheimen und Einzelhandelsgeschäften kostenlos aus. Und sie kann im Internet unter http://seniorenwegweiser.eu/seniorenbroschuere/seniorenwegweiser-landkreis-reutlingen abgerufen werden.



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

Vorsicht beim Durchsuchen der Tasche

Ein ehemaliger Detektiv berichtet von den Schwierigkeiten dieses Berufsstandes

Detektive wollen unerkannt bleiben und arbeiten deshalb gerne im Schutz der Dunkelheit.
Bild: ©stokkete/stock.adobe.com

Patrick Fink ist Fachkraft für Schutz und Sicherheit. Die dreijährige Ausbildung befähigt dazu, nicht nur im Sicherheitsdienst sondern auch als Warenhausdetektiv zu arbeiten. Teile der Ausbildung decken sich mit der Qualifikation der Polizei, Psychologie und Rechtslehre sind ebenfalls ein fundamentaler Bestandteil.

Fink war für große und kleine Unternehmen tätig. Trotz teilweise schwieriger Klientel lautete die Devise: Immer die Ruhe bewahren. „Oft sind es die gleichen Gesichter, die man durch die Gänge schleichen sieht“, sagt der 28-Jährige. „Heftig wird es, wenn es sich um organisierte Kriminalität handelt – hier wurden oft Kinder oder Jugendliche vorgeschickt, die ja noch nicht strafmündig sind. Die Erwachsenen warten draußen um die Ecke und nehmen die Beute entgegen.“ Zu Unrecht beschuldigt habe er noch niemanden. „Im ‚Warenhaus sprechen wir die Kunden immer erst an, wenn wir ganz sicher sind, dass sie etwas gestohlen haben“, berichtet der ehemalige Detektiv. „Und auch dann erst nach den Kassen. So kann normalerweise eine falsche Beschuldigung ausgeschlossen werden. Meist geben die Ertappten dann auch gleich zu, etwas geklaut zu haben.“

Julia Hörsch ist schon einmal von einem Detektiv erwischt worden. „Meiner Freundin und mir wurden in einem größeren Kaufhaus in Reutlingen Kosmetiksachen untergeschoben, das waren ehemalige Freundinnen von uns“, erklärt die Reutlingerin. Als der Alarm anfing zu piepsen, dachte sie sich nichts dabei. Erst als sie bereitwillig ihre Tasche zum Durchsuchen hergab und die Ware zum Vorschein kam, bekam sie es mit der Angst zu tun. „Das war eine furchtbar unangenehme Situation, natürlich hat mir der Detektiv nicht geglaubt – es war ja alles in meiner Tasche. Trotzdem war er zu mir aber eigentlich noch nett“, erinnert sich die 20-Jährige. Nur ihre Begleiterin, in deren Tasche ebenfalls gestohlene Ware war, wurde nicht so nett behandelt. „Wir waren damals noch jünger und wollten unsere Eltern anrufen“, berichtet Hörsch. „Uns wurden die Handys abgenommen und als meine Freundin immer wieder weinend darum bettelte, wurde der Sicherheitsmann richtig laut und hat sie angeschrien.“

„Unangemessenes Verhalten oder falsche Beschuldigungen sollten nicht vorkommen“, warnt Patrick Fink. „Ruck, zuck hat der Detektiv sonst selbst eine Anzeige am Hals.“ Detektive haben nicht mehr Rechte als jeder andere Bürger. „Wir müssen professionell und ruhig bleiben, dafür werden wir ausgebildet“, betont Fink. Eine mögliche Erklärung für Fehlverhalten und falsche Beschuldigungen? Mittlerweile gibt es eine nur zweiwöchige Ausbildung für Sicherheitsleute und Detektive. „Natürlich kann eine so kurze Ausbildung nicht mit der dreijährigen mithalten, teilweise leidet darunter einfach die fachliche Qualität der Arbeit“, stellt Fink fest. „Leider werten Kollegen, die sich dann auch noch unangemessen verhalten, den gesamten Berufsstand ab, das ist sehr schade.“ Das sei auch einer der Gründe, warum der Trochtelfinger dem Beruf des Detektivs letztendlich den Rücken gekehrt hat.

Nadine Beisswenger

Politik mit dem Einkaufskorb

Der Reutlinger Eine Welt Verein feiert seine Gründung vor 25 Jahren

Vor 25 Jahren wurde auf Anregung des Ökumenischen Arbeitskreises Reutlingen der Eine Welt Verein gegründet.

Ein Schwerpunkt des Vereins sollte der faire Handel sein, ein Beitrag zu mehr Gerechtigkeit in den weltweiten Handelsbeziehungen, ein Stück Politik mit dem Einkaufskorb. Zunächst wurden Artikel des fairen Handels mit einem Leiterwagen auf dem Reutlinger Wochenmarkt verkauft. Nach einiger Zeit konnte ein Laden gemietet werden – zunächst in der Aulberstraße, dann am Weibermarkt und heute in der Rathausstraße.

Neben dem Verkauf von fair gehandelten Artikeln war die Bildungsarbeit wichtig. Ein früherer Entwicklungshelfer, Spezialist für Reisanbau, baute das Projekt „Weltladen macht Schule“ auf. Praktikanten aus Schulen und Kirchengemeinden bekommen eine praxisnahe Einführung in das Themenfeld. Chöre und Theatergruppen aus der ganzen Welt wurden nach Reutlingen geholt. Eine Reutlinger Stadtschokolade und ein Stadtkaffee wurden zu Markenzeichen.

