www.die-kleine-zeitschrift.de

die kleine

Zeitschrift für die besten Lebensjahre

Gesunde Gelenke

Bewegung ohne Schmerzen

Kostenlos: Zum Mitnehmen & Weitergeben

ISSN 0948-0021 30. Jahrgang, Mai / Juni 2023

Nr. 05/06

LESEN SIE MEHR ÜBER:

Küche für Patienten
Zimmer für Studenten
SEITE 14 – 21

Natur als Therapie
Bärlauch als Medizin
SEITE 24 – 29

Attraktive Ausflüge
Geprüfte Spielwaren
SEITE 30 – 35

... 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!

... wir zu Hause!
KörperHAUS!
Schuh- und Sanitätshaus

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

Am Tübinger Marktplatz in der Silberburg
Schwäbische
Geschenkkörbe
&
Tübinger Weine
SILBERBURG
www.schwaebischer-shop.de

Der Gesundheit entgegenstreben

Wenn ein regionaler Teppichbodenhersteller die Gesundheit zu einem sehr hohem Gut erklärt, dann wird es Zeit, sich dieses Leitbild näher anzuschauen. Wenn ich frei von Krankheit bin, habe ich dann den Status der Gesundheit als höchstes Gut erreicht? Wenn meine Knie- oder Hüftprothese gut eingesetzt und verheilt ist, habe ich ihn dann erlangt? Und was ist, wenn ich dauerhaft unter der eingesetzten Prothese leide, Schmerzen habe, die sich kein Arzt erklären kann, wie es beispielsweise bei meinem Vater mit seiner Knieprothese ist? Ist ihm der Weg zu diesem hohen Gut dann verwehrt? Ich möchte gerne die steile These aufstellen, dass Gesundheit eben nicht das höchste Gut darstellt.

Die alten griechischen Philosophen hegten die Meinung, dass das höchste Gut die Harmonie mit sich selbst sei. Die Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) lautet: „Gesundheit ist ein Zustand vollständigen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit oder Gebrechen“. Die alten Philosophen und die WHO liegen gar nicht so weit auseinander. Doch können diese Forderungen überhaupt erreicht werden?

Mir sind diese Vorstellungen viel zu statisch. Wir Menschen sind immer in Bewegung, selbst wenn wir im Freien sitzen und die Sonne genießen; unser Blut fließt immer und versorgt uns. Das Starre passt nicht so zu uns. Entspricht es uns nicht viel mehr, wenn wir nach Harmonie mit uns selbst, dem Wohlbefinden, hinstreben? Das mag eine gute Form von Gesundheit sein, dieses Streben.

Es ist gesund, dem Sommer entgegen zu streben. Es fördert die Harmonie, Frieden mit sich selbst anzustreben. Ich denke, dieses Streben kann vielleicht ein hohes Gut darstellen, weil es uns wieder mit anderen Menschen, Tieren und der Natur zusammen bringt.

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

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

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

Editorial

Klinikessen steht nicht unbedingt in dem Ruf, Gourmets mit kulinarischen Köstlichkeiten zu verwöhnen. Was wohl auch daran liegt, dass sich viele Krankenhäuser genauso wie Pflegeheime die Mahlzeiten von externen Küchen anliefern lassen. Nach dem Cook-and-Chill-Verfahren werden die Speisen gekocht, gekühlt, gelagert und kurz vor dem Verzehr wieder erhitzt.

In der Tübinger Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus gibt es kein aufgewärmtes Essen. Hier wird frisch gekocht. Das haben wir uns bei einem Besuch in der Klinik-Küche zeigen lassen. Dabei konnten wir Giutomar Lopes-Brenner (siehe Bild) und ihren Kollegen über die Schulter schauen. Und der Autor der Reportage über die Arbeit des Küchenteams, die auf Seite 14 zu lesen ist, konnte sich im Anschluss an seine Recherche beim Mittagessen in der Krankenhaus-Kantine selbst von der hohen Qualität der hier zubereiteten Verpflegung überzeugen.

Ernährung hat einen großen Einfluss auf die Gesundheit - auch auf die der Gelenke. Für das Titelthema dieses Magazins haben wir auch ein Krankenhaus besucht. In der BG Klinik Tübingen haben uns zwei leitende Ärzte der Sektion Endoprothetik erläutert, wie sie ihren Patienten mit dem Einsatz künstlicher Hüft- und Kniegelenke eine schmerzfreie Mobilität ermöglichen.

In der März-Ausgabe unserer Zeitschrift erklärte Claudia Sandler, dass die vitaminhaltigen Würstchen der Haselblüte auch als Zugabe zu Salaten verwendet werden können. Eine Leserin aus Hohenstein hat diesen Tipp getestet und war davon so begeistert, dass sie sich mit einem kunstvoll gestalteten Schreiben bei der Redaktion bedankt hat. Darüber haben wir uns sehr gefreut. Genießen Sie den Sommer!

Stefan Zibulla

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

Inhalt

Der Gesundheit entgegenstreben 2
Editorial 3

Titel

Mehr Lebensqualität mit Titan und Keramik 6
Operation bei hohem Leidensdruck 7
Gelenke schwerelos entspannen 8
Nicht nur Schmuck am Handgelenk 10
D´Gisela . . . zählt 11

Kultur

Waldelfen am Trapez 12
Im Wartezimmer 12

Gesundheit

Das kleinste Gelenk des Menschen 13
Gesunde Genüsse für das Krankenbett 14
Gesundes Klinikessen gegen Mangelernährung 16
Die Ressourcen älterer Menschen stärken 17
Hilfe für Kinder mit Neuroblastomen 18

Lebenshilfe

Jeden Abend eine Runde mit Wanda 20
Faire Zusammenarbeit mit dem Team 22
Erlebnisse in der Natur sind therapeutisch wertvoll 24
Gartenarbeit ist gut für die Psyche 26

Lebensstil

Mit Blüten für räumliche Tiefe sorgen 27
Auch Knospen und Blüten wecken Bärenkräfte 28
Mit Bus und Bahn die Region entdecken 30
Umweltfreundliche Mobilität hält fit 31
Ein buntes Programm mit viel Musik 32
Ein Bürgerauto für die Kernstadt 33
Sicheres und pädagogisch wertvolles Spielzeug 34
Mit der Filmwerkstatt aktiv im Quartier 36
Musik 37
Veranstaltungen für Senioren in Orschel-Hagen 38
Schmunzelecke 39
Training für Herz und Kreislauf 39
Aus der Zeit gefallen 40

Abschied

Ehrenamtliche stehen im Zentrum 41
Farbenfrohe Blüten für heiße Tage 42
Kurzweilige Erinnerung an Heinz Erhardt 44

Kreuzworträtsel

Kreuzworträtsel 45
Impressum 45
Auslagestellen 46

Haben Sie Fragen oder wünschen Sie eine persönliche Beratung?
Das Vertriebs-Team Pflegehotel Hülben ist gerne für Sie da.

Justyna Orszewska
Telefon: 07381 184-4053
Telefax: 07381 184-4019
E-Mail: justyna.orszewska@ksk-reutlingen.de

Roland Forster
Telefon: 07123 1800-3853
Telefax: 07123 1800-3829
E-Mail: roland.forster@ksk-reutlingen.de

Ralf Hartich
Telefon: 07121 331-2222
Telefax: 07121 331-2209
E-Mail: ralf.hartich@ksk-reutlingen.de

Das einzigartige, innovative Investment für Kapitalanleger in unserer Region.

Mehr Infos unter **ksk-reutlingen.de/immobilien**

Weil's um mehr als Geld geht.

Kreissparkasse Reutlingen

Mehr Lebensqualität mit Titan und Keramik

Künstliche Gelenke ermöglichen auch im hohen Alter schmerzfreie Mobilität

An der BG Klinik Tübingen werden jedes Jahr rund 850 künstliche Hüft- und Kniegelenke eingesetzt. Den Patienten ermöglicht diese Operation auch im hohen Alter eine schmerzfreie Mobilität.

Bei einem künstlichen Hüftgelenk leitet das Schaftimplantat die Kräfte bei jedem Schritt in den Oberschenkelknochen. Auf das Schaftimplantat wird ein Keramik-Kopf gesetzt. In Kombination mit einem Pfannen-Inlay aus Polyethylen können gute Gleiteigenschaften erzielt werden. Bild: BG

Die BG bietet jeden Freitag von 8 bis 14.30 Uhr und nach Terminvereinbarung unter Telefon 0 70 71 / 6 06-18 38 oder Termine-endo@bgu-tuebingen.de eine Endoprothetik-Sprechstunde an.

Für Götz-Friedrich Wenig ist der Einsatz eines Hüft- oder Knie-Implantats ein Routineeingriff. Auch im hohen Alter ist unter Abwägung des Risiko-Nutzen-Profils der Einsatz eines künstlichen Gelenkes möglich, berichtet der leitende Arzt der Sektion Endoprothetik an der BG. Bei einer Knie- und Hüftoperation ist auch eine Spinalanästhesie möglich, so dass der Patient nicht zwingend eine Vollnarkose braucht.

Da der künstliche Gelenkersatz eine schmerzfreie Mobilität ermöglicht, überwiegt der Nutzen ihres Einsatzes nach den Erfahrungen von Wenig meist die möglichen Risiken. „Die Operationen, welche stets am Computer vorgeplant werden, sind für uns ein standardisierter Eingriff mit geringer Komplikationsrate und minimalem Blutverlust."

Ein Zertifizierungsverfahren, das von der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie mitentwickelt wurde, bescheinigt der BG eine sehr gute Qualität in der Versorgung der Patienten mit künstlichen Hüft- und Kniegelenken.

Die Komponenten der Prothesen können mit Knochenzement oder zementfrei verankert werden. Bei der Kombination beider Methoden spricht man von einer Hybridversorgung.

Knie-Implantate aus Chrom-Kobalt-Legierungen sowie einem hochvernetzten Kunststoff und die künstlichen Hüftgelenke aus Titan und Keramik haben eine durchschnittliche Lebensdauer von etwa 20 Jahren. Hat sich das Polyethylen-Inlay abgenutzt, kann es ausgewechselt werden.

Schon am ersten Tag nach der OP beginnen die Patienten mit ihrem physiotherapeutischen Programm. Die Klinik können sie bereits nach 2 bis 7 Tagen verlassen. Dann beginnt eine dreiwöchige Reha, die sie ambulant oder stationär durchführen können.

Für Götz-Friedrich Wenig ist der Einsatz eines künstlichen Hüft- oder Kniegelenks ein Standardeingriff mit geringem Risiko. Bild: Stefan Zibulla

Nach dem Endoprothesenregister Deutschland ist die Lockerung des Implantats die häufigste Ursache für eine Folgeoperation. Bei der Hüfte macht dies 27 Prozent der Wechseloperationen aus, beim Knie 24 Prozent.

Neben starker Überbeanspruchung können auch Infektionen für eine Wechseloperation verantwortlich sein. Die Infektionsrate liegt europaweit bei rund einem Prozent. Bei den Infektionen unterscheidet man zwischen Früh- und Spätinfektionen. Bei einer Frühinfektion erfolgt der Wechsel der mobilen Teile des Gelenkes sowie eine begleitende Antibiose. Bei der Spätinfektion ist der komplette Prothesenwechsel indiziert. Um einer Infektion vorzubeugen, erfolgen die Eingriffe in höchster Sterilität. Des Weiteren erhält der Patient kurz vor der Operation ein Antibiotikum.

Stefan Zibulla

Operation bei hohem Leidensdruck

Stephan Riedmann ist leitender Arzt der Sektion Endoprothetik an der BG Klinik Tübingen. Wir befragten ihn zu den Gründen, die für den Einsatz eines künstlichen Hüft- oder Kniegelenks sprechen.

Bei fortgeschrittenem Verschleiß der Gelenke und entsprechendem Leidensdruck rät Stephan Riedmann seinen Patienten zu einem Implantat. Bild: Stefan Zibulla

Wann raten Sie einem Patienten zur Implantation eines künstlichen Hüft- oder Kniegelenks?

Eine Operation ist eine gemeinsame Entscheidung mit dem Patienten und seinen Angehörigen. Wir empfehlen sie bei einem fortgeschrittenen Verschleiß der Gelenke und einem entsprechenden Leidensdruck als Folge einer Arthrose oder rheumatischen Erkrankung.

Welche Alternativen zur Operation können Sie einem Patienten mit Arthrose empfehlen?

Die nicht operative Behandlung der Arthrose beinhaltet Physiotherapie zum Erhalt der Beweglichkeit sowie zur Schmerzlinderung. Darüber hinaus können orthopädische Hilfsmittel (Bandage, Gehilfen) den Alltag erleichtern. Schmerzmedikamente können bei unzureichender Schmerzlinderung durch alternative Maßnahmen (Physiotherapie, Physikalische Therapie, manuelle Therapie, orthopädische Hilfsmittel) kurzfristig eingenommen werden.

Ist die Mobilität nach der Operation wieder vollständig hergestellt und kann der Patient dann auch Sport treiben?

Ziel einer Operation ist die vollständige Wiederherstellung der Gelenksfunktion und die Schmerzfreiheit. Sport ist wichtig und sinnvoll. Zu den optimalen Sportarten gehören Radfahren, Schwimmen und Spazierengehen. Sportarten mit abrupten Anlauf- und Bremsmanövern wie Tennis, Squash und Fußball können zu einer vermehrten Abnützung des künstlichen Gelenkes führen. Darüber hinaus besteht ein erhöhtes Sturzrisiko.

Fragen von Stefan Zibulla

Gelenke schwerelos entspannen

Guido Kaiser setzt bei der Therapie von Arthrose auf die Heilkraft des Wassers

Als Unfallchirurg und Orthopäde weiß Guido Kaiser, wie wichtig die Gesundheit der Gelenke ist. Vor einigen Jahren hat er zusätzlich zu seiner Reutlinger Gemeinschaftspraxis auch eine Zweigstelle in Bad Urach eröffnet. In den Räumen der ehemaligen Ambulanz des Krankenhauses arbeitet der 51-Jährige gemeinsam mit einer Kollegin als Badearzt und verschreibt Kurgästen Anwendungen, die oft mit der Heilkraft des Wassers zu tun haben.

Patienten mit Arthrose empfiehlt Guido Kaiser Wassergymnastik. Bild: Natalie Eckelt

Herr Kaiser, wie häufig sind denn Erkrankungen der Knie- oder Hüftgelenke in unserer Gesellschaft?

Arthrose ist die häufigste aller Gelenkerkrankungen in Deutschland und international. Typisch für diese Erkrankung sind degenerative Veränderungen an den Gelenken, die mit der allmählichen Zerstörung des Gelenkknorpels beginnen und bis zu einer Freilegung der Knochenoberfläche führen können. Dabei sind auch oft die gelenkumspannenden Muskeln und Sehnen mit betroffen und krankhaft verändert. Es leiden etwa fünf Millionen Frauen und Männer unter Beschwerden, die durch eine Arthrose verursacht werden. Leider mit einer steigenden Tendenz.

Welche Altersgruppen sind meist betroffen und warum?

Risikofaktoren für Arthrose sind ein höheres Alter, das weibliche Geschlecht und eine genetische Veranlagung. Unabhängig davon kann die Arthrose aber auch durch erworbene Risikofaktoren stark begünstigt werden. Hierzu zählen Über- und Fehlbelastung der Gelenke bei angeborenen Fehlstellungen, Verletzungen und Unfälle, übermäßige körperliche Aktivität beziehungsweise Inaktivität oder auch das Übergewicht. Aufgrund dieser Risikofaktoren sind ab dem 60. Lebensjahr gut die Hälfte der Frauen und ein Drittel der Männer betroffen - vor dem 30. Lebensjahr nur 1,6 Prozent. Aber nicht jeder Arthrosepatient leidet auch unter Schmerzen. Rund zwei Millionen haben aber zum Teil täglich Schmerzen in den Gelenken. Die am häufigsten betroffenen Gelenke sind Knie- und Hüftgelenke sowie die Finger und Handgelenke. Auch alle anderen Gelenke können befallen werden. Leider ist häufig nicht nur ein Gelenk, sondern meist sind mehrere betroffen. Ein wichtiger Bestandteil der Behandlung ist, die erkranken Gelenke zu entlasten und vor Fehl- und Überbelastung zu schützen.

Wie kommt dabei das Element Wasser zum Einsatz?

Es ist wichtig, die betroffenen Gelenke zu entlasten. Gewichtsreduktion ist dabei am effektivsten, da sie 24 Stunden am Tag wirkt. Ebenfalls sehr hilfreich ist eine Bewegung der Gelenke ohne Belastung. Hier eignet sich Wasser am besten, da es durch den Auftrieb ein fast schwereloses Bewegen ermöglicht. Das al-

lein hilft schon, die Schmerzen während des Badens zu reduzieren. Studien zeigen, dass durch Wassergymnastik in 32 bis 36 Grad warmem Wasser sowohl die Schmerzen und die Behinderung reduziert als auch die Lebensqualität gesteigert werden kann. Bewegung ohne Belastung bewirkt eine bessere Ernährung des Gelenkknorpels. Dadurch wird ein Fortschreiten der Arthrose verlangsamt. Im Rahmen der offenen Badekuren ist daher die Wassergymnastik im Bad Uracher Thermalwasser ein elementarer Bestandteil.

