www.die-kleine-zeitschrift.de

Kostenlos: Zum Mitnehmen & Weitergeben

ISSN 0948-0021 30. Jahrgang, Januar/Februar 2023

Nr. 01/02

die kleine

Zeitschrift für die besten Lebensjahre

LESEN SIE MEHR ÜBER:

Hochprozentige Literatur
Lebenslustige Popmusik
SEITE 11 – 12

Gesunde Esskultur
Tragfähige Pflegekultur
SEITE 14 – 21

Produkte ohne Plastik
Alter ohne Diskriminierung
SEITE 26 – 31

Globuli als Glaube?

Homöopathie in der Kritik

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 Weine
SILBERBURG
REGIONALE SPEZIALITÄTEN • SOUVENIRS • STEHCAFÉ
www.schwaebischer-shop.de

Von Helden und Pilgern

Fachleute, Expertinnen und Koryphäen genießen seit vielen Jahrhunderten den respektvollen Blick von Laien und dienen ihnen auch als Vorbild. Beides ist gut. Doch mir scheint es, dass sich Gräben zwischen den Expertinnen auftun oder gar Mauern zwischen den unterschiedlichsten Fachleuten gezogen werden. Manchmal sogar innerhalb einer Disziplin. Wenn ich diese Momente erlebe, muss ich – unwillkürlich – an Superman oder Katniss Everdenn, die weibliche Hauptrolle aus den „Tributen von Panem“, denken und wundere mich still.

Ich wundere mich, weil wir immer noch der Geschichte des Helden glauben, er könne uns aus der Krise führen. Und ich frage mich, wann wir das Zeitalter unserer alten Helden hinter uns lassen. Völlig egal, ob in der Medizin, in der Bildung oder in der Klimabewegung – es gibt so viele gute Ansätze, warum sollte man sie zu Gunsten eines vermeintlichen „richtigen“ Ansatzes außer Acht lassen?

Ich meine, dass uns gerade die Vielfalt an Forschungsansätzen auffordert, sie zusammenzudenken. Um diesen Schritt aktiv auch tun zu können, bedarf es von uns, dass wir uns von dem alten Bild des Helden distanzieren und uns einem neuen Bild zuwenden. Für mich ist es das Bild des Pilgers.

Der Pilger hat sein Ziel vor Augen, doch sein Bewusstsein liegt im Moment des Pilgerns. Er ist offen für das, was er sieht und erfreut sich an den Menschen, die mit ihm pilgern. Er ist somit offen für das andere, weil er weiß, dass durch die anderen seine Sicht, seine Haltung und sein Pilgern reicher, bunter und fester wird.

Der Pilger lehrt mich demütig zu sein und zuversichtlich zu bleiben. Und diese Ausstrahlung, diese Atmosphäre ist meines Erachtens menschenfreundlicher als die eines einsamen Helden, der gegen alles kämpfen muss und am Ende allein bleibt, weil er für alle unantastbar geworden ist. In diesem Sinne werde ich das Pilgern in mir kultivieren. Und wäre dies nicht auch für Sie einen Gedanken wert?

Marion Höppner

Marktladen Lieferservice
auf einen Blick

- Bio-Lebensmittel aus der Region
- Per Telefon oder Webshop bestellen
- Einräum-Hilfe
- Leergut-Abholung
- Klimaneutrale Lieferung

07071—138 96 77
shop.dermarktladen.de

DE-ÖKO-006

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

Hauspflege Reutlingen e.V.
Ambulanter Pflegedienst

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

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

Editorial

Fast könnte man Tübingen für eine Hochburg der Homöopathie halten. Nicht nur, weil die Linz'sche Apotheke am Marktplatz mit kunstvoller Wallau-Schrift für hochverdünnte Medikamente wirbt. Sie gilt als älteste Apotheke der Stadt. Ihre Geschichte reicht bis in das Jahr 1592 zurück.

In der Unistadt am Neckar arbeitet auch ein Ärztekollektiv, das sich nach dem Begründer der Homöopathie nennt. Auf unsere Anfrage für ein Interview reagierte man bei der Hahnemann-Tagesklinik in der Uhlandstraße allerdings ziemlich nervös. Statt dass deren Leiter selbst in den Ring steigt, wenn es gilt, eine umstrittene medizinische Methode gegen ihre Kritiker zu verteidigen, schickte Bruno Mey eine Mitarbeiterin vor, die mit der aktuellen Kontroverse um die Globuli offensichtlich völlig überfordert ist. Anne Carolin Medam verwies im Telefonat mit uns auf negative Erfahrungen mit den Medien und beklagte sich über einen unfairen Meinungsjournalismus, der sich nicht für die Fakten interessiere und ihre aus dem Zusammenhang gerissenen Zitate irreführend wiedergebe. Trotz des Angebots, dass sie den Artikel mit ihren Statements gegenlesen kann, bevor „die kleine" in den Druck geht, war die Medizinerin nicht zu einem Gespräch mit uns bereit. Und betonte, dass sie ihre Zeit und Energie lieber für die Patienten und ihre Familie einsetze. Hat das Team der sogenannten Hahnemann-Klink Angst vor unbequemen Fragen?

Bleiben Sie gesund und seien Sie bei der Entscheidung für Ihre Therapeuten wählerisch!

Stefan Zibulla

Seit 1992 Ihr kompetenter Partner für...
Pflege und Betreuung

- Ambulante Kranken- u. Altenpflege
- Tages- und/oder Nachtbetreuung
- Häusliche Seniorenbetreuung
- Familienpflege

Leistungen im Rahmen der **Pflegegrade** rechnen wir direkt mit den gesetzlichen Pflegekassen ab, Behandlungspflege mit den gesetzlichen Krankenkassen.

HUMANITAS Pflegeservice®

HUMANITAS Pflegeservice®

Olgastraße 12
72555 Metzingen
☎ **07123 967130**

Planstraße 8
72654 Neckartenzlingen
☎ **07127 21069**

RESIDENZ
LECHLERHÖHE
Glücklich über Tübingen

Mietwohnungen für Senioren auf der Lechlerhöhe

www.residenz-lechlerhöhe.de

ENGEL&VÖLKERS®

Tel. 07071/ 40 78 80
tuebingen@engelvoelkers.com
www.engelvoelkers.com/tuebingen

Inhalt

Von Helden und Pilgern 2
Editorial 3

Titel

Gold in homöopathischen Dosen 5
Nicht nur ein Placebo-Effekt 6
Anregung der Selbstheilungskräfte 8
D´Gisela . . . heilt 10

Kultur

Kurzweilige Sozialkritik aus Teenagersicht 11
Morgen früh 11
Pralle Lebenslust und trotziges Aufbegehren 12
Jahreszeiten 12

Gesundheit

Entspannung im Alltag 13
In Gesellschaft schmeckt das Essen besser 14
Geld für die Entwicklung von Krebstherapien 16
Negative Gewohnheiten verändern 17

Lebenshilfe

Gaumenfreuden und Pflegeprodukte 18
Aktiv trotz Blasenschwäche 19
Beiträge zu einer tragfähigen Pflegekultur 20
Die Jungen wissen auch nicht alles 22
Schmunzelecke 22
Viele Aktivitäten trotz Corona 23
Leichtigkeit in Höchstleistung 24
Damit sich der Kreislauf schließt 26
Ein Semester voller Familiengeschichten 28
Veranstaltungen für Senioren in Orschel-Hagen 29
In die eigenen Biographie eintauchen 30
Altersdiskriminierung wirksam entgegentreten 31

Abschied

Vom Sarglager zum modernen Dienstleister 32
Der Friedhof als Abschiedsraum für Trauernde 34

Kreuzworträtsel

Es geht wieder aufwärts! 36
Kreuzworträtsel 37
Impressum 37
Auslagestellen 38

Gold in homöopathischen Dosen

Das Edelmetall wurde in der Geschichte der Medizin immer wieder zu therapeutischen Zwecken eingesetzt

Wer heute eine Spritze bekommt, wundert sich oftmals darüber, dass die Angst vor der Spritze größer ist, als der winzige Stich, den man beim Eindringen in die Haut verspürt. In der Geschichte der Medizin spielt neben der Entwicklung der Geräte auch der Einsatz von Metallen eine große Rolle. So ist als Beispiel das Edelmetall Gold zu nennen, welches in vielerlei Hinsicht sowohl in der Homöopathie als auch in der Schulmedizin in verschiedenen Zeiten seinen Einsatz fand.

Bereits seit dem 12. Jahrhundert hat man Kenntnis von der positiven Wirkung des Edelmetalls bei Schmerzen und Entzündungen. So schreibt Hildegard von Bingen in ihrer „Physica“ im Kapitel „Über die Art der Metalle“ ausführlich über die Einnahme von Gold: „Gold hat einen warmen Charakter und ist der Sonne ähnlich und kommt von der Luft. Ein Mensch, der nun unter Gicht leidet, nehme Gold, koche dieses, trenne den Schmutz davon, ohne dass etwas vom Gold verschwinde, nehme dies Pulver, indem er es mahle. . . . Sodann vertreibt dies die Gicht für ein Jahr von ihm“ (Vitt, Gold als Medizin, Seite 47). Die Einnahme von Gold (aus dem Rhein) helfe auch bei Rheuma.

Im 20. Jahrhundert wurde diese Erkenntnis von der Schulmedizin entdeckt und weiterentwickelt. Während das Edelmetall bei der Goldkur der Hildegard von Bingen in Form von Pulver gegessen wird, veränderte die Schulmedizin das ursprüngliche Gold und machte es für den Einsatz der Rheumabekämpfung spritzfähig. Die Nebenwirkungen ließen nicht lange auf sich warten. Neben Schäden an der Leber und weiteren Schmerzen tauschten die Rheumapatienten das eine Übel mit den Nebenwirkungen der Rheumaspritzen. Die Goldtherapie der Schulmedizin wurde darauf hin abgesetzt. Noch heute berichten Betroffene darüber, wie schlecht sie diese Variante der Goldtherapie vertrugen.

Eine Zeitlang wurden Rheumapatienten mit Goldspritzen behandelt. Diese Therapie hat sich wegen gefährlicher Nebenwirkungen allerdings in der Medizin nicht durchgesetzt. Bild: Martin Vitt

Lange Zeit war es um das Gold in der Medizin still geworden. Doch dann stellte man fest, dass Gold in seiner ursprünglichen und unveränderten Form, entweder als Flitterchen oder homöopathisch verdünnt, zu therapeutischen Erfolgen führt.

Gold ist das Mittel für die Rheumabekämpfung und für neurologische Erkrankungen. Und beides lässt sich verlässlich begründen. Bei der Bekämpfung rheumatischer Beschwerden hat Silber und Gold seit alters her seinen Ruf als Entzündungshemmer, weil beide die Fähigkeit haben, Keime abzutöten beziehungsweise nicht erst aufkeimen zu lassen. Bei Problemen der Nerven und der Psyche sollte darauf hingewiesen werden, dass jeder Mensch seit Geburt Gold im Gehirn und in der Aorta hat. So finden sich in jedem Gramm unseres Gehirns zwischen 0,7 und 2,0 Mikrogramm Gold.

Wenn nun der berühmte Satz des Homöopathie-Begründers Christian Friedrich Samuel Hahnemann (1755 – 1843) „Similia similibus curentur“ gilt, dann nimmt man Gold bei neurologischen Erkrankungen und Problemen mit dem Herzen zu sich, weil es in diesen Organen bereits vorhanden ist und „Ähnliches möge durch Ähnliches geheilt werden“ zur Anwendung kommt. Große bekannte Firmen der Homöopathie bieten daher wirksame Mittel auf dieser Basis an. Martin Vitt

Martin Vitt
Freier Sachverständiger Nachlass
www.beneVitt.de

ANKAUF
„Historische Heiligenfiguren“, große Engel und sakrale Holzfiguren, Maria, Madonnen, Jesusknabe, Kirchliche Volkskunst, Abendmahlskelche, Ölbilder, kirchliche Gewänder und Gegenstände.

BEWERTUNG UND ANKAUF
von Sammlungen und Einzelstücken. Wertschätzung und Verschwiegenheit sind selbstverständlich.

Tel. 0 74 72 / 9 80 86 67
Bilder: 01 79 / 1 19 34 80 oder info@benevitt.de

Nicht nur ein Placebo-Effekt

Homöopathen und ihre Patienten verweisen auf positive Erfahrungen mit den Globuli. Basiert die Wirksamkeit der Homöopathie ausschließlich auf dem Placebo-Effekt oder kann sie wissenschaftlich nachgewiesen werden?

Im Jahr 2020 wurden in deutschen Apotheken (inklusive Versandhandel) rund 550 Millionen Euro mit Homöopathika umgesetzt.
Bild: Gina Sanders - stock.adobe.com

Die Kritik an der Homöopathie ist so alt wie die Methode selbst. Die jüngste Kontroverse entzündet sich in Baden-Württemberg an dem Beschluss der Landesärztekammer, keine Weiterbildungen in Homöopathie mehr anzubieten. Und Gesundheitsminister Karl Lauterbach will die Finanzierung homöopathischer Arzneimittel durch die Krankenkassen abschaffen.

Der Tübinger Medizin-Ethiker-Urban Wiesing unterstützt die Position der Landesärztekammer mit dem Hinweis auf Doppelblind-Studien, bei denen eine zufällig ausgewählte Gruppe von Menschen das Medikament erhält und eine andere ein Placebo. In diesen Studien würden sich keine signifikanten Unterschiede zwischen beiden Gruppen zeigen.

Die „Wissenschaftliche Gesellschaft für Homöopathie“ verweist dagegen auf Studien, die eine spezifische Wirksamkeit homöopathischer Arzneimittel jenseits des Placebo-Effekts belegen würden. Darunter eine Untersuchung mit mehr als 200 Patienten, die an Lungenkrebs erkrankt waren. Die Ergebnisse wurden im Herbst 2020 in der Zeitschrift „The Oncologist“ veröffentlicht. Demnach wirkte sich die homöopathische Behandlung nachweisbar positiv auf die Überlebensrate der Patienten aus: Der Anteil der Personen, die nach 24 Monaten am Leben waren, betrug in der Homöopathie-Gruppe mehr als 45 Prozent, in der Placebo-Gruppe etwa die Hälfte davon und in der Kontroll-Gruppe ohne homöopathische Behandlung nur etwas über 13 Prozent.

Homöopathen verweisen auf Erfolge bei der Behandlung von Erkältungen und Grippe. Aber auch Migräne oder Morbus Crohn werden von ihnen therapiert. Bild: Alexander Raths - stock.adobe.com

Die „Wissenschaftliche Gesellschaft für Homöopathie“ argumentiert zudem damit, dass mehr als die Hälfte der deutschsprachigen Bevölkerung positive Erfahrungen mit der Homöopathie gemacht habe. So wie Maria Leibold-Chaita. Die Mandelentzündungen ihrer drei Kinder und die Mittelohrentzündung ihrer damals dreijährigen Tochter hat sie erfolgreich mit Homöopathika therapiert, berichtet die 55-Jährige aus Ammerbuch. Sie selbst bekämpft ihre Kopfschmerzen mit Globuli und nutzt homöopathische Medikamente, um ihr Immunsystem „mit der Kraft der Natur“ aufzubauen. Ihr Mann nimmt diese Präparate hauptsächlich zur Vorbeugung. „Er ist immer fit.“

Maria Leibold-Chaita nutzt die Homöopathie als Ergänzung zur Schulmedizin. „Man muss nicht jede Krankheit mit Antibiotika bekämpfen. Zumal diese Medikamente oft heftige Nebenwirkungen haben.“ Sie wünscht sich, dass Homöopathie generell mit den Kassen abgerechnet werden kann. „Mit dem Geld, das meine Familie für homöopathische Behandlungen ausgegeben hat, könnten wir uns eine Eigentumswohnung kaufen.“

Nach den Erfahrungen von Volker Weis kann die Homöopathie fast alle Krankheiten heilen, auch psychische Störungen. „Die Behandlung von Erkältungen, Grippe oder Heuschnupfen mit homöopathischen Mitteln sind mein tägliches Brot“, erklärt der Heilpraktiker aus Ammerbuch, der in Tübingen eine Homöopathie-Schule betreibt. „Hautkrankheiten, Allergien und Migräne können von der Homöopathie gut behandelt werden, was aber Zeit braucht.“ Und Krankheiten, die von der Schulmedizin nicht geheilt werden können, wie beispielsweise Morbus Crohn. „Die Heilung kann in diesen Fällen manchmal Jahre dauern, aber sie ist möglich“, betont Weis.

