www.die-kleine-zeitschrift.de

die kleine

Zeitschrift für die besten Lebensjahre

Auszeit

Mut zur Muße!

Kostenlos: Zum Mitnehmen & Weitergeben

ISSN 0948-0021 30. Jahrgang, Juli/August 2023

Nr. 07/08

LESEN SIE MEHR ÜBER:

Hilfe bei Prostatakrebs
Therapie bei Demenz
SEITE 14 – 19

Senioren als Künstler
Klinik als Wohnsitz
SEITE 22 – 25

Nachhaltige Textilien
Engagierte Frauen
SEITE 30 – 37

... kostenloser Fuß-Check
nach Terminvereinbarung!
Helfen,
wo es weh tut...
28 Knochen
31 Gelenke
107 Bänder
19 Muskeln
... der gesunde Fuß!
High-Tech-Fußeinlagen
aus Meisterhand

nutzen Sie unsere
Erfahrung!
... mir zu Liebe!
KörperHAUS!
Schuh- und Sanitätshaus
www.koerperhaus-ermstal.de
Metzinger Str. 34, 72581 Dettingen/Erms,
Tel.: 0 71 23 - 97 25 40

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

Von Muße und Muse

Ist es möglich, dass der Müßiggang ein neues Statussymbol ist? Ich tue etwas, ohne eine Absicht zu verfolgen? Einfach weil ich gerne spazieren gehe? Gerne male oder lese oder gerne in die Wolken schaue? Völlig frei von Sinn und Zweck. Wie wunderbar ist das denn?

Allein, wenn ich daran denke und mir vorstelle, Freunden, Bekannten oder Kollegen von meiner Tätigkeit des Müßigganges zu erzählen, wird mir ganz warm ums Herz! So viele bewundernde Blicke und Lob-Worte. Und tapfer versichere ich jedem einzelnen meiner Gesprächspartner, dass ich mich der Muße nicht hingebe, um eine gute Work-Life-Balance zu erhalten oder um wieder gut durchschlafen zu können. Nein, all diese Dinge sind nur freudvolle Nebeneffekte. Ja, dies kann ich glaubhaft versichern. Vor allem mir selbst.

Doch in einer anderen stillen Stunde kommt mir der Gedanke, dass mein Müßiggang vielleicht doch einen Hauptzweck erfüllt: es könnte meinem Ego streicheln. Vor allem, wenn ich so gerne von meiner Zeit der Muße berichte und mich an die großen, ungläubigen Augen erinnere. Mir scheint an dieser Stelle, dass jeder Gedanke um den Müßiggang herum, den Müßiggang verkompliziert.

Vielleicht ist jetzt der richtige Zeitpunkt gekommen, zur Kunstakademie zu gehen und zu fragen, ob sie eine Muse benötigen. Denn als Muse brauche ich beispielsweise nur mit einem Strauß Blumen ruhig sitzen, muss an nichts denken und der Zweck meiner momentanen Existenz ist: einfach still zu sein, damit die Studierenden mich, mein Kleid und den Strauß mit Blumen malen können. Einfach nicht nachdenken, um so über die Muse zur Muße zu kommen.

Marion Höppner

Editorial

So eine Aromapflege, mit der die Bewohner des Oferdinger Seniorenzentrums regelmäßig von Claudia Weist verwöhnt werden, ist echt dufte! Mit ihrem breiten Spektrum an wohlriechenden Essenzen kann die Aromakologin auf unterschiedliche Bedürfnisse reagieren. Um die Lebenslust älterer Menschen zu stimulieren, reibt sie deren Körper mit einer Mischung aus Kokos- und Zitrusölen ein. An heißen Sommertagen kühlt diese Flüssigkeit die Haut. „Zudem lindert sie Entzündungen, wie sie beispielsweise als Folge eines Sonnenbrandes auftreten können“, erklärt Weist. Im Winter greift Weist dann eher zu wärmendem Johanniskrautöl, das auch die Wundheilung fördert. Für die Hautpflege von Senioren mixt sie zudem Sonnenblumen-, Raps- oder Olivenöl mit Tannen-, Fichten- oder Zedernessenzen.

Es wirkt entspannend, wenn Claudia Weist sanft über die Haut streichelt. Es tut aber auch gut, wenn sie ihr Gegenüber druckvoll massiert. Etwa die Innenflächen der Hand bis in die Fingerspitzen. „Gerade Senioren, die nur noch im Bett liegen, gibt diese Behandlung ihr Körpergefühl zurück und lässt sie spüren, wo ihre Extremitäten enden“, beobachtet die Expertin.

Nachdem ich die angenehme Wirkung einer Aromapflege von Claudia Weist beim Tag der offenen Tür des Oferdinger Seniorenzentrums am 18. Juni hautnah erleben und damit eine kurze aber erholsame Auszeit von wenigen Minuten genießen konnte, war ich fit für den Rundgang durch die Einrichtung des DRK.

Gönnen Sie sich einen erholsamen Sommer! Und dafür wünschen wir Ihnen viel Mut zur Muße!