Was zeichnet das Wasser der Uracher Therme aus?

Thermalwässer wirken auf die unterschiedlichsten Arten. Zum einen ist da der Auftrieb: Wasser ermöglicht es Menschen, sich nahezu schwerelos zu entspannen und zu bewegen. Davon profitieren vor allem adipöse Patienten, Menschen mit Gelenkerkrankungen, aber auch neurologisch Erkrankte sowie Menschen mit Verspannung und Spastik.

Der Wasserdruck führt zu einem erhöhten Blutrückstrom zum Herzen. Über die verschiedenen Regelmechanismen kommt es zu einer vermehrten Wasserausscheidung. Hier profitieren vor allem Menschen mit chronisch venösen Erkrankungen. Dann ist da noch der Wasserwiderstand. Dieser ermöglicht gerade in Kombination mit dem Auftrieb ein sehr schonendes und dabei sehr intensives Ausdauer- und Krafttraining. Es werden sämtliche Muskeln trainiert. Zusätzlich kommt es zu einer Verbesserung des Gleichgewichtes und der Koordination. Dieses ist gerade für ältere Patienten mit Sturzneigung und Arthrose sehr wichtig. Vor allem dient das warme Wasser der körperlichen und muskulären Entspannung. Gerade das Bad Uracher Thermalwasser zeichnet sich durch einen hohen Mineral- und Kohlensäuregehalt sowie eine hohe Temperatur aus.

Welche Anwendungen gibt es im Wasser?

Es gibt zum Beispiel Bewegungsbäder oder auch Wassergymnastik. Allein schon das Schwimmen im Thermalwasser kann aufgrund der Gelenkentlastung und des Trainings gegen den sanften Widerstand des Wassers sowohl bei bestehender Arthrose, aber auch bei bereits implantierten Gelenken den neuen Knie- und Hüftgelenken helfen. Die Bewegung führt sowohl zu einer Kräftigung der Muskulatur als auch zu einer besseren Beweglichkeit.

Wie kommen die Anwendungen in Verbindung mit Wasser bei den Kurgästen an?

Die Patienten geben ein sehr positives Feedback zu den Thermalquellen in Bad Urach. Insbesondere die Wassergymnastik wird als sehr wohltuend und schmerzlindern sowie die Beweglichkeit fördernd empfunden.

Fragen von Natalie Eckelt

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

Praxis für ganzheitliche und ästhetische Zahnheilkunde

Dr. Thomas Putzker

Wir machen auch Hausbesuche!

Zahnarzt und Zahntechniker

30 Jahre
Gesund beginnt im Mund!

Leopoldstraße 24 · 72768 Reutlingen (Degerschlacht)
Telefon 07121 601579 · www.dr-putzker.de

SANITÄTSHAUS KRÜGER
INHABER: PHILIPP SCHWEIZER

Schmerzt das Knie oder der Rücken,
lass Dich mal bei Krüger blicken.
Bandagen und auch Kompression
helfen vielen Menschen schon.

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

Hilfsmittel für Jung und Alt ….

LORETTO KLINIK
ganzheitlich | modern

KOMPETENZ FÜR IHRE GESUNDHEIT

CHIRURGISCHES FACHARZTZENTRUM IM TÜBINGER LORETTO-AREAL

lorettoklinik.de
facebook.com/lorettoklinik

Nicht nur Schmuck am Handgelenk

Uhren können mit der Zeit auch die Fitness ihres Trägers messen

Kurz nach dem Erhalt meines Führerscheines in den 80er Jahren fuhr ich mit dem alten Auto meiner Eltern und traf zwei Wandergesellen, die durch Europa zu Fuß auf der Walz waren. Damals war es noch üblich, zu fragen, ob sie mitfahren wollten. Sie nahmen gerne an und einer der beiden meinte dazu: „A second class ride is better than a first class walk!“ (Eine zweitklassige Fahrt ist besser als ein erstklassiger Spaziergang!“)

Heute bleibt der Wagen eher stehen. Denn Bewegung, so sind sich alle Ärzte einig, ist im Alter die beste Medizin. Die Knochen werden beansprucht, die Kondition wird aufgebaut und der Geist wird an der frischen Luft durchgeblasen, um motiviert zu bleiben. So heißt es täglich: einmal Neckar hin und zurück – ein Spaziergang von 40 Minuten, der heute den Status eines Rituals eingenommen hat.

Dabei gab es durchaus Zeiten, in denen man zum Ausgleich für den alltäglichen Stress sein Fitnessprogramm entwarf und versuchte, dieses in den Alltag zu integrieren. Zumindest am Wochenende wollte man etwas für den Körper tun. Man kaufte sich eine gute Uhr, beispielsweise einen Chronographen, um das Sportprogramm effizient und genau umzusetzen. Mit Hilfe der Uhr entwickelte man Rhythmen, so dass man beispielsweise 2 Minuten schnell lief, um dann 2 Minuten lang ins Gehen zu wechseln. Somit gestaltete man sein individuelles Programm und erfreute sich der Fortschritte, die sich allmählich einstellten.

Mit Hilfe einer Uhr lassen sich Rhythmen für das Fitnessprogramm entwickeln. Bild: Martin Vitt

Die Uhr am Handgelenk war dabei mehr als ein Schmuckaccessoire. Sie sollte ein präziser Zeitmesser sein, um die Zeiten zu stoppen, einzuteilen und nachverfolgen zu können. Man konzentrierte sich auf die Abfolge der Übungen, vergaß dabei ein wenig die Anstrengung, denn die Gelenk- und Muskelschmerzen, die sich langsam einstellten, wurden Meter für Meter spürbar und deutlicher. Doch gleichzeitig spürte man einen Flow, von dem Sportler gerne berichten, wenn sie an ihre Grenzen gehen. Die Zeit wurde gemessen und verstrich gleichzeitig wie in einem Fluss, welchen man gar nicht mehr richtig wahrnahm. Erst bei der Dusche, beim Ankommen, beim Runterfahren, war die eigentliche Zeit wieder präsent. Der Körper wurde beschäftigt, die Kondition gestärkt und das Gleichgewicht von Seele und Geist, Körper und Anstrengung wieder „eingelotet“.

Wie es oft bei solchen guten Vorsätzen ist: Der Alltag holt einen ein. Man wechselt dann gerne in andere Tätigkeiten, etwa Radfahren oder Wandern. Dabei beruhigt man sich innerlich, dass das ja auch Sport sei und die fehlende tägliche Anstrengung des Fitnessprogrammes bei weitem ersetzt. Das tut es natürlich nicht. Nur beim Tanzen bemerkt man dann oftmals, dass man das eigene Programm konsequent hätte umsetzen sollen. Denn die Kondition fehlt, was man selber kaum glauben kann.

Auch heute geht es noch an den Neckar, und überprüfe ich die Zeiten auf meiner alten Uhr, werden sie immer schlechter. Doch was bleibt, ist die Freude an der Bewegung und der frischen Luft, die nicht nur der Seele guttut. Martin Vitt

Martin Vitt
Freier Sachverständiger Nachlass
www.beneVitt.de

Was ist ihr Erbe wert? Begutachtung bei Erbauseinandersetzungen!

Bewertung und Ankauf von Sammlungen und Einzelstücken

Tel. 07472/9 80 86 67 · info@benevitt.de

D' GISELA ...zählt

HAIMO KINZLER

Wunderland unter dem Zirkuszelt: Zambaioni lädt auf die Derendinger Festwiese ein. Bild: Zambaioni

Waldelfen am Trapez

Zirkusspaß für Kinder und Jugendliche mit Zambaioni

Unter dem Titel „Wunderzunder“ lädt der Tübinger Kinder- und Jugendzirkus Zambaioni in sein Zelt auf der Derendinger Festwiese ein. In dem bunten Programm begeben sich Clowns auf die abenteuerliche Suche nach einem rosa Elefanten, der im Wunderland verschwunden ist. Dabei landen sie an unwirklichen Orten, wo Fabeltiere Räder schlagen, Flugwesen Einrad fahren, Waldelfen am Trapez hängen und seilspringende Kobolde ihr Unwesen treiben. Das 16-köpfige Eltern-Orchester, eine Tombola und eine umfangreiche Bewirtung runden das Zirkuserlebnis ab. dk

Info:
Termine:
Donnerstag, 18. Mai,
11 und 16 Uhr
Freitag, 19. Mai, 18 Uhr
Samstag, 20. Mai, 13 Uhr

Im Wartezimmer

Wie freundlich wir als Patienten in den Wartezimmern der Arztpraxen sind, wie offen und gesprächsbereit! Und nicht nur dort: wenn es uns nicht gut geht, sind wir, bei aller Bedrückung, innerer Anspannung und trotz, vermutlich sogar wegen Schmerzen weicher gestimmt, menschenfreundlicher und toleranter als sonst. „Wenn man auf dem Sterbebette liegt, wird man sehr empfindsam und weichselig, und möchte Frieden machen mit Gott und der Welt“, so der todkranke Heinrich Heine im Nachwort zum „Romanzero“. Das Wort , weichselig‘ hat noch etwa hundert Jahre gelebt, bei Theodor Heuss triff man’s an, so über Justinus Kerner in seinem Buch „Schwaben. Farben zu einem Porträt“. Kay Borowsky

Das kleinste Gelenk des Menschen

Beschädigte Verbindungen der Gehörgangsknöchelchen können durch Implantate ersetzt werden

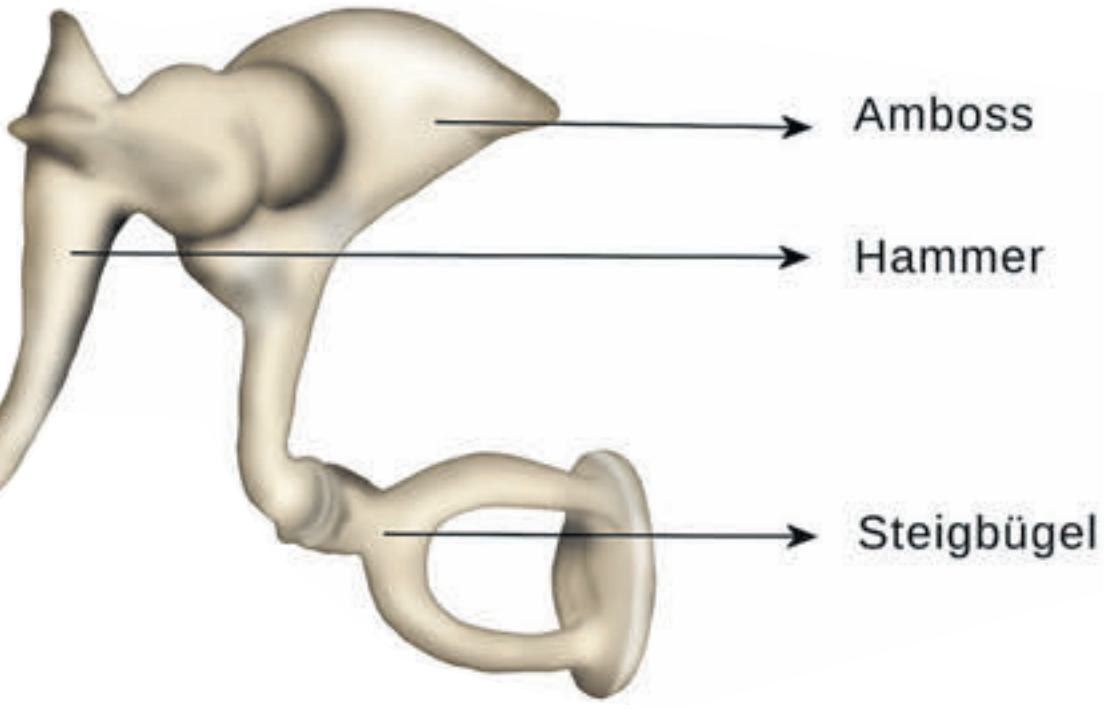
Es sind die kleinsten Knochen des menschlichen Körpers, die da miteinander verbunden sind. Sie sehen entfernt aus wie Hammer, Amboss und Steigbügel und wurden auch deshalb so benannt.

Wenn bei der Schallübertragung der Gehörknöchelchenkette Probleme bestehen, fällt uns Akustikern das bei der Messung auf: Mit einem Vibrationshörer auf dem Schädelknochen können diese Kunden schon bei kleineren Pegeln über den normalen Kopfhörer die Messtöne hören. Das macht uns hellhörig, denn meist ist dann eher ein Hals-Nasen-Ohren-Arzt gefragt, der mit seinen Mitteln die Schwerhörigkeit in den Griff bekommt.

Meist verlangsamt ein Sekret im Mittelohr die Beweglichkeit des mechanischen Systems. Dann helfen Medikamente oder auch ein Paukenröhrchen, durch welches die ungewollte Feuchtigkeit das Mittelohr durch das Trommelfell verlassen kann. Es gibt auch Fälle, bei denen die Steigbügelfußplatte einen Kalkrand bekommt, und deshalb die Flüssigkeiten der Hörschnecke nicht mehr so elastisch zum Schwingen bringen kann. In solchen Fällen wird manchmal operiert. Eine künftige Kalkablagerung an dieser Stelle kann aber dadurch nicht verhindert werden. Wenn die Gelenkverbindungen der Gehörgangsknöchelchen untereinander Beschwerden machen, oder gar ganz fehlen, werden sie meist in einer Operation durch winzig kleine Implantate ersetzt.

Einen frisch verliebten Kunden, der mir vor Jahren gestand, dass er beim Kuscheln mit seiner Freundin jedes Wort verstehe, musste ich deshalb wieder zum Ohrenarzt zurückschicken: Wenn bei der Berührung der Schädel untereinander der Schall gut ankommt, ist ein normales Hörgerät meistens die falsche Wahl.

Ulrike Nehls
Hörakustikmeisterin



Hammer, Amboss und Steigbügel sind die kleinsten Knochen des menschlichen Körpers und sorgen für die Schallübertragung im Ohr. Bild: elvira gerecht/Adobe

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

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

Gesunde Genüsse für das Krankenbett

Die Küche der Tübinger Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus verarbeitet regionale Lebensmittel

Nicht nur die Patienten schätzen das Essen, das in der Tübinger Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus zubereitet wird. Denn die Küche verarbeitet überwiegend Lebensmittel aus regionaler Produktion.

Heidrun Egerter arbeitet seit 38 Jahren in der Küche der Tübinger Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus. Seit 1. April leitet sie das zehnköpfige Küchenteam. Bild: Stefan Zibulla

Heute steht Schweinegeschnetzeltes auf dem Speiseplan der Tübinger Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus. Während Giutomar Lopes-Brenner das Fleisch würzt, das in einem großen Kessel erhitzt wird und von der Tübinger Metzgerei Kiesinger stammt, machen Nermina Martinovic und Catalin Fangli den Salat an. Salat und Gemüse kauft die Klinik bei der Mühle in Poltringen ein. Die Spätzle, von denen heute 15 Kilo verarbeitet werden, liefert eine Supermarktkette. Brot und Brötchen für Frühstück und Abendessen kommen von der Bäckerei Walker in Tübingen. Privatpatienten bekommen nachmittags auch Kaffee und Kuchen aus der Tübinger Backstube. Den Fisch, der freitags auf dem Speiseplan steht, bestellt die Klinik bei der Deutschen See GmbH.

Das etwa zehnköpfige Küchenteam arbeitet in 2 Schichten: von 6 bis 14 Uhr sowie zwischen 16 und 19.30 Uhr. Täglich versorgt das Team rund 100 Patienten und kocht etwa die doppelte Menge an Mittagessen. Denn auch das Klinikpersonal und die Bewohner des benachbarten Hospiz sowie 2 Tübinger Kindergärten gehören zu den Abnehmern der Mittagsmenüs, die mit Suppe als Vorspeise und einem Dessert angeboten werden. Auch Gäste, etwa von der Residenz Lechlerhöhe, besuchen die Kantine. Sie schätzen den abwechslungsreichen Speiseplan, der sich alle 6 Wochen wiederholt und von schwäbischer Küche dominiert wird. Doch wer keine Spätzle mag, bekommt auch Kartoffeln serviert. Und Patienten mit schlechter zahnprothetischer Versorgung oder schweren Schluckstörungen bekommen Fleisch und Gemüse in passierter Form. Die Küche übernimmt auch Cateringaufgaben für Veranstaltungen wie die Einweihung des Klinik-Neubaus oder den Eine-Welt-Tag, zu dem der Träger der Klinik, das Deutsche Institut für Ärztliche Mission (Difäm), am 25. Juni einlädt.

„Unser Angebot ist breiter geworden, gleichzeitig steht uns weniger Personal zur Verfügung - deshalb ist der Stress größer“, erklärt Heidrun Egerter. „Die Arbeit in der Küche macht mir immer noch viel Spaß“, betont die Küchenleiterin. Die 56-Jährige hat 1985 als Praktikantin in der

Küche der Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus angefangen. Auch ihre Ausbildung zur Köchin hat sie hier gemacht. In dieser Zeit hat sie sich in der Tübinger Rosenau ein paar Tipps und Tricks abgeschaut. Mittlerweile arbeitet sie seit 38 Jahren in der Küche der Klinik, die neben der Alters-und Palliativmedizin auch auf die Tropen- und Reisemedizin spezialisiert ist.