Bei schweren fortgeschrittenen Pathologien wie progressiver Muskeldystrophie, Multipler Sklerose und Krebs stoße die Homöopathie an ihre Grenzen, räumt Weis ein. Das Wiederauftreten von Krebs könne mit homöopathischen Mitteln jedoch oft verhindert werden.

Nachdem die homöopathische Behandlung den gesicherten Herzklappenfehler einer jungen Frau heilen konnte, konnte sie sogar als Leistungssportlerin für die Olympiade trainieren. „Das ist ein Highlight, das mir allerdings nicht immer gelingt“, erklärt Weis.

Während ein Husten oft schon nach den ersten Gaben des richtigen homöopathischen Medikaments gelindert werden könne, dauere die Behandlung chronischer Beschwerden mit dieser Methode laut Weis mindestens ein Jahr. Bei der Behandlung seiner Patienten profitiere er von seiner 35-jährigen Erfahrung als Heilpraktiker. Der wissenschaftliche Nachweis der Wirksamkeit homöopathischer Therapien scheitert seiner Meinung nach meist am fehlenden Geld für die entsprechenden Studien.

Stefan Zibulla

Anregung der Selbstheilungskräfte

Für den Heilpraktiker Rolf Hinderer erfüllt die Homöopathie die Forderung nach Wissenschaftlichkeit

Rolf Hinderer arbeitet seit 40 Jahren mit homöopathischen Arzneimitteln. Der Metzinger Heilpraktiker erklärt, wie die Homöopathie auf den menschlichen Körper wirkt, und warum man auch dem Unerklärlichen eine Chance geben sollte.

Die Erfahrungen seiner täglichen Praxis als Heilpraktiker überzeugen Rolf Hinderer von der Wirksamkeit homöopathischer Therapien. Privatbild

Was bedeutet der Begriff Homöopathie?

Das Wort hat griechische Wurzeln. Das Wort „homoion“ bedeutet „ähnlich“, das Wort „pathos“ bedeutet „Krankheit“. Homöopathie ist also die Anwendung von Arznei nach dem Ähnlichkeitsgesetz: „Ähnliches möge durch Ähnliches geheilt werden“. Man verordnet also eine Substanz, die an gesunden Personen ähnliche Symptome erzeugt, wie der tatsächlich Kranke aufweist. Die Homöopathie geht auf den sächsischen Arzt Samuel Hahnemann zurück, der von 1755 bis 1843 lebte.

Auf welcher grundlegenden Annahme beruht die Homöopathie?

Ein Organismus versucht, von außen kommende Einwirkungen zu kompensieren, also selbst zu regulieren. Aus dieser Sicht betrachtet ist ein Organismus ein elastisches System, vergleichbar mit dem Modell einer Druckfeder. Durch den Reiz von außen wird die Feder zusammengedrückt, dadurch erhöht sich ihre Rückstellkraft und sie kommt wieder in ihren ursprünglichen Zustand. Im Krankheitsfall schafft der Organismus die Regulation häufig nicht mehr aus eigener Kraft, das heißt, der Regulationsmechanismus (die Feder) klemmt. Folglich ist eine Intervention von außen notwendig.

Wie schafft die Homöopathie dann Abhilfe?

Nach dem homöopathischen Prinzip verabreicht man eine Arznei, die von der Wirkung her der Krankheit ähnlich ist. Im Federmodell bedeutet dies, dass die Feder noch ein Stück weiter zusammengedrückt wird. Die Rückstellkraft wird erhöht. Dadurch hat sie die Möglichkeit, sich aus eigener Kraft wieder zu entspannen. Dies entspricht der Anregung der Selbstheilungskräfte.

Wie werden homöopathische Arzneimittel verabreicht?

Üblicherweise oral, also über den Mund. Meist flüssig als Dilution oder als Globuli, die berühmten „Zuckerkügelchen“. Bei ihrer Herstellung wird diesen eine flüssige Zubereitung aufgesprüht, danach werden die Globuli getrocknet.

Warum verwendet man in der Homöopathie winzig kleine Mengen, die nicht mehr nachweisbar sind?

In der Homöopathie wurde zunächst mit Urtinkturen gearbeitet. Hahnemann beobachtete bei seinen Versuchen jedoch bald, dass diese Arzneien häufig in ihrer Giftwirkung zu stark waren. Es war also naheliegend, die Arzneien zu verdünnen. In den niedrigen Verdünnungen, den Tiefpotenzen, ist noch genügend chemisch und physikalisch nachweisbare Substanz drin. Bei seinen Versuchen machte Hahnemann jedoch die seltsame Beobachtung, dass die positive Wirkung der Arznei mit jedem höheren Verdünnungsgrad zunahm. Daher werden homöopathische Arzneien auch in hohen Potenzen, in denen keine Arzneisubstanz mehr nachweisbar ist, angewendet. Zunächst klingt das wie ein Paradoxon.

Wie erklären Sie sich dieses Phänomen?

Aus wissenschaftlicher Sicht handelt es sich um eine Anomalie, also um ein Phänomen, das im momentan wissenschaftlich gültigen Kontext so nicht zu erwarten war. Die bekannteste Anomalie ist die Anomalie des Wassers, dass eine Wasserflasche im Eisschrank platzt. Auch die heutige moderne Physik hat diese Tatsache immer noch nicht vollständig und schlüssig erklärt. Die Erforschung des Wirkmechanismus der Hochpotenzen in der Homöopathie steckt noch in den Anfangsschuhen.

Wie denken Sie über die Pläne des Bundesgesundheitsministers, die Finanzierung homöopa-

thischer Arzneimittel durch die Kassen abzuschaffen?
Für die Krankenkassen selbst scheint die Finanzierung homöopathischer Arzneimittel kein Problem zu sein. Ganz im Gegenteil. Eine neuere Studie der Securvita über drei Jahre hinweg zeigt, dass die Homöopathie eine erfolgreiche und wirtschaftliche Therapierichtung ist. Wichtigste Ergebnisse sind: Weniger Antibiotika-Behandlungen bei Kleinkindern ab der Geburt und bei Kindern bis zum 12. Lebensjahr; bei Depressionen deutliche Verringerung der Krankschreibungstage und deutliche Verringerung der Krankenhauseinweisungen. Die Frage der Kostenersparnis ist bei den Krankenkassen wahrscheinlich am besten aufgehoben.

Was hat Sie von der homöopathischen Behandlungsmethode überzeugt?
Meine Überzeugung basiert auf zwei Säulen. Die erste ist die Erfahrung in der täglichen Praxis, insbesondere aber die Erlebnisse, die ich an meinem eigenen Körper mit der Homöopathie gemacht habe. Die zweite Säule ist die Tatsache, dass ich mit meinem naturwissenschaftlichen Hintergrund sehr schnell erkannte, dass das Ähnlichkeitsgesetz ein Naturgesetz ist und im Einklang mit den körpereigenen Selbstregulationsmechanismen steht. Somit erfüllt die Homöopathie auch die Forderung nach Wissenschaftlichkeit.

Was würden Sie Homöopathie-Kritikern gerne sagen?
Ich würde diesen Menschen die Worte von Robert Bosch ans Herz legen: „Wenn ich nun noch sage, dass ich auch der Homöopathie viel zu verdanken habe, so will ich damit nicht etwa sagen, dass ich der Ansicht sei, man soll nur noch mit Homöopathie heilen. . . . Verächtlich sind mir aber von jeher die Menschen gewesen, die nicht soweit über ihren eigenen Vorteil weg kamen, dass sie in halbwegs unparteiischer Weise prüften, bevor sie verurteilten.“ (Robert Bosch, Lebenserinnerungen) Natalie Eckelt

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

SPAREN SIE AN "ENERGIE", ABER NICHT AN "NESTWÄRME"
Wir sind für Sie da:
Mit kuschelig und mollig warmen
"Daunen-Betten"
und sanft entlastenden
"Feder- u. Daunen-Kissen".
Alles aus eigener Anfertigung
individuell nach Ihren Wünschen.
Auch sonst können wir rund
um's Bett viel für Sie tun.
Mit seitens unserer Kunden
bestbewerteten Lattenroste,
Matratzen, Auflagen
und vielem mehr - und alles
zu wohlig temperierten Preisen.
Das neue Bett
A. Kopp & K. Becker Gbr
Tübinger Straße 30,
72108 Rottenburg a. N.
Tel. (0 74 72) 9 45 43
P am Hause

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
Das neue Jahr, es hat begonnen.
Die Zeit ist viel zu schnell zerronnen.
Drum sei doch dieses Jahr mal klüger,
schau gleich vorbei bei Sani-Krüger.
Hilfsmittel für Jung und Alt ….

Unabhängige Patientenberatung Tübingen e.V.

– kostenlos – unabhängig – unbürokratisch –

Europaplatz 3
72072 Tübingen
Tel.: 07071-25 44 36

Unsere Sprechzeiten:
Montag 16–19 Uhr
Donnerstag 10–13 Uhr

Wir geben Ihnen Rat und Unterstützung und informieren Sie über Ihre Rechte als Patient.

www.patientenberatung-tuebingen.de

IHK Industrie- und Handelskammer Reutlingen
Reutlingen | Tübingen | Zollernalb

Vortrag: **Thema Gesundheit und Prävention**
Referent: Herr Christoph Anrich / Sportwissenschaftler, Theologe und Gesundheitsmanager
Termin: März 2023 / IHK Reutlingen, Hindenburgstrasse 54; Anmeldung erforderlich
Interessiert?
IHK-Netzwerk „Senioren der Wirtschaft“
Link/weitere Infos: www.ihkrt.de/nw-senioren
Kontakt: Anton Bayer / IHK Reutlingen
bayer@reutlingen.ihk.de

D' GISELA ... heilt

HAIMO KINZLER

Kurzweilige Sozialkritik aus Teenagersicht

Michael Hetzner blickt in seinem neuen Buch tief in die russische Seele und in hochprozentige Cocktails

Wie tickt eigentlich die russische Seele? Diese Frage füllt seit Ausbruch des russischen Angriffskrieges auf die Ukraine ganze Themenabende bei Arte oder Phoenix. Als Michael Hetzner anfing, „Babas Vermächtnis“ zu schreiben, hatte er jedoch keinen blassen Schimmer davon, dass in Kürze ein Krieg in Europa ausbrechen würde.

Es ist eher ein Nebenprodukt seines kurzweiligen Coming-of-Age-Romans, dass Hetzner viele Fragen aufwirft, die sich seine Protagonistin Svetlana stellt. Die 18-Jährige muss das Erwachsenwerden alleine meistern, da weder ihre alkoholkranke Mutter noch ihr skrupelloser Vater - ein international gefürchteter Waffenschieber – Zeit oder Verständnis für ihren Teenager haben. Geld bekommt Svetlana dafür massenhaft hinterhergeworfen. Statt echter Gefühle schenken die Eltern ihr Prada, Gucci und Jimmy Choo.

Svetlanas einzige Bezugsperson, ihre Baba, ist vor einigen Jahren verstorben. Den Tod der Großmutter hat das Mädchen noch nicht verarbeitet – war sie es doch, die ihr Geborgenheit und moralische Werte vermittelt hat. Doch Baba hat ihrer Enkelin ein Vermächtnis hinterlassen. Weshalb sich Svetlana auf eine spannende Reise begibt, die im schicken Hamburger Harvestehude beginnt und in einer wilden Verfolgungsjagd quer durch Sankt Petersburg gipfelt. Doch selbst der russische Geheimdienst und die direkte Verwicklung in ein Attentat auf den russischen Präsidenten können Svetlana nicht schocken.

Aber was haben das Sternbild des Einhorns, zwei schwule Mathematiker, die wahre Liebe und Svetlanas Suche nach ihrer Bestimmung und wirklichen Herkunft damit zu tun? Unbedingt lesen, gerne bei einem selbstgemixten Russischen Bären. Das Rezept verrät Svetlana im Roman. Elisabeth Bacher

Info:
Michael Hetzner
Babas Vermächtnis
Wenz Verlag, 2022
Dreieich bei Frankfurt/M.
ISBN 978-3-937791-63-0
11,95 Euro

Morgen früh

Es ist noch nicht lange her, da gelang es gewissen Hobby-Psychologen und Amateur-Pädagogen mit ihrer Behauptung, Grimms Märchen würden mit den darin vorkommenden schlimmen Dingen die zarten Kinderseelen aufs schwerste ängstigen und schädigen, Eltern, besonders Mütter, in Angst und Schrecken zu versetzen. Obwohl diese doch selbst durch all die Geschichten von Menschenfressern und sonstigen lüsternen und blutrünstigen Unholden, die sie von ihren Müttern und Großmüttern gar nicht oft und ausführlich genug hatten hören können, offensichtlich keine Schäden davongetragen hatten. Merkwürdig, dass jene selbsternannten Tiefenpsychologen nicht auch das beliebte Schlaflied „Guten Abend, gute Nacht“ auf den Index setzten. Denn nach den Rosen und Näglein (Nelken), mit denen die Decke, unter die das Kind schlüpfen soll, bedeckt und besteckt wird, heißt es weiter: „Morgen früh, so Gott will, wirst du wieder geweckt, morgen früh, so Gott will, wirst du wie-hii-der geweckt“. Und wenn Gott nicht will? Dann sieht das Kind jetzt zum letzten Mal Vater und Mutter und diese finden es am nächsten Morgen tot in seinem Bett. Auch ich habe dieses Lied abends immer gern gesungen, vorher oder nachher „Die Blümelein, sie schlafen“. Kay Borowsky

Mit ausgelassenem Tanz und Koffern voller Hits begeisterte Off Track sein Publikum im Tübinger Landestheater. Bilder: Stefan Zibulla

Pralle Lebenslust und trotziges Aufbegehren

Mit einem mitreißenden Programm macht Off Track sein Publikum zu Mitreisenden durch die Popgeschichte

Off Track hat sich von Corona nicht unterkriegen lassen. Anfang November begeisterte der Rock und Pop-Chor für Ältere seine Fans mit zwei Konzerten.

Unter dem Titel „Musical Madness“ nahm Off Track sein Publikum am 5. und 6. November im Landestheater Tübingen auf eine musikalische Reise durch die Geschichte der Pop- und Rockmusik mit. Aus ihren Koffern packten die rund 30 Sängerinnen und Sänger die großen Hits der Beatles, von Abba, Sting, Queen, Roger Waters und Michael Jackson aus. Den musikalischen Teppich, auf dem sie ausgelassen tanzten, rollten Conny Reese am Keyboard sowie Gottfried und Wolfgang Dannert mit der Gitarre und Dirk Milchraum am Schlagzeug aus.