2011 setzte sich der Verein dafür ein, dass der Reutlinger Gemeinderat beschloss, den Titel „Fair Trade Stadt“ zu beantragen. Der Titel wurde 2012 verliehen und seitdem arbeitet der Verein in der Steuerungsgruppe mit. Großer Wert wird auf die Zusammenarbeit mit den Reutlinger Kirchengemeinden gelegt, die alle Mitglieder im Verein sind. Aber auch mit Schulen, Sportvereinen, der Volkshochschule sowie der Evangelischen und Katholischen Bildung und der Stadt Reutlingen.

Die Mitglieder des Vereins und die rund 80 ehrenamtlich im Weltladen Tätigen haben ein umfangreiches Jubiläums-Programm vorbereitet: Am Mittwoch, 25. Juli, ist um 20 Uhr im Kamino der Dokumentarfilm „Tomorrow“ zu sehen. Die Jubiläumsfeier findet am Samstag, 15. September, um 18.30 Uhr in der Stadtbibliothek statt. Dazu gehört die Fotoausstellung „Fairtrade“ in der Kreissparkasse am Marktplatz. Abgeschlossen wird das Jubiläumsprogramm am Freitag, 19. Oktober, um 20 Uhr mit dem Theaterstück „Broken – Zerbrochen“ im Theater „Die Tonne“ und einem Kochkurs für Jugendliche am Donnerstag, 25. Oktober, um 17 Uhr in der Kreuzkirche. dk

Info:
www.weltladen-reutlingen.de

KLEINANZEIGEN

Suche dringend kl. Whg./Wohnmöglichkeit
in Tübingen, auch als Zwischenlösung. Bin weiblich, 51 Jahre
☎ 0157 - 55 55 75 93

Yves Opizzo,
Sonnenuhren-Experte, IT, Französisch, Ki, Aikido (Träger des 5. Dan), & Meditation Lehrer, Entwickler u. a. von Uhren mit 24 St. Uhrwerk und Astronomie-Motiv, Autor des Buches „Opera Sacra, Übersinnliche Wahrnehmungen“
www.opizzo.de | www.aikido-balingen.de | yves@opizzo.de

Kleinanzeigen in die kleine
Zeitschrift für die besten Lebensjahre
für folgende Bereiche:
Bekanntschaften, Reise, Kaufen, Verkaufen Mieten, Vermieten, Dienstleistung

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

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

Bitte buchen Sie ab
Konto:
Bank:

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

Mein Anzeigentext:

Name:
Telefon:
Anschrift:

Datum: **Unterschrift:**

Zwischen Badminton und Bewerbungstraining

Hans Bock, der am 7. September 80 Jahre alt wird, gibt seine Erfahrungen an die junge Generation weiter

Als Jobpate und Badmintontrainer gibt Hans Bock, der am 7. September 80 Jahre alt wird, seine Erfahrungen an die junge Generation weiter. Und im TAGBLATT-Magazin „die kleine“ berichtet der engagierte Reutlinger regelmäßig über seine vielseitigen Interessen.

Zu seinen Interessen gehört neben Tischtennis auch der Fußball. Der Fan des SSV Reutlingen wünscht sich, dass der Verein in die Regionalliga aufsteigt. Seine Begeisterung für Badminton ist nicht nur auf seinen zehnjährigen Enkel Lenni übergesprungen, mit dem er verschiedene Sportarten ausübt. In der Rommelsbacher Grundschule trainiert er Kinder im Alter zwischen neun und elf Jahren. Und Geflüchtete, die er im Reutlinger Asylcafé kennenlernt, integriert er in die lokalen Sportvereine.

Was Flucht und Vertreibung bedeuten, weiß Hans Bock aus seiner eigenen Familiengeschichte. Im Alter von sechs Jahren musste der gebürtige Breslauer 1945 Schlesien zusammen mit seiner Mutter verlassen. Sein Vater war zwei Monate vor Kriegsende bei einem Fliegerangriff ums Leben gekommen. Nachdem Bock einige Jahre in Thüringen auf einem Bauernhof gelebt hat, siedelte er Anfang der 50er Jahre mit seiner Mutter über Berlin und Weinsberg nach Reutlingen um. Dort besuchte er noch für ein Jahr die Schule und machte dann eine Ausbildung zum Industriekaufmann. Neben seiner Berufstätigkeit hat er in Abendkursen die Studienreife erworben. Nach seinem Studium der Betriebswirtschaft in Nürnberg hat er sich bei der Reutlinger Firma Emil Adolff bis zum Prokuristen hochgearbeitet. Als das Unternehmen 1983 in Konkurs ging, wechselte Bock zunächst in die Kunststoffbranche und dann in einen Betrieb für Verpackungstechnik.

Hans Bock ist Job- und Lernpate, Reutlinger Bürgermentor und Autor für „die kleine“. Bild: Zibulla

Aufgrund einer betrieblichen Sonderregelung konnte er schon mit 58 Jahren aus dem Berufsleben ausscheiden. Damit begann für ihn ein Unruhestand mit viel ehrenamtlichen Engagement. Als Job- und Lernpate an der Eduard-Spranger-Schule hilft er Acht- und Neuntklässlern bei der Prüfungsvorbereitung und gibt seine Erfahrungen aus der Arbeitswelt an sie weiter. „Wenn ich mit den Schülern die Bewerbungsgespräche übe, erkläre ich ihnen, wie wichtig ein höfliches Auftreten ist“, berichtet Bock. „Und ich motiviere sie, sich eine Stelle für ein Praktikum zu suchen, das ihnen die Türen zu einem Ausbildungsplatz in einem attraktiven Handwerksberuf öffnen kann.“