Egerter arbeitet eng mit dem Ernährungsteam zusammen, das von der Oberärztin Claudia Raichle geleitet wird (siehe „Gesundes Klinikessen gegen Mangelernährung“ auf Seite 16). Bei den regelmäßigen Teambesprechungen ist auch Carolin Bayer dabei. Die Diätassistentin ist an der Klinik eine zentrale Ansprechpartnerin in allen Ernährungsfragen. „Bei der individuellen Zusammenstellung der Kost für die Patienten orientiere ich mich an den Vorgaben der Ärzte, beispielsweise für Diabetiker und Patienten mit bestimmten Allergien“, erklärt sie. „Ich berücksichtige aber auch die Wünsche der Patienten, die sich beispielsweise vegan ernähren wollen.“

Eine besondere Herausforderung sind Patienten, von denen die Nahrungsaufnahme verweigert wird. „Ich sage ihnen, dass sie besser denken können und dass sich ihr Allgemeinzustand verbessert, wenn sie ausreichend trinken und essen“, berichtet Bayer. „Und das wirkt dann auch in den meisten Fällen.“ Stefan Zibulla

Gesundes Klinikessen gegen Mangelernährung

Claudia Raichle leitet ein Ernährungsteam an der Tübinger Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus

Unter Leitung von Claudia Raichle nimmt sich das neu gegründete Ernährungsteam an der Tübinger Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus dem wichtigen Thema Mangelernährung an. Wir sprachen mit der leitenden Oberärztin, die sich zur Ernährungsmedizinerin weiterbildet, über den Einfluss der Ernährung auf die Gesundheit der Patienten.

Warum legen Sie so einen starken Fokus auf die Ernährung Ihrer Patienten?
Fast jede Krankheit kann durch die Ernährung beeinflusst werden. Deshalb ist es erschreckend, dass laut einer Studie aus dem Jahr 2020 bis zu einem Drittel aller Klinikpatienten in Deutschland an Mangelernährung leidet. In der Geriatrie betrifft dieses Problem sogar mehr als die Hälfte der Patienten.

Aus welchen Gründen leiden gerade ältere Patienten so häufig unter Mangelernährung?
Das liegt nicht immer am Essen im Krankenhaus. Viele ältere Patienten leiden bereits bei der Aufnahme in eine Klinik an Mangelernährung. Und dafür gibt es viele Gründe. Die Einnahme von Medikamenten kann beispielsweise eine Übelkeit erzeugen, die den Appetit reduziert. Krebserkrankungen oder Störungen der Leber und des Darms sowie Probleme mit der Schilddrüse können dazu führen, dass der Körper nicht genug Energie bekommt. Zu einer Mangelernährung kann es auch dann kommen, wenn Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht mehr einkaufen und kochen können.

Wie diagnostizieren Sie die Mangelernährung eines Patienten?
Mangelernährung kann sowohl bei untergewichtigen, normalgewichtigen als auch übergewichtigen Menschen vorliegen. Daher ist ein strukturiertes Screening bei der Aufnahme mit Fragen nach Gewichtsverlust und Menge der Nahrungsaufnahme unverzichtbar. Da vor allem der Verlust an Muskelmasse für den Gesundheitszustand wichtig ist, können wir diesen mit der Bioimpedanzanalyse im Körper eines Patienten messen.

Claudia Raichle legt großen Wert auf eine gute Ernährung ihrer Patienten. Bild: TLPK / DVORAK PHOTOGRAPHY

Wie arbeitet Ihr Team zur Vermeidung von Mangelernährung?
Ernährung ist ein komplexes Thema, bei dem physiologische, psychologische und soziale Faktoren eine Rolle spielen. Deshalb bezieht dieses Team aus Ärztin, Pflegefachkräften und Diätassistentinnen auch die Expertise von Menüassistentinnen, Logopädinnen, Psychologen und dem Sozialdienst mit ein. Bei unseren regelmäßigen Treffen entwickeln wir nicht nur die Speisepläne für unsere Stationen. Bereits seit Jahren ermöglichen wir es Patienten mit Demenz, ihre Mahlzeiten im Gemeinschaftsraum der Demenz-Abteilung einzunehmen. Und unser Sozialdienst berät Patienten beispielsweise zu Essen auf Rädern oder organisiert die weitere Versorgung mit der Ernährung über eine Magensonde.

Was ist eine gesunde Ernährung?
Hierzu kann man sich an den „10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung“ orientieren. Die Basis bilden dabei vor allem pflanzliche Nahrungsmittel und Vollkornprodukte. Beim Thema Mangelernährung im Alter kommt es aber vor allem darauf an, dass genügend Kalorien und Eiweiße gegessen werden. Bei einem 80-Jährigen sind keine langfristigen Folgeschäden aufgrund von beispielsweise zu viel Fleischkonsum zu erwarten. Bei ihm geht es um Genuss und Lebensqualität. Deshalb wird er von mir anders beraten als ein 20-Jähriger.

Fragen von Stefan Zibulla

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

Mit einfachen Mitmach-Übungen zeigte Anna Debler den Mitgliedern des Tübinger Stadtseniorenrates, wie sie ihre Muskulatur kräftigen und die Durchblutung anregen können.
Bilder: Stefan Zibulla

Die Ressourcen älterer Menschen stärken

Anna Debler erläuterte dem Tübinger Stadtseniorenrat das Konzept der städtischen Gesundheitsförderung

Seit Jahresbeginn kümmert sich Anna Debler mit einer halben Stelle bei der Stadt Tübingen um die „Gesundheitsförderung für ältere Menschen“.

Auf der Mitgliederversammlung des Tübinger Stadtseniorenrates am 30. März erläuterte Anna Debler, dass unter Gesundheitsförderung die Stärkung von Ressourcen zu verstehen ist, die einen Beitrag zur Gesundheit leisten können. Dazu zählt die Gesundheits- und Krankenpflegerin, die ein Studium der Gesundheitsförderung absolviert hat, neben Bewegung und Ernährung auch die Umwelt und soziale Netzwerke.
Menschen ab 65 empfiehlt Debler ein regelmäßiges Ausdauertraining von mindestens 150 Minuten pro Woche. Wie Senioren ihre Muskulatur kräftigen können, demonstrierte sie mit ein paar praktischen Mitmach-Übungen.
„Zur Gesundheitsförderung der Stadt gehört beispielsweise auch, darauf zu achten, dass die Geh- und Radwege ausreichend beleuchtet sind“, erklärte Debler. Stefan Zibulla

Anna Debler kümmert sich bei der Stadt Tübingen um die Gesundheitsförderung.

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

Tel. 07121-371811 www.hauspflege-reutlingen.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

Hilfe für Kinder mit Neuroblastomen

Tübinger Wissenschaftlern ist mit der Entwicklung einer Kombinationstherapie ein Durchbruch gelungen

Wenn es in der Kinder- und Jugendmedizin eine Horrorfigur geben würde, wäre sie ein Neuroblastom. Ein solider Tumor, an dem jährlich 120 Kinder in Deutschland erkranken und der bisher als unheilbar galt. Der Uniklinik Tübingen ist ein Durchbruch gelungen, bei dem 53 Prozent der erkrankten Kinder gerettet wurden.

Neuroblastome treten in jungen Jahren auf – der Altersdurchschnitt der Erkrankten liegt bei nur 14 Monaten, 90 Prozent der Kinder sind jünger als sechs Jahre. Der bösartige Tumor wächst im sogenannten sympathischen Nervensystem, das die Aktivität der Organe und die automatischen Funktionen wie Atmung und Herzschlag steuert. Mit einer Rückfallrate von rund 50 Prozent sind Neuroblastome äußerst widerstandsfähig und damit extrem gefährlich. Fast immer führten sie zum Tod.

In einer achtjährigen Langzeitstudie unter der Leitung von Peter Lang und Tim Flaadt von der Uniklinik Tübingen wurde eine Kombinationstherapie entwickelt, die Hoffnung verspricht: Nach einer individuellen Rezidiv-Therapie erhielten erkrankte Kinder und Jugendliche eine Stammzellentransplantation von einem Elternteil, die sogenannte haploidentische Transplantation, die übrigens auch in Tübingen entwickelt wurde und nun weltweit Anwendung findet. Nach dieser Transplantation bekommt das Kind eine Immuntherapie mit dem Anti GD-2 Antikörper Dinutuximab beta und subkutanem Interleukin 2. Es ist so kompliziert wie es klingt, aber dieses Verfahren bedeutet einen Meilenstein in der Kinder- und Jugendmedizin, denn 53 Prozent der Erkrankten haben mindestens fünf Jahre überlebt, 43 Prozent von ihnen ereignisfrei, das heißt ohne Rückfall.

Für die Angehörigen und die Erkrankten ist diese Forschungsarbeit zweifelsohne unbezahlbar. Und trotzdem kostet sie Geld. Die Hauptfinanzie-

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

Die Stiftung des Fördervereins für krebskranke Kinder Tübingen unterstützt die Erforschung von Neuroblastomen. Bild: Stiftung

rung leistete die Stiftung des Fördervereins für krebskranke Kinder Tübingen, die auch das Folgeprojekt zu 100 Prozent finanziert. dk

Ansprüche bei Behandlungsfehlern

In der Reihe Treffpunkt Nonnenmacher-Haus referiert Anja Lehmann am Montag, 26. Juni, von 18 bis 19 Uhr über das Thema „Verdacht auf Behandlungsfehler - Möglichkeiten und Beratung“. Die Juristin von der Unabhängigen Patientenberatung beantwortet Fragen zu Gutachten sowie zum Anspruch auf Schadensersatz und Schmerzensgeld. Der Online-Vortrag ist kostenlos. Anmeldung bei der Volkshochschule Tübingen unter Telefon 0 70 71 / 5603-29 (www.vhs.tuebingen.de).

Entlastung für die Seele

Viele pflegende Angehörige sehen sich enormen Anforderungen gegenüber. Was sind typische Herausforderungen in der häuslichen Pflege? Und wie kann ein gesunder Umgang mit den eigenen Kräften gelingen? Antworten gibt die Broschüre „Entlastung für die Seele – Ratgeber für pflegende Angehörige“ der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen. Sie kann unter www.bagso.de kostenlos bestellt oder dort als barrierefreies pdf-Dokument heruntergeladen werden. Telefonische Bestellungen sind unter 0228 / 24 99 93-0 möglich.

...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

Wir sind die Spezialisten aus Deizisau für Ihre Mobilität!
Ingolf Gebhart Qualitätsprodukte
Probefahrt vor Ort möglich.
Eigene Werkstatt
Service in der Region wird bei uns auch nach dem Kauf groß geschrieben.
www.seniorenmobile-esslingen.de
☎ 0151 - 20173946

Jeden Abend eine Runde mit Wanda

Gerlinde Schweizer teilt ihren Wohnraum mit einer indonesischen Studentin

Mit dem Projekt „Wohnen unter einem Dach“ will der Diakonieverband Reutlingen die Angehörigen verschiedener Generationen und Kulturen zusammenbringen. In Betzingen wird diese Idee derzeit von einer Rentnerin sowie einer Studentin aus Indonesien und einer Shih-Tzu-Hündin mit Leben erfüllt.

Clara Christina studiert Business Management an der Hochschule in Reutlingen und macht derzeit ein Praktikum bei Mercedes Benz in Stuttgart-Vaihingen. Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln ist die 28-Jährige rund eineinhalb Stunden unterwegs. Weshalb sie morgens bereits um 5.30 Uhr aufsteht und oft erst gegen 20.30 Uhr nach Hause kommt. Dann macht sie etwa 30 Minuten einen Spaziergang mit Wanda. Die Shih-Tzu-Hündin gehört Gerlinde Schweizer, bei der die Studentin aus Indonesien seit dem Herbst wohnt.

Gerlinde Schweizer freut sich über die Entlastung beim Gassigehen. Zwar führt die 82-Jährige ihren Haushalt in Betzingen noch weitgehend selbstständig. Sie geht einkaufen, kocht und legt noch kurze Strecken am Steuer ihres Autos zurück. Allerdings leidet die ehemalige Ärztin unter einer schweren Kniearthrose und den Folgen eines Unfalls, bei dem sie sich vor 13 Jahren mehrere Lendenwirbel gebrochen hat. Weshalb sie auf Gehhilfen wie Stock und Rollator angewiesen ist und sich in ihr Haus einen Treppenlift einbauen ließ. Mit ihrem Pflegegrad kann die Rentnerin, deren Ehemann vor 15 Jahren gestorben ist, eine monatliche Putzhilfe finanzieren. Eine weitere Reinigungskraft bezahlt sie aus eigener Tasche. Da ihre Tochter in der Nähe von Köln und ihr Sohn in Teneriffa wohnt, liegen zwischen den Besuchen ihrer Kinder und Enkel meist größere zeitliche Abstände.

Weil Clara Christina im Reutlinger Studentenwohnheim keinen Platz finden konnte, suchte sie nach einer Alternative. Zu der Zeit studierte sie noch in Frankreich, wo eine Freundin von ihr in einem Wohnprojekt lebte, das Alt und Jung zusammenbringt. Im Internet suchte sie nach einem vergleichbaren Angebot in Deutschland und stieß auf den Diakonieverband. Christine Kuhnle vom Verband organisierte ein Online-Treffen der Studentin mit Gerlinde Schweizer. Dabei stellten beide Seiten schnell fest, dass die Chemie zwischen ihnen stimmt. Weshalb sie bald darauf den auf ein Jahr befristeten Mietvertrag unterzeichneten, in dem auch die Arbeitsleistung der Mieterin klar definiert wird. Die orientiert sich an der Grundregel: Für jeden Quadratmeter Wohnfläche eine Stunde vereinbarte Hilfe im Monat. Was in der Wohngemeinschaft von Gerlinde

Christine Kuhnle (rechts) freut sich über die Wohnpartnerschaft von Clara Christina (links) mit ihrer Vermieterin Gerlinde Schweizer und der Hündin Wanda. Bild: Stefan Zibulla

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

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

Schweizer gut funktioniert. „Wenn ich bei ihr anrufe, höre ich jedes Mal, dass alles in Ordnung ist“, freut sich Christine Kuhnle.

Durch die Corona-Pandemie kam das Projekt des Diakonieverbandes, das 2021 mit finanzieller Unterstützung des Bundesamts für Migration und der Lechler-Stiftung gestartet wurde und in diesem Jahr ausläuft, zwar ins Stocken. Trotzdem konnten 6 Partnerschaften vermittelt werden. Der Fokus bei den Mietern liegt dabei laut Kuhnle auf Geflüchteten oder Menschen aus dem Ausland, die in Deutschland Arbeit suchen. „Die Angehörigen alleinstehender Senioren begrüßen dieses Modell“, beobachtet Kuhnle. „Für sie ist es beruhigend zu wissen, dass der Vater oder die Mutter nicht alleine leben.“ Für Kuhnle hat das Projekt, das bei Bedarf von geschulten ehrenamtlichen Wohnpaten begleitet wird, auch eine wichtige ethische Komponente: „Ältere Menschen übernehmen soziale Verantwortung, indem sie ihren Wohnraum mit anderen Menschen teilen.“

Bevor es zu einem Mietverhältnis kommt, organisiert der Diakonieverband normalerweise mehrere Treffen zwischen den Interessenten an einer Wohnpartnerschaft. „Es gibt auch Fälle, in denen es nicht funktioniert, weil keine gute Kommunikation zustande kommt“, räumt Kuhnle ein. Wohnungsgeber und Wohnungssuchende füllen einen Fragebogen aus, mit dem auch der Bedarf an Arbeiten im Zuhause des Vermieters ermittelt wird. „Wir haben auch schon Bewerber abgelehnt, wenn es offensichtlich war, dass sie nur an günstigem Wohnraum interessiert sind, aber nicht daran, für den Vermieter Verantwortung zu übernehmen.“

In ihrem Haus steht Gerlinde Schweizer eine Wohnfläche von rund 150 Quadratmetern zur Verfügung. Davon nutzt Clara Christina etwa 25 Quadratmeter. Sie bewohnt ein Zimmer mit eigener Toilette und Bad, die Küche benutzt sie zusammen mit ihrer Vermieterin. Dafür zahlt sie monatlich 250 Euro.

Neben der günstigen Miete hat die Wohnpartnerschaft mit einer Rentnerin für Clara Christina weitere Vorteile. „Ich lerne die deutsche Kultur und die schwäbische Küche kennen“, erklärt die Studentin. Neben Zwiebelkuchen und neuem Wein schätzt sie vor allem die Kalbfleischpastete, die in Reutlingen unter der Bezeichnung Schiedwecken bekannt ist. Und Gerlinde Schweizer freut sich, dass sie die kulinarischen Spezialitäten aus der Heimat ihrer Mieterin kennenlernt. Etwa wenn Clara Christina Rendang kocht. Ein kräftig gewürztes Rindfleischgericht, das mit Reis gegessen wird. Stefan Zibulla

Info:
Weitere Infos über das Wohnprojekt gibt es unter Telefon 0174 - 9 96 08 52 oder christine.kuhnle@diakonie-reutlingen.de.