Unter der Leitung von Jane Rudnick und der Regie von Michael Miensopust präsentierten die Chormitglieder im Alter zwischen 63 und 86 Jahren ein mitreißendes Programm voll praller Lebenslust. Dabei wirkte der dynamische Auftritt wie ein trotziges Aufbegehren gegen die Einschränkungen, die das Leben im Alter beschwerlich machen.

Off Track wurde 2009 gegründet. Mittlerweile zelebrieren zwei Generationen in dem Chor ihre Freude an emotionaler und rhythmischer Musik. „Die jungen Mitglieder könnten unsere Kinder sein“, betont Gründungsmitglied Waltraud Koneczny.

Stefan Zibulla

Viel Extra-Applaus gab es für Bernd Dahl und seine kraftvolle Interpretation des Hits „With a little help from my friends“.

BÜCHER & KUNST
TheoBuch

Vielerlei Bücher – Kerzen – religiöse Kunst – schöne Geschenkideen

Wir freuen uns auf Sie!
Übrigens: wir bestellen alle lieferbaren Bücher.

Karmeliterstr. 2 | 72108 Rottenburg
Tel. 07472/984940 | info@theobuch.de
www.theobuch.de

Jahreszeiten

Gedankenwinter
Einbahnstraße
Hoffnungssommer
Horizontnähe

Janina Niemann-Rich

Entspannung im Alltag

Seminar zur Vagus-Meditation im Haus Bittenhalde

Unter dem Titel „Die neue Chance in der Krise durch die Vagus-Meditation“ stellen Birgit Schnack-Iorio und Francesco Iorio am Samstag, 4. März, im Haus Bittenhalde in Meßstetten-Tieringen ein Gesundheitsmodell von Gerd Schnack vor.

Die Teilnehmer des Seminars lernen in Theorie und Praxis die neurologisch begründete Vagus-Meditation kennen. Sie soll im Alltag gegen Stress helfen und bei allen Krisen hilfreich sein.

Die Vagus-Meditation ist eine Licht- und Klangmeditation, die durch Übungen im Gesichts- und Halsbereich reflexartig innerhalb weniger Sekunden wirkt und den Vagus-Nerv (Entspannungsnerv) stimuliert. „Durch die Stimulation des Vagus, dieser führt fast durch den gesamten Körper, erreichen Sie die 1. Stufe der Meditation: die Stufe der Ruhe und Entspannung“, erklärt Birgit Schnack-Iorio. „Sie sind ganz bei sich und folglich unabhängig von äußeren Einflüssen“, stellt die Sozialwissenschaftlerin fest, die eine Zeit lang bei Naturvölkern in Lateinamerika gelebt hat. 2021 hat sie zusammen mit ihrem Vater Gerd Schnack ein Buch über die Vagus-Meditation veröffentlicht hat und gemeinsam mit ihrem Mann leitet sie das Vagus-Management in Allensbach. Die weiteren Stufen dieser Methode sollen Mitgefühl und Weisheit fördern.

Der Ursprung des Vagus liegt im Hirnstamm. Entspannungsimpulse aus der Peripherie des Körpers leitet er an Herz, Lunge und den Bauchraum weiter. Mit gezielten Impulsen kann der Vagus aktiviert werden.

Die Meditationen beginnen laut Birgit Schnack-Iorio mit betonter Ausatmung, die möglichst lange gehalten wird. „In der Vagus-Meditation wird die Ausatmung durch Kehlkopfvibrationen automatisch verlängert.“ Mit singen, summen, brummen und schnurren soll der ganze Körper in eine schwingende Resonanz versetzt werden.

Zu den Methoden der Vagus-Meditation gehört auch die Augenpressur. Das Absenken der Herzfrequenz mit leichtem Druck auf die geschlossenen Augen soll Panikattacken lindern.

Eine weitere Methode ist das Cinéma Interne. Damit ist der Farbfilm hinter den Augenlidern gemeint. Dieser soll sich abrufen lassen, wenn man bei geschlossenen Augen versucht, das Innere der Augenlider anzuschauen. zba

Info:
Infos über das Seminar zur Vagus-Meditation und Anmeldung unter Telefon 49 74 36 / 494 oder E-Mail info@haus-bittenhalde.de.

Alternativen zur Operation bei Arthrose

Jörg Jaissle referiert am Freitag, 27. Januar, um 19 Uhr im Reutlinger Haus der Familie (Pestalozzistraße 54) über das Thema „Arthrose - der Gelenkersatz kann warten!“. Der Metzinger Heilpraktiker und Schmerztherapeut stellt konservative und alternative Behandlungsmöglichkeiten vor und gibt alltagstaugliche Tipps zur Selbstbehandlung sowie zur Steigerung der Lebensqualität bei Arthrose. Anmeldung unter Telefon 0 71 21 / 9296-11 oder info.bildung@kirche-reutlingen.de.

LORETTO KLINIK
ganzheitlich | modern
KOMPETENZ FÜR IHRE GESUNDHEIT
CHIRURGISCHES FACHARZTZENTRUM IM TÜBINGER LORETTO-AREAL
lorettoklinik.de
facebook.com/lorettoklinik

KATJA RAMBAUM
MBSR
MBSR
Mindfulness-Based Stress Reduction
Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung
Kurse in Tübingen, Mössingen und Ofterdingen
www.mbsr-in-tuebingen.de

In Gesellschaft schmeckt das Essen besser

Für eine gesunde Ernährung brauchen Menschen mit Demenz besondere Aufmerksamkeit

Gesunde Ernährung im Alter hängt nicht nur von der richtigen Zahl der Kalorien und der Wahl der Fettsäuren ab. Gerade Menschen mit Demenz brauchen ein soziales Umfeld, das ihnen Appetit auf eine nährstoffreiche Kost macht. Denn in Gesellschaft schmeckt das Essen besser.

In Deutschland hat sich die Lebensspanne der Menschen in den vergangenen Jahrzehnten deutlich verlängert. „Die Länge der Gesundheitsspanne kann mit der Ernährung beeinflusst werden“, betont Henning Eckert. „Denn die Ernährung kann die Entstehung von Entzündungen hemmen und sich positiv auf die Gehirnaktivität auswirken“, erklärt der Bereichsleiter in der Gerontopsychiatrie der Tübinger Universitätsklinik für Psychatrie und Psychotherapie.

Die Lebensmittelindustrie fördert laut Eckert mit den Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht sowie Herz- und Kreislaufstörungen auch die Risikofaktoren für Demenz. „Unsere Vorliebe für süße, salzige und fetthaltige Nahrungsmittel ist genetisch verankert“, stellt der Experte fest. „Die Industrie liefert solche Nahrungsmittel, die viel Energie und wenig Nährstoffe enthalten.“

Hinweise für eine gesunde Ernährung holt sich Eckert in jenen Regionen, in denen viele Menschen das Alter von 100 Jahren erreichen. Dazu zählen neben Sardinien, Griechenland und Costa Rica auch die Adventisten in Kalifornien. In diesen sogenannten Blue Zones ernähren sich die Menschen überwiegend mit pflanzlicher Kost. Zudem konsumieren sie nur wenig Zucker, Fett und Alkohol und rauchen kaum. Regelmäßige körperliche Aktivitäten prägen genauso ihren Lebensstil wie spirituelle oder religiöse Interessen. „Die Familie genießt bei ihnen einen hohen Stellenwert und sie sind sozial gut eingebunden“, stellt Eckert fest.

„Der menschliche Verdauungstrakt weist eher die Merkmale von Pflanzenfressern auf“, erklärt Eckert. „Gesunde Ernährung besteht deshalb aus pflanzlichen Bestandteilen und nur zu einem Drittel aus tierischen Produkten wie Milch und Fleisch.“ Fisch ist zwar gesund. „Seine Qualität wird jedoch durch die steigende Zahl der Plastikpartikel in den Meeren in Frage gestellt“, gibt der Ernährungsfachmann zu bedenken.

Eckert empfiehlt eine Ernährung, die auf Obst und Gemüse sowie einer mediterranen Diät mit Olivenöl basiert. „Und helles Fleisch ist besser als rotes.“

Tierversuche haben laut Eckert gezeigt, dass gesättigte Fettsäuren zur Häufung von Plaques im Gehirn führen. „Hülsenfrüchte enthalten viel Eiweiß und Ballaststoffe und senken das Risiko für Demenz. Zimt, Petersilie, Thymian, Kurkuma, Fenchel und Anis fördern ihre Verdauung.“

Auch Speisepilze wirken einer dementiellen Entwicklung entgegen und Heidelbeeren verstärken die kognitive Leistungsfähigkeit. Grünen Tee und Kaffee zählt Eckert ebenfalls zu den gesunden Le-

bensmitteln. „Fasten reinigt die Zellen und senkt das Demenzrisiko.“
Spermidin hilft bei der Zellreinigung und baut schädliche Proteine ab. So können sich die Körperzellen erneuern, weshalb der Botenstoff als natürliches Anti-Aging-Mittel gilt. „Es kommt in Weizenkeimen, Soja, Brokkoli und Vollkornbrot vor“, erklärt Eckert. Im Alter rät er zu einer erhöhten Eiweißzufuhr und der Aufnahme von Vitamin D über Nahrungsergänzungsmittel. Oliven und Nüsse sind reich an Omega-3-Fettsäuren, die eine antidepressive Wirkung haben.
Bei älteren Menschen lässt die Produktion des appetitanregenden Hormons Ghrelin nach. Stattdessen steigt ihr Spiegel des Sättigungshormons Leptin. Deshalb lässt ihr Hungergefühl nach und es besteht die Gefahr der Unterernährung. Zumal auch ihr Geschmackssinn abnimmt. Und aus dem reduzierten Durstempfinden im Alter resultiert die Gefahr der Dehydration.
„Menschen mit leichter Demenz tendieren zu einer einseitigen Ernährung, weil ihnen das Einkaufen und Kochen schwerfällt“, beobachtet Henning Eckert. „Bei einer mittelschweren Demenz geht die Fähigkeit zur selbstständigen Aufnahme von Nahrungsmitteln und Getränken verloren.“ Und bei einer

Henning Eckert empfiehlt eine Ernährung mit viel Obst und Gemüse. Bild: Stefan Zibulla

schweren Demenz steigt entsprechend das Risiko einer ausgeprägten Ernährungsstörung.
Um dem entgegenzuwirken, empfiehlt Eckert die genussvolle Zubereitung kleiner und nährstoffreicher Mahlzeiten, die Menschen mit Demenz mehrmals am Tag zu sich nehmen. Das Essen in Gesellschaft regt genauso ihren Appetit an wie der gute Duft aus der Küche. Und für gemeinsame Mahlzeiten mit dementen Menschen sollte man sich bis zu 45 Minuten Zeit nehmen. Wichtig ist auch eine einfache Gestaltung des Esstisches mit weißen Tellern, von denen sich die Nahrungsmittel deutlich abheben.
Die Erkenntnisse aktueller Studien werden an der Tübinger Uniklinik, die das Essen von der UDO Universitätsklinikum Dienstleistungsorganisation GmbH geliefert bekommt, zwar nicht eins zu eins umgesetzt, räumt Eckert ein. „Doch ich arbeite darauf hin, dass die Ernährung stärker vegetarisch gestaltet wird und zum Frühstück nur noch Brötchen oder Brote aus Vollkorn serviert werden.“ Dafür muss er allerdings sowohl mit den Patienten als auch mit dem Klinikpersonal teils heftige Diskussionen führen.
Für sich selbst tendiert Henning Eckert zu einer veganen Ernährung. „Wurst esse ich überhaupt nicht mehr.“ Von veganen Fertigprodukten rät er allerdings ab. Stattdessen setzt er auf eine Ernährung mit möglichst naturbelassenen Produkten. Stefan Zibulla

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

Beate Kulas
Inhaberin
Pflegedienstleitung
Demenzexpertin
Altenpflegerin

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

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

Spielen und stricken

Das Samariterstift in Derendingen lädt für Mittwoch, 18. und 25. Januar, jeweils von 14.30 bis 17 Uhr zu einem offenen Treff mit spielen und stricken ein. Am Dienstag, 24. Januar, steht das Internet auf dem Programm (14.30 bis 16.30 Uhr).

Sozialstation SR Rottenburg
Maieräckerstraße 25
72108 Rottenburg
Tel. 0 74 72 98 99 - 0
Fax. 0 74 72 98 99 - 40
Pflegen... Helfen... Beraten...
Mitarbeiter im mobilen Dienst gesucht!
www.sozialstation-rottenburg.de
info@sozialstation-rottenburg.de

Geld für die Entwicklung von Krebstherapien

Eine aktualisierte Broschüre informiert über die Testamentsgestaltung

Die Stiftung des Fördervereins für krebskranke Kinder Tübingen erhält immer wieder testamentarische Verfügungen von sozial engagierten Menschen, die damit einen wertvollen Beitrag zur Krebsbekämpfung leisten und das Leid der kranken Kinder lindern können. Die Stiftung fördert vor allem die Kinderkrebsforschung und Entwicklung neuer Therapien. Und dies mit großem Erfolg. Viele Kinder haben ihr Leben diesen neuen und von der Stiftung gefördert Behandlungskonzepten, beispielsweise im Antikörperbereich, zu verdanken.

Das alles kostet viel Geld. Aber es ist gut investiert, da es ja um unsere Kinder und damit um unsere Zukunft geht. Und hier helfen besonders testamentarische Verfügungen von Menschen, welche die Ziele der Stiftung verstehen und unterstützen.
Allerdings muss ein Testament richtig und klar formuliert sein und gewissen Vorschriften entsprechen. Die Neuauflage des Ratgebers „Basisinformationen zur Testamentsgestaltung‘ erklärt die wichtigsten Begriffe zum Thema Nachlass und Vererben. Zudem geht die Broschüre auf den digitalen Nachlass ein und zeigt verschiedene Möglichkeiten auf, wie vererbt werden kann.
Der Ratgeber ist bei der Stiftung erhältlich. Er kann auch auf www.stiftung-krebskranke-kinder.de herunterladen werden. dk

Info:
Weitere Infos gibt es unter Telefon 0 70 71 / 94 68 23 oder nachlass@stiftung-krebskranke-kinder.de.

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 . Telefon 07071/946820 . Fax 07071/946813
Vorsitzender: Prof. Dr. Hans-Werner Stahl . **Im Beirat:** Prof. Dr. Michael Bamberg
Spendenkonto: Volksbank Herrenberg-Nagold-Rottenburg eG IBAN: DE83 6039 1310 0415 9000 00 . BIC: GENODES1VBH

Negative Gewohnheiten verändern

Heike Höfler gibt Tipps zur Behandlung und Vorbeugung schmerzhafter Verspannungen

Alle Informationen vom Gehirn an den Körper laufen durch den Spinalkanal im Gelenk zwischen Schädel und Atlas. Und natürlich belasten wir genau dieses Gelenk ein Leben lang stark. Mit dem Älterwerden können an diesem zentralen Punkt Verspannungen, Spannungskopfschmerzen, Schwindel und Tinnitus ausgelöst, aber auch gelindert werden. Dass Heike Höfler dies jetzt in ihrem neuen Buch beschreibt und Lösungen zum Behandeln und Vorbeugen aufzeigt, verdanken wir jüngeren Generationen mit Handynacken und Schildkrötenhaltung vor dem Bildschirm.

