Kostenlos:
Zum Mitnehmen & Weitergeben

die kleine

Zeitschrift für die besten Lebensjahre

www.die-kleine-zeitschrift.de

ISSN 0948-0021 28. Jahrgang, März/April 2021

Nr. 03/04

Durchatmen

Lust auf frische Luft

LESEN SIE MEHR ÜBER:

Der Krieg in Reutlingen
Die Pandemie in Polen
SEITE 18–25

Standards für Betreuerinnen
Weiterbildung für Vereine
SEITE 28–31

Mit gutem Gewissen schenken
Mit regionalen Zutaten kochen
SEITE 33–37

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

Am Tübinger Marktplatz in der Silberburg
Schwäbische
Geschenkkörbe
&
Tübinger Kirschle
SILBERBURG
REGIONALE SPEZIALITÄTEN • SOUVENIRS • STEHCAFÉ
www.schwaebischer-shop.de

Zauberhafter Frühling

Endlich! Es ist Mitte März und die Tage werden spürbar länger, der Boden wird wärmer und die Vögel beginnen früh morgens uns zu wecken, sprich: der Frühling ist da!

Unsere Sinne werden wach und auf ganz eigentümliche Art und Weise erleben und riechen wir das neue Leben. Denn eigentlich riecht ein harter Winterboden, der warm wird, eher unangenehm. Da wir aber mit der Frühlingswärme Freude, Heiterkeit und Lebenslust verbinden, riechen wir den Frühling gerne. Füllen gerne unsere Lungen mit dieser angenehmen Luft. Es ist schon im wahrsten Sinne des Wortes bezaubernd, wie wir uns selbst beflügeln.

Da stellt sich doch die Frage, ob diese Verzauberung nicht auch noch an anderen Stellen im Leben gelingen kann. Vielleicht dann, wenn ich in einer tristen oder unangenehmen Situation stecke? Aber wie? Wie kann dies gelingen, wenn ich keine Inspiration von der Natur erhalte?

Via Vorstellungskraft? Möglich. Oder mittels einer heiteren Musik? Könnte besser funktionieren als die reine Imagination. Am besten wäre jedoch ein Geruch! Wenn ich etwas Angenehmes oder Unangenehmes rieche, stellen sich sofort bestimmte Assoziationen ein. Bei jedem Menschen. Gehirn und Riechorgan sind eng miteinander verknüpft. Das kann ich mir zu Nutze machen, wenn es mir mal nicht so gut geht. Wenn in meiner inneren Seelenlandschaft gerade keine Frühlingsstimmung herrscht. Dann kann ich ganz bewusst zu einer Blume gehen und an ihr schnuppern. Dann kann ich ganz bewusst an meiner Lieblingsschokolade riechen – ohne sie sofort zu essen! Dann kann ich ganz bewusst das Fenster aufmachen und frische Luft einatmen, damit ich anschließend wieder durchatmen kann. Probieren Sie es einmal aus, wie sich die innere Seelenlandschaft verändert, wenn Sie drei tiefe Atemzüge frischer Luft genommen haben. Marion Höppner

Bio-Lieferservice

Lassen Sie sich Lebensmittel bequem nach Hause liefern.

DE-ÖKO-006

07071 138 96 77
shop.dermarktladen.de

- *Lieferung von Montag bis Donnerstag im gesamten Tübinger Stadtgebiet*
- *Bestellen Sie bis 12 Uhr und wir beliefern Sie am Folgetag zwischen 13 und 20 Uhr mit unserem E-Mobil*

Der Marktladen

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 Pason
www.immo-hyp.de

www.die-kleine-zeitschrift.de

Editorial

Mit dem Frühlingserwachen ist die Hoffnung verknüpft, dass die Zahl der Corona-Infektionen sinkt und die aus der Pandemie resultierenden Kontaktbeschränkungen gelockert werden können. Denn in den wärmeren Jahreszeiten kann sich das Leben oft außerhalb geschlossener Räume abspielen. Und gefährliche Aerosole können durch häufiges und langes Lüften aus Büros, Klassenzimmern und Wohnungen vertrieben werden. Doch mit Blick auf die Emissionen, die unsere Zivilisation produziert, stellt sich die Frage, welche Giftstoffe wir beim Joggen oder am offenen Fenster inhalieren.

Als ich mit der Luftqualität-App des Umweltbundesamtes (UBA) die Belastung mit Stickstoffdioxid und Feinstaub für die Messstation in der Tübinger Mühlstraße am 24. Februar um 15 Uhr abfrage, erhalte ich die Warnung, dass empfindliche Menschen körperlich anstrengende Tätigkeiten im Freien vermeiden sollten. Auch auf der Schwäbischen Alb liegt zu diesem Zeitpunkt die Konzentration von Feinstaub mit 57 Mikrogramm pro Kubikmeter über dem europaweiten Grenzwert für Partikel mit einem maximalen Durchmesser von 10 Mikrometer.

Im Jahresmittel sinkt nach den Analysen des Umweltbundesamtes allerdings die Belastung der Luft mit schädlichen Substanzen. Auch der Lockdown im vergangenen Frühjahr habe sich laut UBA grundsätzlich positiv auf die Luftqualität ausgewirkt.

Die Corona-Krise hat uns gelehrt, dass ein umweltfreundlicherer Lebensstil, der für gesündere Luft sorgt, möglich ist. Ob daraus eine nachhaltige Veränderung unserer Mobilität und unseres Konsumverhaltens resultieren kann?

Behalten Sie einen langen Atem!

Stefan Zibulla

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

Inhalt

Zauberhafter Frühling 2
Editorial 3

Titel

Freier und fitter 5
D´Gisela 6
Mit der Luftqualität steigt auch die Lebenszeit 7
Eine wunderbare Freiheit genießen 8
Maßgefertigter Komfort für die Füße 9
Wege für Wanderer mit Weitblick 10
Kleine Naherholungsgebiete erschaffen 12
Wie man ein Hochbeet anlegt 13
Wenn es brummt und summt 14
Mehr Platz für therapeutisch wertvolle Gartenarbeit 16

Kultur

Kindheit zwischen Bomben und Inflation 18
Kinder, Kindeskinder 19
Schmunzelecke 20
Der Mond 21

Gesundheit

Kontrollzentrum am Handgelenk 21
Stammzelltransplantationen sicherer machen 22
Die Machtlosigkeit der Medizin lehrt Demut 24
Kopfhörer für mehr Aufmerksamkeit 26

Lebenshilfe

Geduldige Zuhörer gesucht 27
Angebote für Körper und Geist 27
Orientierungshilfe für pflegebedürftige Menschen 28

Lebensstil

Vereine fit für die Zukunft machen 30
Ende in Sicht? 31
Corona-Welt 32
Ostereier gibt es das ganze Jahr über 33
Knuspriger Genuss von Hagellocher Weiden 34
Beliebtes Korn: Dinkel ist im Trend 35
Genusstipp: Rollini-Salat mit Sweet-Chili-Dressing 36
Pancakes mit Früchten 37
Veranstaltungen für Senioren in Orschel-Hagen 38
Kreativität als Reaktion auf die Krise 39
Beratung und Aktionen in Reutlingen 40

Abschied

Sterbende Menschen nicht allein lassen 41
Ruhestätte aus nachwachsenden Rohstoffen 42

Kreuzworträtsel

Kreuzworträtsel 45
Impressum 45
Auslagestellen 46

Gemeinsam sind wir stark,
in Deutschlands größtem Sozialverband.

Sozialrecht Sozialpolitik Solidargemeinschaft

- Ihr Antrag auf Erwerbsminderungsrente wurde abgelehnt?
- Sie möchten Ihren Anspruch auf Krankengeld durchsetzen?
- Sie kämpfen um die Anerkennung Ihrer Behinderung?

Wir informieren und beraten Sie.
Wir vertreten Sie vor Gericht.
Mehr Infos unter www.vdk-bawue.de

Jetzt Mitglied werden!

Wir sind für Sie da:

Kreisverband Tübingen
Eugenstraße 68
72072 Tübingen
Telefon: 07071 91 05-86
Fax: 07071 91 05-89
kv-tuebingen@vdk.de

Kreisverband Reutlingen
Bismarckstraße 9
72764 Reutlingen
Telefon: 07121 48 66-90
Fax: 07121 48 66-91
kv-reutlingen@t-online.de

SOZIALVERBAND VdK BADEN-WÜRTTEMBERG

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!

Freier und fitter

Wie man vom Rauchen loskommt

Anil Batra ist Leiter der Sektion Suchtmedizin und Suchtforschung am Uniklinikum Tübingen. Der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie weiß um die Hürden, die man nehmen muss, um mit dem Rauchen aufzuhören. Er gibt Tipps, wie man es dennoch schaffen kann.

Herr Professor Batra, woran erkenne ich denn, dass ich süchtig bin?
Süchtig ist man, wenn man Entzugserscheinungen bekommt, sobald man ein Suchtmittel nicht mehr konsumiert. Das Denken dreht sich um die Substanz und die Beschaffung des Mittels und man verliert wiederholt die Kontrolle über den Konsum. Man hält eigene Entscheidungen über die Menge oder die Dauer des Konsums nicht mehr ein und konsumiert weiter, selbst wenn negative Folgen eintreten.

Warum sind Süchte für uns Menschen schädlich?
Die Dosis macht das Gift. Wenn die Abhängigkeit dazu führt, dass Suchtmittel im Übermaß konsumiert werden, so hat das negative psychische und körperliche Folgen. Dies gilt für Alkohol und genauso für viele andere Substanzen, die auf unser körpereigenes Belohnungssystem einwirken. Die Sucht ist für den Menschen auch deswegen problematisch, weil sie die freie Willensbestimmung einschränkt.

Wie schnell macht Rauchen süchtig?
Tabakkonsum macht relativ rasch abhängig, Nikotin flutet innerhalb von wenigen Sekunden im Gehirn an, diese unmittelbare „Belohnung“ führt zu Anpassungsvorgängen im Gehirn und letztendlich zu der Wahrnehmung des Körpers, dass Nikotin vorhanden sein müsste. Der Körper verlangt immer häufiger nach Nikotin.

Warum fangen Menschen an zu rauchen?
Menschen beginnen vor allem aus Neugier, Risikobereitschaft aber auch wegen der Anpassung an die soziale Umgebung, Tabak zu konsumieren. Vor allem im Jugendalter ist die Wahrnehmung des Tabakkonsums besonders positiv, hier prägt sich das Bild von dem Rauchen als „cool“, als Merkmal von Unabhängigkeit oder Erwachsensein.

Wie viele Menschen rauchen denn in Deutschland und hat ihre Zahl zu- oder abgenommen?
Die unterschiedlichen Studien kommen mittlerweile zu relativ ähnlichen Ergebnissen: Zirka ein Viertel der Menschen in Deutschland raucht. Die Zahl hat in den letzten 20 Jahren leicht abgenommen, insbesondere bei den 12- bis 17-Jährigen ist ein deutlicher Trend zu einem selteneren Konsum zu beobachten.

Wie hoch ist die Quote an Rauchern, die es schafft, aufzuhören?
Hier müssen wir zwischen den Rauchern differenzieren, die einen Aufhörversuch mit oder ohne Unterstützung unternehmen. Ohne Unterstützung sind nach einem Jahr etwa 95 bis 97 Prozent der Raucher wieder rückfällig. Mit Hilfe von psychologischer oder medikamentöser Unterstützung steigt die Aufhörquote deutlich auf bis zu 30 bis 40 Prozent, wenn Raucherentwöhnungskurse oder andere Maßnahmen, die verhaltenstherapeutisch orientiert sind, mit Medikamenten kombiniert werden.

Anil Batra ist Suchtforscher an der Uniklinik Tübingen. Bild: UKT

Was für Medikamente sind das?
Zugelassen sind für die Tabakentwöhnung sowohl Nikotin-Pflaster oder andere Nikotinersatzpräparate, mit denen man sich von Nikotin schrittweise entwöhnen kann, als auch rezeptpflichtige Medikamente, die die Entzugssymptome dämpfen.

Was sind die größten Hürden, wenn man mit dem Rauchen aufhören möchte?
Das sind eine mangelnde Aufhörbereitschaft und oft auch eine Unsicherheit bezüglich des Abstinenzziels, ob man ganz aufhören oder nur weniger rauchen möchte. Dazu kommen körperliche Entzugssymptome, eine rauchende Umgebung sowohl am Arbeitsplatz als auch in der Familie oder im privaten Bereich, eine starke Gewichtszunahme oder Stress.

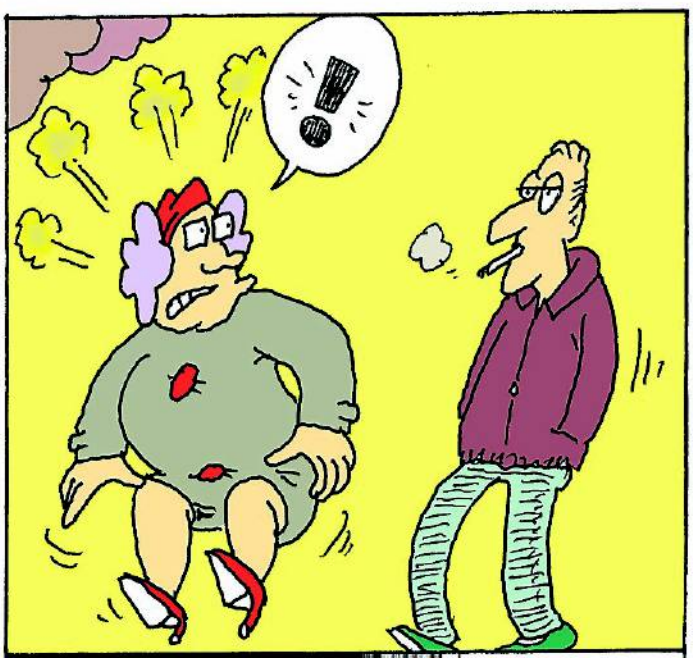
Haben Sie einen guten Tipp, wie man es trotzdem schaffen kann?
Da gibt es mehrere Tipps: Gut ist eine stressfreie Zeit, um die Vor- und Nachteile des Rauchens abzuwägen. Man sollte sein Abstinenzvorhaben öffentlich machen und alle Rauchutensilien beseitigen. Situationen, in denen das Rauchen bisher eine Rolle spielte, sollten vermieden werden. Auch den Alkoholkonsum sollte man einschränken, da selbst die besten Vorsätze „alkohollöslich“ sind. Bei Auftreten von Entzugssymptomen hilft der Kontakt zu einem Arzt oder Apotheker, um sich die Vorteile verschiedener unterstützender Medikamente erläutern zu lassen.

Was ist der größte Fehler, den man machen kann?
Das ist der Probierkonsum zwischendurch, die kleine „Ausnahme“, der Zug an einer Zigarette des Freundes oder der Freundin, also eine ausnahmsweise Genehmigung eines einzelnen Rückfalls: Das sind alles Gründe oder Einstiege in den Rückfall.

Wie fühlen sich Ihre Patienten, wenn sie es geschafft haben, das Rauchen aufzugeben?
Jeder ein wenig anders, aber eines haben sie gemeinsam: Sie sind stolz, es geschafft zu haben, fühlen sich freier und fitter. Fragen von Natalie Eckelt

D' GiSeLA

HAIMO KINZLER



Mit der Luftqualität steigt auch die Lebenszeit

Der Rückgang schädlicher Emissionen im Straßenverkehr wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus

Atmen kann tödlich sein. Denn giftige Emissionen verpesten die Luft. Wer vom Pkw auf öffentliche Verkehrsmittel und das Fahrrad umsteigt oder öfters zu Fuß geht, reduziert die Risiken und schädlichen Nebenwirkungen unserer Mobilität.

In der Reutlinger Lederstraße konnte die Belastung mit Stickstoffdioxid und Feinstaub erheblich reduziert werden. Bild: Stefan Zibulla

In Stoßzeiten wälzen sich im Schnitt täglich 40 000 Kraftfahrzeuge durch die Reutlinger Lederstraße. Trotzdem konnte die Luftqualität in dieser Verkehrsader in den vergangenen Jahren erheblich verbessert werden: Die Konzentration an Stickstoffdioxid wurde mehr als halbiert und liegt nun deutlich unter dem Grenzwert von 40 Mikrogramm pro Kubikmeter. Ähnlich positiv stellt sich dort die Entwicklung bei der Belastung der Luft mit Feinstaub dar. Bereits 2001 lag die Konzentration von PM2,5 (Staubpartikel mit einem Durchmesser unter 2,5 Mikrometer) leicht unter dem Grenzwert von 25 Mikrogramm pro Kubikmeter. 2019 lag sie nur noch knapp über 10 Mikrogramm pro Kubikmeter.

Zwischen 2015 und 2019 ging die Belastung mit Stickstoffdioxid in Baden-Württemberg fast doppelt so stark zurück wie in der gesamten Bundesrepublik. Auch bei der Reduzierung der Konzentration von Feinstaub um 3,3 Mikrogramm pro Kubikmeter schneidet Baden-Württemberg im selben Zeitraum besser ab als die gesamte Bundesrepublik, die diesen Wert nur um 2,2 Mikrogramm pro Kubikmeter senken konnte.

Abschied von alten Dieselautos

Baden-Württembergs Verkehrsminister Winfried Hermann sieht darin eine Bestätigung seiner Politik, die auf einen Mix unterschiedlicher Maßnahmen zur Luftreinhaltung setzt. Diese reichen vom Ausbau des ÖPNV sowie des Angebots für Fußgänger und Radfahrer über Geschwindigkeitsbegrenzungen und intelligente Verkehrssteuerungen bis zu Umweltzonen. „Verkehrsverbote für alte Dieselautos führen zu einer moderneren Fahrzeugflotte“, stellt Hermann fest. „Schon die Diskussion über Verkehrsverbote bewirkt bewusste Kaufentscheidungen.“

„Bei langfristig erhöhten Konzentrationen von Feinstaub nehmen Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und der Atemwege zu“, beobachtet Erich Wichmann. „Stickstoffdioxid hat vor allem Auswirkungen auf die Atemwege und kann die Lungenfunktion verschlechtern“, erklärt der ehemalige Direktor des Instituts für Epidemiologie am Helmholtz Zentrum in München. „Ferner gibt es Hinweise, dass andere verkehrsabhängige Schadstoffe wie Ruß oder ultrafeine Partikel, die in der Umwelt in der Regel eng mit Stickstoffdioxid korreliert auftreten, ebenfalls das Herz-Kreislauf-System und die Atemwege schädigen.“

Forderung nach neuen Grenzwerten

Die Reduzierung der Schadstoffbelastung in Baden-Württemberg hat laut Wichmann statistisch einen Gewinn von mehr als 10 000 Lebensjahren und einen Rückgang der vorzeitigen Todesfälle um mehr als 1000 gebracht. 2020 sei diese positive Entwicklung durch den Rückgang des Verkehrs als Folge der Corona-Pandemie beschleunigt worden.