Stefan Zibulla

Gemeindepflegehaus Dußlingen

In unserem modernen Pflegeheim mit 42 Plätzen können Sie:

- wohnen wie zu Hause
- professionelle Pflege in Anspruch nehmen
- an vielfältigen Betreuungsangeboten teilnehmen
- unser Angebot der Kurzzeitpflege nutzen
- Ihre Kontakte pflegen

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

Stiftung Liebenau

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 301 87 03
kv-reutlingen@vdk.de

SOZIALVERBAND VdK BADEN-WÜRTTEMBERG

Inhalt

Von Muße und Muse 2
Editorial 3

Titel

Frühaufsteherinnen ohne Termindruck 5
Blick in die Ferne statt auf das Handy 6
D´Gisela . . . entspannt 8

Kultur

Poesie und Lyrik mit Popcorn und Kaffee 9
Der Nonnenchor lässt auch den Papst nicht kalt 10
Musikalische Reise 11
Alles und nichts 11
Im Glanz von Trompete und Orgel 12

Gesundheit

Ein unfreiwilliger Selbstversuch 13
Offene Gespräche über heikle Themen 14
Stille Stars im Kampf gegen den Krebs bei Kindern 16
Zähneputzen auf einem Bein 17
Neue Therapie gegen Demenz in Sicht 18

Lebenshilfe

Kunst als Therapie für Menschen mit Demenz 20
Ältere Menschen vor Gewalt schützen 22
Pflege in kommunale Verantwortung geben 23

Lebensstil

Hausgemeinschaft für Senioren mit Weitblick 24
Veranstaltungen für Senioren in Orschel-Hagen 26
Immer enge Freundschaften gepflegt 27
Schmunzelecke 28
Die Hotline 29
Hosen und Röcke aus nachhaltiger Produktion 30
Schiffe am Fenster 31
Den Garten im Sommer entspannt genießen 32
Pflegetipps für Gartenpflanzen 33
Eine Solaranlage lohnt sich auch ohne Batterien 34
Sie machen Mut zu einem Neuanfang 36
Ein Programm zum Lernen und Entspannen 38
Veranstaltungen für Senioren in Pliezhausen 39
Erinnerungen 40

Abschied

Die Teilhabe am Abschied ermöglichen 41
Gräber brauchen im Sommer viel Wasser 42
So wird die Bestattung nachhaltig 44

Kreuzworträtsel

Kreuzworträtsel 45
Impressum 45
Auslagestellen 46

Die Strickgruppe im Samariterstift (v.l.): Waltraud Hiller, Heidi Bauer, Sabine Werz, Maria Sauter, Christa Braun und Waltraud Kootz.

Frühaufsteherinnen ohne Termindruck

Tübinger Rentnerinnen zwischen Engagement und Entspannung

Zum Strick- und Spieletreff im Derendinger Samariterstift kommen jeden Mittwochnachmittag engagierte Frauen, die morgens schon früh aufstehen. Trotz eines vollen Terminkalenders fühlen sie sich aber nicht unter Zeitdruck.

Als Christa Braun vor 24 Jahren in Rente kam, betreute sie zunächst ihren kranken Mann. Seit dessen Tod hat sie mehr Zeit für sich. An zwei Abenden in der Woche geht die 84-Jährige zum Volleyballspielen. Seit 13 Jahren engagiert sie sich als Grüne Dame in der Tübinger Uniklinik und steht den Patienten dort als Ansprechpartnerin zur Verfügung. Zudem bekommt sie jede Woche Besuch von ihren vier Enkeln, für die sie dann kocht.

Jeden Morgen steht sie zwischen 6.30 und 7.30 Uhr auf, wenn sie in das Schwimmbad geht, auch schon um 5.30 Uhr. „Zwar stelle ich den Wecker, ich bin aber immer schon wach, bevor er klingelt“, erklärt die Rentnerin. „Das ist meine innere Uhr.“ Zur Entspannung macht sie einen Spaziergang oder setzt sich zum Stricken in den Garten. „Dort mache ich auch gerne mal ein Mittagsschläfchen.“

Heidi Bauer strickt schon im Sommer für den Weihnachtsmarkt und versorgt ihre Familie mit selbstgemachten Socken. Eine Arbeit, die sie gerne macht und nicht als Stress empfindet.

Heidi Bauer und ihr Mann werden morgens schon früh wach. „Aber es pressiert nicht, wir können gemütlich frühstücken“, erklärt die Rentnerin. „Ich habe nicht mehr den Termindruck wie zu der Zeit, als ich berufstätig war.“

Angela Reik stellt die Zeitschaltuhr ihrer Kaffeemaschine auf 7 Uhr. Ihren Kaffee genießt sie dann im Bett und liest dabei die Zeitung. Am Wochenende steht die 77-Jährige um 8 Uhr auf.

