www.die-kleine-zeitschrift.de

ISSN 0948-0021 25. Jahrgang, September/Oktober 2018

Nr. 09/10

Kostenlos:
Zum Mitnehmen und Weitergeben

die kleine

Zeitschrift für die besten Lebensjahre

Schöne Träume in der Nacht!

Gesunder Schlaf in jedem Alter

LESEN SIE MEHR ÜBER:

Leben mit künstlichen Händen
Kritik an schlechten Gutachten
SEITE 22 – 25

Tipps zum Schutz vor Einbrechern
Blumen für den nächsten Frühling
SEITE 30 – 37

Warme Mode für kühle Tage
Das Menschenbild im Islam
SEITE 41 – 50

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

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

Traumdeutung für Fortgeschrittene

Wohl demjenigen, der einen tiefen, festen und erholsamen Schlaf hat ... und der sich auch noch an die schönen Träume erinnern kann. An die schlechten Träume können wir uns besser erinnern und bei Albträumen schrecken wir auch mal aus dem Schlaf und freuen uns, dass es nur ein böser Traum war. Und wer von uns war dann nicht schon mal geneigt, die große bekannte Suchmaschine nach der Bedeutung des vergangenen Traumes zu befragen?

Die Ergebnisse nach solch einer Suchanfrage sind beeindruckend. Über die Erkenntnisse von Sigmund Freud und anderen Psychoanalytikern bis hin zur präzisen Interpretation von Traum und Traumsymbolen findet sich vieles! Wie auch immer die eigene Haltung zur Traumdeutung sein mag; meine Empfehlung wäre: Holen Sie sich den Traum in Ihr ganz reales Leben und Sie erhalten eine besondere Komponente!

Sie träumen davon, in ein schwarzes Loch zu fallen? Wunderbar! Auf geht es ins Naturkundemuseum mit der Frage „Wie sieht die Erde von unten aus? Welche Erdschichten sind in unserer Region vorhanden? Welchen Insekten bietet die dunkle Erde eine Heimat? Oder sieht das schwarze Loch eher aus wie ein alter Brunnen? Dann wäre ein Besuch in der Bücherei angesagt mit folgender Frage „Wie baut man einen Brunnen? Heute und vor 200 Jahren? Ach, Sie haben von einem Monster geträumt! Super! Gehen Sie doch mal in die Spielwarenabteilung eines Kaufhauses. Sie werden erstaunt sein, wie viele Spiele es rund um das große Thema „Monster“ gibt. Und die machen eine Menge Spaß!

Vielleicht sind meine Gedanken nicht so spektakulär, aber sie bringen uns Unbekanntes näher, denn vor Bekanntem müssen wir uns nicht fürchten. Im Spiel kommt der Humor dazu und alles, dem wir mit Humor begegnen, macht weniger Angst, es wird kleiner. So fördern wir ganz nebenbei unsere Neugierde und unser Wissen!

Marion Höppner

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

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

Editorial

Seit dem Fotoshooting für die aktuelle Herbstmode mit Hannelore Moravek bei Faiss in Reutlingen gehöre ich zu einer Minderheit. „Nur wenige Männer gehen im Nachthemd ins Bett, die meisten wollen einen Pyjama“, stellt Ingrid Hamann fest. In dem luftigen Nachthemd, das mir die Faiss-Modeberaterin empfohlen hat, fühle ich mich trotzdem sehr wohl und auch ein bisschen freier als im Schlafanzug.

Wahrscheinlich wirkt sich das neue Textil auch positiv auf den Inhalt meiner Träume aus. Allerdings kann ich mich morgens nur selten an einen Traum erinnern. So geht es offensichtlich den meisten Menschen, die nur wenige markante Träume im Gedächtnis behalten. Natalie Eckelt hat fünf Träumer(innen) befragt und fotografiert. Deren spannende nächtliche Erlebnisse finden sich zwischen den verschiedenen Themen dieses Magazins.

93 Prozent aller Gutachten, die der Medizinische Dienst der Krankenkassen (MDK) erstellt, sind falsch, stellte Gabriele Lenz in unserer Juli-Ausgabe fest. Weil uns die Gründe für diese verheerende Bilanz interessieren, haben wir uns mit der Pflegesachverständigen aus Rottenburg zum Interview getroffen. Auf den Seiten 24 und 25 erklärt sie auch, wie pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen trotzdem zu ihrem Recht kommen können.

Jan Born ist ein weiterer interessanter Gesprächspartner, der in diesem Heft zu Wort kommt. Die alljährlichen Wechsel zwischen Sommer- und Winterzeit findet der Tübinger Schlafforscher aus medizinischer Perspektive unbedenklich. Trotzdem wird die Zeitumstellung wohl abgeschafft werden. In der Nacht auf den 28. Oktober wird in diesem Jahr aber auf jeden Fall noch einmal die Uhr zurückgestellt und wir dürfen eine Stunde länger schlafen.

Schöne Träume!

Stefan Zibulla

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

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

Herbstgenüsse mit Obst unserer Streuobstwiesen

Warme Küche von 11.45 Uhr bis 14 Uhr und von 17.30 Uhr bis 21 Uhr
Gasthof zum Waldhorn
Feiern und genießen hat bei uns Tradition
Neuhauser Str. 32 • Metzingen - Glems
Tel.: 07123 - 9635 0 • Dienstag Ruhetag
www.gasthof-waldhorn-metzingen.de

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

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

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

Sie möchten Ihren Ruhestand so sorgenfrei und angenehm wie möglich gestalten?

Leben Sie - wie gewohnt - frei, unabhängig, individuell und dennoch geborgen.

Betreute SENIORENWOHNANLAGE REUTLINGEN, HEPPSTRASSE 95

Unsere Art des Wohnens heißt soviel Selbständigkeit wie möglich - soviel Hilfe wie nötig.

1- bis 2-Zimmerwohnungen, barrierefrei, mit Bad, Einbauküche, Balkon, Aufzug, Hausnotruf - rund um die Uhr.

Angebote nach persönlichem Bedarf:
Grund- u. Behandlungspflege
Hauswirtschaftliche Versorgung
Essenservice in der Cafeteria
Regelmäßige Angebote von Gemeinschaftsveranstaltungen
Sprechstunden für allgemeine Lebens- und Pflegeberatung

Rufen Sie uns an.
Wir beraten Sie gerne persönlich!

IMMO-HYP GMBH – Hausverwaltung
☎ 07121 / 9376978 - Frau Spörke
www.immo-hyp.de

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

Inhalt

Traumdeutung für Fortgeschrittene 2
Editorial 3

Titel
Wie man sich bettet: Nachtgeschichten 5
Schwierige Probleme werden im Bett gelöst 6
Nicht nur ein gutes Gewissen . . . 8

Kultur
Haydn auf der Violine 10
Paargedichte 11

Termine
Kleinkunst, Konzerte, Theater . . . 12

Humor
Lustige Betthupferl 15

Gesundheit
Hilfe durch großartige Zusammenarbeit 16
Moderne und effiziente Gesundheitsbewegung 18
Fit und gesund im Alter 20
Mit neuen Händen am Leben festhalten 22

Lebenshilfe
Schlechte Gutachten haben System 24
Häppchenweise Abschiednehmen 26
Wenige schwarze Schafe 28
Alternativen im Alter 29
Diebe schlafen nicht 30
Man muss die Feste feiern wie sie fallen . . . 32
Das Zuhause altersgerecht gestalten 34

Lebensstil
Jetzt schon an den nächsten Frühling denken 36
Der kulinarische Herbst ist lecker und gesund 38
Genusstipp: Gemüsepfanne 40
Glitzernd und kontrastreich in den Herbst 41
Für jede Temperatur und jedes Temperament 42
Langlebige Naturtextilien 43
Schick zur Pyjamaparty 44
Ein Volk an der Nadel: Handarbeit liegt im Trend 46
Mit dem ehrenamtlichen Chauffeur zum Einkaufen 48
Gottesdienst ist der Sinn des Lebens 50
Sich wie Abgeordnete fühlen 52
Eine Reise um die ganze Welt 56

Abschied
Farbenfroher Herbst auf dem Friedhof 58

Kreuzworträtsel
Kreuzworträtsel 61
Impressum 61
Auslagestellen 62

Ein Blick in das Schlafzimmer der Familie Gayer. Bild: Marco Schneider

Wie man sich bettet: Nachtgeschichten

Im Waldenbucher Museum der Alltagskultur dem Schlafzimmer auf der Spur

Das Museum der Alltagskultur in Waldenbuch sammelt neue und alte Objekte, die das Alltagsleben im Ländle dokumentieren: Geschirr, Kleidung, Werkzeuge und Möbel. Ein ganz besonderes Exponat ist das Schlafzimmer der Familie Gayer, das zusammen mit dem Rest des Haushaltes 1978 ins Museum umgezogen ist.

Neben Stube und Küche erzählt es vom Alltag der Gayers. Es zeugt davon, wie 1922, im Jahr der Hochzeit des Ehepaares, das Geld aufgrund der Inflation so viel an Wert verlor, dass das Schlafzimmer ohne Anstrich oder Lackierung vom Schreiner gekauft werden musste. Erst Jahrzehnte später wurden die Holzmöbel schließlich bemalt. Zur Ausstattung des Zimmers gehört noch ein Waschtisch mit Schüssel und Krug (ein Nachttopf war vermutlich auch dabei, er ist aber diskret verstaut). Bevor es Badezimmer gab, fand die Körperpflege in der Privatsphäre statt, die das Schlafzimmer bot – in der Regel blieb dieser Raum fremden Augen verborgen.

Die Idee, dass es zum Schlafen eines abgetrennten, privaten Bereichs bedarf, ist noch recht jung. Lange – bis weit ins 19. Jahrhundert hinein – schlief der Großteil der Menschen zu vielen in einem Raum, ja in einem Bett. Auf dem Land ruhten Bauernfamilien und Bedienstete zusammen in einer Stube, die auch tagsüber den Wohnmittelpunkt darstellte. Ein eigenes Schlafzimmer gab es oft nicht. In den Städten, in denen durch die Industrialisierung der Wohnraum knapp war, schlief man in Schichten: Schlafgänger ruhten gegen Miete in Betten, die gerade nicht besetzt waren, weil ihre Eigentümer selbst arbeiteten.

Ein eigenes Zimmer, nur um darin zu schlafen, war zunächst nur adligen Herrschenden vergönnt. Für alle anderen war der Schlaf lange keine Privatsache. Erst mit dem Aufblühen der bürgerlichen Ideen und Ideale wie Familie und Hygiene sowie der Trennung von privater, häuslicher Sphäre und Öffentlichkeit entstand das Schlafzimmer als eigener Raum, der allerdings zunächst der Dame und dem Herren des Hauses vorbehalten blieb. Dienstmädchen, Kinder, Arbeiter und ärmere Menschen teilten sich weiter ihre Schlafstätten. Das Dienstmädchenzimmer aus Stuttgart, das dort um 1900 in einem Bürgerhaus stand und nun ebenfalls in Waldenbuch zu sehen ist, bot seiner Bewohnerin also das seltene Privileg der Privatsphäre. Das Bett aus Metall, nicht aus Holz, zeugt vom Kampf gegen ungeliebte Mitschläfer – den Bettwanzen. Metallbetten boten dem Ungeziefer weniger Unterschlupf. Dennoch waren sie eine Plage, vor der um 1900 nur wenige Haushalte verschont blieben.

Schließlich sollte Schlaf erholsam sein und nicht von krabbelnden Störenfrieden unterbrochen werden – wie konnte man sonst den harten Arbeitsalltag meistern. Eine solche Idee von effizientem, ununterbrochenem Schlaf, gab es in vormodernen Zeiten vermutlich noch nicht. Hier gehörten auch nächtliches Dösen, Dämmern und Wachliegen mit zum Ruhen und wurden nicht etwa als „Schlafstörung“ pathologisiert.

Wie wir uns betten, wo wir schlafen und mit wem (nicht), sagt etwas darüber aus, wie wir Zusammenleben konzipieren, welche Idee von Körper und Privatsphäre wir haben und wie soziale und ökonomische Faktoren unseren Alltag prägen. Das alles zeigt nicht nur ein Besuch im Waldenbucher Museum, sondern auch der Blick ins eigene Schlafzimmer. Hier wird deutlich, welcher Idee von Ästhetik, von Ruhen und Schlafen wir uns verschreiben und vielleicht auch, welche Schutzheilige (oder welcher Superstar) über unseren Schlaf wachen soll. Lediglich wovon wir träumen bleibt manchmal unser Geheimnis. Helen Ahner

Info:
Das Museum der Alltagskultur im Waldenbucher Schloss hat von Dienstag bis Samstag zwischen 10 und 17 Uhr geöffnet, an Sonn- und Feiertagen sogar bis 18 Uhr.
Der Eintritt ist frei.

Schwierige Probleme werden im Bett gelöst

Jan Born erforscht den Zusammenhang zwischen Schlaf und Gedächtnisbildung

Jan Born sucht im Schlaflabor nach den Mechanismen der Gedächtnisbildung. Wir sprachen mit dem 60-jährigen Leiter des Instituts für Medizinische Psychologie und Verhaltensneurobiologie an der Universität Tübingen über die Rolle des Schlafs für die menschliche Gesundheit.

Regelmäßiger und tiefer Schlaf fördert kognitive Fähigkeiten wie Einsicht und Kreativität. Bild: ©New Africa - stock.adobe.com

Welche Funktion erfüllt der Schlaf?
Natürlich dient der Schlaf der Erholung. Die zentrale Funktion des Schlafs besteht jedoch darin, langfristig Gedächtnis zu bilden. Schlaf fördert dadurch kognitive Fähigkeiten wie Einsicht und Kreativität. Das zeigen Studien, bei denen Probanden ein schwieriges Rätsel besser lösen können, nachdem sie eine Nacht darüber geschlafen haben. Auch unsere Reaktionsexperimente mit der Buttonbox sind sehr aufschlussreich: Dabei drücken die Probanden auf verschiedene Knöpfe, die wiederholt aufleuchten. Erst im Schlaf danach lernen sie dann, dass die Knöpfe nicht in beliebiger Reihenfolge sondern nach einem wiederkehrenden Muster aufleuchten.

Nach welchen Kriterien werden Informationen im Gehirn selektiert?
Das ist eine zentrale Fragestellung unserer aktuellen Forschung. Es liegt zumindest nahe, dass Informationen durch Emotionen verstärkt. Das Gedächtnis für emotionale Information wird daher im Schlaf besonders verstärkt. Auch wenn wir uns vornehmen, bestimmte Dinge zu merken, bleiben diese durch Schlaf besser in unserem Gedächtnis haften. Aber uns ist noch nicht wirklich klar, woher das Gehirn im Schlaf weiß, welche Informationen wichtig sind. In der Wissenschaft wird auch kontrovers darüber diskutiert, ob das Gehirn überhaupt etwas vergisst oder ob Informationen nur unterschiedlich verfügbar sind.

Was ist ein guter und gesunder Schlaf?
Prinzipiell ist der Schlaf in der Nacht tiefer und daher gesünder als der Mittagsschlaf. Und der Mensch braucht regelmäßig Schlaf. Im Gegensatz zum Tier zeichnet sich der Mensch durch ein schönes Schlafmuster aus, bei dem sich Tiefschlafphasen, der sogenannte Deltaschlaf, mit Phasen des Traumschlafs, auch als REM-Phase bekannt, abwechseln, wobei ein solcher Tiefschlaf-REM-Schlafzyklus etwa 90 Minuten dauert. Sport und Bewegung aber auch geistige Aktivität fördern diesen Schlaf. Im Alter zwischen zwölf und 25 Jahren zeichnet sich der menschliche Schlaf durch besonders lange Tiefschlafphasen aus. Das Gedächtnis und die kognitiven Fähigkeiten werden vor allem im Deltaschlaf ausgebildet, der ab 40 Jahren deutlich abnimmt.

Braucht jeder Mensch gleich viel Schlaf?
Nein, das Schlafbedürfnis ist individuell und genetisch determiniert. Genauso wie der zeitliche Schlafrhythmus. Ob jemand Frühaufsteher oder Langschläfer ist, liegt in seiner Natur. Trotzdem lässt sich die Faustregel formulieren, dass ein gesunder 20-Jähriger am Tag etwa acht Stunden Schlaf braucht. Und Frauen brauchen generell etwas mehr Schlaf als Männer.

Jan Born misst im Schlaflabor die Hirnströme seiner Probanden mit der Elektroenzephalografie (EEG). Bild: Zibulla

Ist die Länge des Schlafs vom Alter abhängig?
Ja, und das hängt auch mit der Gedächtnisbildung im Schlaf zusammen. Säuglinge brauchen offensichtlich deshalb so viel Schlaf, damit sich die Fülle an neuen Informationen, die sie ständig aufnehmen, im Gehirn verfestigen kann. Vielleicht kommen alte Menschen mit wenig Schlaf aus, weil sie nicht mehr so viel Neues erleben.

Welche gesundheitlichen Folgen hat zu wenig oder schlechter Schlaf?
Neben einer verminderten Gedächtnisleistung führt chronischer Schlafmangel auch zu gesundheitlichen Störungen wie Bluthochdruck sowie Übergewicht und Diabetes. Und er schwächt das Immunsystem, das ja auch ein Gedächtnis für die verschiedenen Krankheitserreger bildet. Wobei die Wechselwirkung zwischen Ursache und Wirkung nicht immer eindeutig ist: Leidet jemand unter Bluthochdruck, weil er zuwenig schläft, oder schläft er zuwenig, weil sein Blutdruck zu hoch ist?

Was weiß die Schlafforschung über Träume?
Die Erinnerung an unsere Träume ist nicht identisch mit dem, was wir im Schlaf tatsächlich träumten. Das können wir nämlich nicht wissen, weil unser Bewusstsein im Schlaf ausgeschaltet ist. Was wir als Traum wahrnehmen, entsteht wahrscheinlich in der Übergangsphase, wenn das Gehirn beginnt aufzuwachen. Das lässt sich mit den sogenannten Weckträumen belegen: Da träumen wir zum Beispiel, dass unser Haus brennt, bis wir das Piepsen des Weckers als Feuerwehrsirene wahrnehmen. Es ist doch sehr unwahrscheinlich, das wir im Traum eine Geschichte erfinden, die mit dem Klingeln des Weckers endet. Vielmehr entwirft unser Gehirn diese Episode, sobald es den Wecker registriert.

Fragen von Stefan Zibulla

Info:
Für seine Studien sucht Jan Born noch Kinder bis zu drei Jahren, die zusammen mit ihren Eltern eine Nacht im Schlaflabor verbringen. Kontakt unter Telefon (0 70 71) 29 - 8 89 23 oder jan.born@uni-tuebingen.de

So richtig nett, ist's nur im Bett. Vorausgesetzt, man hat die richtige Matratze. Bild: Eckelt

Nicht nur ein gutes Gewissen . . .

. . . ist ein sanftes Ruhekissen: Auch Mensch und Matratze müssen zueinander passen

„Wie man sich bettet, so liegt man." Eva Erbe und Andreas Kramer sind Experten, wenn es um die richtige Matratze geht. Sie wissen: Jeder schläft anders.

Alle zehn Jahre ist sie fällig. „Diese Faustregel gilt für Matratzen, deren Auflagen man nicht waschen kann", sagt Eva Erbe, die in einem Reutlinger Bettenhaus Kunden berät. Der Grund für das regelmäßige Auswechseln der Schlafgrundlage ist recht unappetitlich. „Wir verlieren jede Nacht zwischen einem halben und einem dreiviertel Liter Feuchtigkeit", erklärt sie. „Ein Teil davon geht in die Bettdecke und das Kopfkissen, der Rest in die Matratze. Wir empfehlen unseren Kunden deshalb, Matratzen zu kaufen, die einen Bezug haben, der waschbar ist und eine Auflage für das Bettklima, die man lüften kann."

Auch ihr Tübinger Fachkollege Andreas Kramer kann die Zehn-Jahres-Marke bestätigen. Trotzdem gebe es Unterschiede. „Je schwerer eine Matratze ist, umso mehr Material hat sie und um so langlebiger ist sie." So kann es sein, dass eine leichte Rollmatratze die zehn Jahre Lebensdauer nie erreicht, sondern vorher ausrangiert werden muss.

Die meisten Kunden kommen mit demselben Wunsch in sein Geschäft: „Sie möchten besser schlafen." Oft kommen sie nach dem Urlaub, wo viele besser geschlafen haben als Zuhause. „Und das möchten sie dann auch im eigenen Bett", beobachtet Kramer. Deshalb sei der Ansturm nach der Urlaubszeit im September besonders groß. Auch wenn sich mancher Kunde geniert, rät er immer, Probe zu liegen. Am Besten sogar Zuhause. „Manche Firmen bieten an, dass man die Matratze 60 Tage Zuhause testen kann", stellt Kramer fest.

Naturbetten nach Maß für gesunden und erholsamen Schlaf

Die Liegesysteme von ARTISANA bieten eine optimale Abstimmung der einzelnen Elemente aufeinander – vom metallfreien Funktionsrahmen über das genau auf die Anatomie, Proportionen, Größe und Gewicht des Schläfers nach Maß gefertigte Federelement bis hin zur passgenauen Polsterauflage aus reinen Naturmaterialien. Die Bandscheiben können optimal regenerieren, die Muskulatur vollständig entspannen, Kreislauf und Durchblutung funktionieren einwandfrei. So haben Verspannungen und Durchblutungsstörungen keine Chance.

Weitere Informationen, kompetente Fachberatung und Probeliegen bei:

Symbio Naturbaustoff-Zentrum GmbH
Bismarckstraße 134
72072 Tübingen
Tel: 0 70 71/55 02 01
Fax: 0 70 71/55 02 61
info@symbio-natur.de
www.symbio-natur.de

25 JAHRE
Symbio.
ÖKOLOGIE
rund um's Haus
BERATUNG • PLANUNG • AUSFÜHRUNG

PARKETT
NATURFARBEN
DÄMMSTOFFE
BETTEN und
BETTWAREN

Für jeden sei „hart“ und „weich“ anders, weiß der Experte. Da gebe es keine genormten Werte. Von der ehemals gängigen Annahme „Hart liegen ist gesund“ komme man immer mehr ab. „Unsere Wirbelsäule ist ja nicht gerade, sondern wie ein S“, sagt Kramer. „Wenn das ganz gerade Schlafen für uns gut wäre, könnten wir auch auf dem Boden liegen.“ Stattdessen sei es wichtig, dass Teile des Körpers in die Matratze eintauchen können, wie zum Beispiel die Schulter, wenn man auf der Seite schläft.

„Die Matratze muss zum Menschen passen und sie muss sich dem Mensch anpassen, nicht anders herum“, weiß Erbe, die auf Natur-Latex schwört. „Ein sehr schwerer Mann braucht natürlich eine festere Matratze, weil er bei weichem Material schnell auf dem Rost liegt.“ Je leichter die Person, umso weicher sollte die Matratze sein. Menschen mit Rücken- und Nackenproblemen nehmen sich viel Zeit, die richtige Matratze zu finden.

Da die Durchblutung der Gelenke im Alter nachlasse, empfiehlt Eva Erbe den Senioren eine Matratze, die so wenig Druck wie möglich erzeugt, damit die Durchblutung nicht noch mehr eingeschränkt wird.

Die Preisspanne ist beachtlich. „Man kann sich eine Matratze für 50 oder 15 000 Euro kaufen“, erklärt Kramer. Dabei sei nicht gesagt, dass man auf einer teuren Matratze auch besser schlafe. Es gibt eine Fülle von verschiedenen Materialien: Boxspringmatratzen, Kaltschaum, Latex, viscoelastische Matratzen, Gelmatratzen und andere. Welche davon Kramer empfiehlt, hänge vom Kunden ab. Dabei gebe es auch manchmal ungewöhnliche Wünsche. Ein älterer Herr habe eine Matratze für ein Gästebett kaufen wollen, die möglichst unbequem sei, damit die Gäste nicht zu lange bleiben. Einmal sei ein Mann da gewesen, der eine runde Matratze für sein Boot wollte. „Ihm hat man für den Mast sogar ein Loch in die Mitte der Matratze gefertigt“, berichtet Kramer.

Es sei auch schon öfter vorgekommen, dass Paare mit Kindern nach einem Bett fragen, das nicht so quietscht. Geforscht werde zur Zeit fieberhaft an einer Matratze, die die Temperatur ausgleichen kann, so Kramer. „Man möchte im Bett nicht frieren und nicht schwitzen. So eine Matratze gibt es aber bisher leider noch nicht.“ Natalie Eckelt

Mein Traum

„Ich bin im Traum aufgewacht und die ganze Welt um mich herum war schwarz. Dann ist plötzlich alles, was ich angeschaut hab, wieder bunt geworden.“

Mira, 7, Pfullingen

ALAN
thema WOHNEN
natürlich . ökologisch . gesund
MÖBEL
KÜCHEN
SCHLAFEN
NATURBAUSTOFFE
RESTAURIERUNG
SCHREINEREI
www.alan-themawohnen.de
NATURMATRATZEN
HüslerNest, Prolana, Dormiente

SCHLAF(T)RÄUME NACH MAß.
BETTEN
SCHRÄNKE
REGALE
SIDEBOARDS
UND VIELES MEHR
Wir fertigen Ihr individuell gestaltetes Schlafzimmer in bester handwerklicher Qualität – für Ihren Traum von der perfekten Ruhe-Oase.
Dorfstraße 54 Tel: (07071) 980013
72074 Tübingen Fax: (07071) 980014
www.rapp-schreinerei.de
SCHREINEREI Rapp

HAUS BITTENHALDE
Ev. Tagungsstätte
Kurzensteige 29
72469 Meßstetten-Tieringen
Tel. 074 36. 494
info@haus-bittenhalde.de
haus BITTENHALDE
erleben tagen feiern
wir bieten raum.
… für Seminare zum Thema Gesundheit
„Gut schlafen“ | 17.11.2018
Ronald Frank
Anti-Stress-Seminar | 9.–10.11.2018
Birgit Schnack-Iorio und Francesco Iorio
Innehalten „Wohin du auch gehst …“ | 2.–4.11.2018
Ursula Möckel und Ingrid Hartmann
www.haus-bittenhalde.de JAHRESPROGRAMM 2018

Haydn auf der Violine

Konzert mit dem Kammerorchester Basel und Patricia Kopatchinskaja

Der 44. Reutlinger Kammermusik-Zyklus wird am Sonntag, 23. September, um 19 Uhr in der Stadthalle mit dem Kammerorchester Basel und der Geigerin Patricia Kopatchinskaja eröffnet. Das Repertoire von Kopatchinskaja reicht von der Renaissance über die Klassik bis zur Neuen Musik. Dirigent des renommierten Orchesters ist Heinz Holliger, der sich auch als Oboist und Komponist einen Namen gemacht hat. Patricia Kopatchinskaja ist mit Haydns G-Dur-Violinkonzert und zwei zeitgenössischen Werken, eingerahmt von zwei Werken von Franz Schubert, zu hören.