RESIDENZ LECHLERHÖHE
Glücklich über Tübingen
Wenige Wohnungen noch verfügbar.

Mietwohnungen für Senioren auf der Lechlerhöhe
www.residenz-lechlerhöhe.de
Reisch Gebäudemanagement GmbH & Co. KG
Petra Müllerschön
Tel. 07581-480 399-15
muellerschoen@reisch-gm.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

www.die-kleine-zeitschrift.de
Tel. 0 70 71 / 9 34 - 3 71

Faire Zusammenarbeit mit dem Team

Die flink + fleißig GmbH wurde von der IFGA als Top Arbeitgeber zertifiziert

Die flink + fleißig GmbH wächst rasant und bekennt sich zur werteorientierten Führung. Aktuell hat sie sich der IFGA (Initiative für Gute Arbeit) angeschlossen und als Top Arbeitgeber zertifizieren lassen.

Überreichung der Zertifikatsurkunde (v.l.): Holger Ehnes (Seniorberater der APROS Consulting & Services GmbH), Svenja Podehl (IFGA), Alexandra Mollenkopf (Geschäftsführerin der flink+fleißig GmbH) und Sabine Siegel (Fachbereich Qualitätsmanagement). Bild: Apros

Die IFGA ist eine gemeinsame Initiative von Firmen, welche durch stetige Weiterentwicklung und neue Ansätze die Umgebungsbedingungen für ihre Mitarbeiter weiter optimieren. Das Betzinger Unternehmen flink + fleißig GmbH und seine Geschäftsführung setzen verstärkt auf das Top Arbeitgeber- und Mitarbeiterthema und die neuen Impulse und Ideen der IFGA. Ein paar Beispiele dafür: Im Zuge der Zertifizierung und ihrer Digtalstrategie wurden die Kommunikations- und Dokumentationsprozesse optimiert. Auch wurde durch eine moderne, einfach zu bedienende Smartphone-App, ein mobiles Tool für Routenpläne, Zeiterfassung, Dienstpläne und Verwaltungsaufgaben für die Mitarbeiter eingeführt. In diese App werden auf Basis der großen internen Zustimmung und auf Wunsch der Mitarbeiter derzeit weitere Funktionen zur Einarbeitung neuer Mitarbeiter hinzugefügt.

Im Unternehmen wird den Mitarbeitern durch flexible Arbeitszeitgestaltung, eine bonusorientierte Bezahlung und vielfältige Weiterbildungsmöglichkeiten einiges geboten. Die individuelle Weiterbildung wird nicht nur gefördert, sondern aufgrund der sich schnell weiterentwickelnden Technik sogar als Notwendigkeit angesehen. Deshalb gibt es für jeden einzelnen Mitarbeiter persönliche Schulungs- und Entwicklungspläne .

Die flink + fleißig GmbH steht zu ihren Mitarbeitern. „Laut unserer Firmenphilosophie kommt

ASANA 24 … denn zuhause ist es doch am Schönsten!

Wir bieten: 24h Betreuung/Pflege

In gewohnter Umgebung, damit Ihre Angehörigen liebevoll in den eigenen vier Wänden versorgt werden.

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

Ganz neu: Stundenweise Betreuung/Pflege

z.B. Haushaltsführung, Spaziergänge, Vorlesen und leichte Pflege. Damit entlasten wir die Angehörigen im Pflegealltag. Sprechen Sie uns an - gerne per Mail oder telefonisch!

Kontaktieren Sie uns

Asana24 Christian Jaun, 72144 Dußlingen
Telefon: 0 70 72 / 9 27 977 7, Handy: 01 51 / 55 53 24 49
info@asana24.de, www.asana24.de

Seit über 9 Jahren

es nicht nur auf das Wissen, die Erfahrung, emotionale Kompetenz und das Engagement der Mitarbeiter an, sondern auch auf eine faire und vertrauensvolle Zusammenarbeit mit Kunden und im Team“, so Geschäftsführerin Alexandra Mollenkopf.

Auch der Bereich Qualitätsmanagement, die Vereinfachung von Prozessen und die Sicherheit für Kunden und Mitarbeiter gewinnt weiter an Stellenwert. So wird laut Sabine Siegel derzeit das Ereignis-Management ausgebaut, bei dem über anonym berichtete Vorfälle entsprechende Maßnahmen und Lösungen etabliert werden und so eine Fehler- und Risiko-Vorsorge für die Zukunft getroffen wird. Hierzu baut der Dienstleister derzeit auch das Qualitäts-Management-System weiter aus und strebt die ISO 9001 Zertifizierung an.

Seit 2006 ist die flink + fleißig GmbH regionaler Dienstleister im Bereich Haushaltshilfe und häusliche Betreuung, Familienpflege und Jugendhilfe. Und mit ihren nun mehr als 130 Mitarbeitenden kann das Unternehmen sowohl Familien als auch Jugendliche mit passgenauen Lösungen und mit qualifizierten Fachkräften unterstützen und auch in komplexen Situationen helfen.

Zertifiziert wurde die flink + fleißig GmbH von Holger Ehnes, Senior Organisationsberater der Unternehmensberatung APROS Consulting & Services GmbH, die ihrerseits schon seit geraumer Zeit Teil und akkreditierter Zertifizierungspartner der IFGA-Familie ist. Die Entwicklung und Dokumentation der Mitarbeiterführung und -prozesse sowie die Begleitung führte schließlich zu der aktuellen Anerkennung als Top Arbeitgeber. „Das Thema Fachkräfte und eine werteorientierte Mitarbeiterführung wird immer wichtiger. Dies für potentielle Mitarbeiter und Kunden mit einem offiziellen Label nach außen zu präsentieren, wird uns helfen, unser angestrebtes Wachstum optimal weiter verfolgen zu können.“, so die Geschäftsführerin. „Und es ist wichtig, am Ball zu bleiben und sich interessant für den Markt zu machen - das neue Gütesiegel „Top Arbeitgeber“ hilft uns dabei“. dk

flink+fleißig
HAUSHALT . FAMILIE . LEBEN

Zuverlässige Hilfe
in Haushalt, Familie & Leben

für Reutlingen, Tübingen und den Zollernalbkreis.

Private Haushaltshilfe
sparen Sie Zeit & Nerven

Betreuungs- und Entlastungsleistungen
bringen Lebensqualität

Familienpflege
Hilfe für den Alltag

Assistenzleistungen
ermöglichen selbstbestimmtes Leben

Jugendhilfe
Unterstützung bei Erziehungsaufgaben

Auchtertstraße 8 . 72770 Reutlingen
Telefon: 07121 – 205 206 . Telefax: 07121 – 205 208
www.flink-fleissig.de . info@flink-fleissig.de

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

www.die-kleine-zeitschrift.de
erscheint wieder am 14. Juli 2015

Erlebnisse in der Natur sind therapeutisch wertvoll

Der Kontakt mit Pflanzen und Tieren wirkt auf Menschen mit Demenz beruhigend

Erlebnisse in der Natur können beruhigend wirken und Ängste lindern. Deshalb ist gerade für Menschen mit Demenz der Kontakt mit Pflanzen und Tieren therapeutisch wertvoll.

Die Tübinger Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige lädt Senioren zu kostenlosen Waldspaziergängen mit Marlis Niessen ein, die zur Stabilisierung in Phasen von Erschöpfung, Depression und Erholungsbedürftigkeit beitragen sollen. Die Pädagogin leitet die Teilnehmer zum Öffnen der Sinne sowie zum bewussten Wahrnehmen und Entspannen ein. Auf der Wegstrecke liegt ein Pferdehof. Übungen sollen dabei helfen, den Tieren mit Wohlgefühl und Achtsamkeit zu begegnen. Wetterangepasste Kleidung und eine gewisse Trittsicherheit auf teilweise unebenem Gelände werden vorausgesetzt. Termine: Dienstag, 23. Mai, 20. Juni, 18. Juli, 26. September und 17. Oktober, jeweils um 10 Uhr an einem vereinbarten Treffpunkt in Hagelloch. Anmeldung unter Telefon 0 70 71 / 2 24 98 oder info@altenberatung-tuebingen.de. Bild: Stefanie / Adobe

Erlebnisse in der Natur sind eine Wohltat für Körper und Psyche. Diese Erfahrung machen wir alle, wenn wir im Frühjahr und Sommer über die Schwäbische Alb wandern, im Schönbuch spazieren oder mit der Familie im Garten grillen. Dass der Kontakt zu Pflanzen und Tieren gerade auch für Menschen mit Demenz therapeutisch wertvoll ist, begründet Dorit Behrens darüber hinaus mit wissenschaftlichen Studien. Diese stellte die Demenzbegleiterin und Fachkraft für tiergestützte Intervention am 17. April auf Einladung der Tübinger Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige in einem Online-Vortrag unter dem Titel „Green Care - naturgestützte Förderung für Menschen mit Demenz“ vor.

In seiner sogenannten Fensterstudie stellte Roger Ulrich 1984 fest, dass sich Patienten schneller von einer Operation der Gallenblase erholen und auch weniger Schmerzmittel benötigen, wenn sie in ihrem Krankenzimmer statt auf eine Wand auf einen Baum schauen können. „Schon der Anblick von Natur regt die Selbstheilungskräfte an“, stellt Dorit Behrens fest. „Weshalb im Wartezimmer von Ärzten häufig Naturbilder hängen.“

Mit Naturerlebnissen kann dem Verlust von Lebensqualität bei Bewohnern von Pflegeeinrichtungen entgegengewirkt werden. Diese Idee steht hinter einem Projekt des Landesbunds für Vogel- und Naturschutz in Bayern und der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt, bei dem in den Gärten solcher Einrichtungen Futterhäuschen für Vögel aufgebaut wurden. Was sich positiv auf die kognitiven Ressourcen sowie die Mobilität und die psychosoziale Gesundheit der Bewohner ausgewirkt hat.

„Naturkontakte stärken das Immunsystem, verringern das Schmerzempfinden, beugen Zivilisationskrankheiten vor, mindern Unruhe und Ängste, heben die Stimmung und fördern das Konzentrations- und Erinnerungsvermögen“, betont Behrens. „Unter Green Care versteht man alle Interventionen, die diese positive Wirkung der Natur nutzen, um Menschen zu helfen und sie zu

LEBEN IM ALTER
Die Zieglerschen

LERNEN SIE UNSERE TAGESPFLEGE KENNEN!
- Karolinenstift Tübingen
- Gustav-Schwab-Stift Gomaringen
- Martinshaus Kirchentellinsfurt
- Gemeindepflegehaus Härten Kusterdingen
- Haus in der Dorfmitte Wannweil
- Seniorenzentrum Im Dorf Bempflingen

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

fördern.“ Dazu zählt sie neben Tierbesuchsdiensten in Einrichtungen für Menschen mit Demenz und der Gartentherapie auch das Waldbaden und die soziale Landwirtschaft. Die naturgestützte Förderung von Menschen mit Demenz ist für Behrens weder ein Allheilmittel noch ein Ersatz für andere Therapien. „Aber sie kann Therapien wirkungsvoll ergänzen.“

Stress ist gerade für Menschen mit Demenz ein Risikofaktor. Und der kann durch Bewegung an der frischen Luft minimiert werden. „Denn Naturreize aktivieren den Parasympathikus, den Nerv der Entspannung, reduzieren Stresshormone, senken die Herzfrequenz, regulieren den Blutdruck, regen die Verdauung an und füllen die Energiereserven der Zellen auf“, erklärt Behrens. Dazu tragen auch die Terpene bei - Duftstoffe, die von Pflanzen ausgestoßen werden. Und das Mykobakterium vaccae im Erdboden kann Ängste und Depressionen mindern.

Stefan Zibulla

Info:

Die Sozialpädagoginnen Gabriele Blum-Eisenhardt, Annette Genähr und Marie-Therese Schaadt laden jeden zweiten und vierten Freitag im Monat von 16 bis etwa 18 Uhr zum Streuobstwiesen- und Waldbaden am Reutlinger Gaisbühlhof ein. Der Kurs kostet 22 Euro pro Person. Infos und Anmeldung unter Telefon 0170 / 2 96 60 41 oder angenaehr@gmx.de.

Mit Demenz in Würde altern

Auf Einladung des Netzwerks Demenz in Stadt und Landkreis Tübingen spricht Katrin Lörch-Merkle am Montag, 19. Juni, von 19 bis 20.30 Uhr im Tübinger Nonnenmacherhaus (Gartenstraße 28) über „Selbstbestimmt und in Würde altern auch für Menschen mit einer Demenz!? Die Gratwanderung zwischen Autonomie und Fürsorgepflicht“. Der Vortrag wird auch online übertragen. Den Zugang gibt es unter m.ruby@altenberatung-tuebingen.de.

Seit 1992 Ihr kompetenter Partner für...

Pflege und Betreuung

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

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

HUMANITAS Pflegeservice®

HUMANITAS Pflegeservice®

Olgastraße 12
72555 Metzingen
☎ **07123 967130**

Planstraße 8
72654 Neckartenzlingen
☎ **07127 21069**

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

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

Gartenarbeit ist gut für die Psyche

Laut einer Studie, die im Deutschen Gesundheitsportal veröffentlicht wurde, kann Gartenarbeit mit grünen Pflanzen für die Stimmung ähnlich vorteilhaft sein wie Sport in der Natur. Zeit im Grünen kann demnach ganz nach individuellen Vorlieben mit einer körperlichen Aktivität, die auch mal etwas anstrengender ist, verbracht werden – es muss nicht immer klassischer Sport sein, um der Psyche gut zu tun, aber grüne Pflanzen scheinen ein wesentlicher Faktor zu sein.

Personen zwischen 18 und 26 Jahren wurden zufällig einer Kontrollgruppe, einer Gartenarbeitsgruppe mit grünen Pflanzen, einer Gartenarbeitsgruppe ohne grüne Pflanzen sowie einer Sportgruppe im Grünen zugewiesen. Die Autoren verglichen demographische und soziologische Faktoren sowie die jeweilige tägliche körperliche Aktivität. Nach einer 5-minütigen Vorbereitungsphase saßen alle Teilnehmer für 8 Minuten still, bevor Baseline-Tests durchgeführt wurden. Dies umfasste Blutdruck, positiven/negativen Affekt und die Herzratenvariabilität. Die gleiche Intensität von Bewegung und Gartenarbeit wurde anhand der Herzrate sichergestellt.

Die Gartengruppen arbeiteten über 20 Minuten im Garten: 8 Minuten graben, 8 Minuten umtopfen und 4 Minuten gießen. Die Sportgruppe machte eine 20-minütige Fahrt auf einem Ergometer mit einer der Gartengruppe entsprechenden Intensität. Die Kontrollgruppe konnte für dieselbe Dauer sitzen und beispielsweise lesen. dk

Info:
www.deutsches-gesundheitsportal.de

WIR KÖNNEN: GANZ SCHÖN VIEL!
Ihr vielfältiger Technikpartner und Elektrohandwerksbetrieb in Tübingen

SAMSUNG
METZ
SONOS
sonoro
Miele
NEFF
LIEBHERR
und viele weitere starke Marken

- Haushaltsgroß- & kleingeräte
- Kaffeevollautomaten und Zubehör
- Smartphones, Tablets und Zubehör
- TV-Geräte & Unterhaltungselektronik
- Satellitentechnik • Telekommunikation
- Fachberatung • Lieferservice
- Meisterwerkstatt & Kundendienst für Reparaturen
- Elektroinstallation

WIR SIND GERNE FÜR EUCH DA!

euronics Elektro Betz
Elektro Betz GmbH | Eberhardstr. 21 | 72072 Tübingen | T 07071 93240
Mo- Fr 09.00 - 12.30 Uhr und 14.00 - 18.00 Uhr | Samstag 09.00 - 13.00 Uhr

www.die-kleine-zeitschrift.de
Redaktion: Stefan Zibulla • zibulla@tagblatt.de
Tel. (0 70 71) 934-371 • Fax (0 70 71) 350 33

Mit Blüten für räumliche Tiefe sorgen

Eine abwechslungsreiche Gestaltung lässt kleine Gärten größer wirken

Nicht jeder Hobbygärtner besitzt ein parkähnliches Grundstück. Aber auch auf kleineren Flächen lassen sich grüne Träume verwirklichen - eine durchdachte Planung und Kreativität bei der Gestaltung vorausgesetzt.

Eine abwechslungsreiche Bepflanzung mit auflockernden Inseln sorgt dafür, dass kleine Gärten optisch größer wirken und die Behaglichkeit einer blühenden Oase vermitteln. Bild: djd / STIHL

Mit den richtigen Tipps und Tricks kommen kleine Gärten optisch ganz groß raus und vermitteln die Behaglichkeit einer blühenden Oase. In einem ersten Schritt kann man die Fläche optisch größer wirken lassen. „Für diesen Effekt sollten Gartenbesitzer allzu geradlinige, starre Achsen durchbrechen, indem sie die vorhandene Fläche mit mehreren kleinen Elementen strukturieren“, erläutert Jens Gärtner, Gartenexperte bei der Firma Stihl. Zusätzliche Sichtachsen, geschwungene Wege und auflockernde Pflanzinseln erhöhen die Wirkung.