Systematisch zeigt die Autorin die besondere Rolle und Funktion des Atlas auf. Damit gibt sie den Einstieg in kleine Änderungen von Gewohnheiten, die - mit und ohne Handy und Bildschirm - wesentlichen Einfluss auf unsere Bewegungen im Alltag haben. Danach bietet sie ein klares Programm, mit dem genau die Muskulatur entspannt und gestärkt wird, die die Gelenke der Halswirbelsäule stabilisiert und beweglich hält. Das Buch ist einleuchtend und klar geschrieben und übersichtlich strukturiert. Es ist ebenso hilfreich für Menschen, die vorbeugen wollen wie für solche, die schon mit kleinen oder größeren Schwierigkeiten im Hals-Nacken-Bereich zu tun haben. Gabriele Heyd

Info:
Heike Höfler
Die besten Übungen
für den Atlas-Wirbel
Kleiner Wirbel –
große Wirkung
Nacken- und Kopfschmerzen lösen, Schwindel und Tinnitus lindern
128 Seiten
100 Abbildungen
Broschiert
16,99 Euro
TRIAS, Thieme Verlag, Stuttgart, 2022

...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

Gaumenfreuden und Pflegeprodukte

Die Bewohner der Häuser der Reutlinger Altenhilfe freuten sich über die Weihnachtsgeschenke der Rotarier

Die Bewohner der 6 Häuser der Reutlinger Altenhilfe (RAH) freuten sich über die Weihnachtsgeschenke des Rotary Clubs Reutlingen-Tübingen- Nord.

„Die Advents- und Weihnachtszeit ist die Zeit der Besinnlichkeit, der Freude und des Zusammenhalts“, schrieb die RAH kurz vor dem Jahreswechsel in einer Pressemitteilung. „In diesem Jahr sind durch die Herausforderungen der Corona-Pandemie besondere Zuwendung und Aufmerksamkeit für unsere Bewohner*innen zu Weihnachten umso wichtiger. Gemeinsam mit unseren Bewohner*innen schöne Zeiten zu erleben und ihnen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern - das ist uns in diesen Tagen und Wochen ein besonderes Herzensanliegen!“

Vom Rotary Club Reutlingen-Tübingen-Nord gespendete Weihnachtsgeschenke für die Bewohner in den Einrichtungen der Reutlinger Altenhilfe. Bild: RAH

Einen „wundervollen Beitrag“ dazu leistet laut RAH die langjährige Tradition der weihnachtlichen Bescherung für die Bewohner ihrer Häuser durch den Rotary Club Reutlingen-Tübingen-Nord. Auch wenn in diesem Jahr wieder keine persönliche Geschenkübergabe seitens Rotary möglich war, haben sich Clubvorstand und -mitglieder im Vorfeld viel Mühe gegeben, damit jeder der Bewohner am Heiligabend dennoch sein Geschenk persönlich erhalten konnte. Die Rotarierin Susanne Schöpfer kümmerte sich darum, dass mit Unterstützung des Drogeriemarkts Müller die Weihnachtsgeschenke mit allerlei Schönem und Nützlichem, wie zum Beispiel besonderen Pflege- und Wohlfühlprodukten, sowie verschiedenen Gaumenfreuden, gefüllt werden konnten. 10 Rotarier und Damen der Frauenvereinigung Inner Wheel Clubs Reutlingen-Tübingen haben 347 Weihnachtspäckchen für alle Bewohner der 6 RAH-Häuser zusammengestellt und in die RAH- Einrichtungen geliefert.

Am 24. Dezember wurden die Geschenke im Rahmen kleiner wohngruppenbezogener Weihnachtskreise durch die RAH-Mitarbeiter der Therapeutisch-Aktivierenden Dienste (TAD) mit den Glückwünschen und Weihnachtsgrüßen vom Rotary Club Reutlingen-Tübingen-Nord persönlich an die Bewohner übergeben. Auch alle bettlägerigen Bewohner wurden auf ihren Zimmern besucht und beschenkt.

Im Namen der beschenkten Bewohner danken die Hausleiterinnen und Hausleiter der RAH den Vertretern des Rotary Clubs Reutlingen-Tübingen-Nord für die großzügigen Spenden und die liebevoll verpackten Weihnachtspäckchen. RAH-Geschäftsführer Timo Vollmer schätzt die langjährige Unterstützung und das Engagement für die sozialen Aufgaben durch den Rotary-Club Reutlingen-Tübingen-Nord. „Ich freue mich auch auf die zukünftige Fortsetzung der engen Kooperation mit Rotary und Inner Wheel und hoffe, dass persönliche Besuche und gemeinsame Veranstaltungen in den Einrichtungen bald wieder möglich sein werden, wie wir diese in der Vergangenheit immer gepflegt haben.“

Nicht nur an Weihnachten soll der persönliche Kontakt zu den Bewohnern in den RAH-Einrichtungen gepflegt werden. Beispielsweise beim traditionellen Mutschelabend im Haus Voller Brunnen, beim Spieleabend im Haus Ringelbach oder bei Ausflügen, die von den Damen des Inner Wheel Clubs Reutlingen-Tübingen organisiert werden. dk

Aktiv trotz Blasenschwäche

Blasenschwäche ist insbesondere unter älteren Menschen weit verbreitet. Zu Beginn der Beschwerden oder wenn eine Behandlung nicht mehr ausreicht, behelfen sich viele mit Hygieneprodukten aus der Drogerie. Dabei sind individuell angepasste Inkontinenzprodukte viel besser geeignet, einen aktiven und entspannten Alltag trotz Blasenschwäche zu ermöglichen. Der kostenlose Ratgeber „Aktiv und entspannt bei Blasenschwäche“ der Deutschen Seniorenliga erklärt Schritt für Schritt den Weg von der Diagnose bis zum passenden Inkontinenzprodukt. Außerdem wird aufgezeigt, welche Therapiemöglichkeiten es gibt und wo Betroffene professionelle Beratung finden.
Inkontinenz sollte ältere Menschen nicht davon abhalten, aktiv zu bleiben und am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Moderne Inkontinenzprodukte machen dies auf diskrete Weise möglich. Sie sind in Abhängigkeit vom Schweregrad der Inkontinenz auf Rezept erhältlich.

Info:
Die Broschüre ist bei der Deutschen Seniorenliga (Telefon 0228 / 36 79 30, E-Mail: info@deutsche-seniorenliga.de) kostenlos erhältlich und kann im Internet heruntergeladen werden.

www.dsl-blasenschwaeche.de

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

Tropenklinik
Paul-Lechler-Krankenhaus
Der Mensch ist die Medizin des Menschen

Altersmedizin, Innere Medizin
Palliativmedizin
Tropen- und Reisemedizin
www.tropenklinik.de
Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus

Tagespflege Voller Brunnen

Schöne Zeiten in geselliger Runde

im neuen Haus Voller Brunnen
Mittnachtstraße 85, 72760 Reutlingen

Information und Beratung unter
Tel. 0 71 21 / 92 80-617 und www.rah-reutlingen.de

Eröffnung am 22.02.2023

Beiträge zu einer tragfähigen Pflegekultur

Die Seniorenstiftung der Kreissparkasse Reutlingen ehrte engagierte Nachbarn und Initiativen

Die Seniorenstiftung der Kreissparkasse Reutlingen würdigte mit einem Betrag von insgesamt 19 500 Euro die Solidarität und Hilfsbereitschaft für ältere Menschen.

Mehr als 50 Einzelpersonen und 10 Projekte wurden von der Seniorenstiftung der Reutlinger Kreissparkasse für ihr Engagement geehrt. Bild: Stefan Zibulla

Mit Hilfe vieler Vorschläge aus der Bevölkerung ehrte die Seniorenstiftung der Kreissparkasse Reutlingen Männer und Frauen, die ältere Menschen vorbildlich pflegen und betreuen. Mehr als 50-mal erhielten Frauen und Männer eine Würdigung, die mit einer Zuwendung von je 250 Euro verbunden ist. Mit einer Zuwendung über 500 Euro wurde eine größere Personengruppe gewürdigt. Zehn Projekte, die in beispielhafter Weise älteren Menschen helfen, wurden mit Förderungen zwischen 150 und 1000 Euro finanziell unterstützt.

Die Förderungen und Zuwendungen in einer Gesamthöhe von 19 500 Euro wurden bei einem Festakt am 8. Dezember von Landrat Ulrich Fiedler, dem Vorsitzenden des Stiftungsrats, sowie Joachim Deichmann, dem stellvertretenden Vorsitzenden des Stiftungsvorstands und dem stellvertretenden Vorstandsvorsitzenden der Kreissparkasse Reutlingen, überreicht.

„Über eine Million pflegebedürftiger Menschen werden in Deutschland von ihren Angehörigen betreut“, stellte Deichmann fest. Er würdigte auch das Engagement von Senioren, die sich hierbei einbringen und betonte, dass pflegende Angehörige oft Unterstützung brauchen und von den Kommunen nicht alleingelassen werden dürfen.

Die 10 Projekte, die von der Stiftung unterstützt werden, leisten laut Deichmann „Beiträge zu einer tragfähigen Pflegekultur“ und werden der Vielfalt des Alters gerecht. „Diesen Pilotprojekten wünschen wir viele Nachahmer.“

Pflegende Angehörige stellen ihre eigenen Bedürfnisse und Interessen oft für einen langen Zeitraum von 10 oder 20 Jahren zurück, erklärte Ulrich Fiedler. „Dieses Engagement geht oft bis zur Selbstaufopferung“, sagte der Reutlinger Landrat. Und lobte die Kreissparkasse dafür, dass sie auch in schwierigen Zeiten ihre finanzielle Unterstützung des Ehrenamts beibehält. „Pflege ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe, für die es eine sorgende Gemeinschaft braucht.“

Zu den Geehrten gehören pflegende Angehörige und hilfsbereite Nachbarn. Außerdem viele freiwillige Helfer, die sich auf unterschiedliche Weise in Alten- und Pflegeheimen, in Altenkreisen, Besuchsdiensten und Fördervereinen für ältere Menschen einsetzen und damit deren Alltag bereichern.

Pflegebedürftig. Was steht mir zu?

Im Pflegealltag bleibt oft keine Zeit über den Pflegegrad nachzudenken, geschweige denn einen Antrag zu stellen. Oder der Antrag auf einen Pflegegrad wurde abgelehnt. Es steht bald ein Termin mit dem Medizinischen Dienst der Krankenkassen an, wie verhalte ich mich? Pflegegeld und Verhinderungspflege kombinieren. Wie mache ich das?

Gerne berate ich Sie rechtlich in allen Fragen rund um die Pflegeversicherung.

ANJA KIRSCH

Gerichtlich zugelassene Rentenberaterin
im Teilgebiet Pflegeversicherung
Tel 07127 931 79 51 Mobil 0175 298 78 40
kirsch@pflegerechtsberatung-kirsch.de

www.pflegerechtsberatung-kirsch.de

Beispielsweise pflegt eine Frau aus Reutlingen seit fünf Jahren ihre 92-jährige Mutter. Außerdem kümmert sich die Frau um ihre Schwester, die seit einem Autounfall in einem Pflegeheim lebt.
Eine Frau aus Riederich nahm im Januar ihre pflegebedürftigen Eltern in ihrer Wohnung auf. Sie reduzierte ihre Arbeitszeit und kann so die vielen Arztbesuche und sonstige Hilfen koordinieren.
Ein Ehepaar aus Lichtenstein versorgt den 91-jährigen Nachbarn. Der Mann übernimmt die handwerklichen und schriftlichen Tätigkeiten, die Frau versorgt den Nachbarn im häuslichen Bereich. Das Ehepaar organisierte für den Nachbarn einen Pflegegrad und einen Pflegedienst zur Unterstützung bei der Körperpflege.
Die Volkshochschule Reutlingen organisierte eine umfangreiche Ausstellung zum Thema „Kunst trotz(t) Demenz“ mit zahlreichen Veranstaltungen im Begleitprogramm. In der Ausstellung wurden Werke von Künstlern gezeigt, die in unterschiedlicher Weise von Demenz betroffen sind. Die Stiftung trug mit 1000 Euro zum Gelingen dieses Themenschwerpunktes bei.
Die Ehrenamtsinitiative MoBiLE (Metzinger organisieren Bürger im Lebendigen Engagement) vermittelt Unterstützung für ältere Menschen in vielen Belangen des Alltags. Außerdem bieten diverse Gruppen regelmäßige Treffen Gleichgesinnter an. Um das vielfältige Angebot aufrechterhalten zu können, werden weitere ehrenamtliche Mitstreiter gesucht. Gleichzeitig soll das MoBiLE-Angebot noch bekannter gemacht werden. Die geplanten Maßnahmen wurden mit 500 Euro gefördert.
Im Projekt „Seniorenpaten“ des Vereins „Gemeinsam vor Ort, Diakonie leben e. V.“ in Reutlingen werden derzeit 35 Senioren von 32 ehrenamtlichen Mitarbeitern regelmäßig besucht. Es wurde mit 750 Euro unterstützt.
Aus einer kleinen Gruppe entwickelte sich der Verein FritZel's Spielerei in Dettingen. Dem Spieletreff gelingt es, generationenübergreifend Brücken zu schlagen. Für die Anschaffung seniorengerechter Spiele erhielt der Verein 500 Euro.
Der Begegnungsort „s'Lädle“ in Holzelfingen steht jeden Freitagnachmittag allen Generationen offen. Für die Terrasse braucht der Treff zwei Sonnenschirme. Dafür gibt es von der Stiftung 800 Euro. Stefan Zibulla

Info:
Die Stiftung freut sich über Anträge und Vorschläge für die nächste Ausschreibungsrunde. Infos dazu enthält eine kleine Broschüre. Diese gibt es bei allen Filialen der Kreissparkasse oder unter www.ksk-reutlingen.de/seniorenstiftung. Fragen beantwortet Ute Geiser unter Telefon 0 71 21 / 331-1383.

Die Jungen wissen auch nicht alles

Die Soziologin Helga Pelizäus analysiert das Verhältnis von Senioren zum Internet

Digitale Medien sind im Alltag älterer Menschen nicht so angekommen, wie es wünschenswert wäre, stellt Helga Pelizäus fest. Die Soziologin plädiert deshalb für mehr Beratungsangebote für Senioren.