Patricia Kopatchinskaja ist in Moldau geboren und tritt auf der ganzen Welt auf. Bild: Marco Borggreve

Benefizkonzert mit Voca Libre

Am Freitag, 12. Oktober, beginnt um 19 Uhr im Reutlinger Spitalhofsaal ein Benefizkonzert zugunsten des Vereins „Miteinander - Menschen mit Trauma“. Die Auftritte des Frauenchors Voca Libre und des Akkordeonensembles Donna Musica werden von der Märchenerzählerin Petra Anna Schmidt begleitet. Der Verein „Miteinander - Menschen mit Trauma“ ist ein Zusammenschluss von und für Menschen, die psychische und physische Gewalt erfahren haben.

Info:
Der Eintritt ist frei.
Spenden sind erwünscht.

www.mit-einander.info

Nr. 44 ▮ Saison 18 ▮ 19

REUTLINGER KAMMERMUSIK ZYKLUS

Stadthalle Reutlingen

Das Abonnement:
9 Konzerte
mit über 25 % Ersparnis

Künstlerische Leitung
Prof. Friedemann Rieger

Stadt Reutlingen ▮ Kulturamt
Telefon 07121 303-2834
www.reutlingen.de

Sonntag, 23. September 2018 | 19 Uhr
kammerorchester*basel*
Patricia Kopatchinskaja ▮ Violine
Heinz Holliger ▮ Leitung

Dienstag, 23. Oktober 2018 | 20 Uhr
Cuarteto Quiroga
Aitor Hevia ▮ Violine
Cibrán Sierra ▮ Violine
Josep Puchades ▮ Viola
Helena Poggio ▮ Violoncello

Dienstag, 13. November 2018 | 20 Uhr
»LIEDERABEND«
Hermine May ▮ Mezzosopran
Manuel Lange ▮ Klavier

Dienstag, 18. Dezember 2018 | 20 Uhr
»BEETHOVENIADE«
Anke Dill ▮ Violine
Justus Grimm ▮ Violoncello
Florian Wiek ▮ Klavier

Donnerstag, 17. Januar 2019 | 20 Uhr
Trio Adorno
Christoph Callies ▮ Violine
Samuel Selle ▮ Violoncello
Lion Hinnrichs ▮ Klavier

Donnerstag, 14. Februar 2019 | 20 Uhr
Hamburger Camerata
Nora Chastain ▮ Violine
Friedemann Rieger ▮ Klavier
Hartmut Rohde ▮ Leitung

Freitag, 22. März 2019 | 20 Uhr
german hornsound
Christoph Eß ▮ Horn
Sebastian Schorr ▮ Horn
Stephan Schottstädt ▮ Horn
Timo Steininger ▮ Horn

Donnerstag, 11. April 2019 | 20 Uhr
Cuarteto Casals
Vera Martínez Mehner ▮ Violine
Abel Tomàs ▮ Violine
Jonathan Brown ▮ Viola
Arnau Tomàs ▮ Violoncello

Mittwoch, 15. Mai 2019 | 20 Uhr
Alexander Melnikov ▮ Klavier

Stadt Reutlingen

Werte

Seit es das Abendland gibt, war es in Gefahr, weniger durch Angriffe von außen, die zu Einigkeit zwangen, als durch Selbstzerfleischung: alle europäischen Kriege waren Bruderkriege. Der Streit um die Präambel der Verträge von Lissabon hat deutlich gemacht, wie undeutlich der Begriff Abendland ist: was gehört räumlich, geistig, religiös dazu und was nicht? Schlimm wäre es, wenn, begünstigt durch einen den Flachbildschirmen entsprechenden Zeit-, Geschichts- und Werteverlust, ein unverbindlicher, von jedem Flachkopf bequem handbarer Relativismus die Oberhand gewinnen würde! Hierzu hat der schweizer Essayist, Literarhistoriker und Kritiker Max Rychner im April 1943 gesagt: „Für den Kritiker bedeutet es Glück, bewundernd verehren zu können und von seiner Ergriffenheit Zeugnis zu geben. Aus der gleichen Ergriffenheit stammen die abgrenzenden oder kämpferischen Äußerungen, in welchen sich noch einmal, in anderer Darstellung, die Rangfolge geistiger Werte kundtut, welche nach meiner Überzeugung das innerste Gefüge des Abendlandes mit ausmachen“. Bei aller Hochachtung vor dem buddhistischen , Jeder Tag ein guter Tag‘ (womit nicht ein glücklicher, schöner, sondern ein wieder ganz neuer, nie dagewesener und unwiederholbarer Tag gemeint ist) und dem morgenländischen , Alles ist Kismet‘, aber dem Abendland ist damit nicht geholfen. Noch einmal Rychner: „Alles wird bedeutsam, vom Dichterischen her geschaut, das Geringste sogar; aber es wird nicht alles gleich bedeutsam: jedes Einzelne hat seine Würde in einer gegründeten Rangfolge der Werte“.
Peter Bamm schreibt in seinem Buch „An den Küsten des Lichts“ über die barbarische Plünderung und Zerstörung von Konstantinopel / Byzanz, als die Kreuzritter „mit Mord und Brandschatzung gegen ihre christlichen Glaubensgenossen schlimmer gewütet haben, als die Türken es jemals fertigbringen sollten“, und sagt zu der Rettung von Wien vor den Türken: „Offenbar muss Europa immer erst in den Zustand äußerster Gefahr geraten, ehe es sich entschließt, das zu tun, was notwendig ist, um am Leben zu bleiben.“ Kay Borowsky

Paargedichte

Bin ich ein aufgeschlagenes Buch,
so dass du lesen kannst
dunkle Lettern mit Rand?
Und wie du all die
Lücken übersiehst.

Du weißt,
hab‘ kein Wort für dich,
wenn mein Himmel tief
hängt.
Dies ist eine Wahrheit,
und dass ich anders bin,
Sand,
Öl,
eine andere Wahrheit
für dich,
wenn die Sonne hoch
steht,
du weißt schon.

Einer hat die Nase vorn,
einer ist größer, manchmal.
Einer fragt schon,
einer weiß noch,
einer wagt, weil
einer mitgeht,
wenn die Zeit durch
die Lungen strömt,
und man glaubt sich
durch die Wand hindurch.

Liebe – dies Wort flattert
wie Scheine einer verbrauchten Währung.
Ob die Liebe ihre Inflation
überleben wird?

Gleichschritt.
Scharfer Wind schneidet
uns in derselben Kurve
zu einem Muster zurecht.
Wir sind ein Warten
geworden.

Lass meine Hand noch in
der deinen.
Nacht senkt sich auf
Scherenschnittbüsche
herab.
Dunkel wird die letzte
Abendglut erdrücken und
uns in die heimelige Enge
treiben,
auseinandertreiben.

Wir sind,
als wären unsre Rücken
Muschelschalen,
als schliefe um uns
Meer und Sturm.

Wie senkt ein Laut sich
zwischen uns,
wie springen leichte Worte.
Wie treibst du ab
auf diesem Redefluss.

Wenn alte Paare wie
Geschwister werden,
zänkisch und besorgt,
sofern sie nicht gerade
das Grabesschweigen
einüben,
dann gestalten andere
das goldene Fest
und sagen,
dies solle noch viele Jahre
so bleiben.

Christa Hagmeyer

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

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

Holzschnitte von Klaus Herzer

Unter dem Motto „Neue Holzschnitte 18“ zeigt das Holzschnitt-Museum Klaus Herzer in Öschingen (Obergasse 1) eine Sonderausstellung, die am Donnerstag, 4. Oktober, um 19.30 Uhr eröffnet wird. Wolfgang Urban führt in das Werk des Künstlers ein. Lag der Schwerpunkt von Herzers Arbeit in den vergangenen Jahren vorwiegend im Metalldruck, widmet er sich 2018 wieder ausschließlich dem farbigen Holzschnitt.

Info:
www.Holzschnittmuseum.de

Erinnerung an Heinz Erhardt

Unter dem Titel „Ich bin nicht Heinz Erhardt! präsentieren Claudia Zimmer (Agenturbild) und Herwig Rutt am Samstag, 6. Oktober, im Bürgerhaus Buse in Bieringen (Allmandstraße 50) ein amüsantes Wechselspiel von Sprachwitz, Chansons und spritzigen Klaviereinlagen. Am Freitag, 19. Oktober, treten sie mit diesem Programm auch im Kräuterkasten in Albstadt (Im Hof 19) auf.

Veranstaltungen in der Region

Ausstellungen

Reutlingen
Tiefer Schlaf
Holzschnittinstallationen, Tuschebilder, Zeichnungen und Albwestern Deep Sleep von Dieter Mammel
Kunstmuseum / Galerie
Eberhardstraße 14
Fr: 5. 10., 11 Uhr

Tübingen
Almost Alive
Hyperrealistische Skulptur in der Kunst
Kunsthalle
Philosophenweg 76
Di: 16. 10., 11 Uhr

Feste

Baisingen
Sebastian-Blau-Tage
Schwäbisches Mundartfest
Schlossscheuer
Schloss Straße 2
Fr: 21. 9., 19 Uhr

Bühl
Musikverein Bühl
Sichelhenke im Festzelt
Sa: 15. 9., ab 17 Uhr
So: 16. 9., ab 10 Uhr
Mo: 17. 9., ab 12 Uhr

Führungen

Oberndorf
Solarspaziergang
Treffpunkt: Sportheim
Im Leimengrüble 14
Sa: 15. 9., 9 Uhr

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

Reutlingen
Der Weg zur Achalm
Treffpunkt Heimatmuseum
Oberamteistraße 22
So: 11. 11., 14 Uhr

Unter dem Motto „Melodien aus aller Welt“ präsentieren **Marshall & Alexander** am Sonntag, 11. November, um 19.30 Uhr ihr neues Programm in der neuen Nürtinger Stadthalle. Das Duo singt kraftvoll und sanft. Die Texte der beiden Musiker sind heiter und herausfordernd sowie nachdenklich und beschützend (siehe auch das Kreuzworträtsel auf Seite 61). Weitere Infos gibt es im Internet unter www.marshall-alexander.de. Agenturbild

Klassik

Reutlingen
Württembergische Philharmonie Reutlingen und das Ensemble QuintOpera
Württembergische Philharmonie Reutlingen, ‚Studio
Marie-Curie-Straße 8
So: 4. 11., 11 Uhr

Rottenburg
Matinee-Konzert
Yellow String Quartet
Kulturverein Zehntscheuer
So: 23. 9., 11 Uhr

Tübingen
Motette: Durham Singers
Psalmen aus Great Britain & Deutschland
Stiftskirche, Holzmarkt
Sa: 15. 9., 20 Uhr

Tübinger Kahngesänge
Neckar-Menagerie
Stocherkahn-Anlegestelle
beim Hölderlinturm
Sa: 22. 9., 16.30 Uhr

Unterjesingen
Kammermusik der Wiener Klassik
Barbarakirche
So: 30. 9., 18 Uhr

Wurmlingen
Kapellen-Serenade
Cellotrio – Bourgeon
Christoph Handwerk
Gregor Pfisterer und
Friederike Ziegler
Wurmlinger Kapelle
Kapellenberg
So: 23. 9., 17 Uhr

Kleinkunst

Kilchberg
Pepper & Salt: Sengsalabem
Dorfscheune
Tessinstraße 8
Sa: 10. 11., 20 Uhr

Melchingen
Spätzle mit Soß
Theater Lindenhof
Sa: 29. 9., 20 Uhr

Mössingen
Gastspiel Theater Lindenhof
Konrad Kujau – ein echter Fälscher: ‚Hitlers Tagebuchschreiber
Bogenhalle im Pausa Quartier
Löwensteinplatz 1
Sa: 15. 9., 20 Uhr

Pfrondorf
Ledig in Schwaben
Schwäbisches Kabarett mit Dietlinde Ellsässer
Rainbow Dance Factory
Im Hofstrütle 1
Sa: 15. 9., 20 Uhr

Rottenburg
Sebastian-Blau-Tage
'Sieba Schwoba
Kulturverein Zehntscheuer
Bahnhofstraße 16
Sa: 22. 9., 19 Uhr

Tübingen
Jürgen Becker: Volksbegehren – Die Kulturgeschichte der Fortpflanzung (Kabarett)
Sparkassen Carré
Mühlbachäckerstraße 2
Sa: 15. 9., 20 Uhr

Hop oder Top: Killdozer – eine Operette
LTT-oben, Eberhardstraße 6
Fr: 12. 10., 20 Uhr

Literatur

Mössingen
Bodenpersonal
Lesung und Film
Bogenhalle im Pausa Quartier
Löwensteinplatz 1
So: 16. 9., 19 Uhr

Reutlingen
Sommerlesung: Dörte Hansen
Altes Land
Stadtbibliothek
Spendhausstraße 2
Mi: 19. 9., 17 Uhr

Tübingen
Hölderlin Resonanzen
Lesung mit Musik
Hesse Kabinett, Holzmarkt 5
So: 23. 9., 11 Uhr

Museen

Pliezhausen
Cadbury und Käferkauf
Zeitreise in die Nachkriegszeit und die 50er-Jahre
Dorfmuseum Ahnenhaus
Im Entenhof 17
So: 16. 9., 14 Uhr
So: 23. 9., 14 Uhr
So: 30. 9., 14 Uhr

Märkte

Münsingen
Krämermarkt
Innenstadt; Do: 4. 10.

Fola Dada bei den Tübinger Jazz- und Klassiktagen

Rund 60 Veranstaltungen in mehr als 20 ausgesuchten Locations stehen auf dem Programm der Tübinger Jazz- und Klassiktage vom 13. bis 21. Oktober. Die Nervenband tritt am Donnerstag, 18. Oktober, um 20.15 Uhr im Ludwigs auf. Am Samstag, 20. Oktober, gastiert der 74-jährige Pianist Joachim Kühn mit Daniel Humair und Bruno Chevillon um 20.30 Uhr im Sudhaus. Weitere Höhepunkte sind das Eröffnungskonzert mit dem All-Star-Ensemble am Samstag, 13. Oktober, um 20 Uhr im Landestheater und der Auftritt der Tobias Becker Big Band mit Sängerin Fola Dada (Archivbild) am Sonntag, 21. Oktober um 18 Uhr im Sudhaus.

Info:
Das komplette Programm gibt es im Internet unter www.jazzklassiktage.de

Im Alter in Schwung bleiben

Der Sportwissenschaftler Tobias Glückler referiert am Freitag, 5. Oktober, um 17 Uhr im Tübinger Lebensphasenhaus (Rosenau 9) über das Thema „In Schwung bleiben und gesund älter werden – zur Bedeutung von körperlicher Aktivität“. Weitere Infos unter www.lebensphasenhaus.de

Ein breites Angebot für Sie und Ihn

TAGBLATT-Messe „Mann+Frau“ im Tübinger Sparkassen Carré

Am Samstag, 20. Oktober, lädt das SCHWÄBISCHE TAGBLATT von 10 bis 18 Uhr zu der Messe „Mann+Frau“ in das Tübinger Sparkassen Carré (Mühlbachäckerstraße 2) ein. Die Aussteller präsentieren ein breites Spektrum an Angeboten, das von Mode und Schmuck über Fitness und Wellness bis zu Auto und Motorsport reicht. Weitere Infos gibt es im Internet unter messe.tagblatt.de.

Bild: Syda Productions - stock.adobe.com

Pop und Jazz

Mössingen

We Hit That: Drumset Mallet und Percussion
Bogenhalle im Pausa Quartier
Löwensteinplatz 1
So: 23. 9., 11 Uhr

Reutlingen

Les Barbeaux
franz.K
Unter den Linden 23
Di: 2. 10., 20 Uhr

Rottenburg

Jazz-Matinée
Filmsongs Live 2
Kino im Waldhorn
Königstraße 12
So: 30. 9., 11 Uhr

Tübingen

Acoustic Storm
The Rolling Stones
Setlist Tour 2018 Stuttgart
Piccolo Sole d'Oro
Affenfelsen
Mo: 17. 9., 19.45 Uhr

Sonstiges

Eningen

Musik und Sommergeschichten unterm Kastanienbaum
Seniorenzentrum
St. Elisabeth
Schillerstraße 60
Fr: 21. 9., 16 Uhr

Tübingen

Tanznachmittag für dementiell erkrankte Menschen und ihre Angehörigen
Tanzcafé Alois
Lilli-Zapf-Straße 14-16
Di: 30. 10., 14.30 Uhr

Theater

Münsingen

Die Windmüller
Ein Machtspiel in 100 Meter Höhe von Susanne Hinkelbein
Gastspiel des Theaters Lindenhofs
Bogenhalle im Pausa Quartier
Löwensteinplatz 1
Sa: 13. 10., 20 Uhr

Tübingen

Die Antigone des Sophokles
Von Bertolt Brecht
LTT-Werkstatt
Sa: 29. 9., 20 Uhr
(Premiere)

Vorsicht! Putzfrauen!
Von Sabine Altenburger mit dem Frauentheater Purpur
LTT-Werkstatt
Do: 11. 10., 20 Uhr

Vortrag

Tübingen

Elder Mediation: Einvernehmliche Lösungen rund um die Betreuung
Pflegeresidenz Vinzenz von Paul, Schwärzlocher Straße 10
Mi: 19. 9., 18 Uhr

Schoog im Dialog mit Marcel Reif
Sparkassen Carré
Mühlbachäckerstraße 2
Do: 20. 9., 20 Uhr

Programm am Alzheimertag

Anlässlich des Welt-Alzheimertages am Freitag, 21. September, finden auch im Kreis Reutlingen vom 12. September bis zum 20. November zahlreiche Veranstaltungen statt, mit denen die Öffentlichkeit auf die Situation von Menschen mit Demenz und ihrer Angehörigen aufmerksam gemacht werden soll. Neben Vorträgen mit anschließendem Austausch gehören auch Filmabende und eine Lesung des Kabarettisten Eckhard Grauer zum Programm. Eine Wanderung, ein Ausgehabend oder das Mitmachangebot einer Sportgruppe stehen ebenfalls zur Auswahl. Eine Ausstellung, die in Metzingen und Zwiefalten zu sehen sein wird, zeigt unter dem Titel „Wie aus Wolken Spiegeleier werden“, Bilder des an Demenz erkrankten Werbegrafikers Carolus Horn. Es wird auch gezeigt, wie die Wohnung an die Bedürfnisse dementiell Erkrankter angepasst und sicher gemacht werden kann. Einen Überblick über das gesamte Programm gibt eine Broschüre des Landratsamtes und seiner Kooperationspartner. Sie ist bei der Altenhilfefachberatung des Landratsamts in der Bismarckstraße 14 sowie bei den Pflegestützpunkten im Kreis erhältlich und kann auch auf der Homepage des Landkreises unter www.kreis-reutlingen.de angeklickt werden.

Lustige Betthupferl

Warum nehmen Ostfriesen immer einen Zollstock mit ins Bett ? Weil sie messen wollen, wie tief sie schlafen.

„Ich schlafe abends sehr schlecht ein.“ „Kenne ich. Ich zähle dann immer bis drei.“ „Ach, und das hilft?“ „Na ja, manchmal zähle ich auch bis halb vier .“

Ein Schüler schläft im Unterricht. Der Lehrer weckt ihn: „Ich kann mir nicht vorstellen, dass das der richtige Platz zum Schlafen ist!“ Darauf der Schüler: „Ach, es geht schon. Sie müssen nur leiser sprechen!“

Der kleine Niki kann nicht einschlafen. „Soll ich ihn in den Schlaf singen?“, überlegt die Mutter. „Warte lieber noch“, beschwichtigt sie der Vater. „Versuch`s erst einmal im Guten.“

„Was Ihr Mann jetzt braucht, ist absolute Ruhe“, erklärt der Arzt der Ehefrau. „Ich verschreibe Ihnen eine Packung sehr starker Schlaftabletten, davon nehmen Sie bitte jeden Abend eine!“

Geht es Dir eigentlich auch so, dass Dich Deine früheren Sünden nicht schlafen lassen?“ „Jetzt nicht mehr. Ich stelle nachts mein Telefon ab!“

Was sagt eine Beamtenfrau, wenn ihr Gatte abends mit einer blauen Wange nach Hause kommt? „Na, mal wieder auf dem Stempelkissen eingeschlafen?“

Am Abend ruft die Holzwurmmutter ihren Kleinen zu: „Husch, husch ins Brettchen!“

Apotheker zum Kunden: „Bitte schön, hier sind Ihre Schlaftabletten. Die reichen bestimmt einen Monat!“ „So lange wollte ich eigentlich nicht schlafen!“

Die Krankenschwester versucht, einen Patienten aufzuwecken. Fragt der Pfleger: „Was machen Sie denn da?“ Die Schwester: „Ich muss ihn unbedingt wach kriegen, er hat vergessen, seine Schlaftabletten zu nehmen!“

Von was träumt eine Katze nachts? Von einem Muskelkater!

Harry erzählt seiner Frau, was er geträumt hat: „Wir waren noch nicht verheiratet, und ich bat Dich um Deine Hand.“ „Oh, das war aber ein schöner Traum“, haucht sie. „Ja“, nickt er, „Du hattest nämlich nein gesagt!“

Mein Traum

Normalerweise träume ich immer von Menschen, die ich kenne. Aber einmal habe ich geträumt, ich hab mich verliebt, aber ich wusste nicht, wer es ist. Ich hab nur Umrisse gesehen. Erst bei der Hochzeit hat er mich angelächelt und dann hab ich auch sein Gesicht gesehen.

Anna-Lena, 19
Sondelfingen

OPTIK GIRKE

Wilfried Girke • Schulberg 3 • 72124 Pliezhausen
Tel. 07127/97450 • Fax 974520 • eMail: info@Optik-Girke.de
http://www-optik-girke.de

Hilfe durch großartige Zusammenarbeit

in Tübingen gibt es seit wenigen Monaten ein einzigartiges Zentrum für seltene pädiatrische Tumore

Das neue Zentrum für seltene pädiatrische Tumore an der Universitäts-Kinderklinik Tübingen wird von der Stiftung des Fördervereins für krebskranke Kinder Tübingen unterstützt.

Schon kurz nach der Geburt mussten Saschas Eltern feststellen, dass etwas mit ihm nicht stimmte. Eine Odyssee begann, um die Ursache für sein Leiden zu erfahren. Als er vor kurzer Zeit im Alter von nur wenigen Monaten in die Kinderkrebs-Station der Universitätsklinik Tübingen verlegt wurde, war der Schreck für Saschas Eltern groß. Was genau fehlte ihm? Tatsächlich Krebs? War es so schwer, eine richtige Diagnose zu stellen und vor allem, wie konnte man ihm helfen?

Jedes Jahr erkranken in Deutschland ca. 2000 Kinder an Krebs. Jedes Mal eine schicksalhafte Diagnose, die Angst verbreitet.

Die Spezialisten in Tübingen erkannten, dass Sascha gleich an mehrfachen Tumoren vor allem im Bauchraum litt. Eine bedrohliche Feststellung. Das einzig Positive war, dass es sich offensichtlich um eher gutartige Tumore handelte. Trotzdem erhielt der kleine Sascha mehrfach Chemotherapien, um das Wachstum der Tumore zu stoppen. Aber vergebens. Die Therapie konnte die Tumore nicht verkleinern, so dass auch keine Operation möglich war. Der Bauch des kleinen Jungen wurde immer größer. Eine schreckliche Situation für Sascha und seine Eltern. Gab es keine Hoffnung mehr? War sein kurzes Leben schon zu Ende? Warum musste er so leiden?

Etwas Glück im Unglück hatte Sascha allerdings. Denn in Tübingen gibt es seit wenigen Monaten ein einzigartiges Zentrum für seltene pädiatrische Tumore (ZSPT), das sich gleich um Sascha kümmerte. Es besteht aus einem Netzwerk von Spezialisten aus unterschied-

Stiftung
des Fördervereins
für krebskranke Kinder
Tübingen

KAMPF DEM KREBS BEI KINDERN

Jedes Jahr erkranken in Deutschland ca. 2.000 Kinder und Jugendliche an Krebs.
Die Stiftung des Fördervereins für krebskranke Kinder Tübingen hat klare Aufgaben und leistet einen nachhaltigen Beitrag zur Krebsbekämpfung im Kindes- und Jugendalter. Wir unterstützen die Krebsforschung nennenswert vor allem im Tumorzentrum an der Universitäts-Kinderklinik Tübingen und verbessern dort auch die personelle und sachliche Ausstattung.

Ihr Testament für krebskranke Kinder

Ein guter Teil des Stiftungskapitals, dessen Erträge wir für die Förderung der Krebsbekämpfung einsetzen, stammt schon heute aus Testamenten 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 oder schreiben Sie uns eine Nachricht.

