www.die-kleine-zeitschrift.de

die kleine

Zeitschrift für die besten Lebensjahre

Schöne Ferien!

Sommertipps für Enkel und Großeltern

Kostenlos: Zum Mitnehmen & Weitergeben

ISSN 0948-0021 26. Jahrgang, Juli/August 2019

Nr. 07/08

LESEN SIE MEHR ÜBER:

Eine weltoffene Fotografin
Eine unbekannte Krankheit
SEITE 16–25

Heimbeirat an der Steinlach
Heimat unter der Achalm
SEITE 28–41

Regeln für das Testament
Tipps für den Rosengarten
SEITE 42–45

ProNatur® METZINGEN

IHRE SPEZIALISTEN für modernes Wohnen und Arbeiten im Grünen.

DACHBEGRÜNUNGEN
SCHWIMMTEICHE
PRIVATGÄRTEN
PFLANZUNG & PFLEGE

ProNatur
Garten- und Landschaftsbau GmbH
Otto-Schott-Straße 32
72555 Metzingen
Tel: 0 71 23 / 92 75-0
info@pronatur.com
www.pronatur.com

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

Jung und Alt auf Entdeckungstour

Gut, dass es neben den großen Blockbusterfilmen auch noch solche gibt, die mit ihren Geschichten junge und ältere Menschen gleichermaßen berühren. Hier sei der Film „Edie“ erwähnt. Im Film will eine ältere Frau den Mount Suilven in Schottland erklimmen – eine mehr unfreiwillige Unterstützung erfährt sie von einem jungen Mann. Diese Szenen berühren.

Wenn junge und ältere Menschen gemeinsam ins Kino gehen, kann vielleicht noch mehr entstehen, als nur der Moment, der die Seele kurz bewegt. Gemeinsam könnten sie die unterschiedlichen Genre erkunden, die sich im Laufe der Zeit verändert haben. Denn Filme sind auch immer ein Spiegel der Gesellschaft. Vielleicht machen sich die Generationen gemeinsam auf, um großartige Filme und Schauspieler(innen) zu entdecken. Vielleicht stoßen sie gemeinsam auf die besten Schauspieler und Schauspielerinnen.

Katharine Hepburn bekam zum Beispiel viermal den Oscar. Und ja, tatsächlich, es gibt eine deutsche Schauspielerin, die zwei Oscars erhalten hat. Luise Rainer bekam 1937 für „Der große Ziegenfeld“ und 1938 für „Die gute Erde“ jeweils den Oscar für die beste weibliche Hauptrolle. Das ist unglaublich, wenn man bedenkt, in welcher Zeit sich Deutschland gerade befand. Und wie seinerzeit die US-Amerikaner über dieses damalige Nazi-Deutschland dachten. Aber Luise Rainer spielte so emotional authentisch - die Menschen ließen sich von ihr berühren.

Diese Dame, die 2014 mit 104 Jahren verstarb, zeigt uns allen, dass wir Gelegenheiten beim Schopfe packen sollten – sie nahm das Angebot an und ging in die Staaten und setzte nicht auf jedes erfolgversprechende Pferd. Sie kündigte ihren Vertrag mit einem großen Filmstudio, trotz aller Unbill – kurz: machte ihr Ding! Ihr Leben lang. Damit anzufangen ist nie zu spät. Das wiederum lehrt uns auch der Film „Edie“.

Marion Höppner

DAS DIENSTLEISTUNGSZENTRUM
für Ihre Gesundheit
Brillinger GmbH & Co. KG
Handwerker-Park 25 • 72070 Tübingen
Tel. 07071 4104-0

Brillinger. Orthopädie

- Orthopädie-Technik
- Orthopädie-Schuhtechnik
- Sanitätsfachhandel
- Rehabilitations-Technik
- Home-Care

TÜBINGEN • REUTLINGEN • STUTTGART • MÖSSINGEN • ROTTENBURG • ENGEN
www.brillinger.de

Bio-Lieferservice

Lassen Sie sich Lebensmittel bequem nach Hause liefern.

07071 138 96 77
shop.dermarktladen.de

- *Lieferung im gesamten Tübinger Stadtgebiet*
- *Bei Bestellung bis 12 Uhr liefern wir am selben Tag.*

DE-BW-006-19532-B

Der Marktladen

DIE MALER WERKSTÄTTE

Die Liebe zu unserem Handwerk, ist unser Fundament

Fon 07121/23 95 85

OCHS GmbH

Vertrauen Sie dem Fachmann

Ihr Altgold ist Geld wert!

Barankauf bei ZEHDER

JUWELIER UHRMACHERMEISTER
EIGENE GOLDSCHMIEDE

Metzgerstraße 3 · 72764 Reutlingen
Telefon 07121 / 32 90 43 · Fax 07121 / 33 01 16

Editorial

Die kleine“ hat Verstärkung bekommen: Seit 3. Juni macht Vivian Viacava Galaz ein Praktikum bei der „Zeitschrift für die besten Lebensjahre“. Die 28-jährige Chilenin hat bereits eine journalistische Ausbildung absolviert und praktische Erfahrungen in der Redaktionsarbeit gesammelt. An der Universität Andrés Bello in Santiago de Chile hat sie den Bachelor in Journalismus erworben. Zudem war sie in Chile als freie Mitarbeiterin bei verschiedenen Zeitungen und Online-Portalen wie Publimento, Latinoamericanpost oder Yelp tätig. Dabei hat die engagierte Nachwuchsjournalistin eine Jugendredaktion geleitet und sich mit Webanalyse sowie mit digitalen Strategien in sozialen Medien beschäftigt. Und in Ulm konnte sie ihre Deutschkenntnisse in der Marketingabteilung eines Anbieters von Nüssen und Trockenfrüchten, der seine Produkte auf dem Weltmarkt einkauft, vertiefen.

Vor einem Jahr hat sich Vivian Viacava Galaz entschieden, in Deutschland zu leben. „Denn ich bin davon überzeugt, dass ein Journalist öfter seine Komfortzone aufgeben sollte, um gute Ergebnisse zu erzielen und eine andere Perspektive zu bekommen“, betont sie. Vivian Viacava Galaz will unsere Redaktion noch bis Ende August unterstützen. Gleichzeitig bewirbt sie sich bundesweit um eine Stelle.

In der aktuellen Ausgabe finden sich bereits einige Artikel, die von ihr recherchiert wurden. Das breite Themenspektrum, das sie dabei bearbeitet hat, reicht von technischen Hilfsmitteln für ältere Menschen über die Frage, wie sich Senioren vor Trickbetrügern schützen können bis zur Ausstellung der Fotografin Ruth Gundert im Tübinger Nonnenmacher-Haus und der Grabpflege in der heißen Jahreszeit. Und sie zeigt, welche Wunder der Schöpfung Enkel und ihre Großeltern entdecken können, wenn sie einen gemeinsamen Ausflug in den Botanischen Garten der Universität Tübingen machen. Solche Tipps für die Ferien bilden den Schwerpunkt in diesem Heft.

Viel Spaß beim Lesen. Und genießen Sie den Sommer!

Stefan Zibulla

Inhalt

Jung und Alt auf Entdeckungstour 2
Editorial 3

Titel

Streicheleinheiten für ein zutrauliches Kulturgut 5
Rasenmäher mit Kulleraugen 6
Spannende Ferientage im Traumland 8
Begegnungen ohne Gitter und Gräben 9
Reise durch eine faszinierende Pflanzenwelt 10

Kultur

Angenehme Ausflugsziele für alle Altersgruppen 12
Was bleibt . . . von einer Reise, von einer besonderen Reise? 14
Die unbekannte Seite von Franz Kafka 15
Bilder einer weltoffenen Einstellung 16

Termine

Kleinkunst, Konzerte, Theater . . . 18

Gesundheit

In der Mühle des Gesundheitssystems 21
Wo nicht nur der Atem fließt 22
Lebensfreude trotz Demenz 23
Aufklärung über eine unbekannte Krankheit 24

Lebenshilfe

Attraktive Pflege- und Arbeitsplätze 26
Auch pflegende Angehörige brauchen Urlaub 27
Kurze Witze sind besser als lange Diskussionen 28
Vorsicht vor fremden Stimmen auf dem Handy! 30
Hohe Mobilität für Senioren im Urlaub 32

Lebensstil

„Ein Flecka, wo jeder jeden kennt“ 34
Ein Netzwerk aus Firmen und Vereinen 36
Da sein: Pflege, Fürsorge und Begleitung 38
Auf Schläger, Ball und Geschick kommt es an 40
Testamente erleichtern das Leben 42
Lieblingsplätze mit üppig blühenden Rosen 44
Wo Alt und Jung den Sommer genießen 46
Genusstipp: Fusilli mit Zucchini und bunten Tomaten 48
Auf alle Generationen zugeschnitten 49
Bewegung für Körper und Geist 51
Zwischen Kirchenkunst und Jugendpsychiatrie 52
Humor: Wer sich am Strand bis auf die Knochen blamiert 54

Abschied

Gepflegte Gräber in der Urlaubszeit 58
Das Meer als Friedhof 60

Kreuzworträtsel

Kreuzworträtsel 61
Impressum 61
Auslagestellen 62

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

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

Ihr Ziel:

Gasthof zum Waldhorn
Betriebsferien vom 30.7. bis einschl. 20.8.
Feiern und Genießen hat bei uns Tradition
Neuhauser Str. 32 • Metzingen - Glems
Tel.: 07123 - 9635 0 • Dienstag Ruhetag
www.gasthof-waldhorn-metzingen.de

Streicheleinheiten für ein zutrauliches Kulturgut

Ein Ausflug auf das Landgestüt Marbach ist ein Erlebnis für Enkel und ihre Großeltern

An einem Sonntag war in meiner Familie ein Besuch auf dem Pferdegestüt Marbach angesagt. Meine vierjährige Enkelin Ronja war total ungeduldig und neugierig darauf, was sie erwartet.

Zuerst sind wir auf die Weide. Da fielen uns einige junge Fohlen mit ihren Müttern auf. Es war ein Genuss, diesen kleinen Pferdchen zuzusehen, wie sie mit ihren langen Beinen rennen und springen.

Die Fohlen waren sehr zutraulich. Sie gingen am Zaun entlang, kamen auf uns zu und wollten gestreichelt werden. Ihrem Wunsch sind wir gerne nachgekommen. Sie blieben geduldig stehen und haben die Streicheleinheiten sichtlich genossen.

„Auf dem Haupt- und Landgestüt Marbach gibt es zwischen März und Anfang Juni Pferdenachwuchs“ sagte uns Nicol Bauer, Mitarbeiterin des Info-Shops .

Das Haupt-und Landgestüt Marbach mit seinen Gestütshöfen in Marbach, Offenhausen und St. Johann ist das älteste staatliche Gestüt Deutschlands und eines der ältesten Gestüte Europas. Hier gibt es Zuchthengste der Rassen Altwürttemberger, Deutsches Reitpferd, Schwarzwälder Kaltblut und Arabisches Vollblut. Als Hauptgestüt besitzt Marbach zwei eigene Stutenherden mit Warmblut- und Vollblutaraberstuten. Insgesamt sind es rund 550 Pferde. Hierzu zählen Hengste, Stuten, Fohlen zur Aufzucht sowie Reit- und Schulpferde und Pensionsfohlen.

„Das Kulturgut Pferd kann man bei uns bei zahlreichen Veranstaltungen, die fast das ganze Jahr über stattfinden, live erleben“, betont Nicol Bauer. „Die bekanntesten Highlights sind beispielsweise Konzertveranstaltungen wie die Marbach Classics am 5. und 6. Juli sowie die Hengst-Parade am 29. September sowie am 3. und 6. Oktober.“

Das Gestüt ist ganzjährig kostenlos geöffnet. Es können individuelle Führungen sowie Reitkurse und vieles mehr gebucht werden.

Unmittelbar neben dem Gestüt liegt in idyllischer Umgebung auf der Schwäbischen Alb der Gestütsgasthof Marbach mit gutbürgerlicher Küche und Kuchen aus eigener Herstellung. Hier kann man den Besuch auf dem Gestüt Marbach kulinarisch ausklingen lassen. Für uns steht auf jeden Fall fest: Wir kommen bald wieder! Anna Matzner

Bild oben: Ronja hat viel Spaß mit den zutraulichen Fohlen auf dem Gestüt in Marbach.
Bild unten: Die Fohlen erfreuen die Besucher des Gestüts in Marbach mit flotten Tanzdarbietungen.
Bilder: Anna Matzner

Seit 15 Jahren züchten Johanna und Herbert Ruch Alpakas. Sie freuen sich, wenn auch die Besucher ihrer Farm von den liebenswerten Tieren verzaubert werden.

Rasenmäher mit Kulleraugen

Wie schnell man sich in Alpakas verlieben kann

Die Alpaka-Farm in Gomadingen-Wasserstetten ist auch ein beliebtes Ausflugsziel für Enkel und ihre Großeltern. Bilder: Alpaka-Farm

Alpakas sind so richtige Wollebobbel“, erzählt Herbert Ruch. Er und seine Frau züchten auf ihrer Farm in Gomadingen-Wasserstetten Alpakas. Angefangen hat ihre Liebe zu den schönen Tieren auf einer Amerikareise, als sie eine Herde Alpakas gesehen haben. „Damals hatten wir beide noch Vollzeit-Jobs und nichts mit Tierhaltung zu tun“, erinnert sich Herbert Ruch. Doch zwei Jahre später entschieden sie sich, drei trächtige Alpakastuten zu kaufen und damit den Grundstein für eine eigene Zucht zu legen.

Heute leben auf ihrem Hof auf der Schwäbischen Alb 99 Alpakas. „Alpakas sind einfach supertolle Tiere“, schwärmt Herbert Ruch. „Sie sind komplett aggressionslos, nett, aufgeschlossen und tiefenentspannt. Außerdem haben sie ein ganz kuscheliges Fell, das zum Knuddeln verführt und riesengroße dunkle Knopfaugen.“

Sein Lieblings-Alpaka ist „Helios“, ein zehn Jahre alter Deck-Hengst, der ein besonders liebes Wesen hat. „Mein Helios ist ein Knuddelbär. Er kommt gerne auf Menschen zu und liebt auch Kinder.“ Diese Offenheit und Nähe zum Menschen hätten aber alle Alpakas gemein.

Bei den Spaziergängen, die man mit den Tieren unternehmen kann, bekommt ein jeder „sein“ Alpaka mit einer Leine an die Hand. Dann geht’s los und man spaziert gemütlich über die Alb. „Die Tiere strahlen eine innere Ruhe aus und beeinflussen uns Menschen so positiv, dass die Leute richtig runterkommen und entspannen“, betont Herbert Ruch. Zu dieser Entspannung trägt auch das Summen der Alpakas bei - ihre Art, mit den Menschen und untereinander zu kommunizieren.

Viele Besucher der Alpaka-Farm seien begeistert davon, wie angenehm weich das Fell der Tiere ist. Manche genießen es auch einfach, Zeit im Stall inmitten der Alpakas zu verbringen und ihr Verhalten auch im Umgang mit ihren Fohlen zu erleben.

Im Winter verbringen die Tiere die meiste Zeit im Stall. Während der anderen Jahreszeiten haben sie auf großen Weideflächen Platz und Auslauf. Ursprünglich stammen Alpakas aus Südamerika. „Sie leben im Hochland der Anden, manchmal auf einer Höhe von bis zu 5000 Metern“, berichtet Herbert Ruch.

Die größte Population an Alpakas, rund 80 Prozent aller Tiere, gibt es in Peru. In Deutschland seien die Tiere relativ neu. „Alpakas gibt es in Europa ungefähr seit den 80er Jahren“, erklärt Herbert Ruch. „Die erste Alpaka Gruppe kam 1992 nach Deutschland.“

Ein Sprichwort aus den Anden besagt: „Wer einem Alpaka zu lange in die Augen schaut, ist von ihm für immer gefesselt.“ So geht es nicht nur Johanna und Herbert Ruch, die sich ein Leben ohne die drolligen Vierbeiner gar nicht mehr vorstellen können, sondern auch vielen Besuchern, die gerne immer wieder kommen. „Viele kommen auch mit ihren Enkeln, weil die Tiere Kinder schnell als Teil der Herde sehen und freundlich mit ihnen umgehen“, beobachtet Herbert Ruch. Manche sind sogar so verliebt in die Tiere, dass sie sich selbst Alpakas wünschen. Dann erklärt ihnen Herbert Ruch, dass man Alpakas niemals alleine halten kann und man für zwei Tiere zehn Ar Weidefläche braucht. Wer sich dann immer noch Alpakas als „Rasenmäher mit Kulleraugen“ wünscht, bekommt auf der Farm ein Grundlagenseminar zur Haltung und Zucht von Alpakas.

Im Hofladen in Wasserstetten können Besucher Alpaka-Produkte kaufen. Zum einen Artikel aus Südamerika, aber auch Betten, Kopfkissen und Strickwaren, hergestellt aus eigenen Fasern. „Die Betten sind für uns Menschen zum Schlafen ideal, weil sie sehr leicht sind, keine Feuchtigkeit und Geruchsbakterien speichern und deutlich wärmer sind als Schafwolle“, weiß der Züchter. Ganz wichtig ist ihm, dass seine Tiere nicht geschlachtet werden. „Sie dürfen bei uns alt werden.“ Besonders niedlich sind natürlich die herzigen Fohlen. „Erst letzten Samstag ist wieder eines geboren“, freut sich Herbert Ruch. „Ein quirliges braunes Mädchen.“ Die kleine „Tassia“ erobert die Herzen im Sturm. Gleich auf den ersten Blick ist man von Kopf bis Fuß verliebt in ihre wunderschönen großen Augen. Natalie Eckelt

Spannende Ferientage im Traumland

Neben der Bährenhöhle gibt es in Sonnenbühl auch noch einen Freizeitpark zu entdecken

Bärenhöhle, Klimaweg, Traumland und Sommer-Bobbahn mit Kletterpark: In Sonnenbühl können Enkel und ihre Großeltern einen spannenden Ferientag erleben. Oder gleich mehrere.

Yael und Junias haben viel Spaß im Traumland. Bild: Stefan Zibulla

Auf einer Strecke von neun Kilometern führt der „Klimaweg Sonnenalb“ durch Wald und Wiesen. Auf zwölf Schautafeln bekommt der Besucher interessante Informationen über das Klima im Allgemeinen und die meteorologischen Besonderheiten auf der Schwäbischen Alb.

In der Bärenhöhle entdeckten Ausflügler eine geheimnisvolle Unterwelt, die mit bunter LED-Beleuchtung in ein stimmungsvolles Licht getaucht wird. Ein restauriertes Bärenskelett verweist auf die ehemaligen Bewohner dieser Tropfsteinhöhle, die 1834 entdeckt wurde. Die Höhle ist auf einer Länge von fast 300 Metern weitgehend barrierearm begehbar.

Nach einer Führung durch die Bärenhöhle, in der das ganze Jahr über eine konstante Temperatur von etwa neun Grad herrscht, freuen sich Kinder auf einen Besuch im benachbarten Traumland – ein Freizeitpark mit Tieren, Kettenkarussell und vielen weiteren Attraktionen.

Die Besucher des Traumlandes fahren in gemütlichem Tempo durch beschauliche Fantasiewelten oder werden in hoher Geschwindigkeit durch die Luft geschüttelt. Viele Kinder besuchen ihre Lieblingsattraktion gleich mehrmals. Etwa das verrückte Waldhaus, das sich in flottem Tempo um die eigene Achse dreht, weshalb sich die Besucher wie in der Trommel einer Waschmaschine fühlen.

Die Achter- und die Wildwasserbahn lassen den Adrenalinspiegel abenteuerlustiger Parkbesucher in die Höhe schnellen. Anschließend toben sie sich auf der Riesenrutsche und dem Trampolin aus.

Bei einem Spaziergang durch den Märchenwald treffen die Besucher auf Hänsel und Gretel, schauen durch das Fenster in die gute Stube von Schneewittchen und den sieben Zwergen und beobachten, wie sich ein hungriger Wolf als Rotkäppchens Großmutter ausgibt.

Das Riesenrad sorgt für Hochstimmung. Von dort können sich die Besucher nicht nur einen Überblick über das gesamte Traumland verschaffen. Sie genießen auch den Rundum-Panoramablick auf die Schwäbische Alb.

Die Sommer-Bobbahn befindet sich beim Luftkurort Erpfingen und ist nur vier Kilometer von der Bärenhöhle entfernt. Insgesamt 13 Steilkurven passieren die Besucher auf der Fahrt über die 1,3 Kilometer lange Edelstahlbahn. Zur Bobbahn gehört auch ein Kletterpark mit zwei Parcours und einer Übungsstation.

Stefan Zibulla

Begegnungen ohne Gitter und Gräben

Auf dem Affenberg Salem können die Besucher nicht nur Berberaffen hautnah erleben

Ein Besuch auf dem Affenberg Salem ist ein besonderes Erlebnis für Groß und Klein. Denn hier tummeln sich über 200 putzmuntere Berberaffen auf einem 20 Hektar großen Waldstück. Als Highlight darf man die Affen sogar mit gratis ausgeteiltem Popcorn füttern. Und das ganz ohne trennende Gitter und Gräben!

Füttern erlaubt: Auf dem Affenfelsen Salem teilen die Besucher ihr Popcorn gerne mit den Bewohnern des 20 Hektar großen Waldstücks. Agenturbild

Beim Besuch auf dem Affenberg Salem lohnt es sich, den süßen Affenbabys besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Der Nachwuchs der Berberaffen ist schwarz und anfangs noch recht unbeholfen. Die Kleinen werden liebevoll umsorgt. Denn neben der Mutter kümmert sich die gesamte Gruppe um sie.

Auch die freifliegende Storchenkolonie ist sehr beeindruckend. Knapp 50 Storchenpaare ziehen hier jedes Jahr ihren Nachwuchs groß.

Der Weg zur Affenbande führt vorbei an einem idyllischen Weiher. Hier können die Besucher riesige Karpfen und die unterschiedlichsten Wasservögel mit ihrem flauschigen Nachwuchs im Schlepptau beobachten. In der Damwildanlage wacht Leithirsch „Emil“ über seine Herde. Für eine Stärkung nach dem Besuch sorgt die malerische Affenberg-Schenke mit großem Biergarten und Abenteuerspielplatz. dk

Reise durch eine faszinierende Pflanzenwelt

Ein Bildband aus dem NeckarAlb-Verlag hilft bei der Orientierung im Botanischen Garten der Uni Tübingen

Seit 50 Jahren lockt der Botanische Garten der Uni Tübingen nicht nur Schmetterlinge an, sondern ist auch ein beliebtes Ausflugsziel für Pflanzenfreunde aus der Region. Im Jubiläumsjahr hat der NeckarAlb-Verlag einen ansprechenden Bildband veröffentlicht, der Lust auf eine Entdeckungsreise durch die bunte Pflanzenwelt auf der Morgenstelle macht.

Im Sukkulentenhaus blühen auch die Kakteen. Bilder: Gerhard Groebe

Der Bildband, in dem der Biologe und Fotograf Gerhard Groebe bunte Blüten, filigrane Strukturen und die Begegnungen von Blumen mit Amphibien und Insekten ansprechend in Szene setzt, ist ein ästhetischer Genuss. Der optische Reiz dieses Buches liegt vor allem in den großformatigen Pflanzenporträts, von denen manche eine ganze Doppelseite füllen. Ein Blickfang sind auch die irisierenden Blätter der Moosfarne, die im einfallenden Licht blau schillern.