Auch die dreidimensionale Wirkung können sich Gartenbesitzer zunutze machen. Leichte Aufschüttungen etwa vermitteln ein Gefühl von Höhe und Tiefe. Wichtig ist zudem die Wahl der passenden Bepflanzung: „Solitärpflanzen sind für kleinere Gärten gut geeignet, auch säulenförmige, schmale Bäume wie Säulenbuche, Säulen-Hainbuche oder Säulen-Zierkirsche machen in kleinen Gärten eine gute Figur“, so der Rat von Jens Gärtner. Sie verleihen der Fläche mehr Struktur, ohne dass sie selbst zu viel Platz beanspruchen.

Nicht zuletzt hat die Farbwahl großen Einfluss auf die optische Vergrößerung: So vermitteln etwa blaue Blüten mehr räumliche Tiefe. Und die Farbkombination Weiß, Blau, Rosa harmoniert sehr gut miteinander und setzt lichte Akzente. djd

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

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

Auch Knospen und Blüten wecken Bärenkräfte

Die ätherischen Öle des vitaminreichen Bärlauchs regen Leber und Galle an

Viele kennen mittlerweile die grünen Bärlauchblätter, die ab Ende März im Wald knoblauchartig duften. Jedoch neigt sich diese Zeit nun dem Ende zu, außer man findet ihn noch in ganz schattigen Stellen in höheren Lagen.

Die Kraft der Pflanze geht nun ganz in die Blüte. Die Blätter schmecken nun nicht mehr, enthalten auch nicht mehr die Inhaltsstoffe und werden von uns nicht mehr geerntet. Aber wir können die Bärlauchzeit ein bisschen ausdehnen, wenn wir auch Knospen und Blüten verarbeiten. Bärlauchblüten schmecken meiner Ansicht nach fast noch intensiver als die Blätter, dabei haben sie manchmal einen leicht süßlichen Beigeschmack. Sie können wie Holunderküchlein ausgebacken werden.

Bärlauchblüten haben manchmal einen leicht süßlichen Beigeschmack und können wie Holunderküchlein ausgebacken werden. Bild: IrisArt / Adobe

Gebackene Bärlauchblüten

Zutaten: 30 Bärlauchblütendolden, 140g Weizen- oder Dinkelmehl; 250 ml Milch, 2 Eier, eine Prise Salz, Pflanzenöl zum Herausbacken.

Zubereitung: Man verrührt Mehl, Milch und Salz, bis keine Klümpchen mehr im Teig sind. Zuletzt fügt man die Eier hinzu – das ist wichtig, sonst wird der Teig nicht glatt! 10 Minuten ruhen lassen. Dann Öl in einer heißen Pfanne etwa 2 Millimeter dick eingießen, die Bärlauchdolden am Stiel halten, mit der Blütenseite nach unten im Teig tunken und langsam herausbacken.

Die Knospen können wie Kapern eingelegt werden. Die Samen schmecken sehr aromatisch pfeffrig und man gibt sie frisch über den Salat, auf ein Butterbrot oder in einen Kräuterquark. Man kann sich mit dem „grünen Pfeffer“ auch ein Würzöl ansetzen. Es schmeckt herrlich über einem frischen Salat und so kann man diesen wunderbaren Geschmack noch längere Zeit genießen.

Pfeffriges Würz-Öl aus Bärlauchsamen

Zutaten: Ein Twisst-Off-Glas, eine Handvoll Bärlauchsamen, ein gutes kaltgepresstes Olivenöl.

Zubereitung: Die Samen etwas antrocknen lassen, in das Glas geben und mit Öl auffüllen, so dass die Samen noch etwas bedeckt sind. Mit dem Deckel verschließen. An einem warmen Ort 4 bis 6 Wochen ziehen lassen, täglich schütteln und danach absieben.

Freuen Sie sich auf
Erdbeeren
aus Ihrer Heimat!

Ab Anfang Juni beginnt bei uns die Erdbeersaison. Erdbeeren saisonal & regional kaufen, frischer & natürlicher als von unseren Feldern können Sie Ihre Erdbeeren nicht genießen.

Unsere Erdbeerfelder in Ihrer Nähe:
Ödenwaldstetten, TÜ-Wankheim, Dußlingen, BL-Ostdorf, Hechingen, Frommenhausen, Unterjettingen, RT-Mittelstadt, Bad Urach

Erdbeerplantage Schilling
Ernteinfo: (0 75 25) 85 94 oder www.erdbeer-schilling.de
Tägl. Öffnungszeiten von 8 - 19 Uhr, auch an Sonn- und Feiertagen

Thomas Fuhr
Bioland-Betrieb seit 1989
Bioland

Seit über 30 Jahren Biolandbetrieb

VOLL Korn Wert Dank!

Aus eigenem Anbau:
Kraut und Rüben, Kartoffeln, Salat und Zwiebeln

Gemüse nach Saison

Hirse, Linsen, Kichererbsen und **Leinöl** aus Degerschlacht

Unser Getreide:
Emmer und Einkorn, Weizen, Roggen, Dinkel, Hafer

Außerdem:
Vollwertige Lebensmittel, Obst, Mehl, Milchprodukte, Wein

Bioland-Hofladen:
Käthe-Kollwitz-Straße 16
72768 RT-Degerschlacht
Tel. 07121-670595

Dienstags 8:30 - 12:00 Uhr
15:00 - 18:00 Uhr
Freitags 8:30 - 12:00 Uhr
15:00 - 18:00 Uhr
Samstags 8:30 - 12:00 Uhr

Botanisch gesehen gehört der Bärlauch zu den Lauchgewächsen. Er ist mit Schnittlauch, Lauch und Zwiebeln verwandt. Er wächst bevorzugt in Laubwäldern mit feuchten Böden – also an Fluss- oder Bachläufen. Man sieht ihn nicht als einzelne Pflanze, sondern meist in wunderschönen Bärlauchteppichen.

Von der Spitzengastronomie wurde er genauso entdeckt wie von Menschen, die sich gerne gesund ernähren möchten. Die Pflanze ist sehr vitamin- und mineralstoffreich. Der Bärlauch gilt als Schleuserpflanze zur Eisenaufnahme, wirkt blutreinigend, reinigt die Blutgefäße von Ablagerungen, senkt den Blutdruck und kann damit vor Herz- und Kreislauferkrankungen schützen. Wenn man jedoch schon zu niedrigen Blutdruck hat, sollte man vorsichtig sein.

Bärlauch gilt als natürliches Antibiotikum, und somit hat er auch antibakterielle, pilzhemmende und antivirale Eigenschaften. Er weckt die Lebensgeister und mobilisiert Bärenkräfte. Denn seine ätherischen Öle regen Leber und Galle an. Die größte antioxidative Wirkung haben die Blätter, aber auch die Blüten und der Samen haben noch genügend Inhaltsstoffe.

Gefährliche Doppelgänger des Bärlauchs sind das Maiglöckchen, die Herbstzeitlose und der Aronstab. Alle drei sind äußerst giftig! Das wichtigste Unterscheidungsmerkmal ist der Knoblauchduft des Bärlauchs. Dennoch ist Achtsamkeit geboten, da in einem Bärlauchfeld alles nach Bärlauch duftet, auch die Finger. Wer Bedenken hat, dass er doch ein falsches Kräutlein erwischen könnte, kann den Bärlauch auch in Töpfen kaufen und in den Garten setzen. Claudia Sandler

Info:

Claudia Sandler bietet Kräuterwanderungen, Informveranstaltungen zu Heilpflanzen und Beratungen für Einzelpersonen und Gruppen an. Telefon 0 70 32 / 9 10 70 71 Info@gruene-vielfalt.net

www.gruene-vielfalt.net

Ihr Partner im Alter KBF

Brauchen Sie Unterstützung bei der Betreuung Ihrer Angehörigen?

Die Tagespflege für Ältere in Tübingen hat Plätze frei

- Betreuung von 7:30 bis 16 Uhr in liebevoller Gemeinschaft
- Geselligkeit, Gespräche, Kontakte
- Angebote zur Aktivierung und Gedächtnistraining
- Fahrdienst, der Besucher*innen abholt und nach Hause bringt
- Entlastung der Angehörigen im Alltag

Bei Interesse wenden Sie sich direkt an die Tagespflege für Ältere, Huberstraße 10, 72072 Tübingen, Telefon: 07071 916810, E-Mail: atp-tue@kbf.de

Besuchen Sie uns im Internet unter: www.kbf.de
Wir bieten Plätze für FSJ und BFD sowie Ausbildungsplätze zum Pflegefachmann (m/w/d) Generalistik und Heilerziehungspfleger (m/w/d)

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

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

Mit Bus und Bahn die Region entdecken

Das Naldo-Freizeit-Netz lädt zu Ausflügen in das Neckartal oder auf die Schwäbische Alb ein

Das Freizeit-Netz des Verkehrsverbunds Naldo bietet attraktive Ausflugsmöglichkeiten mit Bus und Bahn in der Region.

Die Eyachtalbahn bringt Ausflügler nach Haigerloch. Bild: Stefan Zibulla

Dieses Jahr verkehren die Bahnen und Busse des Naldo-Freizeit-Netzes sonn- und feiertags vom 30. April bis zum 15. Oktober 2023 in den Landkreisen Reutlingen, Tübingen, Sigmaringen und dem Zollernalbkreis. In den Zügen ist die Fahrradmitnahme sonn- und feiertags kostenlos. Zudem sind vielfach spezielle Radbusse unterwegs, für die es ebenfalls eine kostenlose Fahrradmitnahme gibt. Für einen Ausflug eignen sich folgende Bahn- und Busstrecken:

• Die **Schwäbische Alb-Bahn** führt von Schelklingen über Münsingen, Gomadingen, Engstingen und Trochtelfingen bis auf die Zollernalb nach Gammertingen. Die Züge sind mit der Zollern-Alb-Bahn (aus Hechingen oder Sigmaringen kommend) und den verschiedenen Rad-Wander-Bussen vernetzt.

• Die **Ermstalbahn** bietet spektakuläre Ausblicke auf den Albtrauf und bringt Ausflügler von Reutlingen über Metzingen und Dettingen/Erms bis nach Bad Urach. Von dort startet stündlich der Regiobus X2 nach Münsingen. Von Metzingen gibt es zudem die Möglichkeit, mit dem Bus nach Neuffen oder Beuren und weiter zum Hohenneuffen zu fahren.

• Die **Kulturbahn** bringt ihre Gäste durchs Neckartal von Tübingen über Rottenburg bis nach Horb und weiter nach Pforzheim.

• Die **Freizeitzüge der Südwestdeutschen Landesverkehrs-GmbH (SWEG)** verkehren auf wunderschönen Bahnstrecken, die Wanderer an den Fuß der Zollernalb oder bequem auf die Albhochfläche befördern. Zur Nutzung stehen weiterhin zahlreiche Rad-Wander-Busse bereit.

• Tolle Ausflugsmöglichkeiten bietet der Freizeitexpress Eyachtäler auf der **Eyachtalbahn**. Die Züge fahren von Hechingen über Haigerloch nach Eyach und zurück.

Für Stadt, Land, **Bus & Bahn**

Das naldo-Tagesticket Gruppe 1 Tag. 5 Personen. 23,90 Euro.

Für alle Busse und Bahnen im ganzen naldo-Netz, montags bis freitags ab 8.30 Uhr, samstags, sonn- und feiertags ganztägig. Das Tagesticket Gruppe können Sie auch bequem online oder per Handy kaufen. Weitere Infos unter www.naldo.de

Verkehrsverbund naldo

• Ein weiteres attraktives Zugangebot ist der **Freizeitexpress Obere Donau**, der Fahrgäste von Sigmaringen aus ins Durchbruchtal der Donau bis nach Tuttlingen und weiter bringt. Zudem gibt es den Naturpark-Bus Obere Donau, der das Donautal bequem mit der Burg Wildenstein und der Klosterstadt „Campus Galli“ verbindet.

• Der **Regiobus Donau-Bodensee** bringt Ausflügler und Touristen stündlich und umsteigefrei von Sigmaringen nach Überlingen und zurück.

• Der **Regiobus Sigmaringen-Meßkirch** verkehrt von Sigmaringen über Inzigkofen zur Klosterbaustelle „Campus Galli“ und dann nach Meßkirch und umgekehrt.

• Der neue **Regiobus Bad Saulgau-Pfullendorf** verbindet die Ortschaften Bad Saulgau, Ostrach und Pfullendorf miteinander. Die Regiobusse verkehren sonn- und feiertags zwischen 7 und 24 Uhr.

• Die **Biberbahn** ermöglicht Ausflüge in die Region zwischen Bodensee und Oberschwaben auf der Strecke zwischen Stockach, Meßkirch und Mengen.

• Die **Räuberbahn** verkehrt in oberschwäbischer Idylle zwischen Aulendorf und Pfullendorf. Die Gäste erwartet ein abwechslungsreiches Räuberprogramm während der Fahrt. dk

Info:
Weitere Ausflugstipps gibt es unter www.naldoland.de

Ein Ausflug in die Natur mit dem E-Bike macht viel Spaß. Bild. Halfpoint / Adobe

Umweltfreundliche Mobilität hält fit

Das E-Bike sollte regelmäßig einem Check unterzogen werden

Kurz mal in die Stadt, zur Arbeit oder ein Ausflug in die Natur: Elektrofahrräder werden immer beliebter. Kein Wunder: Ein Verkehrsmittel, mit dem man Steigungen spielend bewältigen kann, macht eben Spaß. Damit das auch so bleibt, sollte das E-Bike regelmäßig einem Check unterzogen werden:

1) Kette reinigen und schmieren.
2) Reifen, Felgen und Speichen prüfen und notfalls reparieren.
3) Kontrollieren, ob ausreichend Druck auf den Reifen ist.
4) Bremsen kontrollieren und bei Felgenbremsen abgenutzte Bremsklötze gegen neue auswechseln.
5) Licht überprüfen und einstellen.
6) Sämtliche Schraubenverbindungen überprüfen und festigen.
7) Auf Hochglanz polieren.

Ein E-Bike sollte alle 2000 Kilometer zur Überprüfung in eine Werkstatt gebracht werden. Bei einer Pedelec-Wartung werden vom Fachmann neben der Kette und den Antriebselementen auch die Gangschaltung und die Bremsen sowie Akku, Reifen, Beleuchtung und Verschraubungen kontrolliert.

Die umweltfreundliche Mobilität mit dem E-Bike hält auch fit. Laut einer Studie der Medizinischen Hochschule in Hannover senkt tägliches Radfahren das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, etwa um 40 Prozent. Hans Bock

Ein buntes Programm mit viel Musik

Der Tübinger Stadtseniorenrat lädt zur Schönbuch-Freizeit in der Pfrondorfer Sophienpflege ein

Wandern, Gymnastik, Vorträge und vor allem viel singen: Musik steht im Zentrum des vielseitigen Programms der Seniorenfreizeit, die der Tübinger Stadtseniorenrat vom 31. Juli bis zum 4. August in der Pfrondorfer Sophienpflege veranstaltet.

Der ehemalige Vorsitzende des Tübinger Stadtseniorenrates Uwe Liebe-Harkort wird auf der Sommerfreizeit in der Sophienpflege einen Vortrag über die Ukraine halten. Archivbild: Ulrich Metz

Nach den coronabedingen Zwangspausen der vergangenen Jahre kann der Tübinger Stadtseniorenrat für diesen Sommer wieder eine Freizeit im Schönbuch anbieten. Die Organisation der Freizeit liegt dieses Jahr in den Händen von Hedda Göser, Christa Wachter und Werner Walser.

Zwischen dem gemeinsamen Frühstück um 9 Uhr und dem Abendessen gegen 17.30 Uhr erwartet die Teilnehmer ein buntes Programm. So wird beispielsweise der ehemalige Vorsitzende des Stadtseniorenrates Uwe Liebe-Harkort einen Vortrag über die Ukraine halten. Die Teilnehmer können ihren Kreislauf bei der morgendlichen Gymnastik in Schwung bringen. Sie können auf einer kleinen Wanderung den Schönbuch individuell oder mit einem Führer entdecken, sich gegenseitig Geschichten erzählen, miteinander plaudern oder einfach nur faulenzen. „Musik und gemeinsames Singen ist zentraler Bestandteil des Programms“, erklärt Werner Walser, Co-Vorsitzender des Stadtseniorenrates.

Gegen 12 Uhr wird das Mittagessen serviert. „Das ehrenamtliche Küchenteam bereitet gesunde und leckere Hausmannskost vor“, kündigt Walser an. Im Anschluss an die Mittagsruhe gibt es dann gegen 15 Uhr Kaffee und selbstgebackenen Kuchen.

Am ersten Tag stellen sich die Teilnehmer bei einem Sektempfang vor, der von einer Akkordeonspielerin begleitet wird. Tübinger Prominente werden eingeladen, Grußworte zu sprechen.