Rechtsfähige Stiftung des bürgerlichen Rechts . www.stiftung-krebskranke-kinder.de . info@stiftung-krebskranke-kinder.de
Geschäftsstelle: Frondsbergstraße 51 . 72070 Tübingen . Tel. 07071/946820 . Fax 07071/946813
Vorsitzender: Prof. Dr. Hans-Werner Stahl . **Im Beirat:** Prof. Dr. Michael Bamberg . Prof. Dr. Rupert Handgretinger . Universitätsklinik Tübingen
Spendenkonto: Volksbank Herrenberg . IBAN DE83 6039 1310 0415 9000 00 . BIC GENODES1VBH

lichsten Disziplinen, national wie auch international. Eine großartige Zusammenarbeit erlaubt es, das Wissen um seltene und schwierig verlaufende Krebserkrankungen bei Kindern zu bündeln um im Einzelfall eine Hilfe anzubieten, die in regional begrenzten Kliniken nicht möglich ist.

Durch die Zusammenführung mehrerer Krebsspezialisten und vor allem die Einbindung von erfahrenen Humangenetikern konnte nach langen Untersuchungen festgestellt werden, dass Sascha an dem sogenannten PTEN-Hamartoma-Tumor-Syndrom leidet, einer äußerst seltenen, erblich bedingten Erkrankung. Weltweit sind derzeit nur rund 200 vergleichbare Erkrankungen bekannt.

Durch eine zusätzliche umfassende Untersuchung der Tumore des kleinen Jungen wurde es möglich, über eine gezielte Therapie für Sascha nachzudenken. Ein modernes Medikament führte zu einem Stopp des Tumorwachstums, einige Teile in Saschas Bauch wurden sogar kleiner. Die Möglichkeit einer Operation zur Entfernung der Tumore scheint nun plötzlich realistisch zu werden. Eine große Hoffnung für Sascha und seine Eltern. Inzwischen geht Sascha in den Kindergarten und entwickelt sich gut.

Dieser beispielhafte Erfolg wurde durch das neue ZSPT ermöglicht. Für viele seltene Krebserkrankungen gibt es irgendwo auf der Welt ein außerordentliches Spezialwissen. Man muss es nur finden! Genau dazu dient das neue Zentrum mit der internationalen und interdisziplinären Zusammenarbeit von Spezialisten.

Das neue Zentrum für seltene pädiatrische Tumore an der Universitäts-Kinderklinik Tübingen wird in seiner Ausstattung maßgeblich von der Stiftung des Fördervereins für krebskranke Kinder Tübingen unterstützt. Das Ziel der Stiftung liegt vor allem in der gezielten und erfolgversprechenden Forschungsförderung, denn eines ist sicher: ohne die Zusammenarbeit im Rahmen des neuen Zentrum würde es heute für Sascha keine Hoffnung geben. dk

Praxis Lebenswege

Marion Höppner
Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Therapie und Beratung
für individuelle Lebenswege

Gartenstraße 18
72764 Reutlingen
T. 07121. 208 13 26
M. 0176. 70 38 16 49

kontakt@mh-lebenswege.de
www.mh-lebenswege.de
www.mh-neuewege.de

...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

Der Vorstand des Reutlinger Kneippvereins (v.l.): Kurt Fink (Schriftführer), Margarete Hohloch (Beisitzerin), Marlies Dölker (Kassiererin), Marianne Schuh (1. Vorsitzende) und Heinz Rückert (2. Vorsitzender). Bild: Böhm

Moderne und effiziente Gesundheitsbewegung

Vor 120 Jahren wurde der Reutlinger Kneippverein gegründet

Einer der ältesten Kneippvereine in Deutschland feierte Geburtstag. Doch auch diesem Verein fehlt der Nachwuchs.

120 Jahre ist der Reutlinger Kneippverein im Jahr 2018 alt und zählt damit zu den frühesten Gründungen von Kneippvereinen in ganz Deutschland. Unter reger Beteiligung fand die Jubiläumsfeier statt. Der Zweite Vorsitzende Heinz Rückert ließ anhand seiner Chronik die lange Zeit Revue passieren.

Ins Leben gerufen wurde der Verein am 5. Februar 1898, nachdem Pfarrer Sebastian Kneipp (1821 – 1897) mit einem Vortrag über seine neuartigen Prinzipien eines gesunden Lebens am 17. Juni 1887 viele überzeugt hatte. Seine Wirkungsstätte Wörishofen wurde bald ein anerkannter Kurort. Geradezu modern wirkt heute sein Prinzip, den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele zu sehen und dementsprechend die Gesundheit auf die fünf Säulen Ernährung, körperliche Bewegung, Entspannung, die Heilkräfte der Natur und die Heilkräfte des Wassers zu stützen.

Der Reutlinger Verein startete mit 28 Mitgliedern, die sich bis zum Jahr 1950 auf 355 steigerten. „Davon können wir heute nur träumen“, so Rickert, denn auch die Kneipp-Vereine plagen Nachwuchssorgen.

In den Anfängen dauerte es, bis die Kneipp-Bewegung allgemein bekannt wurde. Als in Reutlingen für eine Versammlung Essen bestellt wurde, sei man verdutzt gefragt worden: „Für welche Kneipe?“ Zu den Anwendungen, die nicht nur Wassertreten und Wassergüsse umfassen, trat ein reges Vereinsleben mit Faschings- und

Ihre Zahnarztpraxis für

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

Außerdem bieten wir Ihnen

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

Lachmann
Zahnarztpraxis
PD Dr. med. dent. Stefan Lachmann

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

FOKUS Gesundheit
Sanitätshaus Jud

Venenkompetenz
Rückenkompetenz
Bandagenkompetenz
Pflegekompetenz
Prothesenkompetenz
Fusskompetenz
Rehamittelkompetenz

Sanitätshaus Jud
Metzingen, Kelternplatz, Tel. 07123-24 80
Bad Urach, Ulmerstr.3, Tel. 07125-84 15

Silvesterfeiern. Referenten kamen von überall her und berichteten über die Möglichkeiten, die Kneipps Lehre eröffnete. „Wir sind stolz, dass die Kneippbewegung seit 2015 zum immateriellen Kulturerbe Deutschlands gehört“, sagte Marianne Schuh, die allen Mitgliedern, Referenten und Förderern dankte.

Klaus Holetschek MdL, Präsident des Kneipp-Bundes e.V., Bundesverband für Gesundheitsförderung und Prävention, gratulierte dem traditionsreichen Verein bei der Feier und dankte vor allem dem engagierten Vorstand. Man brauche Kneipp-Vereine als Botschafter, die für die Lehre einträten und sie nach außen trügen. Regelmäßige Wanderungen, Ausflüge und lehrreiche Vorträge förderten die körperliche und seelische Gesundheit vor Ort. „Auch deshalb ist die Kneipplehre als moderne und effiziente Gesundheitsbewegung zu verstehen, weil sie eben vor allem eine vorbeugende Konzeption darstellt.“ Das Jahr 2021 sei im Hinblick auf Kneipps Geburtstag als „Kneipp-Jahr“ ausgerufen worden.

Glückwünsche kamen auch von Heidi Thies vom Kneipp-Bund Landesverband Baden-Württemberg. „Helfen und wirken auch Sie daran mit, dass Gesundheitsvorsorge ein selbstverständlicher Teil des öffentlichen Lebens in Reutlingen bleibt“, appellierte sie an die Festteilnehmer. Gabriele Böhm

... kostenloser Fuß-Check nach Terminvereinbarung!
Helfen, wo es weh tut...
28 Knochen
31 Gelenke
107 Bänder
19 Muskeln
... der gesunde Fuß!
High-Tech-Fußeinlagen aus Meisterhand

nutzen Sie unsere Erfahrung!
... mir zu Liebe!
KörperHAUS!
Schuh- und Sanitätshaus
Dagmar Beck - Schuhberatung & Verkauf
Ernst Beck - Orthopädie-Schuhtechniker-Meister
Gottfried Jud - Bandagisten-Meister
www.koerperhaus-ermstal.de
Metzinger Str. 34, 72581 Dettingen/Erms,
Tel.: 0 71 23 - 97 25 40

www.die-kleine-zeitschrift.de

SANITÄTSHAUS KRÜGER
INHABER: PHILIPP SCHWEIZER
Mit Rollatoren kommt man weiter
sie sind ein hilfreicher Begleiter.
Vom E-Rollator nicht nur träumen
den Test bei uns bloß nicht versäumen.
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

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

Reifen für reife Sportler: Hula-Hoop in der Gruppe stärkt die Hüften und macht Spaß. Bild: vhs

Fit und gesund im Alter

Die Volkshochschule Rottenburg bietet vielfältige Kurse für Senioren an

Der Enkel blickt genervt, wenn man ihn fragt, wie das mit dem Foto auf dem Smartphone geht, die Tochter stöhnt laut, weil man von der Kindheit erzählt hat, der Handwerker hat diesen herablassenden Tonfall, wenn er erklären soll, wie die Heizpumpe funktioniert.

Ältere begegnet oft Unverständnis und Herablassung: „das kapierst du nicht, Oma“ heißt es, „beiger Tattergreis“ oder „Gefahr mit Hut“ wird manchem im Straßenverkehr nachgerufen. Dabei ist es ein altes Vorurteil, dass alte Menschen kein Interesse an Teilhabe am Leben haben. Das Gegenteil ist der Fall. Viele Senior(inn)en greifen beherzt zum iPhone, weil es eine gute Möglichkeit ist, mit den Kindern und Enkeln in Kontakt zu bleiben und weil sie nicht zum alten Eisen gehören wollen. Wer sich nicht abhängen lassen will, dem bietet die Volkshochschule Rottenburg Kurse an, in denen erklärt wird, was man mit dem neuen iPhone machen kann, was eine App ist und worin die Unterschiede von Android und iPhone bestehen. Wer beim Familienfest die Verwandtschaft unterhalten möchte, kann dies mit einer Einführung in die computerbasierte Ahnenforschung machen und einen Stammbaum vorbereiten.

Da die Unfälle mit Pedelecs erschreckend stark zugenommen haben, ist es ratsam, gleich nach Kauf des Rades ein Sicherheitstraining zu absolvieren.

Um Sicherheit geht es auch im Kurs Selbstverteidigung 60+. Trotz der Kriminalitätsstatistik ist momentan das subjektive Unsicherheitsgefühl vieler sehr hoch. Hier kann es helfen, sich aus der über 40-jährigen Kampfsporterfahrung eines Großmeisters im Ruhestand wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken und den Einsatz von Handtasche und Schlüssel beibringen zu lassen. Wie bei allen Kursen an Volkshochschulen steht das Wir-Gefühl stark im Mittelpunkt, ein gemeinsamer Ausklang auf ein (alkoholfreies) Bier verstreut vielleicht am besten alle Ängste und Sorgen.

Die Angst vor Demenz und Gedächtnisverlust ist etwas, was jeden beschäftigt und leider mit zunehmendem Alter immer wahrscheinlicher wird. Aus Studien weiß man,, dass Bewegung und Denktraining das Gefühl der Kontrolle zurückgeben können. An der Volkshochschule Rottenburg gibt es Kurse in Gedächtnisfitness, in denen Bewegung und Memotechnik verknüpft werden.

Apropos Bewegung: Können Senior(inn)en das überhaupt noch? Natürlich! Auch hier weiß man, dass Osteoporose, Knochenbrüche, Demenz, oder diffuse Krankmacher wie Einsamkeit und Lustlosigkeit am besten mit Bewegung aufzuhalten sind. . Kurse wie die fünf Esslinger oder fit am Morgen sind so konzipiert, dass sie Alterungsprozesse verzögern sollen und leicht in den Alltag zu integrieren sind. Und nichts hilft besser gegen einen müden Kopf als heitere Tänze oder hüftstärkendes Hula-Hoop. dk

LWV.Eingliederungshilfe
Rappertshofen Reutlingen

Buchladen Rappertshofen

Bücher, Schreibwaren,
Spielwaren, Geschenkartikel

In Rommelsbach führen wir außerdem:

Wolle und Reservix-Tickets

In Rommelsbach EC-Karten-Zahlung möglich

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

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

Unter dem Motto „Selbstverteidigung 60+ für Männer und Frauen“ bietet die vhs Rottenburg vom 4. Oktober bis zum 15. November sechs Kurse im Gesundheitszentrum (Ziegelhütte 9) an (jeweils donnerstags zwischen 18.15 und 19..15 Uhr. Bild: vhs

Training für Körper und Geist

Eine Auswahl aus den vielseitigen Kursen, die an der Volkshochschule (vhs) Rottenburg für Senioren angeboten werden. Das komplette Programm gibt es im Internet unter www.vhs-rottenburg.de.

Heitere Gedächnisfitness - gewusst wie!
Merktechniken werden mit Bewegung und Entspannung verknüpft.
Sechs Termine vom 15. Oktober bis zum 26. November, immer montags zwischen 9.30 und 11 Uhr
vhs Hauptgebäude
Sprollstraße 22
Raum 205, 2. OG,
Gebühr: 45 Euro

Tanzen 55+
Kreis- und Paartänze zu internationaler Tanzmusik
Tanz-Partner(innen) sind nicht erforderlich.
Fünf Termine vom 8. Oktober bis zum 12. November, immer montags zwischen 9 und 10 Uhr
Wohnheim Dätzweg
Mehrzweckraum, 2. OG,
Gebühr: 28 Euro

Gymnastik ab 70
Ein abwechslungsreiches Programm zur Kräftigung, Haltung und Koordination mit viel. Spiel und Spaß.
15 Termine vom 8. Oktober bis zum 4. Februar, immer montags zwischen 17 und 18 Uhr
15 weitere Termine vom 1. Oktober bis zum 28. Januar, immer montags zwischen 18 und 19 Uhr
Leitung: Cornelia Schumann-Heberle
Lindenschule, Turnhalle,
Gebühr: 80 Euro

Fit am Computer Einführung in die computerbasierte Ahnenforschung
Möchten Sie Ihre Familienunterlagen auswerten, einen Stammbaum für ein Familientreffen bzw. eine Ahnentafel für Ihre Kinder erstellen oder eine Familienchronik vorbereiten?
Samstag, 12. Januar, von 9 bis 17 Uhr
vhs Hauptgebäude
Sprollstraße 22
Raum 101, 1. OG
Gebühr: 69 Euro

Pflege in Reutlingen hat ein Gesicht!
HELOIMA
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

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

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

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

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

Jochen Steil arbeitet an einer Handprothese, mit der Erik Wittmann alle fünf Finger bewegen kann. Mit der Prothese am rechten Arm kann er einfache Greifbewegungen ausführen. Bild: Zibulla

Mit neuen Händen am Leben festhalten

Dank hochwertiger Prothesen kann sich Erik Wittmann immer mehr Selbstständigkeit erarbeiten

In wenigen Sekunden hat sich das Leben von Erik Wittmann durch einen tragischen Arbeitsunfall, bei dem er vor fünf Jahren beide Hände verloren hat, völlig verändert. Seither hat sich der 41-Jährige mit Unterstützung durch den Tübinger Prothesen-Spezialisten Brillinger eine neue Lebensqualität erkämpft.

12. Juli 2013: Das Datum steht auf dem Schaft von Erik Wittmanns linker Handprothese. An diesem Tag ist der Gemmrigheimer mit der linken Hand in eine Maschine geraten, mit der Noppenmatten hergestellt werden. Statt die Reißleine zu ziehen, hat er reflexartig versucht, die Hand herauszuziehen. Dabei wurde auch seine rechte Hand in die Maschine gezogen. „Ich habe so stark geschrien, dass mir die Adern im Gesicht geplatzt sind“, erinnert sich Wittmann an seinen Arbeitsunfall bei einem Folienhersteller. Die Flächen seiner zerquetschten Hände hatten sich verdoppelt. Dass die Walzen der Maschine 180 Grad heiß waren, beschreibt er im Rückblick als „Glücksfall“. Denn aufgrund dieser hohen Temperaturen wurden die Gefäße der Hand verödet und er hat kaum Blut verloren. Nach der ersten Notversorgung im Stuttgarter Marienhospital kamen die Ärzte dort zum dem Schluss, dass die Hände nicht mehr wiederhergestellt werden können. Weil er bis zu den Ellbogen Verbrennungen dritten Grades erlitten hat, mussten fast die kompletten Unterarme amputiert werden. Mit Haut, die von seinem rechten Oberschenkel transplantiert wurde, konnten die Stümpfe geschlossen werden. Nach dreieinhalb Wochen wurde Erik Wittmann in die Berufgenossenschaftliche Unfallklinik nach Tübingen verlegt. Dort wurden ihm von Jochen Steil, Orthopädie-Techniker-Meister im Unternehmen Brillinger in Tübingen, die ersten Testprothesen angepasst. Mittlerweile nutzt er zwei künstliche Hände, die er mit seinen Muskelsignalen steuert. Diese EMG- Signale, die der Patient mit Hilfe eines Computerprogramms systematisch trainiert, dienen als Impulse, die über Haut-Elektroden im Prothesen-Schaft zur Steuerung der Prothesen-Hand übertragen werden. Die Dreh- und Greifbewegungen dieser Hand werden von einem Mikro-Prozessor kontrolliert und gesteuert. „Mancher erschrickt, wenn er sieht, dass meine Hände

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

um die eigene Achse rotieren können“, berichtet Wittmann lächelnd. Die Kosten für die beiden Prothesen in Höhe von rund 20 000 Euro übernimmt die berufsgenossenschaftliche Unfallversicherung. „Mechanische und elektronische Komponenten werden von der orthopädischen Industrie geliefert. Individuell werden der Prothesen-Schaft, die Verbindungselemente sowie der Silikonüberzug im Hause Brillinger hergestellt. Entscheidend für eine erfolgreiche Versorgung ist exaktes Anpassen sowie das Justieren aller Bauteile“, erklärt Jochen Steil. An das Gewicht der Prothesen musste sich der Patient erst einmal gewöhnen. Der Schaft ist zwar aus leichtem Kunstharz gefertigt, doch der darin eingesetzte Akku, der über Nacht aufgeladen wird, und die Prothesen-Hand wiegen ca. 900 Gramm. Unmittelbar nach dem Unfall war Erik Wittmann völlig von der Unterstützung durch seine Eltern und die Schwester abhängig. Inzwischen kann er sich wieder selbst ankleiden und waschen. Dank technischer Hilfsmittel, die Jochen Steil für ihn entwickelt hat, kann er sich die Zähne putzen sowie Nasen- und Deo Sprays benutzen. Mit einem Stift schreibt er Nachrichten auf seinem Smartphone. „Jede kleine Selbstständigkeit, die ich mir erarbeite, empfinde ich als einen großen Triumph, der mich wieder ein bisschen glücklicher macht.“

Die Prothese kann mit einer Kraft von elf Kilo pro Quadratzentimeter und einer Geschwindigkeit von maximal 330 Millimeter pro Sekunde zugreifen. Da er kein Gefühl in seinen künstlichen Händen hat, hat Wittmann mit ihnen anfangs manche Plastikflasche zerdrückt. Mit regelmäßigen Koordinationsübungen trainiert Erik Wittmann, wie er die Stärke der einprogrammierten Griffmuster richtig dosiert. Dabei setzt er beispielsweise Klammern von horizontalen auf vertikale Stangen um. Um das Essen mit Messer und Gabel zu lernen, zerschneidet er Knetfladen auf einem Teller. „Ziemlich zäh“, stellt er fest. „Wenn das ein Schnitzel wäre, würde ich es zurück gehen lassen.“ Im Februar 2014 begann der gelernte Speditionskaufmann mit der Wiedereingliederung in seine Firma, seit diesem Mai arbeitet er täglich vier Stunden im Büro. Den PC bedient er mit einer Kopfmaus, Zahlen gibt er auf der Tastatur mit dem Daumen seiner künstlichen Hand ein. Erik Wittmann ist immer noch auf Schmerzmittel angewiesen. „Sobald die Phantomschmerzen kommen, habe ich das Gefühl, meine Finger wollen aus den Stümpfen ausbrechen“, berichtet er. Es ist zu hoffen, dass sich durch intensives Nutzen der Prothesen und die damit verbundene Muskelaktivität der Phantomschmerz im Lauf der Zeit reduzieren lässt.

Jochen Steil warnt zwar vor zu hohen Erwartungen an künstliche Hände. Trotzdem sieht er auf diesem Gebiet noch viel Entwicklungspotential. „Mithilfe hochwertiger Sensoren und künstlicher Intelligenz werden solche Prothesen künftig noch viele weitere Funktion einer natürlichen Hand ersetzen können“, stellt er fest. Und für Erik Wittmann arbeitet er bereits an einer neuen High-Tech-Prothese, die alle fünf Finger bewegen kann. Erik Wittmann ist sehr dankbar für die Unterstützung von Jochen Steil und dem Unternehmen Brillinger-Orthopädie. Er freut sich über die Hilfsbereitschaft vieler Mitmenschen. „Unsere Gesellschaft ist besser als ihr Ruf.“

Kurz nach dem Unfall habe er daran gedacht, sich aufzugeben, räumt Wittmann ein. Doch schon bald hat er seine neue Situation akzeptiert und nach vorne geblickt. Im Internet hat er sich intensiv mit innovativen Lösungen der Handprothetik beschäftigt. Der Patient, der jugendliche Lebensfreude ausstrahlt, besucht Partys und Hochseilgärten, spielt Fußball und Minigolf und geht im Winter auf die Skipiste. „Die Paralympics motivieren mich, meine sportlichen Leistungen trotz Handicap zu verbessern.“ Und er sucht sich neue Ziele. „Ich möchte den Führerschein machen und das Kochen lernen.“ Stefan Zibulla

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

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.

Schlechte Gutachten haben System

Gabriele Lenz empfiehlt den Widerspruch gegen falsche Einstufungen von Pflegebedürftigen durch den MDK

93 Prozent alle Gutachten, die der Medizinische Dienst der Krankenkassen (MDK) erstellt, sind nach den Beobachtungen von Gabriele Lenz falsch. Wir fragten die 55-jährige Pflegesachverständige aus Rottenburg, wie pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen trotzdem zu ihrem Recht kommen.

Warum liegt der MDK so oft daneben?

Bei den MDK-Schulungen werden die Gutachter nur unzureichend auf das neue Pflegestärkungsgesetz vorbereitet. Auch ihre Fragetechnik, die sie im Gespräch mit Senioren anwenden, ist oft veraltet und führt zu Fehlinterpretationen. Können alte Menschen beispielsweise ihre Hände in die Höhe strecken, wird daraus häufig abgeleitet, dass sie sich noch selber anziehen und waschen können. Wenn sie sich mit ihrem Rollator in der Wohnung ganz gut bewegen können, wird dies meist als Indiz für ein hohes Maß an Selbstständigkeit gewertet. Dabei wird aber übersehen, dass der Rollator ja nicht immer griffbereit neben dem Bett oder dem Stuhl zur Verfügung steht.

Die Tagesform eines Patienten ist auch entscheidend dafür, welchen Eindruck ein Gutachter von ihm bekommt. Zudem ist es vielen Patienten unangenehm, Schwäche zu zeigen. Weshalb sie sich im Gespräch mit dem Gutachter so präsentieren, als seien sie noch ziemlich fit.

Gabriele Lenz berät Pflegebedürftige und ihre Angehörigen, die sich gegen ein falsches MDK-Gutachten wehren (www.pflegeberatung-lenz.de). Privatbild

Sie empfangen ihn frisch gewaschen, gut gekleidet und in einer Wohnung, die tipptop sauber ist. So bekommt der Gutachter keinen realistischen Eindruck von den Lebensverhältnissen des Patienten. Menschen mit Demenz haben oft eine Selbstwahrnehmung, die nicht ihrer realen Situation entspricht. Deshalb schildern sie einem Gutachter ihre Situation positiver, als sie in Wirklichkeit ist.

Der MDK ist auch personell unterbesetzt. Für die Begutachtung von pflegebedürftigen Menschen ist zwar eine Stunde vorgesehen. Häufig nimmt sich der Gutachter nur die halbe Zeit und manche erledigen das in zehn Minuten.

Wie können sich Pflegebedürftige und ihre Angehörigen gegen falsche MDK-Gutachten wehren?

Indem sie zunächst beim MDK Widerspruch einlegen. Das ist formlos und

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

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**

innerhalb von 28 Tagen, nachdem das Erstgutachten erstellt wurde, möglich

Wie hoch ist die Erfolgsquote bei diesen Widerspruchsverfahren?
Aus meiner eigenen Praxis kann ich feststellen, dass Pflegebedürftige nach einem Widerspruch in drei viertel aller Fälle höher eingestuft werden. Es empfiehlt sich allerdings, sich bei diesem Erfahrungen von einem Experten helfen zu lassen.

Und was kann man tun, wenn auch ein berechtigter Widerspruch abgelehnt wird?
Dann kann man vor dem Sozialgericht klagen. Dieses Verfahren kann sich allerdings bis zu zwei Jahre hinziehen. Aber es ist genauso wie das Widerspruchsverfahren kostenfrei. Man muss auch keinen Rechtsanwalt beauftragen. Allerdings empfiehlt es sich auch hier, einen Pflegeexperten zu konsultieren. Die Kosten dafür haben sich bei einer besseren Einstufung von Pflegebedürftigen schnell amortisiert.

Fehlt es dem MDK auch am guten Willen, wenn fast jedes seiner Erstgutachten falsch ist?
Hinter der hohen Fehlerquote steht Absicht und System. Denn die Pflegekassen können die Finanzierung der Aufgaben, die aus der demographischen Entwicklung resultieren, nicht bewältigen. Die Politik hat sich bei der Formulierung des Pflegestärkungsgesetzes um ein paar Millionen Euro verkalkuliert. Sie hat nicht damit gerechnet, das bereits 2017 so viele Senioren einen Antrag auf Neueinstufung stellen würden.