Die Besucher des Botanischen Gartens finden in dem Buch kurze und prägnante Informationen zur Flora auf der Morgenstelle. Brigitte Fiebig, Technische Leiterin des Botanischen Gartens, und Kustodin Alexandra Kehl führen in die Geschichte des Botanischen Gartens ein und beschreiben in 23 Kapiteln das Freigelände, das sich über eine Fläche von zehn Hektar erstreckt, und die Gewächshäuser mit ihrer tropischen Vegetation. Dabei erfährt der Leser, dass der Botanische Garten auch dem Schutz gefährdeter Arten und dem Erhalt der genetischen Vielfalt dient. So werden dort selten gewordene Pflanzen der Schwäbischen Alb wie die Bleiche Weide oder der Moor-Klee gepflegt. „Sie wurden mit Genehmigung der Naturschutzbehörden am Naturstandort gesammelt“, heißt es im Text. „Für Wiederansiedlungsprojekte werden geschützte Arten in großer Stückzahl vermehrt und wieder an die Naturstandorte ausgebracht.“

Wer unter Erkrankungen im Magen-Darm-Bereich oder der Atemwege leidet, wird bei der Lektüre interessiert zu Kenntnis nehmen, dass die „Echte Kamille“ auch bei diesen Beschwerden hilft.

Der neue Band über den Botanischen Garten in Tübingen führt den Leser auf seiner Entdeckungsreise durch eine faszinierende Pflanzenwelt. Eine Karte hilft bei der Orientierung in der Anlage, die nicht nur das Prädikat „Pädagogisch wertvoll“ verdient sondern auch ein abwechslungsreiches Erholungsgebiet darstellt. Vivian Viacava Galaz

Info:

Das Buch ist im Tübinger Buchhandel, in der Tübinger Geschäftsstelle des SCHWÄBISCHEN TAGBLATTS (Uhlandstraße 2) und unter www.neckaralb-verlag.de erhältlich.

Fiebig / Groebe / Kehl
Botanischer Garten Tübingen
NeckarAlb-Verlag
Ammerbuch, 2019
20 Euro

Für Stadt, Land, **Bus & Bahn**

Das naldo-Tagesticket Gruppe
1 Tag. 5 Personen. 20,00 Euro.

Für alle Busse und Bahnen im ganzen naldo-Netz, montags bis freitags ab 8.30 Uhr, samstags, sonn- und feiertags ganztägig. Weitere Infos unter www.naldo.de

Jetzt das Tagesticket Gruppe online oder per Handy kaufen.

naldo
Verkehrsverbund
Neckar-Alb-Donau GmbH

Anzeige

Angenehme Ausflugsziele für alle Altersgruppen

Rottenburg wurde als „Generationenfreundliche Einkaufsstadt“ ausgezeichnet

Viele Unternehmen in Rottenburg geben ihren Kunden bei Beratung, Ausstattung und Service konkrete Antworten auf den demographischen Wandel. Deshalb wurde Rottenburg diesen Sommer als „Generationenfreundliche Einkaufsstadt“ ausgezeichnet.

Nach Elzach und Bad Saulgau ist Rottenburg die dritte Stadt, die in Deutschland das Prädikat „Generationenfreundliche Einkaufsstadt“ erhält. Dafür haben sich über 30 Unternehmen in Rottenburg seit Mai 2018 vom Handelsverband Baden-Württemberg überprüfen lassen. Zahlreiche Serviceangebote, kundenfreundliche Eingänge, Sitzgelegenheiten, klare Ausschilderungen der Produktbereiche, rutschfeste Böden und Kundentoiletten - das sind einige der Kriterien des umfassenden Prüfungskatalogs des Qualitätszeichens „Generationenfreundliches Einkaufen“.

Nicht nur reine Handelsunternehmen, sondern auch Banken, die Stadtbibliothek und städtische Anlaufstellen wie das Bürgerbüro, die Museen und die Tourismusinformation haben sich den Prüfkriterien des Qualitätszeichen unterzogen.

Das Qualitätszeichen „Generationenfreundliches Einkaufen“ bewertet Geschäfte, die den Einkauf für Menschen aller Alters-

»Die Faszination
der römischen Epoche
ist ungebrochen –
vom Kind bis zum Senior,
hier vor Ort zu erleben.«

SUMELOCENNA
MUSEUM ROTTENBURG

Am Stadtgraben · 72108 Rottenburg

Unser YO! macht Kinder froh -
und Erwachsene ebenso

... von italienischen Eisspezialitäten
bis hin zum Abendsnack - wir haben
die passende Leckerei für jedes Alter
und jede Gelegenheit!

YO! Twist

Marktstraße 7
07472/1671268
72108 Rottenburg

Auch das Rottenburger Römermuseum erfüllt die Kriterien für das Prädikat „Generationenfreundliches Einkaufen“. Das Parkhaus-Museum am Stadtgraben zeigt eine Dauerausstellung zum Alltagsleben in Sumelocenna, dem römischen Rottenburg. Die Ausstellung beinhaltet originale Ausgrabungen eines Teils der antiken Stadt, Ton-Bild-Schauen und Sonderausstellungen. Außerdem werden dort museumspädagogische Aktivitäten angeboten. Archivbild: Erich Sommer

gruppen und für Menschen mit Handicap so angenehm und barrierearm wie möglich gestalten. Älteren Menschen soll genauso wie Rollstuhlfahrern oder jungen Eltern mit Kinderwagen ein komfortabler Aufenthalt ermöglicht werden. Um das Qualitätszeichen als Geschäft zu erhalten, werden insgesamt 63 Kriterien überprüft. Davon ist eine Quote von mindestens 70 Prozent der möglichen Punkte notwendig. dk

Seit 39 Jahren Erfahrung mit
MARIA GALLAND
PARIS

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

Barock zwischen Klassik und Romantik

Dass Musik eine wohltuende, entwicklungs- und gesundheitsfördernde Wirkung hat, ist unbestritten. Musik ist Balsam für die Seele, sie führt zur Ausschüttung von Glückshormonen, kann Schmerzen lindern, weckt Erinnerungen und Emotionen und wirkt wie ein Jungbrunnen für das Gehirn. In besonderem Maße können davon auch ältere Menschen profitieren, vor allem beispielsweise Menschen mit Demenz. Aus diesem Grund finden musikalische Angebote schon seit Langem Anwendung in der Altenhilfe. So bietet die RAH Reutlinger AltenHilfe ihren Bewohnern zahlreiche therapeutisch wertvolle Musikveranstaltungen an: beispielsweise regelmäßige Musizier- und Singkreise, musikalische Umrahmung und Begleitung der Feste und Veranstaltungen oder auch Konzerte.

Als besonderes Highlight wurde in der Reutlinger Marienkirche ein Orgelkonzert für die Bewohner und Angehörige der RAH Reutlinger AltenHilfe organisiert. Die Interessierten aus allen RAH-Pflegeeinrichtungen wurden von den eigens dafür angemieteten

Yuka Suzuki-Winkler spielte Werke von Johann Sebastian Bach und anderen Komponisten. Bild: RAH

Bussen abgeholt. Gespendet wurde die Hin- und Rückfahrt vom Inner Wheel Club Reutlingen-Tübingen, dem langjährigen Unterstützer und Förderer der RAH. Gespielt wurde die Orgel von Yuka Suzuki-Winkler. Die Musikpädagogin und Sopranistin, die in Hamburg und Tokio studiert hat, fing bereits im Alter von fünf Jahren mit Klavierunterricht an. Heute beherrscht Suzuki-Winkler auch die Orgel. Seit drei Jahren erhält sie außerdem Unterricht beim Bezirkskantor Torsten Wille und engagiert sich regelmäßig bei „Orgel und Gedanken zur Marktzeit“ in der Reutlinger Marienkirche.

Bei der Reutlinger AltenHilfe ist die talentierte Organistin seit 2009 beschäftigt und unterstützt seit vier Jahren das Team der Therapeutisch-Aktivierenden Dienste in den RAH-Pflegeeinrichtungen. Auch das Haus am Reichenbach bereichert sie musikalisch und begleitet dort Gottesdienste am Klavier.

Bereits zum zweiten Mal gab Yuka Suzuki-Winkler ein Orgelkonzert in der Reutlinger Marienkirche für die RAH-Bewohner und Angehörige. Zur Aufführung kamen diesmal Werke von Johann Sebastian Bach und anderen Komponisten zwischen Barock, Klassik und Romantik. Abgerundet wurde das abwechslungsreiche Programm mit dem gemeinsamen Singen von Kirchenliedern und der abschließenden Liturgie von Pfarrerin Sabine Großhennig. dk

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

Was bleibt …

…von einer Reise, von einer besonderen Reise?

Die Rocky Mountains bleiben unauslöschlich in Erinnerung. Es ist, als stünde man am Beginn der Erde, hätte Anteil an Milliarden Jahren, sähe, wie sich Wasser und Land voneinander abgrenzen, wie Berge hochgepresst werden und daneben Tiefen aufreißen. Es scheint, der Schöpfungsakt rolle vor unseren Augen ab, wie er die Summe der Originale zeitigte, denn nichts gleicht irgendeinem anderen Ding.

Die Vielgestalt zeigt sich auch in den Himmeln. Mal sinken schwere Wolken zwischen den Bergen hindurch zur Ebene hin und scheinen auf Händen zu gehen. An anderen Tagen spannt sich das Blau, soweit das Auge reicht, und wieder an anderen Tagen oder auch ein Stück abseits kräuselt sich Weiß wie Flaum oder Zuckerwatte.

Bryce Canyon, dies Panorama werden wir nie mehr vergessen: Gral und Thingstätte sehen wir, Amphitheater, Tempelstädte, Pagoden, die Chinesische Mauer, Götterthrone, und wir sind nicht die ersten, die nach Worten ringen. Andere sprachen von Queens Garden, Thors Hammer, Kathedrale, Madonna, Mose, tuschelnden Bischöfen, und sie sahen ein Seepferdchen und einen Bären auf einer Flöte blasen, woanders ein sinkendes Schiff. Jeder Betrachter hat angesichts dieser figurativen Felslandschaft seine eigenen Assoziationen.

Anders die Deutungen der armen Söhne dieses Landes. Sie sahen die jetzige Gestalt der Bergkämme und Schluchten und erzählten ihren Kindern jene uralte Legende ihrer Ahnen: Hier lebten vor vielen Zeitaltern Wesen, Vögel und andere Tiere, die aber dem Menschen glichen. Diese Wesen waren aus irgendeinem Grunde böse. Deshalb verwandelten Kojoten die Übeltäter zu Stein. Sie tragen heute noch ihr ursprüngliches Gesicht.

Die Natur selbst aber, sie weiß von nichts anderem als von Sonne, Wind und Regen, von Kälte und Bersten. Vergangenheit erlebte sie im wörtlichen Sinne als Vergehen und Zerfall der eigenen Gestalt, länger als Menschengedenken hinreicht. Es erstaunt, ist geradezu paradox, dass dieses Aufreißen und Hinsinken, das wir Menschen eigentlich als ‚Tod' verstehen müssten, solche Begeisterung auf unseren Gesichtern auslöst. Heute ist der Tag der Freude; morgen oder bald werden wir über die Lehre dieses Bildes nachdenken können, über die Lehre von der notwendigen vergänglichen Gestalt, die Lehre von einer anderen Ästhetik, die das Makabre nicht ausgrenzt. Christa Hagmeyer

Marshall & Alexander präsentieren in Ötigheim das Beste vom Grand-Prix & ESC Eurovision Song Contest. Agenturbild

Die großen Hits internationaler Shows

Marshall & Alexander präsentieren vom 27. bis 29. August auf der Freilichtbühne Ötigheim die großen Hits internationaler Musikshows. „die kleine" verlost Freikarten für die drei Konzerte (siehe das Kreuzworträtsel auf Seite 61).

Von Abba bis Udo Jürgens, von Nicole bis Celine Dion, von Stefan Raab bis Conchita Wurst: Auf den drei Konzerten, die jeweils um 20 Uhr auf der Freilichtbühne Ötigheim beginnen, präsentieren Marshall & Alexander das Beste vom Grand-Prix & ESC Eurovision Song Contest. Auf dem Programm stehen Hits wie Waterloo, Rise like a phoenix, Halleluja, Fly on the wings of love, Ein bisschen Frieden und viele mehr. Aber auch Lieder, die vielen Menschen in Erinnerung geblieben sind, obwohl sie auf den Hitlisten nicht ganz oben platziert waren.

Johnny Logan wird als Stargast an allen drei Abenden dabei sein. Er hat Grand Prix Geschichte geschrieben: Zweimal hat er den Wettbewerb als Sänger und einmal als Autor gewonnen. dk

Info:

Tickets gibt es unter
www.volksschauspiele.de
oder
Telefon (0 72 22) 96 87 90

www.marshall-alexander.de

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

Die unbekannte Seite von Franz Kafka

Konrad Dietzfelbinger interpretiert die Betrachtungen des Schriftstellers über Leid und Hoffnung

Unter dem Titel „Das Unzerstörbare in uns“ interpretiert Konrad Dietzfelbinger am Sonntag, 22. September, um 16 Uhr, im Calwer Hermann Hesse Museum die Betrachtungen Franz Kafkas über Sünde, Leid, Hoffnung und den wahren Weg.

Die im Nachlass Kafkas gefundenen 109 Aphorismen „Betrachtungen über Sünde, Leid, Hoffnung und den wahren Weg“ enthalten das Geheimnis seines Lebens und Werkes. Man hat ihnen bisher keine Aufmerksamkeit geschenkt, wohl weil sie sogar nicht zu dem gewöhnlichen Kafkabild passen wollen. Denn sie zeigen einen ganz anderen Kafka. Derselbe Kafka, der die Strafkolonie, den Prozess, den Brief an den Vater geschrieben hat, in dessen Werken der Zweifel an der Erkennbarkeit der Wahrheit und die Erfahrung der Ausweglosigkeit zu nicht überbietbarer Intensität verdichtet sind – er spricht hier von einem „Weg“, von „einem Stern, heller als die Sonne“, von „allgemeiner Menschenliebe“. Derselbe Kafka, der der Prototyp des zerstörten, neurotischen Menschen zu sein scheint – er spricht hier vom „Unzerstörbaren“, ja scheint es zu erleben.

Der Vortrag, zu dem das Calwer Lectorium Rosicrucianum Zentrum einlädt, macht einsichtig, dass ein notwendiger Zusammenhang zwischen diesen beiden Seiten Kafkas besteht. Denn erst vom Unzerstörbaren aus zeigt sich die Welt der Erscheinungen als durch und durch vergänglich und zerstörbar. Erst das Unzerstörbare gibt dem Autor die Kraft, die Welt der Erscheinungen als durch und durch zerstörbar zu erkennen. Aber da es außerhalb der Welt der Erscheinungen liegt, kann er es nicht direkt, sondern nur als indirekte Wirkung darstellen.

Kafkas Aphorismen „Betrachtung über Sünde, Leid, Hoffnung und den wahren Weg“ enthalten das Geheimnis seines Lebens und Werkes. Nicht, dass sie dieses Geheimnis enthüllten – aber sie sprechen von seiner Anwesenheit und schildern seine Wirkung. Nur von ihm aus ist verstehbar, warum er sein Leben so führte, wie er es führte, nur von ihm aus werden seine Werke voll verständlich. Es ist nicht so, dass Kafka dieses Geheimnis für sich enträtselt hatte. Er wusste selbst nur, dass es bestand und wirkte. Die Aphorismen sind ein Bericht seines Kreisens um dieses Geheimnis, um diesen Angelpunkt seiner Existenz, sie geben ein mächtiges, ansteckendes Beispiel.

Konrad Dietzfelbinger, geboren 1940, ist Diplomsoziologe und promovierter Germanist. Zwischen 1980 und 1990 arbeitete er als Lektor und Verlagsleiter und ist seitdem selbstständig als Übersetzer, Herausgeber und Schriftsteller in München tätig. Er ist unter anderem Herausgeber der Nag-Hammadi-Texte und veröffentlichte die Bücher „Kafkas Geheimnis“, „Schopenhauers Vermächtnis“, „Nietzsches Erleuchtung“ und Interpretationen der neutestamentlichen Evangelien. Eines seiner Hauptanliegen besteht darin, das ursprüngliche Christentum wieder sichtbar zu machen. Heute sind vor allem die spirituellen Wege der östlichen Traditionen bekannt. Dietzfelbinger nimmt sich der westlichen Tradition an und zeigt, wie auch im Abendland spirituelle Schulen gearbeitet haben und bis heute der christlich-spirituelle Weg noch lebendig ist. dk

Info:
Der Eintritt zu dem Vortrag ist frei.

Im Anschluss besteht die Gelegenheit zum Gespräch mit dem Referenten.

Internationale Schule des goldenen Rosenkreuzes e.V.

Franz Kafka

„Das Unzerstörbare in uns“

Eine Interpretation von Franz Kafkas „Betrachtungen über Sünde, Leid, Hoffnung und den wahren Weg“

Vortrag und Dialog mit Dr. Konrad Dietzfelbinger

Sonntag, 22. September 2019, 16.00 Uhr

Saal Schüz im Hermann Hesse Museum
75365 Calw, Marktplatz 30

– Eintritt frei –
Veranstalter: Internationale Schule des Goldenen Rosenkreuzes e.V. – Zentrum Calw
www.rosenkreuz.de

Bilder einer weltoffenen Einstellung

Eine Ausstellung im Tübinger Nonnenmacher-Haus erinnert an die Fotografin Ruth Gundert

Unter dem Titel „Stimmung und Struktur“ erinnert eine Ausstellung mit 41 Bildern im Tübinger Nonnenmacher-Haus (Gartenstraße 28) an Ruth Gundert und ihre Leidenschaft für die Fotografie.

Die Ausstellung dokumentiert die Reisen, auf denen Ruth Gundert zwischen 1975 bis 2000 in Nordamerika, Russland, Spanien, Syrien, Jordanien, Rom und Griechenland unterwegs war. Dabei wurde ihre Perspektive auf die Welt von Bergen, Wasser, Stimmungen und Menschen geprägt.

„Viele Leute sagten mir, dass meine Mutter ein Vorbild ist, weil sie immer Pläne hatte. Das war ihr Geheimnis“, betont Doris Gundert. „Sie dachte nicht an das Ende ihres Lebens“, erinnert sich die jüngere Tochter der Künstlerin. Ruth Gundert hat das Leben genossen, bis sie im Frühjahr 2015 in Tübingen gestorben ist. Einen Monat vor ihrem Tod im Alter von 96 Jahren wollte sie noch einmal nach Kanada reisen. „Ich erklärte ihr, dass diese Reise für sie sehr schwierig werden könnte“, berichtet ihre Tochter. „Worauf sie mir entgegnete, dass sie mit Freunden unterwegs sein werde.“

Noch im Alter von 83 Jahren reiste Ruth Gundert alleine - mit ihrem Hund und der Kamera - nach Griechenland. Obwohl sie dort stürzte, machte sie später noch weitere kurze Reisen.

Die Kunst der Fotografie war die große Leidenschaft von Ruth Gundert. Diese Leidenschaft lebte sie auf ihren Reisen aus, auf denen sie zu emotionalen Fotos inspiriert wurde. „Sie hat immer neue Dinge entdeckt und sich von den Zwängen des Alltags gelöst“, charakterisiert Hannah Gundert ihre

Reisen macht glücklich!

BOTTENSCHEIN REISEN

Tagesfahrten in den Sommerferien

Europa-Park in Rust
jeden Dienstag in den Ferien
- Fahrt inkl. Eintrittskarte
- Zustiege: BC,UL, Lph, Ehi, Blb, Lai, Mün, Erb, BadU, MK
- Kinder (4-12 Jahre) 59,- pro P.

69,- pro Erwachsener
Z.B. Di. 06.08.2019

PLAYMOBIL - FunPark
PLAYMOBIL-Spielwelten in Zirndorf erleben!
- Fahrt inkl. Eintrittskarte Funpark
- Zustiege: BC, Lph, Ehi, BLb, UL
- Kinder (4 -14 Jahre) 45,- pro P.

59,- pro Erwachsener
Mi. 21.08.2019

Wilhelma Stuttgart
Ist immer ein Erlebnis!
- Fahrt inkl. Eintrittskarte
- Zustiege: BC, Lph, Ehi, Mün, BadU
- Kinder bis 16 Jahre 35,- pro P.

52,- pro Erwachsener
Mi. 28.08.2019

Bottenschein Reisen • Ulmerstraße 34 • 89584 Ehingen • www.bottenschein.de

Familien-Bildungsstätte Tübingen e.V.
Angebote für alle, die nicht aufhören, Neues zu entdecken

- Musizieren, Nähen, Kreatives
- Mit Enkeln aktiv werden
- Reisen, Exkursionen, Führungen
- Lecker Kochen und Genießen
- Vorträge zu vielerlei Themen
- Fit und beweglich bleiben

FBS

Das neue Programmheft ist da - jetzt anmelden!

FBS, Hechinger Str. 13, 72072 Tübingen, Tel. 07071-930466, www.fbs-tuebingen.de

Ruth Gundert ließ sich auf ihren Reisen von den Strukturen und Stimmungen der Natur zu kunstvollen Fotos inspirieren.
Repro: Vivian Viacava Galaz

Großmutter. „Mit der Ausstellung wollen wir daran erinnern, dass sie ein tolles Leben geführt hat.“
Ruth Gundert, die von Bekannten und Freunden als emanzipierte Frau bezeichnet wurde, kann ein nachahmenswertes Beispiel für Menschen sein, die darüber nachdenken, was sie aus ihrem Leben machen wollen und die auch im hohen Altern noch gerne reisen.
„Sie macht mir Mut, mir auch im Alter von 70 Jahren noch zu überlegen, was ich gerne machen will“, erklärt ihre ältere Tochter Beate Gundert.
„Ruth Gundert war lebendig“, schwärmt Susanne Saint-Machin, eine Besucherin im Auftrag von SELMA (siehe Info). „Sie war eine faszinierende Frau, weil sie immer offen für die Welt war und neue Menschen kennenlernen wollte.“
Vivian Viacava Galaz

Ruth Gundert bewahrte sich bis ins hohe Alter ihre Reiselust.
Privatbild

Info:
Ruth Gundert nutzte den Besuchsdienst SELMA (Selbstständig Leben im Alter) der Tübinger Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige, die ihr Büro im Nonnenmacher-Haus hat. Und ihre Tochter Doris unterstützte den SELMA-Besuchsdienst. Als ein „Betreutes Wohnen daheim“ richtet sich SELMA an ältere Menschen in Tübingen und den Stadtteilen, die sich ein selbstbestimmtes Wohnen in ihrem Zuhause wünschen.
www.altenberatung-tuebingen.de

Mit der Ausstellung im Tübinger Nonnenmacher-Haus erinnern Hannah (v.l.), Doris und Beate Gundert an ihre Mutter und Großmutter. Bild: Vivian Viacava Galaz

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

Open-Air-Festival mit Sarah Lesch

Das 1. Gäu Open Air in Nebringen (Hämmerlestraße 9) beginnt am Samstag, 20. Juli, um 16 Uhr. Um 19 Uhr präsentiert Fools Garden seine abwechslungsreiche Songkollektion. Die Fortsetzung folgt am Sonntag, 21. Juli, ebenso ab 16 Uhr. Neben Miss Allie und Olaf Bossi stehen auch Roger Stein und Michael Wenzler auf dem Programm. Und um 19 Uhr hat Sarah Lesch (Agenturbild) ihren Auftritt. Die Einnahmen aus dem Benefiz-Festival, das von Human Projects veranstaltet wird, fließen in die Qualifikation russischer Onkologen.

