Kostenlos:
Zum Mitnehmen & Weitergeben

die kleine

Zeitschrift für die besten Lebensjahre

www.die-kleine-zeitschrift.de

ISSN 0948-0021 26. Jahrgang, November/Dezember 2019

Nr. 11/12

Mit Kopf und Hand

Kreativität als Individualität

LESEN SIE MEHR ÜBER:

Der Wolf als Metapher
Das Leben als Sinnsuche
SEITE 16–27

Leitsystem in Reutlingen
Netzwerk in Dußlingen
SEITE 34–39

Siegel für Nachhaltigkeit
Ballett für reife Damen
SEITE 46–51

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

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

Lass die Kerzen brennen, nicht das Gemüt!

Die Zeit der Freude und der Gemeinschaft steht vor der Tür. Gemeinsame Spiele, Strohsterne basteln oder Kekse backen. Wir freuen uns auf die kommenden kleinen und großen Feste.

Neben unserem Organisationstalent ist auch eine gute Portion Kreativität wichtig. Denn man will nicht dasselbe wie letztes Jahr machen. So schön diese Zeit auch ist, sie ist für Kopf und Seele auch anspruchsvoll. Es sind eben viele Termine und alle Termine erscheinen uns gleich wichtig.

Als Gastgeberin möchte ich, genauso wie auch als Gast, freundlich und empathisch sein. Ich will weder mich noch die Anderen enttäuschen. Und hier lauert die Gefahr, dass ich in dieser besonderen Zeit genauso brenne, besser abbrenne, wie die Kerzen auf meinem Tisch. Das ist nicht gut.

Was hilft ist ein klares „Ja“ und ein klares „Nein“. Um diese innere Haltung zu erlangen und sie zu realisieren, hilft mir es, Prioritäten zu setzen: konkret, eine Liste!

Da wir jetzt alle im Bastel-Modus sind, wären drei farbige Gläser eine kreative Variante. In das umwickelte Glas mit dem grünen Geschenkpapier kommen die Aktivitäten hinein, die mir ein Lächeln aufs Gesicht zaubern. In den alten gelben Kaffeebecher, kommen die Posten hinein, zu denen ich nur halbherzig stehe. Und in das große Einmachglas, welches ich mit dem schönen rot-goldenen Geschenkpapier umwickele, kommen die Sachen, die ich unbedingt machen will, die mir jedoch beim bloßen Gedanken daran Schweißperlen auf die Stirn zaubern.

Die Auflösung? Alles was in dem grünen Glas ist, setze ich um. Ein paar Dinge, die im gelben Becher sind, realisiere ich und den Rest werfe ich in das rot-goldene Glas. Was im rot-goldenen Glas ist, lege ich im Laufe der Zeit ins Grüne, ich kann nicht anders, es ist mir doch wichtig. Nur um es dann in den gelben Becher und zurück in das rot-goldene Glas zu legen. Und während ich fleißig meine vermeintlich wichtigen Posten zwischen gelbem Becher, grünem und rot-goldenem Glas hin und her bewege, verflüchtigt sich das verbleibende Jahr. Und so werden To-dos, die mir sonst Angst und Schweiß auf die Stirn beschert hätten, mit Leichtigkeit losgelassen. Ja, so erledigen sich manche Angelegenheiten federleicht von allein.

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
Wände mit Charakter und Charme
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

Seit einem Vierteljahrhundert bietet „die kleine“ ihren Lesern praktische Lebenshilfe für die zweite Lebenshälfte und greift alle zwei Monate aktuelle Themen rund um Gesundheit, Pflege und Lebensstil in der Region Reutlingen-Tübingen auf. Im November 1994 erschien die erste Ausgabe. Aus diesem Grund lud Gabriele Heyd (im Bild ganz links), die das Magazin vor 25 Jahren gegründet hat, ihre ehemaligen Mitarbeiter(innen) im Herbst zu einer Jubiläumsfeier zu sich nach Hause ein. Bei Kaffee, Kuchen und Butterbrezeln schwelgte das Team von damals, das sich um redaktionelle Inhalte sowie die Grafik, den Vertrieb und die Anzeigenakquise gekümmert hat, in Erinnerungen an manch anstrengende Nachtschicht kurz vor Redaktionsschluss und blätterte amüsiert in seinen alten Produktionen. Zu den Schreibern, Zeichnern, Austrägern und Organisationstalenten, die mit viel Engagement und Herzblut wesentliche Beiträge zur Erfolgsgeschichte der Zeitschrift geleistet haben, gehören Johannes Lutscher (v.l.), Gerold Walter, Karin Pauer, Elke Spohn, Heike Hotz, Erika Kleinmann und Andrea Rogg.

Umfang und Verbreitung des Magazins, das mit seinen Interviews, Reportagen und Porträts auf die Fragestellungen der demographischen Entwicklung reagiert, sind in den vergangenen Jahren kontinuierlich gestiegen. Die erste Nummer wurde mit 16 Seiten in einer Auflage von 4000 Exemplaren veröffentlicht. Seit November 2012 wird „die kleine“ vom Verlag SCHWÄBISCHES TAGBLATT herausgegeben. Und „die kleine Reutlinger Zeitung“, wie das Blatt anfangs hieß, hat mittlerweile auch in Tübingen eine breite Leserschaft.

Wir bedanken uns bei allen treuen Lesern sowie den freien Mitarbeitern und Autoren. Und bei unseren Anzeigenkunden, von denen viele „die kleine“ schon seit Jahren als Werbeplattform nutzen. Deshalb können wir in Zeiten, in denen Printmedien mit sinkenden Abo-Zahlen zu kämpfen haben oder ganz vom Markt verschwinden, „die kleine“ sechs Mal im Jahr in einer Auflage von 13 000 Exemplaren in den Landkreisen Reutlingen und Tübingen kostenlos auslegen.

Kreativität und die Freude an neuen Ideen bilden nicht nur den Themenschwerpunkt in dieser Ausgabe, sondern beschreiben auch die Leitlinien für die künftige Gestaltung einer lesenswerten „Zeitschrift für die besten Lebensjahre“.

Viel Spaß bei der Lektüre unserer Jubiläumsausgabe!

Stefan Zibulla

Gänse-Essen

Gasthof zum Waldhorn

Feiern und Genießen hat bei uns Tradition

Neuhauser Str. 32 • Metzingen - Glems
Tel.: 07123 - 9635 0 • Dienstag Ruhetag
www.gasthof-waldhorn-metzingen.de

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

Inhalt

Lass die Kerzen brennen, nicht das Gemüt! 2
Editorial 3

Titel
Das Bessere ist des Guten Feind 5
Große Ideen für einen kleinen Raum 6
Momente der Selbstvergessenheit 8
Ein Wirtschaftsbereich erfindet sich ständig neu 10
Karo und Cord als modische Inszenierung 12

Kultur
Tübingen hat viele Schokoladenseiten 13
Festliche Barockmusik mit virtuosem Alphorn 14
Afrika als Quelle der Inspiration 16

Termine
Kleinkunst, Konzerte, Theater . . . 18

Gesundheit
Entlastung und Entdeckung 21
Erfolgreiche Bekämpfung von Tumorzellen 22

Lebenshilfe
Pflegeberufe sollen attraktiver werden 24
Die Sinnfrage im Pflegeheim 26
Eine gute Tochter pflegt niemals allein 28
Was ist . . . das Programm Seniorenleben und Pflege? 29
Ältere Menschen aus der Isolation holen 30
Sichere Mobilität im Alter 31
Zwischen Lebensfreude und Trauerkultur 32
Mit dem Gehör und Tastsinn durch die Stadt 34

Lebensstil
Gesellschaftliche Teilhabe ohne Einschränkung 36
Ein Netzwerk aus Profis und Ehrenamtlichen 38
Genusstipp: Kräuter-Kässpätzle mit Röstzwiebeln 41
Hochwertiger Fleischgenuss 42
Große Auswahl an traditionellem Kunsthandwerk 44
Beim Schenken gefährliche Stoffe vermeiden 46
Humor: O du fröhliche 49
Ballett als Training für die Muskeln und das Gehirn 50
Schutz für niedliche und nützliche Stachelkinder 52
Wo sich Fohlen mit ihren Müttern tummeln 54
Späte Liebe 56

Abschied
Den Nachlass richtig bewerten und einschätzen 57
Zu Hause von Verstorbenen verabschieden 58
Sterbende Menschen in Würde begleiten 60

Kreuzworträtsel
Kreuzworträtsel 61
Impressum 61
Auslagestellen 62

Das Bessere ist des Guten Feind

Die Stoffdesignerin Andrea Beckmann lässt sich auf Reisen zur Kreativität am Herrenhemd inspirieren

Andrea Beckmann ist Stoffdesignerin und erzählt, wie sie immer wieder auf neue Ideen rund um das Herrenhemd kommt und wo sie sich für ihre Arbeit inspirieren lässt.

Kreativ war sie schon als Kind. „Ich habe meine Puppenstube immer lieber renoviert als mit den Puppen zu spielen“, erzählt Andrea Beckmann. „Ich hab sie frisch tapeziert und umgeräumt, das hat mir Spaß gemacht.“ Heute arbeitet die Stoffdesignerin aus Riederich bei einem Hemdenhersteller in Bietigheim-Bissingen, wo sie Stoffe für alle Jahreszeiten kreiert.

Ihren Beruf liebt sie sehr. „Es wird nie langweilig, weil es beim Designen so viele verschiedene Möglichkeiten gibt.“ Den Spruch „Es ist alles schon mal dagewesen“ kann sie nicht bestätigen. „Beim Entwerfen von Hemdstoffen spielt man mit so vielen Komponenten, dem Garn, dem Material, dem Muster, den Prints, da ergeben sich so unendlich viele Möglichkeiten, das potenziert sich.“

Designt werden die Stoffe schon immer zwei Jahre im Voraus. Ihre größte Freude sei, wenn sie eines „ihrer“ Hemden in der Stadt herumlaufen sieht. „Das ist natürlich immer toll“, so die Stoffdesignerin. „Da hab ich sogar schon einmal einen Herrn angesprochen und ihn für sein schönes Hemd gelobt“, sagt sie mit einem Schmunzeln.

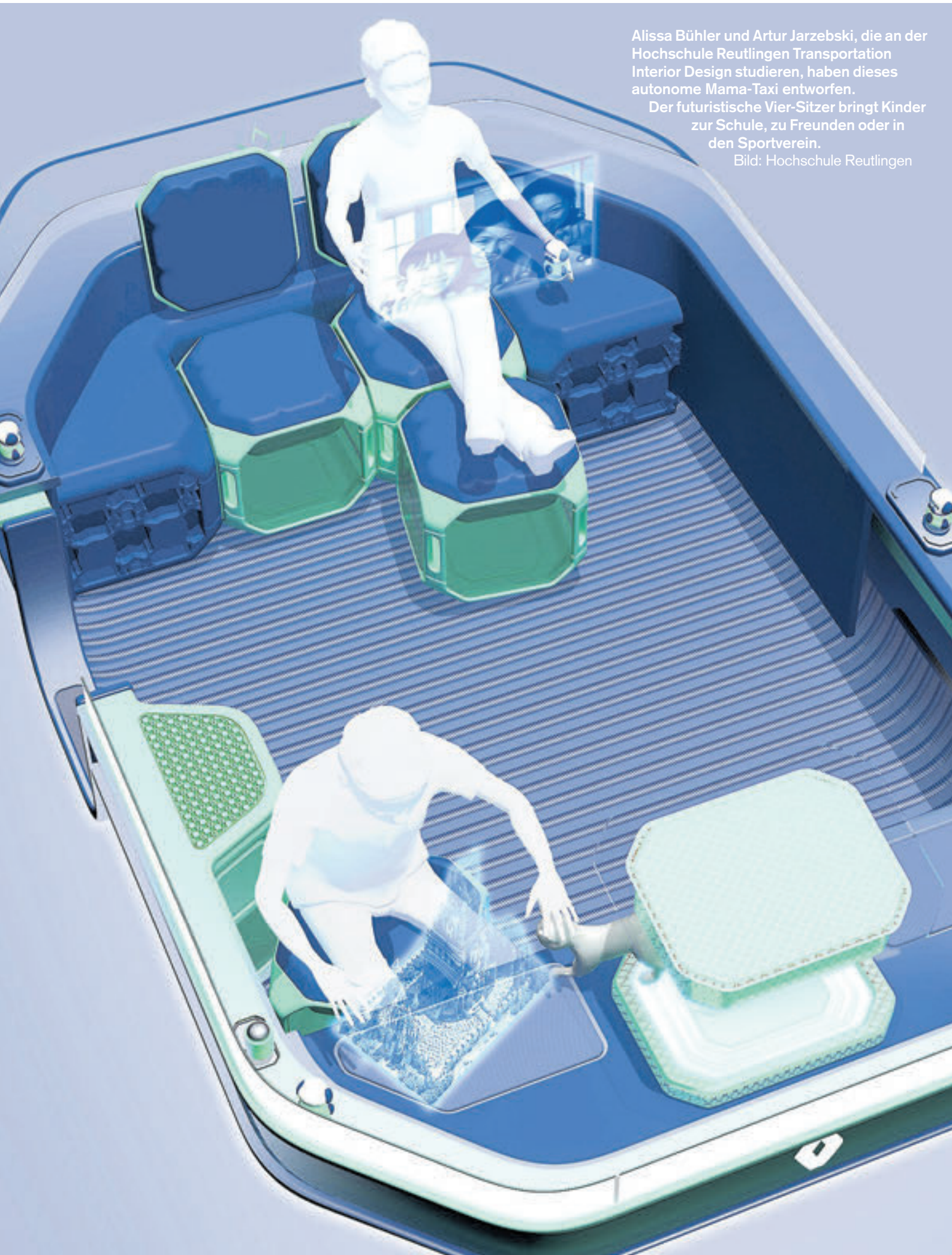
Ihre Inspiration bekommt sie durch Beobachtung. „Das ist wie bei einem Schwamm, der kann nur Wasser abgeben, wenn er vorher Wasser aufgesaugt hat.“ So sei es auch mit Ideen. Erst brauche man Input. Da für jede Kollektion Themen vorgegeben sind, wie zum Beispiel Länder oder Städte, heißt es, in dieses Themenfeld einzutauchen – am besten direkt dorthin zu reisen, um vor Ort Eindrücke zu sammeln. „Man setzt sich in ein Café und beobachtet die Menschen, die vorbeilaufen. Oder man besucht Galerien, schaut sich die Fassaden der Häuser an und die Straßenlaternen, die Farben und Formen des Obsts auf dem Markt, die Geschäfte, die Möbel, die Fliesen und natürlich die Landschaft.“ Inspirierend seien auch die Traditionen eines Landes. So ließ sich die Designerin beim Thema „Schottland“ von der keltischen Runenschrift anregen und verwandelte ein Schriftzeichen, das ihr besonders gefiel, in ein Muster, das mittlerweile schicke Herrenhemden schmückt. Weil die moosige Hügellandschaft in Schottland so weich wirkt, hat sie sich einen Stoff ausgedacht, der aus einem Baumwollgewebe mit Cashmere besteht. Auch die Nationalblume Schottlands, die Distel, hat sie für ein Muster verwendet.

Um Anregungen für neue Entwürfe zu bekommen, beobachtet Andrea Beckmann aufmerksam ihre Umgebung. Bild: Natalie Eckelt

Bei der Konzeption von Hemden gilt es zum einen, das Stoffgewebe und zum anderen die Stoffgestaltung zu entwickeln. „Man muss technische Anforderungen beachten, sodass sich der Stoff angenehm anfühlt, schön aussieht, aber auch blickdicht ist.“

In puncto Gestaltung führt sie Farben und Designs zusammen, die im Trend liegen. „Man möchte mit seinem Produkt eine bestimmte Klientel erreichen“, erzählt Andrea Beckmann. So sei die Farbe Beige bei Herren in Deutschland wegen ihres helleren Hauttyps weniger gefragt als im südlichen Europa. Trotz gewisser Einschränkungen, die der Markt auferlegt, bliebe aber immer noch genügend Spielraum, sich kreativ auszutoben. Auch eine Ideen-Blockade ist Beckmann nicht völlig fremd. „Das ist ganz normal“, sagt sie. „An so einem Tag mache ich einfach Büroarbeit. Danach ist der Kopf wieder frei.“ An Tagen, an denen sie vor Ideen sprudelt, müsse sie dranbleiben, um die kreative Phase zu nutzen.

Kommen die eigenen Entwürfe, von denen sie selbst begeistert ist, beim Vertrieb einmal nicht so gut an, sei das natürlich frustrierend. Ihr Arbeitsmotto helfe ihr mit solchen Situationen umzugehen. Das besagt: „Das Bessere ist des Guten Feind“. Wenn sie sich dann nochmal hinsetze und schließlich etwas noch Besseres abliefert, sei sie wieder versöhnt und mit sich und ihrer Arbeit zufrieden. Es bleibt also spannend, wovon sich die sympathische Riedericherin für ihre nächsten Entwürfe inspirieren lässt. Nathalie Eckelt



Alissa Bühler und Artur Jarzebski, die an der Hochschule Reutlingen Transportation Interior Design studieren, haben dieses autonome Mama-Taxi entworfen. Der futuristische Vier-Sitzer bringt Kinder zur Schule, zu Freunden oder in den Sportverein.
Bild: Hochschule Reutlingen

Große Ideen für einen kleinen Raum

Andrea Lipp-Allrutz arbeitet als Designerin an der Schnittstelle zwischen Ästhetik und dem technisch Machbaren

Neue Ideen für die ansprechende Innenausstattung von Autos entwickelt Andrea Lipp-Allrutz auch in der Sauna oder unter der Dusche. Bild: Hochschule Reutlingen

Andrea Lipp-Allrutz ist Professorin an der Reutlinger Hochschule. Dort unterrichtet sie in dem von ihr mitgegründeten Studiengang „Transportation Interior Design". Sie lehrt ihre Studenten, wie man eine Auto-Innenaustattung gestaltet, die nicht nur ansprechend aussieht, sondern auch technisch allen Anforderungen entspricht.

Frau Professor Lipp-Allrutz, warum ist der Mensch eigentlich immer auf der Suche nach Innovationen?
Es liegt in der Natur des Menschen, Neues zu suchen und sich weiterzuentwickeln. Dabei geht es nicht nur um Funktionales, sondern auch um Ästhetik. Das hat mit Harmonie zu tun, die wir anstreben, weil sie für uns Sicherheit und Wohlbefinden bedeutet.

Was sind die größten Herausforderungen bei der Innenausstattung eines Fahrzeugs?
Es ist oft nicht leicht, die vielen technischen Anforderungen mit der Ästhetik unter einen Hut zu bringen. In einem Fahrzeug hat man natürlich nur einen begrenzten Raum zur Verfügung. Da ist die Ergonomie besonders wichtig. Man muss sich vernünftig bewegen und gut hinausschauen können. Das Auto soll bequem und ansprechend sein und die Materialien müssen sich angenehm anfühlen. Gleichzeitig muss man alle Normen und technischen Anforderungen erfüllen. Aus Sicherheitsgründen dürfen beispielsweise Kanten und Ecken im Innenraum eines Fahrzeugs nicht zu scharfkantig sein.

Wo finden Sie Inspirationen für Ihre Arbeit?
Inspirationen findet man in seinem ganzen Lebensumfeld, in sämtlichen Alltagssituationen. Man nimmt den ganzen Tag Bilder auf. Wenn man dann in einer entspannten Situation ist, zum Beispiel in der Sauna oder unter der Dusche, sieht man diese gespeicherten Bilder wieder vor sich und kann sie in neue Zusammenhänge setzen. So entstehen Ideen.

Was raten Sie ihren Studenten, um auf neue Ideen zu kommen?
Ich empfehle ihnen, Ideen aus sämtlichen Lebensbereichen zu ziehen, aus dem Sport, dem eigenen Zuhause, wenn sie mit Freunden weggehen und auch aus der Natur. In der Natur gibt es viele tolle Lösungsansätze, die uns oft gar nicht bewusst sind. Ein Beispiel, das schon viel erforscht wurde, ist die Bienenwabe. Sie besteht aus hauchdünnen Wänden. Durch ihre Form ist sie aber unheimlich stabil. Man kann sich auch vom Körperbau von Insekten oder der Struktur von Blättern inspirieren lassen.

Wie funktioniert die Wechselwirkung zwischen Kunst und industrieller Produktion?
Ein Designer ist die Schnittstelle zwischen Ästhetik und dem technisch Machbaren – er muss beides in Einklang bringen. Er arbeitet mit Ingenieuren zusammen und gibt dem Produkt seine Ästhetik – verleiht ihm damit eine Emotionalität. Diese wiederum kann gezielt eingesetzt werden, um ganz bestimmte Kunden anzusprechen.

Was, wenn man als Designer einen ganz anderen Geschmack als die Zielgruppe hat?
Ein Designer weiß immer, dass er nicht für sich selbst entwirft, sondern für seine Kunden und Auftraggeber. Die Frage, ob ein Entwurf einem selbst gefällt, steht hinten an. Es kann also gut sein, man entwirft Turnschuhe, die man selbst nie anziehen würde. Man muss sich in die Bedürfnisse des Kunden hineinversetzen können. Mich als Designerin begeistert an diesem Beruf besonders, wenn ich es schaffe, für ein Produkt oder eine Handhabung eine intelligente und sinnvolle Lösung zu finden. Dabei fließt der eigene Geschmack natürlich immer mit ein. Bei der Ausbildung unserer Designer beim Studium ist es uns daher wichtig, die persönlichen Talente jedes einzelnen Studenten zu fördern.

Fragen von Natalie Eckelt

Barbara Kollross regt die Teilnehmer ihres Kurses zu schöpferischen Tätigkeiten an. Bilder: Natalie Eckelt

Momente der Selbstvergessenheit

Beim Goldschmieden an der Volkshochschule Reutlingen entstehen individuelle Schmuckstücke

Einmal in der Woche trifft sich eine kleine Gruppe Hobby-Goldschmiede in der Volkshochschule Reutlingen, um gemeinsam zu werkeln. Ein jeder kreiert dabei sein eigenes Schmuckstück.

In der Werkstatt der Volkshochschule (VHS) Reutlingen wird heute Abend gehämmert, gelötet und auch viel gelacht. „Hier ist es nie langweilig“, schwärmt Anita Manz über den Goldschmiedekurs der VHS. Sie sei hier für die „schiefen Sachen“ zuständig, erzählt die Teilnehmerin aus Tübingen mit einem Augenzwinkern, worauf-hin die ganze Goldschmiede-Truppe herzlich lachen muss. „Das ist unser Running Gag“, erklärt Barbara Kollross, die den Kurs leitet. „Oft sind die fertigen Schmuckstücke nicht ganz so, wie die Teilnehmer es am Anfang geplant haben.“

Aber auch wenn die Anhänger, Ringe und Armbänder anders werden als ursprünglich angedacht, sind sie den Schmuckkreateuren lieb und teuer. Schließlich weiß man, wieviel Herzblut und Mühe man hineingesteckt hat. „Man trägt ein selbstgemachtes Schmuckstück ganz anders als ein gekauftes“, verrät Christina Vanky aus Wannweil. „Man passt einfach viel besser darauf auf, weil man weiß, wie viel Arbeit drinsteckt.“ Erst seit sie selbst Schmuck herstellt, verstehe sie, warum so mancher Ring beim Juwelier so teuer sei.

Emsig gehen die Teilnehmer ans Werk, ein jeder unter seiner Lampe an seiner Werkbank. Peter Hummel aus Reutlingen ist Anfänger im Schmuckhandwerk und präsentiert stolz sein erstes Stück: Ein Einkaufswagenchip aus Neusilber, den er als Schlüsselanhänger gestaltet hat. An diesem Übungsstück hat er gelernt, wie man misst, sägt, feilt, fräst, bohrt und schneidet. An einem weiteren Übungsstück versucht er sich nun am Biegen und Löten. Dann erst geht

Aus einem Wachsring wird die Form für ein goldenes Schmuckstück gegossen.

Advent im Atelier

Dieses Jahr möchte ich Ihnen meine Arbeiten gern wieder im Rahmen meiner Werkstatt zeigen und lade Sie an den Adventswochenenden

freitags von 11 bis 18 Uhr und samstags von 12 bis 17 Uhr

recht herzlich in mein kleines Atelier im Hinterhof zu Plätzchen und Punsch ein ! Ich freue mich auf Ihren Besuch!

Barbara Kollross
UNIKAT & SCHMUCK
Lerchenstrasse 49, 72762 Reutlingen, 07121/928991
www.unikatundschmuck.de

Besuche zu anderen Zeiten gerne nach telefonischer Terminabsprache

es an das eigentlich geplante Schmuckstück, einen Ring. „Den bekommt eine von meinen Töchtern, der der Ring dann gefällt“, freut er sich schon.