Gibt es Alternativen zur Finanzierung des steigenden Pflegebedarfs in unserer Gesellschaft?
In Schweden wird das Pflegesystem aus Steuermitteln finanziert, Holland stellt dafür ein Budget zur Verfügung. Studien zeigen zudem, dass die finanziellen Mittel für die Pflege alter Menschen effektiver angelegt werden, wenn sich die Patienten das Pflegegeld auszahlen lassen, statt sich ihren Anspruch mit Sachleistungen vergüten zu lassen. Damit sich Arbeitnehmer stärker in die Betreuung pflegebedürftiger Angehöriger einbringen können, brauchen wir neue Arbeitszeitmodelle. Und eine Quartierentwicklung mit engagierter Nachbarschaftshilfe. Ich selbst habe in Rottenburg einen Verein mitgegründet, der seine Mitglieder über ein Zeitkonto miteinander vernetzt: Für ihre ehrenamtliche Arbeit bekommen sie eine Gutschrift, die sie bei Bedarf einlösen können.

Fragen von Stefan Zibulla

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

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

Hilfe bei der Pflege
Gelernte Altenpflegerin mit guten med. Kenntnissen unterstützt Sie täglich tagsüber bei der Pflege und Betreuung bei Ihnen zu Hause in Tübingen.
Tel. (01 76) 39 02 01 68

WIR SUCHEN SIE !
für unsere Intensivpflege-WG´s in Reutlingen
MHP MOBILE HAUSKRANKEN PFLEGE
• exam. Pflegefachkraft (m/w)
• Hauswirtschaftskraft (m/w)
in Voll- oder Teilzeit
Infos und Bewerbungen unter: www.mhp-pflege.de

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

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

Häppchenweise Abschiednehmen

Demenz im Alter: Die Angehörigen brauchen professionelle Unterstützung

Wenn sich der geliebte Mensch an unserer Seite auf Grund seiner Demenzerkrankung täglich ein Stück mehr aus unserer Welt verabschiedet, ist dies für jeden Betroffenen ein schmerzhafter Prozess! „Nicht nur“, meint Demenzexpertin Beate Kulas, die einen speziellen ambulanten Pflegedienst für demenzkranke Menschen in Reutlingen und Tübingen führt. Gekonnter, liebevoller Umgang mit den Erkrankten kann trotz aller Widrigkeiten auch Momente der Freude und viel Lachen beinhalten. Es können gegenseitig auch ganz neue Seiten entdeckt werden, wenn man den Mut hat, sich darauf einzulassen. Doch ist man emotional selbst betroffen, tun sich viele pflegende Angehörige schwer, den passenden Ton und die richtigen Worte und Verhaltensweisen zu finden.

Eine wichtige Voraussetzung, um ein möglichst langes gutes Miteinander in der Häuslichkeit zu leben, liegt im Annehmen der Situation. „Manchmal wache ich morgens auf und hoffe, es war alles nur ein böser Traum!“, erzählt ein Betroffener, der seine Frau mit Alzheimer zu Hause versorgt.

„Nicht nur, dass ich jetzt im Alter lernen muss, alle Haushaltstätigkeiten wie Kochen und Putzen selbst durchzuführen, nein, ich muss akzeptieren, dass sich meine Frau Stück für Stück aus meinem Leben schleicht, weil sie täglich weniger kann und sich ihre Persönlichkeit total verändert!“, erläutert er verzweifelt.

Beate Kulas kennt solche Sorgen sehr gut. Ein langsamer Abschied von seiner Frau, die er ja eigentlich sehr liebt, Ihn jetzt aber immer öfter an den Rand der Verzweiflung treibt.

„Es ist einfach so schwer zu ertragen, wie liebgewonnene Gesten und Verhaltensweisen, ja, all das Liebenswerte immer weniger wird“, erklärt der Betroffene. „Und man braucht sehr viel Geduld, wenn man immer wieder und wieder das Gleiche erzählt bekommt und sie nichts im Gedächtnis behalten kann.“

Gerade da ist es wichtig, sich rechtzeitig Rat und Unterstützung zu holen. Außerdem ist eine genaue Diagnosestellung eines Facharztes von großer Bedeutung, denn auch wenn sich die Demenz im Anfangsstadium eher harmlos darstellt, so kann

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**

sie je nach Art der Demenz schneller oder langsamer fortschreiten. Und dann kommt man meist um eine medikamentöse Behandlung nicht herum.
Je nach Art der Erkrankung kann man durch bestimmte Beschäftigungen und Betreuungen das Fortschreiten des Krankheitsverlaufes für eine Weile hinauszögern. Auch die Stimmung und Lebensqualität lässt sich wieder verbessern, wenn man sich rechtzeitig Entlastung ins Boot holt. Denn je mehr man über das Krankheitsbild weiß und sich professionellen Rat holt, desto besser ist man für den Umgang mit einem demenzkranken Menschen gerüstet.
„Geduldig sein, kann man nur, wenn man selbst in seiner Mitte ist und weiß, welche Verhaltensweisen zum Krankheitsbild gehören“, betont Beate Kulas. „Sonst fühlt man sich selbst sehr schnell persönlich getroffen und kann nicht nachvollziehen, warum man verbal und oftmals auch körperlich angegriffen wird.“ Wie reagiere ich dann am Besten? Was kann ich sagen und wo stoße ich sofort auf noch mehr Aggression bei der erkrankten Person? Wie kann ich unseren Alltag möglichst harmonisch gestalten? Wie kann ich es besser verarbeiten, dass sich mein Partner vollkommen verändert und es scheint, als stirbt jeden Tag ein Stück mehr von seiner Persönlichkeit?
Viele Fragen, die auftauchen, wenn man sich entschlossen hat, für die einst so geliebte Person da zu sein, sich zu kümmern und ihr einen schönen Lebensabend in Geborgenheit und Vertrautheit zu ermöglichen - trotz oder gerade wegen der Demenzerkrankung.
Jeder der einen dementen Menschen pflegt oder gepflegt hat, weiß, was es bedeutet, nie wirklich abschalten zu können, nie mehr in Ruhe etwas erledigen zu können, ohne Angst zu haben, was in der Zwischenzeit passieren könnte. Wenn gedanklich alles immer nur um das eine Thema kreist.
„Holen Sie sich fachlich fundierte erfahrene Fachkräfte ins Haus, die eine optimale Versorgung in Ihrer Abwesenheit gewährleisten, in die sie großes Vertrauen haben können, die Ihre Situation genau erfassen können und Ihnen jederzeit unterstützend zur Seite stehen, wenn sie denken, es geht nicht mehr weiter“, erklärt Kulas. „Und dies am Besten, bevor sie kurz vor dem nervlichen Zusammenbruch stehen oder selbst in ein tiefes Loch fallen, weil sie keine sozialen Kontakte mehr pflegen können. Rufen Sie uns gerne an oder gehen Sie zu einer der Beratungsstellen und informieren Sie sich rechtzeitig, welche Hilfsmöglichkeiten es gibt. Dann sind sie gerüstet für die verbleibende Lebenszeit mit Ihrem geliebten, wenngleich auch an Demenz erkranktem Menschen an Ihrer Seite. dk

Entlastung für pflegende Angehörige

Unter dem Titel „ Sich entlasten und wirksam helfen“ lädt der Pflegestützpunkt im Landkreis Tübingen pflegende Angehörige und Ehrenamtliche im Bereich Betreuung und Pflege zu einem Kurs über die Grundlagen der Kinästhetik ein. Dabei wird Basiswissen über Bewegung und Interaktion vermittelt. Die Teilnehmer lernen, ihre körperliche Belastung wesentlich zu reduzieren, Menschen ohne große körperliche Anstrengung zu bewegen, Bewegungsabläufe zu unterstützen und die individuellen Fähigkeiten gezielt mit einzubeziehen. Für die tägliche Pflege bringt dies eine große Erleichterung und Entlastung für die Wirbelsäule. Kinästhetik unterstützt ein besseres Miteinander, auch auf der Kommunikationsebene.
Kursinhalte:
- Sensibel werden für die eigene Bewegung
- Umgang mit Gewicht
- Bewegungsmuster verstehen
- Lern- und Veränderungsprozesse in der Familie

Umgang mit Hilfsmitteln
Diese Themen werden anhand der Kinästhetik-Konzepte vorgestellt und in unterschiedliche Aktivitäten einbezogen. Die Umsetzung wird in verschiedenen Situation geübt, beispielsweise beim
- Aufstehen vom Stuhl
- Von der Rückenlage im Bett zum Sitzen am Bettrand
- Drehen und Lagern im Bett
- Anreichen von Essen und Trinken
- Handling beim Waschen und Anziehen
- Umgang mit Menschen mit Demenz
- Transfer vom Bett auf einen Stuhl oder Rollstuhl etc.

Um das Gelernte im Alltag optimal einsetzen zu können, werden die Teilnehmer von der Referentin Sybille Markgraf auch nach dem Kurs durch Praxisbegleitungen zuhause unterstützt.
Die Kurskosten werden von den Kassen übernommen. Die Teilnehmer müssen lediglich die Kosten für Kursmaterial, Konzeptbuch, Zertifikat und Qualitätssicherungsgebühr in Höhe von 25 Euro bezahlen.
Der Kurs umfasst 21 Zeitstunden. Termine: Donnerstag, 20. und 27. September, jeweils von 18 bis 21 Uhr, im Alten Schulhaus in Kusterdingen (Hindenburgstraße 5). Sowie
Freitag, 26. Oktober (17 bis 21Uhr) und Samstag, 27. Oktober (9 bis 16 Uhr) im evangelisches Gemeindehaus in Kusterdingen (Hindenburgstraße 44).
Die Teilnehmer sollten eine Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und Schreibmaterial mitbringen.

Info:
Für die Zeit des Kurses kann die sogenannte Verhinderungspflege in Anspruch genommen werden.

Infos und Anmeldung:
Pflegestützpunkt
Härten / Kirchentellinsfurt,
Theresa Seitz,
Bahnhofstraße 5,
72116 Mössingen,
Telefon (0170) 3 73 43 77,
T.Seitz@kreis-tuebingen.de

Wenige schwarze Schafe

Osteuropäische Pflegekräfte: Studie mit überraschenden Ergebnissen

Medienberichte über dubiose Geschäftemacher, Schwarzarbeit oder Sozialbetrug verunsichern Menschen, die Hilfe bei osteuropäischen Pflegekräften suchen. Eine Studie der Berufsakademie für Gesundheits- und Sozialwesen Saarland, zu der knapp 1000 osteuropäische Betreuungskräfte befragt wurden, brachte überraschende Erkenntnisse.

Demnach gibt es nur wenige schwarze Schafe in der Branche. Denn seriöse Vermittlungsagenturen sorgen dafür, nicht in Fallen zu tappen und beraten Angehörige auch im Hinblick auf Leistungen von Staat und Krankenkasse. Hier die Ergebnisse der Studie:

Arbeitszeiten: Deutscher Durchschnitt

Die Pflegekräfte teilen sich ihre Arbeitszeiten in der Regel selbst ein. Diese dürfen acht Stunden am Tag und 48 Stunden pro Woche nicht oder nur in Ausnahmefällen überschreiten. Auf diese Arbeitszeiten kommen laut Studie 42,7 Prozent der Befragten, 38,4 Prozent arbeiten sogar nur zwischen vier und sechs Stunden täglich. Knapp jeder Fünfte liegt bei neun bis zehn Stunden.

Bezahlung: nach Tarif

Eine ungelernte Betreuungskraft mit sehr geringen Deutschkenntnissen erhält den Mindestlohn von 8,84 Euro, was einem Bruttomonatslohn von etwa 1600 Euro entspricht. Hinzu kommen freie Kost und Logis im Haushalt der betreuten Person. Der Nettoverdienst der Betreuungskräfte ist somit vergleichbar mit dem eines Arbeitnehmers, der ein Nettogehalt von 2000 Euro bezieht.

Bildungsstand: Häufig Abitur

59,3 Prozent der Betreuungskräfte geben das Abitur als höchsten Abschluss an, 18,6 Prozent sogar einen akademischen Abschluss. Weitere 19,4 Prozent haben eine Berufsschule besucht, knapp die Hälfte verfügt über eine Aus- oder Weiterbildung im pflegerischen Bereich.

Deutschkenntnisse: Alltagstauglich bis gut

Nach ihren Deutschkenntnissen befragt, schätzt sich über die Hälfte der Betreuungskräfte auf einer Skala von 1 bis 10 im Mittelfeld ein. Nur jeder Zehnte ordnet seine Sprachkenntnisse als schlecht ein.

Arbeitnehmerstatus: Kaum Schwarzarbeit

Pflegekräfte aus dem EU-Ausland werden nach dem europäischen Entsendegesetz beschäftigt, das eine ganze Reihe von Vorschriften zur Entlohnung, zu Sozialbeiträgen und zur Absicherung macht. Die Nichtbeachtung dieser Regelungen führt zu empfindlichen Strafen.

Schwarz beschäftigt werden laut Studie nur 11,9 Prozent der Befragten. Der Rest geht einer legalen Beschäftigung nach und führt regulär Steuern und Sozialbeiträge ab. djd

Info:

Die komplette Studie der Berufsakademie für Gesundheits- und Sozialwesen Saarland ist im Internet unter www.bagss.de zu finden.

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

ASANA 24

... denn zuhause ist es doch am Schönsten!

Wir bieten:

24h Betreuung/Pflege

In gewohnter Umgebung, damit Ihre Angehörigen liebevoll in den eigenen vier Wänden versorgt werden
Wäsche waschen, bügeln, kochen, abwaschen, spazieren gehen, einkaufen, Arztbesuche, Behördengänge, Gartenarbeiten, Blumen gießen etc.

Kontaktieren Sie uns

Asana24 Christian Jaun, 72144 Dußlingen,
Telefon: 0 70 72 / 9 27 977 7, Handy: 0151/55532449
info@asana24.de, www.asana24.de

Seit über 5 Jahren

Alternativen im Alter

Das TAGBLATT lädt zur sen'FIT ein

Mit dem Alter eröffnen sich neue Alternativen für die Lebensqualität. Wie diese effektiv und sinnvoll genutzt werden können, erfahren die Besucher am Samstag, 10. November, auf der sen'FIT im Tübinger Sparkassen Carré.

Zwischen 10 und 17 Uhr wird den Besuchern der TAGBLATT-Messe ein vielfältiges Programm angeboten. Rund 40 Aussteller präsentieren ihre Angebote rund um die Themen

sen'FIT

Altersvorsorge, Freizeit, Gesundheit, Reisen und Wohnen. Das breite Spektrum der Experten, die den Messebesuchern Rede und Antwort stehen, reicht von Handwerkern und Sanitätshäusern über Rechtsberater und therapeutische Einrichtungen bis hin zu Reisedienstleistern und mobilen Pflegediensten. Sie klären die Besucher auf darüber auf, welche Leistungen pflegebedürftige Menschen und ihre Familien auf der Basis des Pflegestärkungsgesetzes in Anspruch nehmen können. Und das Netzwerk Demenz in Stadt und Landkreis Tübingen gibt einen Einblick in seine vielfältigen Aktivitäten. Ein spannendes Rahmenprogramm mit Vorführungen und Vorträgen rundet das vielfältige Angebot für Senioren und ihre Angehörigen ab.

Wie sieht der Alltag in einer Senioren-Wohngemeinschaft aus? Und welche Herausforderungen müssen bei der Realisierung solcher Projekte bewältigt werden? Eine Podiumsdiskussion thematisiert alternative Wohnformen für Senioren. Dabei werden nicht nur die ökonomischen Rahmenbedingungen für Wohngemeinschaften von Senioren erörtert. Es soll auch gezeigt werden, mit welchen Innovationen die Wirtschaft in Kooperation mit der Wissenschaft neue Wohnformen fördert. Und das Publikum erfährt, welche Erfahrungen bereits mit solchen Projekten gemacht wurden, die in Tübingen umgesetzt werden konnten.

Ob beim Seh- und Hörtest oder auf dem Rollatorparcours: Die sen'FIT ist eine erlebnisorientierte Messe zum Mitmachen. Mit viel Information aber auch mit Spaß und Unterhaltung. Und mit einem attraktiven Angebot an Speisen und Getränken. zba

Info:

sen'FIT – Menschen mitten im Leben.
Samstag, 10. November
10 bis 17 Uhr
Sparkassen Carré
Mühlbachäckerstraße 2

messe.tagblatt.de

Der Eintritt ist frei

HEINO UND THOMAS MAISCH

TOP 100 AKUSTIKER* IN TÜBINGEN

Bereits zum fünften Mal hintereinander wurden wir zum Top 100 Akustiker ausgezeichnet. Diese begehrte Auszeichnung wird für exzellente Kunden-Orientierung, herausragende unternehmerische Leistung und ein überdurchschnittliches Beratungsangebot verliehen.

Gerne überzeugen wir Sie von unserer Qualität. Denn gutes Hören ist Vertrauenssache.

*weitere Infos unter www.top100akustiker.de

OPTIK MAISCH
Augenoptik ▪ Contactlinsen ▪ Hörsysteme
Kornhausstraße 22 · 72070 Tübingen
Telefon (0 70 71) 5 13 13 · www.optik-maisch.de

„Reisen macht glücklich!"
BOTTENSCHEIN REISEN

TOLLE REISEANGEBOTE IM ADVENT
WEITERE INFOS UND BUCHUNG UNTER 07391 / 7000 0

AMSTERDAM
Die Grachtenmetropole
■ 3 x Übernachtung/Frühstück
■ Stadtführung Amsterdam
■ Ausflugsangebot Den Haag
■ Grachtenrundfahrt
4 Tage ab 399,- pro P./DZ
29.11.-02.12.18

HERRLICHES ELSASS
Die Weihnachtshauptstadt
■ Weihnachtsmärkte Straßburg + Colmar mit Stadtführung
■ Romantische Bootsfahrt auf der ILL
■ Hochkönigsburg
3 Tage ab 325,-€ pro P./DZ
07.12.-09.12.18

OBERHARZ
Advent in den Höfen
■ 3 x Übernachtung/HP im 4*-Maritim-Hotel
■ Besuch Windbeutelkönig
■ Welterbe in Goslar und Quedlinburg
4 Tage ab 399,- pro P./DZ
15.12.-18.12.18

Bottenschein Reisen • Ulmer Straße 34 • 89584 Ehingen • www.bottenschein.de

Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus

Der Mensch ist die Medizin des Menschen

Altersmedizin, Innere Medizin
Palliativmedizin
Tropen- und Reisemedizin

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

Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus

Diebe schlafen nicht

Tipps von Kriminalhauptkommissar Jürgen Kruse zum Schutz vor Einbrechern

Jürgen Kruse
Bild: Polizeipräsidium Reutlingen

Jürgen Kruse ist Leiter der Ermittlungsgruppe Eigentum beim Polizeipräsidium Reutlingen. Zusammen mit 13 Kolleginnen und Kollegen der Schutz- und Kriminalpolizei bekämpft der Kriminalhauptkommissar Wohnungseinbrüche in den Landkreisen Esslingen, Reutlingen und Tübingen. Er weiß, wie Diebe vorgehen und wie man sich schützen kann.

Hat sich die Häufigkeit der Wohnungseinbrüche zum Beispiel im Landkreis Reutlingen in den vergangenen Jahren verändert?
Ja, und zwar mit einem deutlichen Rückgang im vergangenen Jahr. 2017 haben wir im Landkreis Reutlingen 132 Wohnungseinbrüche registriert. Das sind 45 Prozent weniger als im Jahr davor. Nachdem wir in den vergangenen Jahren im Landkreis Reutlingen fast immer Zunahmen verzeichnet haben, liegen wir für das vergangene Jahr im Zehn-Jahres-Vergleich bei der zweitniedrigsten Zahl. Präsidiumsweit, also wenn wir die Zahlen in den Landkreisen Reutlingen, Esslingen und Tübingen zusammenzählen – und das macht Sinn, weil Einbrecher oft überregional unterwegs sind -, haben wir schon das dritte Jahr in Folge einen fallenden Trend. Trotzdem bleibt die Bekämpfung der Wohnungseinbrüche ein Schwerpunkt der polizeilichen Arbeit.

Wo wird am häufigsten eingebrochen?
Einbrecher suchen sich im Durchschnitt in etwa zwei Drittel der Fälle Einfamilienhäuser, insbesondere in Ortsrandlage, in der Stadt und auf dem Land aus. Da erwarten sie, dass etwas zu holen ist und sie – im Vergleich zu einem Mehrfamilienhaus – ungestörter zu Werke gehen können. Trotzdem sollten auch Bewohner von Mehrfamilienhäusern für das Thema sensibilisiert sein.

Was sind derzeit die gängigsten Methoden der Einbrecher?
Die allermeisten Einbrecher hebeln Fenster oder Terrassentüren auf und steigen so ein.

Wer sind die Diebe?
Das können wir nur für den Teil der aufgeklärten Einbrüche sagen. Je mehr das sind, desto besser ist die Aussagekraft, daher betrachten wir mal unseren gesamten Zuständigkeitsbereich, wo im vergangenen Jahr 88 Verdächtige ermittelt werden konnten:
Kinder und Jugendliche spielen so gut wie keine Rolle. Die allermeisten Täter, nämlich 84, sind über 18 Jahre alt, 75 davon über 21 Jahre. Bis auf zwölf sind alles Männer. Es hat viele Einzeltäter dabei, aber auch Täter, die mit Komplizen unterwegs sind. Ob es sich um eine Bande mit festen Strukturen handelt, ist oft nur schwer nachzuweisen. Betrachtet man einmal die Herkunft der Täter, so haben rund 32 Prozent die deutsche Staatsangehörigkeit, etwa 68 Prozent sind Ausländer. Von diesen ausländischen Verdächtigen kommen 55 Prozent aus ost-/südosteuropäischen Staaten.

Kommen Diebe eher in der Nacht oder am Tag?
Dass jemand zu nachtschlafender Zeit in ein Haus oder eine Wohnung einsteigt, ist zum Glück selten. Mit wenigen Ausnahmen sind Wohnungseinbrecher darauf aus, ein Aufeinandertreffen mit den Bewohnern zu vermeiden. Sie schlagen entweder tagsüber zu, wenn die Bewohner bei der Arbeit oder beim Einkaufen sind, oder in den Abendstunden. Bei Dämmerung oder Dunkelheit können die Täter beim Ausbaldowern eines Einbruchsobjekts leicht erkennen, ob jemand zuhause ist. Gerade in der dunklen Jahreszeit, ab Oktober, ziehen die Einbrüche am späten Nachmittag und am Abend regelmäßig an. Aber auch die Urlaubszeit ist gefragt.

Worauf haben es die Diebe abgesehen?
Am liebsten Bargeld und Schmuck, aber durchaus auch Handys, Tablets, iPhones, Digitalkameras usw. – im Prinzip ist nichts sicher, was sich leicht abtransportieren und gut zu Geld machen lässt.

Wie kann man sich vor Einbrechern schützen?
Ein Standbein ist die richtige Sicherungstechnik. Für die Einbrecher ist es wichtig, dass alles möglichst schnell geht und sie nicht entdeckt werden. Leisten Fenster und Türen erheblichen Widerstand, geben die Diebe auf und gehen lieber ein Haus weiter. Gerade wenn man neu baut oder umbaut, kann man Sicherungen kostengünstig verwirklichen. Die Kollegen unserer Kriminalpolizeilichen Beratungsstelle beraten kostenlos, wie man eine Immobilie sichern kann – direkt bei den Leuten zuhause. Sie gehen aber auch mit einem Infofahrzeug immer wieder in die Gemeinden. Wenn wir in der Urlaubszeit in einem Wohngebiet eine Häufung von Einbrüchen feststellen, gehen die Berater gezielt dorthin, um die Leute anzusprechen. Die beste Sicherungstechnik hilft aber nichts, wenn man das Fenster offen oder schräg gestellt lässt, die Haustür nicht abschließt oder den Schlüssel im Blumenkasten versteckt,

eine Leiter im Carport als Aufstiegshilfe anbietet, oder durch einen tagelang überquellenden Briefkasten dem Einbrecher signalisiert: „Hier bist Du ungestört.“ Ein Haus bewohnt aussehen zu lassen, ist mit Hilfe von Nachbarn oder Angehörigen auch im Urlaub möglich.

Wo sollte man seine Wertsachen auf keinen Fall aufbewahren?

Einbrecher kennen alle üblichen Verstecke. In den meisten Haushalten wird Schmuck immer noch im Nachtschrank aufbewahrt. Wertsachen gehören aber in einen Safe oder Tresor, am besten fest eingebaut. Zwar werden vereinzelt auch ganze Tresore gestohlen, aber nicht so leicht wie das Schmuckkästchen aus der Schublade. Für Wertsachen, die man nicht immer braucht, kann ein Bankschließfach eine Alternative sein. Dort kann man dann auch während einer Reise Schmuck sicher unterbringen.

Wie sollte man reagieren, wenn man nach Hause kommt und bemerkt, dass eingebrochen wurde?

Nichts anfassen, nicht aufräumen oder gar putzen, sondern sofort die Polizei alarmieren. Wenn jemand beim Heimkommen draußen schon sieht, dass die Tür oder das Fenster aufgebrochen ist, gleich die Polizei rufen und nicht rein gehen - man weiß nie, ob der Einbrecher noch im Haus ist. 110 ist auch die oberste Devise, wenn jemand zuhause ist und bemerkt, dass sich jemand an der Tür oder dem Fenster zu schaffen macht. Eine gute und wachsame Nachbarschaft kann auch helfen, Einbrüche zu verhindern oder schneller zu entdecken. Was die Chance erhöht, den Täter auf frischer Tat oder auf der Flucht zu schnappen. Wenn auf dem Nachbargrundstück einer rumschleicht oder sonst was verdächtig ist: Nicht ansprechen, sondern gleich die Polizei alarmieren.

Wieviele Einbrüche können prozentual aufgeklärt werden?