Info:
Karten gibt es beim TAGBLATT-Ticket-Service (Telefon 0 70 71 / 93 44 39) und an der Abendkasse.

www.humanprojects.de

Veranstaltungen in der Region

Ausstellungen

Gomaringen

Ausgezählt. Die Wahlen der Weimarer Republik in Gomaringen und Sally Adamsohn
Schloss- und Gustav-Schwab-Museum im Schloss, Im Schloßhof 1
So: 18. 8., 13 Uhr

Ofterdingen

Einfach genial: Erfindungen des Südwestens
Museumsscheuer
Sattlergasse 12
Do: 1. 8., 16 Uhr
Do: 8. 8., 16 Uhr
So: 18. 8., 13.30 Uhr

Pfullingen

Trachtenschuhe und Trachtenkörbe vom Barock bis zur Neuzeit
Trachten- und Mühlenmuseum
Josefstraße 5/2
So: 8. 9., 14 Uhr

Reutlingen

Die Hochzeit – Das Fest Traditionen und Trends
Heimatmuseum
Oberamteistraße 22
So: 18. 8., 11 Uhr

Lukas Weiß: Aufs Tor
Kunstmuseum/Spendhaus
Spendhausstraße 4
So: 8. 9., 11 Uhr

Tübingen

Ex Machina: Leonardo da Vincis Maschinen zwischen Wissenschaft und Kunst
Museum der Universität MUT, Schloss Hohentübingen
Burgsteige 11
Fr: 30. 8., 10 Uhr

Unter dem Titel „Neidhart von Reuental und Oswald von Wolkenstein – die virtuosen Minnedichter des 13. und 15. Jahrhunderts“ tritt **Holger Schäfer** am Mittwoch, 14. August, um 19 Uhr in der Sondelfinger Stephanuskirche auf. Agenturbild

Feste

Tübingen

Afrika-Festival
Festplatz
Weilheimer Wiesen
Europastraße 80
Mo: 29. 7. bis So: 4. 8.
Do: 1. 8., 11 Uhr, mit der Band Mokoomba
Fr: 2. 8., mit Manou Gallo um 20 Uhr

Wurmlingen

26. Dorffest
Dorfplatz
Sa: 20. 7., 17 Uhr

Führungen

Tübingen

Rom blickt zurück: Griechische Vorbilder in römischer Rezeption
Museum der Universität MUT
Schloss Hohentübingen
Burgsteige 11
Sa: 20. 7., 15 Uhr

Auf einen Kaffee mit Rembrandt: Rundgang durch die aktuelle Ausstellung
Kunsthalle
Philosophenweg 76
Fr: 13. 9., 15.30 Uhr

Klassik

Bebenhausen

Tübinger Kammerorchester
Kloster
Sommerrefektorium
Sa: 20. 7., 18.30 Uhr

Rottenburg

Festspieloper Prag
Open Air
Nabucco - Gefangenenchor
Von Giuseppe Verdi
Marktplatz
So: 1. 9., 20 Uhr

Tübingen

Hermann Hesse auf dem Stocherkahn
Hesse-Gedichte und Lieder von Schubert, Schumann, Chopin und Mozart
Anlegestelle
Hölderlinturm
So: 11. 8., 19 Uhr

Kleinkunst

Bebenhausen

Nächste Ausfahrt: Heimat! Kabarett auf der Wanderbühne mit Martin Wangler
Kloster Bebenhausen
Mi: 17. 7., 20 Uhr

Rottenburg

Große Gefühle
Schlagerrevue mit Dietlinde Ellsässer und Jakob Nacken
Kino im Waldhorn
Königstraße 12
Do: 18. 7., 20 Uhr

Gladiator am Rollator – Oma Frieda unterwegs
Kabarett von und mit Jutta Lindner
Café Stadtgespräch
So: 4. 8., 16 Uhr

Tübingen

Poetry Slam Tübingen: Sechs Minuten, ein Text, keine Requisiten
Neckarinsel
Mi: 17. 7., 20 Uhr

Sommer-TRIX
Open-Air Zaubern mit Helge Thun
Hof des Bürgeramts
So: 18. 8., 19 Uhr

Literatur

Rottenburg

Vorlesen zur Marktzeit
Stadtbibliothek
Königstraße 2
Sa: 31. 8., 11 Uhr

Nicht nur für BAPtisten

Vom 26. bis zum 28. Juli lockt das Rock Of Ages wieder alle Liebhaber zeitloser Gitarrenmusik nach Seebronn. Mit Uriah Heep steht am Freitag eine Legende auf der Bühne des Open-Air-Festivals, deren Hits wie „Easy Livin“ oder „Lady In Black“ zu den großen Rock-Klassikern zählen. Chris Norman, ehemaliger Sänger der Chartstürmer Smokie, ist Headliner des Samstags. Ihm folgt noch ein Auftritt der Briten Saxon, die den Abend mit einem Hitfeuerwerk quer durch ihre 40-jährige Karriere beenden. Am Sonntag serviert Niedeckens BAP (Bild) fetzigen Kölsch-Rock. Für ein abwechslungsreiches Programm auf dem dreitägigen-Festival sorgen auch Extrabreit, die Gute-Laune-Hard-Rocker Axxis, Queensryche aus Seattle und die australische Band Rose Tattoo. Archivbild: Horst Haas

Texte zum Schmunzeln

In der Reihe „Literatur am Nachmittag“ lädt der Tübinger Stadtseniorenrat am Dienstag, 6. August, um 16 Uhr in das Luise-Wetzel-Stift (Beim Herbstenhof 15) ein. Dort liest Wolfgang Kirschner aus seinem Erzählband „Huch, das Leben“ sowohl Texte zum Schmunzeln als auch Nachdenkliches.

Ein Mix aus Rock und aktuellen Hits

The Futage spielt auf dem Open-Air-Fest des Bodelshäuser Forums

Mit einem Open-Air-Fest auf dem Freizeitgelände Heiden in Bodelshausen schließt das Forum am Samstag, 31. August, seine Sommersaison ab. Der Arbeitskreis Kultur bewirtet mit kühlen Getränken und sorgt für eine gute Glut auf der Feuerstelle. Das Grillgut können die Besucher selbst mitbringen. Ab 18.30 Uhr kann gegrillt werden, ab 19 Uhr gibt es Live-Musik von The Futage. Frank Acker, Til Eder und Uli Göhring präsentiert Rock, Pop Covers und aktuelle Hits. Der Eintritt ist frei, um Spenden wird gebeten. Agenturbild

Tübingen

Der Spiegel der Bäume
Eine literarische Begegnung mit Musik
Botanischer Garten
Arboretum
Do: 15. 8., 18 Uhr

Oper/Musical

Reutlingen

Operngala: Sommernachtstraum
Naturtheater
Do: 18. 7., 20 Uhr

Pop und Jazz

Tübingen

Frank Wekenmann Trio
Café Latour
Bei den Pferdeställen 2
Di: 16. 7., 20 Uhr

Argentinischer Tango
Kulturwerk
Beim Stauwehr, Werkstraße
Sa: 20. 7., 20 Uhr

Naturally 7: Klangkosmos, A cappella erzeugt
Sparkassen Carré
Mühlbachäckerstraße 2
Fr: 6. 9., 20 Uhr

Sonstiges

Mössingen

Gymnastik im Grünen
Beim Roten Platz
(hinter dem Quenstedt-Gymnasium)
Mi: 21. 8., 9 Uhr
Mi: 28. 8., 9 Uhr
Mi: 4. 9., 9 Uhr
Mi: 11. 9., 9 Uhr

Tübingen

Offenes Bewegungsangebot „50 plus“
Alter Botanischer Garten
Fr: 30. 8., 10 Uhr

Literaturpfad Arboretum
Botanischer Garten
Hartmeyerstraße 123
Sa: 31. 8., 8 Uhr

Theater

Hayingen

Der kleine Prinz
Naturtheater
Naturtheaterweg 1
So: 11. 8., 14.30 Uhr
Sa: 17. 8., 20 Uhr
So: 18. 8., 14.30 Uhr
Sa: 24. 8., 20 Uhr

Reutlingen

Anatevka
Naturtheater
Im Wasenwald
Fr: 16. 8., 20 Uhr
Sa: 17. 8., 20 Uhr
Fr: 23. 8., 20 Uhr
Sa: 24. 8., 20 Uhr

Tübingen

Der Alleenstreit
Ambulantes Theater in fünf Bildern vom Generationentheater Zeitsprung
Treffpunkt Haagtorplatz
Fr: 26. 7., 18 Uhr

Mofatour im Sommerkino

Das beliebte Sommerkino in der Pferdescheune des Birkenhofes in Bodelshausen findet in diesem Jahr am Samstag, 27. Juli, statt. Ab 19.30 Uhr lädt der Arbeitskreis Kultur zur traditionellen Hockete mit Saitenwürstchen und kühlen Getränken ein. Filmbeginn ist etwa um 20.30 Uhr. Unter dem Titel „25 km/h“ präsentiert das Forum Bodelshausen eine Komödie über zwei ungleiche Brüder, die sich auf einer Mofatour wieder annähern. In den Hauptrollen spielen Lars Eidinger und Bjarne Mädel. Der Film ist ab sechs Jahren freigegeben, die Laufzeit beträgt 116 Minuten.

Info:
Der Eintritt ist frei. Um Spenden wird gebeten.

Romantik auf der Platanenallee

Mit „Romeo und Julia“ von William Shakespeare feiert das Tübinger Landestheater (LTT) die romantische Liebe auf der Platanenallee. Das traurige und trotzdem schöne Stück über die verfeindeten Familien Capulet und Montague in Verona ist im Rahmen des Sommertheaters bis zum 3. August zu sehen.

Info:
Infos und Karten unter www.landestheater-tuebingen.de

In der Mühle des Gesundheitssystems

Seit dem 17. Januar 2019 hatte ich reichlich Gelegenheit, mich über das Phänomen Bluthochdruck, seine Ursachen, seine Folgen und seine Behandlung zu informieren: An diesem Tag zeigte eine Kontrollmessung mit meinem kleinen Handgelenk-Messgerät einen so dramatisch überhöhten Wert, dass ich in meinem Schrecken den Notruf wählte. Damit fing mein Marathon durch unser Gesundheitssystem an.

Seitdem war – und bin – ich mit Besuchen bei meiner Hausärztin und einschlägigen Fachärzten – Kardiologe, Neurologe, Radiologe, HNO-Arzt, Nieren- und Lungenfacharzt – gut beschäftigt und habe einige Pillenschachteln geleert. Einmal wollte ich mich in meiner Verzweiflung sogar selbst ins Reutlinger Kreiskrankenhaus einweisen: Nach fast drei Stunden im vollen Wartesaal der Notaufnahme wurde ich mit dem Hinweis, ich sei kein „Notfall“, wieder heimgeschickt.

Was ich bei diesem Ärzte-Marathon erfahren habe, ist nicht besonders ermutigend: In rund 95 Prozent der Fälle von Bluthochdruck bei älteren / alten Menschen wie mir finde man keine Ursache; es handele sich um den sogenannten „essentiellen Hochdruck“. Um die möglichen Folgen – Schlaganfall, Gehirnschlag, Herzinfarkt – niedrig zu halten, ist man auf die Kombination verschiedener Medikamente angewiesen, die natürlich nicht ohne Nebenwirkungen sind. Es ist ein Teufelskreis. Meine Hausärztin riet mir gleich zu Anfang der Behandlung davon ab, die Beipackzettel der verordneten Pillen zu lesen. Bei meiner bisherigen Abneigung gegen Medikamente hätte ich wohl nach der Lektüre die Einnahme verweigert.

Die oft beklagten langen Wartezeiten auf Facharzt-Termine kann ich nun aus eigener Erfahrung bestätigen - und ich kann mir gut vorstellen, dass mancher Patient seinen Termin nicht mehr erlebt. Aber von uns „Alten“ gibt es ja sowieso zu viele. Das kam auch bisweilen unterschwellig bei Gesprächen mit Ärzten zum Ausdruck, die meine Beschwerden relativierten: „Überlegen Sie doch mal, wie alt Sie sind!“

Insgesamt kann ich mich jedoch nicht beklagen: Ich traf fast überall auf Ärztinnen und Ärzte, die sich trotz Zeitdrucks bemühten, meine Ängste zu verstehen und mir zu helfen. Beim Anblick der meist übervollen Wartezimmer kamen mir oft Zweifel, ob ich an ihrer Stelle so viel Geduld für jeden einzelnen der vielen Patientinnen und Patienten aufbringen könnte. Wahrscheinlich bekäme ich nach ein paar Tagen beim Blick ins volle Wartezimmer einfach einen Schreikrampf.

Der Schock der plötzlichen und sehr konkreten Erkenntnis meiner Sterblichkeit hat mein Leben von jetzt auf dann total über den Haufen geworfen: Würde ich meinen 80. Geburtstag im Juli noch erleben? Alles Bisherige wurde fragwürdig und die Zukunft so ungewiss, wie sie ja tatsächlich ist. Mein Blutdruck war nun Maßstab für mein Verhalten und ich versuchte ängstlich, alles zu vermeiden, was ihn zum Ansteigen bringen könnte. Ich strich den geliebten Kaffee und das Glas Wein am Abend, ich forschte im Internet und befragte alle möglichen Leute nach ihren Erfahrungen.

Die Panik hat sich inzwischen einigermaßen gelegt und ich bin gelassener geworden. Sogar die schon vergangenes Jahr gebuchte Reise ins ungarische Kurbad Héviz habe ich angetreten und genossen. Jetzt lebe ich schon seit gut fünf Monaten mit dieser Krankheit – und ich lebe noch! Die Chancen stehen also gar nicht so schlecht, dass ich vielleicht doch 80 werde.

Armgard Dohmel

Hauspflege Reutlingen e.V.
Ambulanter Pflegedienst
- Alten- u. Krankenpflege
- Familienpflege
- Hauswirtschaft
- Betreuung

Hauspflege Reutlingen e.V.
Tel. 0 71 21/37 18 11 · www.hauspflege-reutlingen.de

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

Wo nicht nur der Atem fließt

Beim Yin-Yoga mit Barbara Scherb motivieren sich ältere Semester und junge Menschen

Yin-Yoga ist eine spezielle Yogaform, in der die Übungen, „Asana“ genannt, lange gehalten werden. Dieses lange Halten dient dazu, sich zu entspannen und den Atem fließen zu lassen.

Das lange Halten der Figuren beim Yin-Yoga ist auch anstrengend. Bild: Marion Höppner

In den Yin-Stunden bei Barbara Scherb fließt jedoch mehr als nur der Atem der Teilnehmer(innen). Man spürt, mit welch einer Herzlichkeit und Geduld jede Übung praktiziert wird. Durch die zwei gegenüberliegenden großen Fensterfronten wirkt der Yogaraum in Pfullingen nicht nur groß, sondern er erlaubt den Yogis, sich mit ihren Matten entsprechend dem Sonnenstand auszurichten. „Wenn die Sonne abends am Georgenberg untergeht, dann haben wir eine große Reihe an Praktizierenden, alle richten ihre Matten Richtung Georgenberg aus“, sagt Scherb und lacht. Dann wird der Raum durch die Sonnenstrahlen in ein warmes Licht getaucht – ein Genuss für Körper und Seele.

Diese wohlige Atmosphäre wird zum Einen durch die Kompetenz von Barbara Scherb unterstützt. Sie ist ausgebildete Yin- und Hartha-Yogalehrerin und hat die Zusatzqualifikation für Faszien-Yoga. Zum Anderen, das ist ihr besonders wichtig: von den hier anwesenden Menschen!

Sie könnten nicht unterschiedlicher im Lebensalter sein. Hier unterstützen und motivieren sich ältere Semester und junge Menschen gleichermaßen – ohne dass dieses ausgesprochen werden muss. „Sie machen einfach Yoga, ganz schlicht“, betont Scherb mit strahlendem Gesicht.

Und es scheint, als wollen die Yogis ihre Lehrerin mit dem Strahlen übertreffen. Denn einstimmig berichten sie, dass dieser offene und warmherzige Umgang miteinander nur der „Barbara“ zu verdanken ist. Ja, das lange Halten der einzelnen Figuren ist anstrengend und die Yogis motivieren sich gegenseitig, auch mit Humor. „Es wird viel gelacht“, beobachtet Beate, die Älteste der Runde.

„Das Beste ist doch der Schluss, die Nackenmassage, ich geh´da voll entspannt heim“, schwärmt die junge Varvara. „Ich würde eher sagen, ich gehe gelassen und mit offenen Herzen in meinen Alltag zurück“, ergänzt Sandra. Auch ich gehe mit einer neuen Energie und wohltuender Herzlichkeit aus diesem Besuch. Ja: Barbara Scherb hat die Qualität, diese Grundstimmung zu bündeln und für alle greifbar zu machen. Marion Höppner

Body & Soul

Yoga für Körper & Geist...

Stundenplan (ab 01.07.2019)

Marktstr. 45 • 72793 Pfullingen

Barbara Scherb: 0152 53641961

MO	18:30-19:30 Uhr Yoga	20:30-21:30 Uhr Yin-Yoga	
DI	19:00-20:00 Uhr Yoga mit Uwe		
MI	9:30-10:30 Uhr Yoga	16:30-17:30 Uhr Yoga	18:30-19:30 Uhr Yoga
DO	18:30-19:30 Uhr Yoga	**Yoga 10er Karte** _ € 98,00 **Yoga Monatsabo** _ € 69,00 (kommen so oft man möchte) **Yoga „to Go“** _____ € 12,00 (zahle nur die Stunde, an der du teilnimmst)	
FR	19:00-20:00 Uhr Yoga		
SA	10:00-11:00 Uhr Yoga		
SO	10:00-11:00 Uhr Yoga		

Lebensfreude trotz Demenz

Sylvia Kern plädiert für einen aktiven Umgang mit der Diagnose

Auch Menschen mit Demenz können sich am Leben erfreuen, stellt Sylvia Kern fest. Weshalb die Geschäftsführerin der baden-württembergischen Alzheimer Gesellschaft für einen aktiven Umgang mit der Diagnose plädiert.

Sylvia Kern ist Geschäftsführerin der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg.Bild: Stefan Zibulla

„Rund 1, 7 Millionen Menschen leiden in Deutschland unter Demenz“, zitierte Sylvia Kern am 13. Mai auf der Mitgliederversammlung des Kreisseniorenrates im Tübinger Stephanus-Zentrum aus der Statistik. „Allein in Baden-Württemberg sind mehr als 200 000 Menschen von dieser Krankheit betroffen.“ Diese Zahlen könnten sich laut Kern bis Mitte des Jahrhunderts verdoppeln.

„Das Risiko, an Demenz zu erkranken, steigt mit dem Alter“, so die Expertin. Alzheimer ist die häufigste Form der Demenz, erklärte Kern. Eine Heilung der Demenz sei zwar nicht in Sicht. Allerdings könne möglicherweise schon bald ein neuer Bluttest die Früherkennung ermöglichen und damit die Voraussetzungen dafür schaffen, das akute Auftreten der Krankheit hinauszuzögern.

Auch wenn es sich bei Demenz um einen fortschreitenden und irreversiblen Prozess im Gehirn handelt: „Die Krankheit ist kein Todesurteil“, stellte Sylvia Kern klar. Betroffene, die mit der Diagnose aktiv umgehen, „können noch viel Gutes erleben“. Dafür müssen sie ihre sozialen Kontakte aufrechterhalten und beispielsweise Gruppenangebote für sportliche Aktivitäten nutzen. Um Menschen mit Demenz ein Maximum an Lebensfreude zu ermöglichen, müssen nach Meinung von Kern die Beratungsangebote für ihre Angehörigen sowie die Angebote zur ambulanten und stationären Pflege ausgebaut werden. „Es gibt Menschen, die im Heim aufblühen, wenn die Angehörigen mit der Pflege überfordert sind“, beobachtet Kern.

Sylvia Kern verwies in ihrem Vortrag auch auf das Projekt „Demenz und Kommune“, das vom baden-württembergischen Sozialministerium und den Pflegekassen gefördert wird. Stefan Zibulla

Info:
www.demenzundkommune-bw.de

Umgang mit Demenz

Gabriele Schmakeit (Krankenschwester und autorisierte Trainerin für Integrative Validation nach Richard) referiert am Donnerstag, 25. Juli, um 18 Uhr im Tübinger Nonnenmacher-Haus (Gartenstraße 28) über das Thema „Wertschätzender Umgang mit Menschen mit Demenz“.

Info:
Der Eintritt zu dieser Veranstaltung der Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige in Kooperation mit dem Pflegestützpunkt des Landkreises Tübingen ist frei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.altenberatung-tuebingen.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

die kleine
Zeitschrift für die besten Lebensjahre

Anzeigenschluss für den Stellenmarkt
der September/Oktober Ausgabe

„BERUFE IN DER PFLEGE“

ist der 21. August 2019

Kontakt
Silke Dany Tel. 07071/934174
Rosina Mayer Tel. 07071/934183
e-mail: diekleine@tagblatt.de

Aufklärung über eine unbekannte Krankheit

Der Verein „Autismus verstehen“ engagiert sich für Betroffene und ihre Angehörigen

Geschätzte 60 Millionen Autisten gibt es weltweit, in Europa sind etwa sieben Millionen Menschen von dieser Krankheit betroffen. Doch Autismus ist schwer zu diagnostizieren, weil er sich bei jedem anders ausprägt.

„Kennt man einen Autisten, dann kennt man genau einen Autisten“, lautet daher ein geflügeltes Wort unter Betroffenen. Die Symptome im autistischen Spektrum reichen von einer regelrechten Flucht aus einem vollbesetzten Raum, weil Autisten Reize besonders intensiv verarbeiten, bis zu einer erschwerten Kommunikation, weil beispielsweise die Gesichtsausdrücke des Gegenübers nicht gedeutet werden können.

Im Raum Reutlingen setzt sich der Verein „Autismus verstehen e.V.“ für Autisten und ihre Angehörigen ein. „Autismus gab es schon immer, aber er wurde oft nicht erkannt“, erklärt Aurica Andres, neben Inke Haußmann Vorsitzende des Vereins und selbst betroffen. „Stattdessen werden manchmal Folgeerkrankungen wie zum Beispiel Depressionen, Zwangsstörungen und Ähnliches diagnostiziert.“ Noch immer sei Autismus schwer zu greifen. „Man geht davon aus, dass es eine genetische Komponente gibt“, sagt Andres. „Aber das meiste ist noch unerforscht.“

Nachgewiesen sei, so Inke Haußmann, dass das Gehirn bei Autisten anders funktioniere als bei anderen Menschen. „Die Gehirnregionen werden unterschiedlich aktiviert.“ Typisch sei eine hohe Sensibilität. „Manchmal höre ich den Herzschlag oder den Kühlschrank im übernächsten Raum“, erzählt Aurica Andres. Unter Stress höre sie alle Geräusche in gleicher Lautstärke. Das werde umso schlimmer, je mehr Stress sie ausgesetzt sei. „Man kann nicht unterscheiden,

Aurica Andres (links) und Inke Haußmann vom Verein „Autismus verstehen“ in Lichtenstein organisieren Fortbildungen und Selbsthilfegruppen. Bild: Gabriele Böhm

welche Geräusche weiter weg oder näher dran sind und welche wichtig oder unwichtig sind.“ Das erhöhe den Stress noch. „Ich nehme dann oft Ohrstöpsel, um wenigstens ein paar Höhen oder Tiefen herauszufiltern.“ Wenn es gar nicht mehr ginge, ziehe sie sich zurück oder drehe Musik auf volle Lautstärke. Unter Stress können unter Umständen auch Räume nicht mehr dreidimensional wahrgenommen werden, sondern wirkten unübersichtlich „wie ein Wimmelbuch“. Auch starke Gerüche können manchmal eine Situation unerträglich machen. Das lässt nur erahnen, wie stark Alltag und Berufsleben eines Autisten beeinträchtigt sein können.