„Viele Rentner können nicht Nein sagen und stehen dann ständig unter Zeitdruck“, beobachtet Reik. „Ich nehme mir die Freiheit, auch mal einen Auftrag abzulehnen und leide deshalb nicht unter Stress.“

Trotzdem engagiert sich das Vorstandsmitglied des Tübinger Stadtseniorenrates auf vielen Gebieten. So schickt sie beispielsweise die Veranstaltungen des Derendinger Stadtteiltreffs an die Presse. Und für den Freundeskreis des Botanischen Gartens der Universität Tübingen hat sie drei Jahre die Bücher katalogisiert und die Datenbank aktualisiert. Stefan Zibulla

Info:

Wer beim offenen Strick- und Spieletreff im Derendinger Samariterstift (Kähnerweg 2) mitmachen will, ist herzlich willkommen! Die nächsten Treffen beginnen am Mittwoch, 19. und 26. Juli, jeweils um 14.30 Uhr. Nach der Sommerpause geht es dann ab dem 13. September weiter.

Jeden Mittwoch trifft sich auch eine Spielgruppe im Derendinger Samariterstift (v.l.): Annegret Herzig, Günther Hodapp, Christine Deichelbohrer, Angela Reik und Hiltrud Giereng. Bilder: Stefan Zibulla

Blick in die Ferne statt auf das Handy

Die Bewegung in der Natur macht auch schon kurze Pausen zur erholsamen Auszeit

Nicht nur ein Oberbürgermeister braucht mal eine Auszeit. Der Sommer bietet sich dafür an. Doch um im Urlaub richtig abschalten zu können, sollte man auch mal sein Handy ausschalten und statt auf Fotos und Videos zu starren den Blick in die Natur genießen.

Die Vogelperspektive macht den Kopf frei: Von Schloss Lichtenstein aus kann man eine weitläufige Aussicht über Honau und den Albtrauf genießen. Bild: Stefan Zibulla

Eigentlich wollen wir im Urlaub nicht ständig auf unser Handy starren. Doch jedes Mal, wenn es „Ping“ macht, siegt die Neugier, und wir lesen die aktuelle Nachricht auf WhatsApp. Zudem müssen wir die Fotos von unserem Ferienort auf unseren Instagram-Account stellen und schauen, was sich seit gestern auf unserer Facebook-Seite getan hat. Müssen wir das wirklich?

„Wir stehen unter dem Zwang zum ständigen performen“, beobachtet Maike Schmidt. „Wir sind so strukturiert, dass wir diesem Impuls immer nachgeben“, stellt die Trainerin aus Rottenburg, die Führungskräfte im Umgang mit Stress berät, fest. „Dabei ignorieren wir oft das Wichtige zugunsten von Dingen, die dringend erscheinen.“

Nach seiner einmonatigen Auszeit im Juni überlässt Oberbürgermeister Boris Palmer zumindest auf dem Tübinger Sommerfest auch mal anderen das Steuer. Auch will er weniger Zeit mit Diskussionen in sozialen Netzwerken verbringen. Archivbild. Anne Faden

Das Entspannen muss trainiert werden

Selbst Rentner klagen über Zeitmangel. Eine Ursache dafür erkennt Schmidt in der Angst, nach dem Ausscheiden aus der Arbeitswelt in der Bedeutungslosigkeit zu versinken. „Wer immer viel zu tun hat, scheint wichtig zu sein.“ Zudem würden Menschen im Alter ihre Flexibilität verlieren, weil sie nicht mehr so viele Dinge auf einmal machen können wie in jüngeren Jahren. „Wenn man Einkäufe erledigen muss, kann man am selben Tag nicht auch noch eine Einladung zum Kaffeetrinken annehmen.“

Zwar sind lange Urlaube nach Einschätzung von Schmidt erholsamer als kurze. „Bis man runterfährt, ist der Kurzurlaub schon wieder vorbei.“ Trotzdem könne man auch in kurzen Pausen üben, wie man vom Stress des Alltags erfolgreich Abstand gewinnen kann. „Denn das Entspannen muss genauso trainiert werden wie das Arbeiten.“ Beides gelinge nur dann, wenn man lernt, sich auf eine Sache zu konzentrieren.

Für die Mittagspause in der Firma empfiehlt Schmidt einen Spaziergang. „Bewegung hilft dem Kopf, abzuschalten.“ Dabei gilt: Nicht auf das Handy schauen. Lieber die Vögel beobachten und die Gedanken schweifen lassen. Und wer im Büro den ganzen Tag vor dem Monitor sitzt, kann den Blick in die Ferne richten. Das entspannt die Augen und das Gehirn.

Eine konsumorientierte Vergnügungswelt, die sich allen Krisen zum Trotz krampfhaft als Spaßgesellschaft inszeniert, produziert mehr Freizeitstress als Entspannung. Um zur Ruhe zu kommen, sollte man sich laut Schmidt auf das beschränken, was man wirklich will. „Durch Corona wurde in den Fokus gerückt, dass die Natur zur inneren Ruhe beiträgt“, betont sie. Die Pandemie habe unser Leben nachhaltig verändert. „Corona hat uns zunächst entschleunigt. Doch durch den Digitalisierungsschub, der aus der Pandemie resultiert, wurden wir alle wieder beschleunigt.“

Auch Arbeit gehört zur Work-Life-Balance

Unternehmer aller Branchen klagen schon seit längerem darüber, dass die jungen Leute heute nicht mehr so viel arbeiten wollen. Schon gar nicht am Wochenende. Und das Wochenende fängst für sie bereits am Donnerstagabend an. Offensichtlich will diese Generation nicht die Fehler ihrer Eltern wiederholen, die sich der Diktatur einer Leistungsgesellschaft gebeugt und dafür häufig die Gesundheit und ihre Beziehungen geopfert haben.