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

Familien-Bildungsstätte Tübingen e.V.
Angebote für alle, die nicht aufhören Neues zu entdecken
- Lecker Kochen und Genießen
- Musizieren, Nähen, Kreatives
- Mit Enkeln aktiv werden
- Reisen, Exkursionen, Führungen
- Vorträge zu vielerlei Themen
- Fit und beweglich bleiben
FBS Familien Bildungsstätte Tübingen
Das neue Programmheft ist da - jetzt anmelden!
FBS, Hechinger Str. 13, 72072 Tübingen, Tel. 07071-930466, www.fbs-tuebingen.de

www.die-kleine-zeitschrift.de

Als Bürgermentor betreut er Messestände und unterstützt städtische Projekte. Beispielsweise hat er Sponsorengelder für die Bepflanzung vor der Reutlinger Stadthalle eingeworben. Und im Reutlinger Altstadt-Freundeskreis, der sich für den Erhalt der historischen Häuserzeile in der Oberamteistraße einsetzt, ist Hans Bock als Schriftführer tätig.

Vor zwei Jahren hat Hans Bock zusammen mit vier anderen Männern den Stammtisch „lebenswert“ gegründet. Mittlerweile treffen sich fast 20 Männer alle 14 Tage in der Gaststätte Ringelbach. Auch Ausflüge stehen auf dem Programm des Männerstammtisches. Und darüber berichtet Hans Bock auch im TAGBLATT-Magazin „die kleine“ (siehe den Artikel „Zeitreise bis in das frühe Mittelalter“ auf Seite 16), das er seit rund zehn Jahren in Betzingen und Reutlingen unter die Leute bringt.

„Der Sport und mein vielseitiges Engagement halten mich fit“, stellt Hans Bock fest. Beim Rückblick auf sein aktives Leben schwärmt er auch von schlesischer Biersoße mit gerauchten Bratwürsten. Ein typisches Winteressen, das seine Mutter häufig für ihn gekocht hat. Heute verwöhnt ihn seine Frau, die aus dem Badischen stammt, mit Schäufele und Brägele. Leckere Energiespender, die ihm die Kraft geben, sich noch lange mit vielen spannenden Themen zu beschäftigen. Stefan Zibulla

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

Ein buntes Programm

Treffpunkt für Ältere Reutlingen

Mittwoch, 18. Juli
Sommerfest und Flohmarkt mit dem Theater der Generationen
Mit Leckereien vom Grill sowie Kaffee und Kuchen
Nur mit telefonischer Anmeldung bis vier Tage vorher, Beginn: 12 Uhr

Sonntag, 22. Juli
Tanztee mit Helmut Stahl
Leitung: Kurt Scherzinger
13.30 Uhr Bewirtung, 14 Uhr Veranstaltungsbeginn
Beitrag: 3 Euro

Mittwoch, 25. Juli
Hermann Hesse´s Frauen: Die Eheversuche eines Vagabunden und Literaturgenies
Vortrag von Gottfried und Valeska Dufft
14 Uhr Bewirtung, 15 Uhr Veranstaltungsbeginn

Sommerpause vom 28. Juli bis zum 31. August

Sonntag, 5. August
(trotz Sommerpause)
Die kleine Sonntagsgruppe
Kleine Wanderung vom Falkenberg um den Hofbühl nach Neuhausen
Dauer: Etwa eineinhalb Stunden
Treffpunkt: 9.20 Uhr Hauptbahnhof Reutlingen
Abfahrt 9.43 Uhr
Anmeldung bei Regine Kappes unter Telefon (0 71 21) 24 05 24 oder 0 15 20 - 2 02 15 32
Die Fahrtkosten werden aufgeteilt, dazu kommt noch eine Verwaltungsgebühr

Sonntag, 12. August
(trotz Sommerpause)
Tanztee mit Gery Rapatz
Leitung: Kurt Scherzinger
13.30 Uhr Bewirtung, 14 Uhr Veranstaltungsbeginn
Beitrag: 3 Euro

Sonntag, 2. September
Die kleine Sonntagsgruppe
Ausflug nach Leonberg: Pomeranzengarten und Stadtrundgang
Treffpunkt: 10.40 Uhr Hauptbahnhof Reutlingen
Abfahrt 11.09 Uhr
Anmeldung bei Marlies Munz unter Telefon (0 71 21) 1 38 75 13
Die Fahrtkosten werden aufgeteilt, dazu kommt eine Verwaltungsgebühr

Mittwoch, 5. September
Freude an der Schöpfung
Vortrag und Gedanken von Ursula Bogner-Kühnle
14 Uhr Bewirtung, 15 Uhr Veranstaltungsbeginn

Sonntag, 9. September
Frühstückscafé
10 bis 12 Uhr, Beitrag: 12 Euro (incl. Getränke)
Nur mit Anmeldung bis vier Tage vorher

Tanzkreis: Tanzen ist Gedächtnistraining mit Musik und Bewegung bei alten und neuen Volks- und Gruppentänzen. Neue Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen.
Er findet immer donnerstags von 14.15 bis 16.15 Uhr statt (außer in den Schulferien)
Beitrag: 2,50 Euro,
Leitung Hildegard Schmid

Info:
Weitere Informationen gibt es auch unter Telefon (0 71 21) 9 26 47 60

www.treffpunkt-fuer-aeltere.de

Auf dem Weg zum Glück und zu innerer Freiheit

Religionen entdecken: Der Buddhismus

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 Stephanie Böhme, Sabine Schraml und Manfred Rapp vom Buddhistischen Zentrum Reutlingen der Karma Kagyü Linie beantwortet.