„Manchmal wirkt Autismus wie ADS oder ADHS. Aber man braucht spezialisierte Ärzte, die sich damit auskennen“, so Inke Haußmann. Es gebe keine Medikamente gegen Autismus. „Die Symptome werden teilweise mit Medikamenten behandelt, was jedoch bei vielen nicht hilft“, sagt Andres.

Als Autist werde man die ganze Zeit an der gesellschaftlichen Norm gemessen, gibt Andres zu bedenken. „Viele Erwachsene berichten, dass sie schon als Kind bemerkt haben, dass sie anders sind als andere in ihrer Umgebung und bemühen sich sehr, sich an die Erwartungen anzupassen.“ Auch das erschwere unter Umständen die richtige Diagnose. Manche Kinder versuchen, sich so intensiv an die „normale Welt“ anzugleichen, dass sie zum Beispiel nach der Schule keine Kraft mehr hätten und sich zurückziehen müssten.

„In unserer Gesellschaft befolgen wir viele ungeschriebene Regeln“, sagt Haußmann. „Zum Beispiel gibt es Menschen, die ich umarme und andere, denen ich nur die Hand gebe.“ Das sei für Autisten schwer durchschaubar. „Doch trotzdem bemerke ich oft eine Diskrepanz zwischen dem, was jemand sagt und wie

er aufgrund seiner Körperhaltung wirklich drauf ist“, so Aurica Andres.
Eltern könnten ihren autistischen Kindern helfen, indem sie ihnen vieles erklären. „Es kann sein, dass so ein Kind gerne auf dem Spielplatz rutschen möchte, dass aber ein anderes Kind zwischen ihm und der Rutsche steht“, erläutert Andres. Wenn das zu Ratlosigkeit führe, könnten die Eltern zum Beispiel sagen: „Wenn Du Dich in die Reihe stellst, kannst Du auch rutschen.“ Es könne aber auch sein, dass die vielen anderen Kinder dem Autisten zu viel würden oder dass es ihn störe, dass ein anderer die Rutsche angefasst habe. Finde man Lösungen für den einen Spielplatz, seien diese nicht automatisch für den nächsten gültig.
Oft retteten sich Kinder vor der Reizüberflutung durch die Schaffung von immer wiederkehrenden Ritualen oder durch die Konzentration auf eine einzige Tätigkeit, indem sie alles andere ausblendeten. Dann sei es dem Kind aber unmöglich, das Spiel zu unterbrechen und zum Beispiel zum Essen zu kommen. Auch der Körper werde nicht immer wahrgenommen, so dass die Kleidung manchmal nicht zur Witterung passe. „Dann werden draußen die Lippen blau vor Kälte, ohne dass dies bemerkt wird“, beobachtet Andres.
Viele Zuschauer waren von einer Fernsehdokumentation beeindruckt, in der der autistische Künstler Stephen Wiltshire nur 20 Minuten über eine Großstadt wie New York flog und sie dann aus dem Gedächtnis detailgetreu zeichnen konnte. „Solche Begabungen gibt es“, sagt Haußmann. Manche IT-Firmen stellten zunehmend Autisten ein, die Fehler schneller und präziser als Menschen ohne Autismus-Diagnosen erkennen könnten.
Viele Autisten können laut Haußmann nur mit großer Anstrengung einem Beruf nachgehen. Werde die Autismus-Diagnose nicht erkannt, scheitere man oft schon im Kindergarten und in der Schule.
Der Verein „Autismus verstehen e.V.“ leistet maßgeblich Hilfestellung. Er wurde Ende 2008 gegründet und hat inzwischen sechs Selbsthilfegruppen für autistische Erwachsene und acht Selbsthilfegruppen für Eltern oder Partner von Autisten. Vereinseigene Fachleute geben Fortbildungen oder informieren über weitere Möglichkeiten zur Hilfe. Zur Information über das Autismusspektrum gibt der Verein zweimal jährlich das Magazin „autismus verstehen“ heraus. Einige Gruppen organisieren Feste, Ausflüge und ein jährliches Familiengrillen. Gabriele Böhm

Info:
Autismus verstehen e.V.
Im Brett 2
72805 Lichtenstein
Telefon: (0 71 29) 60 02 35
kontakt@autismus-verstehen.de

www.autismus-verstehen.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

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

Attraktive Pflege- und Arbeitsplätze

Im September kann das „Haus zur Dorfschule“ in Rommelsbach besichtigt werden

Mit einem Neubau im Herzen von Rommelsbach entsteht eine moderne Pflegeeinrichtung mit 50 stationären Pflegeplätzen, zwei integrierten Plätzen zur Kurzzeitpflege sowie einer Begegnungsstätte mit Treffpunkt für Besucher. Im September lädt die RAH Reutlinger AltenHilfe zu einem Tag der offenen Tür ein.

Das jüngste Haus der RAH Reutlinger AltenHilfe wurde schon jetzt auf den Namen „Haus zur Dorfschule“ getauft, um der Geschichte des ehemaligen Schulhausgebäudes gebührend Ehre zu erweisen. Das ehemalige alte Schulhaus wurde in den Neubau integriert. „Mit diesem anspruchsvollen und herausfordernden Bauprojekt realisiert die RAH eine strategische Aufgabe – die Sicherstellung und den Ausbau der wohnortnahen Pflegeversorgung in Reutlingen. Wir freuen uns sehr“, so Geschäftsführer Werner Rumpel, „dass im Haus zur Dorfschule nicht nur zusätzliche, so dringend benötigte Pflegeplätze entstehen, sondern auch neue und moderne Arbeitsplätze geschaffen werden können.“

Dank seiner sehr günstigen Lage im Ortskern von Rommelsbach ist das neue Pflegehaus sowohl für Besucher als auch für Mitarbeiter gut mit den öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Das erhaltene Gebäude der ehemaligen Schule wurde vollständig entkernt und kernsaniert und anschließend um zwei neuerrichtete Pflegeflügel ergänzt. Die Pflegebereiche sind mit den lichtdurchfluteten Glasübergängen verbunden und barrierefrei erreichbar. Dies erleichtert es nicht nur, die Mobilität und Selbstständigkeit der Bewohner zu erhalten, sondern schafft auch eine arbeitnehmerfreundliche Infrastruktur und sehr gute Arbeitsabläufe für die zukünftigen Beschäftigten.

Auf zwei Geschossen entstehen vier Wohnbereiche mit je 12 bzw. 13 hell und gemütlich eingerichteten Einzelzimmern mit eigenem Bad. Da immer wieder nach größeren Zimmern nachgefragt wird, bietet die RAH zwei Pflegeappartements mit jeweils einem Schlafzimmer und einem Wohnbereich an. Die ehemaligen Klassenzimmer der alten Schule stehen den Bewohnern als gemütliche Wohn- und Aufenthaltsbereiche zur Verfügung. Auf gutes Essen aus hauseigener Küche wird im „Haus zur Dorfschule“ besonderer Wert gelegt. Für Abwechslung im Alltag sorgen vielfältige aktivierende und therapeutische Angebote wie Bewegung, Gedächtnistraining, Sturzprophylaxe, Singen oder Tanzen. Sie strukturieren den Tag, sorgen für Abwechslung und Geselligkeit und machen Spaß. Für Begegnungen im Außenbereich wird der bisherige Schulhof für die Öffentlichkeit erhalten.

Schon jetzt können für die Pflegebereiche Belegungsanfragen an die RAH gerichtet werden. Informationen hierzu gibt es bei der Kundenberatung der RAH unter Telefon (0 71 21) 9280 – 505. Anfragen zu möglichen Arbeitsplätzen in den Bereichen Pflege, Hauswirtschaft, Kundenempfang oder Unterhaltsreinigung können per Mail an bewerbung@rahreutlingen.de gerichtet werden. dk

Info:

Im September wird vor der Inbetriebnahme des neuen Hauses zu einem Tag der offenen Tür eingeladen. Die RAH Reutlinger AltenHilfe freut sich, bei dieser Gelegenheit zahlreichen Gästen ihr Haus zur Dorfschule in Rommelsbach (Tannheimer Straße 10) zu präsentieren und einen Überblick über ihr gesamtes Leistungsangebot vorzustellen. An diesem Tag wird auch ein Mittagstisch sowie Kaffee und Kuchen angeboten.

Haus zur Dorfschule

Die RAH Reutlinger AltenHilfe wächst – im Zuge der Neueröffnung unseres Hauses zur Dorfschule in Rommelsbach suchen wir zur Verstärkung unseres Teams Sie (m/w/d) als

Pflegefachkraft oder **Pflegehelfer** für den Tag- und Nachtdienst
Hauswirtschaftliche Servicekraft oder **Reinigungskraft**

Der Stellenumfang für die Positionen ist jeweils flexibel und erfolgt in Absprache mit Ihnen.

Weitere Infos erhalten Sie auf unserer Internetseite. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.

www.rah-reutlingen.de | ☎ 07121 / 92 800

Auch pflegende Angehörige brauchen Urlaub

Professionelle Hilfe für Senioren und ihre stundenweise Betreuung kann mit den Kassen abgerechnet werden

Die Betreuung pflegebedürftiger Angehöriger ist eine anspruchsvolle Aufgabe, die viel Zeit, Kraft und Nerven kostet. Weshalb dieser Personenkreis im Sommer besonders urlaubsreif ist. Das anerkennt auch der Gesetzgeber, der pflegenden Angehörigen eine Auszeit finanziert.

Mit drei Pflegestärkungsgesetzen hat der Gesetzgeber seit 2015 die Leistungen der Pflegeversicherung mit insgesamt zusätzlich fünf Milliarden Euro pro Jahr ausgeweitet und dabei einen Schwerpunkt auf die Unterstützung der Pflege zu Hause gelegt. Dadurch wurde die finanzielle Unterstützung bei häuslicher Pflege deutlich angehoben, so dass beispielsweise mehr professionelle Hilfe durch Pflegedienste in Anspruch genommen werden kann. Mit der Einführung des neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffs wurde auch der Kreis derer, die Anspruch auf Leistungen der Pflegeversicherung haben, stark erweitert.

Auch die Hilfen für pflegende Angehörige wurden ausgebaut. So können Angehörige nunmehr für die Dauer von bis zu sechs Wochen von der Pflege entlastet werden. Das hilft, wenn sie selbst einmal eine Pause brauchen und zum Beispiel in den Urlaub fahren wollen und für die Pflege eine Vertretung benötigen. Zudem steht allen Pflegebedürftigen seit Beginn dieses Jahres für die Betreuung, aber auch für Hilfen im Haushalt, zusätzlich zum Pflegegeld oder zur Pflegesachleistung ein Betrag von 125 Euro im Monat zur Verfügung.

Die Pflegeversicherung übernimmt für Pflegebedürftige mit mindestens Pflegegrad 2 als ambulante Pflegesachleistungen die Kosten für die Inanspruchnahme eines Pflegedienstes für körperbezogene Pflegemaßnahmen, pflegerische Betreuungsmaßnahmen sowie Hilfen bei der Haushaltsführung bis zu einem gesetzlich vorgeschriebenen Höchstbetrag (pro Monat). Dieser richtet sich nach dem Pflegegrad und bewegt sich zwischen 689 und 1995 Euro im Monat.

Pflegebedürftige und ihre Angehörigen haben Wahlmöglichkeiten bei der Gestaltung und Zusammenstellung des von ihnen gewünschten Leistungsangebots in der häuslichen Pflege. Sie sind vom Pflegedienst vor Vertragsschluss und zeitnah nach jeder wesentlichen Veränderung durch einen Kostenvoranschlag über die voraussichtlichen Kosten ihrer beabsichtigten Leistungsinanspruchnahme zu informieren. Dadurch bleibt die Gestaltungsmöglichkeit mit der damit verbundenen Kostenfolge für die Pflegebedürftigen im Rahmen ihres jeweiligen Pflegearrangements transparent und nachvollziehbar. Zu beachten ist, dass die Pflegedienste von den Pflegekassen zugelassen sein müssen, um Leistungen über sie abrechnen zu können.

Auch eine stundenweise Betreuung von Senioren kann mit der Pflegekasse abgerechnet werden. Voraussetzung ist auch hierbei, dass es sich beim Anbieter um einen von den Kranken- und Pflegekassen zugelassenen Dienst handelt. dk

Stundenweise Betreuung für Senioren zu Hause

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

Kostenübernahme durch alle Pflegekassen möglich

die Senioren begleiter

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

www.die-seniorenbegleiter.info

Kurze Witze sind besser als lange Diskussionen

Die Arbeit der Heimbeiräte: Das „Haus an der Steinlach“ in Mössingen

In einer Serie stellt „die kleine“ die Arbeit der Heimbeiräte vor. Diesmal besuchten wir das „Haus an der Steinlach“ in Mössingen.

Die Altenwohnanlage mitten in Mössingen ist hell, freundlich und von typischen Häusern der schwäbischen Alb eingebettet. Diese Einrichtung gibt es seit über 25 Jahren und in ihr befinden sich das betreute Wohnen, ein Pflegeheim, ein ambulanter Pflegedienst sowie die Tages- und Kurzzeitpflege.
Zur Arbeit des Heimbeirates befragten wir Heinrich Rüßmann, Renate Schneider und Henriette Nsangou Karazazi, Leiterin des Sozialdienstes im „Haus an der Steinlach“ und Sekretärin für den Heimbeirat. Karazazi ist 1983 in Tübingen geboren. Nach ihrem Studium der Sozialpädagogik hat sie viel die Welt bereist, um sich dann 2015 in Mössingen ihre Lebensmitte einzurichten.

1. Aus welchen Personen besteht der Bewohnerbeirat?
Heinrich Rüßmann ist Vorsitzender des Bewohnerbeirats. Er wurde 1931 in Witten an der Ruhr geboren. Anders als sein Vater wurde er kein Bergmann, stattdessen ergriff er den Beruf des Zimmermanns. In den sechziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts wurden im schwäbischen Raum Fachkräfte gesucht. Doch er zog nicht nur wegen der Arbeit in den Süden. Hier fand er auch seine Liebe.
Renate Schneider ist seine Stellvertreterin. Auch sie ist Jahrgang 1931 und wurde in der Nähe von Kassel geboren. Anfang der fünfziger Jahre des vergangenen Jahrhunderts ging sie als Haustochter in die Schweiz. Anschließend absolvierte sie eine Ausbildung zur kaufmännischen und praktischen Arzthelferin, wie es damals hieß. Und 1957 zog sie in den Süden – der Liebe wegen.
Gemeinsam mit drei weiteren Personen arbeiten Schneider und Rüßmann engagiert als Bewohnerbeirat im Haus an der Steinlach.

2. Wie sieht die Zusammenarbeit zwischen dem Bewohnerbeirat und den Fachkräften vor Ort aus?
„Einfach nur gut! Wenn ich klingle, werden meine Wünsche erfüllt, wo habe ich das jemals in meinem Leben erfahren dürfen?“, betont Rüßmann mit ernstem Blick. „Das tut so gut“, pflichtet Schneider bei. Die konkrete Zusammenarbeit ergibt sich aus den Alltagssituationen. Gerade weil alle Fachkräfte für jede(n) Bewohner(in) da sein wollen, kann es zu Wertekollisionen kommen. „Wenn dem einen Bewohner gerade beim Duschen geholfen wird und eine andere Bewohnerin ebenfalls Hilfe benötigt, dann darf die Pflegekraft nicht zur nächsten Bewohnerin eilen“, erklärt Rüßmann. „Die Pflegekräfte leisten viel, sehr viel und manchmal passiert es, dass sie dann vor lauter Engagement von Einem zum Anderen springen“, berichtet Schneider. „Dann heißt es: reden. Und als erstes müssen alle anerkennen, dass es unserem Pflegeteam um uns, die Bewohner(innen) geht. Das ist entscheidend. Das Pflegeteam befindet sich in einer Wertekollision!“
„Und“, ergänzt Rüßmann, „die Organisation muss so

Renate Schneider (links), Henriette Nsangou Karazazi und Heinrich Rüßmann unterstützen den Bewohnerbeirat im Mössinger „Haus an der Steinlach“. Bild: Marion Höppner

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

strukturiert sein, dass das Pflegeteam mit gutem Gewissen auch Nein sagen kann. Erst die eine Arbeit, dann die Nächste.“
Henriette Nsangou Karazazi teilt diese Einschätzung: „Reden, die Dinge beim Namen nennen, das Engagement der Kollegen anerkennen und neue Strukturen ausprobieren. Ganz nach dem Motto „Probieren geht über Studieren“. So kommen wir zu unseren Lösungen und diese sind gut!“

3. Wie fördert der Beirat die Kommunikation?
„Zeit haben, Zeit nehmen und nicht immer gleich so dienstlich sein. Wir sind hier alle Menschen, also versuchen wir uns auch so zu verhalten“, erklärt Rüßmann.
„Es ist wichtig, dass wir, als Bewohnerbeirat, uns den Sorgen und Nöten der Einwohnerschaft annehmen, ihnen zuhören und dann differenzieren: Was muss weitergetragen werden und welche Probleme schaffen wir als Bewohnerbeirat selbst aus der Welt“, erklärt Renate Schneider.
„Ja, der Bewohnerbeirat ist eine wichtige Stütze für dieses Haus“, bestätigt Karazazi.

4. Wie entwickeln Sie Lösungen bei Differenzen?
„Humor! Immer wieder den Humor anwenden“, sagt Rüßmann voller Elan und einem strahlenden Gesicht. „Ist die Situation mal verzwickt, hilft ein kurzer Witz mehr als eine lange Diskussion!“

5. Welche Ziele haben Sie schon erreicht? Auf was sind Sie stolz?
„Ach Stolz“, antworten Rüßmann und Schneider. „Es geht nicht mehr um Stolz, sondern um Zufriedenheit. Um ein friedliches Miteinander in diesen Räumen.“

6. Was wünschen Sie sich für die Zukunft?
„Dass der Status quo erhalten bleibt“, sagt Schneider. Und Rüßmann ergänzt: „Vieles ist im Umbruch. Wie wird es sein, wenn Frau Nsangou Karazazi hier ihr Zuhause findet? Hoffentlich wird sie es dann genauso gut haben wie wir.“ Marion Höppner

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

www.die-kleine-zeitschrift.de

Gemeindepflegehaus Dußlingen
In unserem modernen Pflegeheim mit 42 Plätzen können Sie:
- wohnen wie zu Hause
- professionelle Pflege in Anspruch nehmen
- an vielfältigen Betreuungsangeboten teilnehmen
- unser Angebot der Kurzzeitpflege nutzen
- Ihre Kontakte pflegen

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

LEBEN IM ALTER
Die Zieglerschen

DAUER-, KURZZEIT-, TAGES- UND AMBULANTE PFLEGE
- Tübingen | Wannweil
- Kirchentellinsfurt
- Gomaringen | Kusterdingen
- Bempflingen
- Diakoniestation Mössingen-Bodelshausen-Ofterdingen

WWW.ZIEGLERSCHE.DE
Lernen Sie unsere familiären Einrichtungen kennen!
Wir freuen uns auf Sie. Telefon 07021 7270 - 0

Trickbetrüger suchen häufig über das Telefon den Erstkontakt mit ihren potentiellen Opfern. Bild: ©rainbow33 - stock.adobe.com

Vorsicht vor fremden Stimmen auf dem Handy!

Karl-Heinz Hahn vom Weißen Ring klärte im Tübinger Nonnenmacher-Haus über die Machenschaften von Trickbetrügern auf

Mehr als eine Million Senioren wurden im vergangenen Jahr das Opfer von Straftaten. Weshalb Karl-Heinz Hahn von der Opferhilfeorganisation Weißer Ring am 4. Juni im Tübinger Nonnenmacher-Haus über das Thema „Ohne Furcht im Alter: Für mehr Sicherheit im Alltag, damit Sie kein Opfer werden“ referierte.

Annegret verbringt Zuhause einen ruhigen und normalen Tag. Als das Telefon klingelt, denkt die 73-Jährige, dass ihr Sohn anruft. Aber es ist ein falscher Polizist. Der Betrüger behauptet, dass in ihrer Nachbarschaft eingebrochen worden sei und er ihre Wertsachen in Sicherheit bringen wolle.

Kurz nach dem Anruf läutet der Täter an der Tür seines Opfers. Er sieht attraktiv aus und zeigt einen Polizeiausweis. Aus Angst gibt ihm Annegret sowohl ihren Schmuck als auch ihr Bargeld. Bevor er geht, bekommt sie von ihm einen Zettel mit einer Telefonnummer. Als sie zwei Tage später die Nummer anrufen will, stellt Annegret fest, dass diese Telefonnummer überhaupt nicht existiert.

Mit dieser Geschichte illustrierte Karl-Heinz Hahn, mit welchen Methoden viele Betrüger an das Geld ihrer älteren Opfer kommen. Bei diesen Kriminellen handelt es sich nicht nur um falsche Polizisten oder Handwerker, die an der Tür stehen. Senioren begegnen ihnen auch im Internet oder im Urlaub. „Solche Betrüger spielen ihren Opfern ein Lügentheater vor“, stellte der pensionierte Kriminalkommissar fest.

Trickbetrüger präsentieren sich gerne als Vertraute des sozialen Umfelds

Haben Sie Lust, für sich und Ihre Gesundheit etwas Gutes zu tun?

CROCOSE PMR

Dann sind Sie hier genau richtig! Sie lernen schnell und zuverlässig eine nachhaltig wirkende **Entspannungstechnik nach Jacobsen** in angenehmer und gemütlicher Atmosphäre kennen.

Start: **Donnerstag, 19. September 2019**
(10 Kursstunden - 1mal pro Woche, 100 Euro)

16.00 – 17.00 Uhr **Kinder/Jugendliche**
17.30 – 18.30 Uhr **Erwachsene**

im Tanzstudio Triskelle, Jettenburger 6, 72770 Reutlingen-Betzingen

Bzgl. Fragen/Anmeldung wenden Sie sich bitte gerne an:
Claudia Rinker, Tel. 07121 578120
oder clowdy61@gmx.de.

Ich freue mich auf Sie!

Die Alternative zum Heim - Mehr als 24 h Pflege

Sie wünschen sich professionelle Pflege und liebevolle Betreuung?
Eine vertrauensvolle Bezugsperson, die bei Ihnen zu Hause bleibt?
Wir haben die besondere Lösung: Die Mehr-Zeit-Pflege® von AiP.

AiP

Weil es zuhause schöner ist

07121 . 909 73 30 www.aip-pflege.de

ihrer Opfer. „Ich bin der Jugendfreund Ihres Sohnes“, lautet eine beliebte Lüge. Oder „Haben Sie etwas zum Schreiben? Ich muss dem Nachbarn eine Nachricht hinterlassen.“
Als Reaktion auf diese Machenschaften hat der Weiße Ring - ein gemeinnütziger Verein zur Unterstützung von Kriminalitätsopfern und zur Verhütung von Straftaten - eine Broschüre aufgelegt. Darin finden sich folgendende Tipps, mit denen sich ältere Menschen vor Kriminellen schützen können:

Gut vorbereitet in den Urlaub reisen
Wer in den Urlaub reist, muss Zuhause alle Fenster und Türen schließen und sollte außerhalb des Hauses keine Schlüsseldeponieren.
Eine gute Kommunikation mit den Nachbarn schützt vor Einbrechern. Deshalb sollten die Nachbarn über die Länge des Urlaubs und das Datum der Abreise informiert werden. Dann können sie darauf achten, ob ihnen rund um das Zuhause der Urlauber etwas Verdächtiges auffällt.
Vorsicht vor Langfingern! Die sind an beliebten Urlaubsorten besonders aktiv. Deshalb sollten Taschen so getragen werden, dass sie für Diebe nur schwer zugänglich sind. Und man sollte auch nur wenig Bargeld mit sich herumtragen.