Luftschadstoffe führen allerdings auch unterhalb der Grenzwerte zu gesundheitlichen Schäden, gibt Wichmann zu bedenken. Das gelte insbesondere für die kleinen Feinstaubpartikel. So seien 2019 in Baden-Württemberg mehr als fünf Prozent aller Todesfälle einer Feinstaub-Belastung von 9.,6 Mikrogramm pro Kubikmeter zuzuordnen. Weshalb der Wissenschaftler für weniger Kfz-Verkehr und einen strengeren Grenzwert für PM 2,5 plädiert. Die Weltgesundheitsorganisation will in diesem Jahr die Luftqualitätsrichtlinie aktualisieren und wird dabei voraussichtlich auch neue Richtwerte vorschlagen. Stefan Zibulla

Eine wunderbare Freiheit genießen

Wie Bewegung an der frischen Luft die Glückshormone zum Tanzen bringt

Veronika und Rolf Syring teilen ein sportliches Hobby: Sie walken und laufen für ihr Leben gern. Auf einer 15 Kilometer langen Tour im Ermstal erzählen sie, was sie begeistert und geben praktische Tipps für alle Walker und Läufer in spe.

„Einfach auf die Stöcke abstützen und dann die Beine abwechselnd nach vorn und hinten durchschwingen“, erklärt Rolf Syring eine Aufwärmübung für´s Nordic Walking. „Es ist immer wichtig, den Kreislauf ganz langsam mit weichen Bewegungen in Gang zu bringen“, weiß der Metzinger, der auch Laufkurse bei der TuS/VHS Metzingen gibt. Er und seine Frau lieben es, sich an der frischen Luft zu bewegen. Beide sind 71 Jahre alt. Zusammen haben sie schon zahlreiche Marathons gemeistert. Veronika hat im Alter von 55 Jahren damit angefangen. „Das war eine tolle Zeit“, schwärmt sie. „Aber bei mir machen die Knie nicht mehr mit. Jetzt walke ich nur noch.“

Deshalb gehen sie auch heute sportlich getrennte Wege, besser gesagt: den gleichen Weg aber mit unterschiedlicher Geschwindigkeit und Technik. Rolf joggt und Veronika startet mit ihren Walking-Stöcken in Richtung der Metzinger Weinberge. Die Sonne scheint und die Luft ist klar. Von der Öschhalle aus geht es in Richtung Dettingen und dann bergauf nach Kappishäusern. „Das nennt man ja auch die Neuffener Toskana“, so der sportliche Rentner. „Die Lage der Ortschaft ist herrlich.“ Das Reden fällt ihm neben der Anstrengung überhaupt nicht schwer. „Wenn man nebenher nicht mehr sprechen kann, ist man zu schnell unterwegs“, sagt er. „Das ist ein guter Indikator. Dann muss man langsamer machen.“ Einer von vielen guten Lauf-Tipps, die das Ehepaar auf Lager hat.

Veronika und Rolf Syring laufen und walken sich in Corona-Zeiten den Kopf von negativen Schlagzeilen frei. Bild: Natalie Eckelt

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

Ihr Rat fängt bei der richtigen Ausrüstung an: „Die Schuhe dürfen ruhig zwei Nummern zu groß sein, da die Füße beim Laufen anschwellen“, sagt Veronika, die beim Walken jetzt im Frühling noch recht warm eingepackt ist. Beim Joggen sei es allerdings gut, wenn man beim Start sogar ein bisschen friere, weil man dann beim Laufen auf eine schöne Wohlfühltemperatur kommt.

Von frieren kann auf halber Höhe des Jusi angekommen allerdings keine Rede mehr sein. Mit etwas Vorsprung erreicht Rolf Kappishäusern. Jetzt heißt es genießen: Den herrlich weiten Ausblick ins Ermstal, zur Achalm, sogar bis zur Pfullinger Unterhose. Etwas später hat auch Veronika den Anstieg geschafft. „Es ist ganz wichtig, dass man nicht nur vor sich hertrabt ohne hochzuschauen“, sagt sie. „Man muss ein offenes Auge für die Natur haben, wie schön das ist, wenn jetzt im Frühling wieder alles grün wird oder man mal einen Buntspecht oder ein Eichhörnchen in den Streuobstwiesen sieht“, schwärmt sie. „Das ist richtig erbaulich.“

Die Natur zu erleben tue ihnen besonders jetzt in Corona-Zeiten gut. Man könne sich den Kopf freilaufen von all den negativen Schlagzeilen. „Wenn man beim Laufen den Herzschlag spürt, den Wind und das Wetter, dann empfindet man eine wunderbare Freiheit und die Glückshormone fangen an zu tanzen.“ Tatsächlich begegnen den beiden seit Corona mehr Menschen, die auch den Ausgleich in der Natur suchen. „Die Leute sind zugänglicher, sie lächeln, freuen sich über ein kurzes Gespräch. Dabei sind sie aber auch rücksichtsvoll und halten Abstand.“ Auch heute grüßen entgegenkommende Jogger immer wieder freundlich.

Durch Kappishäusern geht es weiter zum Hofbühl und weiter über die Zickzack-Trail-Wege in die Neuhäuser Weinberge bis zurück zur Öschhalle in Metzingen, wo sie zeitversetzt ankommen. Rolf ist die 15 Kilometer in zwei Stunden gelaufen, wobei zehn Minuten davon der kleinen Pause in Kappishäusern geschuldet sind. Veronika kommt eine dreiviertel Stunde später an. Ausgepowert, aber glücklich.

Wie kann man sich denn zum Sport motivieren? Sie kennt die Antwort: „Den eigenen Schweinehund kann man am besten wegtreten, wenn man sich verabredet. Man sucht sich jemanden, der auch gerne läuft, den man mag und macht einen festen Termin aus.“ Dabei solle man sich auch nicht zu viel vornehmen. „Zwei Mal die Woche eine halbe Stunde ist ein toller Anfang.“ Die Belohnung: „Es ist wunderbar, wenn man sich durchgebissen hat. Das gibt Zuversicht für das ganze Leben.“ Natalie Eckelt

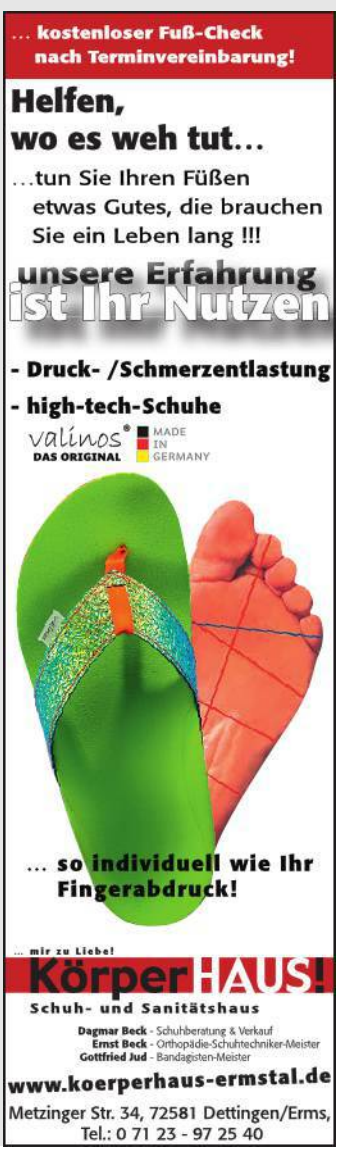
Maßgefertigter Komfort für die Füße

Valinos sind Schuhe, die für jeden Fuß individuell gefertigt werden. Dafür werden die Füße im Körperhaus in Dettingen gescannt.

Mit den damit gewonnenen Daten ist es möglich, die Fußbettung nicht nur in der Kontur, sondern auch in den Umfangsmaßen auf CNC-Fräßmaschinen und in Handarbeit passgenau herzustellen. So werden die Grundmodelle an die persönliche Fußform angepasst. Dabei entstehen beispielsweise Sandalen, die nicht nur im urbanen Milieu einen hohen Komfort bieten. Auch auf einer Wanderung über unebenes Gelände geben sie den Füßen sicheren Halt. Dafür sorgen auch rutschsichere Laufsohlen.

Die Struktur dieser Schuhe ermöglicht eine sanfte Abrollung im Vorfuß- und Fersenbereich. Sie können so variiert werden, dass auch bei Beschwerden im Bereich der Zehengelenke oder überlasteten Vorfüßen entspanntes Gehen möglich ist. Für Diabetiker, die offene Schuhe tragen können, sowie für Rheumatiker, wird das Fußbett ganzsohlig mit einem weichen Polstermaterial gefüllt. Dies führt zu einem angenehmen Trittgefühl. Ein maßgeschneidertes Fußbett mit orthopädischer Korrektur lindert Hallux-valgus-Beschwerden. Diese entstehen, wenn sich der erste Mittelfußknochen schrittweise nach außen in Richtung des anderen Fußes verschiebt. Dadurch wird der Vorfuß breiter und der Ballen wölbt sich vor. Der große Zeh biegt sich zu den anderen Zehen, die sich dadurch ebenfalls verformen können.

Auf Wunsch können in die Valinos auch Zwischensohlen, mit denen die Stabilität und Dämpfung erhöht wird, eingearbeitet werden. Die Konstruktion der Valino-Zehensteig-Sandalen, die vor allem für den Badeurlaub am Strand geeignet sind, verhindert Fehlbelastungen und damit auch eine schnelle Ermüdung beim Gehen. zba



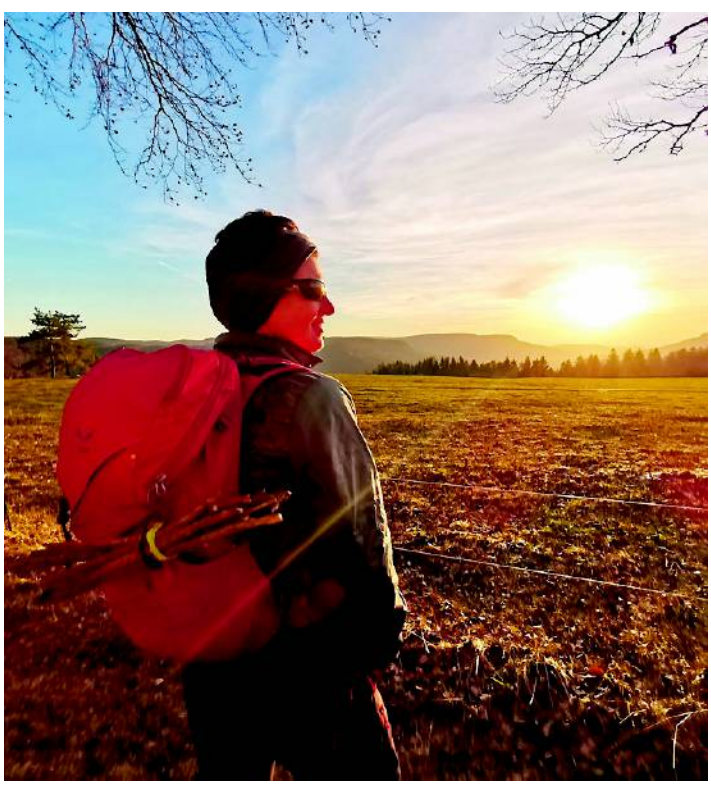
Eine Tour über die Schwäbische Alb lüftet die Lungen mit frischer Luft und verwöhnt das Auge mit großartigen Aussichten.

Wege für Wanderer mit Weitblick

Im Zollernalbkreis kann man auch auf barrierearmen Routen kräftig durchatmen

Wenn auf einen Schlag alle Lichter im Tagungshaus Bittenhalde bei Balingen ausgehen, ist Eigeninitiative gefragt, um nicht in einem Meer von negativen Gedanken zu versinken. Dann doch lieber im Schwäbischen Jurameer eintauchen, das sich vor 200 Millionen Jahren hier erstreckte und deren Spuren noch heute auf Tritt und Schritt sichtbar sind!

Spätestens seit dem zweiten Lockdown light Anfang November war klar: diese gästefreie Zeit will gut genutzt sein, denn sie kommt so schnell nicht wieder. Kehrt erstmal wieder Leben in die Evangelische Tagungsstätte Haus Bittenhalde ein, gibt es (hoffentlich!) so gut wie kein freies Wochenende mehr. Das barrierefreie Haus verfügt über 92 Betten und 37 Zimmer sowie sieben Tagungsräume mit drei Klavieren und ist für Gruppen wie auch für Einzelreisende gleichermaßen geeignet. Es liegt in 850 Meter Höhe zwischen den Gipfeln Hörnle und Lochenstein bei Balingen, der Albtrauf ist 15 Minuten zu Fuß entfernt: von der Schinderluke kann man das Schloss Hohenzollern und bis nach Stuttgart sehen.



Wanderer können auf der Alb stimmungsvolle Erlebnisse genießen.

Neben dem traditionellen Schwäbische-Alb-Nordrand-Weg (Hauptwanderweg 1 des Schwäbischen Albvereins) laden viele weitere Wanderwege und Naturschutzgebiete zu ausgedehnten Touren ein: ob die Sagen-Wanderwege, der Weg der 10 Tausender, der Interstuhl-Pfad, der Schlichemwanderweg, der Donau-Zollernalb-Weg, der Main-Neckar-Rhein-Weg (HW3) oder der Jakobsweg und nicht zuletzt die Premiumwanderwege, Traufgänge und Hochalbpfade - man kann hier in herrlicher Landschaft kilometerweit seine Seele baumeln lassen!

Oft braucht man nicht

einmal ein Auto, denn das gut ausgebaute Wandernetz beginnt vor der Haustür. Selbst an Menschen mit Rollator oder Rollstuhl sowie Familien mit Kinderwagen ist gedacht: einer der elf befahrbaren Touren im Zollernalbkreis ist der Skulpturen-Panoramaweg in Meßstetten (weitere Infos dazu gibt es in der Gratis-Broschüre „Wandern wie die andern“, die unter www.zollernalb.com zum Download bereitsteht). Es müssen ja nicht gleich 150 Kilometer pro Woche sein. Schon ein paar Schritte täglich an der frischen Luft im Grünen reinigen die Lunge und erheitern das Gemüt.

Wer die Augen offenhält, erfreut sich nicht nur an der wunderbaren Landschaft, man kann auch versteinerte Zeugen des Jurameeres finden: wie dieser bei Streichen gefundene Ammonit, quasi ein Millionen Jahre altes Smiley. Da lacht das Herz! Weitere Corona-Fossilienfundstücke der Autorin sind u.a. ein Belemnit (Donnerkeil), ein Korallenriff (jetzt eine Seifenschale im Bad), Schwämme (allerdings zum Putzen ungeeignet) sowie ein Stück Meeresgrund bei Tieringen (jetzt vielbeachtete Dekoschale im Büro). Claudia Haasis

Info:

Claudia Haasis ist Leiterin der Evangelischen Tagungsstätte Haus Bittenhalde, idyllisch gelegen auf fast 900 Meter Höhe am Nordrand der Schwäbischen Alb bei Balingen. Sie ist qualifizierte Pilgerbegleiterin und zertifizierte Wanderführerin des Schwäbischen Albvereins und zeigt ihren Gäste gerne ihre Heimat. Abholung mit dem hauseignen Personenbus am Bahnhof möglich.

www.haus-bittenhalde.de

Wer mit offenen Augen über die Schwäbische Alb wandert, kann interessante Fossilien entdecken. Bilder: Claudia Haasis

Beim Einsetzen von Sträuchern und kleinen Bäumen lässt sich das Bodenleben und das Wurzelwachstum mit biologischen Stärkungsmitteln anregen.
Bild: djd / www.waldleben.eu

Kleine Naherholungsgebiete erschaffen

Wie Pflanzen für Beete, Balkons und Dachterrassen richtig gepflegt werden

Während der Corona-Pandemie ist das Reisen nicht oder nur sehr eingeschränkt möglich. Umso wichtiger ist der eigene Garten oder Balkon als Naherholungsgebiet.

Kleine Gärten, Balkons oder Dachterrassen bieten nicht nur Platz an der frischen Luft, sie lassen sich auch gärtnerisch sehr gut nutzen. Neben Zierpflanzen können kleine Obstgehölze oder Kräuter angepflanzt werden, die wertvolle Vitamine direkt vor der Haus- oder Wohnungstür bereitstellen. In kleinen Beeten, Kübeln, Kästen oder Stapeltöpfen stehen die Pflanzen sehr nahe beisammen und der Wurzelraum ist begrenzt. Das kann Stress für die Gewächse bedeuten und den Boden auslaugen.
Mit einer Orientierung an den Grundprinzipien der Permanent Agriculture, kurz Permakultur, kann man diesen Nachteil aber auch zu einem Vorteil wenden. Die Permakultur ist ein System, das sich eng an der Natur orientiert, zum Beispiel an den Pflanzengemeinschaften im Wald. Bäume und andere Pflanzen, Tiere, Mikroorganismen und Pilze stehen hier in engen Wechselbeziehungen, die das System widerstandsfähig und selbstregulierend machen. In einem kleinen Garten etwa können Obstbäume oder Obst- und Beerensträucher mit Blumen, Gräsern oder Kräutern unterpflanzt werden. Die richtige Mischkultur aktiviert das Bodenleben und verbessert die Resistenz. Die Bepflanzung reduziert zudem die Verdunstung und hält den Boden besser feucht. Nach ähnlichen Kriterien lassen sich auch Töpfe oder Kästen gemischt bepflanzen. djd

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

Wie man ein Hochbeet anlegt

Gärtnern ohne krummen Rücken in bequemer Arbeitshöhe: Das dürfte einer der Gründe dafür sein, warum Hochbeete immer beliebter werden. Doch daneben bieten sie noch viele weitere Vorteile. Die Holzkonstruktionen ermöglichen den Anbau von frischem Salat, Kräutern oder Gemüse selbst auf wenig Grundfläche. Zudem verlegen sie den Start in die Gartensaison ins zeitige Frühjahr und verlängern die Erntezeit bis spät in den Herbst hinein. Damit das rückenschonende Gärtnern in der Höhe gelingt, sollte man allerdings häufige Fehler vermeiden.