Stephanie Böhme und Karl-Heinz Schuler vom Buddhistischen Zentrum in Reutlingen. Bild: Höppner

1. Was ist das wichtigste Anliegen in Ihrer Religion?
In jedem Menschen wohnt das Glück und es gilt, diesen inneren Zustand zu finden und zu aktivieren. Hierfür müssen die vielfältigsten Hindernisse aufgelöst werden. Wir Menschen glauben, dass Glück in Äußerlichkeiten zu finden ist, aber es geht nicht um Glauben, sondern um Erfahrung. Der Buddhismus stellt uns effektive Methoden hierzu zur Verfügung. Eine Methode ist die Meditation, das Glück in sich und die innere Freiheit zu erfahren. Auch gilt es, den Transfer im Alltag zu vollziehen, um hier die Momente des Glücks zu erfahren. Dieses bedeutet, die Wirklichkeit wird so erfahren, wie sie wirklich ist: Positiv!

2. Worin unterscheiden Sie sich von anderen Religionen?
In den Religionen ist der zentrale Punkt, dass der Mensch glauben muss. Man spricht also von dem Gläubigen, im Buddhismus zählt alleine die Erfahrung, die der Mensch sammelt. Praktizierende Buddhisten sammeln Erfahrungen auf dem Weg zu ihrer inneren Freiheit. Eigenverantwortung und kritisches Denken sind dabei ebenso wichtig wie ein Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten und Qualitäten. Auch sind Religionen eher hierarchisch aufgebaut, dass findet sich in unserer buddhistischen Karma Kagyü Linie nicht wieder. Wir planen große Zusammenkünfte (von mehr als 4000 Menschen), jedoch bringt ein jeder das ein, was ein jeder am Besten kann – auf diese Weise kann auch ein Wochenen-

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

de organisiert und realisiert werden. Ein Genuss für alle, die organisieren und für die Teilnehmer(innen) selbst. Des Weiteren gilt es, ein Verständnis für die Welt zu entwickeln, denn der derzeitige Dualismus festigt das Leid in dieser Welt

3. Wie sieht Ihr Menschenbild aus?
Der Mensch, ob Frau oder Mann, strebt danach, die Buddha-Natur in sich zu entdecken. Buddha selbst sagte: „Glaubt mir nicht, findet euer eigenes Licht! Findet eure Buddha-Natur.“ Das legt zugrunde, dass der Buddhismus die Menschen in die Selbstverantwortung bringen will. Es gibt keinen Stellvertreter, Männer und Frauen machen sich auf den Weg zum Glück und zur inneren Freiheit, erfahren durch verschiedene Methoden Unterstützung und sind bereit, die Verantwortung für ihr Leben anzunehmen. Die Buddha-Natur ist weder männlich noch weiblich.

4. Wie steht Ihre Gemeinde zum Thema Säkularisierung?
Zur Politik gibt es von Buddha keine Erklärung, was jedoch nicht bedeutet, dass ein Buddhist nicht politisch aktiv sein kann. Wenn der Mensch sich auf dem Weg macht, wird er erkennen, wo sein Platz in der Gemeinschaft ist und von dort aus wird er verantwortungsvoll handeln; dieser Platz kann eben auch in der Politik sein. Selbstverantwortung meint hier, die Fürsorge um das eigene Selbst und auch die Hingabe an die Gemeinschaft.

5. Wo sehen Sie Gemeinsamkeiten zu anderen Religionen?
Auch in anderen Religionen gibt es Methoden, seinen Geist zu beruhigen und mit ihm zu arbeiten. Damit der Mensch liebe- und freudvoller wird, so dass er mehr Glück in die Welt ausstrahlt. Auch wenn sich Ziele und Methoden unterscheiden, fühlen wir uns sehr verbunden mit Religionen, deren Anliegen es ist, Liebe und Mitgefühl zu entwickeln.

Fragen von Marion Höppner

Info:
www.buddhismus-reutlingen.de

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

Lebendige Nachbarschaft: Aktiv in Reutlinger Quartieren

Die Abteilung für Ältere der Stadt Reutlingen fördert nachbarschaftliches Zusammenleben mit ihren Stadtteilbüros im Storlach und der Römerschanze sowie des Betzenrieds und der Oststadt. In Geschichtswerkstätten, Café- Treffs, Spielkreisen, Gesangsrunden, Filmtreffs oder beim Boule spielen treffen sich alte Bekannte und neue Nachbarn. Einmal im Monat stellen sich Nachbarinnen und Nachbarn vor:

Menschen im Quartier im Stadtteilbüro Betzenriedstraße 75
Donnerstag, 30. August
14.30 bis 16 Uhr
Fluchterfahrungen im Generationengespräch
Die Oststädterin Regina Scheel engagiert sich in der Flüchtlingsarbeit der Erwin-Seiz-Straße. Sie kommt mit Flüchtlingen aus Eritrea zum Austausch über die Situation in ihrem Land ins Stadtteilbüro.

Menschen im Quartier im Stadtteilbüro Schweidnitzer Str. 12
Mittwoch, 18. Juli
14.30 bis 16 Uhr
Ein Leben für die deutsche Sprache
Als Germanistin lehrte Marga Firle an Universitäten und in Institutionen der Erwachsenenbildung. Zwischen Literaturkreis, Chorsingen, Wandern und Ehrenamt setzt sie ihren Weg in der Pensionszeit fort.

Mittwoch, 8. August
14.30 bis 16 Uhr
Solidarität für die Eine Welt
Mit seiner Familie lebte Jürgen Quack einige Jahre in Nigeria. In Reutlingen engagiert er sich beim „Eine Welt Verein Reutlingen e.V.“.