„Die junge Generation hat vermeintlich was gelernt, sie achtet mehr auf sich“, erklärt Schmidt. „Doch dabei gerät die Bedeutung der Leistungsstärke in den Hintergrund“, gibt sie zu bedenken. „Zur Work-Life-Balance gehört eben auch die Arbeit und die Frage, wie man durch sie Erfüllung finden kann.“

Maike Schmidt findet es gut, wenn sich Menschen immer wieder Auszeiten nehmen, um sich zu besinnen. „Wenn solche Auszeiten allerdings zur Schau getragen werden, wie bei Boris Palmer, ist ihre Sinnhaftigkeit in Frage gestellt.“ Stefan Zibulla

D' GiSeLA ...entspannt

HAIMO KINZLER

Poesie und Lyrik mit Popcorn und Kaffee

Wie im Kino: Straßen-Film-Fest in Reutlingen

Über zwei Jahre beschäftigten sich Senioren aus Reutlingen mit der Erstellung von Kurzfilmen in unterschiedlichen Genres. Die Abteilung für Ältere der Stadt Reutlingen initiierte insgesamt drei Filmprojekte, die auf einem Fest präsentiert werden.

Die Beteiligten bewiesen bei der Filmproduktion viel Kreativität, Engagement und Durchhaltevermögen. Im September finden die Projekte nun ihren Abschluss. Als großes Finale planen die Filmemacher gemeinsam mit den Mitarbeitern der Abteilung für Ältere ein Straßen-Film-Fest. Im Mittelpunkt steht hierbei die Vorführung der eigenen Filmproduktionen. Thematisch greifen die Filme, die zwischen drei und 30 Minuten dauern, ganz unterschiedliche Aspekte auf.

Ihre kreative Ader konnten die Projektbeteiligten beispielsweise bei der Gestaltung von Filmen rund um Poesie und Lyrik unter Beweis stellen. Andere Aktive gestalteten kurze Vorlesefilme, indem sie sich und ihre Bilderbücher gekonnt in Szene setzten. Wieder andere befassten sich mit unterschiedlichen Biografien und geschichtlichen Aspekten aus den 40er und 50er Jahren, welche dann zu kurzen Dokumentationen verarbeitet wurden.

Ein extra angemietetes Zelt mit entsprechender Technik dient als Kinosaal. Eine Tüte Popcorn in der Hand und den Duft von frisch gebrühtem Kaffee in der Nase runden das Kinoerlebnis ab.

Zusätzlich zu den Vorführungen ist allerhand geboten. Durch themenbezogene Berichte, Anekdoten und Interviews der Projektbeteiligten kommt ein informatives und kurzweiliges Rahmenprogramm zustande. Fingerfood und Getränke stellen das leibliche Wohl sicher. Verschiedene Programmpunkte rund um das Thema Film sorgen dafür, dass Jung und Alt auf ihre Kosten kommen. Neben der Würdigung der Produzenten trägt das Fest auch zur Vernetzung im Stadtteil bei. Nachbarn können sich auf ein Schwätzchen treffen oder sich über Angebote im Quartier informieren.

Das Fest findet am Samstag, 16. September, von 14 bis 18 Uhr auf der Wendeplatte vor der Betzenriedstraße 75 in Reutlingen statt. dk

Info:
Weitere Informationen gibt es bei der Abteilung für Ältere der Stadt Reutlingen unter 0 71 21 / 303 - 2300 oder per Mail unter abteilung.aeltere@reutlingen.de.

Tatkräftige Unterstützung gesucht!

Meisterinnen im Stühle rücken, fabelhafte Kuchenbäcker, geschickte Getränkeverkäufer und alle die Lust haben, beim Reutlingen Straßen-Film-Fest (siehe nebenstehenden Artikel) mitzuwirken, sind herzlich zum Vorbereitungstreffen am Dienstag, 1. August, um 14 Uhr im Stadtteilbüro der Abteilung für Ältere der Stadt Reutlingen (Betzenriedstraße 75) eingeladen.

Info:
Infos unter unter Tel. 0 71 21 / 303 2300, Mail: abteilung.aeltere@reutlingen.de

Afrikanische Märchen mit Musik

In Afrika sitzten die Familien oft abends zusammen und die Großmutter erzählt Geschichten. Zwischendrin singt sie die dazugehörigen Lieder. Die Märchen aus Mali, Guinea und dem Senegal handeln von Affen, Zaubervögeln, Löwen und Prinzessinnen. Ursula Branscheid-Kouyaté (Erzählerin, Kora, Gesang) und Mamadi Kouyaté aus Mali (Balafon) präsentieren zusammen mit Ralf Keller (Trompete)am Sonntag, 23. Juli, um 18 Uhr im Wilhelm-Hauff-Museum in Lichtenstein (Echazstraße 2) eine Auswahl solcher Märchen mit Musik. Das Programm ist für Kinder ab 5 Jahre geeignet. Zwischendurch singt das Publikum lustige Mitmach-Lieder, bei denen die Kinder spielerisch etwas über die Geografie und die Rohstoffe Afrikas lernen.