Bevor es ans Werk geht, bittet Barbara Kollross ihre Schülerinnen und Schüler, das geplante Werkstück einmal aufzuzeichnen. „Bildsprache ist wichtig“, sagt sie. „Dann verstehe ich, was derjenige machen möchte und kann es besser nachvollziehen.“

Lena aus Tübingen ist Pharmaziestudentin. Sie möchte gerne einen Goldring gießen, auf dem dann das Familienwappen ihres Verlobten zu sehen sein wird. Dafür formt sie den Ring zunächst aus Wachs. Der Wachsring wird später zum Gießen gegeben, wo er von Gips umschlossen wird. Beim Erhitzen schmilzt der Wachsring und übrig bleibt die sogenannte Negativform des Rings, die dann wiederum mit Gold ausgegossen wird. Weil sie mit ihrem ersten Wachsring aber noch nicht zufrieden ist, macht sie noch einmal einen neuen. „Das ist das Tolle hier im Kurs, dass man den Kopf nicht in den Sand steckt, nur wenn man mal scheitert“, so die 21-Jährige. „Man muss nicht alles perfekt können. Man lernt es ja hier.“ Ehrensache, dass sie ihre Eheringe, wenn es soweit ist, auch selber formen möchte.

Manche Schmuckstücke werden aus Messing hergestellt, andere aus Silber und Gold. Die Materialien kauft sich jeder Teilnehmer selbst und bringt sie dann mit in den Kurs. Anita Manz kauft sich nur noch selten fertigen Schmuck. „Eigentlich nur, wenn ich im Urlaub bin, als Erinnerung“, so die 65-Jährige. Die meisten Schätze in ihrem Schmuckkästchen hat sie selbst gemacht. Schöpferisch tätig zu sein, sei für den Menschen ein Grundbedürfnis, so Barbara Kollross. Die Reutlinger Goldschmiedemeisterin freut sich, dass ihre Kursteilnehmer durch die Volkshochschule einen Spielraum für Kreativität bekommen. Hier haben sie keinen Erfolgsdruck, erleben aber Freude an ihrer selbstbestimmten Arbeit. „Weil wir hier mehrere sind, wirkt das auf alle anregend,“ erklärt sie. Und tatsächlich arbeitet zwar jeder vor sich hin, hat aber ein offenes Ohr und überlegt mit, wenn sich beim andern knifflige Probleme in der Umsetzung einer Idee ergeben.

Thomas Pottiez erhitzt Silber, um es formbar zu machen.

Allen voran ist natürlich Barbara Kollross zur Stelle, wenn es um technische aber auch ästhetische Problemlösungen geht. „Im Kurs bekommen die Teilnehmer Impulse von außen“, sagt sie.

Trotzdem durchlebe jeder Momente der Meditation, der Selbstvergessenheit. Das liege in der Natur des Materials Metall. „Das Bearbeiten dauert einfach extrem lange, sodass man auch mal an nichts denkt und ganz im Jetzt aufgeht“, so die Kursleiterin. Form und Farbe seien dabei Seelensprache. „Man geht beim Gestalten in Resonanz mit dem Material.“

So drückt sich ein jeder Teilnehmer in seinem Schmuckstück aus und hält am Ende des Kurses sein schöpferisches Werk in Händen. „Gefällt es einem dann doch nicht, kann man es immer noch einschmelzen und etwas Neues daraus machen“, wirft Barbara Kollross humorvoll in die Runde ihrer Kursteilnehmer, die daraufhin mit noch mehr Elan weiter ans Werk gehen.

Natalie Eckelt

Stukkateure verbinden Handwerk mit Kunst. Bild: ©GIBLEHO - stock.adobe.com

Ein Wirtschaftsbereich erfindet sich ständig neu

Das Handwerk überrascht mit Modernität und Kreativität in vielen Facetten

Internationalität, Diversität, Digitalisierung – ist das noch Handwerk? Mit einer bundesweiten Kampagne will das Handwerk die Kreativität seiner Berufe ins öffentliche Bewusstsein rücken.

Heute in Japan, morgen in Kanada und nächste Woche vielleicht schon in Mexiko arbeiten. Männer, Frauen und Roboter als Kollegen haben. Menschen nicht unter die Erde bringen, sondern den Angehörigen Trost spenden. „Ist das noch Handwerk?“ Diese Frage stellt das Handwerk auf Plakatmotiven, die aktuell deutschlandweit zu sehen sind und liefert die Antwort mit den gezeigten Protagonisten gleich mit: Handwerk heute ist modern und zukunftsgewandt.

Kfz-Mechaniker Jimmy Pelka etwa, einer von fünf Kampagnenprotagonisten, hat seine eigene Tuning-Software entwickelt, mit der er weltweit Kunden begeistert – von den Vereinigten Arabischen Emiraten bis nach Hollywood. Tischlermeisterin Johanna Röh war vier Jahre lang auf der Walz durch die Welt, lernte und arbeitete in vielen Ländern und kombiniert heute deutsches Handwerk mit ihren internationalen Kenntnissen. „Modernität bedeutet, niemals stehen zu bleiben und beständig neue Lösungen zu suchen“, sagt die Osnabrückerin. Sie bringt damit auf den Punkt, was viele Handwerkerinnen und Handwerker antreibt – und eine ganze Branche zukunftsfest macht.

„Unsere Kampagnenbotschafter verdeutlichen beispielhaft, dass viele Handwerkerinnen und Handwerker mutig und unkonventionell sind, Neues ausprobieren und tradierte Werte neu interpretieren. Kurzum: Sie widersprechen gängigen Klischees“, sagt Hans Peter Wollseifer, Präsident des Zentralverbands des Deutschen Handwerks. Internationalität, Digitalisierung, Diversität und Humanität gehören heute genauso zum Handwerk wie Tradition, Werkbank und Blaumann.

Während Tischler und Architekt Gunnar Bloss mit seinem Modellbaubetrieb zu Robotik forscht, stößt Bestatter Eric Wrede eine Diskussion über den Tod und eine bessere Sterbekultur an. Und Kosmetikauszubildende Antonia Ramb vermittelt jungen Menschen als Social Influencerin, wie wichtig es ist, zu sich selbst zu stehen.

Als Gesichter des modernen Handwerks zeigen Eric Wrede, Johanna Röh, Jimmy Pelka, Antonia Ramb und Gunnar Bloss beispielhaft, wie sich einer der ältesten Wirtschaftsbereiche von innen heraus verändert und stetig neu erfindet. dk

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

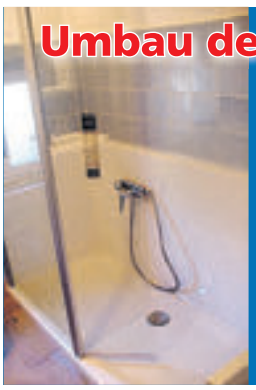
Qualität seit 1953
Maler Rinker
Reutlingen-Betzingen, Tel: 07121 - 5 89 44

Das Handwerk als Kern der Wirtschaft

Das Handwerk ist der vielseitigste Wirtschaftsbereich Deutschlands und bildet mit seinen kleinen und mittleren Betrieben das Kernstück der deutschen Wirtschaft. Rund eine Million Betriebe sind in die Handwerksrollen und in das Verzeichnis des handwerksähnlichen Gewerbes eingetragen. Dort arbeiten rund 5,53 Millionen Menschen, etwa 368 000 Lehrlinge erhalten dort eine qualifizierte Ausbildung. Damit sind 12,4 Prozent aller Erwerbstätigen und 21,8 Prozent aller Auszubildenden in Deutschland im Handwerk tätig. Im Jahr 2018 erreichte der Umsatz im Handwerk rund 612 Milliarden Euro (ohne MwSt). Ob für Privatverbraucher, Industrie, Handel oder die öffentliche Hand - das deutsche Handwerk bietet ein breites, differenziertes und qualitativ hochwertiges Angebot an Waren und Dienstleistungen an. Mit Flexibilität und Kreativität erfüllt es individuelle Kundenwünsche.

„Die aktuelle gesamtwirtschaftliche Schwächephase spüren – zumindest in einigen Branchen – auch die Handwerksbetriebe“, erklärt der Zentralverband des deutschen Handwerks in seinem Bericht zur wirtschaftlichen Lage des Handwerks im zweiten Quartal 2019. „Bei den konsumnahen Handwerken gibt es hingegen eine Konjunkturbelebung, weil Erwerbstätigkeit und Einkommen weiterhin deutlich im Plus liegen und die Ausgabenfreude der Verbraucher stützen. dk

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


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.

Installation
Hausgeräte
Kundendienst
Verkauf
Geschulter Fachbetrieb Service plus
Stark in Leistung und Service
Riedinger ELEKTRO
Filiale:
Markwiesenstraße 6
72770 Reutlingen
Telefon 0 71 21 - 32 97 77
Telefax 0 71 21 - 93 99 07
info@elektro-riedinger.de
Elektrofachgeschäft:
Benediktusweg 11
72531 Hohenstein-Oberstetten
Telefon 0 73 87 - 9 89 30
Telefax 0 73 87 - 98 93 22
www.elektro-riedinger.de

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

WIR WÜNSCHEN IHNEN UND IHREN FAMILIEN,

Frohe Weihnachten und ein gutes Neues Jahr. Ihr Meisterbetrieb.
Klaus Eberhardt
Dachdecker | Klempner
Geschulter Fachbetrieb Service plus
Dieselstr. 8 · 72805 Lichtenstein
Telefon 07129-922765
www.dachdecker-eberhardt.de

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

Ein ultraklassisches Muster, modern interpretiert: Der kurze Blazer und aus Karo-Wollstoff. Aufgrund seiner vielen Schnittteile ist er eher ein Projekt für erfahrene Näherinnen.
Bild: Initiative Handarbeit

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

Neue Garne und Stricktrends
für Herbst und Winter
Wollknäuel
Inh. C. Hahn
Grabenstraße 2
72116 Mössingen
Tel. (0 74 73) 73 34
Merino, Alpaca,
Cashmere, Yak uvm.
Fantastische Farbverlaufsgarne für Tücher, Socken und andere Accessoires

Stricke dir den Winter
hyggelig (gemütlich)
☺ Komme was Wolle . . . ☺
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.
Wolle & mehr
www.strick-wollart.de
Metzgerstraße 64 · 72764 RT · Tel. 0 71 21/31 04 88

Karo und Cord als modische Inszenierung

Die aktuellen Kleider zum Selbernähen sind elegant und ein wenig nostalgisch

Erwachsene Eleganz auf der einen, lässiger Retro-Style plus Cowgirl-Looks auf der anderen Seite: Wie auf den Laufstegen der Fashionshows ziehen sich auch bei der neuen Mode zum Selbernähen die Gegensätze an.

Klassische Karo-Stoffe und Cord in allen Varianten sind diesen Winter die unangefochtenen Favoriten. Beide Materialien werden als modische Statements inszeniert und gerne zum All-over-Look vernäht. Karos – bevorzugt vom traditionellen schottischen Tartanmuster inspiriert – finden sich in femininen Röcken, Blazern und Kleidern. Cord taucht selbstverständlich ganz klassisch bei Hosen auf, jetzt aber auch als Blazer, Rock oder Bluse.

Ein bisschen streng, ein bisschen verspielt und ein wenig nostalgisch: Das körperbetont geschnittene Trägerkleid aus kariertem Wollstoff ist ein Projekt für fortgeschrittene Näh-Fans, die keine Probleme mit dem Überblick über viele Schnittteile haben und sehr akkurat nähen können – denn nur dann sitzt das Kleid auch perfekt.

Marlene-Hosen zählen zu den Style-Lieblingen der Saison. Durch weichen Cord und ein breites Bindeband wird der Trendfaktor verstärkt. Beim Zuschnitt sollte unbedingt darauf geachtet werden, dass die Streichrichtung des Cords bei allen Teilen gleich ist. Abgesehen davon ist die Hose sehr schnell und einfach zu nähen, da sie ohne Reißverschluss auskommt. dk

Info:
www.initiative-handarbeit.de

Die kulinarischen Angebote auf der chocolART in Tübingen werden vor historischer Kulisse stimmungsvoll in Szene gesetzt. Bild: Alexander Gonschior

Tübingen hat viele Schokoladenseiten

Die Unistadt am Neckar lädt vom 3. bis 8. Dezember zur chocolART ein

Vom 3. bis 8. Dezember 2019 heißt es in Tübingen wieder: „Eine ganze Stadt voll Schokolade – chocolART“.

Das internationale Tübinger Schokoladenfestival lädt ein, vor historischer Kulisse die süßen Angebote von über 100 exklusiven Chocolatiers und Manufakturen aus aller Welt zu erleben und auf eine schokoladige Entdeckungsreise zu gehen. Schokolade kann in den unterschiedlichsten Formen wie beispielsweise in handgeschöpften Tafeln, als Figuren, in Schoko-Cremes, als Schoko-Werkzeug, in Trinkschokoladen, in Schokobieren, als Pralinen, Trüffeln, Nougat, Dragees in verschiedenen Geschmacksrichtungen, süß, bitter, herb, scharf, exotisch, bio, fairtrade, vegan und zuckerfrei entdeckt werden.

Eine märchenhafte Altstadtbeleuchtung und mehrere dutzend Leuchtobjekte verzaubern den Bummel hin zu den weißen Pagodenzelten und ihrem süßen Inhalt. Das Schoko-Programm zur chocolART bietet unter anderem Schoko-Tastings, kunstvolle Kakaomalerei und Schoko-ART-Live Acts.

Im „chocolateROOM“ auf dem Marktplatz werden Schokoladentafeln, filigrane Schokokunstwerke und der Tübinger Schokoschaumkuss CHOCOlino live gefertigt. Die Besucher atmen den Duft plantagenreinen Kakaos, sehen die Konditoren bei ihrem ausgefeilten Kunsthandwerk und testen die fertigen Köstlichkeiten vom Fleck weg.

Links und rechts vom Schokomarkt laden weitere Aktionen wie beispielsweise chocoKINO, chocoKULINARIUM mit ausgefallenen Schokomenüs in Tübinger Restaurants und der lange chocolART-Shoppingabend am Samstag, 7. Dezember, bis 22 Uhr zum Genießen und Bummeln ein. dk

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

Das Baden-Württembergische Blechbläserquintett tritt am 8. Dezember in der Wallfahrtskirche Ave Maria in Deggingen auf.
Bild: Konzertbüro Jung

Festliche Barockmusik mit virtuosem Alphorn

Freikarten für das Konzert des Baden-Württembergischen Blechbläserquintetts in Deggingen

Das Baden-Württembergische Blechbläserquintett präsentiert am Sonntag, 8. Dezember, um 16 Uhr in der Wallfahrtskirche Ave Maria in Deggingen ein Konzert mit Werken von festlichem Barock über virtuose Alphornklänge bis zu mitreißenden Spirituals. Unter unseren Lesern verlosen wir für diesen Auftritt dreimal zwei Freikarten (siehe das Kreuzworträtsel auf Seite 61).

Ein Höhepunkt des Adventskonzertes wird das virtuose und meditative Spiel des Posaunisten des Ensembles Jörg Stegmaier auf dem Alphorn sein. Unter dem Titel „Alphorn goes classic“ hat er dieses Instrument in Kirchen und Konzertsälen eingeführt.
Das 1986 gegründete Baden-Württembergische Blechbläserquintett in der Besetzung zwei Trompeten, Horn, Posaune und Tuba setzt sich aus Solobläsern der Ulmer Philharmoniker zusammen. Nach dem Gewinn des renommierten Kammermusikwettbewerbs 1993 in Passau führten das Ensemble zahlreiche Einladungen zu Musikfestivals und Konzertreihen.
Im oberen Filstal in Deggingen gelegen, ist Ave Maria seit ältester Zeit ein beliebter Wallfahrtsort. Die Kirche wurde in den Jahren 1716 bis 1718 erbaut. dk

Info:
Karten gibt es im Vorverkauf unter Telefon (0 73 35) 92 07 14 oder (0 73 34) 5204 sowie im Internet unter www.easyticket.de und www.reservix.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

bruderhausDIAKONIE
Stiftung Gustav Werner und Haus am Berg
Seniorenzentrum Gönningen
Tulpencafe

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

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

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

Marc Marshall auf Tour

Nach der ausverkauften Weihnachtstour im vergangenen Jahr geht Marc Marshall nun im Dezember mit neuem Konzertprogramm auf große Deutschland-Tournee, welche ihn fünfmal in seine Heimatregion bringt:

• Freitag, 6. Dezember
Ludwigshafen
Friedenskirche
16.30 und 19.30 Uhr

• Montag, 16. Dezember
Baden-Baden
St. Bernhard Kirche
19.30 Uhr

• Freitag, 20. Dezember
Renningen
Martinuskirche
16.30 und 19.30 Uhr

• Samstag, 21. Dezember
Freudenstadt
Kurhaus
19.30 Uhr

Am Flügel wird René Krömer sitzen. Mit ihm hat Marc Marshall viele große Abende gestaltet. Bei den Konzerten in Ludwigshafen, Baden-Baden, Renningen und Freudenstadt wird das Duo durch Anna Lenda (Cello) und Klaus Jäckle (klassische Gitarre) erweitert.

Marc Marshall wird Lieder singen, in denen es um Liebe, Frieden, Respekt und Gerechtigkeit geht. „Es ist mir sehr wichtig, dass Nächstenliebe immer Hochsaison haben sollte, nicht nur zur Weihnachtszeit“, betont Marshall. „Musik kann die Welt nicht verändern, aber sie kann Impulse geben und damit Ohren, Augen und vor allem Herzen öffnen.“

In den vergangenen Jahrzehnten hat er seine Fans nicht nur mit Marshall & Alexander, sondern auch mit den Solo-Alben „Nimm Dir Zeit“, „Die perfekte Affäre“ und „Herzschlag“ begeistert. In Los Angeles studierte er Jazz, später in Karlsruhe an der Staatlichen Hochschule für Musik klassischen Gesang. Er hat mit Aretha Franklin, Andrea Bocelli, Gregor Meyle und Thomas D. im Duett gesungen und moderiert TV-Shows.

Info:
Tickets gibt es unter www.reservix.de und www.eventim.de.

Auf seiner Tour im Dezember singt Marc Marshall über Liebe, Frieden, Respekt und Gerechtigkeit. Agenturbild

Paare

Wie deprimierend, in das Haus eines altgedienten Ehepaars zu kommen, in dem Unfrieden, Zank und Streit herrscht, der alte Geschlechterkampf. Wenn er versteckt vor sich geht, mit Bemerkungen und Sticheleien aller Art, ist das fast noch schlimmer, als wenn die beiden sich gar keine Mühe mehr geben, diesen zu verbergen, vielmehr sich alle Mühe geben, aus dem Besucher einen Schiedsrichter zu machen.

Wie beflügelnd hingegen, ein Paar zu erleben, bei dem man vermuten darf, dass ihm das Schwierigste im Leben gelungen zu sein scheint. In der Literatur gibt es, neben vielen teuflischen Beispielen, einige schönen Gelingens wie etwa das mythische Paar Philemon und Baucis, an das H. Chr. Andersen in „Fliedermütterchen“, einem Märchen im Märchen, gedacht haben dürfte. Und tief berührend das Gedicht „Adoption“ von Christian Wagner:

Da wird begraben unser
einzig Kind,
Da kinderlose Gatten wir
nun sind,
So nehmen wir auf der
noch kurzen Bahn
Ich dich, du mich an
Kindesstelle an.

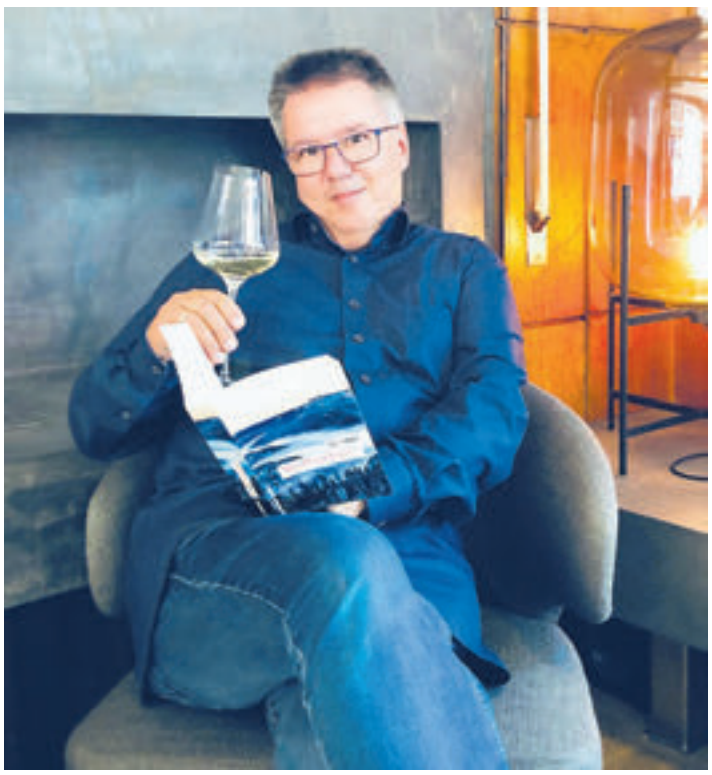
Du, treue Gattin, seiest
nun dafür
Jetzt eine liebe fromme
Tochter mir!
Nimm, liebe Gattin, mich
dafür als Sohn
Für diesen da, der dir so
früh entflohn.

Kay Borowsky

Afrika als Quelle der Inspiration

Auch im neuen Roman „Wolfsgebiet“ verknüpft Edi Graf seine früheren Reiseerlebnisse mit lokalen Themen

Mit seinem neuen Lokalkrimi hat Edi Graf einen echten Bestseller veröffentlicht. Die erste Auflage von „Wolfsgebiet“ in Höhe von 3000 Stück war bereits nach drei Monaten ausverkauft. Wir sprachen mit dem 57-jährigen Wurmlinger über die Quellen seiner Inspiration und den Prozess kreativen Schreibens.



Mit warmem Licht und kühlem Chardonnay: Um seine Kreativität zu stimulieren, sorgt Krimiautor Edi Graf für ein stimmungsvolles Ambiente beim Schreiben. Bild: Veronika Wieland

Wie ist die Idee für „Wolfsgebiet“ entstanden?

1987 machte ich meine erste Safari in Botswana. Dort habe ich erfahren, dass in einem Gebiet, in dem Krokodile leben, von einer Touristin nur noch die Schlappen und das Handtuch gefunden wurden. Das hat mich auf die Idee für einen perfekten Mord gebracht, bei dem es so aussieht, als sei die Frau von Krokodilen gefressen worden. Dieses Thema zieht sich durch viele meiner Bücher, die von meinen Afrikareisen beeinflusst sind und in denen Leoparden, Löwen oder Elefanten im Zentrum stehen. In „Wolfsgebiet“ spielt Afrika zwar nur eine Nebenrolle. Aber auch hier ist der Wolf nicht der Täter, sondern das Opfer. Der wirkliche Täter imitiert den Wolf.

Haben Sie die fertige Geschichte schon im Kopf, wenn Sie mit dem Schreiben beginnen?

Ich notiere mir meine erste Idee und die Charakterisierungen der Personen, die im Roman vorkommen. Ihre Beziehungen visualisiere ich dabei gerne mit Pfeildiagrammen. Viele Passagen habe ich in Afrika in ein Notizbuch geschrieben. Alles, was in meinen Büchern in Afrika spielt, entsteht auch dort. Während des Schreibens verändert sich die Geschichte. Die Personen weichen häufig von dem Verhaltensmuster ab, das ich mir ursprünglich ausgedacht habe und wechseln beispielsweise die Fronten zwischen Gut und Böse.

Wie stimulieren Sie Ihre Kreativität beim Schreiben?

Zum Schreiben brauche ich Atmosphäre, das funktioniert nicht im Büro. Im Sommer schreibe ich gerne mit einem Glas kühlem Chardonnay in meinem Garten und lasse mich vom Gezwitscher der Vögel inspirieren. Wenn ich als Moderator mit den Egerländer Musikanten unterwegs bin, arbeite ich häufig im Tourbus. Der Blick aus dem Fenster während der Fahrt kann dabei auf mich anregend wirken. Zudem kann ich viel von dem, was um mich herum passiert, ausblenden. Für das Eintauchen in die Geschichte brauche ich auch Ruhe und muss mich konzentrieren können. „Bombenspiel“ habe ich deshalb komplett im Gartenhaus von Freunden in Hirschau geschrieben - mit Blick ins Neckartal. Ich bin auch nachts sehr produktiv und schreibe nicht selten bis um drei Uhr morgens. Dazu schaffe ich mir ein stimmungsvolles Ambiente mit Kerzenlicht und einem guten Whisky. Die vielen Pflanzen in meinen Zimmer erinnern mich ein bisschen an den afrikanischen Urwald. In diesem Umfeld kann ich mich an andere Orte und in andere Zeiten beamen.

Beim Lesen von „Wolfsgebiet“ merkt man, dass Sie sehr fundiert recherchiert haben.
Ich bin Journalist, daraus leitet sich mein Anspruch an meine Romane ab: Was dort steht, muss stimmen. Für „Wolfsgebiet“ habe ich mit Tierpflegern gesprochen und das Buch „Wolfsfährten“ von Andreas Beerlage gelesen. Ich recherchierte bei der Kriminalpolizei in Calw, um die Zuständigkeiten innerhalb des Polizeipräsidiums Karlsruhe zu verstehen. Für einen meiner Krimis war ich auch mal einen ganzen Tag mit einem Kriminalhauptkommissar am Bodensee unterwegs.