Bewegung im Quartier
Boule spielen mit dem Stadtteilbüro Betzenried-Straße
Jeden Freitag ab 16 Uhr
Boule-Bahn
Charlottenstraße

Turmbesteigung und Rundgang durch
St. Peter und Paul
Dienstag, 31. Juli
14.30 Uhr
Treffpunkt Eingang Kirche Johannes–Eisenlohr–Straße

Spazierengehen im Storlach
Jeden Freitag um
14.30 Uhr
Treffpunkt: Schaukasten Stadtteilbüro
Schweidnitzer Straße 12

Info:
Anmeldungen sind zu allen Veranstaltungen nicht erforderlich.
Die Teilnahme ist kostenfrei.

Rückfragen an:
Abteilung für Ältere
abteilung.aeltere@reutlingen.de
Telefon
(0 71 21) 303-2300

Weitere Infos gibt es im Internet unter
www.reutlingen.de

Silvia Ulbrich-Bierig freut sich über ehrenamtliche Mitarbeiter, die den Ambulanten Hospizdienst Reutlingen unterstützen. Archivbild: Eckelt

Die eigenen Prioritäten neu überdenken

Der Ambulante Hospizdienst Reutlingen sucht dringend ehrenamtliche Mitarbeiter

Am 10. September lädt der Ambulante Hospizdienst Reutlingen zu einem Informationsabend für potentielle ehrenamtliche Mitarbeiter ein. Wir sprachen mit der Geschäftsführerin Silvia Ulbrich-Bierig über die Vorbereitung auf eine anspruchsvolle Aufgabe, die den Blick auf das eigene Leben verändern kann.

Wie viele ehrenamtliche Mitarbeiter sind bei Ihnen im Einsatz?
Von den über 100 ehrenamtlich Mitarbeitenden kümmern sich etwa 80 Ehrenamtliche um die Sterbebegleitung Erwachsener, 25 Ehrenamtliche sind im Kinder- und Jugendhospizdienst tätig.

Können Sie mit diesem ehrenamtlichen Personal alle Anfragen abdecken?
Leider nicht. Wir suchen dringend neue Ehrenamtliche. Früher setzte sich unser ehrenamtliches Team überwiegend aus Frauen ab Mitte 50 zusammen, die ihre Aufgabe über einen langen Zeitraum von 20 bis 25 Jahren ausgeübt haben. Heute sind unsere Ehrenamtlichen meist fünf bis zehn Jahre jünger und bleiben nicht mehr so lange dabei. Wenn die ehrenamtlichen Mitarbeiter noch berufstätig sind, stehen sie uns außerdem natürlich nicht ständig zur Verfügung. Wir tun uns deshalb besonders schwer damit, jemanden für die Nachtdienste zu finden. Auch Rentner sind heute häufig sehr eingespannt, weil sie mehrere Ehrenämter gleichzeitig ausüben.

Ist die hohe psychische Belastung im Hospizdienst ein Grund für das frühzeitige Ausscheiden der Ehrenamtlichen?
Nein. Viele der Ehrenamtlichen empfinden die Arbeit nicht als belastend, sondern eher als eine Bereicherung. Die Mitarbeiter bekommen das Vertrauen der Person und den Angehörigen geschenkt, die sie betreuen. Sie erhalten sehr viel Wertschätzung und Dankbarkeit von den Familien, die sie regelmäßig besuchen. Und sie bekommen viel Anerkennung in ihrem sozialen Umfeld. Falls es belastende Situationen gibt, können sie diese in regelmäßigen Supervisionen ansprechen und klären.

Verändert diese Arbeit auch das Verhältnis zum eigenen Leben und Sterben?
Wer sich im Hospizdienst engagiert, setzt sich intensiv mit einem Tabuthema auseinander. Das kann dazu motivieren, die eigenen Prioritäten im Leben neu zu überdenken. Und man verliert die Unsicherheit im Umgang mit Trauernden.

Welche Inhalte werden bei einem Vorbereitungskurs für ehrenamtliche Mitarbeiter vermittelt?
Die Schulung gliedert sich in einen Grund- und Aufbaukurs. Der Grundkurs umfasst fünf Abende und ein Wochenende. Dabei

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

sollen die Teilnehmer vor allem herausfinden, wie sie selber mit den Themen Sterben, Tod und Trauer umgehen und ob sie für den Hospizdienst geeignet sind. Der Aufbaukurs deckt mit 19 Abenden und drei Wochenenden ein breites Spektrum an Themen ab, das von der Schmerztherapie und dem Unterschied zwischen Sterbebegleitung und Sterbehilfe über den Umgang mit Demenz bis zu den Bedürfnissen von Kindern, die mit dem Tod konfrontiert werden und der kultursensiblen Begleitung von Menschen mit Migrationshintergrund reicht. Der Kurs schließt auch Hospitationen ein, bei denen die Teilnehmer dort praktische Erfahrungen sammeln, wo sie auch nach dem Kurs eingesetzt werden: Im Klinikum, in den Pflegeheimen, dem stationären Hospiz in Eningen oder in privaten Haushalten. Am Ende des Kurses bekommen die Teilnehmer ein Zertifikat und eine Bestätigung der Hospitation. Damit können sie sich in ganz Baden-Württemberg als ehrenamtliche Mitarbeiter im Hospizdienst bewerben. Denn die Lehrpläne für diese Kurse sind landesweit einheitlich.

Von wem werden die Kursteilnehmer unterrichtet?
Die Kurse werden von den hauptamtlichen Mitarbeiterinnen des Ambulanten Hospizdienstes geleitet. Unterstützt werden sie dabei von externen Referenten zu den jeweiligen Themen.