Info:
Die Veranstaltung ist kostenlos. Um eine Spende wird gebeten.

www.gemeinde-lichtenstein.de

Genießen Sie unsere
leichte Frischeküche
mit frischen, knackigen Salaten, vielen vegetarischen und veganen Leckereien und sommerlich-schwäbischen Klassikern....
.... und denken Sie daran, Ihren Geburtstag/Ihr Fest bei uns in Ihrer Lieblings-Stube oder auf unserer idyllischen Terrasse mit Ammertalblick rechtzeitig zu reservieren!

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

Wir machen Sommerferien vom 07.08. bis 24.08.2023!

Der Nonnenchor lässt auch den Papst nicht kalt

Das Reutlinger Naturtheater bringt „Sister Act“ mit viel Frauenpower auf die Bühne

Nach der Corona-Zeit finden dieses Jahr wieder die Wasenwald-Festspiele in Reutlingen statt. Bereits Anfang Juni haben die Schauspieler des Naturtheaters eine Kostprobe ihres neuen Programms gezeigt.

Der Vereinsvorsitzende Rainer Kurze (rechts) stellte beim „Tag der Offenen Tür“ im Naturtheater in Reutlingen einige Schauspielerinnen und Schauspieler vor. Bild: Hans Bock

Nachmittags führt das Reutlinger Naturtheater das Kinderstück „Der Zauberer von Ozz“ auf. Der Regisseur Irfan Kars setzt den Text von Cornelius Demming in Szene.

Abends bringen die Schauspieler mit „Sister Act“ ein Musical für Erwachsene auf die Bühne, das auf dem gleichnamigen Film basiert. Die deutsche Erstaufführung von „Sister Act“ fand 2010 im Hamburger Operettenhaus statt. 2022 wurde dieses Musical für Amateurtheater freigegeben und das Reutlinger Naturtheater sicherte sich sofort die Aufführungsrechte.

Das Publikum bekommt Einblicke in ein katholisches Kloster, in dem die Zeugin eines Mordes von einem befreundeten Polizisten versteckt wird. Das Kloster und sein Nonnenchor erregen schließlich auch die Aufmerksamkeit des Papstes, der von Rainer Kurze gespielt wird.

Das Stück spielt in zwei unterschiedlichen Welten mit zwielichtigen Personen in den Bars von Philadelphia und den Nonnen von St. Mary`s. Alles wird umrandet mit einem Feuerwerk von Gospel-Musik mit dem Nonnenchor und mit viel Frauenpower vorgeführt.

Am Donnerstag, 20. Juli, beginnt um 20 Uhr das Sommer-Open-Air auf der Freilichtbühne. Unter dem Titel „Tanz und Zarzuela“ präsentiert die Württembergische Philharmonie Reutlingen unter der Leitung von Thomas Herzog ein Musiktheater mit folkloristischem Einschlag. Dabei treten auch die Sopranistin Tanya Durán-Gil und der Tenor Eduardo Aladrén auf.

Ray Wilson, der Ex-Sänger von Genesis, präsentiert am Donnerstag, 3. August, ab 20 Uhr in einer zweistündigen Musikreise die größten Hits der legendären Band und seiner Solokarriere. Als Gast sorgt die Sängerin und Gitarristin Vanja Sky mit fetzigem Blues Rock für Stimmung auf dem Wasenwald. Hans Bock

Info:
Das Programm mit allen Terminen gibt es im Internet unter www.naturtheater-reutlingen.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

Der Organist Torsten Wille und der Männerchor capella vocalis eröffnen am Samstag, 22. Juli, um 20 Uhr in der Marienkirche den **Reutlinger Orgelsommer**.

Konzert mit Rebekka Bakken

Rebekka Bakken und ihre Band präsentieren mit einem Open-Air-Konzert am Freitag, 11. August, um 20 Uhr auf der Waldbühne des Tübinger Sudhauses ihr neues Album unter dem Titel „Always on my mind“. Die norwegische Sängerin verneigt sich mit Coverversionen vor Tom Waits und Ludwig Hirsch. Viele ihrer Kompositionen tragen die eigene Biographie in sich. Zusammen mit ihren Ansagen entsteht so ein Bild einer hoch emotionalen Frau, die in der Lage ist, all die Facetten ihrer Seele in höchster Gesangskunst ins Publikum zu verströmen.