Wie lange haben Sie an „Wolfsgebiet“ geschrieben?
Im Herbst 2017 hatte ich die ersten Fragmente notiert und im Januar 2018 habe ich mit dem Schreiben begonnen. Das Buch sollte erst auf der Schwäbischen Alb spielen. Als bereits ein Viertel des Romans fertig war, sorgte ein Wolf mit seinem Angriff auf eine Schafherde im Schwarzwald für Schlagzeilen. Weshalb ich die Handlung dorthin verlegt habe. Dann habe ich etwa noch ein halbes Jahr daran geschrieben.

Der Wolf erscheint in Ihrem Roman wie eine Metapher für Migranten, die auf ihrer Flucht sehr viel Leid erleben und in Deutschland mit Ablehnung und Vorurteilen konfrontiert werden.
Für die Situation von Migranten wurde ich auch auf meinen Afrikareisen sensibilisiert. Dort habe ich Menschen kennengelernt, die aus ihren Heimatländern fliehen, in denen der deutsche Elektroschrott abgeladen wird. Dieses Thema habe ich bereits 2012 in meinen Roman „Verschleppt“ thematisiert, also rund drei Jahre vor den großen Flüchtlingswellen nach Europa.

Beim Lesen Ihres neuen Romans bekommt man mehr Angst vor den Menschen als vor den Wölfen.
Nutztiere machen gerade mal ein Prozent dessen aus, wovon sich Wölfe ernähren. Der Wolf erobert sich in Baden-Württemberg das Gebiet zurück, in dem er früher gelebt hat. Wir sollten ihm eine Chance geben.

Werden Ihre Romane grundlegend überarbeitet, bevor sie in den Druck gehen?
Ich lasse das Manuskript von meiner Privatlektorin Veronika Wieland, die sich auch um meine Werbung und Termine kümmert, gegenlesen. Sie gibt mir ständiges Feedback und wir ergänzen uns perfekt. Wie gut wir als Team funktionieren, wird mein nächstes Projekt zeigen, zu dem sie mich angeregt hat: Ein Unterhaltungsroman für Frauen, an dem wir jetzt gemeinsam arbeiten. Es wird ein heiteres Buch ohne Leichen, in dem es um gutes Essen und Trinken, sowie die Liebe und die Stolpersteine im Leben einer jungen Frau geht. Und natürlich auch um Afrika . . .

Fragen von Stefan Zibulla

Info:
Edi Graf
Wolfsgebiet
Gmeiner-Verlag GmbH
Meßkirch, 2019
409 Seiten, 15 Euro

Leitgedanke Musik

Morgenlied.
Schwer ist es, im Frühnebel zu singen. In Augen und Kehle kratzt noch der Sand, die Glieder kauern in dünnen Kleidern.
Aber Lerchen steigen von Strophe zu Strophe, bis ein Hinterlicht die dunklen Töne des Himmels zu Takten aufreißt. Aus der Lautlosigkeit schleicht der Wind zum Crescendo in die Zweige.

Konzert.
Ich mache mich
zu meinem Tonbad auf.
Tagstaub klebt
auf den Träumen.
Jemand jagt mir
den Atem, den Puls.
Ich mache mich auf.

Ein Orchester sägt sich zu mir durch. In dem scharfen Spalt fliegen Geigen mir etwas vor, und sie streichen den Schmerz heraus, die enge Dunkelheit und das nahe, ungreifbare Licht.
In diesem Land der Töne geht man auf Leitern, drum schwindelt mir. Zwischen den Tritten verfalle ich dem Sog, wünsche mich weiter, immer weiter, bis zur allerhöchsten, allerspätesten Stille hin, die endlich und doch viel zu früh mich auf mich selbst zurückwirft.

Beifall.
Dass der Ton doch erst verklänge.
Aber
so viele Hände
zerschlagen,
und ihr tragt
Splitter heim.

Christa Hagmeyer

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

Ein Abend mit Heinz Erhardt

Unter dem Titel „Ich bin nicht Heinz Erhardt!“ erinnern Claudia Zimmer und Herwig Rutt am Samstag, 30. November, um 20 Uhr, im unterhaltsamen Wechselspiel mit Gedichten, Chansons und spritzigen Klaviereinlagen im „Old Hamburg“ in Rottenburg (Königstraße 67) an den Komiker der Wirtschaftswunder-Ära.

Info:
Karten im Vorverkauf gibt es unter Telefon 0152 - 04 60 66 91

Großväter als Entdeckung

Mit einem heiteren und reich bebilderten Vortrag ermutigt der Reutlinger Gerontologe Eckart Hammer (Archivbild: Stefan Zibulla) seine männlichen Zuhörer am Donnerstag, 28. November, um 19 Uhr im Gomaringer Schloss dazu, die eigene Rolle als Großvater zu entdecken und zu genießen.

Veranstaltungen in der Region

Ausstellungen

Bodelshausen
„Heimat aber au . . .?“
Interaktive Ausstellung
Museum
Heimatgeschichtliche Sammlung
Bahnhofstraße 73
So: 1. 12., 14 Uhr

Reutlingen
Wildlife Photographer of the Year: Die besten Naturfotos des Jahres
Naturkundemuseum
Weibermarkt 4
Sa: 14. 12., 11 Uhr

Rottenburg
Die Biblia Sacra von Salvador Dali
Diözesanmuseum
Karmeliterstraße 9
Do: 19. 12., 14 Uhr

Tübingen
Myriam Thyes
Can't see the Universe
Videoprojektionen und Leuchtkästen
Sudhaus, Peripherie
Hechinger Straße 203
Fr: 13. 12., 17 Uhr

Führungen

Tübingen
Pecunia non olet:
Geld in der römischen Antike
Museum der Universität MUT
Schloss Hohentübingen
Burgsteige 11
So: 17. 11., 11 Uhr

Tanzende Schatten, bewegte Märchen: Lotte Reiniger
Familienführung mit Zita Hartel
Stadtmuseum
Kornhausstraße 10
So: 24. 11., 15 Uhr

Unter dem Titel **„Debussy: Original und Transkription“** treten Andreas Grau und Götz Schumacher am Mittwoch, 18. Dezember, um 20 Uhr im Kleinen Saal der Reutlinger Stadthalle als Piano-Duo auf. Auf dem Programm stehen „Prélude à l’après midi d’un faune“ von Claude Debussy, „6 kanonische Studien op. 56“ von Robert Schumann (Arr.: Claude Debussy), „En blanc et noir“ von Claude Debussy, „Introduktion und Rondo capriccioso a-Moll op. 28“ von Camille Saint-Saëns (Arr.: Claude Debussy) und „Trois Nocturnes“ von Claude Debussy (Arr.: Maurice Ravel). Agenturbild

Klassik

Tübingen
Clara Schumann und Hector Berlioz : Lieder und Leben
Anthroposophische Gesellschaft
Wächterstraße 36
Mo: 18. 11., 20.15 Uhr

Motette: Martina Trumpp (Violine) und Franziska Glemser (Klavier)
Stiftskirche, Holzmarkt
Sa: 23. 11., 20 Uhr

National Philharmonic Orchestra Lviv (Ukraine)
Neujahrskonzert mit Werken von Beethoven und Mozart
Neue Aula
Geschwister-Scholl-Platz
Sa: 4. 1., 20.15 Uhr

Kleinkunst

Münsingen
Heute Abend: Lola Blau
Zehntscheuer
Zehntscheuerweg 11
Fr: 15. 11., 20 Uhr

Reutlingen
Dodokay-Live-Show
Genau mein Ding
Mit Dominik Kuhn
Stadthalle
Manfred-Oechsle-Platz 1
Sa: 28. 12., 20 Uhr

Rottenburg
Am Tag, als ein Grenzstein verrückt wurde
Kabarett mit Werner Koczwara
Kino im Waldhorn
Königstraße 12
Do: 21. 11., 20 Uhr

Tübingen
Katalyn Hühnerfeld
Krone der Schröpfung!
Sudhaus
Hechinger Straße 203
Fr: 29. 11., 20 Uhr

Lisa Feller
Ich komm' jetzt öfters
Sparkassen Carré
Mühlbachäckerstraße 2
Fr: 6. 12., 20 Uhr

Literatur

Hirschau
Walle Sayer
Mitbringsel
Lyrik-Autoren-Lesung
Lila Laden
Im Öschle 2
So: 15. 12., 10.30 Uhr

Rottenburg
Lesung mit Peter Kottlorz
Kino im Waldhorn
Königstraße 12
So: 17. 11., 11 Uhr

Oper/Musical

Rottenburg
Musical- und Operettengala
Festhalle
Seebronner Straße 20
Sa: 30. 11., 19.30 Uhr

Rock/Pop/Jazz

Kusterdingen
Danny Wünschel: Country
Motorradfreunde Kusterdingen
Jahnstraße 46
Fr: 15. 11., 21 Uhr

Pfrondorf
Norbert Reiff und seine Musikanten
Schönbuchhalle
Sa: 23. 11., 19.30 Uhr

Rottenburg
20 Years of Gospel
The Best of Black Gospel
Festhalle
Seebronner Straße 20
Do: 12. 12., 19.30 Uhr

Tübingen
„Cool Jazz Time" mit Paul Müller, Dieter Schumacher, Albe Mayer-Mikosch und Uli Gutscher
Café Latour
Bei den Pferdeställen 2
Di: 19. 11., 20 Uhr

Jane Rudnick Quartett
Songs of Joni Mitchell
Café Latour
Bei den Pferdeställen 2
Di: 26. 11., 20 Uhr

Atomkraft für das Kinderzimmer

Unter dem Motto „Das hab' ich auch gehabt!" zeigt das Heimatmuseum Reutlingen (Oberamteistraße 22) bis zum 9. Februar eine Ausstellung mit Spielzeug aus dem Wirtschaftswunder. Sie präsentiert Objekte aus der umfangreichen Sammlung eines privaten Wirtschaftswundermuseums. Die Besucher können beim Anblick der bunten Spielwelten der Wirtschaftswunderjahre wie der 1960er Jahre Wissenswertes entdecken und gleichzeitig auch in nostalgischen Erinnerungen schwelgen. Und bestimmt werden viele beim Anblick der Objekte ihren Kindern und Enkeln sagen: „Das hab' ich auch gehabt!"
Dank Marshallplan, Währungsreform und hoher Leistungsbereitschaft ging es nach 1950 in Deutschland wirtschaftlich aufwärts. Im Spielzeugbereich dokumentieren chic eingerichtete Puppenstuben den modernen Lebensstil. Selbst die ungebremste Fortschrittseuphorie in Sachen Atomkraft wurde den Jüngsten 1958 spielerisch vermittelt. dk / Bild: Wirtschaftswundermuseum

Kunst von Regine Lischka

Unter dem Titel „Poesie und Traum" sind bis Februar im Reutlinger S-Haus (Rommelsbacher Straße 1) Grafiken und Bilder auf Seide von Regine Lischka zu sehen. Die Vernissage beginnt am Dienstag, 19. November, um 19 Uhr. Lischka ist auch Schriftstellerin und Komponistin und macht Schmuck.

Off Track begeistert mit fetzigem Rock

Der Chor feiert seine Gründung vor zehn Jahren mit einem Konzert im franz.K

Seit 2009 begeistert Off Track seine Fans mit Coverversionen fetziger Rockklassiker und einer anspruchsvollen Choreographie auf der Bühne. Unter dem Motto „Zehn Jahre neben der Spur“ feiert der Tübinger Rock- und Pop-Chor für Ältere sein Jubiläum mit einer Konzertreihe. Den Abschluss bildet ein Auftritt am Sonntag, 1. Dezember, um 18 Uhr im Reutlinger franz.K unter der Leitung von Jane Rudnick.

Archivbild: Knodel / Off Track

Sonstiges

Kilchberg
Offenes Singen
Dorfscheune
Tessinstraße 8
Di: 3. 12., 15 und 17 Uhr

Tübingen
Offenes Bewegungsangebot „50 plus“
Alter Botanischer Garten
Fr: 29. 11., 10 Uhr

Tanz/Ballett

Gomaringen
Uusikuu
Finnischer Tango-Abend zum Zuhören und Tanzen
TanzEtage Studio
Tübinger Straße 58
Fr: 29. 11., 20 Uhr

Reutlingen
Rhythm of the Dance
Stadthalle
Manfred-Oechsle-Platz 1
Di: 7. 1., 20 Uhr

Tübingen
Taschen voller Sterne
Tanztheater Treibhaus
Tanzlokal Boccanegra
Provenceweg 22
Fr: 29. 11., 20 Uhr
Sa: 30. 11., 20 Uhr

Theater

Melchingen
Honig im Kopf
Theater Lindenhof
Unter den Linden 18
Fr: 15. 11., 20 Uhr
So: 17. 11., 17 Uhr

Reutlingen
Wundersame Worte
TheaterPädagogikZentrum
LAG, Heppstraße 99
So: 15. 12., 16 Uhr

Tübingen
Andorra, von Max Frisch
LTT-Werkstatt
Eberhardstraße 6
Fr: 15. 11., 20 Uhr

Im Rausch der Maschinen oder Das Recht auf Faulheit
Zimmertheater, Bursagasse 16
Fr: 15. 11., 20 Uhr
Mit Einführung um 19.30 Uhr

Volksmusik

Wurmlingen
Musikverein Wurmlingen Herbstkonzert
Uhlandhalle
Hirschauer Straße
Sa: 30. 11., 20 Uhr

Vortrag

Tübingen
Lebensrückblick und Verhaltenstherapie zur Behandlung von Depressionen im höheren Lebensalter
Gemeindehaus Lamm
Am Markt 7; Di: 19. 11., 19 Uhr

Die Stromrechnung halbieren
Stadtmuseum
Kornhausstraße 10
So: 22. 12., 18 Uhr

Museum für Senioren

Unter dem Titel „Kultur & Kaffee“ bietet das Reutlinger Heimatmuseum (Oberamteistraße 22) spezielle Führungen für Senior(inn)en an, die bei Kaffee und Kuchen nachbesprochen werden können oder einfach nur gemütlich ausklingen. „Aufbruch ins Industriezeitalter: Reutlingen im 19. Jahrhundert“ lautet das Thema am Mittwoch, 27. November (14.30 bis 15 Uhr).

Info:
Anmeldung unter Telefon (0 71 21) 303-2867 oder heimtamuseum@reutlingen.de
Kosten: 5 Euro

Demenz als Herausforderung

Sylvia Kern referiert am Mittwoch, 27. November, um 18 Uhr im Evangelischen Gemeindehaus in Breitenholz (Walterstraße 25) über das Thema „Demenz geht uns alle an: Herausforderung für alle in der Kommune“. Die Geschäftsführerin der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg spricht auf Einladung des Bezirksseniorenrats Ammerbuch sowie des Pflegestützpunkts im Landkreis Tübingen und der Tübinger Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige.

Info:
Der Eintritt ist frei.

Infos zur Pflege von Eltern

Die Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V. und der Pflegestützpunkt Landkreis Tübingen laden am Montag, 25. November, um 18.30 Uhr zu einem Vortrag über den Elternunterhalt bei der Gewährung von Hilfe zur Pflege in das Tübinger Nonnenmacher-Haus (Gartenstraße 28) ein. Was tun, wenn Eltern die Kosten für ihre Pflege nicht aus eigenen Einnahmen finanzieren können? Zwei Sachbearbeiterinnen des Tübinger Landratsamtes beantworten diese Frage und geben Auskunft zur Leistungsfähigkeit, zum Selbstbehalt, zur Verwirkung der Unterhaltspflicht, zum Verfahren, zum Einsatz von Einkommen und Vermögen sowie zu Freibeträgen und dem Umgang mit Wohneigentum.

Info:
Der Eintritt ist frei.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Esther Lieb arbeitet mit der 4E-Methode.
Bild: Holger Strehlow

Entlastung und Entdeckung

Eine Heilpraktikerin aus Lichtenstein hat eine Kurzzeitbehandlung entwickelt

Seit 2005 begleitet Esther Lieb in ihrer Praxis in Lichtenstein Menschen in schwierigen Situationen oder bei Veränderungsprozessen aller Art.

Schule, Beruf, Partnerschaft oder der Verlust eines geliebten Menschen sind Themen, die uns alle bewegen. Auch Krankheit, Niedergeschlagenheit, das Alter und Schmerzen machen uns zu schaffen. Säuglinge, Kinder und Jugendliche zählt Esther Lieb ebenfalls zu Ihren Klienten. Dabei geht es um AD(H)S, das Down-Syndrom oder Menschen im Autismus-Spektrum, die sie bei Wachstumsprozessen begleitet. „Manchmal entlastet es Menschen bereits, ein offenes Ohr und ein mitfühlendes, nicht bewertendes Gegenüber zu haben“, stellt Lieb fest. „Andere genießen die auf Körper und Geist sehr entspannend wirkenden Methoden.“

Lieb arbeitet mit Gesprächs-, Gestalt- und Trauma-Therapie sowie mit der körperorientierten Psychotherapie. Zusätzlich entwickelte sie eine intensive Kurzzeitbehandlung: Die sogenannte 4E–Methode, die inzwischen sogar patentiert wurde. Die Methode sieht vier Einzeltermine vor, die jeweils zwischen 60 und 120 Minuten dauern. „Entlastung, Entspannung, Entwicklung und Entdeckung“ heißen die vier Stationen, die hierbei passiert werden. Die Methode richtet sich auch an Menschen, die eine Verbesserung ihrer Situation wünschen, ohne sich gleich auf eine langfristige Behandlung einlassen zu wollen oder zu können.

Häufig fühlt es sich nach diesen vier Sitzungen für ihre Klient(inn)en rund an. Manchmal trägt diese Methode auch dazu bei, die typische Scheu vor einer Psychotherapie zu verlieren und eine Fortführung der Behandlung wird möglich. Oder mit der Freude an der eigenen Mitte wird spürbar mehr Lebensenergie geweckt.

Diese Methode hat ihre Grenzen und eignet sich somit für viele, doch nicht alle Anliegen, weiß Esther Lieb. „Menschen, die mich als Trauma-Therapeutin aufsuchen, sollten sich auf eine längerfristige Begleitung einstellen.“ dk

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

Gesundheitspraxis für Persönlichkeitsbildung und Individualität
Esther Lieb
Heilpraktikerin (Psychotherapie)
- Traumatherapie
- Gesprächstherapie
- Körperorientierte Psychotherapie

Bohlstraße 19
72805 Lichtenstein
Telefon: 07129 /20 90 399
Mobil: 0176 / 511 22 620
Termine nach Vereinbarung

Erfolgreiche Bekämpfung von Tumorzellen

Patrick Schlegel wurde für seine Forschungen mit dem Baden-Württembergischen Krebspreis ausgezeichnet

Patrick Schlegel von der onkologischen Abteilung der Tübinger Universitäts-Kinderklinik erhielt für seine hervorragenden Forschungen den Baden-Württembergischen Krebspreis 2019.

Heutige Krebsforschung ist wirklich sehr kompliziert. Patrick Schlegel beschäftigt sich mit dem Thema, wie man Leukämie oder auch andere Tumore bei Kindern nicht mit Chemotherapie oder Bestrahlung, sondern direkt durch das körpereigene Immunsystem bekämpfen kann.
Um in diesem schwierigen Umfeld Erkenntnisse zu gewinnen, werden modernste und hochspezialisierte Laborgeräte benötigt, die es in Deutschland nur selten gibt. Finanziert wurden solche Geräte in der Kinderklinik von der Stiftung des Fördervereins für krebskranke Kinder Tübingen. Die Stiftung ermöglicht damit Forschungen und Therapieentwicklungen für krebskranke Kinder auf international höchstem Niveau.

Patrick Schlegel beschäftigt sich intensiv mit den sogenannten CAR-T-Zellen (Chimäre Antigenrezeptor T-Zellen), einem derzeitigen Forschungs-Hype in der Onkologie.
Normale T-Lymphozyten als Teile der weißen Blutkörperchen sind auch als „Killerzellen“ bekannt. Sie erkennen fremde, krankheitserregende Zellen im Blut, docken sich an und zerstören sie. Leider funktioniert das nicht immer bei Krebszellen. Diese werden zwar von den T-Zellen erkannt, sie docken sich auch an, aber ihre Zerstörungsversuche werden von den Krebszellen abgewehrt, indem sie die T-Zellen lahmlegen.
Die CART-Zellen sollen dieses Problem derzeit vor allem bei Leukämie lösen. Dazu werden zunächst körpereigene T-Zellen aus dem Blut des Patienten gewonnen und im Laborgerät mit einem speziellen Gen ergänzt. Mit Hilfe dieses künstlichen Gens wird eine neue und der Krebszelle unbekannte Angriffsmöglichkeit geschaffen. Nach einer labortechni-

Stiftung
des Fördervereins
für krebskranke Kinder
Tübingen

KAMPF DEM KREBS BEI KINDERN

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

Ihr Testament für krebskranke Kinder

Ein guter Teil des Stiftungskapitals, dessen Erträge wir für die Förderung der Krebsbekämpfung einsetzen, stammt schon heute aus Testamenten von Menschen, die sich mit Ihrem Nachlass sozial engagieren und nachhaltig helfen wollen.

Wenn Sie weitere Informationen über die „Stiftung des Fördervereins für krebskranke Kinder Tübingen“ und ihre Arbeit haben wollen, rufen Sie uns einfach an oder schreiben Sie uns eine Nachricht.

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

Patrick Schlegel nutzt die Gentechnik zur Therapie von Krebserkrankungen.
Archivbild: Wolfgang Albers

schen Vermehrung der neuen T-Zellen (CAR-T-Zellen) erhält der Patient seine eigenen, allerdings gentechnisch veränderten T-Zellen mit einer Infusion wieder zurück. Nun kann die Leukämie direkt durch sein eigenes Immunsystem bekämpft werden. Eine Therapiemöglichkeit, von der man bisher nur träumen konnte.

Mit Hilfe der Gentechnik konnten die CAR-T Zellen die Krebstherapie nachhaltig verändern. Allerdings gibt es bei den derzeitig verfügbaren CAR-T-Zellen auch gravierende Nachteile. Vor allem sind es schwere Nebenwirkungen, die durch sie ausgelöst werden können, zum anderen wirken sie bislang nur bei Leukämie und nicht bei anderen Tumorerkrankungen.

Patrick Schlegel hat mit seinem Team in Tübingen ein völlig neuartiges CAR-System entwickelt, mit dem alle bisher bekannten Hindernisse konventioneller CAR-T-Therapien überwindbar sind. Eine absolute Sensation auf höchstem Forschungs-Niveau!

Die neuen Tübinger CAR-T-Zellen können in ihrer Zerstörungswirkung auf die Krebszellen nämlich auf molekularchemischem Weg „an- und ausgeschaltet“ werden. Damit wird es dem behandelnden Arzt ermöglicht, einerseits die notwendige und sehr wirksame Therapie zu beginnen, andererseits die T-Zellen aber wieder zu stoppen, wenn die Nebenwirkungen zu heftig werden. Der Krebs wird also effektiv bekämpft und gleichzeitig der Patient so gut wie möglich geschont. Eine geradezu ideale und zukunftsweisende Lösung.

Zusätzlich sind die neuen Tübinger CAR-T- Zellen in der Lage, außer Leukämie auch andere Krebsarten zu erkennen. Allein dies stellt eine Revolution in der Krebsbekämpfung dar. Es eröffnen sich hier zweifellos ungeahnte, neue und sehr effiziente Therapiemöglichkeiten für deren Entwicklung natürlich noch weiterer Forschungsbedarf besteht.

Mit den neuen Tübinger Erkenntnissen wird bestätigt, dass sich die Krebstherapie in den nächsten Jahren deutlich positiv verändern wird. Forschungsergebnisse, für die Patrick Schlegel zurecht eine hohe Auszeichnung erhielt und die durch die Stiftung des Fördervereines für krebskranke Kinder Tübingen ermöglicht wurden. dk

...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

Im Rahmen einer Auftaktveranstaltung begrüßten die Geschäftsführer der RAH die neue Leitung für die Praxisanleitung Anett Kunkel mit den zukünftigen Praxisanleiterinnen und wünschten einen guten Start für die neuen Aufgaben.
Bild: RAH

Pflegeberufe sollen attraktiver werden

Die RAH reagiert auf neue gesetzliche Anforderungen für die Ausbildung

Zum 1. Januar 2020 tritt nach dem Pflegeberufereformgesetz die generalistische Pflegeausbildung in Kraft. Die Berufsbilder der Kranken-, Kinder- und Altenpflege werden zu einem gemeinsamen Ausbildungszweig Pflegefachmann/-frau zusammengefasst. Ziel ist es, die Attraktivität der Pflegeberufe zu steigern.

Die Kernpunkte der neuen generalistischen Ausbildung zielen darauf ab, die Ausbildungsgänge zu bündeln und die Entwicklungschancen in den Pflegeberufen zu verbessern. Wer künftig eine Ausbildung im Bereich Pflege absolvieren möchte, muss sich nicht gleich zum Beginn der Ausbildung entscheiden, in welchem Pflegeberuf er sich später engagieren und spezialisieren möchte.
Die Dauer der generalistischen Ausbildung beträgt unverändert drei Jahre und gliedert sich wie bisher in theoretischen Unterricht und Praxiseinsätze. In den ersten zwei Ausbildungsjahren werden einheitliche theoretische Lehrinhalte vermittelt. Die Ausbildung wird mit einem staatlichen Examen abgeschlossen. Während der praktischen Phasen sind wie bisher Einsätze in unterschiedlichen Pflegebereichen in der praktischen Arbeit vorgesehen. Beispielsweise in einer Einrichtung der Altenpflege, einem Krankenhaus oder in ambulanten Pflegediensten. Auch die Spezialisierung auf Kinder und andere Pflegebereiche ist möglich.