Wie zeitintensiv ist die Arbeit im Hospizdienst?
Dafür gibt es keine starre Regel. Da es auch immer wieder Schwankungen in den Begleitungsanfragen gibt, gehen wir von bis zu 15 Stunden im Monat aus. Das entspricht beispielsweise zwei Nachtdiensten. Die Ehrenamtlichen geben ihre Zeitfenster an, in denen sie für Einsätze bereit sind.

Wer eignet sich für den Hospizdienst?
Grundsätzlich jede und jeder. Wer selbst gerade eine starke Trauer durchlebt, sollte allerdings lieber warten, bis er sich nicht mehr so intensiv mit sich selber beschäftigen muss. Wichtig sind eine hohe Flexibilität und die Bereitschaft, sich auch nachts sowie an Sonn- und Feiertagen zu engagieren. Der Hospizdienst braucht einfühlsame Zuhörer. Wer sich dafür interessiert, sollte seine Motivation genauso hinterfragen wie seine Kraft- und Zeitreserven. Mitarbeiter für den Erwachsenenbereich sollten aus der Stadt und den Stadtteilen von Reutlingen kommen, für den Kinder- und Jugendhospizdienst suchen wir Interessierte aus dem ganzen Landkreis Reutlingen.

Fragen von Stefan Zibulla

Info:
Der Infoabend beginnt am Montag, 10. September, um 18.30 Uhr beim Ambulanten Hospizdienst Reutlingen (Oberlinstraße 16). Eine Woche später startet dann immer Dienstagabends der Vorbereitungskurs. Wer nach dem Kurs mindestens zwei Jahre ehrenamtlich im Hospizdienst tätig ist, zahlt für den Kurs lediglich eine Grundgebühr von 50 Euro.

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

Ausfall der Hirnfunktion

Auf Einladung des Stadtteiltreffs Derendingen referiert Maike Munz am Dienstag, 24. Juli, um 19 Uhr im Samariterstift im Mühlenviertel (Kähnerweg 2) über das Thema „Der irreversible Hirnfunktionsausfall – Diagnostik und praktisches Vorgehen“. Die Fachärztin für Neurologie erklärt, wie der irreversible Hirnfunktionsausfall (früher „Hirntod“) durch klinische und apparative Untersuchungen, die in einer Richtlinie der Bundesärztekammer genau festgelegt sind, festgestellt wird. Denn häufig stellt sich im Zusammenhang mit der Erstellung von Patientenverfügungen oder Organspendeausweisen die Frage, was genau in der Praxis passiert, wenn es zu einer akuten schweren Schädigung des Gehirns kommt. Maike Munz legt deshalb den Fokus auf die praktische Handhabung entsprechender Situationen im Krankenhaus. Zudem wird sie aufzeigen, welche Folgen sich ergeben, wenn von den Ärzten eine sehr schwere Schädigung des Gehirns mit bleibender schwerster Behinderung festgestellt wird, ein irreversibler Hirnfunktionsausfall jedoch nicht vorliegt.

Info:
Maike Munz steht auch für Rückfragen aus dem Publikum zur Verfügung.

Der Vortrag ist kostenlos.

Der Friedhof als Lebensraum für Insekten

Die ökologische Grabgestaltung ist ein wertvoller Beitrag zum Artenschutz

Ein ansprechend gestaltetes Grab wird im Sommer nicht nur zum Blickfang. Es lockt auch Insekten an und leistet damit einen Beitrag zum Artenschutz. Die Auswahl für eine ökologisch wertvolle Grabbepflanzung ist bunt.

Pelargonien gedeihen auch in solchen Gräbern, die im Sommer in der prallen Sonne liegen. Sie können sowohl in Schalen als auch direkt auf das Grab gepflanzt werden. In Kombination mit dem weiß blühenden Zauberschnee ergibt sich ein attraktives Bild.
Wer nicht die Möglichkeit hat, sein Grab häufig zu gießen, kann sich für eine exotische Bepflanzung entscheiden. Dafür eignen sich beispielsweise Dipladenien, die den ganzen Sommer lang blühen und an einem sonnigen Standort nicht viel Wasser brauchen.
Auch einige Begonien-Züchtungen gedeihen prächtig in der Sonne. Sie blühen in schlichtem Weiß sowie warmen Orange- und Rosatönen. Auf einem Grab, das eher im Halbschatten liegt, fühlen sich Eis- und Knollenbegonien wohl.
Die Grabgestaltung hat großen Einfluss auf das Ökosystem Friedhof. Stauden und Gräser fördern die Entstehung von Lebensräumen für Kleintiere und Insekten. Zu den insektenfreundlichen Pflanzen, die sich für die Grabgestaltung eignen, gehören neben der Akelei und dem Duftveilchen auch Fuchsien, Lilien, Nelken, Ringelblumen, und das Hornkraut.
Zinnien gehören zur Familie der Korbblütler, die als einjährige Sommerblumen ein Grab von Juli bis Oktober ästhetisch aufwerten. Auch Minigehölze mit interessanten Laubformen und -farben wie die Abelia eignen sich als Gestaltungselement für ein Grab.
Werden die Zwiebeln des Zierlauchs bereits Ende August gepflanzt, wurzeln sie in der warmen Erde vor Winterbeginn besonders zügig ein und entfalten im Frühling ihre ganze Pracht. Die kugelförmigen Blüten der großen Zierlaucharten können einen Durchmesser von bis zu 25 Zentimeter erreichen. Diese erheben sich in Blau, Violett, Rosa, Gelb oder Weiß wie Laternen über ihre Beetnachbarn.
Wie viele Pflanzen eingesetzt werden, hängt von der Größe des Grabs ab. Gärtner empfehlen die Zahl von 20 bis 25 Pflanzen pro Quadratmeter. Eine geschlossene Decke mit immergrünen Pflanzen schützt den Boden vor dem Austrocknen und verhindert, dass sich Unkraut ausbreitet. Ältere Grabsteine müssen nicht

An der Blüte einer Zinnie haben auch die Bienen ihre Freude.
Bild: K.-U. Häßler - stock.adobe.com

Letzte Dinge rechtzeitig regeln
Tübingen | Handwerkerpark 5
Tel 0 70 71/9 27 80
www.rilling-und-partner.de
Rilling & Partner
der bestattungsdienst

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

von Kletterpflanzen befreit werden. Denn genauso wie Moose, Flechten und Wildkräuter bieten sie Kleinstlebewesen einen wertvollen Unterschlupf.