Falsche Gewinnversprechen
Betrüger wecken am Telefon falsche Erwartungen, indem sie die Auszahlung

Der ehemalige Kriminalkommissar Karl-Heinz Hahn engagiert sich im Weißen Ring. Bild: Vivian Viacava Galaz

eines Gewinns in Aussicht stellen. Gleichzeitig behaupten sie, dass der Gewinner dafür irgendwelche Gebühren, Steuern oder andere Kosten bezahlen müsse.
Um hier nicht zum Opfer zu werden, sollte man erst einmal überprüfen, ob man sich überhaupt an besagtem Gewinnspiel beteiligt hat. Wenn nicht, kann man auch nicht mit einem Gewinn rechnen. Zudem sollte man darauf achten, am Telefon keine persönlichen Daten preiszugeben.

Vorsicht beim Onlineshopping
Kriminelle fälschen die Internetshops von bekannten und real existierenden Firmen. Unter einer dem Original ähnlichen Webadresse bieten sie angeblich hochwertige Markenartikel günstig an. Mit kopierten Produktbildern, Informationen und einem gefälschten Impressum gewinnen die Betrüger das Vertrauen der Nutzer. Bestellt der Kunde, werden seine Bank- oder Kreditkartendaten abgefragt. Oft versenden Fake-Shops minderwertige Ware zu einem überhöhten Preis oder liefern nach einer Vorauszahlung nicht.
Um sich über die Seriosität von Online-Shops zu informieren, sollte deren Name vor einem Kauf in eine Suchmaschine eingegeben werden. Dadurch können negative Erfahrungen anderer Kunden in Erfahrung gebracht werden.
Der Kauf auf Rechnung kann vor Betrug durch Fake-Shops schützen. Überweisungen können nämlich nur kurzfristig rückgängig gemacht werden. Beim Lastschriftverfahren können vorgenommene Abbuchungen noch nach einigen Tagen storniert werden. Man sollte einem Anbieter auch niemals Geld per Vorkasse bezahlen.

Gefährliche Gespräche an der Haustüre
„Ich bin Mitarbeiter eines Energieversorgungsunternehmens und muss ihre Zählerstände ablesen“. Das ist ein Beispiel für eine weitere Masche von Trickbetrügern: Sie stellen sich als Mitarbeiter einer Telefongesellschaft, der Rentenversicherung oder als Vertreter einer Kirchengemeinde vor.
Trickbetrüger versuchen, Geschäfte an der Haustüre zu nutzen, um sich einen Einblick in die Wohn- und Lebensverhältnisse älterer Menschen zu verschaffen. Je länger die Konversation an der Türe dauert, desto mehr Informationen können sie sammeln. Damit Betrüger keine Möglichkeit bekommen, das Zuhause potentieller Opfer auszuspähen, sollten Unbekannte niemals in die Wohnung gelassen werden. Seriöse Geschäftsleute werden auch gar nicht erst auf Einlass drängen. Vivian Viacava Galaz

Info:
Weitere Informationen zu diesem Thema gibt es auf der Homepage des Weißer Rings unter www.weisser-ring.de.

... seit 41 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

Anzeige

Moderne Reisescooter sorgen dafür, dass Enkel und ihre Großeltern den Urlaubsort gemeinsam entdecken können. Agenturbild

Hohe Mobilität für Senioren im Urlaub

E-Scooter erleichtern älteren Menschen den Alltag und sind ideale Reisebegleiter

Zum Einkaufen, zum Friseur oder mit Freunden einen Kaffee trinken: Reisescooter ermöglichen es älteren Menschen, an solchen Erlebnissen teilzuhaben. Auch im Urlaub.

In Deutschland leben mehr als 80 Prozent der Senioren in einem Haushalt mit Auto. Und jeder zweite ab 60 Jahren fährt noch selbst mit dem Pkw. Diese Zahlen aus einer aktuellen Studie des Bundesverkehrsministerium verweisen auf die wichtige Rolle, die das Auto im Leben älterer Menschen spielt.

Aber auch ohne Auto wollen ältere Menschen noch mobil sein. Wie jene 91-jährige Tübingerin, die noch viele Pläne hat und sich deshalb oft erst sehr spät in der Nacht schlafen legt. Sie will das Leben noch genießen und neue Leute kennenlernen. Zwar ist ihr Gehirn noch fit, doch die Knochen und die Muskeln werden immer schwächer. Weshalb sie kürzlich sogar vor ihrem Haus gestürzt ist.

Mobilität ist für diese aktive Seniorin eine tägliche Herausforderung, die mit viel Frustration verbunden ist. „Früher war ich häufig im Theater, bin mit Freunden essen gegangen oder habe schöne Spaziergänge am Neckar gemacht“, erinnert sich die Rentnerin. „Ich war selbstständig und von niemanden abhängig. Heute bin ich froh, dass ich mich wenigsten noch beim Zeitunglesen über die Neuigkeiten in der Stadt informieren kann.“

Seit ihrem Unfall bekommt sie Hilfe von einer ehrenamtlichen Betreuerin. Die junge Frau geht für sie einkaufen und kümmert sich häufig um den Garten und die Katze der Seniorin.

Viele ältere Menschen kämpfen in gleicher Weise mit ihrer eingeschränkten Mobilität, worunter auch ihre sozialen Kontakte leiden. Unterstützung bekommen sie dabei auch von technischen Hilfsmitteln. Darunter

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
reutlingen@promedicaplus.de
www.promedicaplus.de/reutlingen

Häusliche Pflege
Schwester Zehra Sommer

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

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

seit 1996

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

ist der Rollator ein Klassiker. Zur Verbesserung der Lebensqualität von Senioren mit Handicap und einer hohen Selbstständigkeit im Alter tragen neue Entwicklungen wie der Scooter bei. Diese Elektrofahrzeuge sind für den Straßenverkehr zugelassen, wenn sie sich mit einer Geschwindigkeit zwischen sechs und 20 Kilometer in der Stunde bewegen. Die Reichweite liegt zwischen 16 und 43 Kilometer. Die Fahrzeuge sind schnell und leicht zu zerlegen und passen in jeden Kofferraum. Das macht sie auch zu idealen Begleitern auf der Urlaubsreise. „Mit diesen Elektrofahrzeugen sind auch Menschen, die nicht oder nur eingeschränkt gehen können, mobil“, betont Betina Nusser. „Sie können damit auch längere Strecken zurücklegen und damit wieder stärker am Leben teilnehmen“, erklärt die Geschäftsführerin des Tübinger Sanitätshauses Nusser & Schaal.

Im Sanitätshaus wird der Kunde nicht nur in die Handhabung der wendigen Elektroscooter eingewiesen. „Wenn die Kunden für das Fahrzeug von ihrem Arzt ein Rezept bekommen, klären wir mit der Krankenkasse auch die Übernahme der Kosten“, sagt Betina Nusser. Vivian Viacava Galaz

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**

Haushaltshilfe für Senioren, wir rechnen direkt mit Ihrer Krankenkasse ab, bereits ab Pflegegrad 1, Alltagsdienst Sperling, Reutlingen, www.alltagsdienst.de, 0177/8238034

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

„die kleine“ bringt Sie ganz groß raus!
Tel. 07071/934-174
oder 934-175

z. B. Colibri
Reisescooter
UPV: ~~1798,–~~ **1495,– €**

- Besonders wendig
- Lenker und Sitz mehrfach verstellbar
- In 3 einfachen Schritten reisefertig zerlegt
- passend für nahezu jeden Kofferraum
- Gesamtgewicht nur 45 kg

Vereinbaren Sie Ihre kostenlose Probefahrt ...
... wir kontaktieren Ihre Krankenversicherung bezüglich der evtl. Kostenübernahme

nusser + schaal

Tübingen · Hintere Grabenstraße 28 · Telefon 07071 130312
Mössingen · Bahnhofstraße 5 · Telefon 07473 21228

in eigener Tiefgarage · vor dem Haus

www.nusser-schaal.de

„Ein Flecka, wo jeder jeden kennt“

Lebensqualität für Senioren: Kultur und Natur in Eningen unter Achalm

Eningen hat Senioren viel zu bieten: Eine herrliche Landschaft, engagierte Vereine mit einem Herz für Betagte, Kunst und Kultur vor der Haustür und tolle Ideen seitens der Gemeinde, die das Leben im Alter leichter machen.

Wer mit dem Auto von Metzingen nach Reutlingen fährt, mag kurz nach dem Metzinger Wald den Eindruck bekommen, er sei im Paradies gelandet: An malerischen Hängen liegen Kühe in der Sonne und man würde gern mit ihnen tauschen und den Blick in der herrlichen Landschaft mit ihren weichen Wiesen und dem idyllischen Ort im Tal schweifen lassen. Eningen unter Achalm, umrahmt von Hügeln und Wald, ist die Heimat von rund 11 300 Bewohnern. „Das ist schon eine sehr schöne Landschaft, in der wir hier leben“, sagt Barbara Dürr, stellvertretende Bürgermeisterin und Eningerin mit Leib und Seele. „Das Schöne an einem Leben in Eningen ist, dass man nicht anonym ist“, schwärmt sie. „Eningen ist noch ein Flecka, wo jeder jeden kennt.“

Die Eninger Weide, das obere Stauseebecken und die Achalm sind nur drei von vielen schönen Naherholungs-Möglichkeiten der „Gesunden Gemeinde“, als die Eningen schon seit mehreren Jahren vom Landratsamt ausgezeichnet ist (siehe „Ein Netzwerk aus Firmen und Vereinen“ auf Seite 36). Die reizvolle Lage zwischen Achalm und Albtrauf bringt aber auch seine Tücken mit sich. „Viele Bewohner müssen, wenn sie Heim kommen, erstmal den Berg hoch, was natürlich vor allem für ältere Menschen ein Problem ist“, räumt Dürr ein. Da sind die Eninger froh über die Idee des Bürgerbusses. Berentete ehrenamtliche Fahrer bringen ihre Passagiere von A nach B und tragen deren Einkäufe sogar bis vor die Haustür. Wer möchte, kann dann einen Betrag seiner Wahl als Dankeschön geben. Dieser Service werde dankbar angenommen und viel gelobt. „Das ist einfach eine riesen Erleichterung, dass gebrechliche und ältere Leute ihre Einkäufe nicht selbst den Berg hochschleppen müssen“, stellt Barbara Dürr fest.

Für ältere Bewohner ist in Eningen ohnehin viel geboten. „Wir haben ein reges Vereinsleben, in das unsere Älteren sehr gut eingebunden sind“, erzählt Dürr. „Man muss sich nur einmal die Vereinsnachrichten in unseren „Eninger Nachrichten“ anschauen.“ Dann sehe man, wie aktiv die Vereine sind und was für eine Fülle an Unternehmungen sie speziell für Senioren anbieten. Die Seniorengruppe „Bewegliches Alter“ des Schwäbischen Albvereins lädt zum Beispiel zu Spaziergängen, seniorengerechten Kurzwanderungen oder Nachmittagsbusfahrten zu schönen Ziele in Baden-Württemberg ein. Einmal im Monat veranstaltet die Gemeinde zusammen mit

bruderhaus DIAKONIE
Stiftung Gustav Werner und Haus am Berg
Seniorenzentrum Gönningen
Tulpen Cafe
Besuchen Sie unser Tulpencafé im Seniorenzentrum in der Lichtensteinstraße 48 in Reutlingen-Gönningen
„Sommerzeit – Eiszeit“ unsere Öffnungszeiten: von Juni - September: Dienstag - Sonntag von 14 - 17 Uhr
Nach Vereinbarung sind Reservierungen und zusätzliche Öffnungszeiten möglich. Wir freuen uns über Ihren Besuch.
Sie erreichen uns zu den Öffnungszeiten unter der Telefonnummer 07072 60 04 42 23
szgoenningen@bruderhausdiakonie.de
www.bruderhausdiakonie.de

dem Eninger Narrenverein, den Häbles-Wetzern, einen Seniorennachmittag, für den immer fleißig Kuchen gebacken werden. „Wir haben ein so großes kulturelles Angebot, wie Lesungen im Buchladen, VHS-Veranstaltungen oder auch Rathauskonzerte, sodass man Kunst und Kultur im Ort erleben kann und nicht nach Reutlingen fahren muss“, stellt Dürr fest. Zudem kümmern sich die Kirchengemeinden und das Deutsche Rote Kreuz mit speziellen Veranstaltungen um Senioren.

Auch in puncto Pflege sei Eningen sehr gut aufgestellt. „Im Bereich der Pflege bietet Eningen einen guten Angebot-Mix“, so Dürr. Neben zwei Pflege- und Seniorenheimen gebe es ein breitgefächertes Angebot an Kurzzeitpflege, Tagesbetreuung und Pflegediensten, sodass Angehörige, die selbst pflegen, je nach Bedarf für mehrere Tage entlastet werden können. Dann ist es Zeit, sich aufzumachen und die Seele bei einem Spaziergang zum Wildgehege auf der Eninger Weide oder bei einem Rundgang um den oberen Stausee baumeln zu lassen und Kraft zu tanken. Beide Ausflugsziele sind übrigens barrierefrei und damit auch für Menschen mit Rollstuhl wunderbar „erfahrbar“. Natalie Eckelt

Kunst in Eningen unter Achalm. Bilder: Natalie Eckelt

Engagement für schöne Immobilien
Wohnträume
Sie wünschen eine Wertermittlung für Ihre Immobilie?
Wir nehmen uns gerne Zeit für Sie!

Unser Diplom-Sachverständiger Herr Simon Loesdau informiert Sie ausführlich über die Möglichkeiten!
Simon Loesdau
Diplom-Sachverständiger (DIA)
für die Bewertung von bebauten und unbebauten Grundstücken, für Mieten und Pachten
Wann ist der Zeitpunkt gekommen, sich über den Wert des Grundbesitzes im Klaren zu sein?
· Kauf oder Verkauf von Häusern oder Grundstücken
· Kauf oder Verkauf von Betriebsgrundstücken und Gebäuden
· Erbauseinandersetzungen
· Kreditverhandlungen mit Banken
· Wertermittlung im Rahmen von Mandantenberatungen
· Wertermittlung bei Betriebsübergaben und -übernahmen
· Wertermittlung bei steuerlichen Angelegenheiten mit den Finanzbehörden
Unternehmensgruppe Schaich
SCHAICH Immobilien GmbH · IS Wohnraumentwicklung ImmoConcept GmbH · ZORN immobilien · SCHAICH Spanien Immobilien Real Estate Spain Inmobiliarias España
✆ 0 70 71/3 88 24 Schaich Immobilien GmbH
Kirchentellinsfurter Str. 1 D-72127 Kusterdingen

SEYFRIED & WIEDEMANN
...die Komplettsanierer
ACHTUNG! DACHHAIE
Bitte kaufen Sie kein neues Dach an der Haustüre!
Fragen Sie uns.
Bei uns stimmen Preis & Leistung!
Der Meisterbetrieb
Aloys-Senefelder-Str. 3 · 72636 Frickenhausen
Tel. 0 70 22 - 21 22 99 · Fax 0 70 22 - 21 46 99
www.seyfried-wiedemann.de

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

Ein Netzwerk aus Firmen und Vereinen

Eningen unter Achalm bekommt seit vier Jahren das Zertifikat „Gesunde Gemeinde“ verliehen

Vor vier Jahren bekam Eningen unter Achalm erstmals die Zertifizierung als „Gesunde Gemeinde“ verliehen. Das Landratsamt Reutlingen vergibt diesen Titel für besondere Bemühungen einer Gemeinde um die Gesundheit ihrer Bewohner.

Barbara Dürr und Volker Feyerabend leiten den Arbeitskreis Gesunde Gemeinde Eningen, zu dem auch das Netzwerk Demenz gehört. Bild: Natalie Eckelt

„Wir hatten bei uns in Eningen schon gute Startbedingungen und Bausteine für eine gesunde Gemeinde“, erzählt Barbara Dürr, die den Arbeitskreis Gesunde Gemeinde Eningen zusammen mit Volker Feyerabend leitet. Die Gesunde Gemeinde ist ein Netzwerk aus Praxen, Firmen, Vereinen und engagierten Privatpersonen mit dem Ziel, die Bewohner für Gesundheitsthemen zu sensibilisieren und für eine gute Betreuung kranker Menschen zu sorgen.

Im Ort habe es schon vor dem Engagement des Arbeitskreises eine gute medizinische Infrastruktur und dank des Vereins „Gesundheitsforum“ auch schon eine gute Vernetzung im Gesundheitsbereich gegeben, stellt Dürr fest. Gesundheitsangebote sollen durch den Arbeitskreis aber noch intensiver miteinander vernetzt werden, sodass man schneller die richtigen Anlaufstellen findet. „Wir bringen die richtigen Leute zusammen“, erklärt Feyerabend. Zum Beispiel seien im Bereich der Demenz in Eningen noch nicht alle Phasen der Krankheitsbetreuung abgedeckt gewesen. „Wir hatten schon eine gute Versorgung in der akuten und in der Pflege-Phase, nicht aber bei der beginnenden Demenz und in der Betreuung der Angehörigen“, so Feyerabend. Durch den Angehörigentreff, den das Netzwerk Demenz des Arbeitskreises einmal im Monat organisiert, konnte eine Lücke geschlossen werden. „Hier treffen Familienmitglieder von Demenzerkrankten andere Betroffene, denen es genauso geht wie ihnen“, betont Feyerabend. „Sie können sich miteinander austauschen, be-

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

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

kommen hilfreiche Informationen und können sich untereinander helfen.“

Das Netzwerk Demenz veranstaltet zusammen mit dem Schwäbischem Albverein auch das „Offene Volkslieder-Singen“. „Hier kommen ganz unterschiedliche Menschen zusammen: Ältere und Jüngere, Menschen mit und ohne Demenz, gut oder nicht mehr ganz so gut zu Fuß, zu Hause lebend oder in einer Pflegeeinrichtung“, beobachtet Feyerabend. „Was sie vereint, ist die Freude am gemeinsamen Gesang. Altbekannte Lieder zu singen, macht auch denjenigen Spaß, die im Alltag schon so manches vergessen.“

Unter dem Dach des Arbeitskreises kümmern sich die Ehrenamtlichen in vier Unterarbeitsgruppen neben dem Thema „Demenz“ um die „Öffentlichkeitsarbeit“, „Gesundheitsberatung für Menschen mit Migrationshintergrund“, so dass sie in ihrer Muttersprache beraten werden können, sowie um den Schwerpunkt „Bewegung“. Letzterer liegt Barbara Dürr besonders am Herzen. „Bewegung ist unser Lebenselixier“, sagt die Ärztin. Ein Bewegungsmangel ziehe sich laut Dürr durch alle Altersgruppen. „Kinder haben heute leider oft zu wenig Bewegung. Erwachsene leiden unter Stress und haben deshalb keine Zeit dafür und ältere Menschen haben eine eingeschränkte Mobilität und das Problem, dass sie leicht stürzen.“ Eine Gemeinde brauche deshalb ein umfassendes Bewegungsangebot, bei dem alle diese Gruppen bedient werden. Dieses werde durch die vielfältigen Angebote des Arbeitskreises gemeinsam mit den vielen Eninger Vereinen gefördert.

Der Arbeitskreis stellt das ganz Jahr über zahlreiche Veranstaltungen zu Gesundheitsthemen auf die Beine. Darunter „fröhliche Radtouren“, Entspannungsseminare, Achtsamkeitswanderungen, Kopfwehkonferenzen und vieles mehr. Alle zwei Jahre findet auch ein großer Gesundheitstag zu einem bestimmten Thema statt.

Über die kürzliche Re-Zertifizierung zur Gesunden Gemeinde freuen sich die Mitarbeiter des Arbeitskreises sehr. „Das Feedback, das wir in Eningen bekommen, ist super“, sagt Feyerabend. „Unsere Veranstaltungen sind sehr gut besucht. Wir haben auch keine Probleme, engagierte Leute zu finden, die uns unterstützen, freuen uns aber immer über weitere Mitstreiter.“ Es sei sehr schön, zu erleben, wie durch den Arbeitskreis Verbindungen hergestellt werden können, die wirklich fruchtbar sind und durch die geholfen werden kann. Natalie Eckelt

Info:

Der 7. Eninger Gesundheitstag findet am Sonntag, 10. November, statt.
Thema: „Einatmen – ausatmen- durchatmen“ bei Sport und Entspannung und Krankheiten wie dem COPD-Syndrom oder Asthma Bronchiale.

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 !

PFLEGE
ist Ihr Beruf!
FACH-
Kenntnisse besitzen Sie, und Ihre
KRAFT
wollen Sie sinnvoll investieren?
Pflege ohne Zeitdruck!
Viel Freizeit durch Schichtmodell
MHP MOBILE HAUSKRANKEN PFLEGE

Dann bewerben Sie sich jetzt bei uns in der Intensivpflege!
Online www.mhp-pflege.de/online-bewerben
oder 07071 - 9756 - 0
- **Vollzeit** oder **Teilzeit** - 40, 50 bis hin zu 75 Prozent oder mehr.
- Egal ob **Gesundheits- und (Kinder-) Krankenpfleger*In** oder **Altenpfleger*In**!
- Sie haben noch keine Erfahrung in der Intensivpflege? Kein Problem – Sie erhalten bei uns eine **abgestimmte Einarbeitung** und ein auf Sie **abgestimmtes Fortbildungsprogramm**.

Unsere Seniorenstiftung 2019
Mit unserer Seniorenstiftung fördern wir gemeinnützige Projekte und die Hilfsbereitschaft für ältere Menschen im Landkreis Reutlingen.
✓ Die Stiftung ehrt Frauen und Männer, die ältere Menschen vorbildlich pflegen und betreuen, mit einer finanziellen Zuwendung.
✓ Sie unterstützt Projekte, die zur Teilhabe und Lebensqualität älterer Menschen beitragen, mit bis zu 2.500 Euro.
Wir freuen uns auf Ihre Vorschläge und Projektanträge bis **15. August 2019**.
Weitere Informationen erhalten Sie bei der Kreissparkasse oder unter www.ksk-reutlingen.de/seniorenstiftung.
Fragen beantwortet Ihnen gerne Ute Geiser, Telefon 07121 331-1383.
Senioren-Stiftung
Kreissparkasse Reutlingen

Da sein: Pflege, Fürsorge und Begleitung

Das Hospiz Veronika in Eningen unter Achalm unterstützt die Eigenständigkeit seiner Gäste

Das Hospiz Veronika in Eningen unter Achalm ist eine Einrichtung der Keppler-Stiftung und steht für umfassende Pflege, Betreuung und Begleitung schwerkranker und sterbender Menschen, unabhängig von Herkunft, Weltanschauung und Religion.

Während der letzten Lebensphase fürsorgliche Pflege und Zuwendung erleben, diese Zeit als sinnvoll erfahren und die Sicherheit einer intensiven medizinisch-pflegerischen Versorgung – all dies umfasst die Hospizidee.

Für Menschen, die aufgrund ihrer Erkrankung oder ihrer persönlichen Situation nicht zu Hause betreut werden können, hält das Hospiz Veronika acht wohnlich eingerichtete Zimmer bereit. Eine umfassende palliativmedizinische Versorgung und qualifizierte Pflege und Betreuung wird angeboten. Ziel ist eine bestmögliche Lebensqualität bis zum Tod, jedoch ohne lebensverlängernde oder lebensverkürzende Maßnahmen.