Praxis für ganzheitliche und ästhetische Zahnheilkunde
Dr. Thomas Putzker
Zahnarzt und Zahntechniker
Wir machen auch Hausbesuche!
30 Jahre
Gesund beginnt im Mund!
Leopoldstraße 24 · 72768 Reutlingen (Degerschlacht)
Telefon 07121 601579 · www.dr-putzker.de

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

Vor diesem Hintergrund stellt sich die RAH Reutlinger AltenHilfe für die generalistische Ausbildung zukünftiger Nachwuchskräfte neu auf und hat eigens dafür einen zentralen „Qualitätszirkel Praxisanleitung“ sowie eine Leitungsstelle geschaffen. Diese Position wurde an Anett Kunkel übertragen. Sie stellt ab sofort einen zentralen fachlichen Ansprechpartner dar, sowohl für die Praxisanleiter bei der RAH intern, als auch für die Kooperationspartner wie Schulen, Krankenhäuser und ambulante Pflegedienste. Fast schon künstlerisch stellte Anett Kunkel die zukünftigen Ziele, Chancen und Herausforderungen auf einem Flipchart dar.

Die Geschäftsführer Werner Rumpel und Timo Vollmer sind sich sicher, dass durch die zukünftige generalistische Ausbildung, kombiniert mit guter fachlichen Anleitung in der Praxis, die Pflegeberufe attraktiver werden und somit auch mehr junge Menschen für die Pflegeberufe gewonnen werden können. dk

Faires Phone?

Katharina Díaz Méndez beantwortet am Donnerstag, 28. November, um 18.45 Uhr im Alten Rathaus in Reutlingen (Rathausstraße 8) die Frage „Was ist fair am smarten Phone?“ Anmeldung bis zum 20. November unter Telefon (0 71 21) 1 44 84 20.

KBF SASB

..... 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

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

Beate Kulas
Inhaberin
Pflegedienstleitung
Demenzexpertin
Altenpflegerin

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

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne:

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

Wir sind für Sie da

Die RAH Reutlinger AltenHilfe ist mit stationärer und ambulanter Pflege sowie vielen anderen Dienstleistungen im ganzen Reutlinger Stadtgebiet an Ihrer Seite.

Mehr Infos unter **www.rah-reutlingen.de** | ☎ **0 71 21 / 92 80-505**

Die Sinnfrage im Pflegeheim

Die Arbeit der Heimbeiräte: Impulse der Logotherapie von Boglarka Hadinger und Wolfram Kurz

In einer Serie hat „die kleine“ 2019 die Arbeit der Heimbeiräte vorgestellt. Zum Abschluss sprachen wir mit Boglarka Hadinger und Wolfram Kurz vom Institut für Logotherapie und Existenzanalyse in Tübingen.

Das Institut, idyllisch in einem alten Haus in der Haaggasse eingebettet, steht für die Logotherapie und Existenzanalyse und ist der „Deutschen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse e.V.“ angeschlossen. In diesen Räumlichkeiten wird intensiv gearbeitet, aber auch der kollegiale Austausch und das gesellige Leben haben hier ihren festen Platz
Des Weiteren führt es enge Verbindungen zum Viktor-Frankl-Institut in Wien. Dieses ist eine gemeinnützige wissenschaftliche Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse. Zu seinen Aufgaben gehört, das Lebenswerk Viktor Frankls zu pflegen und den Zugang zu authentischer Information über Logotherapie und Existenzanalyse zu gewährleisten.

Wer war Viktor Frankl und warum hat er die Logotherapie begründet?
Viktor Frankl war ein Wiener Psychiater und Neurologe (1905-1997), der die Sinnfrage – und die Beantwortung der Sinnfrage - in der Psychotherapie vermisst hat. Er entwickelte die sinnzentrierte Psychologie, die Logotherapie und Existenzanalyse. Im Zentrum seiner Lehre stehen die Feststellungen, dass 1. wir einen Sinn in unserem Leben brauchen, also ein „wofür sich zu leben lohnt“, 2., dass wir nicht Produkte der Außenwelt sind, sondern sehr wohl imstande, selber zu entscheiden, was für Menschen wir werden und 3., dass wir auch in schwierigen Situationen ein „Trotzdem Ja zum Leben“ sagen können. Er war ein jüdischer Arzt, weshalb er in der NS Zeit drei Jahre lang im Konzentrationslager inhaftiert war. Danach schrieb er das berühmte Buch: Trotzdem Ja zum Leben sagen. Heute gibt es in allen Ländern der Welt Ausbildungsinstitute für Logotherapeuten.

Für Boglarka Hadinger und Wolfram Kurz steht die Sinnfrage auch in einem Pflegeheim im Zentrum. Bild: Marion Höppner

Würde Frankl, wenn er heute noch leben würde, in ein Pflegeheim gehen und dem Bewohnerbeirat beitreten? Wenn ja, warum?
Frankl würde keinem Beirat und keiner Partei beitreten und er mied zeitlebens Institutionen, die ihm zum Beitritt bewegen wollten. Aus zwei Gründen: Erstens empfand er Sitzungszeiten als Zeiträuber. Zweitens war er ein Freigeist und sehr freiheitsstrebend und er hätte sich nie zur Gänze mit einer Gruppe oder mit einem Partei- oder Beiratsprogramm identifiziert.

Wie würde Frankl als Vorsitzender eines Bewohnerbeirates mit den Schwierigkeiten des Alltags umgehen? Diese werden neben der Kritik an den Mahlzeiten (zu kalt, zu scharf, zu flach, zu viel Gemüse, zu viel Fleisch usw.) auch vom

Was ist jetzt (noch) meine Aufgabe im Leben? Wie kann ich es sinnvoll gestalten?

Unsere Antworten können unserem Leben immer wieder neu Bedeutung geben und für ein positives Grundgefühl sorgen - auch oder gerade im Alter!

Bewährte Hilfe leistet dabei die **Logotherapie,** die **sinnzentrierte Psychologie** nach Viktor Frankl.

Ich biete Ihnen daher gerne:
- kostenlose Informationsvorträge in ihrer Einrichtung
- Gruppenarbeit vor Ort oder in meiner Praxis
- Einzelgespräche

Marco Cemernjak
Logotherapie & Existenzanalyse • Körperarbeit
Beratung | Coaching | Seminare
Praxis: Neckargasse 14 in Tübingen | ✆ 0152 5318 7572
www.sinn-und-selbst.online | info@sinn-und-selbst.online

Zeitmangel des Personals sowie von den Antipathien zwischen den Bewohner(inne)n und den Mitarbeiter(inne)n dominiert.
Da er nicht im Beirat wäre (und nie in einem war), würde er die Detailfragen auch nicht beantworten und sich nicht an diesen verzetteln. Vielmehr würde er allen Beteiligten die Frage stellen: Welche Situationen, Kriterien und Entscheidungen blockieren ein sinnerfülltes Leben (a: der Bewohner; b: der Mitarbeiter und c: der Angehörigen)? Und welche ermöglichten, dass alle drei Gruppen zumindest von Zeit zu Zeit die Sinnhaftigkeit ihres Lebens und ihres Wirkens spüren?

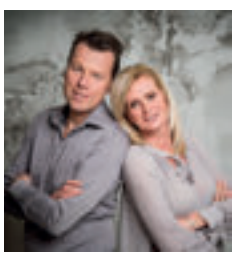
Und was würde Frankl als Logotherapeut den Angehörigen mit auf dem Weg geben, wenn ihre Eltern oder andere nahestehende Personen in ein Pflegeheim einziehen wollen oder müssen?
Auch da stünde die Sinnfrage im Zentrum: Wenn es sein muss, weil anders nicht bewältigbar, dann sollte uns die Frage leiten, wodurch ein „Trotzdem Ja“ zu der neuen Lebensform ausgesprochen werden könnte. Wie könnten unsere Eltern erfahren, dass es sinnvoll war, sinnvoll ist, dass sie da sind? Welche Sinnmöglichkeiten verbanden uns und verbinden uns jetzt, auch wenn die gemeinsame Zeit begrenzt ist? Können wir unsere Angehörigen um Rat fragen, um eine Erzählung bitten, ihnen für sie spürbar unsere Zuneigung signalisieren – und dann den Blick ganz unserem eigenen Leben zuwenden? Marion Höppner

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®
Olgastraße 12, 72555 Metzingen, ☎ 07123 967130
Planstraße 8, 72654 Neckartenzlingen, ☎ 07127 21069

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.
Weil es zuhause schöner ist
07121 . 909 73 30 www.aip-pflege.de

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

Seniorendomizil
Haus Ursula
Ambulante Pflege

Wir sind für Sie da!
Rufen Sie uns kostenlos an -
0800 10 600 80
GUT VERSORGT ZUHAUSE!
- Körperpflege, Ernährung, Mobilität
- An- und Ausziehen
- Haushalt & Garten
- Begleitung zum Arzt und vieles mehr...

(PF)LEG LOS! Starte als Pflegehilfskraft m/w/d im Haus Ursula
Römerstraße 50 · 72793 Pfullingen · Telefon 07121 3730-0
haus-ursula@compassio.de · www.compassio.de · compassiopflege

HELOIMA
Pflege in Reutlingen hat ein Gesicht!

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

Eine gute Tochter pflegt niemals allein: Pflegemix statt Pflege im Alleingang

Ulla Reyle plädiert für einen offenen Umgang mit der Pflegebedürftigkeit älterer Angehöriger

Die Gerontologin Ulla Reyle referierte am Montag, 16. September, in der Psychiatrischen Uni-Klinik in Tübingen über das Thema: „Gewaltig überfordert – Krisensituationen und Gewalt in der häuslichen Pflege“.

Überforderung – nicht „böse“ Absicht der Pflegenden ist eine der Hauptursachen von Gewalt in der häuslichen Pflege. Wie lassen sich Rahmenbedingungen herstellen, um Pflege so zu gestalten, dass sie sowohl für die Pflegenden wie auch für den unterstützungsbedürftigen Menschen zu einer Zeit werden kann, in der die Liebe bleibt? Mit dieser Frage regte Ulla Reyle rund 20 Frauen, die ihrem Vortag auf Einladung der Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige sowie des Geriatrischen Zentrums der Uniklinik und der Tübinger Familien- und Altershilfe zuhörten, zum Nachdenken an.

Die häusliche Pflege älterer Menschen dauert gegenwärtig durchschnittlich etwa sechs Jahre. Eine lange Zeit, wenn man berücksichtigt, dass die pflegenden Angehörigen meist auch schon die Lebensmitte überschritten haben.

Im Hinblick auf die demographische Situation in Deutschland betonte Reyle, dass es gegenwärtig noch keine Normen hinsichtlich der Unterstützung der vorhergehenden Generation gibt. Das führe oft dazu, dass Angehörige sich selbst überschätzen und es dadurch zu einer physischen und psychischen Überforderung komme, die nicht selten in Gewalt ausartet. Eine gute Tochter, eine Schwiegertochter (Männer pflegen eher selten und dann eher die Ehefrau als die Eltern) pflege niemals allein. Reyle empfahl einen „Pflegemix“, in dem die Pflegeaufgaben auf verschiedene Schultern verteilt werde: professionelle Pflegedienste für die Beratung und die Behandlungspflege, die Mithilfe der Geschwister, die Integration von Ehrenamtlichen und Nachbarn. Nur so könne eine gute Pflegequalität über einen oft langen Zeitraum durchgehalten werden.

Ulla Reyle rät Familien, sich mit offenen Gesprächen rechtzeitig auf die veränderten Bedürfnisse pflegebedürftiger Angehöriger vorzubereiten.
Archivbild: Gerhard Rebmann

Zum Abschluss ihrer Ausführungen empfahl die Referentin den Gästen, sich auch mit ihrer eigenen eventuell einmal auftretenden Pflegebedürftigkeit rechtzeitig emotional und kognitiv auseinanderzusetzen. Dazu gehöre sowohl die Anpassung der Wohnung, der Aufbau und die Pflege generationenübergreifender Netzwerke im nachbarschaftlichen Umfeld, beispielsweise durch ein ehrenamtliches Engagement, die Erstellung einer Patientenverfügung und einer Vorsorgevollmacht, wie auch konkrete Absprachen mit Kindern und Angehörigen.

Wir erlebten gerade die historisch neue Situation des langen Lebens für viele Menschen. Deshalb gehöre es zu einer generationengerechten selbstverantwortlichen Lebensführung im mittleren und jungen Alter, auch die Jahre ins Auge zu fassen, die von einem zunehmenden Unterstützungsbedarf geprägt sein werden. Dazu könnten derartige Veranstaltungen wie heute eine Menge beitragen, betonte Ulla Reyle. Vivian Viacava Galaz

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

Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V.

Im Nonnenmacher-Haus, Gartenstr. 28, 72074 Tübingen · Telefon 07071 22498
info@altenberatung-tuebingen.de · www.altenberatung-tuebingen.de

Im Jahr 2035 werden etwa 2500 Bewohnerinnen und Bewohner in Tübingen auf Pflege angewiesen sein. Über Hilfen für pflegebedürftige Senioren informierten sich am 19. Oktober zahlreiche ältere Menschen und ihre Angehörigen auf der sen'FIT im Tübinger Sparkassen Carré (siehe „Zwischen Lebensfreude und Trauerkultur) auf Seite 32. Bild: Stefan Zibulla

Was ist . . . das Programm Seniorenleben und Pflege?

Wohnen und Hilfe im Alter: Die Leitlinie der Tübinger Pflegestrategie

„Einen alten Baum verpflanzt man nicht." Das ist die Leitlinie der Tübinger Pflegestrategie.

Aufgrund des demographischen Wandels wird es auch in Tübingen zu einem Anstieg von pflegebedürftigen Menschen kommen. Im Jahr 2035 werden etwa 2500 Bewohnerinnen und Bewohner in Tübingen auf Pflege angewiesen sein. Wie reagiert die Stadt auf diese Entwicklung?
Aufgrund dieses hohen Bedarfs wurde 2016 eine befristete Stelle für das Projekt Seniorenleben und Pflege in der Stadtverwaltung geschaffen. Mit der Tübinger Pflegestrategie werden bedarfsgerechte Angebote und Strukturen für die Pflege in der Tübinger Kernstadt und in den Teilorten angestoßen. Ziel ist zum einen, eine ausreichende Versorgung mit vollstationärer Pflege zu erreichen. Zum anderen sollen die Stadtteile und Teilorte so entwickelt werden, dass ein Leben zuhause, also im eigenen Stadtteil, auch bei Hilfebedarf möglich ist. Das ist das Hauptziel der Pflegeplanung.
Folglich orientiert sich die Stadtverwaltung am Leitgedanken des Quartiers und der Selbstbestimmtheit. Damit dies gelingen kann, braucht es innovative Pflege-Modelle wie zum Beispiel Pflege-Wohngemeinschaften. In solchen Einrichtungen ist eine pflegerische Versorgung bis zum Lebensende wie in den eigenen vier Wänden in der gewohnten Umgebung des Stadtteils möglich.

Ann-Kathrin Weierich
Fachabteilung Sozialplanung und Entwicklung der Stadt Tübingen

Info:
Infos über die Tübinger Pflegestrategie gibt es bei der Universitätsstadt Tübingen
Fachabteilung Sozialplanung und Entwicklung
Programm Seniorenleben und Pflege
Cordula Körner
E-Mail: cordula.koerner@tuebingen.de

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

Ältere Menschen aus der Isolation holen

Brigitte Castro bietet Gedächtnistraining und soziale Kontakte für Senioren an

Seit mehr als sechs Jahren arbeitet Brigitte Castro im Alten- und Pflegeheim Voller Brunnen in Reutlingen. Ihr berufliches Engagement zielt darauf ab, Körper und Geist der Heimbewohner in Einklang zu bringen.

Brigitte Castro engagiert sich für die Lebensqualität älterer Menschen. Bild: Anna Matzner

Therapeutisch aktivierende Dienste nennt sich der Arbeitsbereich von Brigitte Castro. Bei dieser Tätigkeit steht die Betreuung der Heimbewohner im Vordergrund. „Das wichtigste, was jeder Mensch braucht, ist die Zuwendung“, betont Castro. „Im Alter ist dieses Bedürfnis noch stärker ausgeprägt.“

Brigitte Castro will ein Ansprechpartner für Senioren sein, der sich individuell um jeden einzelnen Menschen kümmern und geduldig zuhören kann. „Ich helfe gerne und bringe mich deshalb im sozialen Bereich ein“, erklärt sie. „Das gibt mir sehr viel und ich habe das gute Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun.“

Seit etwa zwei Jahren bietet Castro als Freiberuflerin ihre Kurse für Gedächtnis-Training an. „Denn in Reutlingen wird wenig in dieser Richtung angeboten“, stellt sie fest. Dieses Training stärkt die Gehirnzellen von Senioren, indem sie gefordert aber nicht überfordert werden.

„Bei manchen Teilnehmern konnte ich schon nach kurzer Zeit gute Fortschritte erkennen“, freut sich Brigitte Castro. Ein erfolgreiches Gedächtnistraining trage zu einer positiven Lebenseinstellung älterer Menschen bei und stärke ihr Selbstvertrauen. Damit kann es laut Castro sowohl die körperliche als auch die seelische Gesundheit fördern.

Um älteren Menschen mehr soziale Kontakte zu ermöglichen, bietet das Mehrgenerationenhaus Voller Brunnen in Reutlingen (Mittnachtstraße 211) seit Juni zusammen mit Brigitte Castro jeden Monat seniorengerechte Veranstaltungen an. Dabei werden Themen aus der Region oder aus verschiedenen Ländern aufgegriffen.

„Mit diesen Veranstaltungen möchten wir Menschen, die im häuslichen Bereich alleine wohnen, aus der Isolation herausholen und ihnen das Beisammensein mit Gleichgesinnten ermöglichen“, so Castro. „Die Teilnehmer kommen selbst zu Wort und können aus ihrem großen Erfahrungsschatz zum Gelingen der Veranstaltung beitragen.“

Das Projekt wird von der Kreissparkasse Reutlingen finanziell unterstützt. Die Initiatoren des Projektes freuen sich auch über Spenden. Anna Matzner

Info:

Neue Teilnehmer sind bei den Veranstaltungen von Brigitte Castro herzlich willkommen. Weitere Informationen über die Angebote bekommen Interessenten unter Telefon (0 71 21) 50 69 30. oder 0179-3 72 38 61.

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

„Fühlst du dich manchmal kraftlos, ausgelaugt und leer?
Kannst du nachts nicht schlafen, weil dich die Gedanken nicht loslassen?
Oder fühlt sich dein Leben im Moment wie ein einziger Kampf an?
Und möchtest du einfach wieder mit mehr Spaße und Freude durchs Leben gehen?
Dann komm zu mir in meinen Singkreis“

Die Heilfkraft deiner Stimme

Jeden Dienstag Abend trifft sich mein Singkreis von 19.00 – ca. 21.00 Uhr im Kulturpark Reutlingen Nord, (Habila) Rappertshofen 4.
Wir besingen, angelehnt an die Trad. chinesische Medizin, die 12 Meridiane, mit deutschsprachigen Mantren von Dr. Karl Adamek und Carina Eckes
Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Willst auch du mit dabei sein?

Nähere Infos dazu und Anmeldungen bitte auf meiner Website
www.ankommen-loslassen-wohlfuehlen.de/Kontakt
Ich freue mich auf dich
Claudia Setzer

Sichere Mobilität im Alter

Die Kreisverkehrswacht bietet ein Training für Senioren an

Beim ersten Mobilitätstraining für Seniorinnen und Senioren der Kreisverkehrswacht Reutlingen-Münsingen e.V. und des Landratsamts Reutlingen konnten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer viele wichtige Tipps und Übungen mit nach Hause nehmen.

Das Mobilitätstraining der Reutlinger Kreisverkehrswacht stärkt das Gleichgewicht und die Koordination. Bild: Landkreis Reutlingen

Neben der Stärkung des Gleichgewichts sowie der Koordination und dem eigenen Körpergefühl kam bei diesem Training auch die Verbesserung der Reaktion nicht zu kurz. Mit dem Programm sollen Ängste abgebaut, Vermeidungsstrategien erkannt und die Mobilität verbessert werden. Deshalb steht nach einer kurzen theoretischen Einführung vor allem das Ausprobieren und die Praxis im Zentrum. Denn Mobilität kann bis in das hohe Alter erhalten und sogar wieder erlernt werden.

Beim Training der Verkehrswacht geht es nicht um eine Therapie, sondern um die Schaffung von Grundlagen, auf der weitergehende Programme aufbauen können wie beispielsweise ein Pedelec-, Bus- oder Fahrsicherheitstraining.

Nach dem sehr guten Start und den positiven Erfahrungen bieten die Kreisverkehrswacht Reutlingen-Münsingen e.V. und das Landratsamt Reutlingen gemeinsam mit der Firma Pedalo weitere Termine für ein Mobilitätstraining an. Das nächste Training findet am Donnerstag, 5. Dezember, von 16 Uhr bis 18 Uhr in der Jugendverkehrsschule in der Mittnachtstraße. 33 in Reutlingen statt. dk

Info:

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, ist eine Anmeldung beim Landratsamt Reutlingen per Mail an i.wiedmann@ kreis-reutlingen.de oder telefonisch unter (0 71 21) 480-2271 erforderlich. Gruppentermine sind auf Anfrage ebenfalls möglich. vkw-reutlingen-muensingen.de

Wohnraum im Alter

Der Rechtsanwalt Albrecht Luther und der Immobilienspezialist Christoph Landgraf referieren am Donnerstag, 21. November, um 19 Uhr im La Cantina in der Arbachtalstraße in Eningen über „Wohnen und Eigenheimplanung im Alter“. Die Experten erklären auf Einladung des Eninger Gesundheitsforums auch, worauf beim Kauf oder Verkauf von Wohnungen und Häusern sowie bei der Überlassung von Immobilien an die Kinder geachtet werden muss. Zudem klären sie über die Förderung altersgerechter Sanierungen von Wohnraum auf. Und sie informieren über den Wert von Immobilien und die Entwicklung der Mieten.

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

Mit temperamentvollem Flamenco stellte Schaich Spanien Immobilien auf der sen'FIT seine Angebote an der Costa Blanca vor, die als Altersruhesitz in attraktiver Lage oder als Kapitalanlage erworben werden können. Bild: Stefan Zibulla

Zwischen Lebensfreude und Trauerkultur

Breites Themenspektrum auf der sechsten sen'FIT

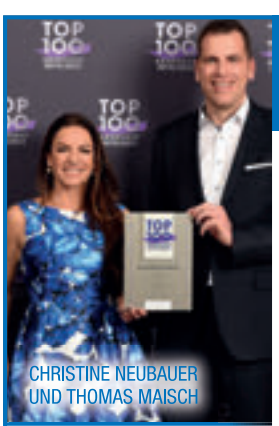
Auch die sechste sen'FIT stieß auf reges Interesse. Viele hundert Besucher informierten sich am 19. Oktober auf der TAGBLATT-Seniorenmesse im Tübinger Sparkassen Carré über ein breites Spektrum an Angeboten für eine hohe Lebensqualität im Alter.

Zu den 40 Ausstellern auf der sen'FIT gehörten neben Handwerkern, Orthopäden und Physiotherapeuten auch Optiker, Pflegedienste und Reiseveranstalter. Auf der sen'FIT-Bühne gab es ein Kontrastprogramm aus mediterraner Lebensfreude und einem Podiumsgespräch über die Trauerkultur. Nachdem Schaich Spanien Immobilien seine Angebote an der Costa Blanca mit temperamentvollem Flamenco vorstellte, diskutierten ein Mediziner und ein Rechtsanwalt mit einem Bestatter und der Geschäftsführerin der Tübinger Hospizdienste über die Verdrängung des Todes in der modernen Gesellschaft.

Im Rahmen eines Gewinnspiels beteiligten sich 40 Messebesucher an einer Umfrage. Bei der Frage „Was ermöglicht ein selbständiges Leben im eigenen Zuhaus bis in das hohe Alter?" kreuzten 33 „Ein Netzwerk aus Angehörigen und Nachbarschaftshilfe" an. Mit 26 Stimmen landeten „Moderne technische Hilfsmittel" auf Platz 2. Und 21 Besucher votierten für eine 24-Stunden-Betreuung mit einer Pflegekraft.

Auf die Frage „Wo lernen Sie nette Leute kennen?" entschieden sich 36 für einen Verein, 27 für eine Busreise und nur fünf für das Internet. Und die Frage „Glauben Sie an ein Leben nach dem Tod?" beantworteten 16 mit „ja", fünf mit „nein" und für 15 Teilnehmer des Gewinnspiels ist diese Frage offen.

Stefan Zibulla



HÖRGERÄTE VOM TOP 100 AKUSTIKER* IN TÜBINGEN

Bereits zum sechsten Mal in Folge wurden wir zum Top 100 Akustiker ausgezeichnet. Der Preis wird für exzellente Kunden-Orientierung, herausragende unternehmerische Leistungen und ein überdurchschnittliches Beratungsangebot verliehen.

Gerne überzeugen wir Sie von unserer Qualität. Gutes Hören ist Vertrauenssache.