Rebekka Bakken präsentiert Coversongs und eigene Kompositionen.
Archivbild: Jürgen Spieß

Musikalische Reise

Open-Air-Konzert mit Marc Marshall in Ötigheim

Unter dem Titel „Amusitra“ tritt Marc Marshall am Freitag, 25. August, um 20 Uhr auf der Freilichtbühne in Ötigheim auf. Für das Open-Air-Konzert verlosen wir zweimal 2 Freikarten (siehe das Kreuzworträtsel auf Seite 45).

Für eine musikalische Reise setzt Amusitra das reizvolle Ambiente der Freilichtbühne Ötigheim stimmungsvoll illuminiert in Szene. Marc Marshall und seine Gäste, die Sängerin, Pianistin und Komponistin Alma Naidu, Christina Bock von der Wiener Staatsoper sowie der Mundharmonikaspieler Konstantin Reinfeld und ein von Frank Lauber zusammengesetztes Musikerensemble machen diese riesige Bühne mit Poesie, Tanz und Bildender Kunst erlebbar.
Mit seiner unverwechselbaren Stimme und seiner Leidenschaft für Musik hat sich Marc Marshall einen Namen gemacht. Geboren und aufgewachsen in Deutschland, hat er bereits früh eine starke Bindung zur Musik entwickelt und

Marc Marshall tritt mit zahlreichen Gästen in Ötigheim auf. Bild: Gerhard Dinge / MW Promotion GmbH

sein musikalisches Können durch intensives Studium und Bühnenerfahrung perfektioniert. Jazz studierte er in Los Angeles. Sein klassisches Gesangsstudium absolvierte der Bariton an der Staatlichen Hochschule für Musik in Karlsruhe. Der Entertainer hat mehr als 80 TV-Shows moderiert und mit Größen wie Aretha Franklin, Andrea Bocelli oder Thomas D. musiziert. dk

Info:
Ticket unter www.volksschauspiele.de oder Telefon 0 72 22 / 96 87 90.

Alles und nichts

Da sagte einer:
Wer alles gibt, hat die Hände frei.
Ja, es wiegt schwer, das Erbe. Würde erhebt, Pflicht und Sorge erden die Geschichte. Und plötzlich hat man mehr, als man braucht, und an die Stelle der Würde tritt Neid.
Geben, nicht mehr denken, nicht mehr sorgen und mühen. Die Hände würden frei, nicht aber der Geist. Freie Hände – frei für Neues, Anderes. Der Irrweg liegt im Absoluten, im Anspruch, alles geben zu müssen, zu können. Das Absolute verlangt nach Gemeinschaft, nach Selbstbestätigung durch Nachahmer und wird damit lehrhaft, abgrenzend, ausgrenzend. Das Ende erst befreit Hände und Geist; man muss nichts mitnehmen.

Christa Hagmeyer

Wasser im Blick

Unter dem Titel „Wasser: Wie es unsere Erde formt“ zeigt das Naturkundemuseum Reutlingen bis zum 22. Oktober Fotografien von Bernhard Edelmaier.

hirneise
VINYL AUDIO DESIGN
www.vinyl-audio-design.de
An- & Verkauf von Schallplatten
Natursteinlautsprecher & HiFi-Komponenten auf Maß

Familien-Bildungsstätte Tübingen e.V.
Angebote für alle, die nicht aufhören, Neues zu entdecken
- Musizieren, Nähen, Kreatives
- Mit Enkeln aktiv werden
- Reisen, Exkursionen, Führungen
- Lecker Kochen und Genießen
- Vorträge zu vielerlei Themen
- Fit und beweglich bleiben
FBS
Das neue Programmheft ist da - jetzt anmelden!
FBS, Hechinger Str. 13, 72072 Tübingen, Tel. 07071-930466, www.fbs-tuebingen.de

Im Glanz von Trompete und Orgel

Bernhard Kratzer und Paul Theis treten in der Wallfahrtskirche Weggental auf

Der renommierte Klassiktrompeter Bernhard Kratzer und sein langjähriger Orgelpartner Paul Theis präsentieren am Samstag, 12. August, um 19 Uhr in der Wallfahrtskirche Weggental in Rottenburg glanzvolle Trompetenkonzerte, meditative Werke für Corno da caccia und virtuose Orgelmusik.

Für das Konzert mit Bernhard Kratzer (rechts) und Paul Theis im Weggental verlosen wir dreimal 2 **Freikarten** (siehe das Kreuzworträtsel auf Seite 45). Bild: Gerhard Bäuerle/Kratzer-Theis GbR

Bernhard Kratzer und Paul Theis präsentieren Kompositionen von Allesandro Marcello, Georg Friedrich Händel, Wolfgang Amadeus Mozart, Giovanni Battista Martini und Marco Enrico Bossi.

Bernhard Kratzer, Trompeter im Staatsorchester Stuttgart, avancierte in den vergangenen Jahren zu einem der führenden Trompetenvirtuosen Deutschlands. Seiner Piccolotrompete entlockt er zarteste Pianoklänge, perlende Koloraturen und jubelnde Töne mit großer Brillanz. Sein künstlerisches Schaffen ist in mittlerweile über zehn CD-Einspielungen dokumentiert.