Die Hospizgäste können ihre letzte Lebensphase so weit wie möglich nach ihren Vorstellungen gestalten. Sie werden dabei in ihrer Eigenständigkeit und Entscheidungsfähigkeit unterstützt. Angehörige und Freunde sind im Hospiz jederzeit willkommen.

Rund um die Uhr sind erfahrene Pflegekräfte mit Zusatzausbildungen präsent. Die ärztliche Versorgung führen entweder die eigenen Hausärzte weiter oder sie wird von niedergelassenen Hausärzten aus Eningen übernommen.

Das Hospiz Veronika ar-

Ambulanter Hospizdienst Reutlingen e.V.

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

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

Tanzkreis für Trauernde

Der Tanz- und Bewegungskreis für Trauernde und Menschen, die Trauernde unterstützen wollen, trifft sich am Montag, 22. Juli, um 19.30 Uhr im Reutlinger Augustin-Bea-Haus (St. Wolfgang-Straße 12).

Ein Gast im Gespräch mit einer ehrenamtlichen Mitarbeiterin im Hospiz Veronika.
Bild: Hospiz Veronika

beitet auch mit den Ärzten des Palliative Care Teams Reutlingen zusammen. Zudem werden die Gäste und ihre Angehörigen von ehrenamtlich tätigen Mitarbeitenden des Ambulanten Hospizdienstes Reutlingen e.V. unterstützt.
Die Mitarbeitenden des Hospizes kümmern sich auch um die vielen kleinen Dinge des Lebens: Der Wunsch nach einem bestimmten Essen oder Getränk, der Wunsch, noch einmal mit dem Rollstuhl in den Garten gefahren zu werden – und manchmal der Wunsch, nicht alleine zu sein.
Der Förderkreis Hospiz Veronika e.V. unterstützt die Arbeit des Hospizes und sensibilisiert die Öffentlichkeit für die Begleitung von kranken Menschen und für die Themen Sterben und Tod. Hospiz Veronika

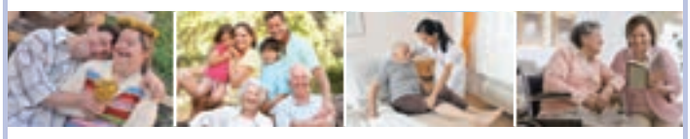
Technische Mitbewohner für Senioren

Die Firma AUDIS in Eningen vertreibt die i-sota-Box. Dieser technische Mitbewohner registriert Bewegungen in der Wohnung und leitet sie weiter. Damit kann man ein Familienmitglied auch über weite räumliche Distanz im Blick haben. Durch die passive Situationserfassung lassen sich eventuelle Unregelmäßigkeiten im Verhalten eines Angehörigen leichter erkennen. Etwa, wenn ältere Menschen, die an Demenz erkrankt sind, häufig die Räume wechseln. Dieses Verhalten kann auf eine innere Unruhe des Seniors hindeuten und den Angehörigen signalisieren, dass sie reagieren müssen - etwa mit einem Telefonanruf bei ihrem Angehörigen.
Die i-sota-Box ist ein Gerät, das über ein Funknetz die Meldungen von verschiedenen in der Wohnung angebrachten Sensoren (Bewegungsmelder, Erschütterungssensoren u.ä.) verschlüsselt bereitstellt (ohne Kameras und ohne Daten in der Cloud). Angehörige können weltweit über verschiedene Endgeräte (PC, Smartphone) diese Informationen erhalten. Einzige Voraussetzung ist ein Internetzugang. Dadurch entstehen keine zusätzlichen monatlichen Kosten.
Die i-sota-Box ist auch alarmfähig. Jeder Sensorbereich kann mit einem Alarm verknüpft werden. Nach Ablauf einer individuell festgelegten Zeit (beispielsweise 15 Minuten im Bad ohne Bewegung) schlägt das System Alarm auf dem Smartphone der Angehörigen. dk

SANITÄTSHAUS KRÜGER
INHABER: PHILIPP SCHWEIZER
Kennst du die Reisestrümpfe schon?
Sie stützen dich mit Präzision.
Sie halten Beine dünn und fit,
nimm sie am besten bei uns mit!
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

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

Benötigen Sie Hilfe...
...in Rentenfragen?
...in Sozialangelegenheiten?
...im Schwerbehindertenrecht?



Wir informieren und beraten Sie in allen Servicestellen.
Wir vertreten Sie vor den Behörden und vor Gericht.
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

Gute Minigolfer brauchen für die 18 Bahnen im Eninger Obtal weniger als 40 Schläge. Bilder: Natalie Eckelt

Auf Schläger, Ball und Geschick kommt es an

Im Eninger Obtal testen alte und junge Spieler ihr Minigolf-Talent

Idyllisch im Eninger Obtal liegt ein Minigolfplatz, auf dem Jung und Alt die Schläger schwingen. Die Inhaber Stefan Schuster und seine Frau Elena Severin zeigen Neulingen gerne, worauf sie beim Spielen achten müssen.

„Ja, ja, ja, er geht noch rein!“, hört man Werner Henning auf der Eninger Minigolf-Bahn rufen und sich freuen. Der Rentner kommt zusammen mit anderen Minigolf-Fans manchmal sogar zweimal die Woche ins Eninger Obtal, wo man an 18 Bahnen sein Talent mit Schläger und Ball unter Beweis stellen kann. „Wenn man gut ist, braucht man für die 18 Bahnen so 38 Schläge, die meisten brauchen aber 45“, erklärt der Fachmann. Ziel ist, den Ball mit so wenig Schlägen wie möglich ins Loch zu befördern. Dabei ist jede Bahn anders und hat ihre eigenen Tücken. Mal muss man mit dem Ball ein Hindernis, wie einen Hügel, überqueren, mal muss man ihn bergaufwärts schlagen. Aber genau diese Vielfalt an verschiedenen Hürden

BAHLO
Kundendienst
72793 Pfullingen
Benzstraße 8
www.bahlo.de
Bahlo
Heizung
Sanitär
Flaschnerei
Telefon 07121/756260
Telefax 07121/790225
Mail: info@bahlo.de
Geschulter Fachbetrieb
Service plus
Initiative des Kreisseniorenrat, der Behindertenliga und Kreishandwerkerschaft Reutlingen

macht das Minigolfen so abwechslungsreich.
Geführt wird der Minigolfplatz von Elena Severin und ihrem Mann. Für Elena ist die Bahn Nummer 8 die Schwierigste. „Die Bahn sieht aus wie ein Vulkan“, erklärt sie. „Die schaffe ich manchmal mit einem Schlag, dann wiederum brauche ich sieben.“
Die Minigolfer kommen auch von weiters her, aus Tübingen, Esslingen und Stuttgart. „Wir haben nette Stammgäste in allen Altersklassen“, sagt die Inhaberin. „In den Ferien kommen auch gerne die Großeltern mit ihren Enkeln.“
Elena Severin beobachtet, dass viele Minigolfer einen zu großen Schläger wählen. „Manche denken, je größer der Schläger umso besser. Aber das stimmt beim Minigolf ganz und gar nicht. Im Gegenteil, je kleiner der Schläger, umso besser rollt nachher der Ball.“

Heiratsantrag an Bahn 8

Oft kommen auch ganze Großfamilien und Gruppen auf den Minigolfplatz. Einmal habe sogar eine Frau ihrem Freund auf der Bahn einen Heiratsantrag gemacht. „Sie hat an der Bahn 8 ein Schild aufgehängt, wo drauf stand: Willst du mich heiraten?.“ Im Laufe des Spiels hätte der Mann das Schild bemerkt und zur Freude aller „Ja“ gesagt. Das Pärchen kommt heute noch gerne zum Minigolfen vorbei. Wenn es einmal während des Spiels regnet, kann man es abbrechen und es an einem anderen Tag, ohne noch einmal Eintritt bezahlen zu müssen, fortsetzen. Auf Wunsch bekommt man als Minigolf-Neuling von der netten Inhaberin auch eine Einführung ins Minigolfen, sodass man gleich zu Beginn mit der richtigen Technik spielt.
Mit Golf habe das Minigolfen wenig gemein. „Außer dass man auch einen Schläger und einen Ball hat“, so Elena. Der Ball ist beim Minigolf aber aus Gummi. Je nach Beschaffenheit der Bahn wählt man einen Ball mit bestimmter Härte. An jeder Bahn findet man ein Schild mit Hinweisen und Tipps.

Hilfe bei Hochwasser

Da beim Minigolf alles kleiner und überschaubarer ist als beim Golf, kommt man auch eher in Kontakt zu den anderen Spielern. „Hier ist es immer nett“, erzählt Werner Henning. „Man unterhält sich und freut sich auch über Kaffee und Kuchen nach dem Spiel.“ Den gibt es im Café des Minigolfplatzes. Den Kuchen backt Elena für ihre Gäste selbst. „Wir sind hier wie eine große Familie“, schwärmt sie. „Die Eninger sind sowieso einfach liebenswert und immer hilfsbereit.“ Das habe sie besonders erfahren, als der Platz einmal vor ein paar Jahren überschwemmt wurde. „Es haben rund 30 Leute aus Eningen angerufen und gefragt, wie sie uns helfen können.“ Das sei ihr sehr zu Herzen gegangen. Umso mehr freut sie sich, wenn sich ihre neuen und langjährigen Gäste bei ihr richtig wohlfühlen und immer gerne wieder kommen, ob zum Minigolfen oder einfach auf einen Kaffee auf der Sonnenterrasse. Sie weiß aus Erfahrung: Wer minigolft, kann riesen Spaß haben – egal in welchem Alter. Natalie Eckelt

Minigolf ist auch ein geselliges Erlebnis.

Heizungen
Pellets, Gas, Öl,
Solar,
Bäder,
Renovierung,
Kundendienst ...
Rolf **SCHÄFER**
WÄRME WASSER SOLAR
Arbachtalstraße 2 · Eningen
Tel. 07121/8 37 90
www.rolf-schaefer.de
info@rolf-schaefer.de

Testamente erleichtern das Leben

Notare helfen bei der Festlegung von Erben und Vermächtnissen

Es ist einfach ein super Gefühl, wenn man frühzeitig in seinem Leben alles geregelt hat. Denn unangenehme Überraschungen kommen immer zu früh und oft ist man dann nicht mehr in der Lage, seinen Willen zu bekunden.

Man kann nicht früh genug damit anfangen, sich über eine Patientenverfügung und eine Generalvollmacht Gedanken zu machen. Sehr wichtig ist auch die Verfassung eines Testaments. Ein solches Testament regelt genau, was mit Ihrem Vermögen nach Ihrem Tod geschehen soll. Wen wollen Sie unterstützen? Bei wem wollen Sie sich bedanken? Wo wollen Sie sich sozial engagieren? Wem wollen Sie eine Freude machen?

Sie haben ein ganzes Leben gearbeitet, geplant, und in Verantwortung gehandelt. Wollen Sie nun im Alter, dass Ihr späteres Erbe ohne Ihren Einfluss und rein nach den gesetzlichen Regeln verteilt wird? Ohne Dinge zu beachten, die Ihnen im jetzigen Leben ganz wichtig sind? Also: machen Sie Ihr Testament und Sie werden ruhiger leben können.

Ein Testament zu erstellen ist einfacher, als man denkt. Wenn man einige Grundregeln berücksichtigt, kann man sein Erbe in relativ großen Freiräumen gestalten und darin die eigenen Vorstellungen von einem verantwortungsvollen Umgang mit dem Vermögen verankern. In einem von Ihnen formulierten Testament. Und damit haben Sie ein Stückchen mehr „Ihr Haus bestellt“.

1. Beachten Sie den Unterschied zwischen einem eingesetzten Erben und einem ausgesetzten Vermächtnis.

Ein Erbe ist ein Rechtsnachfolger, der sozusagen in die rechtliche Haut des Erblassers hineinschlüpft und nach dessen Tod für alles zuständig wird. Für Vermögen und Schulden.

Stiftung
des Fördervereins
für krebskranke Kinder
Tübingen

Auch Sie können den Kindern helfen!

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

Er muss alles regeln, von der Beerdigung über die Ordnung des Nachlasses bis hin zur letzten Steuererklärung und bekommt dafür, was nach Abzug der Schulden übrigbleibt.
Erben kann man beliebig einsetzen, es müssen keine Familienmitglieder sein. Auch soziale Institutionen können beispielsweise Erbe werden.
Von der Erbmasse abgetrennt werden Vermächtnisse. Dies sind Zuwendungen an frei festzulegende Personen oder Institutionen. Vermächtnisse sind schuldrechtliche Ansprüche des Vermächtnisempfängers an den Erben. Dieser muss also die im Testament bezeichneten Gegenstände, z.B. Geld, Immobilien oder Erinnerungsstücke aus der Erbmasse herausnehmen und dem Vermächtnisempfänger aushändigen. Ein Vermächtnis kann beispielsweise lauten: „Ich setzte der Stiftung des Fördervereins für krebskranke Kinder Tübingen ein Vermächtnis in Höhe von 30 000 Euro aus.“ Oder: „Herr Fritz Müller, Musterstadt, Elbenweg 5, erhält meinen Oldtimer Ford Tin Lizzy.“ Man kann mit Vermächtnissen ganz einfach seinen Willen ausdrücken, sich bei Menschen bedanken oder sich sozial engagieren. Natürlich kann man nicht die gesamte Erbmasse über Vermächtnisse verteilen, aber es besteht schon viel Gestaltungsraum.

2. Kinder haben in Deutschland immer einen Pflichtteilsanspruch.
Es ist daher nicht möglich, sie zu enterben. Solche Formulierungen im Testament führen automatisch zu Ärger und späteren rechtlichen Auseinandersetzungen.

3. Testamente werden am besten beim Notar verfasst.
Der kennt alle wichtigen Vorgehensweisen, damit später genau Ihr Willen umgesetzt wird. Gültig ist auch ein völlig handgeschriebenes Testament mit Datum und persönlicher Unterschrift. Ein notarielles Testament wird nach dem Tod automatisch eröffnet, ein handgeschriebenes Testament muss sicher und auffindbar verwahrt werden.

4. Wenn Sie sich öfters und länger im Ausland aufhalten und verhindern wollen, dass im Todesfall das Erbrecht des Sterbelandes gilt, dann schreiben Sie in Ihr Testament, dass dafür nur das deutsche Recht gilt.
Was oft gemacht wird, aber zu Verwirrungen führt, ist folgende Formulierung für beispielsweise eine alleinstehende Person: „Mein Freund Hans erbt mein Haus mit Garten, mein Bruder Fritz erbt mein Auto, die Stiftung des Fördervereins für krebskranke Kinder Tübingen erbt mein Baugrundstück.“ Ein Testament mit einer derartigen Aufzählung von Erben mit genauer Bezeichnung des vererbten Gegenstandes funktioniert nicht. Es muss immer klar sein, wer genau Rechtsnachfolger wird. Es ist jedoch möglich, einzelne Personen oder Institutionen mit einem festgelegten und möglicherweise unterschiedlichen Anteil der Erbschaft zu beteiligen. Dadurch entsteht eine Erbengemeinschaft als Rechtsnachfolger. Beispielsweise so: „Ich setze als Erben ein: Meinen Freund Hans A. mit 20 Prozent, meinen Bruder Fritz B. mit zehn Prozent und die Stiftung des Fördervereins für krebskranke Kinder Tübingen mit 70 Prozent.“
Um Streitigkeiten vorzubeugen und eine einwandfreie Abwicklung des Nachlasses zu gewährleisten, ist es im Fall einer Erbengemeinschaft ratsam, einen **Testamentsvollstrecker** einzusetzen. Das Amt des Testamentsvollstreckers kann grundsätzlich jeder annehmen, es eignen sich hierfür aber besonders Rechtsanwälte, Steuerberater und Notare.
Zum Schluss noch ein Rat aus langer Erfahrung: Es empfiehlt sich immer, zu einem Notar zu gehen und dort das unterschriebene Testament sicher verwahren zu lassen. dk

... 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

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

Praxis für ganzheitliche und ästhetische Zahnheilkunde
Dr. Thomas Putzker
Wir machen auch Hausbesuche!
Zahnarzt und Zahntechniker

30 Jahre
Gesund beginnt im Mund!
Leopoldstraße 24 · 72768 Reutlingen (Degerschlacht)
Telefon 07121 601579 · www.dr-putzker.de

Anzeige

Lieblingsplätze mit üppig blühenden Rosen

Pflegetipps für eine lang anhaltende Blumenpracht im Garten

In jedem Garten gibt es Lieblingsplätze, an die man sich gerne zurückzieht, ob alleine oder gemeinsam mit Freunden oder der Familie. Doch egal, ob gemütliche Sitzecke oder gesellige Terrasse - mit üppig blühenden Rosen lassen sich sogar triste Gartenecken in einen Lieblingsplatz verwandeln.

„Um einen Lieblingsplatz mit Rosen zu gestalten, sollte man auf die passenden Sorten achten“, erklärt Susanne Rattay. Fast alle Sorten bis auf Kletterrosen lassen sich laut der Rosenfachberaterin als Hecke pflanzen. Während Zwergrosen eher niedrige Hecken bilden, können Strauchrosen auch als Begrenzung oder als Sichtschutz dienen - darunter fallen etwa die bis zu zwei Meter hoch wachsenden Starlet- oder die noch einen Meter größeren Pracht- und Hagebuttenrosen. Mit Spalieren oder Rosenbögen tragen aber auch Kletterrosen zu einem lauschigen Plätzchen im Garten bei. Die Expertin empfiehlt, sich auf eine oder wenige gleichartige Sorten zu beschränken, um eine möglichst harmonische Wirkung zu erzielen.

Sommerschnitt für üppige Blütenpracht

Der Sommerschnitt sorgt bei öfter blühenden Gartenrosen für eine üppige und farbenfrohe Rosenpracht. Denn das regelmäßige Ausschneiden verwelkter Blüten regt die Rose an, neue Blütenknospen zu treiben und nicht zu früh Hagebutten zu bilden. Das Entfernen verwelkter Blüten ist aber auch eine Pflegemaßnahme, die die Pflanze vor der Verbreitung von Pilzerkrankungen schützt. Edelrosen sollten einen

Zwergrosen eignen sich als eher niedrige Hecke oder Beeteinfassung.

Mit einer Wuchshöhe von eineinhalb bis zwei Metern eignen sich Strauchrosen als Sichtschutz. Bilder: djd / www.rosen-tantau.com

Fingerbreit unterhalb der alten Blüte über dem nächsten reifen Fünferblatt geschnitten werden. Für die in Dolden blühenden Beet-, Strauch- und Kletterrosen empfiehlt die Expertin, verblühte Einzelblüten zu entfernen, bevor die ganze Dolde abgeblüht ist und sie wie bei den Edelrosen heruntergeschnitten wird. „Nach dem ersten starken Blütenflor wird es Zeit für eine Düngung“, erklärt Susanne Rattay. Die letzte Düngergabe erfolge im Juli, damit die Rosenpflanze Kraft für die Knospenbildung und ausreichend Zeit zur Ausreifung und Verholzung der Triebe hat, um den Winter gut zu überstehen.

Sonnige Standorte bevorzugt

„Die richtige Standortwahl ist fast schon ein Garant für gesunde Rosen, die Licht und Luft lieben“, sagt Susanne Rattay. Sonnige Plätze beugen nicht nur Krankheiten und Schädlingsbefall vor, hier blühen Rosen auch viel besser. Außerdem ist ein tiefgründiger Boden ohne Staunässe wichtig. Der Traufenbereich hoher Bäume sollte allerdings gemieden werden, weil herabtropfendes Wasser die Entwicklung von Schaderregern - wie Mehltau und Sternrußtau - begünstigt. So hat man viele Jahre Freude an seinem Lieblingsplatz mit Rosen. djd

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

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

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

REGEN
Garten Moser

Mehr Lebenslust statt Pflegelast!
Automatische Bewässerung
• spart viel Zeit
• reduziert Verbrauchskosten
• nutzt Wasser optimal
Wir beraten Sie gerne vor Ort!
BEWÄSSERUNGSTECHNIK
Garten-Moser GmbH u. Co. KG
An der Kreuzeiche 16
72762 Reutlingen
Telefon 07121.9288-61
www.garten-moser.de

Anzeige

Die Open-Air-Gastronomie ist gesellig, kommunikativ und multikulturell. Bild: JackF - stock.adobe.com

Wo Alt und Jung den Sommer genießen

Auf bewirtschafteten Terrassen und in Biergärten treffen sich Menschen unterschiedlicher Generationen und Berufe

Wer die Gastronomie auf naturnahen Terrassen und in zünftigen Biergärten genießt, hat nicht nur ein kulinarisches Erlebnis. Denn frische Luft und Vitamin D gibt es gratis dazu. Und in der Open-Air-Gastronomie treffen sich Menschen verschiedener Altersgruppen und aus unterschiedlichen sozialen Milieus.

Die Entstehung der Biergärten ist eng mit der Geschichte der Brauereien verknüpft. Bereits im 19. Jahrhundert, als es noch keine Kühlmöglichkeiten für Lebensmittel gab und Kunsteis völlig undenkbar war, wurde das Bier der Brauer während der warmen Sommermonate in unterirdischen Räumen gelagert. Damit sich das Bier beim Transport nicht erwärmt, wurde es zumeist gleich an Ort und Stelle verkauft und sofort getrunken. Zum Schutz, sowohl für die Menschen als auch zur weiteren Kühlung der Keller, wurden Kastanien oder Linden gepflanzt. Damit die Menschen in Ruhe ihr Bier aus großen Krügen trinken konnten, wurden zudem im Schatten der Bäume Tische und Bänke aufgestellt.

Die Wirte aus der Umgebung der Bierkeller rebellierten gegen diese attraktiven Schankplätze und so wurde den Brauereien verboten, zum Bier Speisen zu verkaufen. Kurzum brachten sich die Gäste ihr Essen selbst mit und somit wurde der Ausdruck „auf den Bierkeller gehen“ zu einem Synonym für eine sommerliche Freizeitgestaltung.

Gegen Ende des 19. Jahrhunderts erfand dann der deutsche Ingenieur Carl von Linde die Kältemaschine, die zuerst in einer Münchner Brauerei erprobt wurde und später als Kühlschrank Einzug in die Gastronomie und die Wohnungen der Menschen fand. Diese Erfindung machte das Lagern von Bier unabhängig von höheren Temperaturen und sicherte den Biergenießern zu jederzeit einen frischen Gerstensaft. Der Biergartenkultur schadete dies nicht. Denn sie übernehmen in den warmen Sommermonaten „wichtige soziale und kommunikative Funktionen, weil sie seit jeher beliebter Treffpunkt breiter Schichten der Bevölkerung sind und ein ungezwungenes, soziale Unterschiede überwindendes Miteinander ermöglichen“, wie es treffend in der Bayerischen Biergartenverordnung festgehalten ist.

Aber nicht nur der Freistaat hält immer noch viel

vom öffentlichen Biergenuss, sondern auch in allen anderen Bundesländern genießen Biergärten und moderne Strandbars regen Zuspruch bei heimischen Bierfreunden und Besuchern aus dem Ausland.

So treffen sich beispielsweise in den Tübinger Gartenwirtschaften sowohl Studenten als auch Professoren und Rentner, aber auch Handwerker und Menschen mit Migrationshintergrund.

Die Erwartungen der Gastronomen für den Sommer 2019 fallen positiv aus. „55,3 Prozent der Gastronomiebetriebe erwarten in der kommenden Saison eine bessere Geschäftslage im Vergleich zum Vorjahr“, heißt es im aktuellen Branchenbericht des Deutschen Hotel- und Gaststättenverbandes (DEHOGA). Auch hinsichtlich der konkreten Umsatzerwartungen sind die meisten Betriebe laut DEHOGA positiv eingestellt: 82,4 Prozent der Gastronomen erwarten steigende bzw. gleich bleibende Umsätze (Vorjahr 79,7 Prozent). 30,4 Prozent der Betriebe gehen davon aus, dass das Gästeaufkommen im Sommer im Vergleich zum Vorjahr steigen wird (Vorjahr 29,8 Prozent).