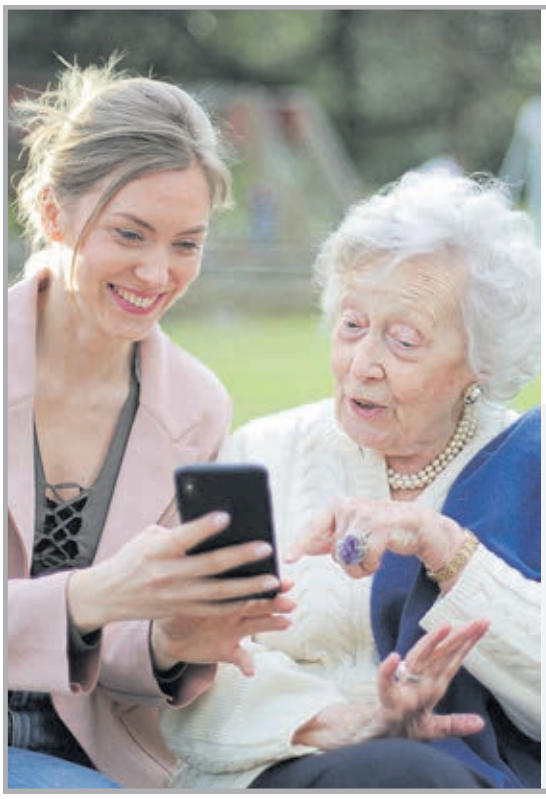
„Wer vom Zugang zum Internet ausgeschlossen ist, ist auf vielen Gebieten benachteiligt“, betonte Helga Pelizäus am 8. Dezember bei der Ehrung engagierter Ehrenamtlicher in der Kreissparkasse Reutlingen (siehe „Beiträge zu einer tragfähigen Pflegekultur“ auf Seite 20). „In der Gruppe der bis zu 70-Jährigen sind immerhin 95 Prozent regelmäßig im Internet“, stellt die Soziologin vom Schwerpunkt Alter(n) und

Helga Pelizäus plädiert dafür, Senioren einen spielerischen Zugang zur Digitalisierung zu ermöglichen. Bild: Stefan Zibulla

Digitalisierung an der Universität der Bundeswehr München beim Blick in die Statistik fest. „Zwischen 70 und 80 sind 77 Prozent regelmäßig online, bei den über 80-Jährigen sind es nur noch 51 Prozent.“

Zu Beginn der Corona-Pandemie waren die Pflegeheime nur unzureichend mit WLAN ausgestattet, beobachtete Pelizäus. „Inzwischen hat sich auf diesem Gebiet jedoch viel getan.“

Das Gefühl der Inkompetenz älterer Menschen beim Umgang mit digitalen Medien hält Pelizäus für unberechtigt. „Die Jungen wissen auch nicht alles.“ Wissenslücken seien der Komplexität der Technik geschuldet. „Auch Informatiker verstehen nur Teilbereiche.“ Um Senioren einen offenen und spielerischen Umgang mit der Digitalisierung zu ermöglichen, plädiert die Sozialwissenschaftlerin für einen Ausbau der Technikberatung. Stefan Zibulla



Wir suchen Dich.

Deutsches Rotes Kreuz

Begleiter*innen (m/w/d)
für Menschen mit Demenz
Gut geschult und wertgeschätzt.**

Zeit schenken. Kreatives Miteinander. Spielen. Spaziergänge. Gemeinsam Einkaufen. Freude erfahren.***

Jetzt online bewerben.

DRK-Demenzbetreuung
Mittelstädterstraße 10
72768 Reutlingen
Telefon 07121 34 53 97 0
info@drk-reutlingen.de
www.drk-reutlingen.de

** Einsätze mit Aufwandsentschädigung
*** Keine hauswirtschaftlichen Tätigkeiten

Schmunzelecke

Ein Gôg erklärt die Homöopathie

Warum essen Homöopathen trockenes Brot? Weil sie generell nichts belegen können.

Globuli helfen auch gegen Zecken. Man muss nur ganz genau zielen.

Frieder will wissen, was der Unterschied zwischen Homöopathie und Allopathie ist. „Des isch doch ganz oifach“ antwortet der Góg. „Wenn du zom Beischpiel an deine Obstbööm an Oimer Scheißbrüah naleerschd, noh isch des sozusaga allopathisch döngt. Wenn de aber bloß an Furz an se no’loschd, noh isch des homöopathische Döngong.“

Der Internist zum Patienten: „Leider kann ich die Ursache Ihrer Krankheit nicht finden. Vielleicht liegt es am Alkohol.“ Patient: „Gut, dann komme ich wieder, wenn Sie nüchtern sind.“

Der Orthopäde rügt seinen Patienten: „Sie hätten sich vor der Untersuchung ruhig mal die Füße waschen können.“ „Das hat mein Hausarzt auch gesagt“, antwortet der Patient. „Aber ich wollte mir erst noch eine zweite Meinung einholen.“

„Warum haben Sie mir meine Rechnung ungeöffnet zurückgeschickt?“, fragt der Arzt den Patienten. „Sie haben mir doch jede Aufregung verboten, Herr Doktor!“

Der Vorstand des Reutlinger Kreiseseniorenrates (v.l.): Hermann Schmauder (Vorsitzender), Marianne Wörner (Schriftführerin), Siegfried Vögele (Beisitzer), Achim Scherzinger (stellvertretender Vorsitzender), Elisabeth Bauer (Beisitzerin), Roland Schwarz (Beisitzer) und Ralf Josten (Schatzmeister). Bild: Kreisseniorenrat Reutlingen

Viele Aktivitäten trotz Corona

Hermann Schmauder wurde als Vorsitzender des Reutlinger Kreisseniorenrates bestätigt

Am 12. Dezember traf sich der Kreisseniorenrat Reutlingen im Landratsamt zu seiner Mitgliederversammlung. Neben den üblichen Regularien ging der Vorsitzende in seinem Rückblick auf die besonderen Herausforderungen in den beiden zurückliegenden Jahren der Corona-Pandemie ein.

Trotz der bekannten vielschichtigen Einschränkungen in der Begegnung und Kommunikation in Präsenz, konnte der Vorstand seine Mitarbeit in vielen Gremien und Arbeitsgemeinschaften aufrechterhalten. Die Interessen der älteren Menschen verstritt der Kreisseniorenrat unter anderem im Forum Pflege Landkreis Reutlingen, in der Kommunalen Gesundheitskonferenz, in der Pflegekonferenz der Stadt Reutlingen, in dem lokalen Bündnis für Familien Reutlingen, im Förderprogramm LEADER Mittlere Alb und im Netzwerk Wohnberatung.

Darüber hinaus konnte der Vorstand zwei Veranstaltungen zur Verkehrssituation in Reutlingen organisieren: Eine Talkrunde zum Stadtbuskonzept und eine Podiumsdiskussion, die vor allem die Bedürfnisse älterer Fußgänger im Blick hatte.

Auch die Wahl des Vorstands stand auf der Mitgliederversammlung auf der Tagesordnung: Hermann Schmauder wurde als Vorsitzender bestätigt. Achim Scherzinger, Marianne Wörner, Elisabeth Bauer, Roland Schwarz und Siegfried Vögele stellten sich für eine weitere dreijährige Amtsperiode zur Verfügung. Der langjährige Schatzmeister Horst Kraus trat für eine Wiederwahl nicht mehr an. Für dieses Amt kandidierte Ralf Josten. dk

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

Deutsches Rotes Kreuz | DRK-Kreisverband Reutlingen e.V.

Wir suchen Dich!
Mach dein FSJ / BFD bei uns!

In den Bereichen:
- Fahrdienst
- Hausnotruf
- Mahlzeitenservice
- Pflege
- Krankentransport

Jetzt online bewerben.

www.drk-reutlingen.de

Foto: adobestock

Leichtigkeit in Höchstleistung

Simone Hauswald und Martin Sowa buchstabieren das Alphabet der Lebenschancen

Umarme dein Leben! Du hast nur eins“ – was für ein Titel! Ein Impuls, der einen eigentlich jeden Morgen tragen sollte. Simone Hauswald und Martin Sowa laden mit ihrem Buch dazu ein, das eigene Leben als einzigartig zu betrachten und vor allem daran zu denken, dass es früher oder später ein unwiderrufliches Ende hat. Die Wahrnehmung zu schärfen und auch die guten Seiten einer schwierigen Situation zu erkennen, das Heitere im Drama, das Weiterführende in der Enge, dazu sind die Leser aufgefordert. Dem Alphabet folgend, also von A bis Z, werden Chancen gezeigt, viele Momente von Dankbarkeit und Lebensfreude zu finden und zu schaffen.

Simone Hauswald, die Sportlerin, spricht unter „U“ von Glückshormonen beim Umarmen und von den belebenden Yippie-Momenten im Leben. Martin Sowa ist der Geschichtenerzähler. Bei jedem Buchstaben fallen

ihm Begriffe zu Szenen, Handlungen, Plots ein, in denen alltägliche, aber auch verrückte Dinge passieren. Ihn interessiert, wie Menschen mit Problemen umgehen und er findet für ganz unterschiedliche Situationen gangbare Lösungen.

Freude als wunderbarer Treibstoff

Nicht Superman, sondern der Alltagsheld überwindet Nöte und Sorgen. Menschen kommen in kleinen Unterhaltungen zu tiefen Erkenntnissen, entdecken an sich Kraft und Größe.

Auf heitere, nachdenkliche und witzige Art und Weise steigen wir beim Lesen dem ABC entlang von A wie Ausfahrt über E wie Energie, L wie Lachen und Q wie Quasselstrippe bis Z wie Zeit, in Momente des Lebens und Überlebens ein. Sehr reizvoll ist die unterschiedliche Betrachtungsweise, mit der Simone Hauswald und Martin Sowa nach den Zugängen zur „Leichtigkeit des Lebens“ in ihren Texten suchen.

Die Sportlerin lädt zu Gedankenspielen ein, sich zum Beispiel vorzustellen, welcher Typ in Sachen Begeisterungsfähigkeit man ist oder mit welcher Einstellung man mit Chancen umgeht. Sie zeigt die vielen Erscheinungsformen von Energie auf und erklärt Freude zu einem wundervollen Treibstoff.

Eine hochkarätige Sportlerin und ein engagierter Pädagoge aus Reutlingen, zwei Vollprofis auf Höchstleistung getrimmt, entführen uns mit Geschichten, Betrachtungen und Reflexionen in viele verschiedene Lebenssituationen, in denen sie uns auf das Positive, das Schöne, das Lebensbejahende hinweisen.

Sportlerin und Mutter von Zwillingen

Simone Hauswald ist Dozentin an der DHBW, der Dualen Hochschule Baden-Württemberg, sowie Mental Coach und Mentaltrainerin. Als Biathletin kann sie auf folgende großartige Siege verweisen: Olympia-Bronze Massenstart 2010, Olympia-Bronze Staffel 2010, Weltmeisterin Mixed-Staffel 2010, Vize-Weltmeisterin Sprint 2009, WM-Bronze 2003, 2004 und 2009, Siegerin Disziplin-Weltcup Sprint 2010. Als Mutter von Zwillingen kennt sie auch die familiären Herausforderungen des Lebens.

Martin Sowa ist als studierter Sonderpädagoge im Inklusionssport tätig und erhielt für seine herausragende Leistung im April 2022 das Bundes-

Autoren stellen ihr Buch vor

Simone Hauwald und Martin Sowa stellen ihr Buch „Umarme dein Leben! Du hast nur eins.“ am Donnerstag, 19. Januar, um 19.30 Uhr in der Reutlinger Stadtbibliothek (Spendhausstraße 2) vor.

verdienstkreuz am Bande. In unzähligen Aktionen und Projekten ist es ihm gelungen, behinderten Menschen mehr Chancen auf Lebensqualität zu vermitteln. Auch er ist auf verschiedenen Schienen unterwegs. So schreibt er sowohl Fachbücher zu seinem Berufsschwerpunkt als auch Krimis und Kurzgeschichten. Mit den „woRThopäden“ ist er als Schauspieler in einer Improvisationstheatergruppe unterwegs.

Impulse für alle Generationen

So können beide aus einem umfassenden Erfahrungsschatz schöpfen und tun das beredt auf eine je ganz eigene Art. Welch schönes Gefühl, ein Buch zu öffnen und zu wissen, es wird nur Positives für mich bereithalten. Hinter jedem Buchstaben steckt ein Text-Geschenk - gerichtet an jeden und jede, älter oder jünger, erfahrener oder noch am Beginn des Lebens stehend, ausgepowert oder fit, optimistisch oder ein wenig pessimistisch gestimmt in diesen Zeiten.

Unter Z schreibt Simone Hauswald: „Ich freue mich, dass Sie sich und diesem Impuls ein wenig von Ihrer Lebenszeit schenken.“ Das mag eine der vielen kleinen Botschaften des Buches sein: „Sich selbst ernst zu nehmen und dennoch nicht ins Grübeln zu verfallen. Achtsam zu sein, das Leben als einzigartig zu erkennen – ja, und es zu umarmen.“ Martin Sowa lässt seinen „Zeit“-Protagonisten einen Drachen steigen, obwohl der weder Lust noch Zeit dazu hat. Das Spiel jedoch erlaubt ihm, über seinen möglicherweise Unglück bringenden Entschluss nachzudenken.

Mehr sei nicht verraten, zweimal 26 Texte zwischen zwei Buchdeckeln. Ein wertvolles, möglicherweise sogar heilsames Geschenk für sich selbst und andere. Eleonore Wittke

Info:

Simone Hauswald
Martin Sowa
Umarme dein Leben!
Du hast nur eins:
Verlag Oertel und Spörer
Reutlingen, 2022
296 Seiten
16,95 Euro

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

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

FBS

Das neue Programmheft ist da - jetzt anmelden!
FBS, Hechinger Str. 13, 72072 Tübingen, Tel. 07071-930466, www.fbs-tuebingen.de

Senioren Service

… das Haus ist zu groß, der Garten ist mühsam, die Jungen sind aus dem Haus. Sie wollen verkaufen. Da gibt es viel zu tun: Behörden, telefonieren, Besichtigungen, der Notar, Umzug planen ...

Wir kümmern uns darum.
Versprochen!

Sie haben sich Ihre Ruhe verdient. Rufen Sie uns jetzt an:

„Der etwas andere Makler“
★★★★★
InPro Immobilien
Frank Eisenlohr
Vogelsangstraße 12, Dettingen
Tel.: 07123 – 97 27 50
www.inpro-immobilien.de

Für Räume und Fassaden in Bestform:
Schneider
Der sympathische Maler- und Stukkateurbetrieb
Nibelungenstr. 2
72768 Reutlingen (Sickenhausen)
Telefon: 07121 - 67 07 87
info@maler-schneider-rt.de
www.maler-schneider-rt.de

Die verschiedenen Flustix-Siegel kennzeichnen plastikfreie und recyclebare Produkte und Verpackungen. Bild: Flustix

Damit sich der Kreislauf schließt

Orientierung für qualitätsbewusste Verbraucher: Das Flustix-Siegel für plastikfreie Produkte und Verpackungen

Fünf Jahre ist es her, dass Malte Biss das Verbrauchersiegel „Flustix“ für plastikfreie und recyclebare Produkte und Verpackungen gegründet hat. Heute ist das Bewusstsein für Umweltschutz größer als je zuvor und auch die Nachfrage nach Waren ohne Plastik steigt.

Für Malte Biss war klar: In Sachen Plastikmüll muss etwas getan werden. „Ich bin in Schleswig-Holstein nah am Meer und naturverbunden auf einem Bauernhof aufgewachsen“, erzählt der 49-Jährige. „Auch wenn wir beim Familienurlaub im Meer schnorcheln waren, wusste ich: Was da im Wasser schwebt, ist kein Plankton. Das sind kleine Plastikpartikel.“ Immer weiter wuchs sein Wunsch, das Problem der verschmutzen Meere anzugehen. Doch was tun? „Ich wusste, dass wir nur schnell Abhilfe schaffen, wenn wir eine Initiative gründen, bei der die Wirtschaft einen Vorteil und keinen Nachteil bekommt, wenn sie plastiknachhaltig agiert.“ Die Idee für die Verbrauchersiegel war geboren.