Paul Theis ist seit über 25 Jahren sein musikalischer Partner. Der Preisträger namhafter Orgelwettbewerbe war von 1984 bis 1987 Organist der Zisterzienser-Abtei Marienstatt / Westerwald. Eine rege Konzerttätigkeit als freischaffender Organist und Oratoriensänger im In- und Ausland sowie zahlreiche CD- und Rundfunkaufnahmen dokumentieren sein hohes künstlerisches Niveau.

Das Originalrepertoire für die Besetzung Trompete und Orgel ist relativ klein. Bernhard Kratzer und Paul Theis lassen sich von solchen Einschränkungen nicht stören und bereichern ihre Konzertprogramme mit Bearbeitungen hochvirtuoser Oboen- und Violinkonzerte, Arien aus bekannten Oratorien und Opern oder Ballettmusiken für Trompete, Corno da caccia und Orgel.

Eingebettet in eine idyllische Landschaft aus Gärten, Baumwiesen und Feldern liegt die 1682 erbaute Wallfahrtskirche Weggental am Rande von Rottenburg. Die frühbarocke Architektur und die Stuckarbeiten im Innenraum der Kirche gelten als besonders sehenswert. Ende des 19. Jahrhunderts erfolgte eine Umgestaltung, in den 1960er Jahren eine Renovierung. 2014 wurde von Thomas Jann eine neue Orgel eingebaut. Die Disposition entwarft der Rottenburger Domorganist Wolfram Rehfeldt. dk

Info:

Karten im Vorverkauf gibt es beim TAGBLATT-Ticketservice unter der Telefonnummer (0 70 71) 934-439.

Ein unfreiwilliger Selbstversuch

Ein gutes Gehör erleichtert die Kommunikation und schützt vor Isolation

Ein gutes Gehör ist die Voraussetzung für das selbstbewusste Auftreten in der Öffentlichkeit. Bild. Vladimir Voronin / Adobe

Theoretisch kenne ich das natürlich, wie es ist, wenn man schlecht hört. In der Berufsschule gab es einmal ein paar Stunden, in denen wir mit Lärmschutz ausprobieren sollten, wie sich unsere Kunden so fühlen. Auch im Zug, wenn es mir zu laut ist oder beim Handwerken trage ich meinen individuellen Gehörschutz. Aber „in echt“?!

Kürzlich passierte es: Nach dem Haarewaschen ging erst der eine Gehörgang zu, dann der zweite. „Das wird schon wieder“, dachte ich und hüpfte erst mal auf einem Bein. So haben wir das früher nach dem Schwimmen oft gemacht, um das Wasser aus dem Ohr zu bekommen.

Den ersten Tag kam ich mit Ablenkung erst mal durch. Beim Lesen störte der Hörverlust nicht, zuhause war es ruhig. Oder? Hat jemand geklingelt oder angerufen? Ich bin mir nicht sicher.

Im Garten waren auf jeden Fall für mich nur noch die Spatzen zu hören. Keine anderen Vögel mehr wie sonst. Auch das Wasser aus dem Wasserhahn hörte sich anders an.

Es heißt, Ohrenschmalz (oder vornehmer „Cerumen“) ist fettlöslich. Als Hörakustikerin habe ich den entsprechenden Spray zur Hand, aber mit dem Haarwaschwasser zusammen löste sich da nichts. Meinen Mann habe ich abends nur verstanden, wenn er mich ansah und wirklich laut sprach. Auf der Terrasse war ihm das unangenehm: Er wollte schließlich nicht die ganze Nachbarschaft unterhalten. Ich habe dann alleine ferngesehen. Mit der vierfachen Lautstärke wie sonst.

Am nächsten Morgen war klar: Nur ein Ohrenarzt kann mir helfen. Wie sonst mit dem Fahrrad zur Hals-Nasen-Ohrenklinik zu fahren, kam für mich nicht in Frage: Ich fühlte mich zu unsicher und schaute mich lieber dreimal um. Sonst weiß ich einfach, dass sich ein Auto (Bus, Fußgänger oder was auch immer) schräg links hinter mir befindet.

An der Bushaltestelle fragte mich ein junger Mann, ob ich „ein . . . Haus . . . in der Nähe“ kennen würde.(?!) Erst als ich verneint hatte, (ich weiß von keinem Haus, das verkauft werden soll), stellte sich heraus, dass er von einem Hausarzt sprach. Wie peinlich! Aber ich sollte eigentlich wissen, dass solche Missverständnisse für meine Kunden keine Seltenheit sind, wenn sie ihre Hörgeräte nicht tragen. Die letzten Schritte zum Ohrenarzt ging ich dann wie unter einer Käseglocke und fühlte mich isoliert vom Rest der Welt.

Was für eine Erleichterung, als der Pfropf dann aus meinem Gehörgang entfernt war. Alle leisen Geräusche waren ohne Anstrengung und besondere Aufmerksamkeit EINFACH wieder DA. Ich hoffe und weiß, dass ich meinen Kunden mit einer Hörgeräteversorgung diese Erleichterung zumindest zu einem Teil ermöglichen kann. Was mich erstaunt hat: Schon eine Viertelstunde nach der Reinigung der Gehörgänge waren alle Einschränkungen wieder vergessen!