Meist werden Einbrüche erst entdeckt, wenn der Täter über alle Berge ist. Wenn man einen Verdächtigen auf frischer Tat erwischt, durch Fahndungsaktionen und Kontrollen oder über die gesicherten Spuren auf ihn kommt, platzt oft der Knoten und wir klären im Nachhinein eine ganze Serie auf einmal. Daher schwankt die Aufklärungsquote von Jahr zu Jahr. Sie betrug im Jahr 2016 im Landkreis Reutlingen mit 48 ermittelten Tätern über 33 Prozent, im Jahr 2017 lag sie mit 25 ermittelten Einbrechern bei 16,7 Prozent.

Fragen von Natalie Eckelt

Info:

Unter Telefon (0 71 21) 942-1202 können beim Referat Prävention des Polizeipräsidiums Reutlingen Termine für Beratungen zu Einbruchschutz und Sicherheitstechnik vereinbart werden. Tipps gibt es auch unter www.polizei-beratung.de oder www.k-einbruch.de

Die beiden Bewohnerinnen Sylvia Haden (links) und Rosemarie Kullik, Architekt Roland Wied (daneben) und Roland Conrad (Vorsitzender der Nonnenmacher-Stiftung). Bild: Zibulla

Man muss die Feste feiern wie sie fallen ...

. . . und das wurde diesen Sommer im Tübinger Nonnenmacher-Haus auch getan

Die Festivitäten starteten mit dem Nachbarschaftscafé für das Quartier Gartenstraße im Juni. Alte und Junge genossen das Beisammensein bei Kaffee und von der Hausgemeinschaft gebackenem Kuchen. Im Juli dann die offizielle Einweihungsfeier mit Tübinger Polit-Größen, allen voran Oberbürgermeister Boris Palmer, neben dem Ersten Landesbeamten Hans-Erich Messner. Gisela Brock-Dautel, Vorstand der Beratungsstelle für Ältere und ihre Angehörigen (BäM) begrüßte launig die Gäste. Roland Conrad, Vorstand der Nonnenmacher-Stiftung malte mit dem Beispiel einer Kette, an die sich bei diesem Wohnprojekt souverän eine Perle an die andere reihte, ein eindrucksvolles Bild vom Verlauf des Projektes Nonnenmacher-Haus.

Der Festvortrag von Michael Lucke unter dem Titel „Neue Wohnformen – wohin geht der Weg?“ fand aufmerksame Zuhörer. „Beim Thema gemeinschaftliches Wohnen ist sicher nicht die Nachfrage ein Problem“, so der Vorsitzende des Tübinger Kreisseniorenrates. „Angebote sind auch in dem innovativen Landkreis Tübingen arg spärlich. Es werden noch immer Wohngebiete geplant, mit den Einfami-

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

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

lien- und Reihenhäusern, die weder ökonomisch noch ökologisch den heutigen Anforderungen von Nachhaltigkeit entsprechen. Sie geben auch keine Antwort auf die demografischen Entwicklungen, denn Barrierefreiheit wird damit oft nicht erreicht und eine im Alter notwendige Kommunikation unterstützen diese nicht, denn eine Nahversorgung oder soziale Infrastruktur ist in der Regel nicht vorgesehen."

Zwischen den Beiträgen erklangen heitere Stücke eines Bläserquintetts der Tübinger Musikschule. Mit großem Beifall bedacht wurde ein Gedicht einer Bewohnerin, Renate Zimmermann, zur Stimmungslage der Hausgemeinschaft Nonnenmacher-Hauses, mit der die Veranstaltung abschloss.

Auszug:

„Hier tanke ich Licht,
hier fühl' ich mich wohl,
hier werd' ich gefüttert
mit Blumenkohl
und gewärmt von den
Menschen, die mit mir
hier wohnen.
Möge uns der Klabautermann noch ein Weilchen
verschonen!"

Die anschließend angebotene Hausbesichtigung, bei der die Hausgemeinschaft einen Einblick in ihre Apartments und die Gemeinschaftsräume gab, fand großen Anklang. „Vielen Dank, dass Sie uns Ihre Privaträume geöffnet haben", so der allgemeine Tenor der Gäste. Sylvia Haden

Info:

Im Nonnenmacher-Haus finden im Herbst/Winter 2018/19 folgende Kurse von der Familien-Bildungsstätte (fbs) und der Volkshochschule (vhs) statt:

VHS

- Gesundheit: u.a. Ausgleichsgymnastik 50plus, Klopfakupressur, Lu Jong (tibetisches Heilyoga), Progressive Muskelentspannung
- fortlaufende Gesprächskreise zum aktuellen Zeitgeschehen
- Einführung in die japanische Schwertkunst
- Farbberatung für Frauen

FBS

- Einzelvorträge, u.a. zu Bluthochdruck, Leben mit Pflanzen etc.
- offener Spieletreff, Binokel

Die Kurse finden ab September bzw. Oktober 2018 im Nonnenmacher-Haus, Gartenstraße 28, Eingang Hermann-Kurz-Straße, statt.
Datum und Uhrzeit entnehmen Sie bitte den aktuellen Broschüren bzw. den Websites von vhs und fbs.

Eine neue Pflege-WG stellt sich vor

Unter dem Titel „Wohnen in Gemeinschaft - mit Assistenz und Pflege" stellt sich am Dienstag, 9. Oktober, um 19 Uhr im Tübinger Nonnenmacher-Haus (Gartenstraße 28) die selbstverantwortete Wohngemeinschaft Alter Güterbahnhof stellt vor. Nach intensiver Vorarbeit wird die Pflege-WG im Quartier Alter Güterbahnhof im März 2019 bezugsfertig sein. Das noch nicht allzu bekannte Konzept einer selbstverantworteten Gemeinschaft fördert eine aktive Mitarbeit der Angehörigen zum Gelingen des Zusammenlebens. Nach der Vorstellung des Projekts gibt es Zeit für Fragen.

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

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

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 !

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

In Zusammenarbeit mit der Firma Curabad hat Alexander Sperling den Einbau einer barrierearmen Dusche in einem Reutlinger Haushalt organisiert. Bild: Zibulla

Das Zuhause altersgerecht gestalten

Alexander Sperling hilft Senioren und ihren Angehörigen beim Abbau von Barrieren in der Wohnung

Seit diesem Sommer kann Friedrich Bussmann in seiner Reutlinger Wohnung ein barrierearmes Badezimmer nutzen. Der Umbau wurde von dem Wohnberater Alexander Sperling organisiert.

Friedrich Bussmann ist auf den Rollstuhl angewiesen, kurze Strecken im Haus kann er mit dem Gehstock bewältigen. Um in sein Schlaf- und Badezimmer zu gelangen, muss der 84-Jährige jeden Tag einen anstrengenden Kraftakt leisten und die Treppe in den ersten Stock überwinden. Die Badewanne wurde für den gehbehinderten Senior zur unüberwindbaren Barriere. Weshalb er sich sehr über seine neue Dusche freut. Um in die Duschwanne steigen zu können, muss er nur einen rund sechs Zentimeter hohen Sockel überwinden - wegen der Höhe des Ablaufs ist der Einstieg nicht komplett barrierefrei.

Von der Pflegekasse erhält Friedrich Bussmann die Leistungen für den Pflegegrad 3. Seine Ehefrau wurde einen Grad höher eingestuft. Die 77-Jährige kann ihr Pflegebett, das im Erdgeschoss im Wohnzimmer steht, nicht mehr verlassen und wird jeden Tag von einem ambulanten Pflegedienst betreut, der sich auch um ihren Mann kümmert.

Für die altersgerechte Sanierung ihres 50 Jahre alten Hauses bekommt das Ehepaar von der Pflegekasse einen Zuschuss in Höhe von 8000 Euro. Damit konnte der Umbau von der Wanne zur Dusche komplett finanziert werden. Es bleiben sogar noch 620 Euro übrig, die Friedrich Bussmann in eine lautere Türklingel investieren will.

Organisiert wurde der Umbau von Alexander Sperling. Der gelernte Elektriker hat Betriebswirtschaft studiert und viele Jahre bei der GWG Reutlingen gearbeitet. Vor einem Jahr hat er sich als Wohnberater für Senioren selbstständig gemacht. Sperling koordiniert die Handwerksarbeiten und hilft seinen Kunden, die Zuschüsse für eine altersgerechte Sanierung von den Pflegekassen oder dem Sozialamt zu beantragen. Mit diesen Zuschüssen wird auch sein Hono-

rar verrechnet. „Meine Kunden bekommen keine Rechnung von mir“, betont er.

Bei der Umsetzung der Sanierungsprojekte arbeitet Sperling mit verschiedenen Handwerkern aus der Region zusammen. Den Umbau im Haus von Katharina und Friedrich Bussmann hat er mit der Firma Curabad kooperiert. Das Unternehmen mit Sitz in Inning am Ammersee verfügt über ein bundesweites Netz an Monteuren.

Den Umbau beim Ehepaar Bussmann, das seit 55 Jahren verheiratet ist, erledigten zwei Installateure an einem Tag. Am 16. August haben sie die alte Badewanne durch eine neue Duschwanne ersetzt, die Trennwände installiert und verschiedene Haltegriffe montiert. Um die Kosten niedrig zu halten, haben sie den Brauseschlauch einfach an die tiefsitzende Mischbatterie angeschlossen.

Alexander Sperling hat das Ehepaar, dessen Kinder in Paris wohnen, im Januar kennengelernt. „Mittlerweile besteht zwischen uns ein Vertrauensverhältnis“, freut sich der Berater.

Um die Pflege von Katharina Bussmann zu erleichtern, hat Sperling auch den Umbau der Toilette im Erdgeschoss koordiniert. Dort steht jetzt ein Boiler zur Warmwasserbereitung zur Verfügung. „Die Kosten für die Elektriker, Fliesenleger und Sanitärinstallateure in Höhe von 1780 Euro wurden von der Pflegekasse voll übernommen und direkt an die Handwerker überwiesen“, erklärt Alexander Sperling.

Stefan Zibulla

Info:
Alexander Sperling
Telefon:
0 177 - 8 23 80 34

www.Altersgerechte-Wohngestaltung.de

Workshop zum Wohnen im Alter

Am Samstag, 13. Oktober, lädt die Arbeitsgemeinschaft 60plus der SPD im Kreis Tübingen von 10 bis 16.30 Uhr zu einem Workshop zum Thema „Selbstbestimmtes Wohnen im Alter“ in die Volkshochschule (vhs) Tübingen ein. Eine Anmeldung bei der vhs Tübingen ist bereits jetzt möglich. Die Teilnahme ist kostenlos.

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

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

Installation
Hausgeräte
Kundendienst
Verkauf
Geprüfter 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

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

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

Die Hyazinthe braucht lockere, luftige Erde. Sie sollte nährstoffreich sein, was beispielsweise durch das Unterarbeiten von Kompost erreicht werden kann. Ist der Boden im Garten zu schwer, kann Kies oder Sand mit eingearbeitet werden, um die Erde etwas aufzulockern. Auf diese Weise wird Staunässe beim Gießen verhindert. Denn dadurch könnte die Hyazinthenzwiebel faulen. Die Frühlingsbotin schätzt einen sonnigen Standort.
Bild: ©ulkan - stock.adobe.com

Jetzt schon an den nächsten Frühling denken

Im Herbst werden im Garten die Blumenzwiebeln und Knollenpflanzen gesetzt

Wer seinen Garten jetzt schon auf das Frühjahr vorbereitet, kann sich nach dem Winter über die bunte Blütenpracht auf seinen Blumenbeeten freuen.

Von September bis Anfang November werden Blumenzwiebeln und Knollenpflanzen gesetzt, die im neuen Jahr schon recht zeitig zu Beginn des Frühling blühen. Dazu gehören neben den Krokussen und Narzissen auch Tulpen, Hyazinthen, Winterlinge, die Zwergiris und Zierlaucharten wie der Purpur-Lauch. . Doch im Prinzip kann man sie pflanzen, solange der Boden im Herbst noch nicht gefroren ist.

Je größer die Blumenzwiebel, desto tiefer muss sie gepflanzt werden. Als Faustregel gilt: Man gräbt doppelt so tief, wie die Blumenzwiebel bzw. die Knolle dick ist. Dann werden die Blumenzwiebeln so gesetzt, dass die Spitze bzw. Sprossseite nach oben zeigt. Anschließend wird die Erde wieder darüber gefüllt.

Der Abstand zwischen den Blumenzwiebeln sollte so gewählt werden, dass sich im Frühjahr ein ansprechendes Bild ergibt, bei dem Farbe und Struktur der Pflanzen zur Geltung kommen. Das wird am besten dadurch erreicht, dass gleichartige Zwiebeln in kleinen Gruppen gesetzt werden.

Manche Blumenzwiebeln lassen sich gut verwildern, z. B. Schneeglöckchen, (botanische) Krokusse, Blaustern (Scilla), viele Narzissenarten (z. B. Cyclamenblütige Narzissen und Dichternarzissen), botanische Tulpen und Wildtulpen sowie Traubenhyazinthen (Muscari). Die großblumigen und gefüllten Prunkzüchtungen gehören jedoch auf ein Beet mit gutem, durchlässigen Gartenboden, wo sie mit Nährstoffen versorgt und gepflegt

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

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

werden. Geeignete Standorte im eigenen Garten zum Verwildern können eine Wiese, bzw. Teile davon, oder Gartenecken am Rande von Gehölzen, aber auch pflegeextensive Staudenpflanzungen mit spät austreibenden Stauden sein, wo sich die Zwiebeln über viele Jahre hinweg ungestört vermehren können. Bei der Standortwahl muss jedoch beachtet werden, dass Rasenflächen mit Blumenzwiebeln erst gemäht werden können, wenn das Zwiebellaub vergilbt ist, also etwa fünf bis sechs Wochen später als üblich! Zum Verwildern sollte man stets eine größere Anzahl von Zwiebeln ausbringen, nur dann stellt sich der beabsichtigte Effekt in zumutbarer Zeit ein. Dabei die Zwiebeln bitte nicht in Reih und Glied, sondern in zufällig-natürlicher Anordnung einsetzen.

Anregungen zur ansprechenden Gartengestaltung im Herbst gibt es bei den Gärtnereibetrieben. Die Fachbetriebe helfen mit ihrer Erfahrung und Kompetenz auch bei der Umsetzung eigener Ideen. dk

Mein Traum

„Ich lese gerade immer vor dem Einschlafen ein Buch über einen Bergsteiger am Mount Everest, eine wahre Geschichte. Kürzlich habe ich dann geträumt, ich sei selber in den Bergen. In einer Höhle bin ich zu einem wunderschönen blauen See gekommen, wo auch meine ganze Familie war. Das war ein wunderschöner bunter Traum."

Petra Geiger, 57, Wannweil

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

Die bunte fröhliche Mischung aus niederen frühlingsblühenden Zwiebelblumen. Wunderschön für Beete, Rabatten und Staudengärten. Pflanzung ab Mitte Oktober bis Anfang Dezember, Höhe bis 20 cm, Blütezeit März/ April. Diese und viele andere besondere Blumenzwiebelsorten warten auf Sie. Schauen Sie doch vorbei - wir freuen uns auf Ihren Besuch. Mo. - Fr. 8-12.00 u. 14-17.00 Uhr.

Samen-Fetzer
DER SAMENHÄNDLER

Lichtensteinstr. 74 · 72770 Reutlingen-Gönningen
Tel. 07072/6004900 Fax 60049099
info@samen-fetzer.de · www.samen-fetzer.de

Ihr Garten steht bei uns im Mittelpunkt!

Pflegeservice im Herbst für:
- Neu- und Umgestaltungen
- Baum- und Gehölzschnitt
- Gehölz- und Staudenpflege
- Baumfällung und Rodung
- Neupflanzungen
- Laubentsorgung
- Garten-Reparaturen aller Art

GRÜN- UND LANDSCHAFTSPFLEGE
Garten-Moser GmbH u. Co. KG
An der Kreuzeiche 16
72762 Reutlingen
Telefon 07121.9288-0

www.garten-moser.de

RALL BAUMSCHULEN
Qualitätspflanzen für Garten und Landschaft

Sulzwiesenstraße 1
72800 Eningen u. A.
Tel. 07121-988598-0
www.rall-baumschulen.de

Reutlinger Streifling & Co – ab Mitte Oktober erhältlich

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

Steinpilze veredeln mit ihrem festen Fleisch und feinnussigen Aromoma auch ein Risotto mit Weißwein und Parmesan.
Bild: djd / AMC Alfa Metalcraft Corporation / Shutterstock

Der kulinarische Herbst ist lecker und gesund

Steinpilze und Kürbisse bringen Abwechslung in die Küche

Kastanien fallen von den Bäumen und die letzten Äpfel werden geerntet. Mit dem Herbst steigt die Lust auf pikante Gerichte mit saisonalem Gemüse. Kürbisse, Pilze, Wirsing, Fenchel oder Nüsse bringen Vielfalt in die Küche. Nun schmecken Zwiebelkuchen, Lauchauflauf, Kürbissuppe oder ein saftiger Braten mit Semmelknödeln, Rotkohl und herzhaften Soßen.

Auch Steinpilze, die im Herbst unter Kiefern und Fichten in unseren Wäldern wachsen, veredeln mit ihrem festen Fleisch und fein-nussigen Aroma sowohl Suppen als auch Risotto.

Heiße Maronen sind ein leckerer und gesunder Snack in der Herbst- und Winterzeit. Die Edelkastanien enthalten im Vergleich zu anderen Nüssen sehr wenig Fett und Kalorien.

Heute gibt es über 850 Kürbissorten in vielen verschiedenen Farben, Größen, Formen und Geschmacksvarianten. Man unterscheidet Sommer- und Lagerkürbisse. Sommerkürbisse, zu denen auch die Zucchini zählen, werden vor ihrer Fruchtreife geerntet und gegessen. Denn vollreif sind sie schon verholzt und ungenießbar. Lagerkürbisse dagegen entwickeln ihren typischen Geschmack erst im ausgereiften Zustand. Einige Sorten müssen vor dem Kochen geschält werden. Die Schale des leuchtend orangenen Hokkaido-Kürbis kann man aber essen.

Der Kürbis ist das Herbstgemüse. Kein anderes Lebensmittel verbinden wir so sehr mit dieser Jahreszeit wie das orange Gemüse. Und Kürbis schmeckt nicht nur gut, er ist auch ziemlich gesund: Ob Vitamine (u.a. Beta-Carotin als Vorstufe vom Vitamin A), Mineralstoffe (u.a. Kalium, Magnesium, Kalzium, Eisen) oder sättigende Ballaststoffe – das Herbstgemüse strotzt nur so vor wertvollen Inhaltsstoffen.

Genießen Sie die
saisonale Spätsommer/ Herbstküche

Tagesessen: auch vegetarisch und vegan von Mi - Fr

mit Kürbis in allen Bereichen, sobald es kälter wird, auch feine Wildgerichte, schwäbische Klassiker und vegetarisch-vegane Highlights – wir freuen uns auf Sie!

Vor dem Kreuzberg 23 · 72070 Tübingen · Fon: 0 70 71 / 9 44 10

Herbst-Zeit „Wild-Zeit“

...ideal zum Feste feiern!

GASTHOF SÜDBAHNHOF
Familie Thomas Faiß
Marktstraße 176 · 72793 Pfullingen · Tel. 07121 790824
www.gasthof-suedbahnhof.de

Weißkohlstreifen mit Milchsäurebakterien gären lassen, fertig ist das Sauerkraut. Als beliebte Beilage zu deftigen Gerichten erfreut sich Sauerkraut rund um den Globus großer Beliebtheit. Schon die Seeleute des 18. und 19. Jahrhunderts machten sich das Kraut zum Nutzen, der hohe Gehalt an Vitamin C in Sauerkraut sollte die Seeleute vor dem gefürchteten Skorbut schützen.
Wer es verträgt, sollte zu rohem Sauerkraut greifen. Wird es gegart, gehen nämliche wertvolle Vitamine verloren. Auch die wertvollen Milchsäurebakterien, die der Verdauung gut tun, sind nicht in Sauerkraut aus der Dose zu finden. Frisches Sauerkraut gibt es auf dem Markt und in Naturkostläden. Man kann das Sauerkraut aber auch mit Weißkohl selbst ansetzen. dk

Spezialitäten aus der Region

Tübinger Apfelsaft, Dußlinger Pflanzenöle, schwäbische Alb-Linsen oder Albzarella: Beim Tübinger Regionalmarkt bieten rund 100 Händlerinnen und Händler am Samstag, 6. Oktober, in der Altstadt Spezialitäten von heimischen Feldern, Gärten, Wäldern und Streuobstwiesen an. Neben den regionalen Lebensmitteln gibt es Blumen, Korbwaren, Schmuck, Gebrauchskeramiken, Filzprodukte und vieles mehr zu entdecken.

Mein Traum

„Mein schönster Traum war, als ich geträumt habe, dass ich schwerelos bin. Ich bin runter zum Frühstückstisch geschwebt und hab mich dort auf einen Stuhl schweben lassen. Dann ist ein Toastbrot zu mir geschwebt, da war Nutella drauf. Nach dem Frühstück bin ich in den Garten weitergeschwebt und dort immer höher hinauf bis zum Mars. Von dort habe ich so viele Informationen mitgebracht, dass ab da der Mars bewohnbar wurde."
Paulina, 9, Pfullingen

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

Am Tübinger Marktplatz in der Silberburg
80 Sorten
Regionale Whiskys
&
Tübinger Kirschle
SILBERBURG
www.schwaebischer-shop.de

Thomas Fuhr
Biolandbetrieb seit 1989
20 Jahre Bioladen Carola Fuhr
Bioland
VOLL Korn Wert Dank!
Bioland-Hofladen:
Käthe-Kollwitz-Straße 16
72768 RT-Degerschlacht
Tel. 07121-670595
Dienstags 8:30 - 12:00 Uhr
15:00 - 18:00 Uhr
Freitags 8:30 - 12:00 Uhr
15:00 - 18:00 Uhr
Samstags 8:30 - 12:00 Uhr
Aus eigenem Anbau:
Kraut und Rüben,
Kartoffeln, Salat und Zwiebeln
Gemüse nach Saison
Linsen und Leinöl aus Degerschlacht
Unser Getreide:
Emmer und Einkorn,
Weizen, Roggen, Dinkel, Hafer
Außerdem:
Vollwertige Lebensmittel,
Obst, Mehl, Milchprodukte, Wein

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!

Waldeck
Hotel & Forellengasthof
★★★ SUPERIOR
Besuchen Sie uns im Forellengasthof Waldeck
- Wildgerichte aus heimischen Wäldern
- fangfrische Schwarzwaldforellen -Steaks vom heißen Stein
- Festsaal für ca. 100 Personen
Öffnungszeiten: Montag Ruhetag
Dienstag-Donnerstag 17.30-22 Uhr
Freitag u. Samstag: 11.30-14 Uhr u. 17.30-22 Uhr
Sonntag: 11.30-16.30 Uhr
Diana Falkenstein-Pfefferkorn
Mühlsteige 33
-72160 Horb-Isenburg
Tel.: 07451/3880
Fax.: 07451/4950
www.forellengasthof-waldeck.de

ALB·GOLD
GENUSSTIPP

ZUTATEN (4 Pers.)

- **250 g** ~ ALB-GOLD Riebele
- **1** ~ Knoblauchzehe
- **1** ~ Karotte
- **1** ~ Paprika (rot)
- **1** ~ kleine Zucchini (gelb)
- **4** ~ Frühlingszwiebeln
- **4** ~ mittelgroße Tomaten
- Öl zum Anbraten
- **250 g** ~ Erbsen (TK)
- Salz, Pfeffer, Muskat
- **2 EL** ~ frische Kräuter, gehackt

VOLL IM TREND
GEMÜSE IN DER HAUPTROLLE

Haben Sie Lust auf mehr Vielfalt auf dem Teller?

Der Markt für speziell vegetarische Produkte boomt. Seitanwürste und Tofu-Burger sollen Geschmack, Vitamine und Mineralstoffe auf den Teller bringen. Oft gelingt dies jedoch nicht ohne Zusatz- und Geschmacksstoffe.

Was wäre also naheliegender, als häufiger heimisches Gemüse zu verspeisen? Nichts. Die Zeiten sind vorbei, Gemüse als bloße Beilage zu betrachten. Gemüse verdient längst die Hauptrolle auf dem Speiseplan!

Obst und Gemüse werden hierzulande sehr vielfältig angebaut und rund ums Jahr zum Verkauf angeboten. Dabei können wir auf mehr als 100 heimische Obst- und Gemüsearten zurückgreifen. Dies sorgt nicht nur für kürzere Transportwege, sondern auch für geschmackliche und optische Vielfalt auf dem Teller.

TIPPS & TRICKS
FÜR DEN VOLLEN GENUSS

Nutzen Sie einen Saisonkalender für Obst und Gemüse. Damit sind sie nicht nur gut informiert, sondern auch inspiriert.

Junges Gemüse hat Vorrang. Ob blanchiert, als knusprige Puffer oder zur bunten Gemüsenudel gedreht, die Zutaten sollte möglichst frisch sein.

Arbeiten Sie mit so wenig Hitze wie nötig, um die enthalten Vitamine zu erhalten.

Gut würzen ist das A und O! Kräuter und Gewürze geben den Gemüsen den nötigen Feinschliff.

Verwenden Sie Öle und Fette als Geschmacks- und Vitaminträger. Manche der enthaltenen Vitamine benötigen sogar Fett, um vom Körper aufgenommen werden zu können.

Bunte Riebele
GEMÜSEPFANNE

ZUBEREITUNG

1. Nudeln nach Packungsanleitung knapp bissfest garen. Abgießen und gründlich kalt abschrecken.

2. Knoblauch schälen und fein würfeln. Restliches Gemüse waschen und ggf. schälen. Karotten, Paprika und Zucchini klein würfeln. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Tomaten halbieren, Strunk entfernen und fein würfeln.

3. Riebele in Öl goldbraun anbraten und beiseitestellen. Erneut etwas Öl erhitzen. Knoblauch und weißen Teil der Frühlingszwiebeln darin andünsten. Karotten, Paprika und Zucchini zugeben und hellbraun anbraten, sodass das Gemüse noch Biss hat.