Im Jahr 2017 war es dann so weit. Malte Biss gründete die Firma Flustix Rethink Plastics in Berlin. Die erste Hürde war, dass es zu dieser Zeit noch gar keine Definition für das Wort „plastikfrei“ gab. „Also haben wir in Zusammenarbeit mit vielen Verbänden, NGOs und dem Umweltbundesamt angefangen, eine Definition zu erarbeiten.“ Entstanden ist eine komplexe Worterklärung aus verschiedenen weltweit gültigen DIN-, EN- und ISO-Normen, die die Grundlage für eine Zertifizierung bildet. Dabei war dem Firmengründer von Anfang an klar, dass die Welt nie plastikfrei sein wird. „Das ist gar nicht möglich und auch nicht unsere Absicht. Im medizinischen Bereich rettet Plastik Leben“, so Biss. „Und auch Feuerwehrleute tragen, wenn sie ein brennendes Haus betreten, Jacken mit einer Plastikbeschichtung, die nicht so leicht entzündbar ist.“ Plastik sei auch sinnvoll, wenn es darum geht, Lebensmittel, wie Wurst oder Käse, länger haltbar zu machen. „Doch wir Menschen sind bequem und haben angefangen, alle möglichen Sachen in Plastik zu verpacken, bei denen es gar nicht nötig wäre, wie zum Beispiel bei einer Gurke, Mandarinen oder winzig kleinen Schoko-Eiern an Ostern, die alle einzeln drei Mal in Plastik eingewickelt sind.“

Tatsächlich kommt man nicht schlecht ins Staunen, wenn man erfährt, wo überall Plastik drinsteckt: „Plastik findet man in T-Shirts, in Konservendosen und sogar im Toilettenpapier“, weiß Biss. Der menschliche Körper neh-

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

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

me in der Woche gut eine Kreditkarte Plastik auf, zum Beispiel durch Abrieb an Plastikoberflächen.
Trotzdem rannte Malte Biss mit dem Flustix-Siegel im Jahr 2017 nicht unbedingt offene Türen ein. „Damals hatte man das Umwelt-Problem noch nicht auf dem Zettel“, sagt er. „Das hat erst seit dem Jahr 2019 an Fahrt aufgenommen.“ Heute ist das Thema Nachhaltigkeit in aller Munde. Das Problem: Immer mehr Produkte werben mit Umweltschutz, obwohl sie diesen gar nicht wirklich praktizieren. Viele Slogans wie „klimapositiv“ entsprechen nicht der Wahrheit. Dieses Phänomen nenne man „Green-Washing“. Jetzt kommt das Flustix-Siegel ins Spiel. Es bringt Verlässlichkeit. Mittlerweile tragen rund 200 Produkte das Umweltsiegel. Darunter Kosmetikartikel, Waschmaschinen-Tabs und Klebebänder.
Neben dem allgemeinen Flustix-Siegel, das anzeigt, dass ein Produkt samt seiner Verpackung komplett plastikfrei ist, gibt es auch spezielle Siegel für ein plastikfreies Produkt oder eine plastikfreie Verpackung. „Es gibt Waren, zum Beispiel im Lebensmittel- oder Medizin-Bereich, die selbst kein Plastik enthalten, aber steril in Plastik verpackt werden müssen, und wiederum Waren, die an sich nur mit Plastik herstellbar sind, wie Elektrogeräte, die aber plastikfrei verpackt werden können.“ Außerdem zertifiziert Flustix Waren, die

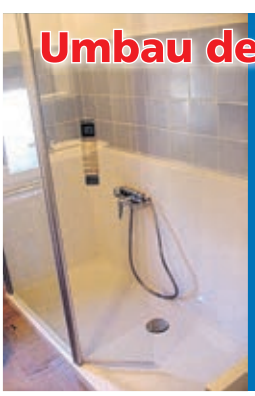
Malte Biss gründete 2017 das Flustix-Siegel. Privatbild

kein Mikroplastik enthalten und solche, die zu einem angegebenen Prozentsatz aus wiederverwerteten Kunststoffen, aus sogenannten Rezyklaten, bestehen.
Leider könne man nicht jedes Plastik recyceln, stellt Biss fest. „Es gibt unzählige Sorten von Plastik. Je mehr man sie miteinander vermischt, umso schwerer wird es, sie zielgenau wiederzuverwenden.“ Deshalb sei es schlau, schon bei der Produktplanung anzusetzen. „Bevor ein Produkt designt wird und auf den Markt kommt, lohnt es sich, zu überlegen, wie man es recyclebar herstellen und verpacken kann, damit ein Kreislauf entsteht.“ So vergibt Flustix auch ein Siegel, das anzeigt, ob ein Produkt recyclebar ist.
Von der Antragsstellung bis zur Zertifizierung dauert es meist drei bis sechs Monate. In einem Prüflabor werden Proben auf Kunststoff untersucht. „In zwei von zehn Fällen finden wir Plastik“, so Biss. Oft werden die Produkte dann überarbeitet und erneut eingereicht. Am Ende des Tages habe der Verbraucher die größten Chancen, etwas zu bewegen. Der Wille in der Bevölkerung sei da. Der Appell des Firmengründers: „Wir müssen uns von dem Gedanken verabschieden, dass es überhaupt Müll gibt. Ich würde mir wünschen, dass wir allen Materialien da draußen einen viel höheren Wert zukommen lassen, sodass sich auch beim Plastik der Kreislauf schließt und es nicht mehr in der Umwelt und letztendlich in den Meeren landet.“ Natalie Eckelt

Sammelboxen für Mobilgeräte

Smartphones und andere technische Geräte enthalten wertvolle Rohstoffe, die in vielen Fällen recycelt werden können. Deshalb gehören die Geräte nicht in den normalen Hausmüll, sie müssen gesondert gesammelt werden. Seit kurzem ist dies im Reutlinger Rathaus (an der Information im Foyer) und in den Bezirksämtern der Stadt möglich: Dort wurden „Handysammelboxen“ des Naturschutzbundes Deutschland e. V. (NABU) aufgestellt.

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


Umbau der Wanne zur Dusche
SENIORENGERECHT IN EINEM TAG
Wannenaustausch
Martin Knop · Tel. 08233/7799836
www.wanne-zur-dusche.com
Kostenlose Beratung in Ihrem Bad.

Markisen, Jalousien, Rollladen
Sonnenschutz NEU + Reparaturen
Wir beraten Sie gerne:
FRITZ
RAUMAUSSTATTUNG GmbH
Reutlinger Straße 72 · 72766 Reutlingen-Sondelfingen
Telefon 0 71 21/94 68-0 · www.fritz-raumausstattung.de

Ein Semester voller Familiengeschichten

Die Tübinger Volkshochschule betrachtet Eltern-Kind-Beziehungen aus vielseitigen Perspektiven

Wenn am 27. Februar das Frühjahrs- und Sommersemester an der Tübinger Volkshochschule (vhs) startet, wird es dort familiär, denn der Semesterschwerpunkt befasst sich mit „Familiengeschichten“.

Informationen dazu und generell zum Programm gibt es auf der Webseite schon ab dem 15. Januar und im Programmheft ab Ende Januar. Ab 15. Januar sind Anmeldungen zu den Kursen und Veranstaltungen im Frühling und Sommer möglich.
Den Auftakt fürs neue Semester macht eine musikalische Lesereise mit Lisa Federle, Dieter Thomas Kuhn und Philipp Feldtkeller am Dienstag, 28. Februar, von 19 bis 20.30 Uhr. Im Weiteren lotet der Semesterschwerpunkt dann in zahlreichen Veranstaltungen verschiedene Aspekte von Familie aus. In Vorträgen und Lesungen wird es um Familienskandale, Familienpolitik, Paardarstellungen in der Kunst und Familiengeschichten in der Literatur gehen. Eine Stadtführung von Andrea Bachmann macht auf die sichtbaren und unsichtbaren Spuren von Tübinger Familien aufmerksam. Doch auch zum Erbrecht, zur Altersvorsorge und dem Sparen für den Nachwuchs gibt es Veranstaltungen mit fundierten Informationen. Workshops bieten vielseitige Anregungen, sich mit der Geschichte der eigenen Familie zu beschäftigen. Beispielsweise vermittelt Benigna Schönhagen Zugänge, die dabei helfen können, die Rolle der eigenen Familie in der Zeit des Nationalsozialismus aufzuarbeiten. Und in einer Veranstaltung mit Mihaela Claudia Condrat nähern sich die Teilnehmer anhand einer Fotografie poetisch und kreativ den Familienerinnerungen. Wer sich speziell mit den Fotos seiner Großeltern beschäftigen will, kann dies im Kurs „Ich zeichne meine Großeltern nach Fotos“ machen. Und warum nicht einen Sonntagnachmittag mit der ganzen Familie in die vhs kommen und mit allen unter Anleitung von Ava Smitmans ein Familienbild als familiäres Gemeinschaftsprojekt herstellen?
Schon vor dem Start ins neue Semester bietet Nicole Fritz, die Direktorin der Kunsthalle Tübingen, als Einstimmung auf den Semesterschwerpunkt „Familiengeschichten“ am Donnerstag, 16. Februar, um 17 Uhr eine Führung durch die Ausstellung „Sisters & Brothers“ an. Für die Teilnahme daran ist eine Anmeldung bei der Volkshochschule notwendig.
Wer sich nicht nur der Familie widmen möchte, findet im neuen vhs-Programm auch andere Themen. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Kurs, um Bridge zu lernen - ein Spiel, dass das Gedächtnis trainiert und zudem noch gesellig ist? Auch Sprachkurse fördern die Gehirnaktivitäten – 23 Sprachen stehen zur Auswahl, darunter auch ein Kurs in Schweizerdeutsch. Und wäre das Frühjahr nicht ein guter Zeitpunkt, um mit dem Nordic Walking zu beginnen? Am 2. März startet ein Einführungskurs. Wer seinen Füßen nicht nur gehend, sondern bei allen Bewegungen Gutes tun will, kann das im Kurs „Gesunde Fußkoordination“.
„Wir freuen uns aufs familiäre Miteinander in der vhs im Frühjahr und Sommer“, erklärt Susanne Walser augenzwinkernd. „Und auch einfach auf alle guten Begegnungen mit unseren Teilnehmern“, betont die Leiterin der Volkshochschule. dk

Info:
Öffnungszeiten des Anmeldesekretariats der Volkshochschule:
Montag bis Donnerstag von 9 bis 15 Uhr
Freitag zwischen 9 und 12 Uhr
Telefon 0 70 71 / 5603-29
E-Mail: anmeldung@vhs-tuebingen.de

Kreis der Älteren Orschel-Hagen e.V.
Haus der Begegnung
Berliner Ring 3
72760 Reutlingen
Telefon 0 71 21 / 96 31 31
oder 6 69 24
euf.stiedl@t-online.de
www.kreisderälteren.de

Jeden ersten Montag im Monat ist von 14 bis 15 Uhr **Singstunde**. Ab 13.30 Uhr wird Kaffee und Kuchen angeboten.

Jeden ersten Dienstag und jeden dritten Montag im Monat ist von 14.30 bis 17.30 Uhr **Tanznachmittag**. Saalöffnung ist ab 13.30 Uhr.

Jeden Mittwoch ist von 14 bis 17 Uhr **Kaffee- und Spielenachmittag**.

Jeden ersten Sonntag im Monat gibt es von 14.30 bis 15.30 Uhr ein **Konzert auf dem Dresdner Platz**. Bei schlechtem Wetter findet das Konzert im Haus der Begegnung statt.

Jeden Dienstag ist der **Treffpunkt Internet** von 14.30 bis 16.30 Uhr geöffnet.

Yoga für Senioren und Sitzyoga für Menschen, die nicht mehr auf den Boden kommen. Nähere Infos bei Andrea Dirschbacher unter Telefon 0 70 73 / 85 25 75.

Beim **Englischkurs** steht nicht das Tempo im Vordergrund, sondern das Verstehen und Verinnerlichen. Infos bei Andrea Dirschbacher unter Telefon 0 70 73 / 85 25 75.

Monatlich treffen sich die **Selbsthilfegruppen** „Leben mit Krebs“, „Parkinson“, „Prostata“ und „Magenkrebs“.

Am 27. und 28. Januar findet unter dem Motto „Antikes und Feines“ ein **Flohmarkt** statt. Öffnungszeiten sind am Freitag von 9 bis 17 Uhr und am Samstag zwischen 8.30 und 13 Uhr.

Am 20. Februar beginnt um 14.30 Uhr der **Rosenmontagstanz**. Die Besucher dürfen gerne verkleidet kommen.

Am Mittwoch, 8. März, beginnt um 14.30 Uhr das **Schiedweckenessen**.

Am 24. und 25. März findet der **Osterflohmarkt** statt. Öffnungszeiten sind am Freitag von 9 bis 17 Uhr und am Samstag zwischen 8.30 und 13 Uhr.

Anlaufstelle für Demenz und Lebensqualität – ADELE
Nürnberger Straße 31
72760 Reutlingen
Telefon
0 71 21 / 9 09 75 16
adele@keppler-stiftung.de
www.adele-demenz.de

Treff bei ADELE
Betreuungsgruppe für Menschen mit und ohne Demenz
Jeden Donnerstag von 8.30 bis 11.30 Uhr

Andacht für Menschen mit und ohne Demenz
Zusammen mit der katholischen St. Andreas Gemeinde
Kirche St. Andreas
Montag, 9. Januar und 13. Februar, jeweils um 10.30 Uhr

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

Seniorennachmittag
Donnerstag, 12. Januar
Abfahrt nach Pliezhausen um 14.15 Uhr
Treffpunkt auf dem Parkplatz St. Andreas
Donnerstag, 16. Februar
im Saal St. Andreas

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

Jubilatetreff
Ein geselliger Nachmittag für Ältere mit wechselndem Programm. Einmal im Monat jeweils um 15 Uhr im Gemeindehaus.

Offener Mittagstisch
14-tägig
Mittwochs um 12 Uhr
im Gemeindehaus

In die eigene Biographie eintauchen

Film ab: Neues aus den digitalen Projekten der Reutlinger Stadtteilbüros

Bei den digitalen Filmprojekten der Stadtteilbüros der Reutlinger Abteilung für Ältere hat sich viel getan. Die ersten Filme sind fertiggestellt und wurden im Rahmen der „FilmSpiele“ im November im Stadtteilbüro Schweidnitzer Straße einem öffentlichen Publikum gezeigt.

Ehrenamtliche aus dem Projekt „Leselust“ hatten in den vergangenen Monaten Vorlesefilme mit Bilderbüchern produziert. Gunhild Kittelberger und Inge Steudle freuen sich über ganz neue Lebenserfahrungen. „Es ist eine spannende Erfahrung, sich selbst einmal im Film zu sehen und wie sich die Wahrnehmung für die eigene Präsenz positiv verändert.“ Bei den mehrmaligen Wiederholungen, die für die Filmaufnahmen manchmal nötig sind, könne man gut üben, mit sich selbst geduldiger zu werden. Auch andere Teilnehmerinnen des Projekts Leselust bilanzieren: „Das war eine prima Alternative während der Corona-Zeit, als wir nicht in den Kindergärten vorlesen konnten und ist bestimmt auch noch ausbaufähig.“

Einem ganz anderen Thema widmete sich die Filmwerkstatt des Stadtteilbüros Schweidnitzer Straße. Motiviert durch eigene Fan-Begeisterung, entwickelten die Teilnehmer aus den angesammelten Wissensbeständen und den Erinnerungen als Zeitzeugen eine Film-Collage über Elvis Presley, seine Biographie und seine Lieder. Szenenabfolge überlegen, Bild-Einstellungen planen, auch mal selber eine Kulisse malen: Dass alles erlebte Angelika Sterra-Krauss als kreativen Flow – „ich konnte mich verwirklichen und meine eigenen Erinnerungen umsetzen“. Mit dem Medium Film in die eigene Biografie einzutauchen, das war bedeutsam für Marianne Wörner. „Das Thema Elvis schenkte Anlass, die umwälzenden Erfahrungen zu resümieren, die ich nach dem Krieg und während meiner Jugend erlebte.“

Darüber hinaus war es für alle Teilnehmer eine neue Erfahrung, Einblicke in die digitale Technik zu bekommen und im wahrsten Sinne des Wortes mit Hand anzulegen, sowohl beim Auf- und Abbau der Ausrüstung, als auch beim Schneiden des Films.