Wohin mit dem Hochbeet? Das ist die erste Frage, die jeder Hobbygärtner zu beantworten hat. Schon dabei kann viel schiefgehen. Ob es ein sonniges Plätzchen sein darf oder eher Halbschatten die passende Wahl ist, hängt davon ab, welche Gemüse- und Kräutersorten man anpflanzen möchte. Fruchtgemüse wie Tomaten oder Gurken brauchen einen Standort mit reichlich Sonne. Viele vergessen beim erstmaligen Aufstellen, das Hochbeet mit Folie auszukleiden. Das ist wichtig, damit von innen nicht zu viel Feuchtigkeit an den hölzernen Aufbau gerät und ihn in Mitleidenschaft zieht. Nach dem Auskleiden geht es ans Befüllen. Einfach nur Erde reinschütten? Das ist keine gute Idee. Ein Hochbeet sollte idealerweise aus mehreren Schichten bestehen. Ganz unten sorgen grober Strauchschnitt oder eine Bio-Grundfüllung für die Drainage. Darauf ausgehobene Grassoden legen. Darüber folgt eine Schicht Kompost, um das Hochbeet zu wärmen. Das sorgt für den frühen Start ins Gartenjahr und einen besonderen Schutz bei niedrigen Temperaturen.

Die oberste Schicht sollte aus einer hochwertigen Gemüse-Erde bestehen. Sie versorgt die Pflanzen über vier bis sechs Wochen mit allen wichtigen Nährstoffen und ist somit die Grundlage für eine gute Ernte.

Auch wenn alles angelegt ist und die Setzlinge gepflanzt sind, sollte man das Hochbeet nicht sich selbst überlassen. Regelmäßiges Gießen, abhängig von der aktuellen Witterung, ist unverzichtbar. Wenn die Füllung später absackt, sollte der Gartenfreund die oberste Schicht neu aufarbeiten. djd

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

Wenn es brummt und summt

Die Initiative „Blühende Alb“ legt Blumenstraßen für Wildinsekten an

So hat die Alb noch nie geblüht! Dank der Initiative „Blühende Alb“ finden Wildinsekten wieder mehr Lebensraum und können auf der Schwäbischen Alb und im Albvorland auf Entdeckungsreise gehen.

„Wie das hier blüht!“ So mancher Spaziergänger hat im vergangenen Sommer seinen Augen nicht getraut. Neben Wiesen und Kornfeldern gab es in vielen Gegenden auf der Schwäbischen Alb herrlich bunte und duftende Blumenwiesen zu bewundern. Vor zwei Jahren haben Landwirte unter dem Motto „Bauern für Bienchen und Blümchen“ die Initiative „Blühende Alb“ ins Leben gerufen. „Wir waren es Leid, dass wir Landwirte gerne als Insektenfeinde dargestellt werden und wollten aktiv etwas unternehmen, um den Wildinsekten zu helfen“, erklärt Peter Werner. Der 38-Jährige ist einer von bis zu 120 Landwirten im Landkreis Reutlingen, die auf freiwilliger Basis etwas Ackerland abtreten, um sogenannte Blühstreifen anzulegen.

„Viele Wildinsekten können nur kurze Distanzen fliegen“, weiß der Römersteiner. „Früher gab es pro Ort an die 80 Landwirte mit kleineren Äckern. Heute sind es manchmal weniger als zehn. Dementsprechend größer sind unsere Anbauflächen, auf denen die Insekten kaum Nahrung finden. Unsere Blühstreifen sind für die Insekten Zwischenlande-Möglichkeiten, wo sie Nahrung und Lebensraum finden.“

Auf solchen Blühstreifen finden Insekten ihre Nahrung und Lebensraum. Bild: Blühende Alb

Gesät werden Blumenmischungen, bestehend aus einheimischen Wildpflanzen wie der Schafgarbe, der Kornblume, der Wilden Möhre, der Wiesenmargerite und der Lichtnelke. Dazu kommen Kulturpflanzen wie Ringelblumen, Buchweizen und Sonnenblumen. Ziel ist es, neben einjährigen Blumen auch mehrjährige zu säen, damit die Insekten nicht nur Nahrung im Sommer, sondern auch Unterschlupf im Winter finden.

„In Deutschland haben wir es uns angewöhnt, die Natur immer aufzuräumen“, so Werner. „Wir halten unsere Landschaft gerne sauber. Unsere Augen müssen sich erst daran gewöhnen, dass man auch mal was stehen lässt. Das ist sehr wichtig, denn in den Stängeln und vertrockneten Pflanzen überwintern unzählige Lebewesen.“

Gedankt wird es dem Landwirt, wenn er dann im Sommer vor einer seiner Blühwiesen steht und den herrlichen Duft, die Farbvielfalt und vor allem die dazugehörigen Geräusche erleben kann. „Es ist immer toll, wie das brummt und summt!“, freut sich der Landwirt.

Für ihn bringen die Blühstreifen keinen Ertrag. Sie bedeuten mehr Aufwand. Und trotzdem ist er mit Herzblut dabei, die Idee in Kommunen und Schulen weiterzutragen. „Wir freuen uns über jeden, der mitmacht. Je mehr Blumenstraßen entstehen, umso weiter können die Insekten fliegen. Die Natur kennt keine Kreisgrenzen. Wir freuen uns deshalb auch sehr über Anfragen aus anderen Landkreisen.“

In der Initiative sind Bio-Bauern wie konventionelle Landwirte, große und kleine Betriebe. Mancher Landwirt hat einen Blühstreifen, andere haben gleich fünf oder sechs. Aber nicht nur Landwirte können mitsäen. „Jede gemähte Rasenfläche ist für die Natur eigentlich eine tote Fläche“, gibt Werner zu bedenken. „Wenn man einen Bereich im Garten umgräbt, den Boden gut lockert und im April oder Mai eine Blühsamen-Mischung aussät, hat man seinen eigenen kleinen Blühstreifen und viel Freude damit.“

Die Initiative bietet auch geführte Wanderungen zu den Blühstreifen an. Aber auch bei eigenständigen Fahrradtouren und Spaziergängen sind die Blütenmeere ein Erlebnis.

Natalie Eckelt

Info:

Mehr Infos gibt es unter www.bluehende-alb.de oder per E-Mail unter bluehende-alb@gmail.com. Unterstützen kann man die Aktion auch durch Spenden, die in Blühflächen umgewandelt werden.

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

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!
DIA
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 ImmoConcept GmbH
ZORN immobilien
SCHAICH
0 70 71/3 88 24 Schaich Immobilien GmbH
Kirchentellinsfurter Str. 1 D-72127 Kusterdingen

Gartengestaltung
Albert. W. Heusel
72766 Reutlingen (in Laisen)
Halskestraße 37
Tel.: 07121/4 54 88
info@gartenheusel.de · www.gartenheusel.de
Andreas W. Heusel 2014 · www.heusel.info · 18 Jahre Web Design & Grafix

Neckar.Au Viertel
Neues Viertel, neues Leben.
Mit dem Neckar.Au Viertel entsteht ein nachhaltiges Stadtquartier für jung und alt, das gemeinsam mit der Stadt Rottenburg entwickelt wird.
ENTDECKEN SIE DAS NECKAR.AU VIERTEL
▸ Wenige Gehminuten zur Rottenburger Altstadt
▸ Geschäfte des täglichen Bedarfs in direkter Nähe
▸ Neuer Bahnhaltepunkt im Quartier geplant
▸ Stufenlos erreichbare Wohnungen
▸ Aufzüge von der TG in jede Etage
▸ Erster Bauabschnitt bereits im Bau
Informieren Sie sich jetzt unter:
neckarau-viertel.de
INSTONE REAL ESTATE

Mehr Platz für therapeutisch wertvolle Gartenarbeit

Die Gärtnerei des Vereins für Sozialpsychiatrie zieht von der Tübinger Gartenstraße in die Weststadt um

Wegen der Renaturierung des Neckars muss die Gärtnerei des Tübinger Vereins für Sozialpsychiatrie (VSP) von der Gartenstraße in die Weststadt umziehen. Um die damit verbundenen Kosten stemmen zu können, ist der Verein auf Spenden angewiesen.

Kerstin Weiß (links) und Franziska Schüle planen ihre neue Gärtnerei im Ammertal. Bild: Stefan Zibulla

Pflanzen werden umgesiedelt, ein Folientunnel wird aufgebaut und das Baugesuch eingereicht: Ende September soll der Umzug der VSP-Gärtnerei abgeschlossen sein. Kerstin Weiß ist von dem neuen Grundstück am Ammertal-Radweg, das die Stadt dem VSP für eine kleine Pacht zur Verfügung stellt, begeistert. „Mit einer Fläche von 2400 Quadratmetern ist es viel größer als das Grundstück in der Gartenstraße“, freut sich die VSP-Mitarbeiterin. „Hier können mehr Menschen arbeiten und der neue Garten ist auch mit dem ÖPNV gut zu erreichen.“

Auf dem Acker soll ein breites Spektrum an Pflanzen gedeihen: Blumen, Gemüse und Kräuter. Der Anbau von Teepflanzen soll den Mitarbeitern auch im Winter die Möglichkeit für eine sinnvolle Tätigkeit bieten, weil sie dann die geernteten Kräuter verpacken können. Die Bepflanzung soll das Grundstück auch ökologisch aufwerten und Wildbienen sowie anderen Insekten einen Lebensraum bieten.

Das Projekt stellt für den VSP aber auch eine große finanzielle Belastung dar: Das Verlegen der Frischwasser- und Stromleitung kostet 80 000 Euro. Fast der gleiche Betrag muss für die Scheune investiert werden, die auf einer Fläche von 70 Quadratmetern mit sanitären Anlagen sowie einem Holzofen und einer Teeküche ausgestattet werden soll. Weitere 8000 Euro fließen in eine Brunnenbohrung. Dazu kommen Ausgaben für Gehölz, den Folientunnel, Bäume, einen Re-

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

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

genbehälter sowie das Anlegen von Zufahrtswegen und Parkplätzen mit wasserdurchlässigem Belag. Die Gesamtsumme für die Anlage beläuft sich auf knapp 250 000 Euro. Die Stadt Tübingen, das Landratsamt und das Regierungspräsidium unterstützen das Vorhaben mit jeweils 30 000 Euro. Was bedeutet, dass der VSP für den größten Teil der Investition, also rund 160 000 Euro, auf viele großzügige Spender angewiesen ist.

Die Relevanz des Projektes begründet Kerstin Weiß vor allem mit dem therapeutischen Nutzen der Gartenarbeit für Menschen mit psychischen Behinderungen. „Beispielsweise werden Menschen mit Psychosen nicht mehr von Stimmen gequält, wenn sie sich um die Pflege der Pflanzen kümmern“, beobachtet sie. Der Garten bietet den Klienten des Vereins die Möglichkeit einer sinnstiftenden Beschäftigung. Auf dem neuen Gelände sollen jede Woche zwischen 15 und 18 Menschen unter fachlicher Anleitung ihre Fähigkeiten entdecken und weiterentwickeln können. „Für viele unserer Klienten und Klientinnen stellt diese Beschäftigung einen wichtigen Fixpunkt im Alltag dar und trägt zu ihrer gesundheitlichen Stabilisierung bei“, stellt Franziska Schüle vom VSP fest. Durch den Verkauf des Gemüses vor Ort kommen die Mitarbeiter mit Kunden in Kontakt und haben dabei Erfolgserlebnisse, die ihr Selbstbewusstsein stärken. „Für manche unserer Klienten ist diese Arbeit auch ein Sprungbrett in den ersten oder zweiten Arbeitsmarkt“, betont Weiß.

Die neue Gärtnerei des VSP soll noch stärker als die Anlage in der Gartenstraße für die Öffentlichkeit zugänglich sein. „Neben Angeboten für Kindergärten und Schulen zu Themen wie Landwirtschaft und Ernährung sind auch Kurse über Heilkräuter, Gemüseanbau oder insektenfreundliche Gärten sowie Kooperationen mit Senioreneinrichtungen angedacht“, betont Franziska Schüle. Stefan Zibulla

Info:

Der VSP sammelt Spenden für die Gärtnerei über die Plattform „Gut für Neckaralb“. Spenden können auch direkt auf das Konto des VSP überwiesen werden:
BW-Bank Reutlingen
IBAN: DE27 6005 0101 0004 6001 83
BIC: SOLADEST600
Stichwort „Garten“

Durchatmen - frische Gedanken in schwierigen Zeiten
Logotherapie & Existenzanalyse
Logogerontologin und -therapeutin C. Scholzgart
Informationen unter:
www.constanze-scholzgart.de · kontakt@constanze-scholzgart.de
Tel. 0176 729 68 745

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

Kindheit zwischen Bomben und Inflation

Gertrud Schipke hat ihre Erinnerungen an Krieg und Wiederaufbau in einem Buch dokumentiert

Detaillierte Erinnerungen an die Kindheit haben nur die wenigsten Menschen. Doch wenn diese Phase von Diskriminierung, Angst und einem unberechenbaren Tod geprägt wurde, ist sie auch Jahrzehnte später noch im Gedächtnis präsent. So schildert Gertrud Schipke in ihrem Buch „Die Bohnenkönigin“ ihren Alltag als Kind im Zweiten Weltkrieg und während der Nachkriegszeit in derart detaillierten Szenen, dass der Leser den Eindruck hat, selbst mit dabei gewesen zu sein.

Gertrud Schipke hat in ihrer Jugend die Welt als Spielplatz von Herausforderungen wahrgenommen. Privatbilder

Die Autorin ist zur Zeit der Handlung zwischen 5 und 19 Jahre alt und ermöglicht den Einblick in die Psyche eines jungen Menschen, der zwischen Verwüstungen und gefährlichen Ideologien aufwächst. Die Protagonistin nimmt ihre Welt dabei als Spielplatz von Herausforderungen wahr. Die Ängste ihrer Eltern und anderer Erwachsenen treffen sie nur wie durch einen Schleier, denn Hintergründe bleiben ihr oft verborgen. Als Leser kann man diese jedoch erfahren, da das Zeitgeschehen in der Erzählung grob umrissen wird und Meinungen der älteren Akteure aus ihrem Umfeld zur Sprache kommen. So ist dem kleinen Mädchen beispielsweise rätselhaft, warum sie die Schulzeit dazu nutzen soll, gequälte Kriegsgefangene zu beobachten. Der Leser kann durch seine Brille jedoch manche perfiden Hintergründe und Motive erkennen.

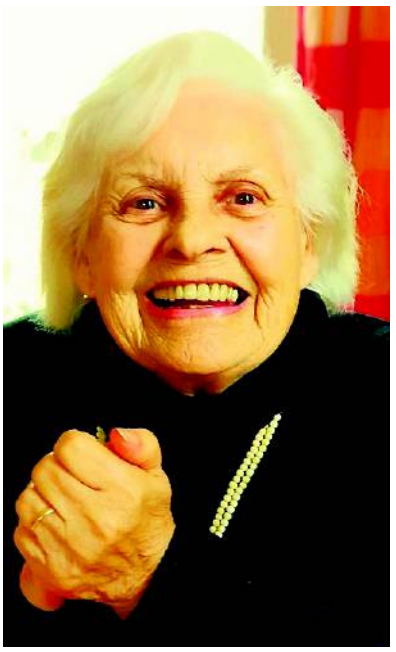
Die Geschehnisse finden in den urbanen Milieus von Reutlingen und Tübingen statt. Vielleicht nehmen Leser aus der Region diese beiden Städte nach der Lektüre mit anderen Augen wahr.

Zu Beginn des Buches legen Ausschnitte aus Tagebüchern des Bruders Walter sowie des Vaters Anton und der Mutter Lina einen Rahmen um die Handlung. Doch dann wird es zunehmend von Erzählungen der Autorin selbst aus Sicht der kleinen Gertrud dominiert. Illustriert der Leser die Familienkonstellationen mit einem selbstgezeichneten Stammbaum, kann er leichter den Überblick behalten.

Was unterscheidet dieses Buch von den vielen autobiographischen Erzählungen, die in den vergangenen Jahren veröffentlicht wurden? Zunächst steht Gertruds Familie repräsentativ für viele andere Schicksale zu Kriegszeiten: Der Vater ist an der Front, während die alleinerziehende Mutter für das Überleben ihrer Kinder hart schuften muss. Das scheinbar wahllose Zusammenspiel zwischen Leben und Tod kann im Moment eines Fingerschnippens eine ganze Familie auseinanderreißen.