*weitere Infos unter www.top100akustiker.de

OPTIK MAISCH
Augenoptik ▪ Contactlinsen ▪ Hörsysteme

Optik Maisch
Kornhausstraße 22
72070 Tübingen
Telefon (07071) 51313
www.optik-maisch.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

Kommunikation der Zukunft

In der Reihe „Wie wollen wir in Zukunft leben?“ des Tübinger Stadtseniorenrates referiert Malcolm Yadack von den Stadtwerken Tübingen am Freitag, 6. Dezember, um 17 Uhr im LebensPhasen-Haus über das Thema „Was bringt die Telekommunikation der Zukunft?“.

Info:
Vor der Veranstaltung kann das LebensPhasen-Haus besichtigt werden. Die Senioren-Technik-Begleiter des Kreisseniorenrats bieten jeden Freitag von 13 bis 17 Uhr Führungen an.

Der Eintritt ist frei.

Lesung mit Elfriede Nappa

Der Stadtseniorenrat Tübingen lädt an jedem ersten Dienstag im Monat um 16 Uhr zu einer Lesung im Luise-Wetzel-Stift (Beim Herbstenhof 15) ein. Am 3. Dezember liest Elfriede Nappa (Privatbild) aus ihrem Buch „Und meine Mutter schwieg.“

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 die **Internet-Senioren** von 14.30 bis 16.30 Uhr.

Jeden Mittwoch ist von 14 bis 17 Uhr **Kaffee- und Spielenachmittag**. In dieser Zeit werden Flohmarktsachen entgegengenommen.

Am Samstag, 23. November, ist von 8.30 bis 12 Uhr **Weihnachtsflohmarkt** mit einem Sortiment an Spielen und Geschenkartikeln. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Am Sonntag, 15. Dezember, beginnt um 11.30 Uhr die **Adventsmatinee** mit dem Liederkranz Reutlingen. Im Anschluss ist Erbseneintopf-Essen.

Am Mittwoch, 18. Dezember, beginnt um 14 Uhr die **Weihnachtsfeier** mit Lydia Gleim.

Ausblick:
Tanznachmittag am Dienstag, 7. Januar
Mutscheln am Mittwoch, 8. Januar

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

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

Freitag, 8. November
14.30 bis 16 Uhr
Begegnungscafé für Menschen mit und ohne Demenz in der Cafeteria des Seniorenzentrums Gertrud Luckner
Nürnberger Straße 31

Montag, 2. Dezember
10.30 Uhr
Ökumenischer Gottesdienst für Menschen mit und ohne Demenz
Katholische Kirche St. Andreas

Evangelische Kirchengemeinde Jubilate

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

Dienstag, 19. November
15 Uhr
Jubilatetreff für Ältere: Abendmahl an Tischen

Dienstag, 10. Dezember
15 Uhr
Jubilatetreff für Ältere: Adventsfeier

Roland Wahl (vorne rechts) vom Blinden- und Sehbehindertenverband Württemberg probierte das System am Arm von Georg Frey vom Amt für Tiefbau, Grünflächen und Umwelt aus.

Mit dem Gehör und Tastsinn durch die Stadt

Reutlingen hat ein neues Leitsystem für blinde und sehbehinderte Menschen

Ein neues Leitsystem für Blinde und Sehbehinderte verbindet in Reutlingen den Zentralen Omnibusbahnhof mit dem Tübinger Tor und dem Bürgerpark.

Es ist schwierig und als Sehender mag man es sich noch nicht einmal vorstellen: Wie können sich Blinde und Sehbehinderte in einer Stadt wie Reutlingen zurechtfinden? Doch es gibt Hilfsmöglichkeiten. Georg Frey vom Amt für Tiefbau, Grünflächen und Umwelt stellte Mitgliedern der Bezirksgruppe Neckar-Alb-Sigmaringen des Blinden- und Sehbehindertenverbands Württemberg und ihren Angehörigen ein neues Leitsystem vor, das den Zentralen Omnibusbahnhof (ZOB) mit dem Tübinger Tor und dem Bürgerpark verbindet.

Dabei nutzt das System den langen Stock, den Blinde und Sehbehinderte mit sich führen. An seinem unteren Ende hat er einen Hohlkörper, der Geräusche verstärkt. „Blinde verlassen sich auf ihr Gehör und ihren Tastsinn“, so Bezirksgruppenleiter Roland Wahl. Hier setzt das System an. In den Boden wurden Linien eingefräst, in denen der Stock vorwärts gleitet. So kommt man vom Tübinger Tor über die Stadthalle zum Bürgerpark und von dort über die Echazbrücke zum ZOB und zurück. „Die Tour ist sehr angenehm, weil sie mitten im Stadttrubel eine Erholung im Bürgerpark ermöglicht“, war vielfach zu hören. Abzweigungen führen zum Eingang von Stadthalle und Gustav-Werner-Museum oder über die Straße zur Bruderhausdiakonie.

Kommt eine Straße, gehen die Linien in ein Raster, ein sogenanntes Aufmerksamkeitsfeld, über. „Da ruppelts und man weiß, man muss jetzt besonders aufpassen“, beschreibt Wahl den Eindruck. Bei Straßenüberquerungen hilft den Betroffenen ihr feines Gehör. „Da ist ein Bus“, bemerkt Wahl beim „Probelauf. „Aber er fährt stadtauswärts und ist schon an uns vorbei.“ Elektrofahrzeuge seien aufgrund ihrer Geräuscharmut ein

AuK
Alten- und Krankenpflege
Ambulante Pflege
Betreuungsangebote · Hauswirtschaftsleistungen
Beratungsbesuche
Werastraße 18 · 72764 Reutlingen · Tel. 07121 230-407
www.auk-pflege.de · info@auk-pflege.de
AuK Alten- und Krankenpflege der Habila GmbH

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

großes Problem für blinde und sehbehinderte Menschen und hätten schon zu Unfällen geführt. Auch Simone Degler-Wahl wurde bereits angefahren. „Als Blinder orientiert man sich auch an den Reflexionen von Hauswänden“, sagt sie. Im Bereich des ZOB seien beispielsweise die Gebäudelücke im Bereich Eiscafé und Bäckerei oder die drei Öffnungen des Tübinger Tors wichtige Zäsuren.

Blindheit und Sehbehinderung seien ein großer Unterschied, betont Wahl. Für Sehbehinderte sei es wichtig, dass Wege und Gefahrenstellen möglichst kontrastreich markiert seien. Was das heißt, ist an der Sitzstufenanlage am Gustav-Werner-Museum zu sehen. Hier weisen dunkle Punkte auf hellem Grund auf die Treppen hin, während helle, taktile Kunststoffbänder am Rand entlang geführt sind. „Die Höhe ist trotzdem sehr gefährlich“, meinte einer der Teilnehmer. Bei Sonneneinstrahlung seien die Bänder kaum zu sehen. „Ein Geländer wäre sicherer, auch für Senioren“, wünschte er sich.

Den Stadtplan, so Gruppenleiter Wahl, müsse man sich freilich im Voraus einprägen. Aber das treffe ja durchaus auch auf Sehende zu. Das Internet sei eine Hilfe, ebenso der Bekanntenkreis, der die Strecke beschreiben könne. Vor Ort seien Passanten sehr hilfsbereit. Und: „Man muss es wollen.“

Der Probelauf jedenfalls wurde als positiv bewertet. Vor 25 Jahren habe es das Leitliniensystem in dieser Form noch nicht gegeben. „Da bestanden die Orientierungshilfen aus einem dünnen Stein, den man schon bei geringer Verschmutzung nicht mehr fühlen konnte“, erinnert sich Wahl.

Eine zweite markierte Strecke in Reutlingen ist fast fertig gestellt. Sie führt vom Hauptbahnhof über die Karlstraße zum ZOB und von dort über das Tübinger Tor die Katharinenstraße hinauf und über die Wilhelmstraße zum Albtorplatz. Nur auf dem Marktplatz fehlen noch die Markierungen. In der Wilhelmstraße dient die Mulde als Leitlinie.

Leider gelte das Reutlinger System nicht in Tübinger oder Stuttgart. „In anderen Städten muss man sich wieder umgewöhnen“, wurde bemängelt. Vor allem der Stuttgarter Hauptbahnhof sei sehr schwierig zu händeln. Die Gartenstraße in Reutlingen müsse man ebenfalls neu kennenlernen.

Gabriele Böhm

Kontraste in der Pflasterung vor der Museumstreppe helfen Sehbehinderten. Bilder: Gabriele Böhm

Mit Hohlkörpern am Ende des Blindenstocks können die Linien, hier am ZOB, akustisch besser erfasst werden.

Gesellschaftliche Teilhabe ohne Einschränkung

In Reutlingen wurde die Stiftung „lebenswerte Nachbarschaft“ gegründet

In der Reutlinger Kreuzkirche gründeten am 10. Oktober rund 100 Personen die Stiftung „lebenswerte Nachbarschaft“.

Heinz Gerstlauer plädierte in seinem Festvortrag für eine Kultur der Menschlichkeit in den Stadtquartieren. Bild: Gabriele Böhm

Aus der Überzeugung heraus, dass es sich gemeinsam besser leben lässt, wurde aus der Reutlinger Kreuzkirchengemeinde heraus 2015 das Projekt „lebenswert“ in den Stadtteilen Ringelbach, Georgenberg und Lerchenbuckel gegründet. Die Koordinatorin Mimi Böckmann wird mit einer halben Stelle von der Stadt finanziert. Am 10. Oktober 2019 gründete sich in einem nächsten Schritt die Stiftung „lebenswerte Nachbarschaft“ mit einem Kapital von über 200 000 Euro.

„Bisher haben wir für das Modellprojekt öffentliche Zuschüsse erhalten“, so Pfarrer Stephan Sigloch bei der Gründungsversammlung der Stiftung. „Doch diese laufen 2019 aus.“ Mit der Stiftung solle „lebenswert“ unabhängig und nachhaltig aufgestellt werden.

„Die Stiftung macht unabhängig von Herkunft, Sprache, Konfession, einer körperlichen oder geistigen Einschränkung oder sozialer Umstände gesellschaftliche Teilhabe möglich und ist eine sinnstiftende Idee für eine sozialraumbezogene Nachbarschaft“, sagte Oberbürgermeister Thomas Keck. Bereits im Februar 2019 habe die Auftaktveranstaltung zur Stiftung stattgefunden, in der Hoffnung, dass genug Startkapital zusammenkomme. Mit Stiftungsbriefen in Höhe von 194 300 Euro und Spenden von rund 11 000 Euro sei dies nun gelungen. „Hirnschmalz, Einsatz, Kraft und Nervenstärke vieler ist notwendig, um so ein Projekt zu stemmen“, so Keck. Hierbei nannte er auch das Engagement von Anke Bächtiger, Leiterin der „Stabstelle für bürgerschaftliches Engagement“ bei der Stadt. Durch den demografischen Wandel und veränderte familiäre Strukturen gebe es mehr Singlehaushalte mit zunehmender Pflege- und Betreuungsbedürftigkeit. Das Projekt „lebenswert“ trage diesem Umstand Rechnung und wirke auch dem ansteigenden Problem der Vereinsamung entgegen. Mehrfach seien auch bereits Anfragen von anderen Orten zum Modellprojekt gestellt worden.

Zu den vielen Aktivitäten von „lebenswert“ gehören Abendsingen, Besuchsdienst, Fahrradrikscha, Fotogruppe, Frauenstammtisch, Guten Morgen Treff, Jobpaten, Tanzen oder gemeinsames Wandern. Hinzu kommen Kooperationen und Netzwerkpartner wie die „Interessengemeinschaft Wohnprojekt Ringelbach“, die sich für nachhaltiges Bauen und nachbarschaftliches Leben bereits bei der Bauplanung einsetzt.

Margot Körber-Weik konnte bei der Gründungsversammlung und dem anschließenden Festakt unter den Gästen, von denen die Kirche restlos gefüllt wurde, auch die Landtagsabgeordneten Thomas Poreski und Ramazan Selcuk begrüßen. Die Vorsitzende der Stiftungsversammlung dankte allen Helfern für ihre finanzielle und ideelle Unterstützung, insbesondere dem „Motor“ Otto Haug.

Heinz Gerstlauer, Pfarrer im Ruhestand und Vorstand der Paul Lechler Stiftung, die „lebenswert“ mit 45 000 Euro unterstützt, betonte in seinem Festvortrag die neuen Anforderungen an die Gesellschaft. Der Bedarf an Kinder- und Seniorenbetreuungsplätzen steige, auch der Bedarf an Wohnraum und Integrati-

Gerichtlich zugelassene Rentenberaterin im Teilgebiet Pflegeversicherung

In allen Fragen rund um die Pflegeversicherung.

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

Ich freue mich auf Ihren Anruf!

Anja Kirsch

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

on. „Das alles kann nicht nur mit Profis geleistet werden.“ Es gelte, in den Stadtquartieren eine Kultur der Menschlichkeit zu pflegen, die niemanden ausgrenze. Alle Menschen hätten Talente, die für die Gemeinschaft wertvoll seien. Neben der „bezahlten Infrastruktur“ brauche man eine nicht erwerbbare, um ein Quartier so zu gestalten, dass dort gerne gelebt werde. Die Kirchen seien wichtige Kooperationspartner, die für Begegnung sorgten und sich als „Anwälte des Lebens“ sehen.„Alle Menschen sind untrennbar mit ihrer Umgebung verbunden“, sagte Gabriele Kupfer, Leiterin der Eduard-Spranger-Gemeinschaftsschule. Unter anderem die Jobpaten empfinde sie als sehr hilfreich für ihre Schüler.
Thomas Prinz, Leiter des Jugendhauses „Ariba“ bezeichnete „lebenswert“ als ein „wunderbar buntes Netzwerk in einer Zeit der Ich-Festungen“. Gabriele Böhm

Selbstbestimmtes Wohnen im Alter

Auch in diesem Jahr wird von der Arbeitsgemeinschaft 60plus der SPD im Kreis Tübingen in Kooperation mit der Volkshochschule Tübingen wieder eine Veranstaltung zum Thema „Selbstbestimmtes Wohnen im Alter“ angeboten. Wie sieht die zukünftige demographische Entwicklung im Landkreis Tübingen aus und welche Konsequenzen ergeben sich daraus für das Wohnen älterer Menschen?
Welche Angebote bieten die Tübinger Stadtteiltreffs und wie sollen diese weiterentwickelt werden? Welche innovativen Projekte gibt es, bei denen ein wichtiges Ziel das kostengünstige Wohnen ist? Wie kann ich andere Menschen kennenlernen, mit denen ich ein Projekt gründen will? Das sind beispielhaft einige der Fragen, die am Samstag, 23. November, von 10 bis 16.30 Uhr in der Volkshochschule Tübingen auf dem fünften Workshop zum Thema selbstbestimmtes Wohnen im Kreis Tübingen diskutiert werden. Neben einem zentralen Vortrag wird es auch kürzere parallele Vorträge geben. Diskussionsrunden und ein Speed-Dating sollen den Teilnehmer(inne)n die Möglichkeit geben, sich aktiv einzubringen. Themenvorschläge für Diskussionsrunden können auf der Homepage der Veranstaltung gemacht werden können.
Zwischen den einzelnen Vorträgen und Workshops wird genügend Zeit sein für Unterhaltungen und das gegenseitige Kennenlernen. Alle Details zu der Veranstaltung sind unter www.wohnen60plus.de zu finden. Die Veranstaltung ist kostenlos. Interessierte werden gebeten, sich bei der Volkshochschule anzumelden (Telefon 0 70 71 / 5603-29, info@vhs-tuebingen.de).

Gemeinschaft mit Kultur

Die Reutlinger Vesperkirche lädt ein

Von Sonntag, 12 Januar, bis einschließlich Sonntag, 9. Februar, öffnet die Reutlinger Vesperkirche wieder ihre Türen.

Vier Wochen lang werden Menschen jeden Alters, insbesondere diejenigen mit einem schmalen Geldbeutel, in der Nikolaikirche willkommen geheißen. In einem Geist der guten Gemeinschaft sollen sie sich nicht nur an Mahlzeiten, sondern auch an Wärme, Freundlichkeit und Respekt erfreuen. Dabei soll die Würde jedes Menschen gefeiert werden.
Die Reutlinger Vesperkirche ist täglich von 11 bis 14.30 Uhr geöffnet, auch samstags und sonntags. Mittagessen sowie Getränke und ein Vesperpaket gibt es zwischen 11 und 13.30 Uhr. Die Cafeteria ist von 11 bis 14 Uhr geöffnet.
Während der Vesperkirche gibt es ein spezielles Kulturprogramm. Die Veranstaltungen beginnen donnerstags um 19 Uhr. Am 16. Januar steht ein Abend zum Thema Armut auf dem Programm. „Tante Friedas Jazzkränzchen“ tritt am 23. Januar auf. Der Zauberer Nikolai Striebel zeigt am 30. Januar seine Tricks. Und die „Hot Club Harmonists“ spielen am 6. Februar. dk

Engagement für schöne Immobilien
seit über 35 Jahren!

UNTERNEHMENSGRUPPE
SCHAICH Immobilien GmbH
IS ImmoConcept GmbH
Zorn Immobilien GmbH
Schaich Spanien Immobilien

Ihre Lebenssituation hat sich geändert?
Sie haben darüber nachgedacht Ihre **Immobilie zu verkaufen?**

©pressmaster / Fotolia.com

Gerne unterstützen wir Sie hierbei und beraten Sie umfassend und ausführlich.

Damit Sie die richtige Entscheidung treffen können, zeigen wir Ihnen Wohnideen mit interessanten Möglichkeiten auf. Wir freuen uns auf Sie!

✆ 0 70 71/3 88 24
www.schaich-immobilien.de
Kirchentellinsfurter Str. 1 D-72127 Kusterdingen

Ein Netzwerk aus Profis und Ehrenamtlichen

Lebensqualität für Senioren: In Dußlingen arbeiten engagierte Einwohner an Zukunftskonzepten

Mit der Zahl der Einwohner steigt in Dußlingen auch der Anteil älterer Menschen. Und die profitieren von einem starken Netzwerk aus professioneller und ehrenamtlicher Betreuung.

Noch ist Dußlingen mit seinen rund 6240 Einwohnern eine junge Gemeinde. Das Durchschnittsalter liegt bei 41 Jahren. „Wir registrieren steigende Geburtenzahlen“, stellt Thomas Hölsch fest. „Viele junge Familien ziehen nach Dußlingen, häufig mit zwei, drei oder manchmal auch vier Kindern“, beobachtet der Bürgermeister. Mindestens 50 Einwohner sind laut Hölsch 90 Jahre und älter, „darunter sind viele, die sich auf die 100 zubewegen“. Die älteste Dußlingerin ist kürzlich im Alter von fast 104 Jahren gestorben. „Sie hat noch zu Hause gelebt, wo sie von ihrer Tochter betreut wurde“, so der Bürgermeister.

In unmittelbarer Nachbarschaft des Rathauses befindet sich die Wohnanlage „Lebensräume für Jung und Alt“ - eine generationsübergreifende Wohnform für Senioren, Alleinstehende, Paare, Alleinerziehende oder junge Familien - mit 21 Wohnungen und der integrierten Sozialstation Steinlach-Wiesaz sowie das Gemeindepflegehaus mit 42 Pflegeplätzen. Etwa 15 bis 20 pflegebedürftige Senioren werden in Dußlingen zu Hause rund um die Uhr von osteuropäischen Arbeitskräften betreut, schätzt Hölsch, „Tendenz steigend“.

Dußlingens Bürgermeister Thomas Hölsch vor der Wohnanlage „Lebensräume für Jung und Alt“ mit der integrierten Sozialstation Steinlach-Wiesaz.
Bilder: Stefan Zibulla

Aufgrund der Daten des Statistischen Landesamtes Baden-Württemberg prognostiziert der Tübinger Kreisseniorenplan für Dußlingen einen Anstieg der Einwohner im Alter 65plus von derzeit 17 Prozent auf 24 Prozent im Jahr 2030. Weshalb Hölsch den Bedarf für ein weiteres Pflegeheim mit 45 Plätzen in der Ortsmitte erkennt. Über die Gestaltung dieses Sanierungsgebietes wurde in der Steinlachgemeinde teilweise emotional gestritten. „Allerdings fehlt dort die geeignete Fläche für ein Pflegeheim“, räumt der 56-Jährige ein.

2018 gründeten elf Frauen und Männer aus dem Steinlachtal die Wohnungsgenossenschaft „WoGE18 eG“. Ziel der Genossenschaft ist die Schaffung von 20 bezahlbaren Wohneinheiten mit Gemeinschaftsräumen. Angedacht ist auch eine Pflege-Wohngemeinschaft mit zehn Zimmern. Realisieren will die Genossen-

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

schaft ihre Pläne nach Möglichkeit in Dußlingen. Das Projekt stößt sowohl im Dußlinger Gemeinderat als auch bei Thomas Hölsch auf grundsätzliche Zustimmung. „Ich finde es positiv, wenn sich die Bürger selbst um ihre Zukunft kümmern“, betont Hölsch.

Alte Menschen profitieren in Dußlingen von einem Netzwerk aus Kirchen und Vereinen, professionelle Pflege- und Betreuungskräfte werden von Ehrenamtlichen unterstützt. Für die Lebensqualität in Dußlingen engagiert sich auch die Bürgerstiftung. Sie betreibt beispielsweise ein Bürgerauto, das an vier Tagen in der Woche von ehrenamtlichen Chauffeuren gesteuert wird. Den Strom für das Elektroauto stellt die Gemeinde kostenlos zur Verfügung. Und im Winter kann das Fahrzeug in der Tiefgarage des Rathauses parken.

Zur Verbesserung der Verkehrsanbindung in Dußlingen setzt Hölsch auf die Regional-Stadtbahn Neckar-Alb. Und er wünscht sich eine Verbesserung bei der Nahversorgung. Zwar gibt es zwei Supermärkte in Dußlingen. „Aber uns fehlt ein Metzger und ein Bäcker sowie ein Allgemeinmediziner, der auch Hausbesuche macht“, erklärt Hölsch.

Trotz solcher Defizite charakterisiert Thomas Hölsch Dußlingen als „Wohlfühlgemeinde“ mit attraktiven Angeboten für alle Generationen.

„Bei uns kann man bis in das hohe Alter fit bleiben.“ Stefan Zibulla

Ursula Barthlen und Samuel Begasse vom Vorstand der Bürgerstiftung Dußlingen vor dem Bürgerauto.

HARALD MÜLLER
STEUERBERATER

Rund ums Thema Steuern:

Können Sie hier überall beruhigt JA sagen?

- Vermögen strukturiert und geordnet?
- Schenkungen steuerlich gestaltet?
- Nachlass steueroptimiert geregelt?
- Testament einem Steuercheck unterzogen?
- Für Vertretung bei Krankheit und über den Tod hinaus gesorgt?

Kompetenz in der Beratung:
Sprechen Sie mit uns.

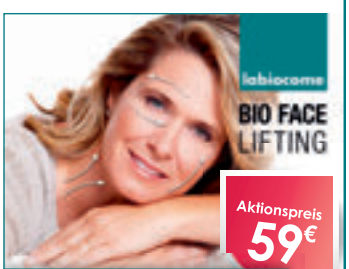
Ihre Ansprechpartner:
Harald Müller
Steuerberater
Christina Lehmann
Dipl.-Betriebswirtin (BA)
Steuerberaterin

Bahnhofstraße 15
72144 Dußlingen
Telefon 07072 60048-0
Telefax 07072 60048-108
info@mueller-steuerberatung.de
www.mueller-steuerberatung.de

Falten, Fältchen, feine Linien? Schenken Sie Ihrer Haut einen straffen Look. Mit extrem starker Bio Lift Technik aktivieren wir auf 4 Ebenen Ihr natürliches Repairpotenzial.

Gezielt an den Problemzonen:
- Stirn, Augenpartie, Oberlippe
- Kinnpartie, Hals und Dekolleté

Das Resultat: Faltenfüller mildern Linien und Vertiefungen, der Teint ist feiner und ebenmäßiger. Das Gesicht wirkt optisch jünger. Extrem intensiv nach 4 Sitzungen. Überzeugen Sie sich per Testbehandlung inkl. 4 facher Hautanalyse.



NEUER LOOK: STRAFFER TEINT
Starke Hilfe für reife Haut

Kosmetikinstitut
Barbara Balz
Bahnhofstr. 18
72144 Dusslingen
www.kosmetik-barbara-balz.de

Rufen Sie einfach an! ☎ 0 70 72 / 9 28 69 22

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

Probleme mit HD-Empfang - Pixelbildung?
Wir helfen Ihnen gerne weiter - Anruf genügt!

Ernst Schelling
Nelkenstraße 1
72144 Dußlingen
Tel. 0 70 72-92 02 16
Fax 0 70 72-92 02 17
easchelling@web.de

Unitymedia Vertriebs - und Servicepartner

Edmund Bornheimer mit einem Bambus-E-Bike. Bild Stefan Zibulla

Radeln ohne Alter

Sichere Mobilität für Senioren auf dem E-Bike

Edmund Bornheimer bietet in Dußlingen und Tübingen nicht nur seniorenfreundliche E-Bikes mit tiefem Einstieg und Automatikschaltung zum Mieten und Kaufen an. Unter dem Motto „Radeln ohne Alter“ führt er auch Gruppen durch Streuobstwiesen sowie zu Burgen und Schlössern.