Die „Zeitzeugen im Bild“ im Stadtteilbüro Betzenriedstraße stehen mit ihrem ersten Film kurz vor der Vollendung. Der Film „In Stellung sein“ entführt die Zuschauer in eine Jugend als Dienstmagd auf der Schwäbischen Alb. Die Uraufführung findet im Rahmen der „FilmSpiele“ im Stadtteilbüro Betzenriedstraße am 25. Januar statt. Wer immer eine Idee zur filmischen Umsetzung von Lebensgeschichten hat, darf sich gerne melden und dazugesellen. dk

Herzlich willkommen zu den „FilmSpielen“ oder zum Mitwirken in den Projekten der Offenen Arbeit der Abteilung für Ältere der Stadt Reutlingen:

- **„FilmSpiele“ – Werkschau aus den Filmprojekten**
  Mittwoch, 25. Januar
  Um 16 Uhr
  Stadtteilbüro
  Betzenriedstraße 75

- **Zeitzeugen im Bild**
  Das „Arbach Bad“ und andere Erinnerungen als Zeitdokumente
  Filmwerkstatt
  Jeden 1. Dienstag im Monat um 14 Uhr
  Biografie Werkstatt
  Jeden 3. Dienstag im Monat um 14 Uhr
  Stadtteilbüro
  Betzenriedstraße 75

- **Vorlesen Digital**
  Entwicklung von Vorlesefilmen
  Jeden 3. Mittwoch im Monat um 14 Uhr
  Stadtteilbüro
  Betzenriedstraße 75

- **Film-Werkstatt**
  Kurzfilme zu Märchen oder Geschichten rund um Farben mit kreativen Techniken
  Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat um 14 Uhr
  Stadtteilbüro
  Schweidnitzer Straße 12

Info:
Weitere Infos zu den Projekten der Reutlinger Stadtteilbüros gibt es unter Telefon
0 71 21 / 303-2300
oder abteilung.aeltere@reutlingen.de

Elektro-Falk
Ihr Elektrofachbetrieb
60+
· 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

Klaus-Jürgen u. Sarah Zickler
ZICKLER
<< Seit 1973 >>
IMMOBILIEN
SWP-04/22
Bewerten. Verkaufen. Vermieten.
Seit 50 Jahren die Qualitätsmakler im Raum Reutlingen. Für eine kostenlose Erstberatung und Bewertung Ihrer Immobilie einfach anrufen!
RT-Annenweg 2 • 07121/16440
KOSTENLOSE BEWERTUNG
www.zicklerimmobilien.de

Altersdiskriminierung wirksam entgegentreten

Stellungnahme der BAGSO zur geplanten Novellierung des Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetzes

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) fordert die Politik dazu auf, Lücken im Schutz gegen Altersdiskriminierung zu schließen.

Das pauschale Festlegen von Kfz-Versicherungstarifen nach Altersgruppen betrachtet die BAGSO als diskriminierend. Bild: Halfpoint - stock.adobe.com

SPD, Grüne und FDP haben in ihrem Koalitionsvertrag eine Novellierung des Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetzes (AGG) angekündigt. Das Bundesministerium der Justiz (BMJ) plant, dazu ein Eckpunktepapier zu veröffentlichen. Zahlreiche Verbände und Institutionen fordern schon seit einigen Jahren eine Stärkung und Verbesserung des Schutzes gegen Diskriminierung, insbesondere auch durch Änderungen und Ergänzungen des AGG.

Als Stimme der Älteren in Deutschland hält auch die BAGSO solche Änderungen für erforderlich, um Altersdiskriminierung zu bekämpfen und die Möglichkeiten der Rechtsdurchsetzung von Betroffenen zu verbessern. Sie begrüßt es deshalb sehr, dass das AGG aus dem Jahre 2006 einer Novellierung unterzogen werden soll.

Zentrale Forderung der BAGSO ist die Aufhebung der Begrenzung des AGG auf sogenannte Massengeschäfte. Die Begrenzung führe beispielsweise dazu, dass bei der Vermietung von Hotelzimmern zwar Benachteiligungen verboten sind, bei der Vermietung einer Wohnung aber nicht.

Als diskriminierend betrachtet die BAGSO auch das pauschale Festlegen von Versicherungstarifen nach Altersgruppen. So gebe es etwa bei der Kfz-Versicherung sehr viel aussagekräftigere Kriterien für die individuelle Risikozuordnung, insbesondere die bisherigen Schadensfälle. Die derzeitige Regelung nehme für die Unfälle weniger alle in Mithaftung.

Ein besonders hohes Risiko für Altersdiskriminierung sieht die BAGSO zudem in automatisierten Entscheidungsverfahren („Algorithmen“). Sie werden beispielsweise von Banken eingesetzt, um zu prüfen, ob und zu welchen Konditionen Darlehen vergeben werden.

In ihrer Stellungnahme geht die BAGSO auch auf eine strukturelle Benachteiligung von Menschen ein, die keinen Zugang zum Internet haben. Sie fordert, nach dem Vorbild der UN-Behindertenrechtskommission eine Regelung in das AGG aufzunehmen, die zu einer Bereitstellung „angemessener Vorkehrungen“ verpflichtet. Konkret geht es um die Pflicht, entweder alternative („analoge“) Zugangswege oder Unterstützungsangebote bereitzustellen. dk

Engagement für schöne Immobilien
Wohnträume

Sie wünschen eine Wertermittlung für Ihre Immobilie?
Wir nehmen uns gerne Zeit für Sie!

Unser Diplom-Sachverständiger Herr Simon Loesdau informiert Sie ausführlich über die Möglichkeiten!

Simon Loesdau
Diplom-Sachverständiger (DIA)
für die Bewertung von bebauten und unbebauten Grundstücken, für Mieten und Pachten

Wann ist der Zeitpunkt gekommen, sich über den Wert des Grundbesitzes im Klaren zu sein?

- Kauf oder Verkauf von Häusern oder Grundstücken
- Kauf oder Verkauf von Betriebsgrundstücken und Gebäuden
- Erbauseinandersetzungen
- Kreditverhandlungen mit Banken
- Wertermittlung im Rahmen von Mandantenberatungen
- Wertermittlung bei Betriebsübergaben und -übernahmen
- Wertermittlung bei steuerlichen Angelegenheiten mit den Finanzbehörden

Unternehmensgruppe Schaich
SCHAICH Immobilien GmbH
IS Wohnraumentwicklung ImmoConcept GmbH
ZORN immobilien
SCHAICH Spanien Immobilien Real Estate Spain Inmobiliarias España
✆ 07071/38824 Schaich Immobilien GmbH
Kirchentellinsfurter Str. 1 D-72127 Kusterdingen

Vom Sarglager zum modernen Dienstleister

Das Bestattungsunternehmen Rilling & Partner sucht Dokumente zu seiner 100-jährigen Geschichte

Rilling & Partner gibt es 2023 seit 100 Jahren. Der Tübinger Bestattungsdienst möchte deshalb seine Geschichte erforschen und sucht Zeitzeugen sowie Fotos und Erinnerungsgegenstände.

Vom Sarglager zum Radlager: Heute befindet sich in der Tübinger Lazarettgasse 19 ein Fahrradgeschäft. Bild: Stefan Zibulla

Einen kurzen Abriss über die Geschichte von Rilling & Partner findet sich auf der Homepage des Unternehmen (www.rilling-und-partner. de). Dort ist zu lesen, dass die Firma auf einen Zusammenschluss Tübinger Schreinermeister zurückgeht, die seit 1923 gemeinsam eine Sargverkaufstelle in der Lazarettgasse in Tübingen betrieben.

„Während im Scheunenteil die „Rohlinge“ gestapelt waren, wurden in der zugehörigen Werkstatt die benötigten Särge mit Pinseln schwarz lackiert, beschlagen und ausgestattet“, schrieb Manfred Bayer 2013 in den Tübinger Blättern. „Ab und zu schmückte ein aufgemalter Palmzweig oder das Kreuz die Truhe. Holzspäne, Sägemehl und weiße Papiertücher mit Rüschen waren Materialien für das „Innenleben“ der Särge.“

In der Mittagspause machte der Schreiner laut Bayer manchmal ein Schläfchen im eben behandelten Sarg. „Beim Betreten der Werkstatt gab es in solchen Momenten nicht selten erschreckte Besucher.“

Fast täglich transportierte der Handwerker im schwarzen Kittel und mit dunkler Schildmütze mit dem „Leutschinder“ (Zwei-Rad-Karre) einen Sarg – mit schwarzem Tuch abgedeckt –über die Hölderlin-Kreuzung sowie die Rümelin- und die Gmelinstraße ins Klinikum. Dann heftete er einen Zettel mit der Aufschrift „Bin im Pathalog. Institut“ an die Tür der Werkstatt.

„Ein paar Mal in der Woche kam auch das Leichenauto von Hermann Ennsle vorgefahren“, berichtet Bayer. „Der gewichtige Daimler wurde 1948 als Chassis angeschafft und für seine spezielle Aufgabe umgerüstet.“ Dieses Sondermodell war viele Jahre im Einsatz. Auch dann noch, als in den 1960er-Jahren ein weiteres Leichenauto der Marke „Magirus“ als Transporter mit verlängerter Ladefläche dazu kam.

„1975 wurde die GmbH gegründet und die Sargverkaufsstelle zum Bestattungsdienst umgewandelt“, informiert die Homepage von Rilling & Partner über die neuere Firmengeschichte. „Daraus hat sich bis heute ein moderner Dienstleistungsbetrieb rund um die Aufgabe entwickelt, Trauernden eine Anlaufstelle zu bieten.“

Bestattungsdienst
Felden
www.bestattungsdienst-felden.de
Tübingen , Kusterdingen
& Reutlingen
Bestattungen & Vorsorge
Tel. 07071/ 85 67 21
oder RT: 07121 - 2746906

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

Bis 1993 war die Firma in der Lazarettgasse 19 angesiedelt, dem Haus der Tübinger Schreinermeister. Dieses Haus wurde verkauft und ein größeres Gebäude in Kusterdingen (Marktgasse 38) sowie ein Büro in der Tübinger Fruchtschranne angemietet. „So war zwar für Raum gesorgt, doch logistisch, ökologisch und wirtschaftlich war diese Lösung nicht zufriedenstellend“, berichtet das Unternehmen. „Mit großer Energie wurde deshalb der Erwerb eines Grundstücks und der Bau eines Gebäudes im ökologischen Handwerkerpark vorangetrieben.“

Durch Ausscheiden aus dem Betrieb, Erreichen der Altersgrenze oder den Tod hat sich die Zusammensetzung der Gesellschaft immer wieder gewandelt. Heute ist es der geschäftsführende Gesellschafter Markus Höhn, der die Firma leitet.

„Seit Oktober 1999 sind wir in der Lage, unsere Kunden in sehr angenehmen Räumlichkeiten im Handwerkerpark 5 in Tübingen empfangen zu können“, heißt es auf der Homepage. „Die gute Erreichbarkeit mit Bus und Auto und die Parkgelegenheiten vor Ort waren mit die Kriterien für diese Entscheidung. Insbesondere aber auch die ökologischen und wirtschaftlichen Aspekte sind nun zu unserer Zufriedenheit berücksichtigt.“

Durch das Zusammenlegen von Büro und technischen Einrichtungen, können nun viele unnötige Fahrten vermieden werden. Weitere Umweltaspekte sind die Niedrig-Energie-Bauweise, die aktuelle Heizungstechnik, sowie die Nutzung des Regenwassers.

Der von Manfred Ziegler gestaltete, gekühlte Verabschiedungsraum ermöglicht die Aufbahrung Verstorbener über mehrere Tage hinweg. Auch im Haus des Übergangs wurde ein Aufbahrungsraum eingerichtet. Für diese Räume erhalten die Angehörigen der Verstorbenen einen Schlüssel und haben somit zu jeder Tages- und Nachtzeit freien Zugang.

Stefan Zibulla

Info:

Erinnerungen und Dokumente zur Geschichte von Rilling & Partner können per Mail (geschichte@rilling-und-partner.de) oder telefonisch unter 0 70 71 / 9 27 80 (Bürozeiten: Montag bis Freitag zwischen 8 und 16 Uhr) an das Unternehmer weitergeleitet werden.

Wagner Ihr Steingestalter
Möss.-TALHEIM · Jägerstr.10
☎ 0 74 73 / 78 23
www.wagner-steingestalter.de
GRABMALE
Frei zugängliche große Innen- und Aussenausstellung
Kompetente Beratung & guten Service!
Ihr Meisterbetrieb mit über 60-jähriger Erfahrung!

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

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

Der Friedhof als Abschiedsraum für Trauernde

Forschungsprojekte rücken die psychologische Wirkung von Beisetzungsorten in den Fokus

Dass Friedhöfe als Ruhestätte für Tote dienen, ist bekannt. Eine bundesweite Forschungsinitiative mit Sitz im baden-württembergischen Süßen hat nun herausgefunden, dass die eigentliche Funktion von Beisetzungsorten eine viel wichtigere ist.

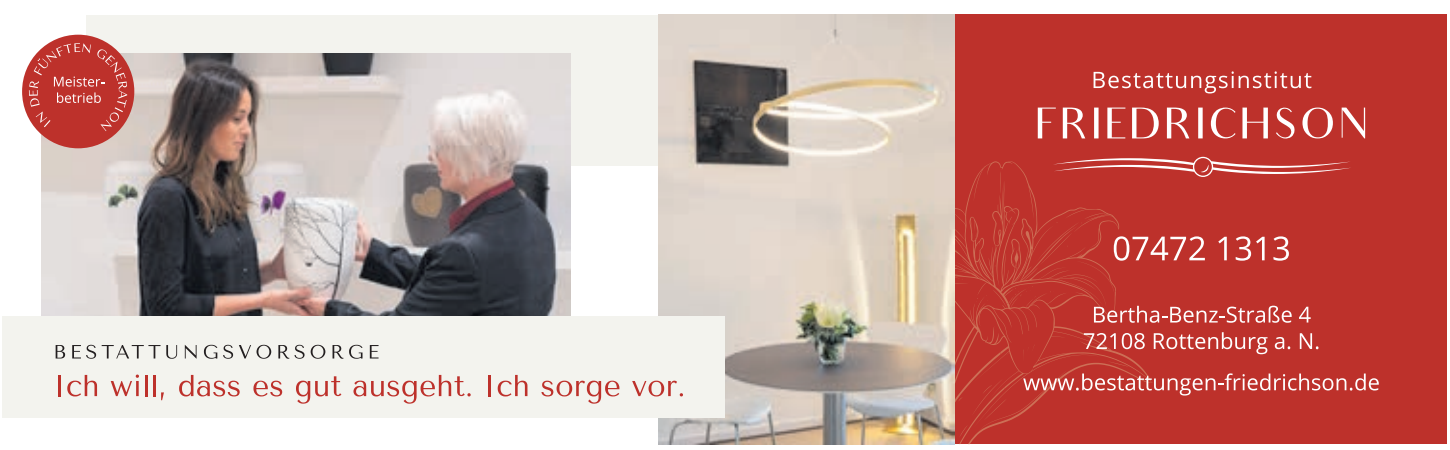
Individuelle Rituale am Beisetzungsort können für die Umwandlung von Trauer in liebevolles Gedenken hilfreich sein. Bild: Initiative Raum für Trauer

Getragen von der Kunstgießerei Strassacker in Süßen hat die Initiative „Raum für Trauer“ in den vergangenen Jahren interdisziplinär zur Wirkung des Friedhofes auf trauernde Menschen geforscht. Dabei wurde festgestellt: Die eigentlich wichtigste Funktion von Beisetzungsorten liegt in ihrer möglichen psychologischen Wirkung auf die Hinterbliebenen. Die Rolle von Friedhöfen als Abschiedsraum für Trauernde hat ein großes Potential für das psychische Wohlergehen der Menschen. Sie fand jedoch bislang zu wenig Beachtung, obwohl sie ein wichtiger Beitrag der Kommunen und Kirchen sein könnte, Fürsorge für Menschen in Lebenskrisen zu leisten.