Statt ihren Emotionen stehen die unterschiedlichen Lebenswelten der Menschen, die von Bombenanschlägen, Inflation und Besatzungszonen geprägt sind, im Vordergrund. All diese wirtschaftlichen und politischen Verschiebungen verlangen nach An-

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



Gertrud Schipke hat in schwierigen Zeiten nach kleinen Lichtblicken gesucht.

passung breiter Bevölkerungsschichten.
Gefüttert werden die recht kurzen Kapitel mit zahlreichen Anekdoten. Die Taufe des Kindes einer Bekannten wird von der Autorin so geschildert: „Während der Taufe gab es kein großes Zeremoniell, kein Brimborium, keine große geistliche und auch keine weltliche Ansprache.“ All diese kleinen, auf den ersten Blick nebensächlich wirkenden Handlungsstränge, veranschaulichen unterschiedliche Perspektiven und Positionen von Familienmitgliedern, Bekannten und Fremden. Was die Lektüre zu einem informativen und unterhaltsamen Erlebnis macht.
Gertrud Schipke ist kurz vor der Veröffentlichung ihres Buches im Alter von fast 90 Jahren gestorben.
„Meine Mutter war eine immerzu glückliche Frau“, stellt Oliver Schipke fest. „Die Erlebnisse ihrer Kindheit begründeten ihren Willen, jeden Tag zu nutzen und im Sturm von Trauer und Unglück nach den kleinen Lichtblicken zu suchen.“
Ein Mädchen, das Menschen wortwörtlich brennen sah, konnte dennoch am nächsten Morgen aufstehen und weitermachen. Dies macht Mut, in einer Welt ohne tägliche Tragödien, die Schönheit des Alltäglichen zu feiern.

Julia Rojewska

Gertrud Schipke
Die Bohnenkönigin
Ein bewegender Lebensabschnitt
Emanomedia GmbH
Zürich, 2020
19,70 Euro
Das Buch ist bei Osiander und Amazon erhältlich

Kinder, Kindeskinder

Am vollen Tisch sitzen wir jetzt zu Gast bei unseren Kindern, die uns und schon die Übernächsten lehren möchten, was sie vor kurzem erst uns nicht glauben wollten.

Wenn mein Kind die alten Tage nicht kennt und ich doch wohl wissen könnte, dass diese weder heute noch morgen genügen, wenn mein Kind mein Spiegelbild sein soll oder dies doch keinesfalls, sondern meine retuschierte Kopie, dann reden wir immer knapper aneinander vorbei.

Das Kind soll werden wie die Großen. Schon sitzt es auf gleicher Höhe am Tisch. Das Kind schleudert die Flasche zur Erde – seine erste Tat, die ohne Lob bleibt. Das Kind lernt.
Es entdeckt, wie sich alle verändern. Ein neues Gesicht hat das Kind seiner Mutter gemacht.
Das Kind entsteigt dem Schlaf und sucht im Gesicht der Mutter, ob der Tag das Unbehagen der Nacht löschen kann.

Christa Hagmeyer

Info:
Seit sieben Jahren veröffentlichen wir in „die kleine“ regelmäßig Texte der Tübinger Autorin Christa Hagmeyer. Teilweise handelt es sich um Texte, die nun in den im Jahr 2020 abgeschlossenen Bänden enthalten sind: „Wir – Gedichte und Notate“ (mit Illustrationen von Dieter Groß), 117 Seiten und „Von A bis W – Kurzprosa“ (Umschlagmotiv v. Udo Beylich), 125 Seiten. Sie können diese Bände zum Preis von je 15 Euro bei der Autorin erwerben. Außerdem auch „Hananias oder Petri Schachzug – Monologe“ (mit Illustrationen von Dieter Groß), 76 Seiten zu 10 Euro, ebenso frühere Ausgaben reduziert.

Kontakt:
Christa.hagmeyer@gmx.de.

SEYFRIED & WIEDEMANN
...die Komplettsanierer
Meisterbetrieb GmbH
Aloys-Senefelder-Str. 3
72636 Frickenhausen
Tel. 0 70 22 - 21 22 99
www.seyfried-wiedemann.de
Wir suchen
• Flaschner-Gesellen m|w|d
• Dachdecker-Gesellen m|w|d
• Zimmerer-Gesellen m|w|d
Zimmerermeister m|w|d
Vorarbeiter m|w|d

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?

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

... seit 43 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

Schmunzelecke

Das Lesen abgewöhnen

Die Philosophie der Raucher und Jogger

Ich habe so viel über die schlimmen Auswirkungen des Rauchens gelesen, dass ich beschlossen habe, mir das Lesen abzugewöhnen.

Wenn Delfine Gras rauchen, sind sie dann Hai?

Was waren die letzten Worte eines U-Boot-Kapitäns? Macht mal das Fenster auf. Es ist so schlechte Luft hier.

Geht ein Luftballon zum Psychologen und sagt: „Ich weiß nicht, was ich noch tun soll. Ständig fühle ich mich so aufgebläht und dann ist da auch noch diese Platzangst.“

Wird die Qualität in einer Luftballonfabrik durch Stichproben festgestellt?

Warum sieht man Ameisen nicht in Kirchen? Weil sie in Sekten sind.
Ich habe ein Brot angerufen. Es war belegt!

„Die neuen Laufschuhe werden die ersten Tage etwas drücken“ sagt der Verkäufer. „Das macht nichts. Ich wollte sowieso erst nächste Woche mit dem Joggen anfangen.“

Zwei Jogger philosophieren: „Also, wenn ich mal tot bin“, sagt der eine, „soll man mich einäschern.“ „Tatsächlich? Wieso denn das?“ „Ich möchte in einer Sanduhr weiterlaufen !“

Der Freund zur Witwe: „Warum hast du seine Asche in eine gläserne Urne getan?“ „Ach, er hat immer so gern aus dem Fenster geschaut.“

Fragt sie ihn: „Was seufzt du denn so?“Darauf er: „Am liebsten Pils“

Was macht ein Mathematiker im Garten? Wurzeln ziehen.

Zwei Gärtner unterhalten sich. „Es heißt ja, dass es Pflanzen gut tut, wenn man mit ihnen spricht.“ „Okay. Dann gehe ich jetzt nach hinten und beleidige das Unkraut!“

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.

Der Mond

Die Sonne ist schon untergegangen, säumt aber noch den Horizont mit schimmernden Fäden. Unterdessen hat der Mond vorschriftsmäßig seine Wanderung begonnen, vorerst als Sichel. Eine andere war's, mit der am stillen Sommermorgen das Gras gemäht wurde am steilen Hang. Seltsam, wie es fiel – ein getroffenes Tier, um bald schon matt unter der Sonne zu bleichen, leicht zu werden zum Wenden, so leicht, wie man die offene Hand umdreht und ihren Rücken, ihre fünf Hügel dem Mond entgegenstreckt, dem höheren Licht. Nie hat der Leuchtende meinen Schlaf je gestört: als Sichel hat er mir Vers um Vers eingegeben, als gerundeter Mund kleine Geschichten. Auch heute warte ich wieder, dass sein silbriger Klang Himmel und Erde verbindet; höre aus weiter Ferne das Singen der Sichel, ihr Rauschen durchs Gras – und plötzlich ist er ganz nah, hier auf der Wiese, der „Einsamkeitströster". Kay Borowsky

Kontrollzentrum am Handgelenk

Fitness-Armbanduhren überwachen den Blutdruck und die Herzfrequenz

Vor kurzer Zeit fiel mir die schicke Armbanduhr eines Freundes auf. Es war kein normales Zeitmessinstrument, denn er konnte damit auch seine persönlichen Gesundheitsdaten ablesen. Er ist nicht der einzige, der an seinem Handgelenk eine sogenannte Fitness-Uhr trägt.

Je mehr ich mich mit diesem Gerät beschäftigt habe, desto stärker wurde in mir der Wunsch, mich auch mit so einem Vital-Tracker über meine Gesundheitswerte auf dem Laufenden zu halten. Deshalb besitze ich jetzt auch eine solche Smartwatch. Und weil sie auch wasserdicht ist, kann ich sie sogar beim Schwimmen tragen. Das Gehäuse ist aus robustem Hartglas gefertigt.

Diese Smartwatch kann nicht nur von Sportlern genutzt werden. Denn viele Hausärzte raten ihren älteren Patienten, regelmäßig ihren Gesundheitszustand zu überwachen. Die kleine Fitnessuhr ermöglicht diese Selbstkontrolle auf einfache Art und Weise. Der Bildschirm der Armbanduhr ist groß genug, um die Zahlen deutlich zu erkennen. Neben der Uhrzeit und dem Puls informieren diese Instrumente auch über den Blutdruck und die Herzfrequenz, messen den Atem, zählen die Schritte, überwachen die Schlafqualität und zeigen den Kalorienbedarf an. Je nachdem, wie viele Funktionen diese Uhren bieten, kosten sie zwischen 70 und 100 Euro. Hans Bock

Eine Smartwatch misst regelmäßig die relevanten Gesundheitswerte. Bild: Hans Bock

ZICKLER
<< Seit 1973 >>
IMMOBILIEN
Haben auch Sie vom Immobilienboom profitiert?
KOSTENLOSE BEWERTUNG
Mit wenigen Klicks erfahren Sie was Ihre Immobilie aktuell wert ist.
Dieser Service steht Ihnen kostenlos & unverbindlich auf unserer Webseite zur Verfügung.
www.zicklerimmobilien.de

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

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

Stammzelltransplantationen sicherer machen

Eine Tübinger Stiftung ermöglicht die Weiterführung langjähriger Forschung

Eine akute Leukämie ist immer noch die häufigste Krebsart, an der Kinder erkranken. Leider sind bei Rückfällen die Therapiemöglichkeiten begrenzt. Hier kann häufig nur eine Stammzelltransplantation Leben retten. Dabei wird zunächst das kranke Knochenmark des Patienten zerstört und anschließend erfolgt eine Transplantation mit Stammzellen eines gesunden Spenders. Daraus entwickelt sich dann im kleinen Patienten ein neues Knochenmark und, damit einhergehend, auch ein neues, nun leistungsfähigeres Immunsystem. Dieses kann dann gezielt restliche Leukämiezellen im Körper erkennen und beseitigen. Durch diesen Effekt, genannt Graft-versus-Leukämie-Effekt, müssten sich eigentlich alle Krebszellen beseitigen lassen. Doch leider gelingt dies nicht immer. Bleibt ein Rest an bösartigen Zellen irgendwo im Körper des Patienten erhalten, drohen Leukämie-Rückfälle, welche die Überlebenswahrscheinlichkeit der kranken Kinder deutlich reduzieren.

Seit einigen Jahren forscht Maya André von der onkologischen Abteilung der Universitäts-Kinderklinik Tübingen an der Frage, wie diese Leukämie-Rückfälle nach einer Stammzelltransplantationen verringert oder gar verhindert werden können. Ihre Arbeitsgruppe arbeitet an der Optimierung dieser Graft-versus-Leukämie-Effekte und hat in umfangreichen Versuchsreihen zeigen können, dass Stammzellen durch die Gabe von 5-Azacytidin angeregt werden können, möglichst viele funktionsfähige und damit krebsabtötende natürliche Killerzellen zu bilden. Dieses Medikament besitzt den Vorteil, dass es bereits für andere Krankheiten zugelassen ist. Seit mehreren Jahren untersucht die Arbeitsgruppe daher intensiv die Mechanismen, durch die 5-Azacytidin die natürlichen Killerzellen stimuliert. Aus diesen Vorarbeiten ergibt sich ein attrak-

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

Maya André forscht an einer neuen Therapie gegen Leukämie. Privatbild

tiver Forschungsansatz und die hoffnungsvolle Erwartung, dass eine Stammzelltransplantation auf relativ einfache Art und Weise effektiver gemacht werden kann und dadurch die greifbare Möglichkeit entsteht, entsprechende Rückfälle zu verringern.

Ohne die vor wenigen Monaten zugesagte finanzielle Unterstützung durch die Stiftung des Fördervereins für krebskranke Kinder Tübingen könnte dieses spannende und sehr erfolgversprechende Projekt allerdings nicht weitergeführt werden. Die Erwartungen an seine Ergebnisse sind hoch, weil durch diese nebenwirkungsarme Therapieform eine zusätzliche Chance für die kleinen Leukämie-Patienten entstehen könnte. dk

SANITÄTSHAUS KRÜGER
INHABER: PHILIPP SCHWEIZER

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

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 ….

Loretto Klinik GmbH • Chirurgische Praxisklinik
Katharinenstraße 10 • D-72072 Tübingen
Fon 07071 - 36 91 55 • Fax 07071 - 36 91 86
info@lorettoklinik.de
www.lorettoklinik.de • www.beauty-spezialistin.de

Loretto Klinik

Chirurgisches Facharztzentrum
im Tübinger
Loretto-Areal

\ Orthopädie
\ Unfall- und Wiederherstellungschirurgie
\ Allgemeinchirurgie, Proktologie, Fußchirurgie
\ Kinderchirurgie
\ Arbeits-, Schul- und Sportunfälle
\ Anästhesie
\ Hals-, Nasen- und Ohrenchirurgie
\ Neurochirurgie/Wirbelsäulenchirurgie
\ Plastische- und Ästhetische Chirurgie

Loretto Klinik Tübingen

…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

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

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

Hauspflege Reutlingen e.V.
Ambulanter Pflegedienst

Hauspflege Reutlingen e.V. 60 JAHRE

○ Alten- u. Krankenpflege
○ Familienpflege
○ Hauswirtschaft
○ Betreuung

Tel. 07121-371811 www.hauspflege-reutlingen.de

Mieczyslaw Plonczak ist Chefarzt an der Klinik Powiatowy im polnischen Slubice. Privatbild

Die Machtlosigkeit der Medizin lehrt Demut

Wie ein polnisches Krankenhaus in der Corona-Pandemie an seine Belastungsgrenze stößt

In Polen fehlt es an Arbeitskräften im Gesundheitssektor. Während der Corona-Pandemie zwingt dieser Engpass das Personal in einem Krankenhaus in Slubice, sein Arbeitspensum zu verdoppeln. Und wenn dann noch überdurchschnittlich viele Patienten die Klinik im Leichensack verlassen, stoßen Ärzte und Pfleger an die Grenzen ihrer psychischen Belastbarkeit.

Derzeit ist Mieczyslaw Plonczak an der Klinik Powiatowy in Slubice für rund 60 Patienten verantwortlich. „Von jedem kann ich die Kranken- und Behandlungsgeschichte im Schlaf aufsagen und weiß genau, wer auf den zwei Stationen ein und aus geht“ erklärt der Chefarzt. Die Klinik an der deutsch-polnischen Grenze, die ursprünglich als Allgemeinkrankenhaus fungierte, wurde auf Anordnung der Regierung im Oktober zu einem reinen Corona-Krankenhaus umkonzipiert.

So arbeiten heute Gynäkologen, Chirurgen und Internisten gemeinsam an einer für Jedermann neuen Herausforderung. Doch dieser Übergang war kein leichtes Unterfangen. Das Personal war verängstigt und überfordert. „Letztlich reichten auch die Online-Kurse zu Covid-19 nicht aus“, betont Plonczak. „Wir mussten Erfahrungen sammeln, um mit unseren beschränkten Mitteln etwas zu bewirken.“ In der Pandemie komme ihm jedoch seine Qualifikation als Internist zugute. Ärzte mit anderen Spezialisierungen hätten es deutlich schwerer, sich auf die veränderte Situation einzustellen.

Mieczyslaw Plonczak berichtet von Kollegen und Kolleginnen, die unter der Belastung der Corona-Krise zusammengebrochen sind. Wenn in einer Arbeitsschicht von 24 Stunden zwischen ein und vier Patienten sterben, ist das Personal schnell psychisch überfordert. Vor allem der Tod von einem 24-jährigen, ansonsten gesunden, Patienten ist dem Arzt in schmerzhafter Erinnerung geblieben. Das Unvermögen, den meisten Todkranken wirklich helfen zu können und die damit einhergehende Machtlosigkeit lehre ihn Demut.

Zudem mussten Plonczak und sein Team die Angst vor dem Virus überwinden, denn der direkte Kontakt mit Patienten gehört zu ihrem Beruf. Einige seiner Mitarbeiter hätten ihren Arbeitsplatz verlassen und suchten sich in anderen Städten eine neue Stelle. Die verbliebenen Ärzte und Pfleger konnten sich nach einiger Zeit an den neuen Arbeitsalltag mit weniger Personal gewöhnen und die „bleichen, überforderten Gesichter“ wurden weniger.

Die hohe Belastung für das medizinische Personal der Powiatowy-Klinik resultierte aus den Corona-Patienten mit sehr schweren Krankheitsverläufen, die gegen Ende des vergangenen Jahres eingeliefert wurden. Als in der Umgebung neue Corona-Krankenhäuser entstanden sind

und die Zahl der Infizierten in Slubice sank, sodass nur noch die Hälfte der 160 Betten besetzt war, konnte das Personal wieder etwas aufatmen. Trotzdem musste die Klinik mit Spenden unterstützt werden. Mit einer Infrastruktur aus den 1960er Jahren und einem Mangel an einfachen Dingen wie Desinfektionsmitteln war die Lage zu Beginn der Krise sehr angespannt.

Mit den aktuellen Arbeitsbedingungen in der Klinik ist Plonczak zufrieden. Eine Triage musste in Slubice noch nicht angewendet werden und so stand er bisher nicht vor der schwierigen Entscheidung, welche Patienten ein Atemgerät bekommen. Bei einem Engpass würden die Patienten an eine der umliegenden Krankenhäuser verlegt. Dadurch entsteht allerdings ein neues Problem: Die eher ländliche Bevölkerung muss für die Behandlung von anderen Leiden einen langen Weg auf sich nehmen. Viele verzichten auf die Fahrt in umliegende Krankenhäuser und ihre Leiden blieben unbehandelt. Weshalb Plonczak beobachtet, dass jetzt mehr Menschen an anderen Krankheiten wie beispielsweise Störungen am Herzen sterben als zuvor.

Durch seine Tochter, die in Reutlingen als Krankenschwester tätig ist, hat Plonczak auch einen Zugang zur Lage in Deutschland. „Das größte Problem im polnischen Gesundheitssystem ist der Personalmangel“, stellt er fest. „Statistisch haben wir auf 1000 Einwohner nur etwa halb so viele Ärzte wie in Deutschland!“

Dieser Mangel ist auch im Pflegesektor spürbar, weil viele Arbeitskräfte nach der Ausbildung ins europäische Ausland abwandern. In der Zusammenarbeit mit den meist eher älteren Pflegern erkennt Plonczak aber auch Vorteile: „Meine Kolleginnen und Kollegen in der Pflege müssen in den heutigen Zeiten psychisch sehr abgehärtet sein. Jungen Menschen mangelt es oft an diesem dicken Fell. Außerdem haben ältere Beschäftigte mehr Erfahrung.“ Julia Rojewska

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

Wir sind umgezogen!