Die Sophienpflege hat Platz für 60 bis 70 Besucher der Seniorenfreizeit. „Wir freuen uns auch über neue Teilnehmer“, betont Christa Wachter. „Sie sollten allerdings noch weitgehend selbstständig und mobil sein, denn wir können kein Pflegepersonal zur Verfügung stellen.“ Zur Betreuung können die Teilnehmer jedoch eine Begleitperson mitbringen, die nur den halben Preis bezahlen muss. Wenn die Veranstaltung gut angenommen wird, will der Stadtseniorenrat künftig auch wieder zweiwöchige Sommerfreizeiten anbieten.

Die Teilnehmer müssen keine Koffer packen, denn sie übernachten in ihrem häuslichen Umfeld. Für den Abholservice hat der Stadtseniorenrat einen Gelenkbus angemietet, der morgens 14 Haltestellen in Tübingen anfährt und die Teilnehmer dort auch abends wieder abliefert. „Bei dringendem Bedarf können wir einzelne Teilnehmer auch mit dem Pkw oder einem Kleinbus an der Haustüre abholen“, erklärt Werner Walser.

Im Preis von 140 Euro für die Seniorenfreizeit sind auch die Fahrkosten eingeschlossen. Für Inhaber einer BonusCard wird es eine Ermäßigung geben. Stefan Zibulla

Info:

Weitere Infos und Anmeldung bis zum 5. Juli unter Telefon 0 70 71 / 4 93 77 oder info@stadtseniorenrat-tuebingen.de

www.stadtseniorenrat-tuebingen.de

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

Digitalisierung in der Pflege

Unter dem Motto „Mehr“ lädt der Stadtseniorenrat Tübingen zusammen mit der Uni und dem Bürgerprojekt Zukunft zu der Veranstaltungsreihe „Treffpunkt: Lebensphasenhaus - Wie wollen wir in Zukunft leben?“ ein. Am Freitag, 2. Juni, referiert Jesse Berr (Gerontologe und Mitarbeiter am Landeskompetenzzentrum Pflege & Digitalisierung Baden-Württemberg) um 17 Uhr über „Mehr Digitalisierung in der Langzeitpflege – Chancen und Herausforderungen“. Peter Wilke vom Amt für Wirtschaft und Immobilien der Stadt Reutlingen spricht am Freitag, 7. Juli, um 17 Uhr über „Neues Leben aus vergangenen gewerblichen Konzepten, Strukturwandel und Stadtentwicklung“. Die Veranstaltungen werden sowohl in Präsenz im Tübinger Lebensphasenhaus (Rosenau 9) als auch digital als Stream mit Chat-Möglichkeit angeboten. Weitere Infos unter www.lebensphasenhaus.de.

Vorstandsmitglieder und Ansprechpartner des Tübinger Stadtseniorenrates (v.l.): Claudia Stöckl, Dieter Sperrle, Barbara Kley, Cornelia Theune, Gregor Fey, Anke Sieverding, Hubert Spiegelhalder, Sabine Sauer, Ilona Künstle, Andreas Moser, Jochen Großhans, Günther Hodapp, Angela Reik, Werner Walser, Gundi Reichenmiller und Gabriele Merkle. Bild: Stefan Zibulla

Ein Bürgerauto für die Kernstadt

Der Tübinger Stadtseniorenrat engagiert sich für die Nachbarschaftshilfe

Der Tübinger Stadtseniorenrat setzt sich für ein Bürgerauto in der Kernstadt und niederschwellige Nachbarschaftshilfe ein.

Beide Themen wurden auf der Mitgliederversammlung des Stadtseniorenrates am 30. März in der Volksbank von Gundi Reichenmiller vom geschäftsführenden Vorstand angesprochen. Reichenmiller freute sich, dass die Stadt Tübingen mit einer neuen Stelle für Gesundheitsförderung (siehe „Die Ressourcen älterer Menschen stärken“ auf Seite 17) eine Forderung des Stadtseniorenrates erfüllt hat.

Zu den zahlreichen Angeboten des Stadtseniorenrats zählt neben der Sommerfreizeit (siehe „Ein buntes Programm mit viel Musik“ auf Seite 32) auch die Rechtsberatung, die jetzt von Danilo Santin übernommen wird. Gerd Hagmeyer ist im vergangenen Jahr nach Hessen gezogen. Für ihn wurde Cornelia Theune neu in den Vorstand gewählt.

Elisabeth Stauber würdigte in ihrem Grußwort den Beitrag des Stadtseniorenrates zu einer seniorengerechten Stadtplanung sowie sein Engagement gegen Einsamkeit und Armut im Alter. „Nie war der Stadtseniorenrat so wertvoll wie heute“, betonte die Leiterin des Fachbereichs Soziales der Stadt Tübingen.

Susanne Walser, Leiterin der Tübinger Volkshochschule (vhs), rückte das breite Spektrum an vhs-Kursen in den Fokus, die ein lebenslanges Lernen ermöglichen. Stefan Zibulla

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

Gebrauchtwaren | Haushaltsauflösungen

Nachhaltig handeln und Gutes tun

DaCapo Gebrauchtwarenhaus

Di / Mi / Do 12-18 Uhr
Fr 10-18 Uhr | Sa 10-15 Uhr
Emil-Adolff-Straße 14
72760 Reutlingen
Telefon: 071 21 33 70 39
www.dacapo-gmbh.de

AWO

Sicheres und pädagogisch wertvolles Spielzeug

Orientierung für qualitätsbewusste Verbraucher: Das „spiel gut“-Siegel

Im kommenden Jahr wird das „spiel gut“-Siegel schon 70 Jahre alt. Das orangefarbene Gütesiegel steht für hochwertiges und pädagogisch wertvolles Spielzeug.

Wer könnte Spielwaren besser beurteilen als ihre erfahrenen Endverbraucher: Kinder. Deshalb werden alle Spielwaren, die der Verein „spiel gut“ auf den Prüfstand stellt, für acht bis zwölf Wochen in Familien mit Kindern gegeben. Sie testen Puppen, Gesellschaftsspiele, Sandkastenspielzeug und Co im Kinderzimmeralltag.

„Der Spielzeugmarkt ist riesig“, erklärt Ingetraud Palm-Walter aus dem Vorstand des Vereins. „Mit Hilfe unseres Siegels wollen wir Eltern dabei unterstützen, aus dem unübersichtlichen Angebot das passende Spielzeug für ihr Kind auswählen zu können.“ So dient das orangefarbene „spiel gut“- Siegel in den vollen Regalen eines Spielwarengeschäfts als schnelle Entscheidungshilfe.

Dass es gar nicht so leicht ist, geeignetes Spielzeug zu finden, weiß Ingetraud Palm-Walter aus eigener Erfahrung. Die Brettheimerin hat selbst drei Söhne großgezogen und viele Jahre als Erzieherin gearbeitet. „Bei meiner Arbeit bin ich öfter einmal mit Spielen reingefallen, was sehr ärgerlich war, weil man ja immer ein begrenztes Budget hatte.“ So seien ihr Spiele untergekommen, bei denen immer der gewonnen habe, der als erster dran war. „So etwas merkt man erst im Laufe der Zeit.“ Irgendwann sei sie dann auf das „spiel-gut“-Siegel aufmerksam geworden. „Das war toll, weil man damit eine Verlässlichkeit hatte, dass das Spielzeug auch funktioniert.“

Über 3000 Spielwaren tragen dieses Siegel. Bild: spiel gut

Heute sind über 3000 Spielwaren im Handel, die das Gütesiegel tragen, angefangen bei einer Babyrassel über Puzzles bis hin zum Experimentierkasten. Sie alle findet man auf der Homepage des Vereins.

Damit eine Spielware das Siegel erhält, muss es nach der Testphase durch die Familien auch der Prüfung von Experten standhalten. Nachdem die kleinen Testkunden das Spielzeug bewertet haben, wird es zurück an die Geschäftsstelle des Vereins in Ulm geschickt, wo es ehrenamtliche Fachleute genauer unter die Lupe nehmen. Am Tisch sitzen Pädagogen, Psychologen, Ärzte, Designer, Architekten, Chemiker, Biologen und Ingenieure. Sie beurteilen das Spielzeug aus ihrer jeweiligen Sicht und stimmen dann darüber ab, ob es das Gütesiegel erhält.

„Einige Spielwaren tragen das Siegel schon seit unserer Vereinsgründung in den 50er Jahren, wie zum Beispiel das Angelspiel von Ravensburger oder das Tipp-Kick-Tischfußballspiel“, so die Erzieherin. „Natürlich haben sich die Designs über die Jahre geändert. Die Fische sehen heute anders aus und die kleinen Fußballer bekommt man heute sogar in Vereinsfarben, aber die Spiele sind immer noch die gleichen.“

Die Anfänge der Verbraucherberatung liegen bald sieben Jahrzehnte zurück. Angefangen hat alles mit einer Ausstellung zum Thema „Schönes Spiel-

zeug“ im Ulmer Museum im Jahr 1954. Dafür wurden Spielwaren zusammengetragen, die nicht nur schön, sondern auch qualitativ gut waren. Der Ausstellungskatalog wurde zu einem pädagogischen Leitfaden. Im Zuge dessen wurde auch der Verein „Arbeitsausschuss Kinderspiel und Spielzeug“ gegründet.

Auch heute sind die Vereinsmitglieder immer auf der Suche nach gutem Spielzeug. Die Nürnberger Spielwarenmesse kommt da wie gerufen. In den vergangenen Jahren kämen aber auch immer mehr Hersteller auf den Verein zu, weil sie sich gerne für das „spiel gut“-Siegel bewerben möchten, beobachtet Palm-Walter. „Vor allem kleine Start-up-Firmen, die vielleicht nur ein oder zwei Spiele vertreiben.“

Zu den Kriterien für die Vergabe des Siegels zählen zum Beispiel Gestaltung und Ästhetik. „Eine gute Gestaltung unterstreicht den Spielwert“, weiß Ingetraud Palm-Walter. „Wir leben in einer Welt, in der alles laut und bunt ist.“ Da müsse das Spielzeug nicht auch noch zusätzlich Unruhe ins Leben der Kinder bringen. Ein Beispiel dafür wäre ein Holzauto für das erste Lebensjahr, dessen Räder vier unterschiedliche Farben haben. „Spielzeug soll auch eine gewisse Harmonie ausstrahlen und beruhigen.“ Überzeichnete oder aufgeregte Designs seien da fehl am Platz.

Auch die Haptik wird beurteilt, die Qualität des Materials, und ob die Altersangabe dem Spielzeug entspricht. „Sonst sind die Kinder enttäuscht, wenn sie doch noch zu jung für das Spielzeug sind, obwohl ihr Alter auf der Verpackung steht.“ Dann spricht die Fachfrau von einem „Spielverderber-Spielzeug“.

Die Spielsachen sollen auch die Fantasie und das Vorstellungsvermögen der Kinder anregen. Wichtig sei auch, dass die Kinder die Mechanik eines Spielgeräts verstehen. „Der Anhänger für einen Traktor für Zweijährige muss auch eine Anhängerkupplung haben, die so gestaltet ist, dass die Kinder sie allein bedienen können.“ Oben an steht auch die Sicherheit. „Spielzeug muss so konstruiert sein, dass keine Klemmstellen vorhanden sind. Wenn man zum Beispiel einen Puppenwagen zusammenklappt, sollte sich das Kind dabei nicht wehtun.“

Im Trend liegen zurzeit Knobelspiele, bei denen man viel raten muss. „Gefragt sind auch Kletterbögen, Wippen, Balanceboards und große Holzspielgeräte, die man sonst in Kindergärten findet, die jetzt aber immer mehr ins Kinderzimmer einziehen.“

Der gemeinnützige Verein „spiel gut“ finanziert sich durch den Verkauf von Ratgebern und der Schutzgebühr für das Siegel. „Darüber hinaus unterstützt das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend unsere Arbeit.“

Nach der Beurteilung durch die Experten, werden die Spielsachen wieder an die kleinen Probanden zurückgegeben, die diese oft sehnlichst erwarten. „Tatsächlich kommt es immer wieder vor, dass die Kinder vor allem die Kuscheltiere so schnell wie möglich wieder haben möchten“, verrät Ingetraud Palm-Walter, die dafür volles Verständnis hat. Natalie Eckelt

Info:
www.spielgut.de

SEYFRIED & WIEDEMANN
...die Komplettsanierer
Meisterbetrieb GmbH
Aloys-Senefelder-Str. 3
72636 FRICKENHAUSEN
Tel. 0 70 22 - 21 22 99
www.seyfried-wiedemann.de
Wir suchen...
• Flaschner-Gesellen m|w|d
• Dachdecker-Gesellen m|w|d
• Zimmerer-Gesellen m|w|d
• Zimmerermeister m|w|d
• Vorarbeiter m|w|d
...und bieten
....4 Tage Arbeitswoche
Informieren Sie sich gerne bei uns!

Mit der Filmwerkstatt aktiv im Quartier

Vielseitiges Programm der Abteilung für Ältere der Stadt Reutlingen

Stadtteilbüro Betzenriedstraße 75

• Boule-Spielen
Bei schönem Wetter wird jeden Freitag ab 16 Uhr die Boule-Bahn auf dem Spielplatz Charlottenstraße bespielt.

• Unterwegs im Quartier
Die Mitarbeitenden des Stadtteilbüros sind an verschiedenen Orten des Stadtteils anzutreffen und informieren über ihre Arbeit. Am Dienstag, 30. Mai, am Wöhrwoldbrunnen im Eninger Weg. Am Dienstag, 11. Juli, an den Treppen zum Finanzamt Leonhardsplatz. Jeweils von 14 bis 16 Uhr.

• Zeitzeugen im Bild
Das Arbachbad und andere Erinnerungen als Zeitdokumente.
Biografiewerkstatt: Jeden 3. Dienstag im Monat um 14 Uhr. Austausch von Erinnerungen.
Filmwerkstatt: Jeden 1. Dienstag im Monat um 14 Uhr. Erinnerungen werden in Bild und Ton festgehalten und mit einem Schnittprogramm bearbeitet.
Wer sich für Technik und Filme interessiert und gerne etwas Neues ausprobieren will, ist herzlich willkommen.

• Auf den Spuren des ehemaligen Arbachbads
Stadtökologische Führung durch das Gelände des ehemaligen Arbachbads. Mittwoch, 28. Juni, um 10.30 Uhr. Treffpunkt: Zelle/Albstraße.

• Frühstück am Pavillon
Gemeinsam im Stadtgarten in den Tag starten. Die Teilnehmer sollten eine Tasse sowie ihr Lieblingsfrühstück mitbringen. Jeweils am 2. Donnerstag im Monat um 9.30 Uhr.

• Gesprächsreihe „Menschen im Quartier“ – Nachbarn stellen sich vor
Bereits mit 12 Jahren kam er nach Reutlingen. Sein Hobby ist das Schreiben, was er vor über 20 Jahren zum Beruf gemacht hat. Norbert Leister schreibt für sein Leben gerne und arbeitet als freier Journalist. Donnerstag, 13. Juli, von 15 bis 16.30 Uhr.

• Café+
Sich bei einem Kaffee über Hobbys, Reisen, Interessen und vieles mehr unterhalten. Jeden 3. Donnerstag im Monat um 15 Uhr.

• Vorlesen Digital
Jeden 3. Mittwoch um 14 Uhr. Im Offenen Filmstudio dreht das Projekt Leselust Vorlesefilme.

Stadtteilbüro Schweidnitzer Straße 12

• Vorlesen im Quartier
Am Montag, 5. Juni und 3. Juli, 14.30 Uhr treffen sich Menschen, die gerne vorlesen oder gerne Geschichten lauschen, jeweils um 14.30 Uhr. Die Teilnehmer können eigene Lesevorschläge, beispielsweise Gedichte oder Kurzgeschichten, mitbringen.

• Café Kunterbunt
Am Dienstag 16. Mai, 20. Juni und 18. Juli, kann man sich jeweils um 14.30 Uhr zum bunten Treiben treffen. Ob spielen, basteln, rätseln oder erzählen: alles ist möglich.

• Unterwegs in Nachbarschaften
Wie ist das mit dem Älterwerden? Mit dem „Lastenesel“ ist die Stadtteilarbeiterin unterwegs im Stadtteil, informiert über ihre Arbeit und kommt mit den Bewohnern ins Gespräch. Mittwoch, 24. Mai, an der Ecke Sickenhäuser Straße/Wachtelweg und am Mittwoch, 28. Juni, an der Ecke Storlachstraße/Carl-Diem-Straße sowie am Mittwoch 12. Juli an der Ecke Emil-Roth-Straße/Dürerstraße, jeweils von 14.30 bis 16 Uhr.