4. Tomaten und Erbsen zugeben und kurz mitbraten. Riebele und grünen Teil der Frühlingszwiebeln unterheben.

5. Pfanne würzig mit Salz, Pfeffer, Muskat und Kräutern abschmecken.

Tipp: Das Gemüse kann je nach Jahreszeit sowie Lust und Laune variiert werden.

Glitzernd und kontrastreich in den Herbst

Im Mode-Eck Steinhilber finden Frauen ein buntes Angebot an bequemen und eleganten Textilien

Frauen schmücken diesen Herbst nicht nur ihren Hals mit Perlen. Zusammen mit kunstvollen Stickereien zieren sie auch Blusen, Hosen und Pullis.

Die aktuellen Modefarben vertreiben düstere Herbststimmung. Zwar tendieren die Hosen aus Baumwolle und Elastan, die im Mössinger Mode-Eck Steinhilber angeboten werden, zu dunklen und gedeckten Farben. Dafür werden die Oberteile von verschiedenen Grünvarianten und leuchtenden Kontrasten dominiert. Etwa, wenn an kühlen Abenden eine weiße Stretchbluse mit einer roten gestrickten Jacke kombiniert wird. Die lila Jacke aus Wirkware und einem ansprechenden Waffelmuster, die das Fachgeschäft im Sortiment hat, kommt ohne Futter aus - falls die Klimaerwärmung auch im Herbst und Winter für milde Temperaturen sorgt. Der Stehkragen schmeichelt dem Halsausschnitt. Der Leoprint mit Raubtierporträts macht manches Oberteil zum unwiderstehlichen Blickfang.

„Die Mode ist auch in dieser Saison wieder sehr bequem“, betont Christa Eberl. „Jacken und Hosen sind dehnbar“, stellt die Inhaberin des Modegeschäfts fest. „Komfortable Schlupfhosen ohne Reißverschluss mit Rundumgummi gibt es auch in eleganten Ausführungen.“

Im Mode-Eck Steinhilber gibt es auch den passenden Schmuck zu den aktuellen Kollektionen. Etwa die lila Halskette, die Maria den Kundinnen präsentiert. Die Dekopuppe, deren Namen an eine ehemalige Mitarbeiterin des Modehauses erinnert, trägt eine schmale Hose mit ausgefransten Säumen. „Dieser Stil ist zwar eher etwas für jünger Frauen“, erklärt Eberl. „Es gibt aber auch 70-Jährige, denen so etwas steht. In der Mode verschwimmen die Grenzen zwischen den Generationen eh immer stärker.“ Stefan Zibulla

Mit kunstvoll bedruckten Oberteilen, einer lila Jacke und einer Hose mit glitzernden Stickereien werden Christa Eberl und ihre Dekopuppe diesen Herbst zum Blickfang. Bild: Zibulla

Zeit für Ihre Wünsche – wir kleiden Sie ein

Betty Barclay
Toni Dress • Taifun
Frank Walder • Rabe
Sommermann • Lebek

Mode-Eck Steinhilber ...einfach anziehend!

Christa Eberl • Bahnhofstraße 7
72116 Mössingen • Telefon 0 74 73/86 10

Mo.–Fr. 9.00 bis 12.30 & 14.30 bis 18.30 Uhr Sa. 9.00 bis 13.00 Uhr

Seit 38 Jahren Erfahrung mit Kosmetik

Kosmetikstudio Vera Ivko

MARIA GALLAND PARIS

MÉTHODE MOSAÏQUE MODELANTE

90 % JÜNGER WIRKENDE HAUT*

90 MINUTEN PURE VERWÖHNZEIT

- Gesichtsbehandlung – Modelante
- Soin Thalasso – Behandlung
- Soin Mille Lumière
- Körperbehandlungen – Modelante
- Tages - und festliches Make-Up
- Wimpernfärben
- Augenbrauen zupfen und färben
- Paraffinbad für Hände
- Geschenkgutscheine
- Erlesene Düfte

Di. – Fr. 9 – 12.30 und
14 – 18 Uhr · Sa. 9 – 13 Uhr
Krämerstraße 14 · Reutlingen
Telefon 0 71 21/3 87 50 50

Kosmetik & Parfümerie

Für jede Temperatur und jedes Temperament

Das Reutlinger Modehaus Faiss kombiniert bunte Oberteile und Jacken mit bequemen Hosen

Für tiefe Temperaturen: Hannelore Moravek trägt den bordeauxroten Pulli leger über ihrer smaragdgrünen Windjacke. Bilder: Zibulla

Für besondere Anlässe: Die rote Jacke zum schwarzen Rock verleiht Frauen eine besondere Ausstrahlung.

Unter der aktuellen Kollektion, die das Reutlinger Modehaus Faiss präsentiert, ist für jede Temperatur und jedes Temperament das Passende dabei. „Das Farbspektrum reicht von warmen Blau- und Grüntönen bis zu leuchtenden Kontrasten“, erklärt Ingrid Hamann. „Die Herbstmode ist bequem und setzt gleichzeitig elegante Akzente“, betont die Faiss-Modeberaterin. zba

Für Frauen mit Stil: In Kombination mit einer rauchblauen Jacke sorgt die graue Hose für ein harmonisches Gesamtbild.

Für ästhetische Augenblicke: Mit einem maisgelben Oberteil unter der kuscheligen Strickjacke wird die Begegnung mit der Kunst, wie sie beispielsweise der Holzbildhauer Harald Kehl präsentiert, zu einem schönen Erlebnis.

Zu schade für eine Saison: Melanie Deschner (rechts) präsentiert ein gemustertes Kleid in angesagtem Bordeauxrot, während Stefanie Giesel ihre blaue Hanf Hose mit einem gestreiften Oberteil kombiniert. Bild: Zibulla

Langlebige Naturtextilien

Die Kundinnen, die sich im Reutlinger HanfHaus für den Herbst und Winter einkleiden, fragen nicht primär nach dem neuesten Modetrend. Diese umweltbewussten Verbraucherinnen suchen vielmehr gezielt nach nachhaltigen Produkten von hoher Qualität. Im HanfHaus finden sie langlebige Naturtextilien aus Hanf und reiner Biobaumwolle oder aus Mischgewebe mit einem geringen Anteil an Elastan, erklären die beiden Inhaberinnen des Fachgeschäfts, Melanie Deschner und Stefanie Giesel.

„Unsere Kollektionen landen nicht nach einer Saison im Kleidercontainer“, betont Melanie Deschner. „Und wir müssen auch nicht ständig etwas Neues auf den Markt werfen. Unser liebevoll zusammengestelltes Sortiment setzt sich deshalb aus einfarbigen und zeitlosen Basics sowie einigen Specials zusammen.“

Zu den Specials gehört diesen Winter beispielsweise das Kleid aus Bio-Baumwolle mit seinem retro-angehauchten Muster, das Melanie Deschner trägt. „Wir haben auch Ornamente und geometrische Muster im Angebot“, sagt Deschner. „Neben trendigen Mustern sind gestreifte Oberteile ein bewährter Klassiker in unserem Sortiment“, stellt Stefanie Giesel fest. Diese lassen sich gut mit einfarbigen Hosen und Röcken kombinieren. Abgesehen von modischen Aspekten legen die beiden Inhaberinnen besonderen Wert auf die nachhaltige Qualität und den hohen Tragekomfort ihrer Textilien. zba

HANF HAUS Reutlingen
Mo-Fr 10-13 & 14-18.30h
Sa 10-16h
www.hanfhaus-reutlingen.de
Natürliche Stoffe, kräftige Farben:
Unsere neue Herbstmode trotzt dem Schmuddel-Wetter und sorgt für Wohlgefühl!

Schick zur Pyjamaparty

Wie die Geschmäcker in Sachen Schlafanzug auseinander gehen

Unter der Bettdecke sind mehr modische Trends versteckt als man denkt. Bequem, kuschelig, aber auch schick soll er sein, der Schlafanzug.

Schlank im Schlaf: Ein schicker Pyjama mit Längsstreifen. Bild: Eckelt

Nachts sind alle Schlafanzüge grau? Ganz und gar nicht! In unseren Schlafzimmern treffen Blümchenmuster, bunte Punkte und auch der klassisch blau-weiß gestreifte Pyjama aufeinander. Ingrid Pfäffle ist Fachfrau für Schlafbekleidung, denn sie berät ihre Kunden in Metzingen seit 18 Jahren in puncto Outfit für die Nacht. „Früher hat man Schlafanzüge und Nachthemden nur in Kartons verpackt gekauft“, erzählt sie. „Da war das Thema Nachtwäsche eher privat und man gab nur Größe und Farbe an und bekam dann ein Paket über den Ladentisch.“ Heute dagegen sind die Kunden mutiger und möchten ihre Nachtwäsche in Spe anfassen und als Ganzes betrachten. Dabei dürfen die Stoffe gerne abwechslungsreich sein. „Jetzt im Herbst gibt es großflächige Blumenmuster und auch viel dunkelblaue Stoffe mit weiß oder Messing kombiniert.“

Während es immer noch einige Kundinnen gibt, die im Nachthemd schlafen, kauft die Mehrheit der Damen heutzutage Schlafanzüge. Diese sollen aber nicht unbedingt wie solche aussehen. „Kunden möchten gerne Schlafbekleidung, mit der man auch die Haustüre aufmachen und dem Postboten begegnen oder auf der Terrasse frühstücken kann.“ „Loungewear“ nennt man den gesellschaftsfähigen Schlafanzug.

Gekauft wird fast ausschließlich Baumwoll-Jersey oder feiner Modal. Besonders die Outletkunden aus anderen Ländern, wie USA, England und China, kaufen gerne reine Baumwolle, weil es das in ihren Heimatländern wohl kaum mehr gebe. So manches Kunden-Pärchen entscheidet sich für einen nächtliche Partner-Look. „Besonders auf Weihnachten hin gibt es sogenannte Familien-Kollektionen, bei denen sich die ganze Familie mit dem gleichen Muster einkleiden kann.“ Dann zieren des Nachts kleine Rentiere Mama, Papa und auch die Kinder.

Der Jumpsuit, auch Onesie genannt, ist derzeit auch ein Trend. Dabei handelt es sich um einen Ganzkörperschlafanzug, der mit einem Reißverschluss zu öffnen ist. Für Ingrid Pfäffle aber eher der Exot unter den Schlafanzügen, der aufgrund seiner Beschaffenheit am Stück eher unpraktisch sei.

Viele ihrer Kunden, besonders die Herren, kaufen ihre Schlafanzüge in einer gewissen Tradition. „Ein Herr kam zu uns und sagte, er brauche einen neuen Pyjama, nur keinen blauen, weil in der Farbe hätte er schon so viele.“ Daraufhin zeigte ihm die Verkäuferin Modelle in Grau, Grün und sogar einen in Rot. Nach einigem Überlegen, sagte der Mann, dass er doch gerne wieder einen Blauen nehme. „Wichtig ist, dass man sich wohlfühlt“,

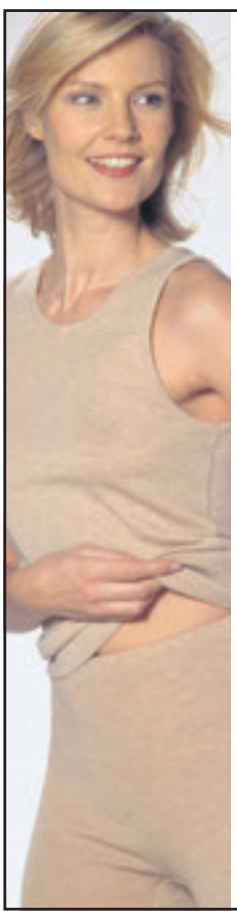
sagt Ingrid Pfäffle mit einem Augenzwinkern.
Wenn sie den shoppenden Gattinnen für ihre Männer etwas Buntes vorschlägt, hört sie des Öfteren: „Oh nein, das zieht der nie an!“. Mut zur Farbe haben da eher die Damen. „Unsere älteren Kundinnen um die 80 kaufen auch öfters kürzere Nachthemden“, verrät Ingrid Pfäffle, was aber auch daran liege, dass sie oft nicht so groß seien. Die ältere Kundschaft hat auch gerne eine neue Schlafgarnitur für eventuelle Krankenhaus- oder Kuraufenthalte im Schrank. Ob mit Bündchen oder ohne, Lang- oder Kurzarm, gestreift oder gepunktet: So hat doch ein jeder seine eigene Vorstellung für ein perfektes Schlaf-Outfit, das dann vielleicht sogar einmal zu einer Pyjama-Party ausgeführt werden darf.

Natalie Eckelt

Mein Traum

„Ich habe einmal geträumt, dass bei uns im Ermstal, wo ich aufgewachsen bin, ein Jumbo-Jet auf einem Acker notlanden musste. Dann bin ich mit meinen Schulkameraden hingerannt. Das Flugzeug ist ohne ausgefahrene Räder notgelandet und es hat mächtig gestaubt und die Kartoffeln und Dreckbollen sind überall herumgeflogen. Dann haben wir geholfen, die Menschen zu evakuieren und es ging allen gut.“

Harry, 67, Reutlingen



Fabrikverkauf
Naturwäsche

geöffnet September bis März jeden Freitag von 8⁰⁰ - 17⁰⁰ Uhr

Tag- und Nachtwäsche für Damen, Herren, Kinder und Babys aus **hochwertigen Naturtextilien.** Wir produzieren nach höchsten ökologischen Standards im eigenen Betrieb vor Ort. **Ihrem Wohlbefinden zuliebe!**
Verkauf von **regulärer-** und **1b-Ware.** Bitte beachten Sie, dass nur Barzahlung möglich ist.

intherm Gesundheitswäsche
An der Bismarckhöhe 46-48
72406 Bisingen-Wessingen
Tel. 0 74 71 / 1 55 92
www.intherm-naturwaesche.de

intherm Gesundheitswäsche

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

„Herbst und Winter“: Unsere Öffnungszeiten von Oktober bis April: Dienstag – Sonntag, 14 – 17 Uhr

Nach Vereinbarung sind Reservierungen und zusätzliche Öffnungszeiten möglich. Wir freuen uns über Ihren Besuch.
Sie erreichen uns zu den Öffnungszeiten unter der Telefonnummer 07072 60 04 42 23
szgoenningen@bruderhausdiakonie.de
www.bruderhausdiakonie.de

Viele Geschenkideen

LAGER-VERKAUF

- Frottiertücher
- Namensstickereien
- Bademäntel für Kinder u. Erwachsene zu günstigen Lagerverkaufspreisen
- Frottiergeschenke

Ständig Sonderposten bis 30%

Öffnungszeiten:
Mo., Mi., Fr. 10.⁰⁰ - 17.⁰⁰ Uhr
Di. u. Do. 10.⁰⁰ - 18.⁰⁰ Uhr
Sa. 10.⁰⁰ - 13.⁰⁰ Uhr

Kommen Sie vorbei, es lohnt sich!

FROTTIERWAREN MÜLLER KG
Reutlinger Straße 15 · 72147 Nehren
(direkt an der L 384) · Tel. 07473 8793
www.frottierweberei-mueller.de

Frottier MÜLLER

die kleine
Zeitschrift für die besten Lebensjahre

„die kleine“ bringt Sie ganz groß raus!

Tel. 0 70 71 / 9 34 - 1 74
oder 934 - 175
Fax 0 70 71/9 34 49 62 66
diekleine@tagblatt.de

Frische Farben *... auch für Ihre Drucksachen*

- Optimales Preis-/Leistungsverhältnis im großformatigen Offsetdruck
- Hochwertiger Digitaldruck für Diplomarbeiten, Dissertationen und kleinste Auflagen
- Freundliche und kompetente Beratung

Druckerei Deile

Druckerei Deile GmbH,
Sindelfinger Straße 5/2
72070 Tübingen
Telefon 0 70 71 / 44 05-84
Telefax 0 70 71 / 44 05-88
deiledruck@mac.com

Plakate · Bücher · Vereinszeitschriften · Prospekte · Magazine · Mailings · und mehr

Das Stricken ist eine Masche, die nicht aus der Mode kommt. Bild: pictworks - stock.adobe.com

Ein Volk an der Nadel: Handarbeit liegt im Trend

An langen Herbst- und Winterabenden kann man sich leicht in etwas Schönes verstricken

Selbstgemachtes liegt bei allen Generationen im Trend, Handarbeit ist auch eine moderne Form des Lebensstils. Und an langen Herbst- und Winterabenden macht es besonders Spaß, zu Nadel und Wolle zu greifen.

Der Gesamtmarkt für Handarbeitsbedarf in Deutschland wird 2017 mit 1,22 Milliarden Euro beziffert, gemessen an Endverbraucherpreisen.
Das Marktvolumen bleibt damit auf einem hohen Niveau und liegt nur ganz leicht unter den Ergebnissen des Vorjahres (2016: 1,25 Milliarden Euro). Größtes Einzelsegment bleibt das Nähen: Allein bei Stoffen wurde ein Umsatz von 450 Millionen Euro verzeichnet (2016: 465 Millionen Euro). Ein weiterer Gradmesser dafür, dass der Näh-Boom der vergangenen Jahre weiter anhält, sind die Umsatzzahlen bei Nähmaschinen: Sie stiegen von 170 Millionen Euro im Jahr 2016 auf 175 Millionen Euro in Jahr 2017.
Handarbeiten zählen weiterhin zu den beliebten Freizeitbeschäftigungen: Fast zwei Drittel der Frauen in Deutschland betreiben zumindest ab und zu Handarbeit, so die repräsentative Studie der GfK Nürnberg zum Nutzungsverhalten Handarbeit in Deutschland. Am häufigsten ausgeübt werden das Nähen mit 40 Prozent und das Stricken mit 28 Prozent, so das Umfrageergebnis der im Auftrag der Initiative Handarbeit e.V. erfolgten Befragung.
Die Handarbeits-Szene hat sich in den vergangenen Jahren deutlich verändert: Sie ist jünger, modischer und vielfältiger geworden. Auf der einen Seite gibt es die Do it yourself (DIY) Fans, die über umfassende Kenntnisse verfügen, viel Zeit investieren und möglichst professionelle Ergebnisse erzielen möchten. Auf der anderen Seite findet sich eine große Gruppe, die Lust auf Experimente hat, gerne Neues ausprobiert und schnell etwas in der Hand halten möchte.
Die Handarbeits-Szene profitiert von einer aktiven Gemeinschaft aus Bloggern und lebendigen Communities, die DIY als gemeinsames Erlebnis zelebrieren: So wird Handarbeit international zu einem Thema, das verbindet. dk

Neue Garne und Stricktrends für Herbst und Winter

Wollknäuel
Inh. C. Hahn
Grabenstraße 2
72116 Mössingen
Tel. (0 74 73) 73 34

Merino, Alpaca, Cashmere, Yak uvm.

Fantastische Farbverlaufsgarne für Tücher, Socken und andere Accessoires

Stricke dir den Winter hyggelig (gemütlich)

☺ Komme was Wolle . . . ☺
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Wolle & mehr
www.strick-wollart.de
Metzgerstraße 64 · 72764 RT · Tel. 0 71 21/31 04 88

Auf dem Kunsthandwerkermarkt gibt es Handgemachtes aus verschiedenen Materialien Bild: Gemeindeverwaltung Dettingen.

Große Auswahl auf dem Dettinger Kunsthandwerkermarkt

Am Samstag, 13. Oktober, und am Sonntag, 14. Oktober, findet bereits zum 24. Mal der Dettinger Kunsthandwerkermarkt statt. Der Marktplatz verwandelt sich an diesem Wochenende zu einem kulturellen und kulinarischen Schauplatz, welcher ein umfangreiches Angebot aus der Welt des Kunsthandwerks bietet. . Ob Gartenkeramik, Gefilztes, Designerschmuck, Edelstahlbilder oder Windräder: Die Auswahl der auf dem Markt angebotenen kunsthandwerklichen Gegenstände ist auch in diesem Jahr wieder vielfältig. Die Marktzeiten sind wie gewohnt, am Samstag von 13 bis 18 Uhr und am Sonntag von 11 bis 18 Uhr.

Im Bürgerhaus gibt es Interessantes rund um das Thema Apfel. In Zusammenarbeit mit dem örtlichen Obst- und Gartenbauverein wird hier eine Apfelsortenbestimmung, möglicherweise mit einer Apfelverkostung, und vieles mehr gezeigt. Bei Vorführungen kann man zuschauen, wie frischer Apfelsaft gepresst wird.

Die Ausstellung „Formenreich und farbenfroh - neue Bilder von Kamal Yousif“ im Dettinger Rathaus hat ebenfalls die Pforten geöffnet.

Über aktuelle Themen der Gemeinde klärt der „Bürgerinfotag“ auf. Dabei werden aktuelle Projekte vorgestellt und vom Bürgermeister sowie den Gemeinderäten und Mitarbeitern der Verwaltung erläutert.

Neben dem Besuch auf dem Markt lohnt es sich auch, bei den Dettinger Einzelhändlern vorbeizuschauen. Diese öffnen am 14. Oktober von 12 bis 17 Uhr beim verkaufsoffenen Sonntag ihre Türen.

Das Dettinger Heimatmuseum gewährt ebenfalls am Sonntag zwischen 11 und 17 Uhr Einblicke in Vergangenes. Dort können historische Werkstätten besichtigt werden. dk

Fabrikverkauf

Unsere modisch aktuelle Herbstkollektion ist da!

WILL DIE MASCHE DER MODE

Strickwarenfabrik
Gartenstraße 44
72127 Kusterdingen
Telefon (0 70 71) 3 24 60
Öffnungszeiten:
tägl. Mo. - Fr. 9 bis 17 Uhr

Gut beraten im Fachgeschäft
freundlich, kompetent, immer aktuell
Nähmaschinen und Overlocker der Firma JUKI und JANOME
Nähmaschinen und Service
Stoffe für Mode und Patchwork.
Nähstüble Ulrike Leuthe
Nähmaschinen · Patchwork · Stoffe · Kurse
Burgstraße 6 · 72764 Reutlingen · Tel. 0 71 21/32 95 17
Falltorstraße 12 · 72116 Mössingen · Tel. 0 74 73/2 69 79
www.naehstueble-leuthe.de

Esro Jersey Stoffvertrieb
STOFFE - NÄHZUBEHÖR
Stoffauswahl auf über 400 qm²
✓riesige Kurzwarenabteilung
✓eigene Nähkurse
✓Dekostoffe
✓Nähmaschinenverkauf - Bernina
✓Nähmaschinenservice - alle Fabrikate
made to create BERNINA
Esro-Jersey Stoffvertrieb e.K. Mittelgasse 10-12 / Mössingen
Tel. 07473-23634 mail: moessingen@esro.de / www.esro.de

13./14. Oktober Dettingen an der Erms
Kunst Handwerker Markt
Attraktives Rahmenprogramm mit künstlerischen und kulinarischen Genüssen in der Ortsmitte
- Im Bürgerhaus: Alles Rund um den Apfel!
- Ausstellung von Kamal Yousif im Rathaus
- Bürgerinfotag am Rathaus Schlössle
- Verkaufsoffener Sonntag
- Heimatmuseum geöffnet

www.dettingen-erms.de
Samstag 13–18 Uhr/Sonntag 11–18 Uhr

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

Gerold Weigert (rechts) trägt die Einkaufstaschen seiner Fahrgäste bis vor die Haustüre. Bild: Böhm

Mit dem ehrenamtlichen Chauffeur zum Einkaufen

Das Bürgerauto in Eningen wird von der Kommune finanziert

Im September 2015 richtete die Gemeinde Eningen den Service eines Bürgerautos ein. Grundsätzlich kann sich jeder, wie bei einem Taxi, an seiner Haustür abholen und zum Einkaufen, zum Friseur, zum Arzt oder einfach zum Café oder einem Spaziergang fahren lassen, sofern das Ziel in Eningen liegt. Und alles ist kostenlos.

„Wir möchten die innerörtliche Mobilität verbessern“, betont Albrecht Fausel vom Eninger Haupt- und Ordnungsamt. Allein im Juni 2018 habe man 167 Personen mit 323 Fahrten befördert. Im Jahr 2017 seien es insgesamt 2511 Fahrten für 1450 Personen an 248 Fahrtagen gewesen. Pro Jahr kostet das die Kommune für Wartung, Reparatur und Versicherung um die 4000 bis 5000 Euro.

Damit der Service überhaupt funktionieren kann, sind zwei Fahrerinnen und zehn Fahrer ehrenamtlich im Einsatz. Einer von ihnen ist Gerold Weigert. „Ich bin schon immer gern Auto gefahren“, sagt der Siebzigjährige, der von Anfang an dabei war. „Nach meiner Pensionierung habe ich überlegt, ob ich in Vaihingen-Enz bleiben oder noch einmal umziehen sollte“, erinnert er sich. Er entschied sich für die Nähe zur Schwäbischen Alb und wählte Eningen, wo er Freunde hatte. „Vom Bürgerauto habe ich durch das Gemeindeblatt erfahren und mich registrieren lassen.“ Einen Personenbeförderungsschein brauche man nicht, lediglich Erfahrung. Die Versicherung trage die Gemeinde. Seitdem fährt Weigert den silbergrauen Kleinbus Renault Traffic mit sieben Sitzen zwei- oder dreimal im Monat von 8 bis 17 Uhr. Ein Blick in den Computer zeigt ihm, wen er zu welcher Zeit abholen muss.