Eine Mulchschicht zwischen den Pflanzen sorgt dafür, dass der Boden seine Feuchtigkeit länger hält. Lockert man regelmäßig die Erde, wird die Verdunstung reduziert und die Wasseraufnahme des Bodens deutlich verbessert, da er nicht verschlämmen kann. Grundsätzlich benötigt ein dicht eingewachsenes Bodendecker- oder Staudengrab wesentlich weniger Wasser als ein Grab mit saisonaler Wechselbepflanzung.

Beim Gießen sollten nicht nur einzelne Pflanzen mit Wasser versorgt werden. Die gesamte Grabfläche sollte mit dem Nass, das an heißen Sommertagen besonders kostbar ist, benetzt werden. Damit wird verhindert, dass das Grab ungleichmäßig verdunstet und trocknet und den Pflanzen das Wasser entzogen wird, bevor sie es aufnehmen können.

Auch im Sommer reicht es völlig aus, ein Grab alle zwei bis drei Tage zu gießen. Wer öfter gießt, gewöhnt die Pflanzen an einen kurzen Rhythmus.

Auf das Ausbringen von Herbiziden zur Bekämpfung von Unkräutern und den Einsatz von chemischen Schädlingsbekämpfungsmitteln sollte verzichtet werden. Auch ist es nicht notwendig, Grabsteine mit Putzmitteln auf Hochglanz zu bringen. Denn dabei besteht die Gefahr, dass schädliche Substanzen in den Boden sickern. dk

— 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

weible

Bestattungen & Trauerkultur

Wir begleiten und unterstützen Sie bei allem, was auf dem letzten Weg zu tun ist – einfühlsam, würdevoll und kompetent.

Reutlingen & Pfullingen
T: 07121 78048 www.weible-bestattungen.de

BESTATTUNGEN GOMMEL

72072 Tübingen • Lilli-Zapf-Str. 15

Inhaber
Roberto Seifert

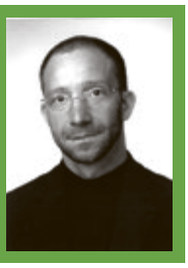
Ihr Begleiter im Trauerfall

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



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

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

Flunkert
Bestattungen
Haus des Abschieds und der Trauerhilfe
Kanzleistraße 43 • 72764 Reutlingen
Tel. 0 71 21/37 01 66
Belthlestraße 4 • 72070 Tübingen
Tel. 0 70 71/44 02 77
www.flunkert-bestattungen.de

Urnen als Unikate

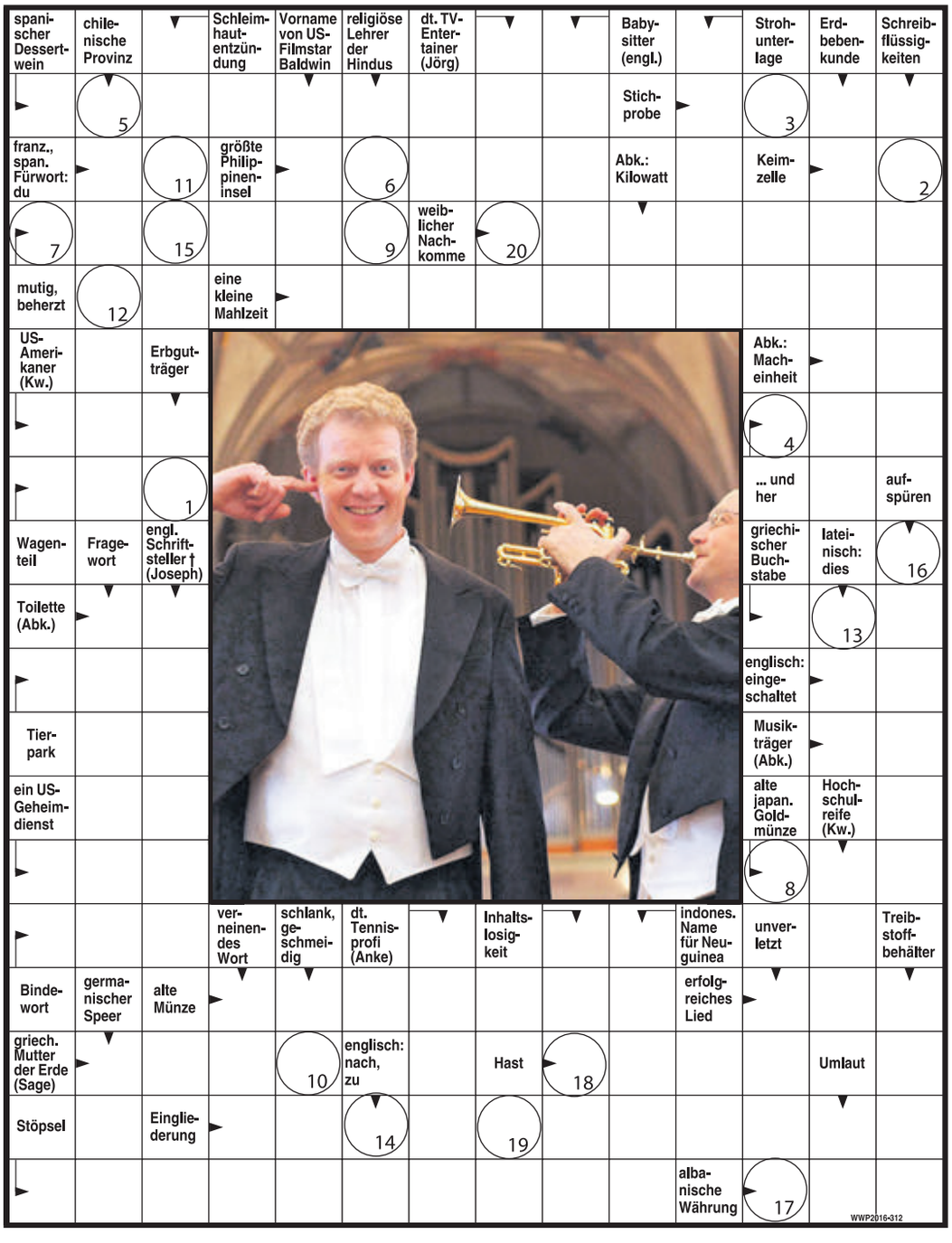
Gestaltung mit individuellen und persönlichen Motiven