„Eine zusätzliche Konjunkturbelebung erhoffen sich die Betriebe durch gutes Sommerwetter“, so der DEHOGA-Bericht. „Dies gilt insbesondere für die getränkegeprägte Gastronomie und die Betriebe mit außengastronomischen Einrichtungen.“ Stefan Zibulla

Auch eine Tasse Kaffee ist an der frischen Luft ein besonderer Genuss. Bild: Mangostar - stock.adobe.com

Täglich frisch gekocht!
ULBIG Mobiler Essensdienst
www.essensdienst.de 07121 68900

Jesinger Hofladle
Familie Reutter
Jesinger Hauptstraße 125
72070 TÜ-Unterjesingen
Telefon (07073) 910635
www.obstundweinbau-mueller.de

Unser Angebot:
· Freiland-Eier aus unserem Hühnermobil
· Weine, feine Destillate, Liköre, Essig, Fruchtaufstriche & Fruchtsäfte aus eigener Herstellung
· frisches regionales Obst und Gemüse, saisonal auch aus eigenem Anbau
· Backwaren aus dem Steinbackofen
· Wela-Produkte u.v.m.
Unsere Öffnungszeiten:
Freitag: 9–13 u. 15–19 Uhr
Samstag: 9–13 Uhr
SB-Verkauf täglich geöffnet

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!

Genießen Sie auf unserer sonnigen Terrasse:
• Fangfrische Schwarzwaldforellen
• Frischen Stangenspargel
• Tagesgerichte von Di. bis Sa. für 8,20€
Wir freuen uns auf Ihre Reservierung.

Waldeck
Hotel & Forellengasthof
★★★S
Familie Falkenstein-Pfefferkorn
Mühlsteige 33 · 72160 Horb-Isenburg
Tel.: 07451 / 55190 · Fax: 07451 / 4950
www.forellengasthof-waldeck.de

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

ALB·GOLD
GENUSSTIPP

400 g ~ ALB-GOLD Fusilli
300 g ~ Zucchini
1 ~ Knoblauchzehe
400 g ~ bunte Cocktailtomaten
Olivenöl zum Anbraten
Salz, Pfeffer
Balsamico-Creme
½ Bund ~ Basilikum
40 g ~ Parmesan, gerieben

FUSILLI
mit Zucchini und bunten Tomaten

MITTEL-MEERKÜCHE
SCHLEMMEN WIE IM URLAUB

Wenn bei uns die Temperaturen steigen und die Lust auf leichte Gerichte wächst, dann ist dies der ideale Zeitpunkt, selbst einmal die als gesund geltende Mittelmeerküche auszuprobieren.

Zahlreiche Studien belegen, dass Menschen aus dem Mittelmeerraum weniger von Zivilisationskrankheiten betroffen sind. Ihr Geheimnis liegt offenbar in einer ausgewogenen Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Olivenöl und frischem Fisch.

Um in der heimischen Küche mit der mediterranen Kost anzufangen, gibt es ein paar Tipps. So können Sie wie im Urlaub genießen und gleichzeitig Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun.

1. Gemüse waschen und putzen. Zucchini und Knoblauch in dünne Scheiben schneiden, je nach Größe Zucchinischeiben ggf. halbieren. Cocktailtomaten halbieren.

2. Zucchini in etwas heißem Olivenöl goldgelb anbraten, Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. (Achtung: Knoblauch nicht dunkel werden lassen, da er dann bitter schmeckt!).

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

4. Nudeln, Zucchini und Tomaten mischen, mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken und mit Basilikumblättern und Parmesan bestreut servieren.

TIPPS & TRICKS
FÜR VOLLEN GENUSS

Obst und Gemüse zu jeder Gelegenheit: Salat als Vorspeise, Gemüse als Beilage und Obst zum Dessert. Je bunter die Auswahl, desto größer die Vielfalt an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen.

Pflanzliche Öle: Olivenöl ist in jedem Mittelmeer-Haushalt zu finden, aber auch deutsches Rapsöl ist eine ideale Fettquelle.

Jede Menge Kräuter: frische Kräuter sind in der mediterranen Küche allgegenwärtig und verleihen vielen Gerichten ein besonderes Aroma, gleichzeitig können Sie dadurch auch Salz einsparen.

Mehr Fisch als Fleisch: fangfrischer Fisch und Meeresfrüchte gehören zu den Schätzen des Mittelmeers. Sie liefern hochwertiges Eiweiß, welches sie auch tiefgefroren behalten.

Zeit: genießen Sie, in echter Mittelmeer-Mentalität, entspannt und in vollen Zügen. Denn wer sich Zeit nimmt und bewusst genießt, isst oft langsamer und ist schneller satt.

Auf alle Generationen zugeschnitten

Im neuen Salon von Anja Weissbach werden die Kunden mit aktuellen Trends und klassischen Frisuren bedient

Senioren sind im neuen Betzinger Friseursalon von Anja Weissbach willkommen. Denn die 37-jährige Friseurmeisterin bedient ihre Kund(inn)en nicht nur mit aktuellen Trends, sondern auch mit klassischen Frisuren wie der Dauerwelle.

Anja Weissbach (links) und Sevil Kirlak gehen in ihrem neuen Friseursalon in Betzingen gerne auf die individuellen Wünsche der Kund(inn)en ein. Bild: Stefan Zibulla

Nach ihrer Ausbildung in Nagold hat Anja Weissbach in verschiedenen Friseursalons in der Region Reutlingen gearbeitet. Schon seit einigen Jahren hat sie von einem eigenen Salon geträumt. „Mein Mann und meine Kinder haben mich ermutigt, den Schritt in die Selbstständigkeit zu wagen und die Meisterprüfung zu machen“, erklärt Weissbach.

Im Zentrum von Betzingen hat Anja Weissbach ein ehemaliges Solarium zu einem hellen, barrierefreien und klimatisierten Friseursalon umgebaut. Auf einer Fläche von 120 Quadratmeter können Anja Weissbach und ihre Mitarbeiterin Sevil Kirlak die Kund(inn)en an acht Plätzen und zwei Haarwaschbecken bedienen. Der Salon hat von Montag bis Freitag durchgehend geöffnet. Freitags ist bis 19 Uhr geöffnet, donnerstags sogar noch eine Stunde länger. Die Bushaltestelle ist nur wenige Meter entfernt. Kunden, die mit dem Pkw kommen, können direkt am Salon parken.

„Die Kunden bekommen von uns eine gute Beratung und eine Frisur, die zu ihrem Typ passt“, betont Weissbach. Dabei geht das Team nicht nur auf die unterschiedlichen Wünsche nach einer flotten, trendigen oder eher konservativen Frisur ein. Die beiden Friseurinnen berücksichtigen auch die Bedürfnisse der Haare, die bei Senioren meist mehr Pflege benötigen als bei jüngeren Menschen. Bei der Wahl der Haarpflegemittel achten sie auch auf mögliche Allergien und das ökologische Gewissen der Kunden. „Ganz ohne Chemie geht es allerdings nicht“, gibt Weissbach zu bedenken.

So individuell wie der Haarschnitt ist auch das Gesprächsverhalten der Kunden. Während manche keinen Wert auf Konversation legen, reden andere gerne über ihre persönlichen Erlebnisse. „Die rege Kommunikation mit meinen Kunden ist für mich eine Bereicherung und ein wichtiger Grund, warum mir dieser Beruf viel Spaß macht.“ Stefan Zibulla

Autonomie und Fantasie

Diskussion über Zukunftsfragen im Tübinger Lebensphasenhaus

In der Vortragsreihe „Wie wollen wir in Zukunft leben?“, die an jedem ersten Freitag im Monat um 17 Uhr im Tübinger Lebensphasenhaus (Rosenau 9) beginnt, referiert Sabine Schacht vom Internationalen Zentrum für Ethik in den Wissenschaften an der Universität Tübingen am 2. August über „Spiritual Care und Demenz – die Spiritualität in der Autonomie des Augenblicks“.
Am 6. September spricht Daniel Buhr, Leiter des Steinbeis Transferzentrums Soziale und Technische Innovation und Professor am Institut für Politikwissenschaft der Universität Tübingen, ebenfalls in dieser Reihe über das Thema „Wir entjüngen?! Von Fakten, Frames und Fantasien“.

Der Politikwissenschaftler Daniel Buhr referiert über Fakten und Frames. Archivbild: Andrea Bachmann

Info:
Der Eintritt ist frei.

Vor den Veranstaltungen kann das Lebensphasenhaus besichtigt werden. Die Senioren-Technik-Begleiter des Tübinger Kreisseniorenrats bieten jeden Freitag von 13 bis 17 Uhr Führungen an.

www.lebensphasenhaus.de

Malkurs im Sommerlicht

Unter dem Motto „Malen und die Seele baumeln lassen“ bietet Rosana Lindenmaier vom 30. Juli bis zum 2. August in ihrem Reutlinger Atelier einen Sommermalkurs an. Die Teilnehmer werden sich zeichnerisch und malerisch dem Thema „Vögel“ zuwenden. Dabei nutzen sie das Sommerlicht und werden sowohl in der Natur als auch im Atelier arbeiten.

Info:
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Anmeldung bis zum 23. Juli beim KEB-Bildungswerk unter Telefon (0 71 21) 1 44 84 20.

www.keb-rt.de

Training für das Gedächtnis

Der Reutlinger Treffpunkt für Ältere (Gustav-Werner-Straße 6A) lädt jeden Donnerstag von 14.15 bis 16.15 Uhr (außer in den Schulferien) zu einem Tanztreff unter der Leitung von Hildegard Schmid ein. Der Treff steht unter dem Motto „Tanzen ist Gedächtnistraining mit Musik und Bewegung bei alten und neuen Volks- und Gruppentänzen“. Neue Teilnehmer(innen) sind herzlich willkommen. Beitrag: 2,50 Euro

Info:
www.treffpunkt-fuer-aeltere.de

Reitlinger Nag´loihnte

Von Reni Reimer nach einer Kurzfassung aus dem Buch von Thaddäus Troll „Deutschland deine Schwaben“

Als d´r liabe Gott dra ganga isch, d´Menscha zu erschaffa, hot er en seiner Werkstatt uff em Hasaberg en Glomba Letta (Lehm) g´nomma ond hot romg´walkt und g´formt. Do en bolla nopatzt ond dort ebbas wegg´schabt, bis schließlich so was wie a Figur rauskomma isch.
Aber je mehr er g´formt ond knetat hot, desto besser send se ehm g´glonga. No hot er dicke ond denne g´macht, lange ond kurze, grade ond bucklede. Wie d´Menscha hald so send.
A paar, dia wo ned so guad g´roda sen, hot er als Modell an a Mäuerle g´schtelld (nag´loihnt) für später.
Die Beschde davo hot er d´r Hasebergbuggel noch Schduagard nahurgla lasse, damit se sich do onda a´siedla und vermehre solled.
Dia weniger g´rodene hend sich en Häslach ag´siedelt, weil se do onder sich wared.
Älle Gegenda, wo ehm ei´g´falla send, hot er so besiedla lasse. Manche Figura hot er au selber dort nadraga miassa, weils koin Buggel zom nawärgla geba hot. Des hot älles wohl a guat´s Weile dauert.
Am Schluss isch ehm siadighoiss uffganga, dass er dia Gegend von Reitlinga v´rgessa hot. Weil er aber scho d`Nas´voll g´het hot von dem viela Lehm rompatscha, send ehm dia ei´g´falla, dia er für später an d´Wand nag´loihnt hot ond hot dia en d´r Reitlinger Gegend uffg´stellt.
Deshalb hoißt mer d´Reitlinger heit no „dia Nag´loihnte“.

Bewegung für Körper und Geist

Mit der Volkshochschule den Sommer nachhaltig genießen

Mit dem Sommer kommen die langen Tage mit viel Lust auf Natur und mehr Freizeit. Die Volkshochschulen der Region haben ein speziell für die Sommermonate zusammengestelltes Programm: Angebote für Erwachsene und Familien, um den Sommer voll auszukosten.

Die Volkshochschulen in Rottenburg und Tübingen bieten auch zahlreiche Gymnastikkurse für Senioren an. Bild: ©Yakobchuk Olena - stock.adobe.com

Volkshochschul-Kurse sind eine gute Möglichkeit, das eigene Wissen günstig zu erweitern. Die Anmeldung ist sehr einfach.

Im Vordergrund der Programme steht der Grundgedanke der Volkshochschulen: Teilhabe und Unterstützung, Bildung für alle Menschen. Das bedeutet, dass auch besondere Angebote für die Grundbildung für Menschen, die nicht gut lesen und schreiben können, auf dem Programm stehen.

Voraussetzung für die Teilnahme an den Kursen - auch für neue Mitbürger(innen) aus anderen Ländern: Ein Verständnis der deutschen Sprache nebst einem selbstverständlichen Umgang damit.

Die Volkshochschulen bieten aber mehr als nur Kurse: Studienreisen, Vorträge und (Berufs)Beratung runden das Themenspektrum ab. Die Wahl des richtigen Kurses ist wichtig. Darum kann man sich bei beiden Volkshochschulen im Landkreis (Rottenburg und Tübingen) kostenlos beraten lassen. Bei der Beratung in der Volkshochschule (vhs) Tübingen können auch die attraktiven Förderbedingungen des Europäischen Sozialfonds (ESF) oder durch die Bildungsprämie erfragt werden.

Beide Volkshochschulen im Landkreis bieten ihre Kurse zwischen Juni und September an. Neben den Sprachen sind auch Bewegung sowie Kochen und Genießen zentrale Themen der Volkshochschulen. Die vhs Tübingen bietet zudem die Möglichkeit, im Sommer das Wissen rund um die Computertechnik zu vertiefen oder die Deutschkenntnisse zu verbessern.

Beide Volkshochschulen informieren auf einer übersichtlichen Homepage mit der Möglichkeit zur Online-Anmeldung über ihre Programme. Die Printausgabe des speziellen vhs-Sommerprogramms liegt jeweils in den Gebäuden der vhs in Rottenburg bzw. Tübingen druckfrisch aus. dk

Info:
www.vhs-rottenburg.de
www.vhs-tuebingen.de

vhs Volkshochschule Tübingen e.V.
www.vhs-tuebingen.de
vhs Volkshochschule Rottenburg am Neckar
www.vhs-rottenburg.de

Älter werden Sie von allein - klüger nicht

Zwischen Kirchenkunst und Jugendpsychiatrie

Der Reutlinger Männerstammtisch „lebenswert“ besuchte Mariaberg e.V.

Mitte Mai unternahm der Reutlinger Männerstammtisch „lebenswert“ mit einigen Gästen einen Ausflug nach Gammertingen. Dort besuchte die Gruppe den Verein Mariaberg, diakonischer Träger für soziale Dienste mit Angeboten für Menschen mit Behinderung und sozialer Benachteiligung vom Kindes- bis zum Seniorenalter.

Nach der Begrüßung vom Vorstandsvorsitzenden Rüdiger Böhm gab es zunächst Kaffee und Kuchen. Anschließend berichtete er, dass diese Einrichtung im Jahre 1847 von dem Uracher Amtsarzt Carl-Heinrich Rösch gegründet wurde, nachdem die Häuser fast zehn Jahre lang leer standen.
In Gammertingen befindet sich der Hauptstandort des Vereins Mariaberg. Zweigstellen gibt es in den Landkreisen Sigmaringen, Reutlingen, Zolleralb, Alb-Donau, Biberach sowie Stuttgart und Ulm.
Mehr als 1600 Mitarbeiter(innen) kümmern sich um etwa 3000 Menschen in der Region. Rüdiger Böhm bezeichnete Mariaberg stolz als „Stadtteil mit besonderem Charme“, der informative, kulturelle, kulinarische, unterhaltsame und geistige Themen für jedes Alter anbietet. Vor allem aber bietet Mariaberg - zusammen mit seinen Tochtergesellschaften - eine umfangreiche Palette an Angeboten, die von stationärem und ambulant betreutem Wohnen bis zu Schul-Unterricht und Ausbildungsangeboten für Jugendliche und Senioren mit Behinderung reicht. Mariaberg hat sich auf besondere Fachgebiete spezialisiert. Hier gibt es ein Fachkrankenhaus für Kinder- und Jugendpsychiatrie, das medizinische Behandlungszentrum für Menschen mit Behinderung sowie Angebote in der Jugendhilfe und im vorschulischen Bereich. Neben Ausbildungen und beruflichem Unterricht bietet der Verein auch Vorbereitungen ins Arbeitsleben an. Mariaberg ist nicht nur die älteste, sondern auch eine der bedeutendsten Einrichtungen für Menschen mit geistiger Behinderung in Deutschland. Übrigens: Was vormals als Mariaberger Heime bekannt war, wurde 2008 in Mariaberg e.V. umbenannt.
Der Ausbau von Wohnangeboten in der Nähe des Heimatortes von Menschen mit Behinderungen und die Weiterentwicklung des Gammertinger Stadtteils Mariaberg hat heute für den Verein Priorität.
Historisch war Mariaberg rund 600 Jahre lang ein Ort für Klosterleben und Landwirtschaft. Nach der Auflösung des Klosters wurde 1847 die Basis für den heu-

In der Klosterkirche Mariaberg entdeckt der Besucher sakrale Kunstwerke. Privatbild

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

tigen Stadtteil gelegt. Rüdiger Böhm führte die Gruppe dann in die ehemalige Klosterkirche Mariaberg. Das Kloster wurde Anfang des 13. Jahrhunderts gegründet. In einer päpstlichen Schrift von 1327 wurde Mariaberg als Benediktinerinnenkloster genannt. Nach dem 30-jährigen Krieg waren die Gebäude des Klosters in einem sehr schlechten Zustand. Deshalb wurden 1681 auf Anraten des Zwiefalter Gelehrten Arsenius Sulger und auf der Grundlage eines Plans von Michael Thumb 1682 die alten Gebäude abgebrochen und zwischen 1684 und 1687 wurde der Neubau erstellt. Die Innenausstattung wurde ständig ergänzt und verbessert.

Die Gruppe war von der Ausstattung des Kirchenraumes und vor allem von den prächtigen Altären mit ihren bedeutenden Gemälden und Figuren beeindruckt. Neben anderen höchst qualitätsvollen Holzskulpturen ist besonders das Triumphkreuz über dem Chorbogen hervorzuheben, das vom Bildhauer Christoph Daniel Schenck aus Konstanz geschaffen wurde.

Die Klosterkirche Mariabergs gilt als ein Kleinod des barocken Sakralbaus im südlichen Württemberg. Und in der Klosterkirche werden mehrmals im Jahr Schlosskonzerte angeboten.

Am Ende der Führung wurde der Gruppe noch der Friedhof gezeigt, auf dem vor allem Mitarbeiter(innen) von Mariaberg begraben sind. Hans Bock

Ein neuer Mensch

Die Melancholie mit siebzehn: was für ein angenehmes Bett! Die Kanten sind weit weg, kaum, dass ein Finger sie mal berührt, die Gefahr, herauszufallen, ist gering. Man kann schon mal auf dumme Gedanken kommen, aber für die gibt es immer noch eine Tür, die irgendwohin weiterführt.

Ein paar Jahre später liegt man in einem Bett, das nicht endlos breit ist, da muss man schon mal einen Arm zurückziehn, weil er plötzlich im Freien baumelt, und da kann's kühl sein.

Auch jetzt gibt es Türen, doch für die kalten Räume dahinter reicht ein mit tröstenden Träumen besticktes Nachthemd nicht aus.

Viele Jahre später liegt man weder in einem breiten noch in einem schmalen Bett, sondern steht vor einer unsichtbaren, aber unverrückbaren Wand. Vor der begreift man: allein zu sein oder nicht allein zu sein, das ist nicht mehr die Frage.

Die neue Einsamkeit, die der ersten bei der Geburt die Hand reicht, bietet die Möglichkeit, über ein solches Hin und Her hinauszugehn, es hinter sich zu lassen. Und endlich lässt man auch sie, die Einsamkeit, hinter sich – ein neuer Mensch ist geboren. Kay Borowsky

Depressionen im Alter

Martin Hautzinger stellt Therapieangebote vor

Am Dienstag, 23. Juli, referiert Martin Hautzinger von der Uni Tübingen um 15 Uhr im Stadtteiltreff Derendingen (Samariterstift im Mühlenviertel, Kähnerweg 2) über „Depressionen im Alter – Risikofaktoren und Bewältigungsstrategien".

Depressionen zählen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen im höheren Lebensalter. Sie beeinflussen den Alltag der Betroffenen und beeinträchtigen ihre Lebensqualität. Im Vergleich zur Depression im frühen Erwachsenenalter bleibt die Altersdepression oft unerkannt und nicht ausreichend behandelt.

Ausgehend von einem anschaulichen Beispiel stellt Martin Hautzinger die besonderen Belastungen im Alter als Risikofaktoren für die Depressionsentwicklung dar. Diesen werden erfolgreiche Bewältigungsstrategien gegenübergestellt. Schließlich wird die Depression als Erkrankung vorgestellt und deren Folgen veranschaulicht. In einem umfassenden Block wird die Psychotherapie von Depressionen im Alter dargestellt und dabei auch auf das Angebot im Rahmen einer laufenden Studie an der Uni Tübingen eingegangen. Im Anschluss an seinen Vortrag steht der Referent für Rückfragen gerne zur Verfügung. dk

Info:
Der Eintritt ist kostenlos.

Wer sich am Strand bis auf die Knochen blamiert

Witze über die Sommerhitze und den Traumurlaub an der Küste

Zwei Durstige irren tagelang durch die Wüste. Fragt der eine: „Hast Du gestern nicht gesagt, Du hättest Wasser in den Beinen?“

„Ihr Hund ist ja zum Fürchten, wo haben sie denn den her?“ „Der ist mir im Urlaub in Afrika zugelaufen. Ich habe ihm nur die Mähne abgeschnitten!“

Er: „Gefällt es dir hier an der Küste?“
Sie: „Diese Landschaft macht mich sprachlos!“
Er: „Ok, dann bleiben wir vier Wochen.“

Im Reisebüro klingelt das Telefon. „Haben Sie Reisen nach Ägypten?“ „Ja.“ „Welche Ferienorte bieten Sie an?“ „Alexandria, Dumanhur, Kairo . . .“ „Dumanhur passt.“ „Und wann möchten Sie da hinreisen?“ „Gar nicht. Ich brauche den Ortsnamen für das Kreuzworträtsel.“

Sagt ein Skelett zum andern: „Komm, wir gehen an den Strand!“ „Lieber nicht“, erwidert das andere, „da blamieren wir uns bis auf die Knochen!“

Wenn es morgen auch so heiß wird, lass ich mich vom Verfassungsschutz beschatten.

Treffen sich zwei Kannibalen im afrikanischen Dschungel. Der eine hat ein Gerippe unter dem Arm, weshalb ihn der andere erstaunt fragt: „Was willst du denn mit dem Gerippe?“ Meint der erste: „Na, zurückbringen natürlich, das ist doch Leergut!“

KLEINANZEIGEN

// Sie, 65 im Unruhestand
hätte gerne Begleitung für alles schöne im Leben. ✉ Zuschriften unter DIK48887 an den Verlag.