Die ältesten Teilnehmer seiner Fahrsicherheitstrainings auf dem E-Bike sind über 80. Dabei lernen sie das richtige Verhalten beim Anfahren, Bremsen und in den Kurven. „Wenn Senioren ein paar elementare Grundregeln beachten, sind sie mit dem E-Bike sicher unterwegs“, betont Bornheimer. Stefan Zibulla

E-BIKEs mieten

E-BIKEs Dußlingen/Tübingen
Dipl. Ing. Edmund Bornheimer

- **Fahrtraining**
- **Geführte Touren**
- **E-Bike Sharing**
- **Bring- und Abholservice**
- **Geschenkgutscheine**

Mobil: 0151 40 800 172
ebike-tuebingen@gmx.de · www. ebike-tuebingen.de

Mit Herz und Verstand für ein lebendiges Gemeinwesen

Für andere zu sorgen tut gut. Für sich selbst zu sorgen erst recht. Beides sind wichtige Voraussetzungen für ein lebendiges Miteinander und ein zufriedenes Älterwerden. Die Stadtteilbüros der Reutlinger Abteilung für Ältere bieten die Möglichkeit, sich im eigenen Wohnumfeld für und mit anderen zu engagieren als auch Oasen der Selbstsorge zu genießen und Neues zu entdecken.

• Einstimmung in die Winter- und Adventszeit
Gelegenheit, die Seele baumeln zu lassen, gibt es gleich zweimal. Im Stadtteilbüro Schweidnitzer Straße 12 ertönen am Mittwoch, 27. November, um 15 Uhr Winter- und Adventslieder, musikalisch begleitet von Ingrid Lamparter.

• Das Stadtteilbüro Betzenriedstraße 75 öffnet am Donnerstag, 28. November, um 14.30 Uhr seine Türen für Sang und Klang mit Ilse Winkler und Eberhard König.

• Gesprächsreihe „Menschen im Quartier“
Es lässt sich gut leben, wo man die Menschen kennt und einem auch beim Einkaufen, im Wartezimmer beim Arzt oder beim Spaziergang vertraute Gesichter begegnen.

Die Gesprächsreihe „Menschen im Quartier“ bietet die Chance, neue Gesichter und Menschen aus dem Stadtteil kennenzulernen.

Im Stadtteilbüro Schweidnitzer Straße 12 stellt sich am Mittwoch, 22. Januar, um 14.30 Uhr **Gisela Filipp** als „Zahlen-Jongleurin“ vor. Geboren im Banat lehrte sie als Dipl.-Mathematikerin an Hochschulen in Rumänien. Heute hat sie einen Lehrauftrag in Wirtschaftsinformatik an der Hochschule Reutlingen.

Im Stadtteilbüro Betzenriedstraße 75 gibt es auch die Gelegenheit, Gesichter kennenzulernen.
Sylvia Wallnöfer berichtet am Donnerstag, 12. Dezember, um 14.30 Uhr, wie sie ihr Leben „Immer unter Leuten“ facettenreich gestaltet.
Am Donnerstag, 9. Januar, stellt sich **Moneer Ijbara** um 15.30 Uhr als „Hans Dampf in allen Gassen“ vor.

Info:
Alle Veranstaltungen sind kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Weitere Informationen gibt es bei der Abteilung für Ältere der Stadt Reutlingen unter Telefon (0 71 21) 303-2300 oder abteilung.aeltere@reutlingen.de.

ALB·GOLD
GENUSSTIPP

SOUL FOOD
ESSEN DAS GLÜCKLICH MACHT!

Wenn an dunklen, trüben Tagen mal wieder schlechte Laune herrscht, dann ist eine gute Portion Soul Food genau das Richtige. Die Speisen schmecken nicht nur, sie muntern auf und sorgen für ein wohlwolliges Bauchgefühl.

Soul Food hat seinen Ursprung in den Südstaaten der USA, dort wird die traditionelle Afro-Amerikanische Küche so bezeichnet. Die Mahlzeiten sind nahrhaft, üppig, köstlich und es werden keine Kalorien gezählt.

Soul Food verbindet köstliches Essen mit Wohlfühlen, ein Essen mit der Familie und dem Geschmack von Heimat. Wir genießen, was uns schmeckt und es geht uns gut. Jeder hat seinen eigenen Seelenwärmer: Für den Einen sind es Aufläufe mit viel Käse, für den Anderen leichte Gerichte mit viel Gemüse.

Doch was macht uns hier besonders glücklich? Die Antwort lautet „Tryptophan". Die Aminosäure fördert die körpereigene Herstellung des Glückshormons „Serotonin".

TIPPS & TRICKS
FÜR DEN VOLLEN GENUSS

Schokolade macht schon beim Zergehen auf der Zunge glückselig.

Bananen gelten als Stimmungsaufheller und enthalten zudem reichlich Magnesium und Kalium.

Nüsse verleihen durch Proteine, Ballaststoffe und B-Vitamine Nerven wie Drahtseile.

Fisch, vor allem Lachs, sorgt mit seinen langkettigen Omega 3-Fettsäuren für gute Stimmung.

Nudeln liefern durch die darin enthaltenen Kohlenhydrate nicht nur Treibstoff für Muskeln und Gehirn, sondern machen auch satt und glücklich.

ZUTATEN (2-3 Pers.)

400 g ~ ALB-GOLD Bauernspätzle
1 Bund ~ gem. Kräuter
250 ml ~ Sahne
150 ml ~ Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
250 g ~ Emmentaler, gerieben
100 g ~ Bergkäse, gerieben
ca. 4 EL ~ Röstzwiebeln

KRÄUTER-KÄSSPÄTZLE mit Röstzwiebeln

ZUBEREITUNG

1. Spätzle nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

2. Währenddessen Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken bzw. in dünne Röllchen schneiden.

3. Sahne und Gemüsebrühe erhitzen. Spätzle zugeben, erwärmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Beide Käsesorten mit Kräutern unter die Spätzle heben und Käse schmelzen lassen.

5. Kräuter-Kässpätzle mit Röstzwiebeln bestreut servieren.

Genießen Sie unsere
winterlich-weihnachtliche Frische-Küche
mit Wild, Ihrem Lieblingsessen und veganen & vegetarischen hausgemachten Leckereien.

Denken Sie bald an die Reservierung unserer idyllischen Stuben für Ihre Weihnachtsfeier. An Heiligabend ganztags geschlossen, am 1. und 2. Feiertag mittags geöffnet bis 16 Uhr. An den Weihnachts-Feiertagen sind noch „Rest"-Reservierungen für den Mittag möglich.

Wir freuen uns auf Sie, Ihre Knittels mit dem Kreuzberg-Team.

Kostenloser Privatparkplatz direkt am Haus.

***Neu:** Ab sofort sonntagsmittags bis 15 Uhr warme Küche, abends geschlossen. Dienstags ab 17 Uhr geöffnet.*

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

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!**

Hochwertiger Fleischgenuss

Cholesterinarmes Wild schmeckt lecker und ist reich an Vitamin B und Mineralstoffen

Ob Wildschwein, Reh oder Hirsch: Der Deutsche Jagdverband (DJV) empfiehlt Wildfleisch als natürliche Alternative zu herkömmlichen Fleischprodukten.

60 Prozent der Deutschen essen mindestens ein Mal im Jahr das Fleisch vom Wild. Das sind 25 Prozent mehr als noch vor zehn Jahren. Wildbretanbieter gibt es inzwischen bundesweit.

Lecker, gesund und nachhaltig: Das Fleisch von Reh, Hirsch oder Wildschwein ist vielseitig und einfach in der Zubereitung. Zudem ist es fettarm, reich an Vitaminen und Mineralstoffen und hat einen feinaromatischen Geschmack.

Wildtiere führen ein artgerechtes Leben in der freien Natur, ernähren sich natürlich und bewegen sich viel. Dies wirkt sich positiv auf die Fleischqualität aus. Wildbret liefert viele ungesättigte Fettsäuren. Reh und Hirsch sind sogar ähnlich gesund wie Lachs. Ihr Fleisch enthält wichtige Omega-3-Fettsäuren, viel Vitamin B und Mineralstoffe wie Selen, Eisen und Zink. Dank des hohen Muskelanteils ist es saftig und cholesterinarm.

Nicht ohne Grund steht Wild auf dem Speiseplan der Deutschen weit oben. Nach Angaben des DJV verzehrten die Deutschen im Jagdjahr 2017/18 (1. April bis 31. März) mehr als 36 000 Tonnen Wildbret aus heimischer Jagd. Das sind 34 Prozent mehr als in der Vorsaison. Spitzenreiter ist das Wildschwein mit 19 700 Ton-

BERGER
BIO-VOLLKORN BÄCKEREI

Reutlingen

Mehr-Wert für alle: gesund, schmackhaft, natürlich.
Anders als andere: alles Bio, alle Kuchen aus Dinkel.
Stollen, Früchtebrot, Weihnachtsgebäck, alles selbstgemacht.

Pfullingen

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

Besuchen Sie uns im Forellengasthof Waldeck

- **ofenfrische Gans und Wildgerichte**
- **fangfrische Schwarzwaldforellen**
- **Steaks vom heißen Stein**

Gerne nehmen wir Ihre Reservierung für die Weihnachtsfeiertage entgegen.

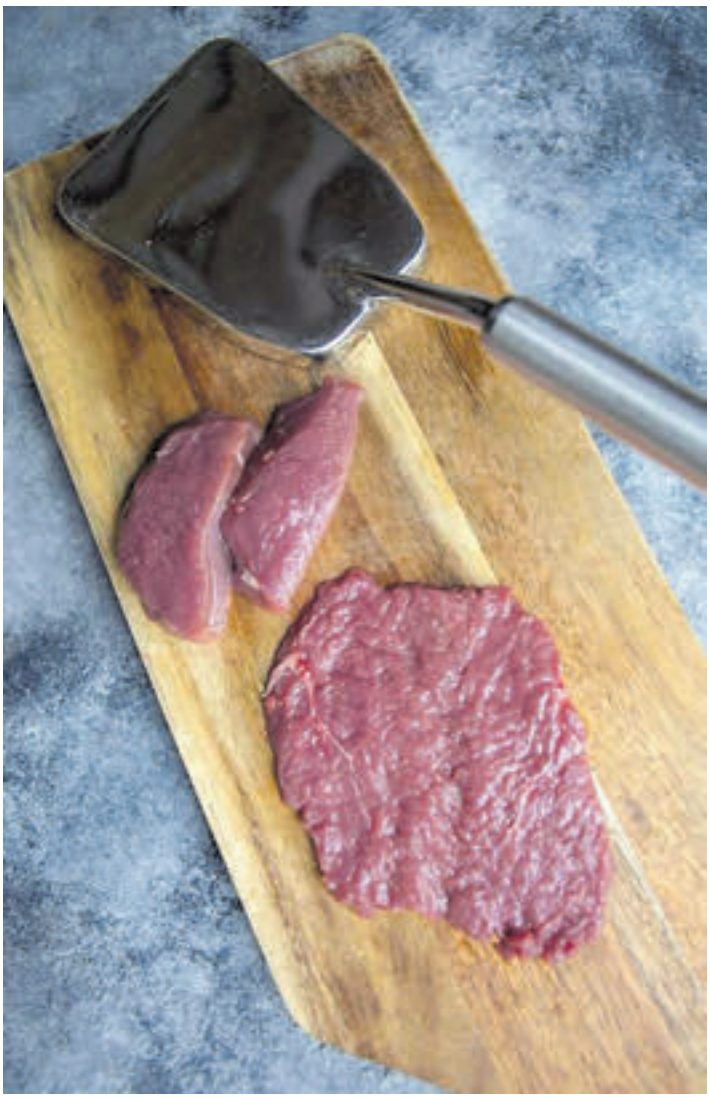
Waldeck
Hotel & Forellengasthof e.K.
★★★ SUPERIOR

Diana Falkenstein-Pfefferkorn
Mühlsteige 33 · 72160 Horb-Isenburg
Tel.: 07451/3880 · 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



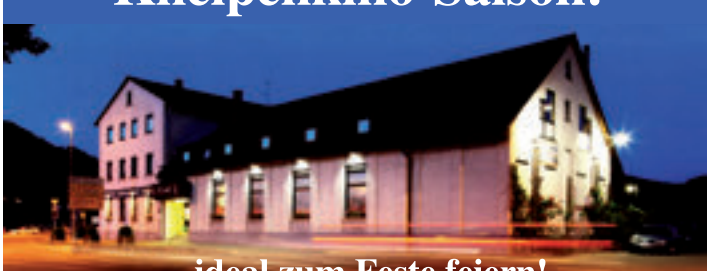
Fleisch vom Reh steht mit einem Konsum von rund 12 000 Tonnen jährlich in der Beliebtheitsskala der Verbraucher gleich hinter dem vom Wildschwein. Bild: djd / Dorn / DJV

nen, gefolgt vom Reh mit 12 400 Tonnen.

Ob als Klassiker oder modernes Gericht - Wildbret ist vielfältig und einfach in der Zubereitung. Der DJV empfiehlt, beim Kauf auf Regionalität und damit auf kurze Lieferwege zu achten. dk

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

Café · Bäckerei
Konditorei
Bayer
Guter Geschmack aus TRADITION und Leidenschaft
Seien Sie Herzlich Willkommen!
Wir haben SONNTAGS von
7.30 Uhr bis 11.30 Uhr
für Sie geöffnet.
Bäckerei-Konditorei Bayer • www.baeckerbayer.de • info@baeckerbayer.de
• Heerstraße 12, 72766 Reutlingen-Mittelstadt, Tel. 07127 972 440
• Mittelstädterstraße 14, 76768 Reutlingen-Oferdingen, Tel. 07121 138 90 95

Kneipenkino-Saison!

...ideal zum Feste feiern!
GASTHOF SÜDBAHNHOF
Familie Thomas Faiß
Marktstraße 176 · 72793 Pfullingen · Tel. 07121 790824
www.gasthof-suedbahnhof.de

Bäckerei Stoß
Backtradition seit 1953
Inhaber: Wilhelm Stoß
Uracher Straße 32
72813 St. Johann-Upfingen
Tel.: 0 71 22 / 8 22 70
Fax: 0 71 22 / 8 22 72

Große Auswahl an traditionellem Kunsthandwerk

Auf den Weihnachtsmärkten der Region gibt es auch viele kreative Angebote

Ob Kunsthandwerk oder Kulinarik: Auf den Weihnachtsmärkten der Region gibt es auch viele kreative Angebote.

Am Samstag, 30. November, und am Sonntag, 1. Dezember, lädt Dettingen wieder zu seinem Weihnachtsmarkt ein. Das breite Angebot reicht von kunsthandwerklichen Artikeln wie Weihnachtsengeln, Holzdeko oder Krippen über Lammfelle, Liköre und Tees bis zu modischen Accessoires oder Gold– und Silberschmuck. Außerdem können auf dem Dettinger Weihnachtsmarkt Kerzen, Adventskränze und -gestecke, Zinnfiguren Puppenkleider, Stricksocken oder diverse weihnachtliche Dekoartikel und vieles mehr bestaunt und erworben werden.

Ihren Hunger können die Marktbesucher bei den Dettinger Gastronomen oder Vereinen stillen. Auf deren Speisekarte stehen neben Schupfnudeln mit Kraut und Gyros auch Gulaschsuppe, Erbseneintopf, Rote, Pommes und Rostbratwurst Thüringer Art. Wer gerne etwas Süßes mag, kommt mit Riesenstollen, traditionellem Weihnachtsgebäck, schwäbischem Rahmkuchen oder Waffeln nach Großmutterart auf seine Kosten.

Meist kommen viele Dettinger, Ex-Dettinger und Auswärtige, um in die stimmungsvolle Atmosphäre auf dem Dettinger Marktplatz einzutauchen, einen Glühwein zu genießen und ein Schwätzle zu halten.

Im Bürgerhaus wird es traditionell Kaffee und Kuchen geben, in diesem Jahr von der DLRG Ortsgruppe Dettingen. Außerdem wird dort voraussichtlich auch eine kleine Ausstellung zu sehen sein.

Mit jeweils 24 Überraschungen pro Markttag wartet der Riesen–Adventskalender auf seine Besucher. Hinter jedem Türchen verbergen sich schöne Preise. In jedem Markthäuschen werden Schokotaler zum Kauf angeboten. In einigen dieser Schokotaler sind Nummern enthalten. Diese Nummern führen zu den 24 Türchen des Riesen-Adventskalenders. Auch in diesem Jahr gibt es wieder attraktive Preise zu gewinnen. Beispielsweise Schmuck oder Mobilfunkgeräte.

Für die kleinen Besucher dreht sich auf dem Rathausplatz ein Karussell. Außerdem wird dort auch eine Minilok ihre Runden drehen. Und der Nikolaus wird durch die Gassen des Weihnachtsdorfes ziehen und kleine Aufmerksamkeiten verteilen. dk

Accessoires und Zubehör zum
Selbergestalten, finden Sie in unserem

Weihnachtsmarkt ab Montag, den 11. November 2019

Wir zaubern ein stimmungsvolles Ambiente und lassen Sie eintauchen in die gefühlvolle Weihnachtszeit.

Adventsausstellung

Freitag, **22**. November von 17 - 20 Uhr
Samstag, **23**. November von 8 - 16 Uhr
Sonntag, **24**. November von 10 - 16 Uhr

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Gärtnerei & Floristik
STEPHAN
seit 1949
www.blumen-stephan.de Telefon 07071 - 7 28 30
Weinbergstraße 100 · 72072 Tübingen - Derendingen

RTF präsentiert

Reutlinger Weihnachtscircus

vom **20.** Dez. **AM STADION** (An der Kreuzeiche) bis **6.** Jan.
www.reutlinger-weihnachtscircus.de

Sondereinladung
Bei Vorlage dieses Gutscheins erhalten Sie 5€ Ermäßigung. Gültig für eine Person.

	Erwachsene	Kinder
Parkett	€20,-	€15,-
Sperrsitz	€25,-	€20,-
Loge	€30,-	€25,-

Gültig für eine Person zu allen Vorstellungen ausser Familientag. Nur an der Circuskasse einlösbar. Im Vorverkauf zzgl. Gebühren.

30. November / 01. Dezember 2019
Sa. 15-21 Uhr • So. 12-18 Uhr

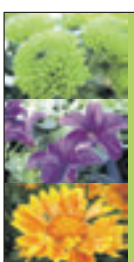
Samstag: **15.00 Uhr:** Eröffnung vor dem Adolph-Kolping-Saal unter Mitwirkung des Posaunenchores
17.00 Uhr: „Scrooge – ein Weihnachtsmärchen“ für Groß und Klein (ab 6 Jahre) im Vinzenz-Härle-Saal Dauer: 45 Min., Eintritt 5,00 €
18.30 Uhr: Gottesdienst bei Kerzenschein in der Heilig-Geist-Kirche

Sonntag: **15.00 Uhr:** „Scrooge – ein Weihnachtsmärchen“ für Groß und Klein (ab 6 Jahre) im Vinzenz-Härle-Saal Dauer: 45 Min., Eintritt 5,00 €

An beiden Tagen: Musikalische Umrahmung auf dem Marktgelände, Kinderkarussell, Kaffee und Kuchen im Adolph-Kolping-Saal, Foto-Ausstellung in der Heilig-Geist Kirche

Hobbykünstler bieten Selbstgemachtes und Selbstgebasteltes
Örtliche Vereine sorgen für Speis’ und Trank

Veranstalter: Ortschaftsverwaltung · Tel.: 07472/165-750



seit über 100 Jahren
Blumen Endrich
Inh. Frank Stoyke

Ab Montag, 25. November
Eigene, frisch gebundene Adventskränze, Adventsgestecke und Accessoires

Wildermuthstrasse 30 - 72076 Tübingen
Tel.: 07071 - 22649 - Fax: 07071-26489 - info@blumen-endris.de

Beim Schenken gefährliche Schadstoffe vermeiden

Umweltfreundliche Produkte sind am Blauen Engel zu erkennen

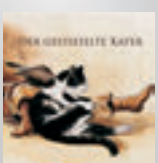
Damit das Schenken nicht die Umwelt belastet, sollten Verbraucher auf Umweltlabels achten. Auch der Blaue Engel hält umweltfreundliche Geschenktipps bereit – vom Flachbild-Fernseher über Drucker, Handy & Co bis hin zu Kindermöbeln und Haartrocknern.

Mit der Umwelt- und Gesundheitsbrille betrachtet, haben viele Geschenke einen Haken, stellt die NABU-Stiftung fest. „Hier das Quecksilber im Bildschirm, da der hohe und teure Stromverbrauch, dort die ungesunde Möbel-Ausdünstung im Kinderzimmer.“ Das muss alles nicht sein, denn es gibt auch umweltfreundliche Geschenk-Alternativen, so die Stiftung – „ganz einfach am Blauen Engel zu erkennen“. Gut für die Beschenkten. Gut für die Umwelt. Die vom Blauen Engel ausgezeichneten Geräte in unterschiedlichen Bilddiagonalen verbrauchen besonders wenig Strom und können den Verbrauch dank automatischem Helligkeitsmanagement je nach Umgebungslicht weiter um bis zu 20 Prozent reduzieren. Und wer den stromverbrauchenden Standby-Betrieb vermeiden will, findet den bei vielen Geräten verschwundene Aus-Schalter. Die höhere Stromrechnung muss nicht sein, wenn man sich für Umweltfreundlichkeit und technisches Know-how gleichzeitig entscheiden kann. Zudem sind die Fernsehgeräte, die vom Blauen Engel ausgezeichnet werden, frei von Quecksilber, werden aus schadstoffarmen Materialien hergestellt und sind recyclinggerecht konstruiert.

Beim Kauf eines Handys sollten laut NABU insbesondere die Strahlungswerte des Gerätes im Blick behalten werden. Denn beim Mobilfunk werden hochfrequente elektromagnetische Felder genutzt, um Sprache oder Daten zu übertragen. Wenn man mit dem Handy telefoniert, wird ein Teil der Energie dieser Felder im Kopf aufgenommen. Mobiltelefone, die mit dem Blauen Engel zertifiziert sind, erfüllen mit weniger als 0,6 Watt pro Kilogramm spezifischer Absorptionsrate (SAR) strenge Prüfkriterien. Darüber hinaus sind die Kunststoffe in den Mobiltelefonen die der Blaue Engel auszeichnet, frei von Blei, Cadmium und kritischen Flammschutzmit-

»Schenken Sie Zeit...«

Musikalisch Literarischer Salon
Kinder- und Familienkonzert
WINTERZEIT – MÄRCHENZEIT
»Der gestiefelte Kater«
Sonntag, 1. Dezember 2019 \ 16 Uhr
Stadthalle Reutlingen



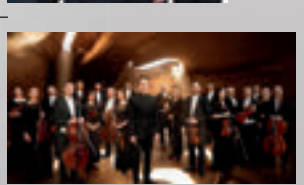
mara – neue werke für zwei gitarren
duo conradi-gehlen
musica nova
Freitag, 6. Dezember 2019 \ 20 Uhr
Kunstmuseum Reutlingen \ Spendhaus

GRAUSCHUMACHER PIANO DUO
Debussy, Schumann, Saint-Saëns
Mittwoch, 18. Dezember 2019 \ 20 Uhr
Stadthalle Reutlingen

DUO AUST
Klarinette und Klavier
Brahms, Debussy, Berg, Strawinsky, Ravel, Saint-Saëns
Mittwoch, 29. Januar 2020 \ 20 Uhr
Stadthalle Reutlingen

PEÑALOSA-ENSEMBLE
Jubiläumskonzert
500 Jahre Erhart Öglin
Vortrag: Prof. Dr. Nicole Schwindt
Sonntag, 16. Februar 2020 \ 11 Uhr
Spitalhofsaal Reutlingen

WÜRTTEMBERGISCHES KAMMERORCHESTER HEILBRONN
Herbert Schuch \ Klavier
Case Scaglione \ Leitung
Mittwoch, 19. Februar 2020 \ 20 Uhr
Stadthalle Reutlingen



INFINITY-QUARTETT
sowohl als auch
musica nova
Freitag, 6. März 2020 \ 20 Uhr
Kunstmuseum Reutlingen \ konkret

utopia – imaginäres musiktheater
Viktoriia Vitrenko, Sopran
John Palmer, Elektronik \ u. w.
Freitag, 15. Mai 2020 \ 20 Uhr
Theater Reutlingen Die Tonne

TICKETS:
GEA-Konzertbüro am Markt \
GEA-Geschäftsstellen \
Bürger- und Verkehrsverein Tübingen \ Henriettes Kult-Tour Gomaringen

www.reutlingen.de

Stadt Reutlingen

teln. Auch in den Batterien und Akkumulatoren ist kein Blei enthalten.
Zurzeit gibt es rund 12 000 Produkte von 1400 Unternehmen, die mit dem Blauen Engel ausgezeichnet werden. Nur die aus Umweltsicht besten Waren und Dienstleistungen einer Produktgruppe erhalten dieses Siegel. dk

EGERIA®
SEIT 1920
Outlet Öffnungszeiten:
Mo. - Do.: 9.00 Uhr - 16.00 Uhr | Fr. 9.00 Uhr -12.00 Uhr
Nürtinger Str. 83 · 72074 Tübingen

Für eine Erde ohne Plastik:
- Kindergeschirr, Vesper- und Lebensmittelboxen aus Zuckerrohr + Mineralien

Für einen Planet mit vielen Bäumen:
- Klimaschutzpapier für Schule, Studium + Beruf

Für eine solidarische Welt:
- Kaffee ahoi - bio + fair - mit dem Segelschiff von Nicaragua nach Hamburg.