• Lebendiges Altern fängt im Kopf an . . . Altersbilder im Film
Wie Ältere in Medien und im Film dargestellt werden, prägt unser Denken über die Lebensphase Alter. Am Mittwoch, 14. Juni, wird um 15 Uhr der Film „Best Exotic Marigold Hotel“ gezeigt. dk

Pauline & Aleksi ist ein deutsch-finnisches Gesangs- und Gitarrenduo aus Tübingen und Helsinki. Agenturbild

Nordische Melancholie

Open-Air-Konzerte auf dem Tübinger Schönblick

Der Tübinger Stadtteiltreff „Im Schönblick“ lädt zu einem Open-Air-Konzert des Jazz Ensembles der Musikschule am Freitag, 19. Mai, um 18 Uhr auf dem Quartiersplatz Corrensstraße, Ecke Rotbad, ein. Unter der Leitung von Philipp Tress spielt die Erwachsenen-Band Songs zwischen Jazz, Pop und Groove. Und am Freitag, 2. Juni, präsentiert das Duo Pauline & Aleksi um 18 Uhr auf dem Quartiersplatz ein Programm mit Jazz, Western Vintage und nordischer Melancholie. Die Konzerte finden nur bei gutem Wetter statt. dk

Musik

Leiser Ton,
wie bist du auf den Grund
meiner Seele geraten?
Wie kannst du
von meinem Durst wissen?
Federleicht
entspringst du den Saiten
und lässt mich gelten
mit meiner Dissonanz.
Wie grummelst du durch die tiefen Lagen,
noch deutest du keine Lösung an.
Leicht steigst du auf zum Licht,
doch klingt dies nach einer Frage.
Pause.
Bis meine Antwort wächst.

Christa Hagmeyer

IHK-Netzwerk Senioren in der Wirtschaft

für alle (ehemaligen) Fachkräfte

Sie sind demnächst oder bereits im Ruhestand?
Sie möchten:
- interessante Vorträge zu aktuellen Themen anhören?
- an Führungen bei Unternehmen und sonstigen Einrichtungen teilnehmen?
- interessante Kontakte knüpfen?

Dann heißen wir Sie gerne im Netzwerk willkommen!

Die nächsten Termine:
- 27.06.2023 Flughafenführung Stuttgart
- 06.07.2023 IHK-Netzwerker-Veranstaltung
- 21.09.2023 Betriebsführung Fa. Trigema Burladingen
- 23.11.2023 Vortrag Krankenhaus-Reform 2023 Prof. Dr. Beyerlein-Buchner

Kontakt und weitere Informationen:
IHK Reutlingen, Anton Bayer
bayer@reutlingen.ihk.de, Telefon: 07121 201-239

IHK

Fotos von den Treppen im Quartier

Der Tübinger Stadtteiltreff „Im Schönblick“ freut sich über Fotos von den Treppen im Quartier. Weitere Infos über das Projekt gibt es von Gabriele Heyd unter Telefon 0172 - 7 66 50 77. Zudem freut sich der Stadtteiltreff über Unterstützung bei der Gestaltung seines Programms. Die Teamsitzungen beginnen am ersten Dienstag im Monat um 19.30 Uhr in der Residenz Lechlerhöhe. Infos über den Stadtteiltreff gibt es bei Beate Kolb unter der Telefonnummer 0176 -61 54 87 00.

HAP Grieshaber und der Krieg

Der Förderverein Eninger Kunstwege zeigt bis Ende Dezember an jedem ersten Sonntag im Monat von 14 bis 17 Uhr im oberen Foyer der Grieshaber-Halle (Betzenriedweg 24) eine Ausstellung zu HAP Grieshabers Auseinandersetzung mit Krieg und Frieden. Der Druckgraphiker hat sich dabei intensiv mit der Geschichte und den Bauernkriegen beschäftigt.

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

Jeden ersten Montag im Monat ist von 14 bis 15 Uhr **Singstunde**. Ab 13.30 Uhr wird Kaffee und Kuchen angeboten. Die nächsten Termine: 5. Juni und 3. Juli.

Jeden ersten Dienstag und jeden dritten Montag ist von 14.30 bis 17.30 Uhr **Tanznachmittag**. Saalöffnung ist ab 13.30 Uhr. Am Montag, 15. Mai und 17. Juli, mit dem Musiker Wolfgang Schölzel. Am Dienstag, 6. Juni und 4. Juli, mit dem Musiker Gery. Am Montag, 19. Juni, mit dem Musiker Hermann Breuning.

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.
Konzert mit Hermann Bräuning am 4. Juni.
Konzert mit Gery Rapatz am 2. Juli.

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. Nähere Infos bei Andrea Dirschbacher unter Telefon 0 70 73 / 85 25 75.

Monatlich treffen sich verschiedene **Selbsthilfegruppen**:
• Prostata
Jeden dritten Dienstag im Monat von 18 bis 20 Uhr
Hartmut Barthold
Telefon: 0 71 21 / 79 84 79

• Parkinson
Jeden dritten Dienstag im Monat um 14.30 Uhr
Heinrich Schmid
Telefon:
0 70 71 / 6 39 99 92

• Brustkrebs
Jeden ersten Donnerstag im Monat von 14 bis 16.30 Uhr
Heidi Blank
Telefon: 0 71 21 / 49 38 04

• Magenkrebs
Jeden dritten Donnerstag im Monat von 19 bis 21 Uhr
Felix Buck
Telefon: 0 71 25 / 5408

• Flohmarkt
Am 30. Juni und am 1. Juli findet der Flohmarkt „gedeckter Tisch“ 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
12. Juni
Um 10.30 Uhr

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

Seniorenkreis: Rosenfest in St. Franziskus
Donnerstag, 1. Juni
Um 14.30 Uhr

Treff der Frau: Kaffee und Vortrag Vorsorge für die letzte Lebenszeit
St. Andreas
Montag, 5. Juni
Um 14.30 Uhr

Gemeindefest für Jung und Alt in St. Andreas
Sonntag, 18. Juni
Um 11.30 Uhr

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

Offener Mittagstisch
Jeden Freitag um 12 Uhr im Gemeindehaus. In den Schulferien wird kein Mittagstisch angeboten.

Schmunzelecke

Ehefrau mit Röntgenblick

„Ich vermute, die Schmerzen in ihrem linken Bein sind altersbedingt.“ „Aber, Herr Doktor. Mein rechtes Bein ist genauso alt und schmerzt nicht!“

Arzt zur Ehefrau: „Wir sollten dringend eine Röntgenaufnahme von Ihrem Mann machen!“ Ehefrau: „Ach was, die können Sie sich sparen. Den habe ich längst durchschaut!“

Die Sprechstundenhilfe im überfüllten Wartezimmer: „Wo ist denn der Herr, der den Verband wollte?“ „Der ist wieder gegangen, die Wunde war inzwischen verheilt!“

„Gegen Ihre Korpulenz hilft nur viel Bewegung“, sagt der Arzt zu seiner Patientin. „Kniebeugen und so, Herr Doktor?“ „Nein. Kopfschütteln - immer wenn Ihnen etwas zu essen angeboten wird.“

Die Kindheit von Anne Frommann

In der Reihe „Literatur am Nachmittag“ des Tübinger Stadtseniorenrates liest Gertrud Scheuberth am Mittwoch, 12. Juli, um 16 Uhr im Wannetreff (Beim Herbstenhof 3) aus ihrem Buch „Vielleicht Annchen? oder Gegenwart ist immer. Szenen aus der Kindheit der Tübinger Sozialpädagogin Anne Frommann (1927-2019)“.

Training für Herz und Kreislauf

Die Volkshochschule Tübingen bietet Kurse zur Gesundheitsbildung von Senioren an

Gesundheitsbildung hat nach dem Verständnis der Tübinger Volkshochschule (vhs) einen präventiven Ansatz. Durch umfassende Gesundheitsbildung wird Menschen dabei geholfen, gesund zu bleiben, erste Krankheitszeichen zu bekämpfen und in schwierigen Situationen handlungsfähig zu bleiben.
Die Arbeit der vhs Tübingen hat neben allen Zielgruppen auch die Gesundheit für Ältere im Blick. Dafür bietet sie Veranstaltungen rund um Entspannung, Bewegung und Ernährung an. Im neuen Quartalsheft der vhs sind alle aktuellen Kurse zu finden.
Seit mehr als einem Jahr bietet Ines Hildebrand Kurse im Programm „Gesund und Fit“ an. Die definierten Trainingsziele werden aus Sicht einer langjährigen physiotherapeutischen Tätigkeit gesetzt. Neben der Kontrolle einer korrekten Ausführung der Gymnastikübungen bietet sie Variationen an, die an das jeweilige Fitnesslevel der Teilnehmer angepasst sind. Alle Teilnehmer sollen sich nach den Trainingseinheiten von Kopf bis Fuß durchgearbeitet fühlen. Erhaltung und Training des Bewegungsapparats (u.a. mit Haltungs- und Bewegungsschulung), Training des Herz-Kreislauf- und Atemsystems, Schulung von Gleichgewicht und Koordination (steigert auch die mentale Fitness), sowie Entspannungsübungen für eine bessere Schlafqualität, sind mögliche Themenschwerpunkte der Kurse. Auch das gemeinsame Lachen kommt bei den Kursen nicht zu kurz.
Innerhalb des Programms „Gesund und Fit“ beeindrucken die motivierten und dankbaren Teilnehmer. Sie sind immer aufs Neue mit viel Engagement dabei.
Für alle, die Lust auf Bewegung haben und bei „Gesund und Fit“ mitmachen möchten, empfiehlt sich eine Beratung bei der vhs Tübingen (Karen Trumpp, Telefonnummer 0 70 71/ 56 03 38) und danach ein Test-Termin. dk

Info:
Alle anderen Kursangebote im neuen Quarterly-Heft gibt es an den bekannten Auslegestellen sowie auf der Homepage der vhs Tübingen.

Anmelden kann man sich online oder telefonisch zu den üblichen Öffnungszeiten unter
0 70 71 / 56 03 29.

www.vhs-tuebingen.de

Aus der Zeit gefallen

Ende März mussten wir wieder die Uhren um eine Stunde vorstellen und haben nun Sommerzeit – obwohl niemand diese zweimal jährliche Zeitumstellung so recht mag und seit Jahren daran gearbeitet wird, sie abzuschaffen. Egal: Das Ergebnis der Bemühungen werde ich sicher nicht mehr erleben.

Seit einiger Zeit fühle ich mich dieser seltsamen Welt um mich herum immer weniger zugehörig, eher immer mehr wie ein staunender Beobachter von außerhalb: So vieles verändert sich in rasanter Geschwindigkeit, ohne dass ich in der Lage oder bereit bin, mich auf all das Neue einzustellen. Da ist einmal die sich überstürzende Digitalisierung – bis hin zu KI (Künstliche Intelligenz). Wenn ich lese, was man damit alles anstellen kann, wird es mir richtig schwindlig. Am Anfang, als ich Mitte der 90er Jahre im Büro Bekanntschaft mit dem Computer machte, sah ich das noch irgendwie als lernbar und verstehbar an - aber heute? Bei all diesen Bezeichnungen und Abkürzungen verstehe ich nur noch „Bahnhof“ und mein altersschwacher Verstand meldet sich ab. Das meiste, was ich heute noch klar und deutlich im Kopf habe, sind Bilder aus und Erinnerungen an vergangene Zeiten – und an Menschen, die es nicht mehr gibt. So werden die Kontakte auch immer weniger – und ich werde immer mehr zur eingefleischten Einzelgängerin.

Dieses Gefühl, den Anforderungen der modernen Welt und Technik nicht mehr gewachsen zu sein, erlebte ich erst vor kurzem sehr eindrücklich. Und dabei wurde mir klar, wie wichtig gute Freunde und nette Nachbarn im Krisenfall sein können: Da ich sowieso ungern telefoniere, besitze ich kein Handy, sondern nur ein Festnetz-Telefon. Dessen Uhr wollte ich auf Sommerzeit umstellen und blätterte durch die Anleitung, ohne sie zu kapieren. Beim Herumprobieren drückte ich wohl einen falschen Knopf – und nichts ging mehr! Ich konnte mit dem Gerät weder anrufen noch war ich erreichbar. Als ich mit dem Mobilteil beim Telekom-Kundendienst auf der Matte stand, hieß es, ich müsse auch das Basisteil mitbringen. Der Versuch, daheim die Kabel zu sortieren, an denen unter anderem der Internet-Anschluss für meinen Computer hängt, misslang. Und die Telefonnummer zum Anrufen der Störungsstelle war ja nutzlos, weil – Telefon kaputt, kein Handy! An dem Abend ging ich mit einem recht mulmigen Gefühl ins Bett: Sollte ich nachts Hilfe brauchen, hatte ich keine Möglichkeit, einen Notruf abzusetzen. Am nächsten Tag läutete ich in meiner Verzweiflung bei den netten Nachbarn, die mir früher schon einmal ihre Hilfe angeboten hatten. Und das Drama fand ein glückliches Ende: Als ich von meiner Krankengymnastik zurückkam, die ich nicht versäumen durfte, hatten sie sich erfolgreich betätigt. Mein Telefon sah aus wie vor der Katastrophe – und alles funktionierte wieder! Mir fielen Zentnersteine vom Herzen und ich bin dem hilfsbereiten und sachkundigen Ehepaar gegenüber unsäglich dankbar.

Für meinen Computer, mit dem mir auch ab und zu ein Malheur passiert, habe ich zum Glück einen freundlichen Helfer in der Nachbarschaft, der mich schon einige Male gerettet hat. So muss man eben seine Hilfstruppen aktivieren, wenn das Hirn im Alter immer mehr nachlässt. Doch diese Erkenntnis meiner Unfähigkeit deprimiert mich jedes Mal neu.

Im Gespräch mit einer ebenfalls alten Freundin haben wir festgestellt, dass wir beide keine Nerven mehr haben und relativ kleine Missgeschicke, die wir früher locker weggesteckt hätten, uns heute an den Rand der Verzweiflung bringen. Bei mir war es diesmal das streikende Telefon, bei ihr ein abgebrochener Schlüssel.

Seit ich selber alt bin, denke ich viel über die wesentlichen Dinge nach – wie Alter und Sterben, Leben und Tod, Vergänglichkeit, ob es vielleicht doch einen Gott und ein Leben nach dem Tod gibt. Zu einer überzeugenden Erkenntnis bin ich noch nicht gekommen. Neuerdings wache ich manchmal zwischen 4 und 5 Uhr morgens auf, fange an zu grübeln und kann nicht mehr einschlafen. Ich habe bisher noch keine Methode gefunden, wie sich diese Gedanken wegschieben lassen. Erfahrungsgemäß sieht ja alles besonders bedrohlich aus, wenn man in der Dunkelheit allein im Bett liegt.

Wir sind alle Meister im Verdrängen, obwohl wir doch wissen, dass unser Leben endlich ist und jederzeit vorbei sein kann – und dass dieser End-Zeitpunkt immer näher rückt, je älter wir sind. Manchmal staune ich, wie gut ich mich von dieser Tatsache ablenken und so leben kann, als hätte ich noch Jahrzehnte vor mir. Vielleicht ist eine solche Haltung lebens-notwendig, weil man sich nicht vorstellen kann, dass man von jetzt auf dann einfach nicht mehr da ist, obwohl die Welt sich wie gewohnt weiter dreht.

Doch jetzt freue ich mich erst einmal auf meine Reise nach Kroatien Anfang Juni und hoffe, dass ich die Ferienwoche in meinem Lieblingsland an der Adria wieder so unbeschwert genießen kann wie letztes Jahr! Danach sehen wir weiter.

Armgard Dohmel

Begleitung am Lebensende

Anknüpfend an die vom Landkreis Reutlingen 2018 unterschriebene ,,Charta zur Betreuung schwerstkranker und sterbender Menschen in Deutschland“ will das Palliativ-Netzwerk 2023 auf die palliative Versorgung in ihrer Vielfalt im Landkreis aufmerksam machen, bestehende Ehrenamtsstrukturen stärken und würdigen, neue Ehrenamtliche für das Engagement in der hospizlichen Begleitung gewinnen und dadurch die flächendeckende palliative Versorgung nachhaltig sichern. Im Rahmen des Projekts, das vom Land Baden-Württemberg finanziert wird, werden verschiedene Veranstaltungen angeboten. Am Montag, 22. Mai, lautet das Thema ,,Am Lebensende kann (fast) jeder begleiten“. Von 18 bis 21 Uhr referiert Barbara Dürr von der Stiftung Palliativpflege Reutlingen im Haus Adolf-Kolping in Zwiefalten (Kolpingstraße 3) und die Hospizgruppe Hayingen-Pfronstetten-Zwiefalten stellt sich vor.

Ehrenamtliche stehen im Zentrum

Das Alb-Hospiz in Münsingen ist gut in die Nachbarschaft integriert

Ehrenamtliche Mitarbeiter spielen eine zentrale Rolle im neuen Alb-Hospiz in Münsingen. Über die ersten Erfahrungen in der Einrichtung, die im September eröffnet wurde, berichteten die Hausleiterin Karin Rudolf und die Pflegedienstleiterin Daniela Alle am 22. März auf der Reutlinger Pflegekonferenz.

Karin Rudolf (links) und Daniela Alle berichteten auf der Reutlinger Pflegekonferenz über das Alb-Hospiz. Bild: Stefan Zibulla

Das neue Hospiz in Münsingen ist für Menschen aus der ganzen Alb-Region offen. 80 Prozent der Bewohner kommen aus dem Kreis Reutlingen, die restlichen 20 Prozent stammen aus den Kreisen Göppingen und Esslingen.