Demenzpflege-Service
Henriettenweg 3, 72072 Tübingen
Tel. 0 70 71 / 9 49 01 23
Fax. 0 70 71 / 9 46 19 08
info@demenzpflege-service.de
www.demenzpflege-service.de

Kopfhörer für mehr Aufmerksamkeit

Mit modernen Hörgeräten kann man auch telefonieren und Musik hören

Dieses Frühjahr kommen neue Hörgeräte auf den Markt, die auch als Wireless-Kopfhörer genutzt werden können.

Von bösen Zungen werden Wireless-Kopfhörer als „abgeschnittene Zahnbürsten“ bezeichnet. Diese Knöpfe im Ohr sind der neueste Trend zum Musikhören und Telefonieren unterwegs. Schick und trendy aber – bisher – nur eine Art Headset zum Telefonieren und Musikhören mit dem Smartphone.

Im März 2021 kommen jedoch die ersten echten Hörgeräte in diesem Design auf den Markt: Signia Active. Mit ihnen kann man wie mit den Wireless-Kopfhörern Musik, TV-Ton und Telefonate über Bluetooth streamen. Es werden aber auch die Umwelt und ihre Stimmen auf neustem technologischem Niveau und ohne weitere Elektronik verstärkt. Diese Entwicklung ist also sowohl ein Lifestyle-Produkt als auch eines der modernsten Hörgeräte! Ohne Abstriche in der Klangverarbeitung und Anpassbarkeit.

Durch die etwas größere Bauweise ist die Bedienung denkbar einfach:

- Kein Batteriewechsel mehr. Nur nachts in das Ladegerät legen.
- Die Lautstärke und Klangfarbe können bequem per Smartphone gesteuert werden, und auch eine
- Umprogrammierung über Distanz ist mit diesen kleinen Wunderwerken möglich. Gut, das Design muss man mögen, aber vielleicht senkt es für einige die Hemmschwelle, sich einfach einmal unverbindlich über diese Geräte zu informieren.

Man kann gespannt sein, ob sich der Trend durchsetzt und Menschen mit Kopfhörern demnächst sogar als aufmerksame Zuhörer wahrgenommen werden und nicht nur als etwas abwesend.

Diese neue Generation von Hörgeräten kann mit dem Smartphone gesteuert werden.
Bild: Signia

Ulrike Nehls
Hörakustik-Meisterin
beim Optikus

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

Optikus
Optik und Hörakustik
Im Dorf 22, Reutlingen-Betzingen
Telefon: 07121 / 13 86 91
www.optikus-betzingen.de

Geduldige Zuhörer gesucht

Die Seelsorgeeinheit Reutlingen-Nord will einen Besuchsdienst für einsame Menschen aufbauen

Die katholische Seelsorgeeinheit Reutlingen-Nord sucht ehrenamtliche Mitarbeiter für den Aufbau eines Besuchsdienstes. Das Angebot zielt auf die Unterstützung einsamer und hilfsbedürftiger Menschen in Orschel-Hagen und Pliezhausen sowie in weiteren zehn Teilorten.

Gesucht werden sozial eingestellte Mitarbeiter, die ihre Freizeit sinnvoll gestalten wollen, indem sie anderen Menschen helfen. Dazu gehört, dass sie geduldig und verständnisvoll zuhören. Sie sollten bereit sein, Anteilnahme zu zeigen und über Gefühle zu sprechen. Zudem sollten sie psychisch stabil und ausdauernd und in der Lage sein, ihre Gesprächspartner in den Mittelpunkt zu stellen.

Die Fähigkeit zum kooperativen Zuhören sollte mit der Vermittlung menschliche Nähe und der Mithilfe bei der Suche nach einer Lösung von Problemen ergänzt werden. Die Teilnehmer des Besuchsdienstes sollten sich auch gerne an Aktivitäten wie Spaziergängen, einem Kaffeeplausch, gemeinsamen Spielen oder Erledigungen beteiligen. Während des Lockdowns beschränken sich die Besuche allerdings auf Telefonate.

Zur Vorbereitung auf diese Aufgabe und während ihres Dienstes werden die Mitarbeiter vom Pastoralteam mit Schulungen in Gesprächsführung, Background-Infos, regelmäßigen Einsatzbesprechungen sowie mit Einzelgesprächen oder Feedback in der Projektgruppe unterstützt. Die Teilnahme am Besuchsdienst ist auch mit einem guten Freund oder einer guten Freundin sowie zeitlich befristet möglich. dk

Info:
Infos sowie Anmeldung zum Projekt bis zum 31. März bei Diakon Esteban Rojas unter Telefon (0 71 21) 62 30 90 oder bei der Ehrenamtskoordinatorin Mechthild Betz unter Telefon 0178 - 2 57 72 56 und beim Katholischen Pfarramt St. Andreas (Nürnberger Straße 184, 72760 Reutlingen) unter Telefon (0 71 21) 61 07 68.

Angebote für Körper und Geist

Das Haus der Familie der Evangelischen Bildung in Reutlingen deckt mit seinem aktuellen Programm ein breites Spektrum an Themen rund um Kultur, Religion, Gesundheit und Kreativität ab. Wegen der Corona-Pandemie entscheidet sich allerdings erst kurzfristig, ob die Veranstaltungen stattfinden können oder alternativ als Videokonferenz durchgeführt werden.

Unter dem Titel **„Ich tu mir gut - besonders in Coronazeiten!“** spricht Michael Schray am Dienstag, 20. April, von 19.30 bis 21 Uhr über den kreativen Umgang mit Stress in Coronazeiten (Anmeldung erforderlich).

Vom 15. April bis 22. Juli bietet Regina Reichenbach an zwölf Donnerstagen (jeweils von 8.30 bis 9.30 Uhr) **Physio-Pilates-Balance für Frauen ab 70** an.

Barbara Traub und Michael Blume referieren am Dienstag, 27. April, um 19.30 Uhr über das Thema **„1700 Jahre jüdisches Leben: Der Reichtum der Geschichte und wachsender Antisemitismus heute“**.

Info:
Evangelische Bildung Reutlingen
Haus der Familie
Pestalozzistraße 54
72762 Reutlingen
Telefon (07121) 9296-11

www.evang-bildung-reutlingen.de

Sozialstation SR Rottenburg

Maieräckerstraße 25
72108 Rottenburg
Tel. 0 74 72 98 99 - 0 (Zentrale 24h)
Fax. 0 74 72 98 99 - 40
www.sozialstation-rottenburg.de
info@sozialstation-rottenburg.de

Pflegen... Helfen... Beraten...

- **Kranken– und Altenpflege**
- **Nachbarschaftshilfe**
- **Hauswirtschaftliche Hilfe**
- **Pflegeberatung/-schulung**

Pflegegruppe Bereich Rottenburg
Tel. 0 74 72 / 98 99-11

Pflegegruppe Bereich Ergenzingen
Tel. 0 74 57 / 69 73 327

Pflegegruppe Bereich Hirrlingen
Tel. 0 74 78 / 26 21 549

Hauswirtschaft / NBH
Tel. 0 74 72 / 95 99 085

Orientierungshilfe für pflegebedürftige Menschen

Neuer Branchenstandard für die Betreuung in häuslicher Gemeinschaft

Ein neuer Branchenstandard soll die häusliche Betreuung verbessern. Bild: ©Robert Kneschke - stock.adobe.com

Der Verband für häusliche Betreuung und Pflege e.V. (VHBP) begrüßt die Einführung der neuen DIN SPEC 33454 zur Qualitätssicherung der Betreuung in häuslicher Gemeinschaft. Bis zur Rechtssicherheit für Betreuungspersonen und Pflegebedürftige sei es aber noch ein weiter Weg.

„Endlich tut sich etwas bei der Standardisierung der Betreuung in häuslicher Gemeinschaft: Die DIN SPEC 33454 mit dem Titel „Betreuung unterstützungsbedürftiger Menschen durch im Haushalt wohnende Betreuungskräfte aus dem Ausland“ führt einen Standard ein für die häusliche Versorgung von aktuell rund 300 000 alten und kranken Menschen“, heißt es in einer Pressemitteilung des VHBP. „Der Standard steigert die Transparenz für betroffene Familien und macht die Angebote auf dem Markt vergleichbarer.“ Vor allem aber soll er die Betreuungsqualität und die Arbeitsverhältnisse für Betreuungspersonen verbessern. Die DIN SPEC 33454 wurde durch ein Gremium erarbeitet, dem unter anderen Verbrauchervertreter, pflegende Angehörige, Juristen, Wissenschaftler und ein VHBP-Mitglied angehören.

„Diese Weiterentwicklung war dringend geboten“, betont Daniel Schlör. „Seit mehr als zehn Jahren würden Gesellschaft und Politik die weit verbreitete Dienstleistung der Versorgung von alten, kranken und sterbenden Menschen in der eigenen Häuslichkeit durch Betreuungspersonen aus Osteuropa tabuisieren, kritisiert der VHBP-Vorsitzende. „Die Betreuung in häuslicher Gemeinschaft ist mittlerweile zur unverzichtbaren dritten Säule des Pflegesystems geworden.“ Laut Schlör seien im Laufe eines Jahres rund 700 000 Betreuungspersonen, weit überwiegend Frauen, zum großen Teil illegal und schutzlos im Einsatz. „Die DIN SPEC 33454 ist ein wichtiger Schritt in der qualitativen Absicherung von Betreuungspersonen, Senioren und deren Familien.“ Sie schaffe Orientierung und Vergleichbarkeit bei der Suche nach ausländischen Betreuungspersonen für hilfesuchende Familien.

Unter anderem werden in dem DIN SPEC-Standard Anforderungen an die Kenntnisse der Betreuungspersonen definiert, die keine Fachkräfte sind. Sie sollen zukünftig über eine anerkannte Aus- oder Weiterbildung in diesem Bereich verfügen. Um auch in Notfallsituationen handlungsfähig zu sein, sind Betreuungskräfte ab dem 1. März 2022 verpflichtet, Erste-Hilfe-Kenntnisse nachzuweisen. Auch ein Mindestmaß an Sprachkenntnissen ist in diesem Standard festgelegt.

„Wichtig ist, dass auch die Betreuungspersonen vom neuen Standard profitieren“, erklärt Schlör. „Für sie stehen stabilere Arbeitsverhältnisse und faire Bedingungen in Aussicht.“ Der sogenannte Graue Pflegemarkt könne damit weiter ausgetrocknet werden. „Das hilft, Qualität und Sicherheit für alle Seiten maßgeblich zu erhöhen.“ Zur Herstellung von Rechtssicherheit seien allerdings noch

weitere Maßnahmen der Bundesregierung notwendig. Der VHBP fordert deshalb die Anerkennung der Betreuungspersonen als Arbeitnehmerähnliche mit gesetzlichem Sozialversicherungsschutz, wie es in Österreich seit 2007 üblich ist. „Ohne Rechtssicherheit wirkt der neue Qualitätsstandard wie ein Auto ohne Räder“, sagt Daniel Schlör.

Der VHBP geht davon aus, dass nur zehn Prozent der in Deutschland tätigen Betreuungspersonen aus Osteuropa legal tätig sind. Der VHBP tritt seit Jahren für Rechtssicherheit, die Eindämmung der Schwarzarbeit und die Verankerung der häuslichen Seniorenbetreuung als dritte Säule der Versorgung alter und kranker Menschen ein. dk

Info:
www.vhbp.de

Standard mit Soll-Kriterien

Eine DIN SPEC (SPEC für english specification) ist ein Standarddokument, das unter Leitung des Deutschen Instituts für Normung (DIN) erarbeitet wird und kann die Basis für eine DIN-Norm sein. Die DIN SPEC 33454 definiert zahlreiche Kriterien für häusliche Betreuungskräfte und ihre Vermittler, mit denen beispielsweise die Privatsphäre ausländischer Arbeitskräfte geschützt wird. Manche dieser Anforderungen sind allerdings Soll-Bestimmungen, für deren Überprüfung kein Verfahren vorgesehen ist. Etwa, wenn Betreuungskräfte über Anpassungsfähigkeit, Einfühlungsvermögen sowie die Fähigkeit zu Stressbewältigung und Zeitmanagement verfügen sollen. zba

Vereine fit für die Zukunft machen

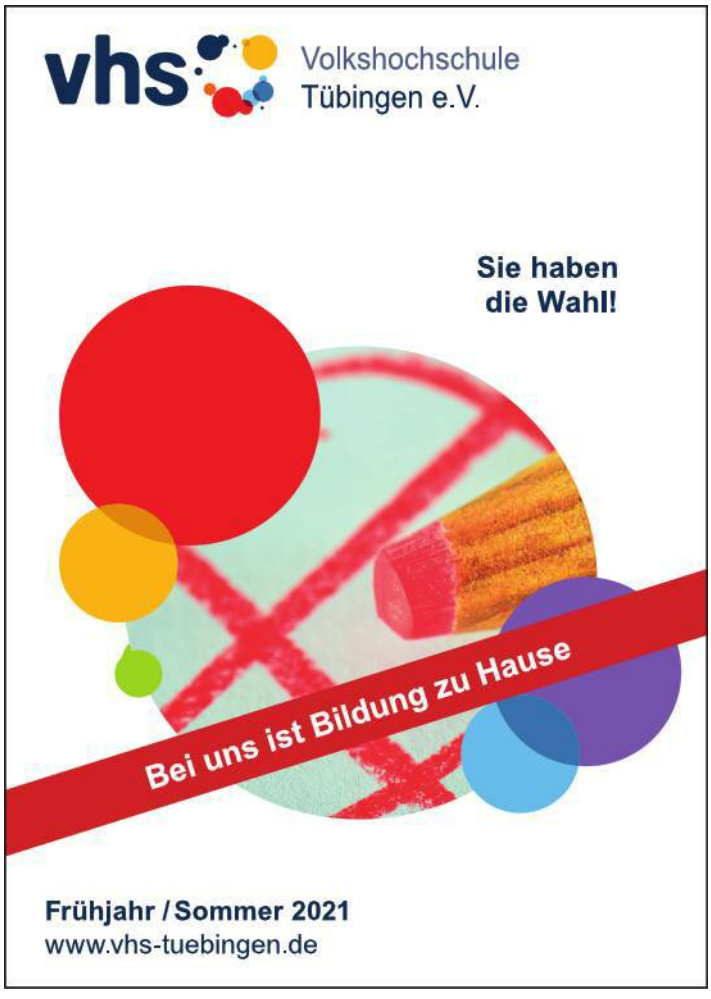
Die Stadt Tübingen und die Volkshochschule bieten eine gemeinsame Fortbildung für ehrenamtlich Engagierte an

Unter dem Titel „Fit fürs Engagement“ lädt die Volkshochschule (vhs) Tübingen zusammen mit der Stadt engagierte Menschen und Vereine zu einer weitgehend kostenlosen Fortbildungsreihe ein.

Das breite Themenspektrum dieser Veranstaltungsreihe, die bis in den Sommer angeboten wird, reicht von der Modernisierung des Ehrenamtes und den Faktoren für erfolgreiches Fundraising über die Moderation von Online-Sitzungen und das Produzieren von Youtube-Videos mit dem Smartphone bis zum Zeitmanagement und der Wirkung von Körpersprache.

„Das Programm, das seit 2016 angeboten wird, orientiert sich an den Bedürfnissen von Vereinen und Initiativen, die durch eine enge Kooperation mit der Bürgerbeauftragten der Stadt ermittelt werden“, erklärt Patricia Ober. „Digitalisierung und die Zukunftsfähigkeit der Vereine stehen im ersten Halbjahr 2021 im Zentrum“, sagt die Abteilungsleiterin für den Fachbereich Gesellschaft an der vhs.

Vor dem Hintergrund der Corona-Pandemie brauchen Vereine auch Unterstützung bei der Umsetzung digitaler Veranstaltungen. Zwar beobachtet Alexander Ries, der bei der vhs für die EDV zuständig ist, dass Vereine ihre Mitgliederversammlungen wegen Corona in den Sommer verschieben - in der Hoffnung, dass sie dann als Präsenzveranstaltung möglich sind. Gleichzeitig stellt er fest, dass Videokonferenzen mit mehr als 150 Teilnehmern problemlos funktionieren. „Viele Vereine wollen das angehen, schon weil sie regelmäßige Sitzungen und Wahlen abhalten müssen.“



Corona als Motor und Bremse

Ries vermutet, dass der durch Corona ausgelöste Digitalisierungsschub das Vereinsleben nachhaltig beeinflussen wird. „Vieles davon wird bleiben. Etwa, wenn zusätzlich zu Präsenzveranstaltungen kleine Meetings von Vorständen als Videokonferenz durchgeführt werden.“ Gerade die Funktionäre werden dadurch entlastet und sparen Zeit. Damit kann die Bereitschaft zur Übernahme von Ämtern und Verantwortung in Vereinen erhöht werden.

Für Gertrud van Ackern ist Corona sowohl Bremse als auch Motor des Vereinswesens. Denn neben den Barrieren, die durch Kontaktbeschränkungen aufgebaut werden, registriert die Beauftragte für Bürgerengagement der Stadt Tübingen seit Ausbruch der Pandemie einen Trend zur Neugründung von Initiativen, die zum Beispiel auf Nachbarschaftshilfe oder Impfpatenschaften abzielen.

Die gemeinsame Fortbildungsreihe von Stadt und vhs versteht van Ackern als Anerkennung und Hilfestellung für die Vereine. Denn wer es gelernt hat, im virtuellen Raum zu diskutieren und einen Chat zu benutzen, kann seinen Verein auch in der aktuellen Krise mit Leben erfüllen.

Für Gertrud van Ackern hängt die Zukunft von Vereinen auch davon ab, wie sie ihre Aufgaben intern verteilen. „Ein rollierendes System würde verhindern, dass immer die gleichen Funktionsträger zeitlich stark belastet werden.“ Und um für junge Menschen attraktiv zu sein, müssen Vereine nach Meinung von Alexander Ries auch soziale Medien kreativ nutzen und ihre Aktivitäten beispielsweise auf Instagram sichtbar machen.