Die Initiative „Raum für Trauer“ erforscht seit Jahren den gesellschaftlichen Umgang mit und die Verarbeitung von Trauer. Unter anderem ließ sie mehrere Forschungsprojekte mit Befragungen durchführen. Auch mit Vertretern der am Friedhof tätigen Berufe ist sie im engen Austausch. So sind deren Verbandsspitzen unter anderem über Workshops zum Thema einbezogen. Friedhöfe werden dabei auch unter Einbindung internationaler Psychologen und Soziologen als Räume für Trauer entwickelt.

Der Sprecher der Initiative Günter Czasny stellte die Erkenntnisse im September auf der internationalen Trauerkonferenz in Kopenhagen vor. Er weiß: „Für die Integration dieser Erkenntnisse sind oft nur kleine Veränderungen notwendig. Durch sie kann der Friedhof einen wertvollen Beitrag für das psychische Wohlergehen leisten.“

Es gelte, so Czasny, die Menschen von der Pflicht zur Grabpflege zu befreien – und ihnen gleichzeitig individuelle Trauerrituale direkt am Beiset-



zungsort zu ermöglichen. Viele Beisetzungsformen, wie zum Beispiel Kolumbarien und teilweise auch Gemeinschaftsanlagen auf Friedhöfen oder die Beisetzung in Wäldern, gehen genau auf diesen wichtigen Unterschied nicht ein. Sie entlasten zwar vermeintlich die Angehörigen von der Grabpflege. Damit einher geht aber in den meisten Fällen auch, dass das Ablegen von Blumen und Aufstellen von Kerzen oder anderen persönlichen Gegenständen am Beisetzungsort verboten ist. „Doch Trauerhandlungen direkt am Grab sind der Versuch, dem Verstorbenen nah zu sein, mit ihm auf einer anderen, neuen Ebene zu kommunizieren. Wo das verboten ist oder wo der genaue Beisetzungsort nicht bekannt ist, kann das nicht gelingen – ist die Verarbeitung der Trauer, die Umwandlung in liebevolles Gedenken, gestört“ so Günter Czasny.

Auf dem Süßener Friedhof „Stiegelwiesen“ wurden bereits vor Jahren zwei Grabanlagen nach den neuen Erkenntnissen gestaltet – und sind bereits ausgebucht. Gerade hat der Gemeinderat daher beschlossen, diese Flächen zu erweitern. „Der Erfolg spricht für sich“, betont Günter Czasny. „Bürgerinnen und Bürger brauchen funktionierende Friedhöfe – ohne Verpflichtung, jedoch mit Handlungsfreiheit, und zwar gut erreichbar im Ort.“

Wirtschaft fördert die Wissenschaft

Die Initiative „Raum für Trauer“ (www.raum-fuer-trauer.de) erarbeitet interdisziplinär Erkenntnisse zu den Themen Trauer, Trauerverarbeitung und Trost. Die Initiative wurde von der Arbeitsgemeinschaft Friedhof und Denkmal e.V. in Kooperation mit Institutionen, Gewerken, Vereinen und Verbänden der Trauer-, Bestattungs- und Friedhofskultur ins Leben gerufen. Die Erkenntnisse sind u.a. in dem Buch „Raum für Trauer“ zusammengefasst. Es ist, ebenso wie die „Acht Thesen zur Trauerkultur im Zeitalter der Individualität“ von Matthias Horx, über www.trauer-now.de zu beziehen. dk

Es geht wieder aufwärts!

Wenn diese „kleine“ erscheint, werden die Tage bereits ganz langsam wieder länger und wir gehen einem neuen Frühling entgegen! Dann ist Weihnachten mit seinem hektischen Trubel endlich vorbei und man kann sich gelassen auf ein Ende des Winters freuen.

Nein, der Winter ist nicht meine Jahreszeit. Als Juli-Kind – das habe ich mit Hermann Hesse gemeinsam! – bin ich ein absoluter Sommermensch, was sich jetzt im Alter immer ausgeprägter zeigt: In diesem Winter friere ich nur noch, trage mehrere Pullover übereinander und trage daheim praktisch immer meine Wärmflasche mit mir herum, da wir ja zum Schutz der Gasreserven an der Heizung sparen sollen. Schon als Kind war ich Wintermuffel und sah keinen Sinn darin, meinen Schlitten den Berg hochziehen zu müssen – nur, um dann wieder herunterzufahren. Als Vertriebene waren wir damals, arm wie die Kirchenmäuse, in einem fränkischen Dorf gelandet und meine Mutter hatte für mich irgendwie einen hölzernen Schlitten aufgetrieben – allerdings hatte es nicht mehr für metallene Kufen gereicht: So blieb er beim Abfahren mitten am Berg stehen, was meine Begeisterung für diesen komischen Sport noch mehr trübte.

Auch Weihnachten hat für mich den Glanz von früher völlig verloren: Mir ist inzwischen der Glaube an seinen religiösen Hintergrund abhanden gekommen – und dann bleibt von dem ganzen großen Fest der Lichter und der Liebe kaum mehr als ein gigantischer, aufdringlicher Kaufen-Sie-Schenken-Sie-Rummel.

Meine Einstellung dazu hat sich in meinem langen Leben von einem Extrem ins andere gewandelt: vom begeisterten Weihnachts-Fan zum absoluten Weihnachts-Muffel. Und das ist nicht die einzige einschneidende Veränderung, die ich im Zusammenhang mit dem Alter beobachte.

Früher habe ich schon lange vor Weihnachten regelmäßig gebastelt wie ein Weltmeister: Strohsterne – und vor allem Rauschgoldengel, deren Ausgestaltung ich immer mehr verfeinerte. Irgendwann hatte ich 60 Exemplare auf Lager und beschloss, damit zu einem Dezember-Flohmarkt zu fahren, um sie zu verkaufen. Ich fand sie so schön, dass ich glaubte, man würde sie mir aus den Händen reißen. Doch kaum jemand würdigte sie eines Blickes - und als ich genug gefroren hatte, packte ich alle wieder ein, brachte sie nach Hause und verschenkte sie später. Danach habe ich aufgehört zu basteln. Ein einziges leicht zerknautschtes Exemplar von damals besitze ich noch.

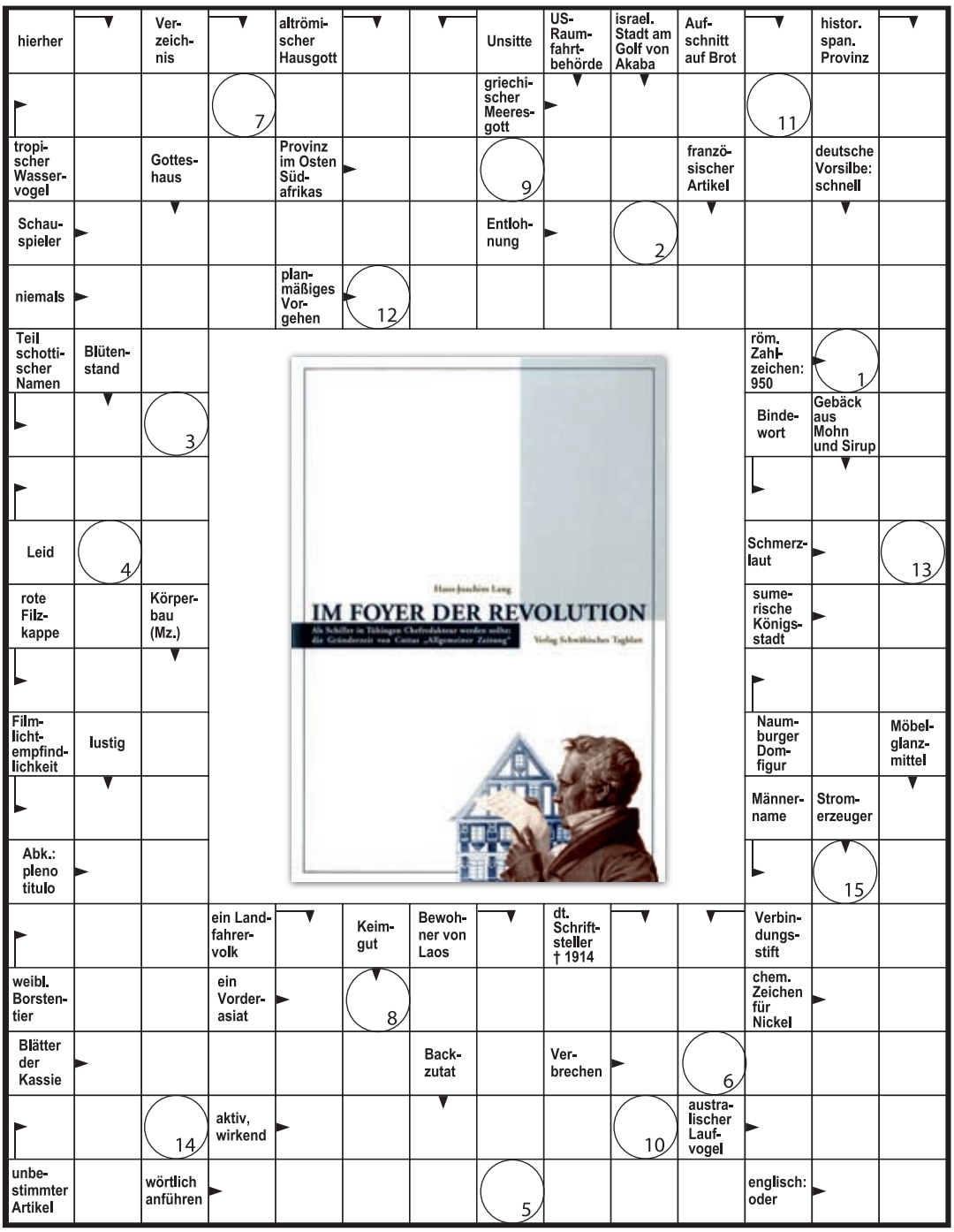
Heute bin ich an einem Punkt angelangt, von dem ich nur äußerst vorsichtig einen Blick auf die Zukunft wage – voller Zweifel, wie viel davon ich wohl noch erleben werde: Noch einen Frühling? Noch einen Sommer? Vielleicht dann noch einen? Früher plante ich ganz selbstverständlich die nächste Reise, ohne ernsthaft daran zu zweifeln, dass ich sie auch würde antreten können. Heute bin ich nicht mutig genug, mir für drei Monate im Voraus etwas vorzunehmen. Dabei ist es doch genau genommen völlig egal: Wenn ich's erlebe, ist es gut; wenn nicht, habe ich ja keine Probleme mehr damit und muss mich über das Versäumte auch nicht mehr ärgern.

So betreibe ich weiter meine Altersforschungen an mir selbst als Studienobjekt. Und manchmal finde ich es wirklich spannend, was dabei herauskommt! Armgard Dohmel

... seit 45 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

Willkür und Demütigung in der Oper

Unter dem Titel „Bös-Willig?“ präsentiert die Württembergische Philharmonie Reutlingen am Montag, 30. Januar, um 20 Uhr in der Stadthalle ein Sinfoniekonzert mit dem Trio RoVerde (Ekaterina Litvintseva, Klavier; Lusiné Harutyunyan, Violine und Caroline Sypniewski, Violoncello) und unter der Leitung von Pawel Kapula. Den Rahmen des Konzerts in der Reihe „Jenseits von Gut und Böse“ bildet Musik aus Opern, die von Unterdrückung, Willkür und Demütigung handeln. Auf dem Programm stehen Kompositionen von Leoš Janácek, Ludwig van Beethoven und Dmitri Schostakowitsch. Um 19 Uhr gibt es eine Konzerteinführung im Kleinen Saal.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Lösung Rätsel Nr. 11/12 2022

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

Wir verlosen drei Exemplare des Buchs „Im Foyer der Revolution“

des ehemaligen TAGBLATT-Redakteurs und Kulturwissenschaftlers Hans-Joachim Lang über die Geschichte der Tageszeitung in Tübingen in der Zeit von Johann Friedrich Cotta und Friedrich Schiller.

Geben Sie das Lösungswort bitte bis zum 6. März 2023 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:
12 000 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
15. März 2023

Gedruckt auf
100% Recyclingpapier

Unsere Auslagestellen

Ammerbuch-Entringen
Hofladen „Alte Zimmerei“
Samariterstift

Ammerbuch-Pfäffingen
Apotheke am Bahnhof

Ammerbuch-Reusten
Bioladen Reusten

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

Bodelshausen
Post

Dettenhausen
Ärztin Frau Breiner
Dr. Rupp
Dr. Linda Klause
Dr. Judith van Gerpen
Fortuna Apotheke
Polizeiposten
Rathaus

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

Dußlingen
E-Bikes Tübingen
I Dolci Bambini
Med. Fußpflege Ruth
Diener
Radio Schelling
Volksbank

Engstingen
Bäckerei Marquardt
Salzgrotte
Schwäbische Alb
Haid-Reha

Eningen
Altenzentrum St. Elisabeth
Burkhardt'sche Apotheke
Bücherei
Bürgermeisteramt
Hotel Eninger Hof
Klarner Medien GmbH
RTF1
Kirche Zu unserer Lieben Frau
Leinsbach Apotheke
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

Mössingen
Alb Apotheke
Bäckerei Padeffke
BeneVit Haus Blumenküche
Bestattungen Werner
Diakonie Sozialstation
Fred Koller
Grafik Design Herr Reichelt
Haus an der Steinlach
Hofmarkt Jungviehweide
Klinik Bad Sebastiansweiler
Mütter und
Familienzentrum e.V.
Optikstudio Haid
Rathaus
Schwäbisches Tagblatt
Sport Schaal GmbH
Stadtbücherei
Volksbank
Wollknäul
Christa Hahn

Münsingen
Bruderhaus Diakonie
Volkshochschule

Nehren
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 Teeläde
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
Gaststätte Hirsch
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

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
EDEKA Schöck
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
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
Hirschauer Ratsstüble
Rilling & Partner
Rösch Fashion Outlet
Safran Feinkost
Samariterstift im Mühlenviertel
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
Samariterstift 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
Dr. Kaiser
Krankenpflegeverein
Linden Apotheke
Obere Mühle e.K.

... kostenloser Fuß-Check
nach Terminvereinbarung!

**Helfen,
wo es weh tut...**

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

High-Tech-Fußeinlagen
aus Meisterhand

nutzen Sie unsere
Erfahrung!

... mir zu Liebe!
KörperHAUS!
Schuh- und Sanitätshaus

www.koerperhaus-ermstal.de
Metzinger Str. 34, 72581 Dettingen/Erms,
Tel.: 0 71 23 - 97 25 40

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

...und bieten

....4 Tage Arbeitswoche

Informieren Sie sich gerne bei uns!

Engagement für schöne Immobilien
seit über 35 Jahren!

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

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

©pressmaster / Fotolia.com

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

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

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

**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
Leopoldstraße 19
72768 Reutlingen
Telefon: 07121 3 01 87 03
kv-reutlingen@vdk.de

SOZIALVERBAND VdK BADEN-WÜRTTEMBERG

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