Es sind vor allem Senioren, die den Service in Anspruch nehmen. „Wir wüssten nicht, wie wir sonst zurechtkommen sollten.“ Dieser Satz fällt immer wieder. Oft nutzen Anwohner des Bereichs Wenge-Hörnle das Angebot, die sonst mit vollen Einkaufstaschen von der Bushaltestelle aus einen erheblichen Weg bergauf zu bewältigen hätten. In Eningen, so sagt eine Dame, lägen Geschäfte und Dienstleister nun mal unten im Zentrum. „Wenn man nach Hause möchte, geht es praktisch überall rauf.“

„Für unsere Bürger bedeutet das Auto, dass sie ihre Selbständigkeit behalten können oder auch einfach mal aus den eigenen vier Wänden herauskommen“, sagt Albrecht Fausel. Vorbild seien die Kommunen Kusterdingen und Pfullingen gewesen, doch in Eningen habe es zu wenig

Ideal zum Wurzeln schlagen ...

In einer der schönsten Landschaften zwischen Schwäbischer Alb und dem Schwarzwald liegt Starzach, die idyllische 5-Dörfer-Gemeinde am Neckar.

Wohnen - dort wo andere Urlaub machen - und dennoch mitten im Leben stehen.

Für Kinder ein Umfeld, in dem sie noch Kind sein dürfen, naturnah, integriert in eine lebendige Dorfgemeinschaft und in Kindergärten und Schule mit kleinen Klassen und Ganztagsbetreuung.

Wurzeln schlagen, seine Heimat finden, ein Haus bauen - mit attraktiven Grundstücksflächen und qm-Preisen, bei denen auch noch etwas für das Haus übrig bleibt.

Arbeiten in innovativem Umfeld mit bester Verkehrsanbindung an den Wirtschaftsraum Stuttgart.

Und das Leben nicht vergessen! Selbstverständlich in Starzach, der Toskana des Landkreises Tübingen.

Starzach 2025 gemeinsam mehr erreichen

Mehr Infos bei der Gemeinde Starzach
Hauptstraße 15 | 72181 Starzach | T 07483 1880 | www.starzach.de

Interessenten gegeben, um einen Verein zu gründen. „Daher haben wir die Einrichtung auf kommunale Ebene gestellt“, so Fausel. In der Probephase wurde vom Pflegedienst Weggerle ein Fahrzeug während seiner Leerzeiten angemietet. „Doch das Projekt hat sich so gut und rasch entwickelt, dass die Kommune ein eigenes Fahrzeug erworben hat.“

Wer das Bürgerauto nutzen möchte, muss sich rechtzeitig, spätestens einen Tag vorher, bei Evelin Hotz auf dem Rathaus anmelden. Sie koordiniert auch die Fahrten, so dass möglichst wenige Leerzeiten für die Fahrer entstehen. Einmal ist es ein Ehepaar im Alter von 86 und 90 Jahren, das zum Edeka gefahren werden möchte. „Ab und zu kaufen auch mal die Kinder ein, aber die müssen arbeiten und haben gerade auch Urlaub“, meinen die beiden. Und man wolle ja auch selbst die Waren aussuchen können. Beim Supermarkt angekommen, nimmt Weigert zwei Nachbarinnen mit zurück zum Hörnle. Auch sie finden den Service wunderbar: „Das Einkaufen selbst ist kein Problem, aber wir könnten nicht mehr die schweren Taschen von der Bushaltestelle am Sportplatz nach Hause in die Brahmsstraße schleppen.“ Weigert trägt die Tüten sogar bis vor die Haustür. Früher habe ein Nachbar geholfen, aber der lebe nicht mehr. „Das Bürgerauto ist das Beste, was es in Eningen gibt“, freut sich das Ehepaar.

Danach möchte eine Dame von der Sommerhalde zum Friseur. Viele nette Gespräche ergeben sich zwischen Fahrern und Gästen, von denen die meisten regelmäßig mitfahren. „Es ist auch schön, die Dankbarkeit zu erleben“, erklärt Wigert. „Hier kann man wirklich helfen.“ Gabriele Böhm

Info:
Unter der Telefonnummer (0 71 21) 892 - 8000 kann man sich bei Evelin Hotz von Montag bis Donnerstag zwischen 8 und 10 Uhr für eine Fahrt im Bürgerauto anmelden. Das Bürgerauto fährt von Montag bis Donnerstag zwischen 14 und 17 Uhr sowie von Dienstag bis Freitag zwischen 8 und 12 Uhr.

Ein buntes Programm

Treffpunkt für Ältere Reutlingen

Sonntag, 7. Oktober
Die kleine Sonntagsgruppe
Spaziergang zum geographischen Mittelpunkt Baden-Württembergs in Tübingen
Treffpunkt um 12.40 Uhr am Reutlinger Hauptbahnhof; Anmeldung unter Telefon (0 71 21) 1 38 75 13

Mittwoch, 10. Oktober
Weinprobe: Weine der Bottwartaler Winzer
Albert Schlipf unterhält mit Informationen zu den Weinen und heiteren Geschichten, dazu gibt es Baguette und Käsewürfel
17-19 Uhr
Beitrag: 12 Euro
Nur mit Anmeldung bis zum 2. Oktober

Sonntag, 14. Oktober
Frühstückscafé von 10 bis 12 Uhr
Beitrag: 12 Euro
(inkl. Getränke)
Nur mit Anmeldung bis vier Tage vorher

Mittwoch, 17. Oktober
Herbstfest ab 12 Uhr mit Zwiebelkuchen und neuem Wein, Kaffee und Kuchen
Musikalische Begleitung mit Wilfried Keser und den Treffpunkt-Musikanten. Nur mit Anmeldung bis zum 11. Oktober.

Donnerstag, 25. Oktober
Mitarbeiterversammlung
um 15 Uhr
Mit Basar und vielem mehr

Sonntag, 28. Oktober
Tanztee mit Gery Rapatz
14 Uhr, Beitrag: 3 Euro
Leitung: Kurt Scherzinger

Mittwoch, 31. Oktober
Mit dem „Deutschen Camping Club“ ins klassische Griechenland
Bilder-Vortrag von Waltraud und Eugen Gengenbach
14 Uhr Bewirtung

Sonntag, 4. November
Die kleine Sonntagsgruppe
Rundwanderung um das Thermalgebiet Bad Urach
Treffpunkt um 11.30 Uhr im Reutlinger Hauptbahnhof, Anmeldung unter
Telefon (0 71 21) 24 05 24

Mittwoch, 7. November
Südwest-Türkei
Das Taurus-Gebirge begeistert mit seinen Pflanzen und Tieren, den Menschen und der vielfältigen Geschichte des Landes. Vortrag von Roland Herdtfelder, Beitrag: 3 Euro
Beginn um 15 Uhr

Sonntag, 11. November
Frühstückscafé von 10 bis 12 Uhr
Beitrag: 12 Euro
Nur mit Anmeldung bis vier Tage vorher

Mittwoch, 14. November
Weibliches Schreiben oder: Schreiben Frauen anders als Männer?
Vortrag von Lena Herdfelder-Schuon
Beitrag: 3 Euro
Beginn: 15 Uhr

Info:
www.treffpunkt-fuer-aeltere.de

Gottdienst ist der Sinn des Lebens

Religionen entdecken: Der Islam

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 Fatih Emin Şahin, ehrenamtlicher Sekretär in der Reutlinger Zentral Moschee beantwortet.

1. Was ist das wichtigste Anliegen Ihrer Religion?

Die Religion ist der wesentliche Bund Gottes, den Er mit den Menschen geschlossen hat. Dies zeigt sich dadurch, das Gott von Zeit zu Zeit an jeden Ort der Erde Propheten und Gesandte geschickt hat. Zweck der Entsendung ist es, den Menschen eine Richtschnur für ihr spirituelles und alltägliches Leben zu geben. Kernpunkt ist der Beziehungsaufbau zwischen uns Menschen und unserem Schöpfer, um im kommenden Leben Gottes Gegenwart zu erlangen. Diese Beziehung und ihre Entwicklung ist das wichtigste Anliegen des Islams. Gott zu erkennen und ihm zu dienen ist der Sinn des menschlichen Lebens. Gottes Offenbarung beinhaltet ethische und soziale Richtlinien und gibt uns positive Impulse für unser Leben auf dieser Erde.

2. Worin unterscheiden Sie sich von anderen Religionen?

Ein Hauptunterschied ist die linguistische Bezeichnung unserer Religion. Sie ist nicht an eine Gründerperson oder an einen Ort gebunden. Islam ist Arabisch und bedeutet auf Deutsch „Gottergebenheit“. Somit ist ein Muslim jemand, der sich Gott und seinem Willen ergibt.

3. Wie sieht Ihr Menschenbild aus?

Der Islam vertritt ein rundum positives Menschenbild. Wir Menschen wurden mit einzigartigen Fähigkeiten ausgestattet, die uns eine besondere Stellung zugestehen. Frauen und Männer sind gleichwertige Geschöpfe. Alle Regeln, Pflichten und Rechte gelten sowohl für die Frau als auch für den Mann. Die Unterschiede zwischen Frau und Mann bezeugen die Vielfalt von Gottes Schöpfung und nicht etwa die Ungleichheit beider. An dieser Stelle möchte ich klar zum Ausdruck bringen, dass es auch Dinge gibt, die von Muslimen praktiziert werden, welche islamisch gesehen nicht gerechtfertigt und sogar falsch sind. Aus diesem Grund ist es wichtig. in den Dialog zu treten! Vor allem Kinder, aber auch ältere Menschen und Menschen mit Handicap finden zahlreiche wichtige Erwähnungen in islamischen Quellen. Des weiteren räumt der Islam alle Schranken beiseite, welche Menschen trennt. Nicht Nationalität, Bildungsgrad oder Reichtum ist entscheidend, nein, jeder Mensch hat die gleichen Startvoraussetzungen, Gott nahe zu kommen.

4. Wie steht Ihre Gemeinde zum Thema Säkularisierung?

Aus islamischer Sicht wird die menschliche Vernunft sehr hoch gestellt. Die Wissenschaft und die daraus entstehenden Erkenntnisse stehen aus islamischer Sicht nie in Konkurrenz! Im Gegenteil, Gott fordert uns auf, seine Zeichen zu prüfen. So kann wahrer Glaube beim Menschen entfacht werden.

Im heutigen Kontext bezeichnet man mit Säkularisierung die Trennung von Staat und Religion. Der Islam ist eine Religion, welche in jeder Lebenssituation eine Anleitung gibt. So können Muslime sowohl in säkularen, als auch in nicht-säkularen Staaten leben. Sicherlich sind Muslime i.d.R. keine „säkularen“ Menschen, weil Gott aus islamischer Sicht in jedem Lebensbereich Impulse für die Menschheit bietet. Vielleicht kann man es so zusammenfassen: der Islam will in erster Linie die Menschenherzen ansprechen und trägt keine rein politischen Ambitionen in sich.

Fatih Emin Şahin von der Reutlinger Zentral Moschee ist verheiratet und lebt in Lichtenstein. Bild: Höppner

5. Wo sehen Sie Gemeinsamkeiten zu anderen Religionen?

Eine wesentliche Gemeinsamkeit ist der Ursprung, der auf eine göttliche Offenbarung zurückgeht. Das Konzept der Offenbarung, festgeschriebene Riten und Praktiken, finden sich auch in anderen Religionen. Und der Islam ist eine Religion für den Menschen und für die Welt, in der er lebt. Sie fördert und fordert Frieden, Toleranz und ein offenes Herz.

Fragen von Marion Höppner

Info:
www.zm-rt.de

Eingeschränkt beweglich, zeitlich angespannt?

fahrradkurier-reutlingen.de
rt - 346704

Wir besorgen, erledigen und/oder liefern von A wie Arznei, Artischocken oder Aktenordner bis Z wie Zitrusfrüchte, Zahnpasta oder Zeugnisse, Zertifikate, Zulassung Kfz, Zollpapiere …

direkt – zuverlässig – CO2-frei
Einfach anrufen (07121) - 346704

obere wässere 6-8 · 72764 reutlingen · www.fahrradkurier-reutlingen.de

Kostenloser Service

Das neue Auto der Bürgerstiftung Mössingen

Am 1. Juli hat das neue Bürgerauto der Bürgerstiftung Mössingen seinen Betrieb aufgenommen. Mit erweiterten Fahrzeiten und einem verbesserten Raumangebot im Fahrzeug. Das Bürgerauto ist an folgenden Tagen unterwegs:
Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 8 bis 12 Uhr sowie zwischen 14 und 17 Uhr, freitags von 8 bis 12 Uhr
Die Fahrten sollten mindestens einen Tag vorher unter Telefon 0176 - 47 25 59 85 angemeldet werden (Montag, Dienstag und Mittwoch jeweils zwischen 10 und 12 Uhr). der Fahrt erfolgen. Es können auch mehrere Fahrten, beispielsweise zu Reha-Einrichtungen oder Ärzten im voraus angemeldet werden.
Die Fahrten mit dem Bürgerauto sind kostenfrei. Das Bürgerauto wird ausschließlich aus Spenden finanziert. Die Bürgerstiftung freut sich über jeden Beitrag zur Verbesserung der Mobilität in Mössingen. dk / Bild: Bürgerstiftung

Info:
Spendenkonto: VR Bank Tübingen – IBAN: DE74 640 618 540 000 094 013

... 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

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

Ramazan Selcuk führte den Stammtisch „lebenswert“ durch den Stuttgarter Landtag. Privatbild

Sich wie Abgeordnete fühlen

Der Stammtisch „lebenswert“ besuchte den Landtag in Stuttgart

Auf Einladung des Reutlinger SPD-Landtagsabgeordneten Ramazan Selcuk besuchten fast 30 Mitglieder vom Stammtisch „lebenswert“ teilweise mit Ehepartner, den Landtag in Stuttgart.

Das Haus des Landtags wurde 1961 eingeweiht. Wir durften das seit Mai 2016 sanierte Landtagsgebäude besuchen. In dem denkmalgeschützten Gebäude wurden optimale Arbeitsbedingungen geschaffen, die einen modernen Parlamentsbetrieb ermöglichen. Der 16. Landtag von Baden-Württemberg besteht aus 143 Abgeordneten, die sich wie folgt aufteilen:

47 Abgeordnete der Grünen, 43 von der CDU, 20 von der AfD, 19 von der SPD, 12 von der FDP/DVP und zwei Abgeordnete sind fraktionsfrei. Der Frauenanteil liegt bei knapp 26 Prozent.

Zu Beginn einer Legislaturperiode wird eine Präsidentin und ihre Stellvertreterin in geheimer Abstimmung vom Landtag gewählt. Im Plenum steht ihr die Ordnungsgewalt zu - die Glocke ist das Symbol hierfür. Während einer Sitzung kann sie Abgeordneten das Wort entziehen oder sie sogar ganz von der Sitzung aussschließen.

Vorbereitungen von Plenarsitzungen gehören ebenfalls zu ihren Aufgaben. Auch außerhalb des Plenarsaals nimmt sie eine Vielzahl von Aufgaben wahr und vertritt den Landtag nach außen, führt seine Geschäfte und verwaltet die wirtschaftlichen Angelegenheiten des Parlaments. Sie fördert die Zusammenarbeit mit den Fraktionen sowie die Arbeit des Parlaments. Die wichtigsten Aufgaben der Landtagspräsidentin sind in der Landesverfassung definiert und in der Geschäftsordnung des Landtags beschrieben.

Die Fraktionen organisieren die parlamentarischen Arbeiten, der ihr angehörenden Abgeordneten.

Bei unserem Besuch war an diesem Tag keine Plenarsitzung, so dass wir keine spannenden Debatten verfolgen konnten. Dafür durften wir selbst im Plenarsaal Platz nehmen und uns so fühlen, ob wir Abgeordnete wären.

Hans Bock

Info:
Weitere Informationen über den Stuttgarter Landtag gibt es im Internet unter www.landtag-bw.de

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

Aktiv in den Quartieren

Die Abteilung für Ältere der Stadt Reutlingen fördert nachbarschaftliches Zusammenleben. In den Geschichtswerkstätten der Stadtteilbüros entwickelte sich die wandernden Zeitzeugengespräche. Die folgenden Veranstaltungen sind kostenfrei.

Stadtteilspaziergänge:
Dienstag, 16. Oktober, 14.30 Uhr
Erkundung des ehemaligen städtischen Bauhofs. Treffpunkt: Christophstraße, Ecke Wiesstraße. Bitte feste Schuhe anziehen.

Donnerstag, 11. Oktober 14.30 bis 16 Uhr
Von der Nähnadel zum Abitur – ein Stadtplanspaziergang
Christl Ziegler gestaltet am Stadtplan einen Rundgang durch die Geschichte der Mädchenbildung in der Oststadt. Besichtigt werden die Gartentorschule, das Isolde-Kurz-Gymnasium und die Frauenarbeitsschule. Ehemalige Schülerinnen, aber nicht nur, sind herzlich willkommen.
Treffpunkt: Stadtteilbüro Betzenriedstraße 75

Interkulturelle Woche:
Karin Öklüks deutsch-türkischer Familienalltag ist gelebte Vielfalt. Mit der Pflege ihrer Mutter und der Schwiegermutter in der Türkei überwindet sie Grenzen.
Donnerstag, 27. September, 14.30 bis 16 Uhr
Stadtteilbüro Betzenriedstraße 75

Saisonende

Wenn diese „kleine“ erscheint, hat das Reutlinger Wellenfreibad nur noch für wenige Tage geöffnet – oder bei einer Schlechtwetterphase womöglich bereits geschlossen. Mit diesem Sommer ist wieder eine wunderschöne, wohltuende Freibad-Saison zu Ende gegangen, die gerade wir Älteren besonders genossen haben. Obwohl angeblich in jedem Ende ein neuer Anfang liegt, wird es mit jedem Saisonende ein bisschen ungewisser, ob wir auch im nächsten Jahr – wieder und noch – mit von der Partie sein werden. Wir können es nur hoffen. So wünschen wir einander in den letzten Tagen der Saison beim „Ausbaden“ einen guten, gesunden Winter und ein fröhliches Wiedersehen im nächsten Mai.

Wohl seit 35 Jahren gehöre ich zu der Gruppe der regelmäßigen, meist täglichen Schwimmgäste, also mehr oder weniger zum Inventar des Freibades. Man kennt einander, macht sich Gedanken, wenn jemand eine Weile nicht mehr auftaucht oder gar für immer fehlt, und ist sich einig darin, dass die Freibad-Saison die schönste Zeit des Jahres ist. Damals – in den 1980er Jahren – war ich noch berufstätig und fuhr jeden Morgen mit meinem Kleinwagen nach Tübingen ins Büro. Doch vorher – damals wurde um sechs Uhr geöffnet – schwamm ich zusammen mit den Frühschwimmern meine 1000 Meter im Freibad. Von dieser damaligen Gruppe treffe ich viele auch heute noch täglich. Alle sind wie ich älter geworden und längst im Ruhestand. Trotzdem stehen die meisten von ihnen pünktlich bei Öffnung des Rollgitters vor dem Eingang – alte Gewohnheit. Ich lasse es meistens lockerer angehen und mache mich etwas später mit meinem Rad auf die kurze Strecke zum Freibad. Auch schwimme ich seit längerem nur noch je eine halbe Stunde, weil ich altersbedingt schneller friere, und zähle keine Bahnen mehr. Manches wird im Alter einfach weniger wichtig.

Fast genau ein Kilometer liegt zwischen dem Hochhaus, in dem ich wohne, und dem Einlass in mein Sommerparadies. Das war früher, als ich noch am anderen Ende Reutlingens lebte, immer ein Traum von mir: Eine Wohnung in Freibadnähe! Manche Träume gehen tatsächlich in Erfüllung – und nun genieße ich diese bevorzugte Wohnlage bereits seit 23 Jahren und freue mich jeden Sommer neu darüber!

Im Juli sorgte ein Zeitungsartikel für Aufregung unter uns Badegästen: Thema war der gegenüber dem Vorjahr alarmierende Rückgang der Besucherzahlen in den ersten Monaten dieses Jahres, für den nach Gründen geforscht wurde. Der Artikel zitierte Badbesucher, die sich über zu wenig Komfort, mangelnde Sauberkeit, Müll auf dem Gelände – und tatsächlich das Vorkommen von Bienen auf der Wiese beklagten! Wir waren einhellig empört, konnten wir doch jeden Morgen das Badpersonal in vollem Einsatz erleben, genossen die blitzblanke Anlage und all die Annehmlichkeiten, die sie uns täglich bietet. Dagegen erschien uns als plausibler Grund eher das sich ständig wandelnde Freizeitverhalten: Für die nachkommenden Generationen ist das Freibad nicht mehr das, was es für uns Ältere seit unserer Jugend bedeutet, da wir damals mit Alternativangeboten nicht gerade verwöhnt waren. Heute jagt eine attraktive Veranstaltung für junge Leute die nächste – und außerdem ist es wohl immer noch nicht ratsam, mit dem Smartphone in der Hand zu schwimmen. Jedenfalls sind wir Oldies der wichtigste Faktor in der Freibad-Bilanz! Wenn wir nicht mehr können und in absehbarer Zeit überhaupt nicht mehr da sind, muss man wohl um den Fortbestand der Freibadkultur bangen.

Also machen wir noch möglichst lange weiter wie bisher, denn wir erweisen damit nicht nur unserer eigenen Gesundheit, sondern auch unserem geliebten Freibad einen großen Dienst! In diesem Sinne: Auf einen gesunden Winter und die Vorfreude auf den nächsten Mai! Armgard Dohmel

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

Ein wolliges Wochenende

Albstadt-Onstmettingen lädt zum Schäferfest ein

Über Jahrhunderte haben Schafe das Landschaftsbild der Schwäbischen Alb geprägt. Diese einzigartige Natur und die wolligen Vierbeiner feiert das 15. Schäferfest am Samstag, 29. September und am Sonntag, 30. September, in Albstadt-Onstmettingen mit Schauscheren, Hammellauf und Marktständen mit regionalen Produkten.

Auch das Schauscheren gehört zum Programm auf dem Schäferfest in Onstmettingen. Bild: Gemeinde Albstadt

Der Wacholder ist das prägende Element der Schwäbischen Alb: Die Wacholderheiden gehören zu den artenreichsten Ökosystemen Europas und zählen zu den ältesten Kulturlandschaften. Trotzdem sah es so wie heute nicht immer auf der Alb aus. Erst mit der Ausbreitung der Schafe als Nutztier für die Albstädter Textilindustrie und der damit verbundenen Ausweitung der Weideflächen, hat sich auch der Wacholder auf der Schwäbischen Alb voll entfaltet. Dieser besonderen Kulturlandschaft ist das Schäferfest in Albstadt gewidmet. Bereits zum 15. Mal geben Schäfer Einblick in ihre Arbeit, Naturschutzorganisationen informieren über die Albstädter Natur und kleine Besucher können den Tieren im Streichelzoo näherkommen. Die Albguides laden zu geführten Wanderungen ein und die Alb-Alamannen demonstrieren, wie das Leben vor hunderten von Jahren auf der Alb ausgesehen hat.

Ein besonderer Höhepunkt ist die Entzündung des Kohlemeilers vom schwäbischen Albverein Onstmettingen. Neben Mitmach-Aktionen wie dem Schaf- und Hammellauf wartet auf dem Gelände ein Markt mit regionalen Spezialitäten und Kunsthandwerk. Zum lockeren Beisammensein gibt es ein Festzelt mit Musik. dk

Das Erbe der Großeltern

Die systemische Beraterin und Therapeutin Sabine Salzmann referiert am Dienstag, 6. November, um 19.30 Uhr im Reutlinger Haus der Familie (Pestalozzistraße 54) über das Thema „Unsichtbares Erbe – meine Großeltern, meine Eltern und ich“. Im Alltag erleben wir immer wieder, dass uns unsere familiären Prägungen mehr beeinflussen als uns das manchmal lieb ist. Meistens sind es die belastenden Anteile, die dabei im Vordergrund stehen. Diese oft nur unbewusst wahrgenommenen Bindungen in die eigene Herkunftsfamilie sind häufig Grund für Generationenkonflikte, aus denen sich Lösungen entwickeln, die zwischen übermäßiger und damit ungesunder Loyalität zu den Eltern einerseits und familiärem Kontaktabbruch andererseits liegen und Auswirkungen in alle Lebensbereiche haben können. Im Vortrag mit Methoden aus der Biographie-Arbeit werden die unterschiedlichsten familiären Verstrickungen aufgezeigt. Die Zuhörer erhalten Anregungen für eine Auseinandersetzung mit den schwierigen Anteilen, um diese nicht an ihre Kinder und Enkel weiterzugeben.

Info:
Mit Voranmeldung unter Telefon (0 71 21) 331-1161

www.evang-bildung-reutlingen.de

Ein bunter Strauß an Information und Unterhaltung

Der Tübinger Stadtseniorenrat lud zur Seniorenfreizeit im Schönbuch ein

Echt dufte: Bei der Gärtnerei Fromm bewunderten die Teilnehmer der Seniorenfreizeit die Vielfalt der Rosen. Bild: Reik

Auch in diesem Jahr hat der Tübinger Stadtseniorenrat wieder zu einer Freizeit im Schönbuch eingeladen.

Damit ich sehen konnte, was auf der ersten Freizeit vom 30. Juli bis zum 3. August geboten war, studierte ich im Vorab das vielseitige Programm. Als Gäste konnten persönlich begrüßt werden: Landrat Joachim Walter, Dekanin Elisabeth Hege, Pfarrer Alois Krist und Michael Bamberg, Chef der Tübinger Uniklinik. Das Regierungspräsidium Tübingen, die Stadt Tübingen, die Kreissparkasse Tübingen, die VR Bank Tübingen und die örtliche Presse entsandten Vertreter, um die Senioren über die Arbeit ihrer Institutionen zu informieren. Im Rahmen des Freizeitprogrammes gab Alexandra Fiore vom Polizeipräsidium Reutlingen wertvolle Tipps, um die Senioren vor Schaden zu bewahren. Zur Unterhaltung der Senioren trugen u. a. auch – wie alljährlich - die Bühler Weiber und der Tübinger Posaunenchor bei.

Ich finde es super, dass sich die Gäste die Zeit für einen Besuch in der Seniorenfreizeit nahmen. Herzlichen Dank dafür! Nach einer erlebnisreichen Woche gingen die Teilnehmer frohen Mutes nach Hause.