Die Stadt Tübingen sponsert die Fortbildungsreihe „Fit fürs Engagement“ mit jeweils 10 000 Euro pro Jahr. Die vhs hofft, dass sie von der Stadt darüber hinaus weitere finanzielle Unterstützung bekommt. Denn auch wenn viele Online-Veranstaltungen der vhs gut gebucht werden: Kurse für Gesang, Kunst und Tanz sind während des Lockdowns nicht möglich. „Dadurch bre-

chen uns wichtige Einnahmen weg“, bedauert Patricia Ober. Stefan Zibulla

Info:
Das komplette Programm der Fortbildungsreihe „Fit fürs Engagement“ gibt es als Broschüre im pdf-Format unter www.tuebingen.de.

Weitere Infos gibt es unter www.vhs-tuebingen.de

Ende in Sicht?

Wenn ich heute etwas für die nächste „kleine“ zu schreiben versuche, die etwa Mitte März erscheint, so heißt das wohl, im Trüben zu fischen: Wie wird es dann im Hinblick auf die Pandemie, den Lockdown, die Einschränkungen unseres Lebens, bestellt sein? Wir wissen es nicht. Dabei sehnen wir uns alle danach, endlich wieder ein normales Leben zu führen, mit all den Dingen, die früher einmal – lang scheint es her zu sein - ganz selbstverständlich dazu gehörten.

Vorerst hoffen viele von uns noch darauf, endlich die ersehnten Impftermine zugewiesen zu bekommen. Auch ich warte momentan – und fürchte langsam, dass meine telefonische Anmeldung bei der Hotline 116117 möglicherweise verloren gegangen sein könnte. Es ist ja nicht alles glatt gelaufen bei der Organisation der Impfungen, denn so eine gewaltige Aktion ist schließlich für alle Beteiligten Neuland. So hoffe ich eben weiter – und vielleicht weiß ich beim Erscheinen der „kleinen“ mehr.

Ich finde, wir Alten sind durch Corona besonders gestraft: Der Alterungsprozess läuft ja weiter in dieser mehr oder weniger totgeschlagenen Zeit, und danach – wenn es ein „danach“ gibt – sind wir nicht mehr die gleichen wie vorher. Auch dann, wenn wir die Pandemie überleben, was bei so manchen von uns nicht der Fall sein wird. Auch ohne an Corona zu erkranken, werden wir nicht gesünder, sondern bauen in der langen Zeit körperlich und geistig ab. Der Kontakt zu Freunden ist nur eingeschränkt möglich oder verliert sich ganz, Bindungen lösen sich, auf lieb gewordene Gewohnheiten muss man verzichten und hockt die meiste Zeit allein daheim. Was das mit uns gemacht hat, wird noch lange zu spüren sein – wenn und falls das Leben danach weitergeht.

Gibt es denn für heute gar keinen Lichtblick? Doch: Es wird Frühling! Und der lässt sich durch nichts aufhalten, auch nicht durch Corona! Schon Anfang Februar waren noch vor der Morgendämmerung zaghafte Vogellaute zu hören, heute klingen sie selbstbewusst und laut – und wenn sie mich beim Aufwachen begleiten, freue ich mich!

Noch ein Zeichen dafür, dass es aufwärts geht: Von meiner kleinen Wohnung im achten Stock eines Hochhauses habe ich einen wunderbaren Blick nach Osten über Reutlingen hinweg auf die Achalm und die Albkette. Und seit kurzem kann ich nun über dem Albrand wieder die Sonne aufgehen sehen. Das tut sie im Winter auch, doch da ist der Aufgangspunkt für mich hinter dem Nachbarhochhaus versteckt. Jetzt kann ich wieder Tag für Tag beobachten, wie dieser Punkt an den Bergen entlang in Richtung Norden wandert – über die Achalm hinweg, bis er um die Sommersonnenwende aus meinem Gesichtsfeld verschwindet. Und danach nimmt er den gleichen Weg zurück. Aber daran will ich noch nicht denken, denn meine Jahreszeiten sind Frühling und Sommer.

Machen wir also weiter und suchen uns kleine Lichtpunkte, die uns beim Überleben helfen. „Dum spiro, spero“, heißt es auf Lateinisch: „Solange ich atme, hoffe ich!“ Armgard Dohmel

Corona-Welt

Es war einmal
Eine schöne Welt
Ein schönes Leben
Wir waren
Ein globales Dorf
Vernetzt
Weltumfassend
Ohne Grenzen

Nun kommt sie
Die Gefahr der Keime
Unsichtbar
Rasant
Aus dem Nichts
Moderne Apokalypse
Keine Hungersnot
Kein Krieg
Aber
Neue Cholera
Spürbar

Vermehrt
Für jeden
Weltuntergangs-Stimmung
Und wir
Sind mittendrin

Die Bedrohung
Mit dem Tod
Lässt sich
Gewinnbringend umsetzen
In Panik

Wir verhalten uns
Wie Zauberlehrlinge
Hilflos
Überschätzt

Oh, das ist es nun
Keine schöne Welt
Das schöne Dorf Welt
Löst sich auf Jürgen Henke

KLEINANZEIGEN

// **Körperlich gehandicapte Frau, Mitte 50, sucht Begleitung** für gelegentliche Freizeitaktivitäten und Ausflüge, Kurzreisen. Pflegerische Kenntnisse sind von Vorteil, Bezahlung VS. ☎ 07382-9414600

Neuer Wohnraum

Das Netzwerk Demenz lädt zu Online-Vorträgen ein

Im Netzwerk Demenz in Stadt und Landkreis Tübingen arbeiten verschiedene Akteure aus den Bereichen Pflege, Soziale Arbeit, Medizin, Wissenschaft, Bildung, Zivilgesellschaft und Kommunalverwaltung zusammen.

Das Netzwerk will die Situation von Menschen mit Demenz und deren Angehörigen in Stadt und Landkreis Tübingen verbessern. Zu den Akteuren des Netzwerkes gehören auch die Uni Tübingen und der Stadtseniorenrat, die gemeinsam im Lebensphasenhaus eine Veranstaltungsreihe unter dem Motto „Wie wollen wir in Zukunft leben?“ organisieren. Am Freitag, 16. April, spricht Hannah Kindler vom Projekt OptiWohn der Stadt Tübingen um 17 Uhr über das Thema „Haben Sie noch Platz? Die Wohnbedürfnisse verändern sich – das Zuhause auch? Wie freier Platz wieder zu Wohnraum werden kann“. Und am Freitag, 7. Mai, referiert Pietro Triscari (d-serv GmbH Tübingen) um 17 Uhr über „Das Atom einer Marke, Eigenschaften, Wirkung und Verwertungsmodelle“. dk

Info:
Wegen der Corona-Pandemie werden die Vorträge im Online-Format angeboten. Den Zugang erhält man unter www.lebensphasenhaus.de

www.netz-demenz.de

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

Hier bitte Text eintragen:

Datum Unterschrift

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

☐ **Chiffre*** – bitte senden Sie mir die Zuschriften zu.

*Bei Chiffre-Anzeigen zzgl. Chiffregebühr von 10 € (inkl. MwSt) und Sie müssen in der Regel durch den Chiffre-Text mit einer zusätzlichen Zeile rechnen.

Ostereier gibt es das ganze Jahr über

Bei der Auswahl von Geschenken kann man sich an einem Siegel für faire Produktion orientieren

Bunte Eier bietet der Handel mittlerweile das ganze Jahr über an. Auch beim Schenken muss man sich nicht an Ostern oder anderen Terminen im Kalender orientieren.

Bemalte Eier sind nicht nur zur Osterzeit im Trend. Mittlerweile werden sie das ganze Jahr über zum Beispiel als „Brotzeit-“ oder „Picknick-Eier“ angeboten.

Die Ursprünge der bunten Eier reichen weit in die Geschichte zurück und haben mit dem Christentum so viel zu tun wie ein Schweineschnitzel mit einem Vegi-Restaurant.

Schon im alten Ägypten wurde das Ei als Ursprung der Welt verehrt. Im antiken Griechenland und Rom wurden im Frühjahr zur Feier der Tag- und Nachtgleiche bunte Eier aufgehängt und verschenkt. Die Tag- und Nachtgleiche markierte damals den Beginn des neuen Jahres, und das Ei wurde an diesen Tagen als heiliges Symbol des Neubeginns verehrt.

Im Mittelalter wurde vom Aschermittwoch bis zum Karfreitag eine strenge Fastenzeit beachtet. Während dieser Periode durfte man keine Eier essen. Das hat die Hühner aber nicht davon abgehalten, weiterhin fleißig ihre Eier zu legen. Diese Eier, die nicht gleich verbraucht werden konnten, wurden gekocht und waren damit länger haltbar. Und sie wurden rot eingefärbt, damit sie nach der Fastenzeit nicht mit den frischen Eiern verwechselt wurden.

Überraschungseier aus Schokolade sind vor allem bei Kindern das ganze Jahr über beliebt. Und Angehörige aller Generationen freuen sich zu jeder Zeit über eine kleine Überraschung. Kulinarisches und Süßes kommt als Geschenk immer gut an. Um anderen damit wirklich eine Freude machen zu können, sollten allerdings auch ihr Geschmack sowie mögliche Allergien berücksichtigt werden.

„In Deutschland werden jährlich rund 9,5 Kilogramm Schokoladenwaren pro Kopf genascht“, erklärt Fairtrade. „Die deutsche Schokoladenindustrie verarbeitet 400 000 Tonnen Kakaobohnen pro Jahr“, stellt die Initiative, die ein Siegel für fair produzierte Waren vergibt, fest. „Der Marktanteil von Fairtrade-Kakao liegt inzwischen bei etwa acht Prozent“ Stefan Zibulla

Info:
Fairtrade kennzeichnet Waren, die aus fairem Handel stammen und bei deren Herstellung bestimmte soziale, ökologische und ökonomische Kriterien eingehalten werden.

www.fairtrade-deutschland.de

Wer die Situation von Kakaobauern verbessern möchte, kann zu fair gehandelter Schokolade greifen.
Bild: Sean Hawkey

Klett

Nachschub gibt's im Schoko-Laden

Öffnungszeiten Werksverkauf:
Mo – Fr: 9.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 18.30 Uhr

Zusätzlich in der Osterzeit:
ab dem 13.3. samstags von 9.00 - 13.00 Uhr und
vom 29.3. bis 1.4. durchgehend von 9.00 - 18.30 Uhr

Klett Schokolade · Reutlinger Straße 7 · 72147 Nehren
www.klett-schoko.de

Knuspriger Genuss von Hagellocher Weiden

Ein Rezept von der Tübinger Schäferei Fritz: Lammkeule à la Mediterranée

Die Tübinger Schäferei Fritz leistet einen Beitrag zum Natur- und Landschaftsschutz. Denn ihre Schafe grasen rund um Hagelloch, die Wurmlinger Kapelle und den Rammert. Inhaber Daniel Fritz empfiehlt eine knusprige Lammkeule à la Mediterranée.

Im Backofen wird die Lammkeule schön knusprig. Bild: Schäferei Fritz

Zutaten für vier Personen:
1 Lammkeule (ca. 1600g mit Knochen)
1 Bund Petersilie
3 Knoblauchzehen
2 EL Oregano getrocknet
6 EL Olivenöl
10 EL Essig
Salz und Pfeffer (Mühle)

Zubereitung:
Die Lammkeule vom groben Fett befreien. Darauf achten, dass die dünne Fettschicht und die Haut möglichst erhalten bleiben. Die Keule waschen und abtrocknen sowie mit Salz und Pfeffer einreiben.
Die Petersilie fein hacken, den Knoblauch zerreiben, mit Oregano, Essig und Öl vermischen und das Fleisch mit dieser Paste bestreichen.
Die Keule in einen Bräter legen und am besten über Nacht marinieren.
Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Die Lammkeule einschieben, 20 Minuten braten, dann auf 180 Grad herunterschalten und etwa eineinhalb Stunden weiterbraten. Dabei das Fleisch immer wieder mit dem Fond begießen.

Als Beilage einen gemischten Salat und frisches Baguette oder Olivenbrot reichen. zba

Info:
Die Keule gibt es beispielsweise bei der Metzgerei Raiser in Lustnau, einem der Partnerbetriebe der Schäferei Fritz.

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

Mit saisonaler Aktionskarte
seit über 28 Jahren!
Brunnenstube
gemütlich essen und trinken
Rottenburg • Eugen-Bolz-Platz
Telefon 0 74 72-2 34 93
www.brunnenstube.de

Beliebtes Korn: Dinkel ist im Trend

Sie sorgen für mehr Vielfalt auf den Feldern und Abwechslung in der Küche, wurden schon vor Jahrtausenden angebaut und erleben ein wahres Comeback: Urgetreidearten wie Emmer und Dinkel sind passend zum Trend zur Natürlichkeit und Regionalität stark gefragt.

Das traditionsreiche Korn kann mit einigen Vorzügen auftrumpfen. Dinkel vereinigt die Vorteile einer vollwertigen Ernährung, da er viele Ballaststoffe liefert und reich an den Vitaminen A, E, B1, B2 und Niacin ist. Auch der Anteil wertvoller Fettsäuren und Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium, Phosphor und Calcium ist höher als in manch anderen Getreidearten. Vor allem aber besticht das Korn durch seinen feinen, nussartigen Geschmack und seine guten Backeigenschaften. „Generell kann mit Dinkelmehl alles gebacken werden, was das Herz begehrt“, weiß Ralph Seibold, Geschäftsführer der Schapfenmühle. Als Dinkelpionier hat das Familienunternehmen aus Ulm das Urgetreide bereits vor mehr als drei Jahrzehnten wieder salonfähig gemacht hat, also lange bevor es den Massengeschmack traf. Dinkelmehl wird in drei verschiedenen Sorten angeboten. „Type 630 ist vor allem für feines Gebäck zu empfehlen, ob aus Mürbe-, Rühr- oder Hefeteig. Type 1050 eignet sich gut für rustikale Brote und Dinkelvollkornmehl für Vollkorngebäcke“, erklärt Seibold. Der hohe Kleber- und Eiweißgehalt verleiht Dinkelmehl gute Backeigenschaften. Allerdings sollte der Teig, so Seibold, nicht überknetet werden, da er sonst an Struktur verliert. „Am besten wird ein Teig aus Dinkelmehl langsam und schonend geknetet. So kann auch auf die ideale Menge an Flüssigkeit geachtet werden.“ djd

Ostern genießen...
... Hagellocher Lammkeule/ Lammschulter/ Lammlachse
zarte Kalbsschnitzel/ Kalbsbraten/ Kalbsgeschnetzeltes
Eier-Speck-Pastete/ panierte Eier/ pikanter Eiersalat
und viele weitere Leckereien bekommen Sie bei uns...
Wir wünschen schöne Ostern
Ihr Metzgerei Raiser Team
Dorfackerstr. 19, 72074 Tübingen
Telefon 07071 - 81835
METZGEREI RAISER

Jesinger Hofladle
Specialitäten unserer Region
Familie Reutter
Jesinger Hauptstraße 125
72070 TÜ-Unterjesingen
Telefon (07073) 910635
www.obstundweinbau-mueller.de
Unser Angebot:
· Freiland-Eier aus unserem Hühnermobil
· Weine, feine Destillate, Liköre, Fruchtaufstriche & Fruchtsäfte aus eigener Herstellung
· frisches regionales Obst und Gemüse, saisonal auch aus eigenem Anbau
· Backwaren aus dem Steinbackofen
· Wela- Produkte u.v.m.
Unsere Öffnungszeiten:
Donnerstag: 15 – 18 Uhr
Freitag: 9–13 u. 15–18 Uhr
Samstag: 9–13 Uhr
SB-Verkauf täglich geöffnet

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

Wasser hilft bei Sodbrennen

Wer unter Sodbrennen leidet, sollte zuckerhaltige Getränke meiden und stattdessen Wasser – möglichst ohne Kohlensäure – oder bestimmte Kräutertees bevorzugen, rät Michael Boschmann, Klinischer Pharmakologe und Stoffwechselexperte an der Charité Universitätsmedizin Berlin. djd

KRÄUTER AUS EIGENER ERNTE

Es ist Frühling - nichts wie ran an die Gemüse- und Kräuterbeete auf Balkon oder im Garten! Denn über den intensiven Geschmack von frisch geernteten Kräutern und eigen angebautem Gemüse lässt sich nicht streiten. Selbst mit wenig Platz kann man trumpfen. Durch kreative Lösungen, wie vertikales Gärtnern zum Beispiel mit Paletten oder Regalen, bekommt auch der kleinste Balkon ausreichend Platz für vielerlei Leckereien. Je weniger Raum zur Verfügung steht, desto mehr entscheidet die Vorliebe, was einen Platz bekommt. Sehr dankbar sind dabei Kräuter. Sie lassen sich über die Sommermonate problemlos regelmäßig ernten und bringen reichlich Würze auf den Teller. Somit wird selbst aus dem einfachsten Gericht ein wahres Highlight – auch für's Auge!

Tipps rund um's Gärtnern, frische Schnittblumen und kreative Dekorationsideen finden Sie im neuen ALB-GOLD Naturgarten Shop in der Markthalle in Reutlingen. Rezeptideen passend zum Frühling gibt es dann im ALB-GOLD Nudelshop direkt gegenüber.