Seit den 1950er Jahren werden Urnen in größeren Mengen gefertigt. Waren bei den Hinterbliebenen früher eher einfache, in großer Stückzahl aufgelegte Modelle gefragt, werden heute individuelle und mit persönlichen Motiven geschmückte Unikate immer beliebter.

„Mit persönlichen Motiven, zum Beispiel aus den Bereichen Hobby, Sport, Beruf oder mit einem besonderen Heimatbezug kann eine Urne als eine sehr individuelle letzte Ruhestätte für die Asche eines Verstorbenen gestaltet werden“, erklärt der Vorsitzende des Bundesverbandes Bestattungsbedarf, Jürgen Stahl. Moderne Gestaltungsmöglichkeiten ermöglichen darüber hinaus Erinnerungssprüche oder Zitate mit einem besonderen Bezug zum Verstorbenen. „Anders als Särge, müssen Urnen nicht innerhalb einer bestimmten Frist beigesetzt werden und können am Grab länger für den Abschied zugänglich sein“, betont Jürgen Stahl. „Je individueller sie gestaltet sind, desto leichter ist es, einen persönlichen Bezug herzustellen.“

Urnen gibt es nicht nur in den unterschiedlichsten Optiken – auch die Vielfalt der Werkstoffe ist sehr groß. Sie reicht unter anderem von Urnen aus Granit, Marmor, Sandstein, Porphyr, Muschelkalk, dem Kalkstein Travertin und dem mineralischen Gestein Serpentinit über Modelle aus Eisen, Bronze, Zink und Kupfer bis hin zu Materialien wie Porzellan, Keramik, Glas, Granulat, Gummi und Holz. Es gibt Urnen aus biologisch abbaubaren Stoffen sowie wasserlösliche Modelle für die Seebestattung. „Biologisch abbaubare Naturstoffurnen werden seit den 1990er Jahren immer häufiger gewählt, so zum Beispiel für alle gängigen Bestattungsarten auf dem Friedhof“, erklärt Stahl. Zudem können Urnen auch mit der Adaption eines Fotomotivs in Airbrush-Technik oder einem digitalen Druck geschmückt werden. dk

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



1	2	3

4	5	6	7

8	9	10	11	12	13	14

15	16	17	18	19	20

Lösung Rätsel Nr. 05/06 2018

Wir verlosen dreimal zwei Freikarten für das Konzert mit Bernhard Kratzer und Paul Theis

am Samstag, 11. August, um 20 Uhr in der Rottenburger Wallfahrtskirche Weggental

(siehe „Im Glanz von Orgel und Trompete“ auf Seite 25).

Geben Sie das Lösungswort bis zum 31. 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
Natalie Eckelt

Bild auf Seite 3
Angelika Brieschke

Anzeigen/Objektleitung
Wolfgang Dieter
(verantwortlich)
Anschrift wie Verlag

Druck
Druckerei Deile GmbH
Sindelfinger Straße 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

Datenschutzbeauftragter
datenschutz@tagblatt.de

Nächste Ausgabe
September 2018

DER BLAUE ENGEL
JURY UMWELTZEICHEN

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
Burkhardt'sche Apotheke
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

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“
Backwaren vom Vortag,
Ioannis Papanikolaou
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
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.

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

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
Mehr als 24 h Pflege

Genießen Sie auf unserer sonnigen Terrasse:
• Fangfrische Schwarzwaldforellen
• Frischen Stangenspargel
• Sommerfrische Salatvariationen
• Tagesgerichte von Di. bis Sa. für 7,80 €
Wir freuen uns auf Ihre Reservierung.
Waldeck
Hotel & Forellengasthof
★★★S
Familie Falkenstein-Pfefferkorn
Mühlsteige 33 · 72160 Horb-Isenburg
Tel.: 07451 / 55190 · Fax: 07451 / 4950
www.forellengasthof-waldeck.de

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

RAH Reutlinger AltenHilfe gGmbH
...motiviert an Ihrer Seite

Auch im Alter gut und sicher zuhause leben mit unserer ambulanten Pflege, Alltagshilfe und Betreuung.
Weitere Informationen unter Tel. 0 71 21 / 92 80-200.
Infos zur ambulanten und stationären Pflege, Kurzzeitpflege, Tagestreff, Demenzberatung unter **www.rah-reutlingen.de**

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