// Schönes Seniorenzimmer,
Bett, 3-tlg. Schrank, Kommode, neuwert. günstig abzugeb., Esszimmer, Eckbank, Kommode, Tisch, 3 Stühle massiv Erle. Tel. (0 71 23) 74 13

// Hundebuggy / Hundewagen
Roadster, grau, praktisch, Einkaufskörbchen, Getränkehalter, schwenkb. Vorderrad, zusammenklappbar, Anschnallgurt, Bremse, bis 25 kg, u.v.m.! Sämtl. Bezüge fleckenfrei, da erst 2x benutzt. Tel. (01 76) 55 18 59 43

// Umzugskartons ca.45
gegen Selbstabholung in Immenhausen für je 1 € das Stück. Tel. (01 76) 57 86 11 18

Private Kleinanzeigen in die kleine

Zeitschrift für die besten Lebensjahre

Bekanntschaften, Reise, Kaufen, Verkaufen Mieten, Vermieten...

Pro Zeile 5 € (inkl. MwSt.) max. 30 Zeichen pro Zeile

Was Sie verschenken, ist auch bei uns kostenlos.

Name
Vorname
Straße
PLZ/Ort
Telefon
IBAN
Bankname

Datum Unterschrift

Hier bitte Text eintragen:

																													5 €
																													10 €
																													15 €
																													20 €
																													25 €

Ihre Anzeige senden Sie an: „die kleine“ Zeitschrift, Medienhaus Schwäbisches Tagblatt, Uhlandstraße 2, 72072 Tübingen, Telefon 0 70 71 - 934 174 oder 934 183 oder per Mail an: diekleine@tagblatt.de

Ein buntes Programm

Treffpunkt für Ältere Reutlingen

Mittwoch, 24. Juli
Weltkulturerbe Naumburg
Eine Bildreise zu Kunstschätzen der Stauferzeit. Der Dia-Vortrag folgt spannenden Spuren deutscher Geschichte in einer Zeitreise zur schönen Kulturlandschaft an Saale und Unstrut.
Referent: Peter Jentzsch
14 Uhr Bewirtung, 15 Uhr Veranstaltungsbeginn

Sommerpause vom 29. Juli bis zum 30. August

Sonntag, 18. August
(trotz Sommerpause)
Tanztee mit Helmut Stahl
Leitung: Kurt Scherzinger
13:30 Uhr Bewirtung, 14 Uhr Veranstaltungsbeginn
Beitrag: 3 Euro

Sonntag, 1. September
Die kleine Sonntagsgruppe
Ausflug nach Marbach / Neckar mit Stadtrundgang und Schifffahrt nach Besigheim
Treffpunkt um 10.35 Uhr im Reutlinger Hauptbahnhof
Abfahrt um 11.09 Uhr
Anmeldung bei Marlies Munz unter Telefon (0 71 21) 1 38 75 13 und Regine Kappes unter Telefon (0 71 21) 24 05 24,
Kosten für die Schifffahrt: 19.40 Euro
Rückkehr voraussichtlich um 19.12 Uhr
Zu den Fahrtkosten, die unter den Teilnehmern aufgeteilt werden, kommt noch die Verwaltungsgebühr.

Mittwoch, 4. September
Besondere Ausflugsziele und Orte in die Geschichte der , Schwäbischen Alb
Bedeutende, aber zumeist kaum bekannte, herausragende Plätze
Einen kurzen Abriss aus seinem Buch präsentiert in einem Diavortrag der Autor und Redakteur Jürgen Meyer.
14 Uhr Bewirtung, 15 Uhr Veranstaltungsbeginn
Beitrag: 3 Euro

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

Mittwoch, 11. September
Königin für einen Sommer
Eine Dokumentation, die das geheimnisvolle Leben der Hummeln mit außergewöhnlichen Bildern in einer spannenden Geschichte erzählt.
Hochdekorierter Film von dem Naturfotografen Karl-Heinz Baumann.
14 Uhr Bewirtung, 15 Uhr Veranstaltungsbeginn

Info:
Treffpunkt für Ältere
Gustav-Werner-Straße 6A
Reutlingen

www.treffpunkt-fuer-aeltere.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?**

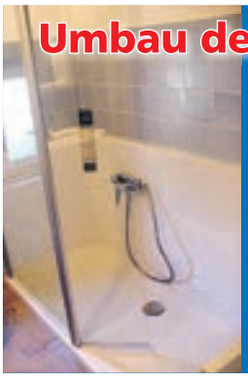
©pressmaster / Fotolia.com

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

Umbau der Wanne zur Dusche



SENIORENGERECHT IN EINEM TAG
Wannenaustausch
Martin Knop · Tel. 0 82 33/7 79 98 36
www.wanne-zur-dusche.com
Kostenlose Beratung in Ihrem Bad.

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

Heimat UND Vielfalt …

…und alles um die Ecke: Angebote der Abteilung für Ältere in Reutlingen

Wer Heimat oder Vielfalt sucht, muss nicht weit gehen. Die Stadtteilbüros der Abteilung für Ältere in Reutlingen bieten in direkter Nachbarschaft gelebte Tradition und Vielfalt, liebgewonnene Erinnerungen und fremde Welten, die zur neuen Liebhaberei werden könnten.

Stadtteilbüro Schweidnitzer Straße 12

Wie sich die Heimat direkt vor der eigenen Haustür entwickelt hat, erfahren Interessierte auf einem Stadtteilspaziergang der Geschichtswerkstatt. Zeitzeugen laden zur Spurensuche „Entlang der Storlachstraße und der Grenze vom Storlach zum Vollen Brunnen“ ein.

Dienstag, 30. Juli, 14.30 Uhr; Treffpunkt Ecke oberes Ende Storlachstraße / Tannenberger Straße

Die Achalm ist der Lieblingsberg vieler Reutlinger und bedeutet ihnen Heimat. Bei einer Open-Air-Lesung präsentieren Bürger aus dem Stadtteil „Geschichten rund um die Achalm“ – Achalmblick inklusive!

Freitag, 2. August, 15 Uhr, Spielplatz Holbeinstraße / Gustav-Groß-Straße

In der Gesprächsreihe „Menschen im Quartier“ stellen sich Alteingesessene und Neuzugezogene vor. Sie bringen ihre Geschichten und Erinnerungen aus der Heimat und aus aller Welt mit – beispielsweise Gabriele Hägele aus der Römerschanze. Sie war nicht nur in ihrem Beruf als Schilder- und Lichtreklameherstellerin kreativ. Heute malt und gestaltet sie Skulpturen in ihrem Garten.

Mittwoch, 21. August, 14.30 Uhr; Stadtteilbüro Schweidnitzer Straße 12

Stadtteilbüro Betzenriedstraße 75

Gemeinsamkeiten und Neues entdecken regelmäßig „Frauen aus aller Welt“. Frauen aus verschiedenen Kulturen und verschiedenen Alters treffen sich zum Austausch.

Donnerstag, 25. Juli und 29. August, jeweils um 9.30 Uhr

Der Film „1984“ von George Orwell zeigt das Leben in einer totalitär überwachten Gesellschaft, in der vielfältige Gefühle und Gedanken nicht erwünscht sind.

Der Filmtreff lädt am Mittwoch, 24. Juli, um 16 Uhr zu diesem Klassiker ein.

In vielen Nachbarschaften begegnet man Menschen mit Vorbehalten, weil sie fremd aussehen, anders gekleidet sind oder eine andere Sprache sprechen. Anlässlich der Interkulturellen Woche steht Gerd Meyer von der Uni Tübingen Rede und Antwort über „Fremdenfeindliche Nachbarn – mutig handeln im Alltag“.

Donnerstag, 19. September, 16 Uhr

Info:

Die Veranstaltungen sind kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Infos unter Telefon (0 71 21) 303-2300 oder abteilung.aeltere@reutlingen.de.

Offener Lauf- und Walking-Treff

Der Bürgerverein Derendingen bietet wöchentlich einen offenen Lauftreff für Einsteiger und Hobby-Läufer(innen) sowie inzwischen auch einen Walking-Treff an. Beide Teams treffen sich bei jeder Witterung jeweils am Dienstag um 19.15 Uhr an der Volksbank in Derendingen; auch während der Sommerferien. Neue Interessenten sind gerne willkommen.

Walking ist eine sanfte, aber dennoch äußerst effektive und gesundheitswirksame Sportart, die den ganzen Körper trainiert. Jede(r) kann sie betreiben. Als Alternative zum Joggen ist Walking ein zügiges Gehen mit bewusstem Armeinsatz. Das Gelenk- und rückenschonende Walking ist eine ausgezeichnete Möglichkeit zum Einstieg in ein Dauertraining, das sowohl für gesunde als auch bereits leicht eingeschränkte Personen in jedem Alter durchführbar ist.

Die positivste Rückmeldung auf diesen Sport ist die Freude an einer sicheren Bewegung mit optimaler Belastung und größtmöglicher Sauerstoffversorgung. Hinzu kommt die Entschleunigung aus dem Stress des Alltags und das Erlebnis der Natur. Um eine Runde über die Felder von Derendingen zu drehen, braucht man nur ein Paar gute Walking- oder Joggingschuhe.

Kreis der Älteren Orschel-Hagen e. V.
Haus der Begegnung
Berliner Ring 3
72760 Reutlingen
Telefon (0 71 21) 6 69 24

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

Jeden letzten Montag im Monat ist **offenes Singen**. Ab 13.30 Uhr besteht die Möglichkeit zum Kaffeetrinken, um 14.30 Uhr beginnt die Singstunde.

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

Jeden Mittwoch ist von 14 bis 17.30 Uhr **Kaffee- und Spielenachmittag**; zwischen 14 und 17 Uhr werden Flohmarktsachen entgegengenommen.

Am Samstag, 20. Juli, findet von 8.30 bis 14 Uhr der große **Sommerflohmarkt** statt.

Ausblick: Am Mittwoch, 18. September, beginnt um 16 Uhr der **Grillnachmittag** auf der Terrasse. Ab 14 Uhr gibt es Kaffee und Kuchen.

Weitere Aktivitäten: **Englisch, Yoga, Tischtennis und Frauengymnastik**. Nähere Informationen gibt es bei der Vorsitzenden Edeltraut Stiedl unter der Telefonnumer (0 71 21) 96 31 31.

Im August finden nur der Mittwochskaffee und die Singstunde statt.

Anlaufstelle für Demenz und Lebensqualität ADELE
Nürnberger Straße 184
72760 Reutlingen
Telefon
(0 71 21) 8 20 64 50
E-Mail: marion.santin@keppler-stiftung.de
www.adele-demenz.de

Montag, 5. August und 2. September, jeweils um 10.30 Uhr
Ökumenischer Gottesdienst für Menschen mit und ohne Demenz
Katholische Kirche St. Andreas

Freitag, 2. August und 13. September, jeweils von 14.30 bis 16 Uhr
Begegnungscafé „Bei Adele“ für Menschen mit und ohne Demenz im Seniorenzentrum Gertrud Luckner, Nürnberger Straße 31

Ausblick: Am Donnerstag, 19. September, spielt Gisela Nohl von D.a.S Theater Königswinter um 19 Uhr das Stück **„Du bist meine Mutter“** von Joop Admiraal. Diese Veranstaltung findet im Rahmen der Woche der Demenz und des Welt-Alzheimertages statt. Spielort ist die Cafeteria des Seniorenzentrums Gertrud Luckner. Veranstalter sind die Anlaufstelle für Demenz und Lebensqualität ADELE und das Seniorenzentrum Gertrud Luckner (Nürnberger Straße 31).

Seniorenzentrum Gertrud Luckner
Nürnberger Straße 31
72760 Reutlingen
Telefon (0 71 21) 9 09 75-0
E-Mail: keppler-stiftung@seniorenzentrum-gertrud-luckner.de
www.seniorenzentrum-gertrud-luckner.de

Donnerstag, 25. Juli und 22. August
Jeweils um 17 Uhr
Katholischer Gottesdienst

Donnerstag, 8. August und 12. September
Jeweils um 17 Uhr
Evangelischer Gottesdienst

Donnerstag, 18. Juli und 15. August, 16 Uhr
Bunte Stunde

Dienstag, 23. Juli, 16 Uhr
Diavortrag über Brasilien

Sonntag, 28. Juli
Ab 15 Uhr
Sommerfest

Mittwoch, 11. September
15.30 Uhr
Nachmittag mit Heidi Rau

Täglich: **Mittagstisch**

Evangelische Kirchengemeinde Jubilate
Gemeindehaus
Nürnberger Straße 192
72760 Reutlingen
Telefon (0 71 21) 61 09 89

Dienstag, 16. Juli, 15 Uhr
Jubilatetreff für Ältere: Sommerfest mit Bildern vom Gemeindeausflug

Dienstag, 17. September
15 Uhr
Jubilatetreff für Ältere: Spielenachmittag und Zwiebelkuchen

Gepflegte Gräber in der Urlaubszeit

Mit der passenden Bepflanzung lassen sich Beete auch ohne viel Aufwand ansprechend gestalten

Hohe Temperaturen und die Urlaubszeit machen die Grabpflege im Sommer zur Herausforderung. Mit der Wahl der passenden Bepflanzung lassen sich die Beete auch ohne viel Aufwand ansprechend gestalten.

Fuchsien gedeihen am besten im Schatten von Gehölzen. Bild: ©Martina - stock.adobe.com

Zu den robusten Blumen, die viel Sonne mögen, gehören neben dem Mittagsgold und dem Feuersalbei auch die Richmond-Begonie. Auch Fuchsien sind ein attraktiver Grabschmuck. Sie sollten am besten im Schatten von Gehölzen gepflanzt werden. „Der filigrane Blütenbau und die schönen Blütenfarben haben die Fuchsien schon im 18. Jahrhundert zu einer beliebten Zierpflanze und einem noch beliebteren Objekt der Zierpflanzenzüchtung werden lassen“, heißt es in dem Buch „Botanischer Garten Tübingen“ (siehe „Reise durch eine faszinierende Pflanzenwelt“ auf Seite 10). „Den etwas mehr als 100 Wildarten stehen heute mehr als 12 000 Sorten gegenüber.“ Zwar ist die Blume mit den roten und hängenden Blüten nach Leonhart Fuchs benannt. Doch der Mediziner, der im 16. Jahrhundert an der Universität Tübingen lehrte und als einer der Väter der Botanik bezeichnet wird, hat selber nie eine Fuchsie zu Gesicht bekommen. Denn die Gattung wurde erst Ende des 17. Jahrhunderts, also lange nach seinem Tod, in der heutigen Dominikanischen Republik entdeckt. Vivian Viacava Galaz

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

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

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

Neue Gemeinschaftsgrabstätten

Mehr als 50 Prozent aller Beisetzungen in Tübingen sind Urnenbestattungen. Dabei wünschen sich immer mehr Menschen eine Bestattung in einer Gemeinschaftsgrabstätte, wie sie bislang nur auf dem Bergfriedhof möglich ist. Das ändert sich jetzt: In neun Tübinger Ortsteilen stehen Gemeinschaftsgrabstätten kurz vor der Fertigstellung. Ab Mitte Juli können hier die ersten Beisetzungen stattfinden.

Auf den Friedhöfen in Pfrondorf, Unterjesingen, Hagelloch, Hirschau, Bühl, Kilchberg, Lustnau und Weilheim heißen die neuen Anlagen „Am Staudengarten“. Dort gibt es Stauden und blühende Pflanzen, deren Pflege die Friedhofsgärtner übernehmen. Die Urnen werden anonym in einer Rasenfläche beigesetzt. Auf einer Stele können die Angehörigen die Namen sowie Geburts- und Sterbejahr ihrer Verstorbenen anbringen lassen. Die Ruhezeit beträgt 20 Jahre.

In Bebenhausen gelten besondere Anforderungen des Denkmalschutzes. Dort steht eine kleinere Urnengemeinschaftsgrabstätte kurz vor der Vollendung. In Lustnau soll es im kommenden Jahr noch eine weitere Urnengemeinschaftsgrabstätte geben. Dafür muss jedoch erst die Friedhofsfläche erweitert werden. dk

— Schön, dass alles geregelt ist! —

Dauergrabpflege

Wir sind Mitglied der **Württembergischen Friedhofsgärtner eG** und sind Ihr zuverlässiger Partner bei der **Grabgestaltung** und **Grabpflege**.

www.blumen-stephan.de

- eine sichere und gute Vorsorge
- individuell - zukunftsorientiert - kreativ

- stilvolle Trauerfloristik
- Dekorationen

Wir informieren Sie gerne.

Gärtnerei & Floristik STEPHAN seit 1949

Tel. 0 70 71 / 7 28 30 · Weinbergstraße 100 · 72072 Tübingen-Derendingen

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

weible
Bestattungen & Trauerkultur

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

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

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

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

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

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

Die nächste Ausgabe von „die kleine“ erscheint am 13. September 2019

Das Meer als Friedhof

Bei einer Seebestattung hält der Kapitän die Trauerrede

Zwar beläuft sich die Zahl der Seebestattungen in Deutschland nur auf etwa 2,5 Prozent aller Bestattungen. Doch die Branche beobachtet eine steigende Nachfrage nach einer Bestattung auf dem offenen Meer.

„Eine Seebestattung ist die Beisetzung der sterblichen Überreste eines Menschen in einer Urne auf dem offenen Meer, in Deutschland auf der Nord- oder Ostsee“, informiert der Bundesverband Deutscher Bestatter (BDB) auf seiner Homepage. „Das Ritual der Beisetzung erfolgt nach seemännischen Gepflogenheiten.“

Eine Seebestattung kann laut BDB grundsätzlich bei jedem Bestatter bundesweit in Auftrag gegeben werden. „Sofern der Bestatter nicht selber Seebestatter ist, leitet er im konrekten Fall den Auftrag an einen qualifizierten Seebestatter weiter, der dann auch den weiteren Rahmen der Trauerfeier für Angehörige arrangiert“, so der Verband. „Über den genauen Ort der Beisetzung wird mit Nennung der Koordinaten eine Bestätigung ausgestellt.“

Die Kosten für eine Seebestattung hängen von der Größe des Schiffs, der Position der Beisetzung und den konkreten Wünschen zur Gestaltung der Beisetzung ab. Einzelheiten zu einer Seebestattung erfährt man auf der Homepage der Deutschen See-Bestattungs-Genossenschaft (DSBG). Etwa, dass die Urne vom Kapitän an einem Tampen ins Wasser gelassen wird, nachdem er eine Trauerrede gehalten hat.

Für einige Beisetzungspositionen veranstaltet die DSBG jährliche Gedenkfahrten, zu denen alle Hinterbliebenen eingeladen werden. „Darüber hinaus bieten wir auch jederzeit individuelle Erinnerungsfahrten an, bei denen nur Sie und Ihre Familie an Bord eines unserer Schiffe sind“, heißt es auf der Webseite der Genossenschaft, die 1975 gegründet wurde und mittlerweile knapp 400 Bestattungsunternehmen als Mitglieder zählt und über drei eigene Schiffe mit permanenter Besatzung verfügt. dk

Info:
www.dsbg.de

ein Schwermetall
griech. Göttin der Weisheit
ein Bundesland (Abk.)
Frühstücksspeck (engl.)
Schiffszubehör
sibir. Eichhörnchenfell
deutsch-tschechischer Autor
ehemaliger Schah Persiens
dt. Adelshaus (... und Taxis)
nochmals
Stummfilmstar † (Pola)
spielerisch anbändeln
chinesischer Politiker (Peng)
Ausbildungszeit
dünnes Tau, Seil
künstliche Wärmequelle
Fluss in Bayern
Kreuzesinschrift
Bankkunde
eine der Ellice-Inseln
ein Farbton
Nestorpapagei
nordeurop. Inselstaat
Gebiete
hoher türkischer Titel
niederländisch: eins
japanisches Heiligtum
Langarmaffe
ostasiatisches Laubholz
bloß
Mutter der Nibelungenkönige
eine Zitatensammlung
franz., span. Fürwort: du
lautlos eilen
dt. Militär †„Des Teufels General“
ärmelloser Umhang
Klostervorsteher (Mz.)
Kosename e. span. Königin
Impfstoffe
Geburtsnarbe
erlöschendes Feuer
Totenschrein
tibetanischer Tempel
Tyrann
chem. Zeichen für Silicium
Schlagballspiel
Initialen der Glas
Bewohner der „Grünen Insel“
größte europäische Eule
Schmelzgefäß
tägliches Einerlei

WWP2016-309

1	2	3	4	5

6	7	8	9	10	11

12	13	14	15	16

Lösung Rätsel Nr. 05/06 2019

Wir verlosen zweimal zwei Freikarten für das Konzert von Marshall & Alexander vom 27. bis 29. August auf der Freilichtbühne Ötigheim
(siehe „Die großen Hits internationaler Shows“ auf Seite 14).

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

die kleine
Zeitschrift für die besten Lebensjahre

IMPRESSUM

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

Geschäftsführer
Alexander Frate

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

Titelbild
Natalie Eckelt

Bild auf Seite 3
Angelika Brieschke

Anzeigen/Objektleitung
Wolfgang Dieter
(verantwortlich)
Anschrift wie Verlag

Druck
Druckerei Deile GmbH
Sindelfinger 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 - 183
Fax 0 70 71/9 34 49 62 66

Datenschutzbeauftragter
datenschutz@tagblatt.de

Nächste Ausgabe
September 2019

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
Ermstal Apotheke
Gartenbau Wurster
Körperhaus Ermstal
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
AOK
Apotheke am Steg
Apotheke am Tübinger Tor
Apotheke im E-Center
Apotheke in der
Kaiserpassage
Bäckerei H. Berger
Bäckerei Keim
Bahnhof Apotheke
Barmer Ersatzkasse
Benz Blumen Center
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 Rappertshofen

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 –
Rottenburger Post
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-Wendelsheim
Bäckerei Weinberg

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
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
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 Hofläde
Dr. Kaiser
Gartenbaubetrieb
Hespeler
Krankenpflegeverein
Linden Apotheke
Obere Mühle e.K.

Rinn

BADSANIERUNG
KÜCHE
HEIZUNG

Unser Versprechen an Sie

Komplettsanierung mit Terminplan und -garantie, kürzeste Bau- und Umbauzeiten, qualifizierte Beratung, hohe Qualitätsansprüche, individuelle Lösungen, ausgeprägtes Ökobewusstsein, faire Preisgestaltung mit Festpreis.

IHRE BAD- UND KÜCHENSANIERER FÜR REUTLINGEN UND TÜBINGEN.

Marcus Rinn GmbH
Burkhardt+Weber-Str. 28
72760 Reutlingen
Tel. 0 71 21 . 755 86-0
info@der-rinn.de
www.der-rinn.de

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.

Sachkundige und umfassende Beratung in Bezug auf häusliche Pflege und Pflegevermittlung.

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 6 Jahren

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

seit 1996 HARD SOFT WARE
Biete Hilfe bei Problemen mit **Computer, Telefon, Handy** etc.
Eine Stunde gratis!
Tel. 07071 - 918 4 914

„die kleine" bringt Sie ganz groß raus!
Tel. 0 70 71 / 9 34 - 1 74
oder 934 - 175

verosana team
homecare • rehatechnik • sanitätshaus

Ihr Spezialist für Darm-/ Blasenmanagement und Stomaversorgung in Baden-Württemberg

Unsere Leistungen:

- Professionelle Beratung und Anleitung durch erfahrenes Fachpersonal
- Selbstständigkeitstraining im Umgang mit den benötigten Hilfsmitteln

Ausgezeichnet mit dem Coloplast Peristeen® Partner Programm

verosana team Rehabilitationstechnik
Vertriebs- und Fertigungs-GmbH
Heidenbaumstraße 4
74189 Weinsberg

Persönliche Beratung unter folgender kostenfreier Servicenummer:
0800 / 83 76 72 62

Ein Unternehmen der GHD GesundHeits GmbH Deutschland

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