Öffnungszeiten
ALB-GOLD Nudelshop:

Montag – Freitag	09 – 19 Uhr
Samstag	09 – 16 Uhr

Änderungen vorbehalten

Öffnungszeiten
ALB-GOLD Naturgarten Shop:

Mittwoch – Freitag	10 – 18 Uhr
Samstag	10 – 16 Uhr

Änderungen vorbehalten

ROLLINI-SALAT MIT SWEET-CHILI-DRESSING

SIE BENÖTIGEN

- 250 g ALB-GOLD Dinkelvollkorn Rollini
- 4 EL Pinienkerne
- 50 g Rucola
- ⅓ Bund Frühlingszwiebeln
- 200 g Cocktailtomaten
- 125 g Mini-Ziegenfrischkäsetaler

4

Für das Dressing
- 3 EL Sweet-Chili-Sauce
- 1 EL Reisessig
- Salz, Pfeffer

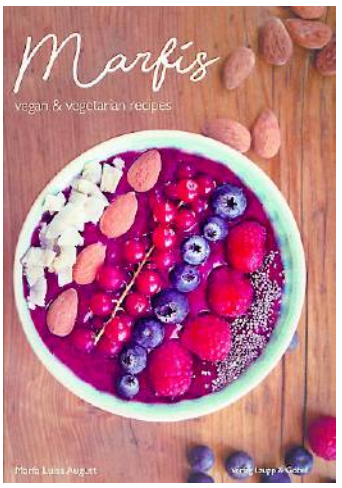
ZUBEREITUNG

1. Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest kochen. Anschließend abgießen und gründlich kalt abschrecken, damit sie nicht weitergaren.
2. Währenddessen Pinienkerne **ohne** Fettzugabe kurz rösten.
3. Gemüse putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Für das Dressing alle Zutaten verrühren und mit Pfeffer würzig abschmecken.
5. Gemüse mit Nudeln und Dressing mischen und mit Kernen und Frischkäse bestreut servieren.

Pancakes mit Früchten

Veganes Rezept von Marfa Luisa August

Marfa Luisa August setzt Rezepte mit ansprechenden Fotos ästhetisch in Szene. Mit freundlicher Genehmigung des Verlags veröffentlichen wir aus dem Buch der 18-jährigen Tübingerin die Anleitung für vegane Bananen-Pancakes.



Zutaten:
2 Bananen
260 g Dinkelmehl
(Typ 630)
300 ml Haferdrink
1 Päckchen Backpulver
2 Päckchen Vanillezucker
1 EL Öl

Zubereitung:
Den Haferdrink und die Bananen zusammen in eine Schüssel geben und mit einem Pürierstab mixen, sodass keine groben Bananenstücke mehr enthalten sind. Den Vanillezucker dazugeben und mit einem Schneebesen unterrühren. Anschließend das Dinkelmehl mit dem Backpulver vermengen und sieben. Alles mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und mit einem Schöpflöffel den Teig portionsweise in die Pfanne geben, jede Seite etwa zwei bis drei Minuten backen. Die Pancakes je nach Geschmack mit Puderzucker, Ahornsirup und frischen Früchten anrichten. zba

Info:
Marfa Luisa August
Marfis
vegan & vegetarian recipes
Verlag Laupp & Göbel
Gomaringen, 2020
96 Seiten, 20 Euro

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

Kreis der Älteren Orschel-Hagen e. V.
Haus der Begegnung
Berliner Ring 3
72760 Reutlingen
Telefon 0157 - 34 89 15 09
k.spitta@awo-reutlingen.org
www.kreisderälteren.de

Folgende Aktivitäten bietet der Kreis der Älteren an: **Kaffee mit Köpfchen, Kaffee- und Spielenachmittag, Tanznachmittag, Musik auf dem Dresdner Platz, Yoga, Englisch, Französisch, Treffpunkt Internet, Tischtennis, Frauengymnastik sowie monatliche Treffen der Selbsthilfegruppen für „Leben mit Krebs“, „Leben mit Parkinson“ und der „Prostata-Selbsthilfegruppe“.**

Jeden Mittwoch werden von 14 bis 16 Uhr weiterhin **Flohmarktartikel** entgegengenommen.

Im Herbst 2020 wurde das **Kaffee mit Köpfchen** ins Leben gerufen. Einmal im Monat trifft man sich bei Kaffee und kleinem Gebäck, um das Gedächtnis ein wenig auf Trapp zu halten. Mit lustigen Spielen, leichten Bewegungsübungen sowie Reimen und Gedichten verbringt die Gruppe eine kurzweilige Zeit und bringt dabei die grauen Zellen in Schwung. Das Kaffee mit Köpfchen findet jeden zweiten Montag im Monat statt.

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

Treff bei ADELE
Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz
Im Frühjahr 2021 möchte ADELE gemeinsam mit den Kirchengemeinden sowie der Katholischen Sozialstation Reutlingen ein Betreuungsangebot für Menschen mit Demenz eröffnen. Der „Treff bei ADELE“ wird an einem Donnerstagvormittag im Gemeindesaal St. Andreas stattfinden. Das Angebot der Betreuungsgruppe ist ein wichtiges Entlastungsangebot für pflegende Angehörige aber auch eine nette Abwechslung für Menschen mit Demenz.
Für die Betreuungsgruppe werden noch ehrenamtliche Mitarbeiter gesucht, die gemeinsam mit einer Fachkraft den Vormittag für und mit den Menschen mit Demenz gestalten möchten. Ehrenamtliche Mitarbeiter in der Betreuungsgruppe erhalten eine kleine Aufwandsentschädigung, zudem bekommen sie eine Schulung, die ihnen wertvolle Informationen zum Umgang mit Menschen mit Demenz an die Hand gibt.
Bei Interesse oder Fragen kann man sich bei Katja Badstöber unter Telefon (0 71 21) 8 20 64 50 oder adele@keppler-stiftung.de melden.

Die Betreuungsgruppe hofft, im Frühsommer wieder die Andachten für Menschen mit Demenz sowie Gesprächskreise für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz anbieten zu können.

Katholische Kirchengemeinde St. Andreas
Gemeindehaus
Nürnberger Straße 184
72760 Reutlingen
Telefon (0 71 21) 61 07 68

Angebote für Senioren sind der **Treff der Frau**, der **Seniorentreff** sowie dienstags der **offene Mittagstisch**.

Besuchsdienst für Menschen in Not und Einsamkeit (siehe „Geduldige Zuörer gesucht“ auf Seite 27)
Diakon Esteban Rojas
Telefon (0 71 21) 62 30 90
Mechthild Betz
Telefon 0178 - 2 57 72 56

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

Einmal monatlich findet dienstags der **Jubilate-Treff für Senioren** sowie jeden Mittwoch der **offene Mittagstisch** statt.

Info:
Zum Redaktionsschluss war es leider noch nicht möglich, konkrete Termine zu planen bzw. bekannt zu geben. Auf den Homepages sind die aktuellen Informationen. Termine können auch telefonisch abgefragt werden.

Kreativität als Reaktion auf die Krise

Jehovas Zeugen gestalten Grußkarten für Senioren und laden zu Videokonferenzen ein

Mit Gottesdiensten per Videokonferenz und kreativen Verkündigungsmethoden reagieren Jehovas Zeugen in der Region auf die Corona-Pandemie.

Robin Ring bemalt gerne Grußkarten. Dabei unterstützt ihn seine Schwester Chiara, die sich zwischendurch mit ein paar Gummibärchen stärkt. Bild: Stefan Zibulla

Robin Ring meldet sich nicht nur bei den Videokonferenzen der Zeugen Jehovas, die er zusammen mit seinen Eltern regelmäßig besucht, gerne mit eigenen Kommentaren zu Wort. Der Sechsjährige aus Lichtenstein malt auch Blumen oder Paradiesbilder auf Grußkarten mit Bibeltexten, die beispielsweise den Bewohnern der Tübinger Pflegeheime überreicht werden.

Seit Beginn der Corona-Pandemie nutzen Jehovas Zeugen weltweit ausschließlich das Internet für Zusammenkünfte und Kongresse. Um eine Ansteckung mit dem Virus zu vermeiden, sprechen die Gemeindemitglieder in der Region Reutlingen-Tübingen derzeit auch nicht mehr auf den Straßen über ihre Hoffnung auf das Reich Gottes und machen auch keine Hausbesuche. Stattdessen machen sie regen Gebrauch von digitalen Kommunikationsmitteln oder schreiben Briefe, gestalten Karten und basteln kleine Geschenke, mit denen sie auch Senioren eine Freude machen wollen. Auch künftig wollen Jehovas Zeugen dem Virus mit mehr als der staatlich geforderten Vorsicht begegnen.

Unter www.jw.org gibt die Religionsgemeinschaft auch Tipps für das Homeschooling und den Umgang mit Pandemiemüdigkeit oder zeigt mit einem Video, wie man sich vor gefährlichen Infektionswellen schützen kann. Dieses Angebot ist in mehr als 1000 Sprachen verfügbar

Stefan Zibulla

Info:

Am Samstag, 27. März, laden Jehovas Zeugen in Tübingen um 19 Uhr zu einer virtuellen Feier zur Erinnerung an den Tod Jesu ein. In Verbindung mit diesem Gedenktag steht am Sonntag, 21. März, um 10 Uhr der Internet-Vortrag „Eine kostbare Perle – habe ich sie gefunden?“.

Den Zugang zu beiden Veranstaltungen gibt es unter Telefon (0 71 21) 4 51 80.

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

VIELE KURSE AUCH IM ONLINE-FORMAT!

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

FBS Familien Bildungsstätte Tübingen

Das neue Programm ist online: www.fbs-tuebingen.de
FBS, Hechinger Str. 13, 72072 Tübingen, Tel. 07071-930466, buero@fbs-tuebingen.de

Elektro-Falk
Ihr Elektrofachbetrieb
· Installationen · Reparaturen · Fachhandel
· Satellitenanlagen · ISDN-Telefonanlagen
· Netzwerkverkabelungen
Elektro Falk, Inh. Werner Wandel
Dieselstraße 8 · 72074 Tübingen
Tel. 07071-81239 · Fax. 07071-81052
eMail info@elektro-falk.de

Beratung und Aktionen in Reutlingen

Die Abteilung für Ältere der Stadt Reutlingen berät im Rahmen des Pflegestützpunktes auch in Zeiten von Corona zu allen Themen des Älterwerdens. Derzeit dreht sich vieles um das Thema Impfen. Die Mitarbeiter der Abteilung für Ältere / Pflegestützpunkt stehen für Beratungen zur Verfügung.

Auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Abteilung für Ältere haben keinen Einfluss auf Wartezeiten bei der Impfterminvergabe. Das Land Baden-Württemberg koordiniert die Termine. Da aktuell der Impfstoff knapp ist, sind Termine oft lange im voraus ausgebucht.

Stadt Reutlingen
Sozialamt
Abteilung für Ältere
Marktplatz 22
72764 Reutlingen

Telefon:
(0 71 21) 303-2300
(0 71 21) 303-5782
(0 71 21) 303-2120
abteilung.aeltere@reutlingen.de
Erreichbarkeit:
Montag, Dienstag und Mittwoch von 10 bis 12 Uhr sowie zwischen 14 und 16 Uhr, Donnerstag von 10 bis 12 Uhr sowie zwischen 14 und 18 Uhr, Freitag von 10 bis 13 Uhr

Sprechstunden in den Stadtteilbüros
Jeden Dienstag von 10 bis 12 Uhr sowie Donnerstag zwischen 16 und 18 Uhr
im Stadtteilbüro Betzenried – Oststadt
Telefon
(0 71 21) 4 33 55 63
Stadtteilbüro Storlach-Römerschanze
Telefon (0 71 21) 33 97 90
Stadtteilbüro Orschel-Hagen
Telefon (0 71 21) 62 21 33

Aktionen in den Quartieren
Immer noch leben wir mit vielen Ungewissheiten, die uns das Leben in Zeiten der Corona-Pandemie beschert. Und doch: Das Frühjahr ist da! Den aktuellen Stand zu den geplanten Veranstaltungen gibt es unter Telefon (0 71 21) 303-2300.

Stadtteilbüro Betzenriedstraße 75
Stadtteilbüro 2.0
Donnerstag, 25. März, 14.30 Uhr
Ältere Menschen und Digitalisierung – Ein Gespräch zum 8. Altenbericht der Bundesregierung.

Unterwegs im Quartier
Donnerstag, 18. März, 11 Uhr, Montag, 29. März, 15 Uhr und Donnerstag, 15. April, 11 Uhr
Die Mitarbeiter/innen des Stadtteilbüros sind an verschiedenen Orten des Stadtteils anzutreffen. Mit im Gepäck:
Blumensamen für Garten und Balkon und Zeit für Gespräch und Austausch. Treffpunkte im Stadtteilbüro erfragen.

Vorlesen im Quartier
Jeden zweiten und vierten Montag, jeweils um 14.30 Uhr
Das Projekt Leselust erfreut die Nachbarschaft mit ihren Lieblingsgeschichten.

Geschichtswerkstatt
Jeden ersten und dritten Dienstag im Monat, jeweils um 14 Uhr

Frühstückspicknick am Pavillon
Donnerstag, 22. April, 9.30 Uhr
Gemeinsam in den Tag starten mit Café und Tee im Stadtgarten. Bitte das Frühstück und eine Tasse mitbringen.

Frühlingserwachen auf dem Balkon
Mittwoch, 5. Mai, 14 Uhr
Mithelfen beim Begrünen des Stadtteilbüros. Blumensamen für den eigenen Balkon oder Garten können mitgenommen werden.

Stadtteilbüro Schweidnitzer Straße 12

Land Art: Kunst draußen und umsonst
Jeden letzten Montag im Monat (29. März und 26. April), 14.30 Uhr.
Den Treffpunkt im Stadtteilbüro erfragen. Auf Spaziergängen entstehen kleine Kunstwerke.

Termine des bürgerschaftlichen Engagements
Vorsorge für die letzte Lebenszeit
Der Arbeitskreis Vorsorge lädt zu einer Informationsveranstaltung rund um das Thema Patientenverfügung ein.
Dienstag, 20. April, von 15 bis 17 Uhr
Altes Rathaus
(Rathausstraße 6)

Werkstattgespräch: Die Zukunft des Lebens ist das Alter – Die Zukunft des Wohnens ist die IBA 2027
Die Internationale Bauausstellung (IBA) für das Jahr 2027 wird in Stuttgart erdacht und geplant. Das Netzwerk Wohnberatung der Abteilung für Ältere der Stadt Reutlingen ist zu einem Werkstattgespräch mit Machern der IBA zum Thema Wohnvisionen für das Alter eingeladen.
Montag, 10. Mai,
15 bis 18 Uhr
Anmelden können sich Berater des Netzwerks Wohnberatung der Stadt Reutlingen und Personen, die sich für ein Engagement im Netzwerk Wohnberatung interessieren.
Anmeldung und Rückfragen bei der Abteilung für Ältere, Telefon (0 71 21) 303-2300 oder abteilung.aeltere@reutlingen.de

Sterbende Menschen nicht allein lassen

Silvia Ulbrich-Bierig über die Hospizarbeit während der Corona-Pandemie

Silvia Ulbrich-Bierig muss ihre Hospizarbeit an Kontakt- beschränkungen anpassen. Bild: Werner Kumbier

Kontaktbeschränkungen sind für sterbende und trauernde Menschen eine besondere Härte. Wir sprachen mit Silvia Ulbrich-Bierig, Geschäftsführerin der Ambulanten Hospizdienste Reutlingen, über die Grenzen und Möglichkeiten ihrer Arbeit während der Corona-Pandemie.

Was bedeuten die aktuellen Kontaktbeschränkungen für Ihre Arbeit?
Im ersten Lockdown haben wir ein paar Wochen komplett unseren Dienst ausgesetzt. Das war für uns alle äußerst schwierig auszuhalten. Wohl wissend, es gab großen Bedarf in der Begleitung von Sterbenden und auch Trauernden, aber wir konnten nichts tun. Aktuell bedeutet der Lockdown für uns, gut hinzuschauen, um keine unnötigen Risiken einzugehen. Im Erwachsenenbereich begleiten wir im Moment hauptsächlich in Sterbesituationen. Im Kinder- und Jugendbereich sind wir ebenfalls unterstützend in den Familien. In der Trauerarbeit setzen wir in unseren größeren Gruppen die Treffen aus, eine kleine Gruppe findet in Präsenz statt, die Kindertrauergruppe trifft sich online.

Gibt es für Ihr Team und Ihre Patienten bzw. Familien spezielle Test- und Impfstrategien sowie ein besonderes Hygienekonzept?
Wir gehen seit dem zweiten Lockdown nur noch mit Schnelltests und FFP2-Masken in Begleitungen. Im Moment sind wir noch nicht berechtigt, unsere Ehrenamtlichen zur Impfung anzumelden. Die Impfkommission hat den ambulanten Hospizbereich nicht in die erste Reihe gesetzt.

Für Schwerkranke und sterbende Menschen sind persönliche Nähe und Körperkontakt von zentraler Bedeutung. Wie können diese Bedürfnisse derzeit befriedigt werden?
Das ist zurzeit nicht oder nur begrenzt umsetzbar. Im Kinder- und Jugendbereich fordern die Kleinsten den Körperkontakt ein. Da arbeiten wir bei Bedarf dann mit einem erweiterten Hygienekonzept und tragen Schutzkittel.

Welche psychischen Folgen hat die aus der Pandemie resultierende Isolation für Schwerkranke und sterbende Menschen?
Für die Schwerkranken und sterbenden Menschen hat es zur Folge, dass sie in einer sehr schwierigen Situation alleine sind. Sie können von ihren Angehörigen auf ihrem letzten Weg, wenn überhaupt, nur begrenzt begleitet werden. Viele Menschen, die eine lebensbedrohende oder lebensverkürzende Erkrankung haben, müssen derzeit jede Untersuchung und jedes Gespräch mit den Behandlern alleine durchstehen. Sie benötigen dringend Unterstützung durch eine vertraute Person wie Nahestehende oder Ehrenamtliche.

Nutzen Sie in der Corona-Krise für die Kommunikation mit den Patienten oder Familien verstärkt digitale Instrumente?
In der Sterbebegleitung im Erwachsenenbereich ist das eher schwierig. Diese Menschen brauchen eine unterstützende Person vor Ort. Im Kinder- und Jugendbereich ist dieses Medium teilweise gut einsetzbar, mit ganz kleinen Kindern scheidet es aus. Im Trauerbereich wird nur die Kindertrauergruppe digital angenommen.

Fragen von Stefan Zibulla

Ambulanter Hospizdienst Reutlingen e.V.

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

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

Ruhestätte aus nachwachsenden Rohstoffen

Monika Frischknecht und Uwe Serway flechten Särge aus Weidenruten

Ein ökologischer Sarg, ganz aus Weidenruten geflochten und mit einem Holzdeckel versehen, war die Idee von Korbmachermeisterin Monika Frischknecht aus Metzingen-Neuhausen. Zusammen mit Bestatter und Schreinermeister Uwe Serway aus dem benachbarten Dettingen entwickelte sie ein Modell, das ganz ohne Chemie und Metallbeschläge auskommt.