Die Bewohner werden von 15 Fachkräften betreut: Pfleger, Sozialpädagogen und Seelsorger. „Ehrenamtliche Mitarbeiter spielen bei uns eine zentrale Rolle“, betont Karin Rudolf. „Sie gestalten auch die musikalischen und künstlerischen Angebote für unsere Bewohner.“

Die Einrichtung der Samariterstiftung verfügt über 8 Einzelzimmer mit Bad. In das gemeinsame Wohn- und Esszimmer ist eine offene Küche integriert. Dort können die Gäste gemeinsam kochen und die Mahlzeiten einnehmen. Der „Raum der Stille“ ist für Andachten vorgesehen. Darin wurde auch schon eine Hochzeit gefeiert und ein Besucher hat dort in einem Gästebett die Nacht verbracht.

Der Zugang zur Terrasse und einem Park mit Brunnen und Bäumen ist barrierefrei. Dort werden Erinnerungsfeiern für die verstorbenen Gäste zelebriert. „Das Hospiz ist gut in die Nachbarschaft eingebunden“, berichtet Daniela Alle. „Ein Nachbar hat uns mit seinem Hund besucht.“

Die Kassen übernehmen die Kosten für die Bewohner, wenn alle anderen Formen der ambulanten Betreuung nicht funktionieren. Das Hospiz wird zu 95 Prozent von den Kassen finanziert. Die übrigen 60 000 Euro müssen mit Spenden abgedeckt werden. Stefan Zibulla

Trauerbegleitung
Trauerrede

Albrecht K. Wengert
- Diplom Theologe -
- Pastoralpsychologe -

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

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

Farbenfrohe Blüten für heiße Tage

Bei der Bepflanzung der Gräber im Sommer muss auf den richtigen Standort geachtet werden

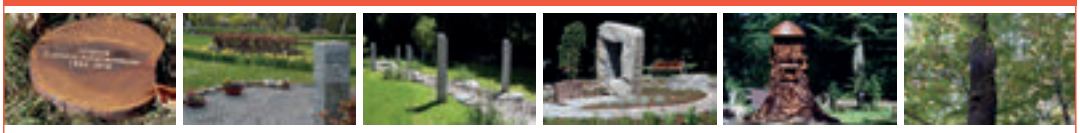
„Der Sommer ist auf dem Friedhof die Saison der kräftigen Farben“, schreibt Christiane James in ihrem Buch „Gräber selbst gestalten“. „Das Pflanzangebot ist riesig und die Auswahl sollte mit besonderer Sorgfalt erfolgen - schließlich sollen die Pflanzen fünf Monate ein attraktives Bild bieten.“

Geranien mögen es warm und sonnig. Bild: ihorhvozdetskiy / Adobe

Für die Grabbepflanzung im Sommer eignet sich beispielsweise die Eisbegonie. Die braunlaubigen Sorten eignen sich besonders gut für Standorte im Halbschatten, während die grünlaubigen Eisbegonien auch heiße Temperaturen gut vertragen. Eisbegonien blühen in Weiß, Rosa und Rot sowie in zweifarbigen Varianten. „Die Pflege beschränkt sich auf gelegentliches Ausputzen von verblühten Trieben“, schreibt Christiane James. „Werden die Pflanzen im Laufe des Sommers zu lang, vertragen sie einen kräftigen Rückschnitt. Stutzt man sie Ende Juli auf ungefähr 10 Zentimeter Länge, treiben sie bald neu aus.“

Die Drachenflügelbegonie erreicht schnell eine Höhe von 30 bis 40 Zentimeter und eignet sich als Mittelpunkt in einem Strukturbeet. Zu den pflegeleichten Dauerblühern zählt James die Eliator-Begonie. Wegen ihrer Größe sollte man sie jedoch nicht unbedingt auf kleine Urnengräber setzen.
Fuchsien gehören zu den Klassikern für Gräber im Schatten. Sie blühen während des ganzen Som-

Tübingen
Universitätsstadt
Unsere Stadt



Der Bergfriedhof in Tübingen

Individuelle Angebote für Trauerfeiern, Erdbestattungen und Urnenbeisetzungen

Die Urnengemeinschaftsgrabstätten „Fluss der Zeit“ (994 Euro), der Baumbeisetzungshain „Buchengrund“ (1.008 Euro) und die Erdgemeinschaftsgrabstätte „Rosengarten“ (4.587 Euro) erfreuen sich großer Beliebtheit. Die Angehörigen erwerben den Grabplatz inklusive der Grabpflege für die gesamte Ruhezeit von 20 Jahren.

Bei allen Gemeinschaftsgrabstätten besteht die Möglichkeit, den Namen der verstorbenen Person anzubringen. Beim Baumbeisetzungshain kann der danebenliegende Beisetzungsplatz für den noch lebenden Ehegatten oder Lebenspartner reserviert werden. Seit 2019 gibt es zudem Einzelbaumgräber und Waldgräber für Urnenbeisetzungen.

Für Trauerfeiern steht auf dem Tübinger Bergfriedhof zusätzlich zur großen Trauerhalle die denkmalgeschützte kleine Waldkapelle mit bis zu 40 Sitzplätzen zur Verfügung. Die Gebühr für eine Trauerfeier beträgt 300 Euro.

Gerne beraten und informieren Sie Mitarbeiter_innen der Friedhofsverwaltung:
Kommunale Servicebetriebe Tübingen (KST), Friedhofsverwaltung
Bergfriedhof 10 | 72072 Tübingen | Telefon 07071 204-1880 | E-Mail kst-friedhoefe@tuebingen.de
Öffnungszeiten: Mo, Mi, Fr 8.30 bis 11.30 Uhr | Di 8.30 bis 16.30 Uhr | Do 13.30 bis 15.30 Uhr | oder nach Vereinbarung

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

mers und brauchen wenig Pflege. „Für die Grabbepflanzung sind die stehenden Varianten den hängenden vorzuziehen“, erklärt Christiane James. Allerdings vertragen sie weder sehr heiße und trockene noch sehr feuchte Sommer.

Die Stehende Geranie mag es sonnig. „Das Sortiment der Schmuckblatt-Geranien ist in den letzten Jahren stark gewachsen“, beobachtet James. „Häufig sieht man die in der Regel blütenlosen Varianten in Teppichbeeten. Doch die schönen Blattmuster sind so attraktiv, dass man diese Geranien auch auf einem Mono-Beet verwenden kann.“

Weil die Kalanchoe in ihrem ganzen Körper Wasser speichern kann, übersteht sie auch längere Phasen mit extremer Hitze. „In sehr heißen Sommern verfärbt sich das Laub der Pflanzen zudem zu einem attraktiven Braun-Rot“, schreibt James in ihrem Buch. Darin empfiehlt sie auch das Fleißige Lieschen und die Topfrose, die an einem sonnigen Standort gepflanzt werden sollte, für die Grabbepflanzung im Sommer. Stefan Zibulla

Info:
Christiane James
Gräber selbst gestalten
Stilvolle Wechsel-und Dauerbepflanzung
BLV Buchverlag GmbH & Co. KG
München, 2017
17 Euro

Begonien machen das Grab zum Blickfang. Bild. YuiYuize / Adobe

— Schön, dass alles geregelt ist! —

Dauergrabpflege

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

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

- stilvolle Trauerfloristik
- Dekorationen

Wir informieren Sie gerne.

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

seit über 100 Jahren
Blumen Endriß
Inh. Frank Stoyke

Ihr zuverlässiger Partner für Trauerfloristik- und Dekorationen, Grabpflege u. Grabgestaltung

Wildermuthstr. 30, 72076 Tübingen
Tel.: 07071 - 22649, Fax: 07071 - 26489
www.blumen-endriss.de info@blumen-endriss.de

www.die-kleine-zeitschrift.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

Rilling & Partner
Bestattungsdienst Tübingen
Raum und Zeit für Trauernde. 07071 92780

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

„Von der Bestattungsvorsorge bis zur Grabpflege. Bei mir in besten Händen.“
BESTATTUNGEN GOMMEL
Tag & Nacht: 07071-977 6611
www.bestattungen-gommel.de

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

Claudia Zimmer und Herwig Rutt erinnern an den Sprachwitz von Heinz Erhardt. Archivbild: Agentur

Kurzweilige Erinnerung an Heinz Erhardt

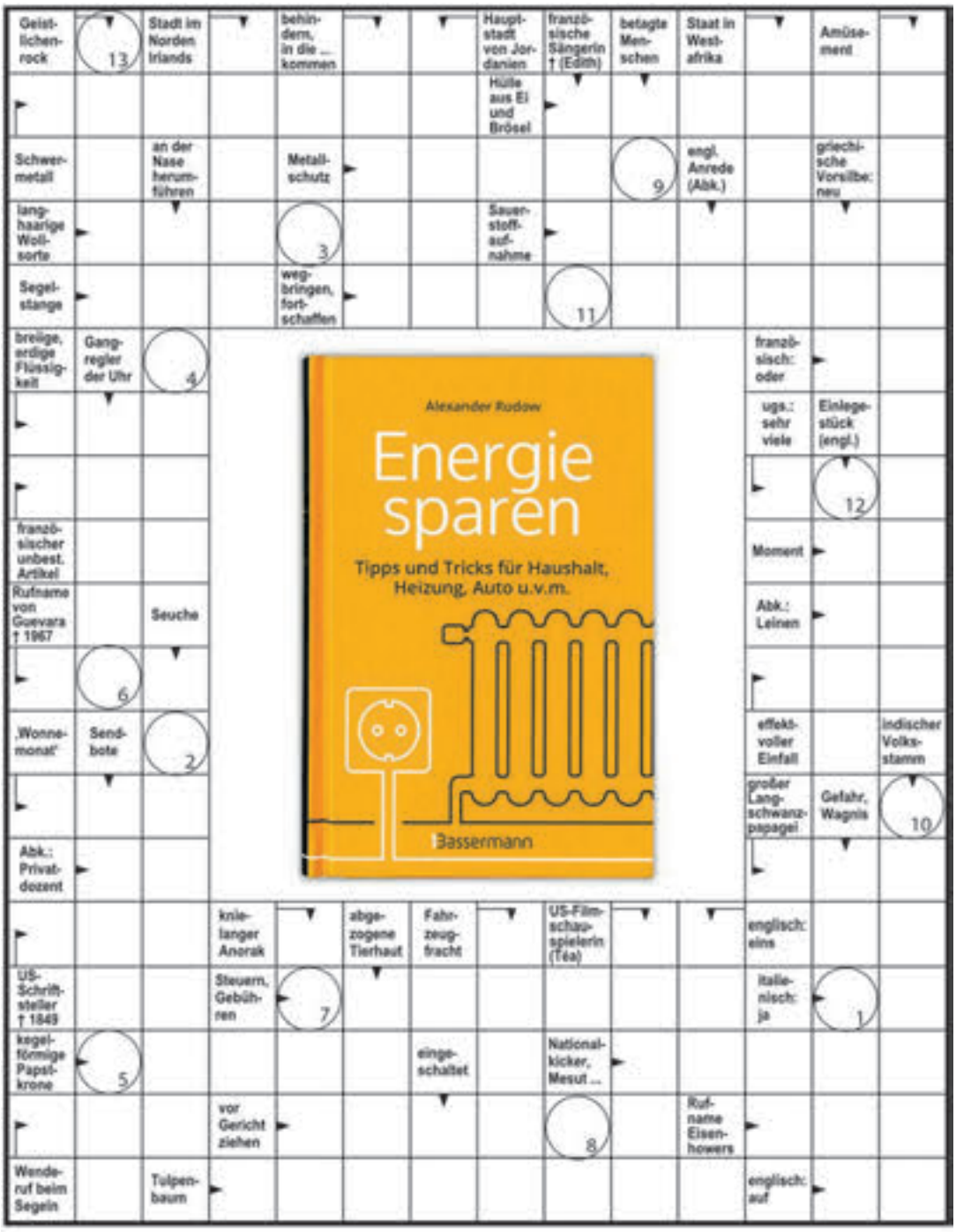
Rilling & Partner lädt zum Tag der offenen Tür mit Kulturprogramm am 2. Juli ein

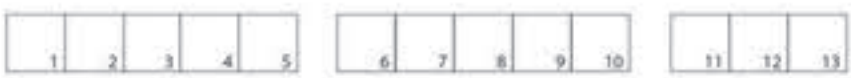
Unter dem Titel „Ich bin nicht Heinz Erhardt!“ erinnern Claudia Zimmer und Herwig Rutt am Sonntag, 2. Juli, um 17 Uhr im Tübinger Haus des Übergangs von Rilling & Partner (Handwerkerpark 5) an den bekannten Unterhaltungskünstler der Wirtschaftswunder-Ära.

Claudia Zimmer und Herwig Rutt präsentieren ein kurzweiliges Programm mit Gedichten und Chansons von Heinz Erhardt. Passend zum Humor des Komikers sowie zu seinen musikalischen Leidenschaften reichern sie ihre Aufführung mit viel Sprachwitz und spritzigen Klaviereinlagen an.
Die Veranstaltung bildet den Abschluss eines Tags der offenen Tür, zu dem der Bestattungsdienst Rilling & Partner anlässlich seiner Gründung vor 100 Jahren einlädt. Die Tickets für den kulturellen Teil kosten 15 Euro an der Abendkasse. Der Vorverkauf beginnt am 24. Mai.
Bereits am Freitag, 19. Mai, führen Claudia Zimmer und Herwig Rutt ihre Hommage an Heinz Erhardt um 19.30 Uhr im Ratsstüble Hirschau (Kingersheimer Straße 46) auf. Karten dafür gibt es im Vorverkauf unter Telefon 07 0 71 / 9 95 57 33 (dienstags von 10 bis 12 Uhr und donnerstags zwischen 16 und 18 Uhr). zba

Info:
www.rilling-und-partner.de

www.claudiazimmer.de





Lösung Rätsel Nr. 03/04 2023

Wir verlosen drei Exemplare des Buchs „Energiesparen – Tipps und Tricks für Haushalt, Heizung, Auto u.v.m." von Alexander Rudow.

Geben Sie das Lösungswort bitte bis zum 12. Juli 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
Sibylle Junck

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
14. Juli 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

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 Teelädle
Alarmanlagen Krüger
Alteburg Apotheke
Altes Rathaus
AOK
Apotheke am Steg
Apotheke am Tübinger Tor
Apotheke im E-Center
Apotheke in der
Kaiserpassage
Arbeiterbildung e.V.
Reutlingen
Bäckerei H. Berger
Bäckerei Keim
Bahnhof Apotheke
Barmer Ersatzkasse
Benz Blumen Center
Bruderhaus Diakonie
Café im Kreiskrankenhaus
Café Nepomuk
Café Sommer
Caritas Zentrum
Deutscher Mieterbund
Diakoniestation
Diakonisches Werk
DRK Kreisverband
Easy Sports Fitness
Easy Sports Marketing
Eine Welt Verein
Foto-Quick-Labor
Friedemann Augenoptik
Gartenstadt Apotheke
Gaststätte Karz
Gemeindezentrum Ev.
Kirchengemeinde Hohbuch
HanfHaus
Harsch Reisen
Haus der Begegnung in
Orschel Hagen
Haus der Familie
Haus der Jugend
Haus für Sicherheit
Haus und Grund Reutlingen
Hautarztpraxis Dr. Horowski
Heimatmuseum Stadt
Reutlingen
Hirsch Apotheke
Hohbuch Apotheke
Hörakustik Langner
Horwarth Galerie und
Papeterie
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.

Elektro-Falk
Ihr Elektrofachbetrieb

- Installationen · Reparaturen · Fachhandel
- Satellitenanlagen · ISDN-Telefonanlagen
- Netzwerkverkabelungen

Elektro Falk, Inh. Werner Wandel
Dieselstraße 8 · 72074 Tübingen
Tel. 07071-81239 · Fax. 07071-81052
eMail info@elektro-falk.de

... 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

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

Unsere Seniorenstiftung 2023

Mit unserer Seniorenstiftung fördern wir gemeinnützige Projekte und die Hilfsbereitschaft für ältere Menschen im Landkreis Reutlingen.

- ✓ Die Stiftung ehrt Frauen und Männer, die ältere Menschen vorbildlich pflegen und betreuen, mit einer finanziellen Zuwendung.
- ✓ Sie unterstützt Projekte, die zur Teilhabe und Lebensqualität älterer Menschen beitragen, mit bis zu 2.500 Euro.

Wir freuen uns auf Ihre Vorschläge und Projektanträge bis **15. August 2023**.
Weitere Informationen erhalten Sie bei der Kreissparkasse oder unter www.ksk-reutlingen.de/seniorenstiftung.
Fragen beantwortet Ihnen gerne Ute Geiser, Telefon 07121 331-1383.

Senioren-Stiftung
Kreissparkasse Reutlingen

SAUR HAUSTECHNIK
Machen Sie Ihr Bad fit für die Zukunft!
Nürtinger Str. 11 - Tübingen - Tel. 07071 565540 - www.saur-haustechnik.de

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