Die zweite Freizeit vom 6. bis 10. August war ebenso ein voller Erfolg. Donnerstag und Freitag nahm ich an dieser Freizeit teil. Auch in dieser Woche ließen sich die oben genannten Persönlichkeiten sehen, um mit den Senioren Kontakt zu bekommen. Elfriede Lechler sang mit den Senioren Lieder von Friedrich Silcher. Hans-Jürgen Dobler stellte Zwerge und Riesen vor. Pfarrer Alain Moussavou erzählte vom Leben in Afrika und Tübingen. Ein Besuch von Clowns darf ebenfalls erwähnt werden.

Den Senioren war eine abwechslungsreiche Freizeit geboten worden. Besonderen Wert wurde auf das Miteinander gelegt. Die tägliche Gymnastik mit Gudrun Messner durfte ebenfalls nicht fehlen. Ebenso wurden täglich zahlreiche Lieder, welche mit Akkordeon begleitet wurden, von ganzem Herzen gesungen. Viele Senioren durften feststellen, dass ihre aktuelle Situation vergleichbar ist. Das baut wieder auf. Ich fand es am Schönsten, dass man nicht für das Essen sorgen musste. Dieses wurde von einem ehrenamtlich arbeitenden Küchenteam zubereitet und liebevoll serviert.

Der Teilnehmer Walter Kürner, ließ es sich nicht nehmen, ein Gedicht über die Freizeit vorzutragen. Angela Reik

Stadtseniorenrat

Gemeindepflegehaus Dußlingen

In unserem modernen Pflegeheim mit 42 Plätzen können Sie:

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

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

Stiftung Liebenau

Offener Lauftreff in Derendingen

Der offene Lauftreff des Bürgervereins Derendingen startet am Dienstag, 18. und 25. September, jeweils um 19.15 Uhr an der Volksbank.

Bei der Seniorenfreizeit blühten die Teilnehmerinnen so richtig auf. Bild: Kreis der Älteren

Eine Reise um die ganze Welt

Seniorenfreizeit in Orschel-Hagen zwischen Nostalgie und Zukunftsplänen

Auch dieses Jahr war die Tagesfreizeit „Reisen ohne Koffer“ ein voller Erfolg, freut sich Edeltraut Stiedl, Vorsitzende vom Kreis der Älteren in Orschel-Hagen.

Fünf Tage lang kamen 22 Senioren jeden Morgen ins Haus der Begegnung in Orschel-Hagen. Beim gemeinsamen Frühstück wurden die neuesten Tipps ausgetauscht. Die Zeit bis zum Mittagessen stand unter dem Motto „Eine Reise um die ganze Welt“. Die Senioren erzählten, wo sie schon überall gewesen waren, bzw. was sie gerne noch sehen würden.

Die Clowns vom Dienst boten ein lustiges Programm. Der Chor der Schillerschule beschäftigte sich mit dem Regenbogenfisch. Das Musical war eine tolle Aufführung, die viel Applaus erntete. Ein deutsch-französisches Duo ließ mit seinen Gitarren- und Akkordeonklängen die zwanziger Jahre aufleben. Da kamen nostalgische Erinnerungen auf. Zwischendurch gab es gymnastische Übungen und Gedächtnistraining. Ergänzt wurde die sportliche Aktivität durch eine Stunde Yoga im Sitzen. Mit zwei Filmen über Tiere im Wald und im Garten wurde die Natur ins Haus geholt. Damit die Senioren nicht zu viel Programm hatten, war immer genügend Freizeit eingeplant. Die einen nutzten sie zum Plaudern, die anderen gingen spazieren oder besuchten den Markt am Dresdner Platz.

Die Senioren wurden von Schülerinnen und Schülern der achten und neunten . Klasse aus der Werkrealschule des BZN betreut. Das Küchenteam vom Kreis der Älteren kochte mit Hilfe von zwei Praktikanten jeden Tag ein abwechslungsreiches Menü. So konnten die Senioren auch solche Speisen genießen, die sie sich selbst nicht mehr so häufig kochen, wie beispielsweise Fisch mit mediterranem Gemüse oder Badisches Schäufele mit Sauerkraut.

Am Ende der Woche bedankte sich Edeltraut Stiedl bei den Senioren für das schöne Miteinander. Weiter bedankte sie sich bei den Schülerinnen und Schülern für die gute Zusammenarbeit und den einfühlsamen Umgang mit den Senioren. Einen ganz großen Dank sprach sie Karin Holfter und Eveline Buchwald-Schumann (beide sind ehrenamtliche Mitarbeiterinnen beim Kreis der Älteren) aus, die die ganze Woche dabei waren. Und sie dankte Marion Santin von der Beratungsstelle ADELE dafür, dass sie die Freizeit mitorganisiert und unterstützt hat.

Am Ende der Woche kam dann große Wehmut auf. Denn die Senioren, die rundum verwöhnt wurden, mussten ihr Leben jetzt wieder selbst organisieren. Als die Senioren gefragt wurden, was ihnen am besten gefallen hat, waren sich alle einig: Alles! „Und wenn i no läb ben i nägschtes Joar wieder do“, so der O-Ton der ältesten Teilnehmerin. dk

Gerichtlich zugelassene Rentenberaterin im Teilgebiet Pflegeversicherung

In allen Fragen rund um die Pflegeversicherung.

- Beratung
- Antragstellung (z. B. Neueinstufung, Höherstufung, Verhinderungspflege)
- Begleitung bei der Begutachtung durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen
- Vertretung in Widerspruchsverfahren und sozialgerichtlichen Verfahren

Ich freue mich auf Ihren Anruf!

Anja Kirsch

Silvanerstr. 21 · 72766 Reutlingen · Tel 07127 931 79 51 · Fax 07127 931 79 53 · Mobil 0175 298 78 40
kirsch@pflegerechtsberatung-kirsch.de · **www@pflegerechtsberatung-kirsch.de**

Hier ist für jeden etwas dabei

Kreis der Älteren Orschel-Hagen e.V.

Jeden dritten 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 Uhr bis 16.30 Uhr die **Internet-Senioren**.

Jeden letzten Dienstag im Monat beginnt um 15 Uhr das **offene Singen**.
Ab 14 Uhr besteht die Möglichkeit zum Kaffeetrinken.

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

Am Samstag, 6. Oktober, findet der **Herbstflohmarkt** statt. Unter dem Motto „Der gedeckte Tisch“ wird von 8.30 bis 13 Uhr ein vielseitiges Angebot präsentiert. Außerdem gibt es eine Auswahl an schönen Dingen aus den fünfziger und sechziger. Jahren Für das leibliche Wohl sorgt das Küchenteam mit Maultaschen und Kartoffelsalat.

Ausblick:
Am Samstag, 24. November, findet der **Weihnachtsflohmark**t statt.
Weitere Veranstaltungen werden in der Tagespresse veröffentlicht.

Enkel und ihre Großväter

Unter dem Titel „Großväter brauchen Enkel – Enkel brauchen Großväter“ beginnt am Donnerstag, 18. Oktober, um 20 Uhr im Reutlinger Gemeindezentrum Kreuzkirche (Paul-Pfizer-Straße 9) eine Lesung mit Vortrag mit Eckart Hammer. Das Großvater-Sein eröffnet Männern nach Auffassung des Sozialwissenschaftlers eine zweite Lebens- und Entwicklungschance: Sie können im Rentenalter neuen Lebenssinn und Erfüllung erfahren und das nachholen, was sie in der Beziehung zu ihren eigenen Kindern versäumt haben. Großväter sind für ihre Enkel eine Brücke in die Welt, in einer sich immer schneller drehenden Gesellschaft der verlässliche Pol, in stürmischen Familienzeiten der Fels in der Brandung und auch so etwas wie Lehrmeister der Vergänglichkeit.

Viel Spaß in Günzburg

Der Kreis der Älteren machte seinen Jahresausflug

Das ganze Jahr über bietet der Kreis der Älteren in Orschel-Hagen ein abwechslungsreiches Angebot für Senioren an. Ob Kaffeenachmittag, Tanz, sportliche Aktivitäten, Flohmarkt, Singstunde und vieles mehr: Alles muss vorbereitet und durchgeführt werden. Immer ein freundliches Wort und zuhören gehört dazu.
Das alles machen die ehrenamtlichen Helferinnen vom Kreis der Älteren in ihrer Freizeit. Damit für die geleistete Arbeit außer einem Dankeschön auch Wertschätzung zurückkommt, gibt es jedes Jahr einen Ausflug. Dieses Jahr war das Ziel die beschauliche Stadt Günzburg.
In Günzburg angekommen, konnten alle für sich ausschwärmen und sich einen Überblick über die Stadt verschaffen. Anschließend wurde gemeinsam in der Brauerei Gaststätte „zur Münz“ zu Mittag gegessen - zünftig bayrisch mit Schweinebraten und Semmelknödel.
Dann wurde die Gruppe von einer Stadtführerin über die Geschichte von Günzburg informiert. Nach einer gemütlichen Runde mit Kaffee und Kuchen ging es wieder nach Reutlingen zurück.

dk / Bild: Kreis der Älteren

Ganz in Ihrer Nähe
Begleit- und Reiseservice für Menschen mit und ohne Handicap
• ***Begleitung*** *bei Ihren kleinen und größeren Besorgungen, Freizeitgestaltung, Teilnahme am kulturellen Leben.*
• ***Fahrten*** *zur Reha, Kur und Krankenhaus.*
• ***Reisen und Ausflüge*** *individuell nach Ihren Wünschen organisiert.*
„Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft, zu leben. (H. Hesse)
cum tempore • Ursula Riehle • Friedhofstraße 1
72574 Bad Urach-Hengen • Mobil 0172/9392828
cumtempore2010@yahoo.de • www.cumtempore2010.de

Herbststimmung auf dem Friedhof: Durch das Zusammenspiel von Licht und den sich verfärbenden Blättern entsteht eine besondere Atmosphäre.
Bild: djd/Gesellschaft Deutscher Friedhofsgärtner, Bonn

Farbenfroher Herbst auf dem Friedhof

Zwischen Astern und Zierkürbissen blüht der Enzian bis in den November

Warm, erdig und leuchtend: Die Farben des Herbstes halten auch auf dem Friedhof Einzug.

Besonders farbenfroh und formenreich geht es dabei auf den Gräbern zu: Astern, Sedum, Chrysanthemen, Enzian, Hebe, Christrosen und Alpenveilchen sind ebenso wie Gestecke und Sträuße sichtbare Zeichen des Gedenkens, der Dankbarkeit und der Verbundenheit. Auch Ziergräser als Symbol für das Getreide oder Zierkürbisse als Stellvertreter für die vielen verschiedenen Früchte vom Feld gehören dazu.

Das dominante Grün des Sommers tritt im Herbst etwas in den Hintergrund. Durch das Zusammenspiel von Licht und den sich verfärbenden Blättern entsteht eine besondere Atmosphäre, die Friedhofsgärtner mit in ihre gestalterische Arbeit aufnehmen. Was die Bepflanzung auf den Gräbern angeht, gibt es im Herbst fast keine Grenzen. Derzeit liegt der Enzian im Trend. Enzian gibt es in vielen Arten, eine davon ist der sogenannte Herbstenzian (lateinische Bezeichnung: Gentiana scabra). Von August bis November trägt er aufrechte,

Raum und Zeit für Trauernde
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

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

blaue, glockenförmige Blüten, die einzeln angeordnet sind. Enzian lässt sich mit Heide, Gräsern, Alpenveilchen und anderen Herbstpflanzen kombinieren. Zudem steht Enzian der symbolischen Bedeutung nach für Treue und Liebe.

In Gestaltungsfragen sind Friedhofsgärtner immer auf dem neuesten Stand und wissen, wie sie Neuheiten und aktuelle Trendpflanzen geschmackvoll in die Grabgestaltung integrieren können. Die Friedhofsgärtner beraten und übernehmen auf Wunsch auch die saisonal wechselnde Neubepflanzung und die dauerhafte Grabpflege. Fachgerecht umsorgt präsentiert sich die letzte Ruhestätte das ganze Jahr über attraktiv. djd

Info:
www.grabpflege.de

Der Bergfriedhof in Tübingen

Hier finden Sie umfassende Informationen zu individuellen Angeboten für Trauerfeiern, Erdbestattungen und Urnenbeisetzungen.

Die Urnengemeinschaftsgrabstätten » Fluss der Zeit II **(943,50 €)**, Baumbeisetzungshain **»Buchengrund« (1 594 €)** sowie die Erdgemeinschaftsgrabstätte **»Rosengarten« (4 416 €)**, bei denen die Angehörigen den Grabplatz bereits inklusive der Grabpflege für die gesamte Ruhezeit von 20 Jahren erwerben, erfreuen sich großer Beliebtheit.

Außerdem steht seit August 2014 die Urnengemeinschaftsgrabstätte **»Mein letzter Garten« (3 662,50 €)** zur Verfügung.

Bei allen Gemeinschaftsgrabstätten besteht zudem noch die Möglichkeit der Namensanbringung. Beim Baumbeisetzungshain **»Buchengrund«** kann auf Wunsch der danebenliegende Beisetzungsplatz für den noch lebenden Ehegatten oder Lebenspartner reserviert werden. Auch **»Nicht-Tübingern«** ist eine Beisetzung auf Antrag möglich.

Für Trauerfeiern und Erdbestattungen steht auf dem Tübinger Bergfriedhof seit 2007 zusätzlich zur **»Großen Trauerhalle«** die denkmalgeschützte kleine **»Waldkapelle«** mit bis zu **40 Sitzplätzen** zur Verfügung. Die Gebühr für eine Trauerfeier beträgt **300 €**. Gerne beraten und informieren Sie vor Ort die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Friedhofsverwaltung.

Tübingen Universitätsstadt

Kommunale Servicebetriebe Tübingen (KST)
Friedhofsverwaltung · Bergfriedhof 10 · 72072 Tübingen
Tel. 0 70 71/7 95 67 95 · Fax 7 95 67 92 · kst-friedhoefe@tuebingen.de
Öffnungszeiten: Mo. 8.30 – 11.30 Uhr, Di. 8.30 – 16.30 Uhr, Mi. 8.30 – 11.30 Uhr, Do. 13.30 – 15.30 Uhr, Fr. 8.30 – 11.30 Uhr oder nach Vereinbarung.

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

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

Bestattungen
Felden
... mit Herz & Kompetenz !
Tel. 07071/ 85 67 21
Tübingen, Aixer Str. 12
Kusterdingen, Hölderlinstr. 1
www.bestattungsdienst-felden.de

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

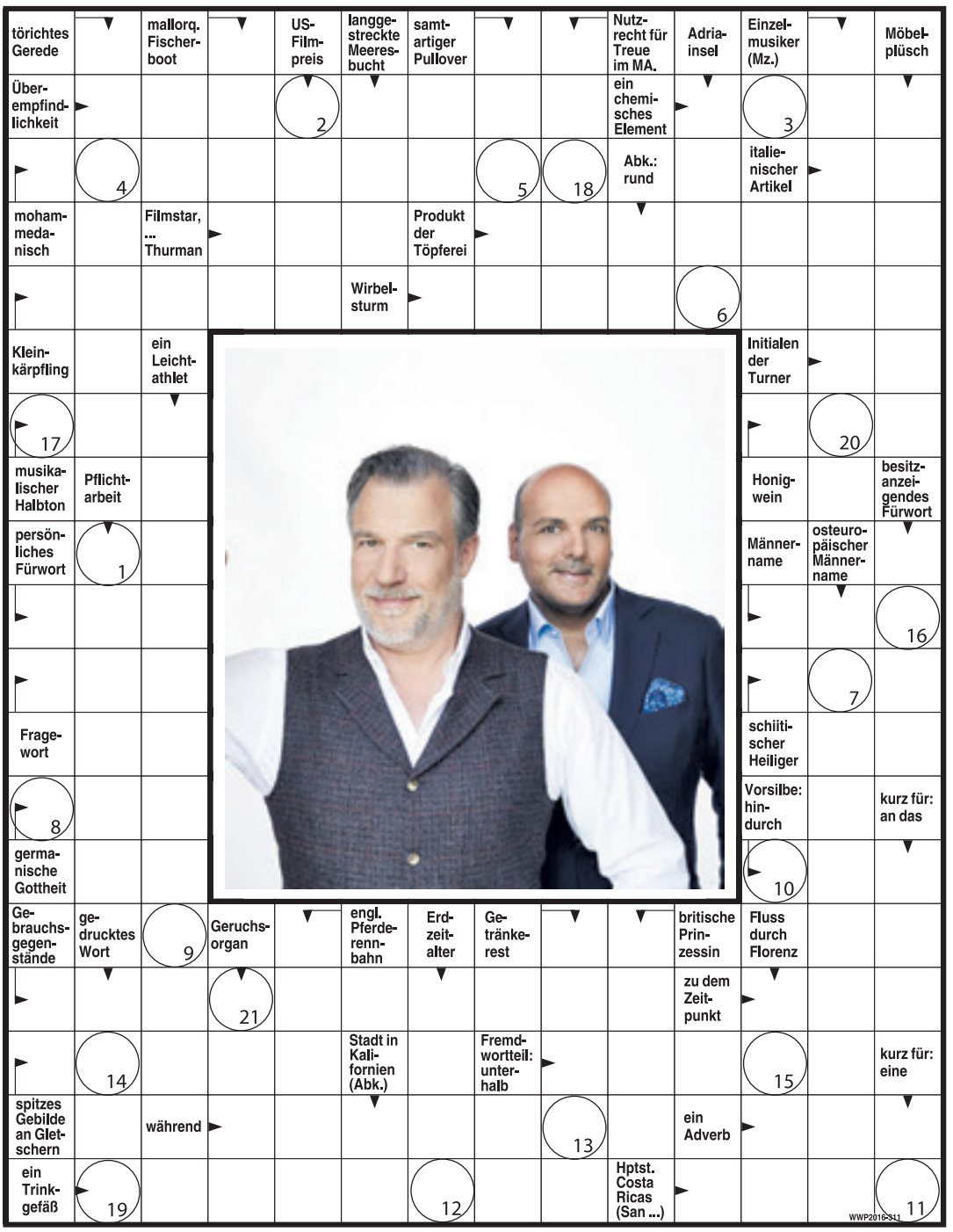
Trauerfeier – Trauerbegleitung
frei – individuell – persönlich
Albrecht K. Wengert
– Diplom Theologe –
Gartenstraße 44
Tel. (0 70 71) 440 110
www.trauerzyklus.de
72074 Tübingen
Fax (0 70 71) 400 624
info@pastoralberatung.de

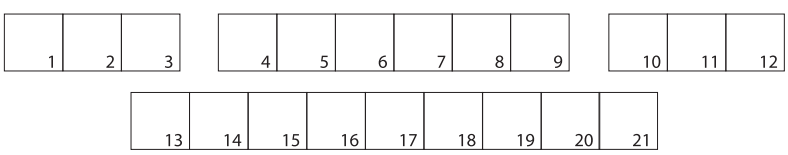
weible
Bestattungen & Trauerkultur
Wir begleiten und unterstützen Sie bei allem, was auf dem letzten Weg zu tun ist – einfühlsam, würdevoll und kompetent.
Reutlingen & Pfullingen
T: 07121 78048
www.weible-bestattungen.de

— Schön, dass alles geregelt ist! —
Dauergrabpflege
Wir sind Mitglied der Genossenschaft Württembergischer Friedhofsgärtner eG und sind Ihr zuverlässiger Partner bei der Grabgestaltung und Grabpflege.
www.blumen-stephan.de
- eine sichere und gute Vorsorge
- individuell - zukunftsorientiert und kreativ
Lassen Sie sich ganz unverbindlich beraten, wir freuen uns auf Sie!
HERBSTZAUBER™
Ausgefallene Herbstpflanzen zur kreativen Grabbepflanzung!
Gärtnerei & Floristik
STEPHAN
seit 1949
www.blumen-stephan.de Telefon 07071 - 7 28 30
Weinbergstraße 100 · 72072 Tübingen - Derendingen

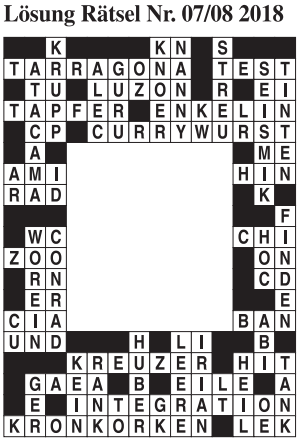
Flunkert
Bestattungen
Haus des Abschieds und der Trauerhilfe
Kanzleistraße 43 • 72764 Reutlingen
Tel. 0 71 21/37 01 66
Belthlestraße 4 • 72070 Tübingen
Tel. 0 70 71/44 02 77
www.flunkert-bestattungen.de

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





Lösung Rätsel Nr. 07/08 2018



Wir verlosen zweimal zwei Freikarten für das Konzert mit Marshall & Alexander
am Sonntag, 11. November, um 19.30 Uhr in der neuen Nürtinger Stadthalle
(siehe Seite 12).

Geben Sie das Lösungswort bis zum 25. Oktober 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: Rosina Mayer

Anzeigen/Objektleitung
Wolfgang Dieter
(verantwortlich)
Anschrift wie Verlag

Druck
Druckerei Deile GmbH
Sindelfinger Str. 5/2
72070 Tübingen

Auflage:
13 000 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
15. November 2018

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier

Unsere Auslagestellen

Ammerbuch-Altingen
Bäckerei Konditorei Weinberg

Ammerbuch-Entringen
Hofladen „Alte Zimmerei“
Samariterstift

Ammerbuch-Pfäffingen
Apotheke am Bahnhof

Ammerbuch-Poltringen
Mühle Laden

Ammerbuch-Reusten
Bioladen Reusten

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

Bodelshausen
Post

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

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

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

Engstingen
Bäckerei Marquardt
Salzgrotte Schwäbische Alb
Haid-Reha

Eningen
Altenzentrum St. Elisabeth
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
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
Seniorenresidenz Kapuzinergarten
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
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.

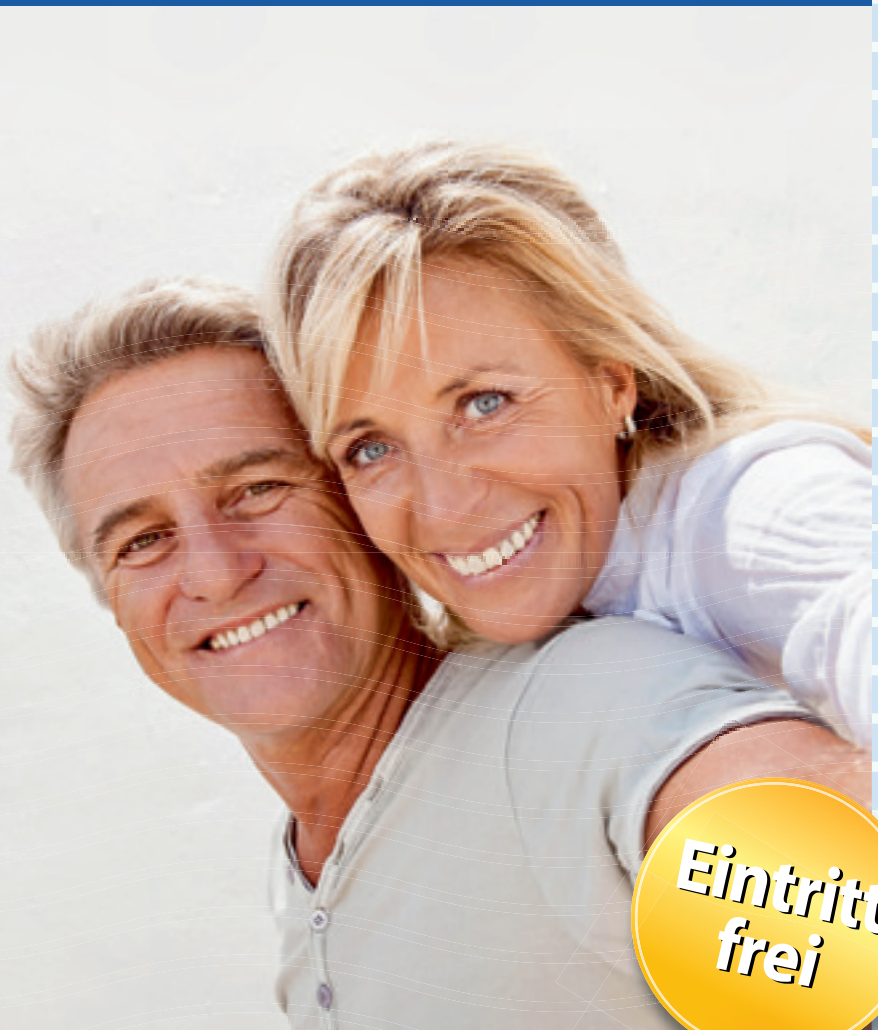
messe.tagblatt.de

senFIT

DIE MESSE FÜR SENIOREN

Gesundheit, Pflege
Reisen, E-Bikes
Altersvorsorge
Haustechnik, Smarthome
Erbrecht, Testament
Sehen und Hören
Häusliche Betreuung

Vorträge, Podium
Shuttlebus OBF/Messe
Kostenloses Parken



Eintritt frei

SAMSTAG, 10. NOVEMBER 2018 — 10 BIS 17 UHR
SPARKASSEN CARRÉ TÜBINGEN

swt Stadtwerke Tübingen
Brillinger Orthopädie Das Gesundheitshaus
nusser + schaal Tübingen • Hintere Grabenstr. 28 • Tel. 07071 130 315 www.nusser-schaal.de
die kleine Zeitschrift für die besten Lebensjahre
die Senioren begleiter Reutlingen Tübingen und Umgebung
Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Tübingen e.V.
BESTATTUNGEN GOMMEL Inh. Roberto Seifert
Kreissparkasse Tübingen

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

www.rtf1.de