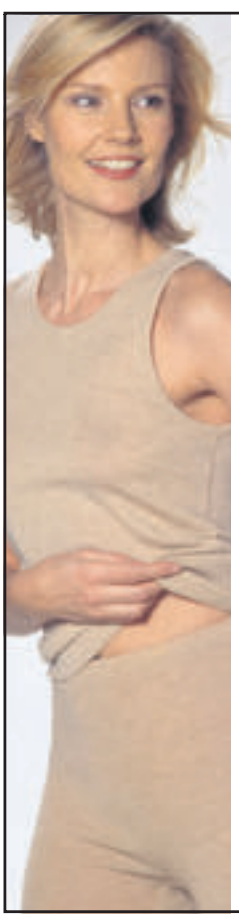
faire der Kaufladen
Bruno Gebhart, Marktgasse 12, Tübingen
offen: Mo.–Sa. 10–18 Uhr
www.der-faire-kaufladen.de

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

AMASIA
EDELSTEINE MINERALIEN
WOHNKULTUR
Schmiedtorstraße 15
Tübingen P König 2 Min.

www.die-kleine-zeitschrift.de


Fabrikverkauf
Naturwäsche
geöffnet September bis März
jeden Freitag von 8⁰⁰ - 17⁰⁰ Uhr
Tag- und Nachtwäsche für Damen, Herren, Kinder und Babys aus hochwertigen Naturtextilien. Wir produzieren nach höchsten ökologischen Standards im eigenen Betrieb vor Ort. Ihrem Wohlbefinden zuliebe!
Verkauf von regulärer- und 1b-Ware. Bitte beachten Sie, dass nur Barzahlung möglich ist.
intherm Gesundheitswäsche
Manfred und Ursula Mayer
An der Bismarckhöhe 46-48
72406 Bisingen-Wessingen
Tel. 0 74 71 / 1 55 92
www.intherm-naturwaesche.de
intherm Gesundheitswäsche

ausgedacht und handgemacht
dreiraum ist eine Galerie für exklusive Handwerkskunst. Ein Ort zum Verweilen, Staunen, Finden...
Lassen Sie sich überraschen vom Ideenreichtum und dem handwerklichen Können vieler Aussteller aus den Bereichen Textil, Keramik, Papier, Schmuck, Leder u.a.
Besuchen Sie uns in Tübingen im historischen Nonnenhaus 7.
dreiraum
Öffnungszeiten
Mo-Fr 10:00-18:30 Uhr
Sa 10:00-16:00 Uhr
Dezember
Sa. 10.00-18:00 Uhr
www.drei-raum.com

Groll
SEIT 1949
SCHWÄBISCHE MATRATZENMANUFAKTUR & SCHAUMSTOFFZENTRUM

EIN NEUES BETT KANN WUNDER BRINGEN.

MIT EINER NEUEN UNTERFEDERUNG UND EINER NEUEN MATRATZE VON GROSANA MACHEN SIE IM HANDUMDREHEN AUS IHREM ALTEN BETT EIN NEUES BETT. UND DAS KANN WUNDER WIRKEN.

WIR LASSEN SIE SCHLAFEN.

HOHENSCHILDSTRASSE 5 · 72766 REUTLINGEN-SONDELFINGEN
MO.-FR. 9.30 - 18.30 UND SA. BIS 13:30 · TEL. 07121.164164

WWW.GROLL-SCHLAFSYSTEME.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

Verschenken Sie doch einen Kursgutschein!

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

Reisen macht glücklich!
BOTTENSCHEIN REISEN

Weihnachts-Kreuzfahrt
Weihnachten auf der Donau!
- 6 x Übernachtung auf der MS "Prinzessin Isabella"
- 6 x Gourmet-Vollpension
- Passau-Wien-Bratislav-Budapest-Wachau

ab 899,- pro P./DZ
22.12. - 28.12.19

Seniorenreise Lanzarote
Buenos Dias Lanzarote!
- Flug von Stuttgart nach Arrecife und zurück
- 7 x Übernachtung/HP
- 4*-Traumhotel am Strand

ab 1089,- pro P./DZ
09.02. - 16.02.20

Seniorenreise Madeira
Botanische Perle im Atlantik
- Flug von Stuttgart nach Funchal und zurück
- 7 x Übernachtung/HP
- Beliebtes 4*-Hotel
- Grüne Täler erleben

ab 1099,- pro P./DZ
10.03. - 17.03.20

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

die kleine

Kreativität beim Verpacken

Geschenke umweltfreundlich dekorieren

Über schöne und kunstvoll verpackte Geschenke freut sich jeder. Aber das Geschenkpapier landet trotzdem meist im Müll. Beim Verpacken ist es deshalb besonders wichtig, auf umweltfreundliche Materialien zu achten.

Wer Geschenke bunt verpacken möchte, kann auch selbst zum Pinsel greifen. Bild: ©BillionPhotos.com - stock.adobe.com

Hierfür eignen sich recycelte Geschenkhüllen ebenso wie Zeitungen, Schuhkartons und andere Verpackungen aus dem eigenen Haushalt. Der Kreativität sind keinerlei Grenzen gesetzt und viele Materialien können ein zweites Mal benutzt werden.

„Auf besonders umweltbelastendes alubeschichtetes Schmuckpapier sollte verzichtet werden“, mahnt der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND). „Wer es bunt und originell mag, kann Papier und Stoff bemalen oder sogar bedrucken.“ Kartoffeldruck geht schnell, beim Linolschnitt sind die Motive auch für die nächsten Feste nutzbar.

Eine weitere Idee ist „Furoshiki“, eine Tradition aus Japan, bei der Geschenke mit Tüchern umhüllt werden, die immer wieder verwendet werden können. Diese kann man natürlich auch nach Bedarf bemalen und dekorieren.

Als Geschenkband eignet sich laut BUND neben Paketband auch Bast, üppiger wird es mit breiten Streifen aus sehr feinem Papier oder Krepp. Schleifen und Bänder können aufgehoben und immer wieder verwendet werden. dk

Die Geschenkegalerie LUSTNAU
Dorfackerstraße 24
72074 Tübingen
Tel.: 07071/5668536
www.die-geschenkegalerie.de

Montag–Freitag 9:00–18:00 Uhr, Samstag 9:00–13:00 Uhr. Mittwoch geschlossen.

Die Schmunzelecke

O du fröhliche

Humorvolle Bescherung

Die Oma zur Enkelin: „Du darfst Dir zu Weihnachten von mir ein schönes Buch wünschen!“ „Fein, dann wünsche ich mir Dein Sparbuch.“

Fragt die eine Gans eine andere: „Glaubst Du an ein Leben nach Weihnachten?“

Eltern: „Du sollst uns doch nicht anlügen!“ Kind: „Ich soll Euch nicht anlügen? Ich sag nur Weihnachtsmann, Osterhase, Nikolaus“.

Der Lehrer fragt die Schüler: „Wer kann mir die Weinsorte nennen, die am Fuße des Vesuv wächst?“ Peter: „Das müsste der Glühwein sein.“

Sohn: „Papa, wo kommt der Weihnachtsmann her?“ Vater: „Den Geschenken nach zu urteilen aus China.“

Warum können Weihnachtsbäume nicht gut häkeln? Nach einer gewissen Zeit lassen sie immer die Nadeln fallen.

Vater: „Fritzchen, zünde bitte den Weihnachtsbaum an.“ Nach einer Weile fragt Fritzchen: „Die Kerzen auch?“

SANITÄTSHAUS KRÜGER
INHABER: PHILIPP SCHWEIZER

Wenn die Venen nicht mehr wollen,
schöpfe bei uns aus dem Vollen.
Schicke Strümpfe - mit Kompression?
Beim Krüger gibt es so was schon!

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

IHR
DIREKTER WEG ZUR PERFEKTEN BETTEN-PFLEGE

Das neue Bett

WASCHEN - DIE PERFEKTION DER BETTENREINIGUNG, FÜR GESUNDHEIT, WÄRME, WOHLBE-HAGEN!

A. Kopp & K. Becker Gbr
Tübinger Straße 30,
72108 Rottenburg a. N.
Tel. (0 74 72) 9 45 43

P am Hause

KLEINANZEIGEN

// Sie, 64, schlank, sucht Ihn 58-67
im Kreis RT/TÜ für Kultur und Freizeit, er sollte ehrlich treu und gepflegt sein. ✉ Zuschriften unter DIK49540 an den Verlag.

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

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

Seit Februar trainiert Maria-Louise Silva (links) im Silver Ballett, das von Stefanie Zeh (daneben) geleitet wird. Bild: Stefan Zibulla

Ballett als Training für die Muskeln und das Gehirn

Stefanie Zeh bietet in ihrer Tübinger Tanzschule spezielle Kurse für 60+ und 70+ an

Menschen über 70 fühlen sich durchschnittlich dreizehn Jahre jünger als es ihrem tatsächlichen Alter entspricht. Daher trainieren in der Tübinger Tanzschule Go Dance unter der Leitung von Stefanie Zeh nicht nur junge Tänzerinnen und Tänzer die klassischen Figuren.

„Stellt Euch diese zähen Käsefäden vor“, sagt Stefanie Zeh, während sie zu klassischer Musik aus dem Lautsprecher ihr linkes Bein anwinkelt und den Fuß am rechten Bein auf die Höhe ihres Knöchels zieht. Auch die fünf Tänzerinnen aus der Silver-Ballet-Gruppe nehmen diese Fondu-Position ein und halten sich dabei mit beiden Händen an einer horizontalen Stange fest.

Im Silver-Ballet-Kurs der Tübinger Tanzschule Go Dance trainieren Damen ab 60 traditionelle Balletfiguren. Zur Unterstützung regt Stefanie Zeh die Fantasie der Tänzerinnen mit zahlreichen Bildern an. „Denkt an ein Akkordeon“, sagt sie beispielsweise, während die Damen tief ein- und ausatmen. „Die Luft strömt durch die Wirbelsäule.“ Sollen die Tänzerinnen mit ihren Füßen etwa kräftig auf dem Boden auftreten, versetzt Zeh die Gruppe in ihrer Vorstellungskraft in den Bottich einer Weinkelter. „Ich drücke meine Trauben - matsch, matsch.“ Sollen die Zehenspitzen leicht auf dem Untergrund auftippen, vergleicht Zeh den Hallenboden mit einer heißen Herdplatte.

„Wenn die Tänzer solche Bilder im Kopf haben, ist die Bewegung nicht mehr so anstrengend“, stellt Stefanie Zeh fest. „Denn dann sind sie nicht mehr so stark auf die Schwere ihrer Gliedmaßen fixiert.“ Zudem stimuliere diese Imagination in Kombination mit der Musik und der Koordination der Muskeln sowie der Orientierung im Raum das Gehirn. „Der Kopf tanzt nämlich mit, denn Tanzen regeneriert das Gehirn und optimiert so die kognitiven Fähigkeiten durch das Herstellen neuer Verknüpfungen im Gehirn“, erläutert Zeh. „Tanzen kann dadurch sogar Demenz und Alzheimer vorbeugen - nachweislich sieben Prozent effektiver als bei anderen Sportarten - und hilft sogar dabei, die Symptome von Depression zu mindern.“

Den therapeutischen Wert ihres Trainings erkennt Zeh vor allem auch im Erhalt der Mobilität und eines sicheren Stands. Durch die Verbesserung des Gleichgewichtssinns und der Balance wird die Sturzgefahr reduziert. „Mit den Übungen wird auch die Beweglichkeit des oberen Rückens trainiert“, betont die Tanzlehrerin, die sich im Rahmen ihrer dreijährigen Ausbildung auch mit Anatomie und Physiotherapie beschäftigt hat und ihr Wissen auf diesen Gebieten mit dem regelmäßigen Besuch von Fortbildungsveranstaltungen vertieft. „Und diese Beweglichkeit ist vor allem beim Autofahren wichtig, weil sie für den Schulterblick benötigt wird.“

Am Ende der Ballettstunde, die mit einfacher Gymnastik zum Aufwärmen im Sitzen begonnen hat und mit anspruchsvollen aber auch gelenkschonenden Dehn-, Streck- und Beugeübungen zu Ende gegangen ist, sind die Teilnehmerinnen ziemlich erschöpft. „Jetzt habe ich Muskelkater“, sagt eine Tänzerin und atmet kräftig durch.

Maria-Louise Silva ist nach dem Kurs noch

ziemlich fit. „Ich mache auch jede Woche Yoga“, sagt die 69-Jährige aus Holzgerlingen. Seit Februar ist sie in der Ballettgruppe von Stefanie Zeh. „Die Übungen tun nicht nur meinem Rücken sehr gut“, stellt sie fest. „Das Ballett wirkt sich auch auf meine Haltung und Beweglichkeit positiv aus.“

„Spüren Sie die Höcker auf dem Hocker?“, fragt Stefanie Zeh zwei Damen, die beim Golden Ballet mitmachen. Dieser Kurs für die Generation 70plus zielt vor allem auf die Sensibilisierung für den eigenen Körper und darauf, ihn im Gleichgewicht zu halten. Dazu kreisen die Damen mit ihren Füßen sowohl im als auch gegen den Uhrzeigersinn, heben mal die Fersen und mal die Fußspitzen an. Anschließend bewegen sie Hände und Füße gleichzeitig - erst synchron, dann abwechselnd. Schließlich klatschen sie mit den Händen auf die Oberschenkel und das Schlüsselbein - parallel und über Kreuz.

Zeh regt sie an, so über ihre Schultern zu streicheln, als ob sie ihre Haut mit einer warmen Salbe eincremen würden. Um dann die Arme so abzustreifen, als würden sie die Oberfläche von Wassertropfen befreien. Und die Finger, die zu sanfter Musik auf dem Kopf, der Stirn und dem Nacken tanzen, sollen sich laut Zeh wie Regentropfen anfühlen.

Der Unterricht beginnt im Sitzen mit dem sanften Aufwärmen der äußeren Gliedmaßen. Danach werden in leichten Bewegungskombinationen die größeren Muskelpartien erwärmt und somit der gesamte Kreislauf angeregt.

Bisher wird das Seniorenballett von Stefanie Zeh ausschließlich von Frauen besucht. Was aber nicht so bleiben muss. „Männer sind bei uns selbstverständlich ebenso herzlich willkommen“, erklärt die Tanzlehrerin. „Ich würde mich freuen, wenn möglichst viele Menschen in den Genuss kommen würden, wie wunderbar sich das Tanzen auf den Körper und die Psyche auswirkt. Egal ob alt oder jung, Mann oder Frau “ Stefan Zibulla

... kostenloser Fuß-Check nach Terminvereinbarung!

Helfen, wo es weh tut...

28 Knochen
31 Gelenke
107 Bänder
19 Muskeln
... der gesunde Fuß!

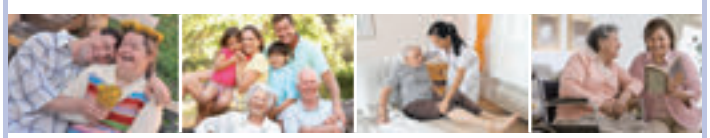
High-Tech-Fußeinlagen aus Meisterhand

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

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.

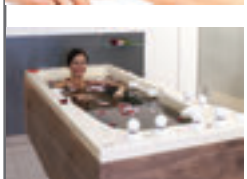
SOZIALVERBAND VdK BADEN-WÜRTTEMBERG

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

Bad Sebastiansweiler
MeTraVit

Unser Entspannungspaket mit ortsgebundenem Heilmittel



3 Stunden Entspannung und Erholung in Bad Sebastiansweiler

- Abschalten in der Sauna (2 Durchgänge empfohlen)
- Relaxen im Ruheraum und im warmen Whirlpool
- Erholen bei einer Entspannungsmassage
- Regenerieren im Schwefelwannen-Bad
- Ruhen in angenehmer Atmosphäre

Termine nach Vereinbarung

Preis: 31,40 Euro

Übrigens: Jetzt ist bei uns die ideale Zeit zum Kauf interessanter Geschenkgutscheine! Wir beraten Sie gerne!

Bad Sebastiansweiler · Hechinger Straße 26 · 72116 Mössingen
Tel. 0 74 73 / 37 83-438 · Fax 0 74 73 / 37 83-84 38
info@bad-sebastiansweiler.de · www.bad-sebastiansweiler.de

Christl Reusch und ihre Tochter Melanie haben ein großes Herz für kleine Igel.
Bild: Natalie Eckelt

Schutz für niedliche und nützliche Stachelkinder

Die Igelstation in Riederich braucht dringend finanzielle und personelle Unterstützung

Vor 38 Jahren hat Christl Reusch ihren ersten Igel aufgezogen. Seither hat die Igelfreundin unzähligen Stachelkindern das Leben gerettet und sie sicher in den Winterschlaf geschickt. Händeringend sucht ihr Verein nun Unterstützung.

Erst kürzlich hat sich eine Frau aus Orschel-Hagen bei der Riedericher Igelstation gemeldet. „Sie rief an und hat erzählt, dass auf der Straße eine tote Igelmama liegt und die Jungen um die Mama herumlaufen“, erzählt Christl Reusch. Im Herbst bekommt die 67-Jährige bald täglich Anrufe von Menschen, die verletzte oder verwaiste Igel gefunden haben. So wie nun auch der verwaiste Sechser-Wurf aus Orschel-Hagen.

Billy, Berta, Biggi, Bella, Bobby und Bonnie wurden von der Igelfachfrau und ihrer Tochter Melanie erst einmal genau untersucht. „Wir schauen, ob die Kleinen verletzt sind und befreien sie von Parasiten“, beschreibt Melanie die Erstversorgung. Zecken werden einzeln entfernt und die winzigen Öhrchen von Milben befreit. Nach einer Behandlung gegen Flöhe werden die Igelkinder gewogen und zusammen in einen Käfig gesetzt, wo sie sich aneinander kuscheln und an Katzenfutter satt essen können. In freier Wildbahn hätten sie ohne ihre Mutter keine Chance gehabt. Manchmal kommen auch noch kleinere Igelkinder zu Christl Reusch, die sie dann alle zwei Stunden bei Tag und Nacht mit einem Fläschchen füttern muss.

Oft kommt die Igelschützerin an ihre Grenzen. „Im letzten Jahr haben wir insgesamt 140 Igel verpflegt“, erzählt sie. Da Igel Einzelgänger sind, bewohnen sie ab einem bestimmten Alter jeweils einen Käfig. Diese vielen Käfige müssen sauber gehalten werden, was kein leichtes Unterfangen ist. Igel verrichten ihr Geschäft nämlich nicht nur in einem Eck, sondern kreuz und quer im Käfig. Für Futter, Hygieneartikel, Medikamente und den Tierarzt gibt die Igelstation im Jahr rund 5000 Euro aus. Finanziert wird ihre Arbeit durch Spenden und Mitgliederbeiträge. Die kleine Igelstation im Wohnhaus von Christl Reusch besteht neben ein paar Helfern, die ab und zu mit anpacken, lediglich aus ihrer Tochter und ihr selbst. Der Verein Igelschutz-Interessengemeinschaft hat rund 90 Mitglieder, von denen mehr als die Hälfte über 60 Jahre alt sind. „Viele unserer Mitglieder sind 80 oder sogar über 90 Jahre alt“, so Melanie Reusch. „Wir suchen händeringend junge und tatkräftige Mitglieder, die uns unterstützen.“ Das sei auch deshalb so wichtig, weil die Igelstation weit und breit die einzige ist. „Leute bringen uns Igel aus Filderstadt, Tübingen, Wurmlingen, von der Schwäbischen Alb

Praxis Lebenswege
Marion Höppner
Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Therapie und Beratung
für individuelle Lebenswege
Gartenstraße 18
72764 Reutlingen
T. 07121. 208 13 26
M. 0176. 70 38 16 49
www.mh-lebenswege.de
www.mh-neuewege.de

und weiter weg. Wir sind tatsächlich die einzige Anlaufstelle im Umkreis."
Um den Igel-Ansturm und die vielen Arbeitsstunden zu bewältigen, braucht man ein großes Herz. Das haben die beiden Tierschützerinnen, die schon seit vielen Jahren wegen ihrer stacheligen Schützlinge nicht mehr in den Urlaub fahren. Doch sie werden für all die Mühe belohnt. „Es ist so schön, wenn man sieht, dass ein Igel wieder gesund wird und es schafft", betont Christl Reusch. Beim Blick auf die Igel mit ihren schwarzen Knopfaugen und dem schnuppernden Näschen schmilzt man tatsächlich schnell dahin.
Eines ihrer Igelpflegekinder wurde so zahm, dass es sein Leben lang bei Christl Reusch geblieben ist. „Unser Jimmy war ein Schmuser", erinnert sie sich. „Er ist bei uns in der Wohnung herumgelaufen und hat auf dem Sofa im Nacken bei mir geschlafen." Bei Gewitter habe er im Garten geschrien und erst Ruhe gegeben, wenn man ihn herein geholt hat.
„Igel sind so niedliche und nützliche Tiere, die leider durch den Straßenverkehr, Gifte im Garten und mangelnden Unterschlupf immer mehr bedroht sind", so Christl Reusch.
Die Gärten der Menschen seien heutzutage viel zu aufgeräumt, sodass die Tiere keine Winterschlafplätzchen mehr finden. Igel, die tagsüber unterwegs sind und Ende Oktober weniger als 700 Gramm wiegen oder augenscheinlich verletzt sind, bräuchten deshalb Hilfe. Entdeckt man ein oder mehrere Igelbabys, sollte man eine Stunde warten und sie beobachten, ob die Mutter nicht doch noch erscheint. Schließlich sind gesunde Igel in der Natur am besten aufgehoben. So landen wirklich nur geschwächte und verletzte Igel bei Christl Reusch, wo sie dann für den anstehenden Winterschlaf aufgepäppelt und im nächsten Mai gesund und munter in die Natur entlassen werden. Natalie Eckelt

Info:
Der Verein Igelschutz-Interessengemeinschaft freut sich sehr über Spenden an DE41640901 000104882000.
Mehr Infos über eine Mitgliedschaft gibt es telefonisch unter (0 71 23)3 40 63.

Treff für Jogger und Walker

Der Bürgerverein Derendingen e. V. bietet wöchentlich einen offenen Lauftreff für Einsteiger und Fortgeschrittene sowie einen Walking-Treff an. Die Teilnehmer(innen) laufen bei jedem Wetter.
Beide Teams treffen sich jeweils am Dienstag um 19.45 Uhr an der Volksbank in Derendingen. Neue Läufer(innen) sind herzlich 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. Gelenk- und rückenschonend ist Walking 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 ist jedoch die Freude an einer sicheren Bewegung mit optimaler Belastung und größtmöglicher Sauerstoffversorgung. Hinzu kommt die positive Entschleunigung aus dem Stress unseres Alltags und das Erlebnis der Natur. Die Teilnehmer brauchen nur ein Paar gute Walking- oder Joggingschuhe.

Info:
Für Fragen oder weitere Informationen stehen für den Lauftreff Uwe Uhlig und für den Walking-Treff Edith Uhlig, jeweils unter Telefon (0 70 71) 76 34 93 zur Verfügung.

Die nächsten Termine:
19. und 26. November

Schäferei Fritz GbR

Alles rund um Schaf und Lamm!

Bangertweg 4, 72070 Tübingen
Tel. (01 74) 3 25 63 95, Fax (0 70 71) 6 39 42 69
www.schaeferei-fritz.de, info@schaeferei-fritz.de

Verkauf von Lammfleisch, Lammwurst, Lammfelle

Die Silberne Herde Marbachs mit ihren Fohlen auf den großzügigen Weiden des Haupt- und Landgestüts. Bild: Archiv Boiselle

Wo sich Fohlen mit ihren Müttern tummeln

Der Reutlinger Stammtisch „lebenswert“ besuchte das Haupt- und Landgestüt Marbach

Wer Pferde liebt, muss das Haupt- und Landgestüt Marbach besuchen. Der Reutlinger Stammtisch „lebenswert“ besichtigte die Anlage mit einer 18-köpfigen Gruppe.

Das baden-württembergische Gestüt mit über 500-jähriger Geschichte ist ein Erlebnis für Besucher jeden Alters. Dem Stammtisch „lebenswert“ und seinen Gästen wurde die Anlage bei einem Rundgang mit Elisabeth Hudelmaier näher gebracht. Im ältesten deutschen Staatsgestüt konnten sie verschiedene Hengst-Arten wie Warmblut, Arabisches Vollblut, Kaltblut, Altwürttemberger und Kleinpferde kennenlernen. Außerdem erfuhren sie, dass sich die EU-Besamungs-Station nicht in Marbach, sondern im Gestüt Offenhausen befindet.

Stolz erwähnte Hudelmaier, dass die Hengstgestütsherden momentan aus 30 Warmblutstuten und 20 Vollblutaraberstuten bestehen. Die Fohlen wachsen pferdegerecht auf. Die schönen Stallungen haben auf den Stammtisch einen positiven Eindruck gemacht. Die Besucher spürten, dass sich die Pferde darin sehr wohl fühlen.