Monika Frischknecht und Uwe Serway wollen mit ihrem ökologischen Weidensarg in die Serienproduktion gehen. Bild: Gabriele Böhm

Mit seiner Innovation gewann das Duo sogar den Sonderpreis für hervorragende kreative handwerkliche Fähigkeiten der Handwerker-Stiftung der Kreissparkasse Reutlingen. „Ich habe mir Gedanken über den ökologischen Fußabdruck gemacht, den ein Mensch im Laufe seines Lebens hinterlässt“, erläutert Monika Frischknecht. Der Sarg, der rückstandslos im Erdreich vergeht, soll ein Beitrag sein, um die Umwelt ein wenig zu entlasten.

Monika Frischknecht ist derzeit die einzige Korbmachermeisterin in den Landkreisen Reutlingen und Esslingen. Ihr Lehrherr Walter Keyser aus Metzingen hatte ihr einst von der Korbmacherei abgeraten und vergeblich empfohlen, anstelle einer brotlosen Kunst „ebbes G´scheids“ zu lernen. 2000 bis 2002 folgte eine Ausbildung an der Korbfachschule Lichtenfels mit Meisterabschluss „Obwohl das traditionell ein reiner Männerberuf war“, bemerkt Frischknecht. Wer einen Kurs bei Monika Frischknecht belegt, ahnt schnell, warum. Das Tragen der eingeweichten, nassen Weidenbündel und das stundenlange Biegen der recht kräftigen Ruten kostet Kraft.

2002 wurde die Meisterin mit dem Bayerischen Staatspreis gewürdigt. „Ich wollte einen Sarg schaffen, der aus nachwachsenden Rohstoffen besteht und rückstandslos abbaubar ist“, erläutert die Neuhauserin. Zwar könne man geflochtene Särge beim Bestatter bestellen. „Doch diese Ware kommt aus Osteuropa und ist chemisch behandelt und lackiert. Und geflochtene Särge aus Asien werden vor dem langen Schiffstransport gegen Ungezieferbefall in ein Säurebad getaucht.“ Das alles kommt für Monika

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

Frischknecht nicht in Frage. Ihre Weidenruten stammen von eigenen Anbauflächen im Biosphärengebiet der Schwäbischen Alb und werden unbehandelt verarbeitet. Naturbelassen und aus dem Biosphärengebiet ist auch das Holz für Deckel und Boden des Sargs. Statt Leim wurden Steckverbindungen verwendet.

Angefertigt hat die Teile Uwe Serway, der als Schreinermeister und Bestatter das Know how für die Anforderungen an ein Erdmöbel mitbringt. „Die Idee ist einfach super“, sagt er. „Ich bin immer für innovative Ideen zu haben, vor allem, wenn sie auch umgesetzt werden. Ideen hat man allemal genug, aber man muss sie auch verwirklichen.“ Wer das gute Stück mit seinen sanften Naturtönen von Gelb über Grün zu Orange und dem Deckel aus wunderschön gemaserten, glatten Holzbrettern betrachtet, findet es jammerschade, dass es im Erdboden versenkt werden soll. Doch dafür ist es gedacht.

Mehrere Tage Arbeit stecken in einem Weidensarg, der im mittleren Preissegment liegt. „Jetzt müssen wir gucken, wie wir damit in Serie gehen“, sagt die Meisterin. Denn Interessenten gibt es genug. Gabriele Böhm

— Schön, dass alles geregelt ist! —

Dauergrabpflege

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

DAUER GRAB PFLEGE

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

- stilvolle Trauerfloristik
- Dekorationen

Wir informieren Sie gerne.

Gärtnerei & Floristik STEPHAN seit 1949

www.blumen-stephan.de Telefon 07071 - 7 28 30
Weinbergstraße 100 · 72072 Tübingen - Derendingen

Wagner Ihr Steingestalter
Möss.-TALHEIM · Jägerstr. 10
☎ 0 74 73 / 78 23
www.wagner-steingestalter.de

GRABMALE
Große Innenausstellung
Kompetente Beratung & guten Service!
Ihr Meisterbetrieb mit großer rokstyle Austellung!

www.die-kleine-zeitschrift.de

GROSS AUSSTELLUNG
Zeitgemäß seit 1960
Laternen · Kreuze · Grabschmuck
GRABMALE
ERICH SCHMID SÖHNE
72810 GOMARINGEN
TEL. 07072 - 7387
b. d. Kr. RT.-TÜ.-Moss
WWW.SCHMID-GRABMALE.DE

GEBR. MOHRING
GmbH & Co. KG
Burkhardt + Weber Str. 53
72760 Reutlingen
Tel. 07121 33 76 85
Max-Eyth-Str. 18/1
72793 Pfullingen
Tel. 07121 304 33 77
Individuelle Grabdenkmale
Natursteine · Grabmalbetreuung
Grabmalvorsorge

Der Bergfriedhof in Tübingen

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

Die Urnengemeinschaftsgrabstätten **»Fluss der Zeit « (994 €)**, Baumbeisetzungshain **»Buchengrund« (1008 €)** sowie die Erdgemeinschaftsgrabstätte **»Rosengarten« (4587 €)**, bei denen die Angehörigen den Grabplatz bereits inklusive der Grabpflege für die gesamte Ruhezeit von 20 Jahren erwerben, erfreuen sich großer Beliebtheit.

Bei allen Gemeinschaftsgrabstätten besteht zudem noch die Möglichkeit der Namensanbringung. Beim Baumbeisetzungshain **»Buchengrund«** kann auf Wunsch der danebenliegende Beisetzungsplatz für den noch lebenden Ehegatten oder Lebenspartner reserviert werden. Auch **»Nicht-Tübingern«** ist eine Beisetzung auf Antrag möglich. Seit Anfang 2019 gibt es noch das Angebot von **»Einzelbaumgräbern«** und **»Waldgräbern«** für Urnenbeisetzungen.

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

Tübingen Universitätsstadt

Kommunale Servicebetriebe Tübingen (KST)
Friedhofsverwaltung · Bergfriedhof 10 ; 72072 Tübingen
Tel. 0707 1/204-1880 · Fax 204-1885 · kst-friedhoefe@tuebingen.de
Öffnungszeiten: Mo. 8.30–11.30 Uhr, Di. 8.30–16.30 Uhr, Mi. 8.30–11.30 Uhr, Do. 13.30–15.30 Uhr, Fr. 8.30–11.30 Uhr oder nach Vereinbarung

Bestattungsdienst
Felden
Die Bande der Liebe werden mit dem Tod nicht durchschnitten.
Thomas Mann
Tübingen, Aixer Str. 12
Kusterdingen, Hölderlinstr. 1
24 h/ Tel. 07071 / 85 67 21
www.bestattungsdienst-felden.de

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

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

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

Traugott
Hummel
BESTATTUNGSHAUS
Inhaber: Dirk Flunkert
Traugott Hummel · Hauptstr. 20–22 · 72800 Eningen u. A.
Telefon (0 71 21) 37 01 66 · Telefax (0 71 21) 34 06 81
Besuchen Sie uns im Internet: www.hummel-bestattungen.de
Familienunternehmen seit 1931

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

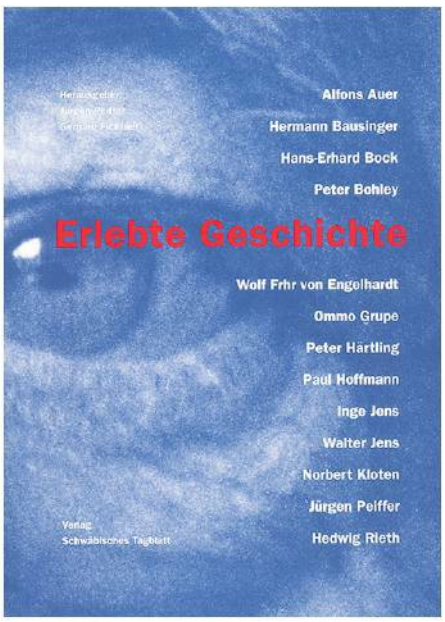
Inhaber
Roberto Seifert
Ihr Begleiter im Trauerfall
Telefon Tag & Nacht 07071 - 977 66 11
Erd-, Feuer- und Friedwaldbestattung
Überführungen im In- und Ausland
Bestattungsvorsorge
www.bestattungen-gommel.de

Raum und Zeit
für Trauernde
Rilling & Partner
Bestattungsdienst Tübingen
Tel. 07071 92780 · Handwerkerpark 5 · 72070 Tübingen

Flunkert
Bestattungen
BESTATTER VOM HANDWERK GEPRÜFT
Kanzleistraße 43, 72764 Reutlingen
Tel. (0 71 21) 37 01 66
Belthlestraße 4, 72070 Tübingen
Tel. (0 70 71) 44 02 77
Im Trauerfall für Sie direkt vor Ort.
www.flunkert-bestattungen.de

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

durchdachte Vorbereitung
abfällig: Diener (Mz.)
eine Alpenregion
Kulturvolk auf Borneo
Hafenstadt auf Okinawa (Japan)
Spion
Stadt bei Unna
englisch: Falle
Strohunterlage
polizeiliches Verhör
Standbild
Alpenbewohner
chem. Zeichen für Tantal
Fremdwortteil: gleich
Tierhatz
persönliches Fürwort (4. Fall)
Sprache der alten Römer
Unterbrechung, Rast
Binnengewässer
Ausruf des Erstaunens
alte franz. 5-Centime-Münze
altirische Schrift
afrikanische Kuhantilope
Laubbaum
Gewichtseinheit (Abk.)
Kfz-Z. Gelnhausen
Initialen von Kästner
Zeitabschnitt
positives Filmende
ugs.: sehr viele
nach außen
langer Federschal
Jubelwelle im Stadion (La ...)
Initialen Heines
alter Tonträger (Abk.)
italienisch: sechs
Meeresraubfische
größte Stadt Omans
eiszeitlicher Höhenzug
ägyptischer Gott der Weisheit
Singvogelfamilie
Wacholderschnaps
franz., lateinisch: und
Hof um eine Lichtquelle
enge Treppe
englisch: Zeh
desgleichen
Abk.: Leichtmetall
englisch, span.: mich, mir
geäußerter Wunsch
kleine Spende
französisch: man
ein Verhältniswort
Normlängenmaß
trostlos



WWP2019-470

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

Lösung Rätsel Nr. 01/02 2021

			J				S		K			
K	A	P	E	L	L	E		A	N	O	R	A	K
	E	R	T	R	A	G		C		R	A	D	I
G	R	A	S		M	A	I	K	A	E	F	E	R
	O	E		G	E	L	D		K	A	T		G
	B	A									M	I
T	I	M									A	S
	C	B								M	I	T
		E									N	A
M	O	L								D	A	N
	B										U	
S	E	N										E
	R	O								Z	A	R
Z	E	R									N	L
		M		I		C	K		S			T	A
B	L	A	S	R	O	H	R		T	I	M	E	N
T	U	N		R		E	I	R	E		E	N	G
	I		L	E	H	R	L	I	N	G		N	E
	S	E	I		N	I	L		O	E	L	E	N

Wir verlosen drei Exemplare des Buchs „Erlebte Geschichte“ (Herausgegeben von Gerhard Fichtner und Jürgen Peiffer) mit Beiträgen von Hermann Bausinger, Peter Härtling, Walter Jens und anderen Autoren über ihre Erlebnisse während des Nationalsozialismus und der Nachkriegszeit aus dem Verlag SCHWÄBISCHES TAGBLATT.

Geben Sie das Lösungswort bis zum 6. Mai 2021 unter Telefon 0137 – 8 22 27 87 durch (bei Anruf aus dem Festnetz der deutschen Telekom entstehen Kosten von 50 Cent – abweichende Preise bei Mobilfunknetzen).

die kleine
Zeitschrift für die besten Lebensjahre

IMPRESSUM

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

Geschäftsführer
Alexander Frate

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

Titelbild
Natalie Eckelt
Bild auf Seite 3:
Angelika Brieschke

Anzeigen/Objektleitung
Wolfgang Dieter
(verantwortlich)
Anschrift wie Verlag

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

Auflage:
13 000 Exemplare

Kontakt & Mediadaten
www.die-kleine-zeitschrift.de
diekleine@tagblatt.de
Tel. (0 70 71) 9 34 - 1 74
oder 934 - 183
Fax (0 70 71) 9 34 49 62 66

Datenschutzbeauftragter
datenschutz@tagblatt.de

Nächste Ausgabe
14. Mai 2021

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
Klamer Medien GmbH
RTF1
Kirche Zu unserer Lieben Frau
Leinsbach Apotheke
Pflegedienst Weggerle
Physiotherapie Bittner-Wysk

Empfingen
Pflegehaus Rosengarten
Seniorenheim

Eutingen
Bäckerei Plaz

Eutingen-Weitingen
Bäckerei Kalbacher

Geislingen
Kleider Müller

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

Kirchentellinsfurt
Rathaus Apotheke

Kusterdingen
Altenbegegnungsstätte
Bestattungen Felden
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
Seniorentreff
Stadtbücherei
Stadtverwaltung
Volkshochschule
Weinbaumuseum

Metzingen-Glems
Gasthaus zum Waldhorn

Mössingen
Alb Apotheke
Bäckerei Padeffke
BeneVit Haus Blumenküche
Bestattungen Werner
Diakonie Sozialstation
EUTB Landesverband für
Menschen mit Körper- und
Mehrfachbehinderung
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
Hof Bisinger

Nürtingen
Stadtverwaltung Nürtingen

Ofterdingen
Landgasthof Ochsen
Perfect Parts GmbH
Volksbank

Pfullingen
Apotheke am Laiblinsplatz
Bürgerbüro
Der Naturladen
Geer Hörakustik
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
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- 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
Laufgut Diether
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
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

Reutlingen-Sickenhausen
Maler- und
Stukkatuerbetrieb Schneider

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
Aetka-Shop
Apotheke im Kaufland
Augenklinik
Bestattungen Felden
Betreuungsverein LK
Tübingen
Buch- und Kunsthandlung
Wekenmann
Büro Aktiv
Café Binder
Café Hirsch
Café Latour
Christiane-von-Kölle-Stift
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
Krankenpflegeverein
Linden Apotheke
Obere Mühle e.K.

Anzeige

HausplusRente®
Ihr Eigenheim als Geldquelle!

Verrentung mit HausplusRente

Ihre Immobilie – Ihre Geldquelle

Eigentümer von Wohnimmobilien sind vermögender denn je.

„Immobilienwerte bleiben häufig ungenutzt. Nutzen Sie Ihr Immobilienvermögen für finanzielle Freiheit und die Steigerung Ihrer Lebensqualität im Ruhestand. Bleiben Sie in Ihrer Immobilie wohnen und genießen Sie Ihr Leben!"

Michael Krinke
Hausplus Rente Stuttgart
Verrentungsexperte

Der Wert Ihrer Immobilie hat sich in den letzten zehn Jahren meist verdoppelt.

Mit Hausplus Rente ist es möglich, auf dieses Immobilienvermögen zuzugreifen. Sie können – wie bisher – lebenslang in Ihrem vertrauten Zuhause – ohne jegliche Änderung – wohnen bleiben und sich zusätzlich über ein hohes Barvermögen freuen.

Wenn Sie das Mindestalter von 65 Jahren erreicht haben und sich nicht verpflichtet fühlen, Ihre Immobilie als Objekt vererben zu müssen, sollten Sie ernsthaft über eine Verrentung Ihrer Immobilie nachdenken.

Insbesondere in der derzeitigen Phase, in der für Viele die ein oder andere Einkommensquelle nicht mehr gegeben ist, kann die Immobilie eine wertvolle Geldreserve sein.

Alles bleibt, wie es ist – nur besser!

Das Ehepaar Bach aus Stuttgart bezeichnet die Begegnung mit Hausplus Rente immer noch als „absoluten Glücksfall und das Beste, was uns passieren konnte. Alles bleibt wie es ist – nur besser", sagen sie nunmehr 5 Jahre nach ihrer erfolgreichen Verrentung.

Vielen Ruheständlern vorher hat Hausplus Rente als führender Anbieter der Nießbrauch-Immobilien-Verrentung ein finanziell sorgenfreies und unabhängiges Leben im Alter ermöglicht.

§§ Das deutsche Nießbrauch-Recht

Das Nießbrauch-Recht geht rechtlich weit über das Wohnrecht hinaus. Während das Wohnrecht nur ein Nutzungsrecht ist, bleibt beim Nießbrauch-Recht der Immobilienbesitzer lebenslang der wirtschaftliche Eigentümer seiner Immobilie.

Das Nießbrauch-Recht ist dem Eigentum gleichgestellt. Im Fall eines Auszuges besteht der Anspruch auf die Miete oder eine weitere Einmalzahlung. Geregelt ist dies im Bürgerlichen Gesetzbuch (§§ 1030 ff).

Das Original N°1 seit 2009

11x in Deutschland

Jeder Tag ein Informationstag

Erst informieren, dann entscheiden!
Ihr ganz persönlicher, kostenfreier Beratungstermin, bequem bei Ihnen zu Hause, in unseren Räumlichkeiten oder online. Wie Sie es wünschen.
Persönliche Termine natürlich unter Einhaltung aller Hygienevorschriften.

WIR FREUEN UNS AUF IHREN ANRUF UNTER: **0711 / 25 29 63 0**

Alle Infos und kostenfreie Beratung unter **www.hausplusrente.de**
stuttgart@hausplusrente.de · Rotebühlplatz 23 · 70178 Stuttgart

München | Berlin | Hamburg | Frankfurt | Köln | Düsseldorf | Stuttgart | Augsburg | Freiburg | Nürnberg | Bernau a. Chiemsee

Fernsehen für die Region Neckar-Alb

Wissen,
was hier
los ist!

RTF 1

Die RTF.1-App - Jetzt installieren!

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

Available on amazon appstore

Täglich im Kabel und auf
www.rtf1.de