Ende Februar kommen in Marbach die ersten Fohlen auf die Welt. Bis Ende Mai haben alle Stuten Ihr Fohlen geboren. Auf einer riesengroßen Koppel kann man etwa sechs Monate lang beobachten, wie sich die Fohlen und ihre Mütter tummeln. Nach dieser Zeit werden die Stuten und Fohlen langsam getrennt. Dann kommen die Hengstfohlen auf die Aufzuchtstationen Hau bei Offenburg und die Stutfohlen zum Vorwerk Fohlenhof bei St. Johann. Dort verbringen die Fohlen zwei Jahre unter ständiger Aufsicht und bester Pflege.

Die Junghengste werden über einen Zeitraum von 70 Tagen einem strengen Leistungstest unterworfen. Die besten Pferde, von denen die vorgeschriebenen Hengstleistungsprüfungen mit sehr guten Ergebnissen bestanden werden, werden den Zuchtverbandskommissionen zur Eintragung in die Hengstbücher vorgestellt, um für den Deckeinsatz zugelassen zu werden.

In Marbach finden regelmäßig Attraktionen statt wie beispielsweise Hengstvorstellungen, Gestütsauktionen, Fohlenschauen, die Konzertveranstaltung Marbach Classics, Dressurfestivals sowie die Hengstparaden und Pferdesportveranstaltungen.

Nicht zu vergessen sind die eintausend Reit- und Fahrschüler die jedes Jahr die Landesreit- und Landesfahrschule in Marbach durchlaufen. Denn neben dem Reiten muss auch das Fahren eines Pferdegespanns gelernt werden.

Die Gäste können auch eine Fahrt mit der Kutsche, dem Planwagen und einem Schlitten buchen. Für Kinder kann es an ihrem Geburtstag ein tolles Erlebnis sein, mit der Kutsche oder dem Planwagen die wunderschöne Landschaft um Gomadingen-Marbach, Offenhausen und St. Johann zu entdecken. Vielleicht mieten bald einige Freunde vom Männerstammtisch „lebenswert“ beim nächsten Besuch im Gestüt einen Planwagen, um damit Marbach und seine Umgebung zu erkunden.

Hans Bock

Ein buntes Programm

Treffpunkt für Ältere Reutlingen

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

Mittwoch, 20. November
„Weg ins andere Land“
Neben kurzen Ausschnitten aus dem Lebensganzen von Musik, Religion und menschlichen Begegnungen wird rasch erkennbar, welche Bedeutung der Schreibende seinen Worten beimisst.
Lesung von Wolfgang Rinn
Friedemann Treutlein am Klavier
Beitrag: 3 Euro
14 Uhr Bewirtung
15 Uhr Beginn

Mittwoch, 27. November
Weihnachtsbasar im Treffpunkt
13 bis 17 Uhr
Mit Andacht und Flohmarkt sowie mit verschiedenen Verkaufsständen, an denen Kränze, Gestecke, Weihnachtsdeko und selbstgemachte Leckereien angeboten werden. Auch besinnliche Augenblicke bei Kaffee und Kuchen sind möglich.

Sonntag, 1. Dezember
Advents-Frühstückscafé
10 bis 12 Uhr
Beitrag: 12 Euro
(inkl. Getränke)
Nur mit Anmeldung bis vier Tage vorher

Mittwoch, 4. Dezember
Nun kommt der Heiden Heiland
Adventliche Choralvertonungen von Johann Sebastian Bach, Samuel Scheidt, Zoltán Kodály u.a. vom Kammerchor Reutlingen
14 Uhr Bewirtung
15 Uhr Beginn

Sonntag, 8. Dezember
Tanztee mit Gery Rapatz
13:30 Uhr Bewirtung
14 Uhr Beginn
Beitrag: 3 Euro Leitung: Kurt Scherzinger

Mittwoch, 11. Dezember
Weihnachtsfeier des Treffpunkts mit Schüler(inne)n der Freien Evangelischen Schule (Leitung: Nicola Vollkommer) und dem Flötenkreis
13 Uhr Saalöffnung
14 Uhr Beginn
Nur mit Anmeldung bis zum 5. Dezember

Sonntag, 12. Januar
Frühstückscafé
10 bis 12 Uhr
Beitrag: 12 Euro
(inkl. Getränke)
Nur mit Anmeldung bis vier Tage vorher bei Marlies Munz unter Telefon (0 71 21) 1 38 75 13

Mittwoch, 15. Januar
Gedanken zur Jahreslosung
„Ich glaube; hilf meinem Unglauben!“
Mit Pfarrerin Monika Weingärtner-Hermanni
14 Uhr Bewirtung
15 Uhr Beginn

Info:
www.treffpunkt-fuer-aeltere.de

Keine Ausgabe mehr verpassen!

die kleine

Zeitschrift für die besten Lebensjahre

○ **Ja. Ich abonniere!**

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Telefon

○ **”die kleine“** im Abonnement
6 Ausgaben 18 Euro

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

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

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

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

○ Bezugsgeld bitte abbuchen.

BLZ Konto-Nr.

Name der Bank

Datum

Unterschrift

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

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

Späte Liebe

Kann man sich mit Achtzig und darüber noch einmal verlieben? Hätte mich das jemand vor einem Jahr gefragt, ich hätte mir wohl an den Kopf gelangt. Mit diesen Dingen glaubte ich, bereits seit vielen Jahren abgeschlossen zu haben und gedachte, nun als abgeklärtes Neutrum meine alten Tage zu verbringen. Doch falsch gedacht: Es hat mich unerwartet noch einmal erwischt!

Es ist eine echte Altersliebe, denn er ist noch etwas älter als ich und alles andere als gesund. Ja, angesichts seiner Beschwerden und Einschränkungen fühle ich mich mit meinen diversen Zipperlein fast wieder richtig jung und fit! Manches, was man mit einer jungen Liebe verbindet, ist zwischen uns nicht mehr möglich – und auch nicht notwendig: Aus meiner Sicht genügt mir unsere zärtliche Vertrautheit und das Gefühl, mich bedingungslos auf den anderen verlassen zu können.

Wir haben nun einige Male eine längere Zeit miteinander verbracht. Einmal bei einer Kur in dem ungarischen Thermalbad Héviz, wo wir uns zwei Jahre zuvor als Tischnachbarn im Speisesaal kennengelernt und gut unterhalten hatten. Nach einer Woche bereits war seine Kur zu Ende und wir tauschten zum Abschied unsere Mailadressen. Als ich ihm schrieb, dass ich auch dieses Jahr im Mai wieder in Héviz sein würde, buchte er für die gleiche Zeit. Wir trafen uns also wieder und unternahmen vieles gemeinsam. Oft saßen wir bei einem Glas Rotwein und einer Tafel dunkler Schokolade in seinem Zimmer, das größer war als meins, und redeten über Gott und die Welt, tauschten Erinnerungen und Gedanken über Alter und Tod aus. Es war, als hätten wir uns schon ewig gekannt.

Wir redeten auch über meinen bevorstehenden 80. Geburtstag, der seine Schatten voraus warf: Ich wollte ihn nicht daheim verbringen, wollte irgendwo hinfahren, wo mich niemand kannte, hatte aber noch keinen Plan. Da lud er mich zu sich ein, in seine geräumige Wohnung mit Gästebereich. Und zu meinem eigenen Erstaunen nahm ich die Einladung an!

Es war völlig ungewohnt für uns zwei Einzelgänger, eine Woche lang miteinander zu leben, zu wirtschaften und alle Alltagsdinge zu erledigen. Wir kauften gemeinsam ein, kochten zusammen oder aßen irgendwo außerhalb. Er zeigte mir viel von seiner Stadt und war in allem, was wir gemeinsam unternahmen, sehr rücksichtsvoll, diskret und einfühlsam. Für mich, die ich schon länger allein lebe als er, war das alles besonders neu und überraschend.

Als ich nach dem Geburtstag in meinen Reutlinger Alltag zurückgekehrt war, fühlte es sich recht seltsam an: Auf der einen Seite genoss ich wieder mein Alleinsein und meine verschiedenen Aktivitäten, die ja während der gemeinsamen Woche geruht hatten. Auf der anderen Seite hatte ich eindeutig Sehnsucht nach der Nähe und Vertrautheit, die ich mit ihm empfunden hatte. Und wie ich aus seinen Mails schließen kann, geht es ihm ähnlich. Ich besuchte ihn dann noch einmal kurz entschlossen für ein paar Tage, um dieses Gefühl zu überprüfen – aber es hielt stand. Nun überlegen wir uns seinen Gegenbesuch bei mir.

Doch wir können natürlich nicht weit in die Zukunft planen, denn wir sind ja beide alt und haben unsere gesundheitlichen Probleme. Besonders um ihn habe ich nun ständig Angst, weil ich ja miterlebt habe, wie schlecht es ihm geht – und wie locker er damit umgeht und es eher herunterspielt. So ist meine Altersliebe mit vielen Wermutstropfen versetzt. Trotzdem hoffe und wünsche ich, dass sie mir noch so lange wie möglich erhalten bleibt. Und ich muss immer von neuem darüber staunen, dass mir das alles mit Achtzig noch passieren konnte!

Armgard Dohmel

Den Nachlass richtig bewerten und einschätzen

Alte Geldscheine

Wir nehmen Sie täglich in die Hand: Die Euro-Geldscheine und Euro-Münzen, mit denen wir unsere Einkäufe bezahlen und Rechnungen begleichen. Wir finden sie in Geldbeuteln, horten sie in kleinen Schachteln oder bringen sie zur Bank. Einige verstauen wir in Schließfächern oder verstecken sie, damit wir für Notfälle immer etwas Bares zur Verfügung haben.

Bei einer Nachlassbewertung oder Sichtung eines Haushaltes, bevor die Entrümplung das Haus oder die Wohnung besenrein übergibt, kommen sie dann oft zum Vorschein: Alte D-Mark Scheine, die hinter Bildern kleben oder Briefumschläge, gefüllt mit historischen Geldscheinen, die vor dem 2. Weltkrieg im Umlauf waren. Geldscheine, die uns in eine Zeit der Inflation versetzen, als mit Milliarden, gar Billionenbeträgen das Brot eingekauft wurde. Zum Teil stieg der Preis von Lebensmitteln so stark, dass der Druck der Scheine kaum mehr möglich war und nur noch die Vorderseite bedruckt wurde.

Der ein oder andere Sammler, der eine Briefmarkensammlung über Jahrzehnte angelegt hat, trug auch Münzen und Banknoten aus verschiedenen Zeiten zusammen. Haben diese heute noch einen Wert und lohnt es sich, diese bewerten zu lassen? In der Tat, es gibt sie wirklich, die Raritäten, bei denen die Augen der Sammler größer werden. Es handelt sich um rare Stücke vor 1900 oder um „Billionen“ Scheine, die nur wenige Monate im Umlauf waren. Auch bei den D-Mark Banknoten gibt es Raritäten, die sogenannten Ersatzscheine mit besonderer Kennzeichnung. Doch das Wichtigste für die Sammler ist die Erhaltung der Banknoten. Ein gebrauchter Schein mit Rissen, Falten und Flecken ist nur noch ein Bruchteil dessen wert, was für einen einwandfreien Schein am Markt gezahlt werden würde.

Auch Euro-Scheine werden gesammelt. Stimmt die Seriennummer des Geldscheines? Hat er Auffälligkeiten wie verschobene Zahlen oder Buchstaben? Gibt es einen Fehldruck, fehlen Farben oder sonstige Merkmale?

Berichten Sie dem Autor über ihre Entdeckungen. Die Kontaktdaten sind unten angegeben. Eine vertrauliche Beurteilung ist selbstverständlich. Und wenn Sie besondere Geschichten zu einem Ihrer Funde haben, sind diese gerne willkommen.

Martin Vitt

Info:

Martin Vitt
info@comvita-Beratung.de
Telefon
(0 74 27) 9 80 86 67
WhatsApp (auch Fotos):
0179 - 1 19 34 80

Martin Vitt ist freier Sachverständiger für Sammlungs- und Nachlassbewertung.
Archivbild: Stefan Zibulla

... seit 42 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

Für Angehörige bietet sich zu Hause die Möglichkeit zu einem sehr persönlichen Abschied von Verstorbenen. Bild: Aeternitas

Zu Hause von Verstorbenen verabschieden

Gesetzliche Fristen lassen ausreichend Zeit für die Aufbahrung

Nach einem Todesfall zu Hause sollten Angehörige nichts überstürzen. In der Regel können Verstorbene noch mindestens 36 Stunden zu Hause bleiben. Auch eine längere Aufbahrung ist oft möglich.

Die Aufbahrung Verstorbener zu Hause war lange Zeit üblich, ist aber zunehmend in Vergessenheit geraten. Zum einen liegt das daran, dass nur jeder Vierte im eigenen Zuhause verstirbt. Zum anderen wurden zunehmend mehr Aufgaben rund um die Versorgung und Bestattung Verstorbener in die Hände von Bestattern gelegt. Dazu kommt der weit verbreitete Gedanke, dass Verstorbene möglichst schnell aus dem Haus gebracht werden sollten.

In der Regel müssen Verstorbene jedoch erst 36 Stunden nach Eintritt des Todes in eine Leichenhalle bzw. die entsprechenden Räumlichkeiten beim Bestatter überführt werden, um gekühlt aufbewahrt zu werden. Abweichende

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

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

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

Fristen bestehen in Brandenburg und Sachsen (24 Stunden) sowie in Thüringen (48 Stunden). In Bayern legen die Kommunen die Fristen fest. Für einen längeren Verbleib von Verstorbenen zu Hause können Sondergenehmigungen beantragt werden. Verstorbene dürfen darüber hinaus nach dem Tod in einem Krankenhaus oder Heim auch noch einmal nach Hause gebracht werden.

Für Angehörige bietet sich zu Hause in vertrauter Umgebung die Möglichkeit zu einem besonders persönlichen Abschied. Betroffene berichten, dass sie durch die Nähe des Verstorbenen dessen Tod und seinen endgültigen Charakter erst richtig begriffen und akzeptiert hätten. Im Nachhinein hätten sie dies als sehr heilsam empfunden.

Im neu erschienenen Leitfaden „Abschied nehmen zu Hause“ informiert Aeternitas, die Verbraucherinitiative Bestattungskultur, über die üblichen Abläufe nach einem Sterbefall zu Hause und gibt Ratschläge für einen persönlichen Abschied im vertrauten Umfeld. Der Leitfaden erscheint im Rahmen der mittlerweile elfteiligen Reihe „Handeln in Zeiten der Trauer“. Alle Leitfäden stellt Aeternitas kostenlos zum Download bereit. dk

Info:
www.aeternitas.de

177 300 Euro gaben die TAGBLATT-Leser(innen) bei der Weihnachtsspendenaktion für ein Hospiz in Tübingen. Elisabeth Frate (links) legte eine Kapsel mit den Spendernamen in den symbolischen Grundstein. „So lange ich lebe, unterstütze ich sie weiter“, sagte die TAGBLATT-Verlegerin zu Difäm-Direktorin Gisela Schneider. Bild: Stefan Zibulla

Trauerbegleitung
Trauerrede

Albrecht K. Wengert
- Diplom Theologe -
- Pastoralpsychologe -

Gartenstr. 44
Tel: 07071-440 110
www.trauerzyklus.de

72074 Tübingen a. N.
Fax: 07071 - 400 624
info@pastoralberatung.de

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

Inhaber
Roberto Seifert

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

Sterbende Menschen in Würde begleiten

Auf der Tübinger Lechlerhöhe wurde der symbolische Grundstein für ein Hospiz gelegt

Mit dem Bau eines Hospizes soll in Tübingen die letzte Lücke in der Versorgung schwerkranker und sterbender Menschen geschlossen werden. Am 14. Oktober wurde auf der Lechlerhöhe ein symbolischer Grundstein für das geplante Gebäude gelegt.

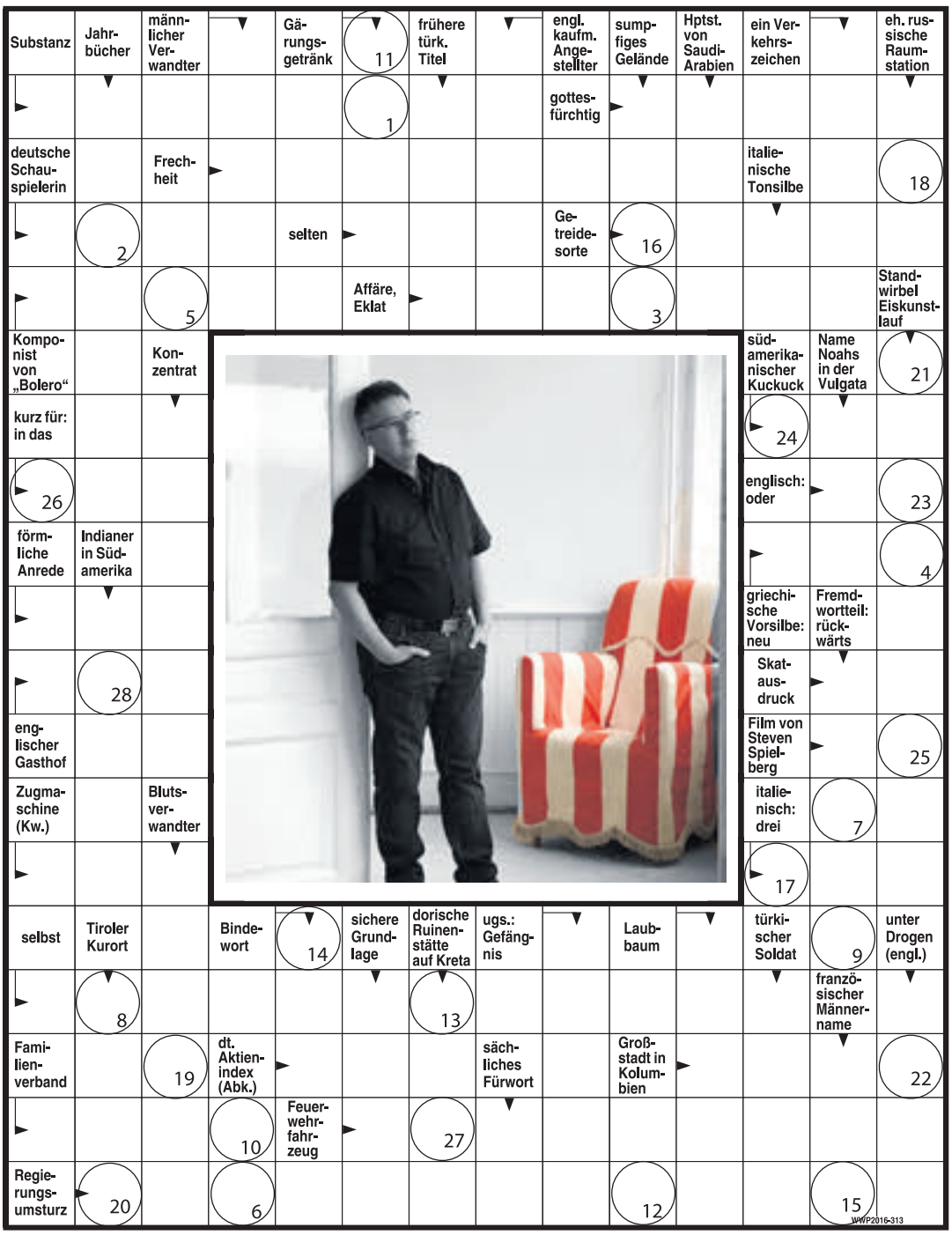
Als künftiger Träger des Hospizes setzte das Deutsche Institut für Ärztliche Mission e.V. (Difäm) mit der symbolischen Grundsteinlegung ein Zeichen für Tübingen und den Landkreis: Nach einer Planungszeit von eineinhalb Jahren soll das neue Gebäude mit acht Gästezimmern sowie verschiedenen Funktionsräumen die letzte Lücke der palliativen und hospizlichen Versorgung im Kreis Tübingen schließen. Damit Schwerkranke und sterbende Menschen in ihrer letzten Lebensphase professionell und würdevoll begleitet werden können. In das Gebäude werden auch das Tübinger Projekt, der ambulante Palliativdienst der Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus, und das Difäm einziehen.

Zwar brachte Boris Palmer zur symbolischen Grundsteinlegung nicht die Baugenehmigung für das Hospiz mit. Dafür lobte Tübingens Oberbürgermeister die lange Vorarbeit vieler engagierter Menschen, die sich für das Projekt einsetzen und freute sich über den Standort in unmittelbarer Nachbarschaft zur Kompetenz des Paul-Lechler-Krankenhauses.

„Wir gehen aktuell von Baukosten in Höhe von 3,6 Millionen Euro aus“, erklärte Difäm-Direktorin Gisela Schneider. Die Paul-Lechler-Stiftungen brachten eine Million Euro als Anschubfinanzierung ein, das Difäm das Baugrundstück. Es wird auch die Kosten für das dritte Stockwerk tragen. Zudem gab es Geld vom Verein „Ein Hospiz für Tübingen“ (150 000 Euro), von den Tübinger Hospizdiensten (150 000 Euro), den Spender(inne)n der TAGBLATT-Weihnachtsspendenaktion (fast 180 000 Euro) sowie von weiteren Spendern und Stiftungen (110 000 Euro). Die Lücke von rund zwei Millionen Euro soll mit weiteren Spenden geschlossen werden. Stefan Zibulla

Info:
Spendenkonto:
Kreissparkasse Tübingen
IBAN: DE 56 6415 0020 0 004 21 88 29
BIC: SOLADES1TUB
Stichwort: Hospiz Tübingen

www.hospiz-tuebingen.de

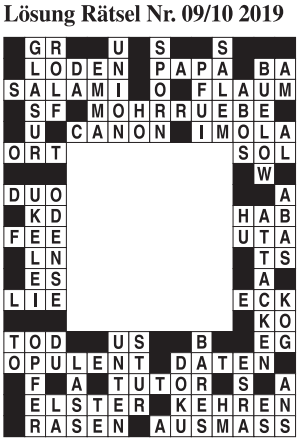


1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

11	12	13	14	15	16	17

18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28

Lösung Rätsel Nr. 09/10 2019



Wir verlosen dreimal zwei Freikarten für den Auftritt des Baden-Württembergischen Blechbläserquintetts am Sonntag, 8. Dezember, um 16 Uhr in der Wallfahrtskirche Ave Maria in Deggingen (siehe „Festliche Barockmusik mit virtuosem Alphorn“ auf Seite 14). Zudem verlosen wir drei handsignierte Ausgaben des neuen Romans von Edi Graf mit dem Titel „Wolfsgebiet“ (siehe das Bild von Veronika Wieland sowie „Afrika als Quelle der Inspiration“ auf Seite 16) und drei Silikonarmbänder mit der Aufschrift „Der Mond ist die Sonne der Wölfe“.

Geben Sie das Lösungswort bis zum 28. November 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

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
Januar 2020

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier

Unsere Auslagestellen

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

Horb-Dettingen
Bäckerei Saur
Praxis Dr. Bösch

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.
Mode Eck Steinhilber
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
Arbeiterbildung e.V. Reutlingen
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
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 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
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 Gemeinde Sonnenbühl
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
Copy Shop in der Nonnengasse
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 Hoflädle
Dr. Kaiser Gartenbaubetrieb Hespeler
Krankenpflegeverein Linden Apotheke
Obere Mühle e.K.

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

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 !

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

DIE NEUE ELITE DES KLANGES!
Raumfüllender Sound, ansprechendes Design
DAB+ und Internetradio
Multiroom-Funktion
360° Klangbild im ganzen Raum
sonoro
CD-/Radio-System Elite
• Audio-Streaming mit WLAN
• Zugriff auf Streamingdienste
• Bluetooth für kabellose Musikübertragung
• USB-Port mit Ladefunktion
• Duale Weckfunktion
399,-
Zugriff auf Streamingdienste
FM/DAB+ und Internetradio
Slot-In CD-Player | WLAN | LAN
sonoro
Hifi-System Meisterstück
• Digitalradio mit 4 Stationstasten am Gerät
• USB-Port 5V/2,1A mit Ladefunktion für Musikwiedergabe
• Frontseitiger Kopfhöreranschluss • Bluetooth
999,-
euronics Elektro Betz
Elektro Betz GmbH | Eberhardstr. 21 | 72072 Tübingen | T 07071 93240
Mo- Fr 09.00 - 12.30 Uhr und 14.00 - 18.30 Uhr
Samstag 09.00 - 13.00 Uhr und gern nach Vereinbarung.
Alle Artikel in dieser Werbung wurden zur rechtzeitigen Anlieferung eingekauft. Dennoch kann sich in Einzelfällen die Anlieferung verzögern, oder die Belieferung erfolgt nicht in dem beauftragten Umfang. Es kann daher nicht ausgeschlossen werden, dass wir einen Artikel aus dieser Werbung nicht oder nicht in ausreichender Menge vorrätig haben. Wir bitten um Ihr Verständnis. Irrtum, Druckfehler und technische Änderungen vorbehalten. Alle Preise Abholpreise. Gültig 7 Tage nach Erscheinen. Layout und Satz: www.werbeagentur-pur.de

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
✆ 07071/38824 Schaich Immobilien GmbH
Kirchentellinsfurter Str. 1 D-72127 Kusterdingen

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