An die guten Veränderungen gewöhnt man sich eben sehr schnell. Das ist mir schon bei Kunden nach einer Star-Operation aufgefallen: Die meisten können sich nachher kaum daran erinnern, wie schlecht sie vorher gesehen haben.

Ulrike Nehls
Hörakustikmeisterin

Offene Gespräche über heikle Themen

Eine Selbsthilfegruppe berät und vernetzt Männer mit Prostatakrebs

Edgar Adler (links) und Hartmut Barthold freuen sich, wenn noch mehr Männer die Angebote der Selbsthilfegruppe Prostatakrebs nutzen.
Bild: Stefan Zibulla

Auch Männer mit Prostatakrebs können eine hohe Lebensqualität genießen. Dabei unterstützt sie eine Selbsthilfegruppe, die sich in Reutlingen regelmäßig über medizinische Erkenntnisse austauscht und dabei auch offen über heikle Themen wie Inkontinenz oder erektile Dysfunktion spricht.

Meist sind es Männer im Alter zwischen 60 und 70 Jahren, die mit der Diagnose Prostatakrebs konfrontiert werden. „Die Gespräche in unserer Selbsthilfegruppe unterstützen diese Männer dabei, mit den Folgen der Erkrankung und den daraus resultierenden psychischen Belastungen eigenverantwortlich umgehen zu können“, stellt Edgar Adler fest. „Allerdings kann diese Gruppe weder den Arzt noch einen Psychologen ersetzen“, erklärt der Vorsitzende der Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Reutlingen-Tübingen, die vor fast 20 Jahren gegründet wurde und rund 15 Mitglieder zählt.

Die Selbsthilfegruppe trifft sich jeden dritten Dienstag im Monat um 18 Uhr (außer im August) im „Haus der Begegnung“ in Orschel-Hagen (Berliner Ring 3). Dabei tauschen sich die Teilnehmer über ihre Erfahrungen mit der Behandlung von Prostatakrebs aus und geben sich praktische Tipps für die Gestaltung des Alltags – etwa, mit welcher Badehose man trotz Inkontinenz ins Schwimmbad gehen kann. „Bei diesen Gesprächen erfahre ich oft mehr als bei meinem Arzt und ich bekomme Informationen, die ich im Internet nicht finde“, sagt Hartmut Barthold. Nach den Erfahrungen des stellvertretenden Vorsitzenden der Selbsthilfegruppe sind diese Gespräche auch eine gute Vorbereitung für die Kommunikation mit dem Arzt. „Ich weiß dann eher, welche Fragen ich meinem Arzt stellen muss und kann ihm auf Augenhöhe begegnen.“

Auf dem vielseitigen Programm der Selbsthilfegruppe stehen neben Refe-

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

SANITÄTSHAUS KRÜGER
INHABER: PHILIPP SCHWEIZER
Reisen mit Auto oder Bahn.
Mit Flugzeug oder Caravan.
Oftmals wird sehr lang gesessen,
die Reisestrümpfe nicht vergessen !
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 ….

raten von Experten auch der Besuch von Kliniken und Rehazentren. An den Reutlinger Kreiskliniken hat sich die Gruppe beispielsweise die Funktionsweise eines Operations-Roboters demonstrieren lassen.

Bei den Treffen der Selbsthilfegruppe werden aktuelle Informationen zu den Nebenwirkungen von Operationen und Bestrahlungen vermittelt. Wenn es um heikle Männerthemen wie die erektile Dysfunktion geht, sind auch oft Frauen dabei. „Sie haben eine andere Sicht auf die Sexualität als Männer“, beobachtet Barthold. „Sie denken meistens nicht, dass es für die Beziehung wichtig ist, dass ein Mann immer kann.“ Und während Prostatakrebs von den betroffenen Männern noch stark tabuisiert werde, seien die Frauen seiner Meinung nach schon wesentlich weiter. „Mit Brustkrebs gehen sie mittlerweile sehr offen um.“

Die Selbsthilfegruppe vermittelt Kontaktdaten von Ärzten und Beratungsstellen und sieht ihre Aufgabe auch darin, Männer für die Notwendigkeit der Prostatakrebs-Vorsorgeuntersuchung zu sensibilisieren. „Hätte ich mich doch nur früher untersuchen lassen: Diesen Satz hören wir häufig bei unseren Treffen“, bericht Edgar Adler.

Die Gruppe ist Mitglied im Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe und unterstützt dessen Forderung nach einer Übernahme der Kosten für den PSA-Test durch die Kassen. Bei diesem Test wird das Blut auf ein Antigen untersucht, dessen erhöhte Konzentration auf eine Krebserkrankung der Prostata hinweisen kann.

Die Selbsthilfegruppe, die von den ‚Krankenkassen und aus Spenden der Deutschen Krebshilfe finanziert wird, erhebt keine Mitgliedsbeiträge. Ihre Vertreter sitzen im Patientenbeirat der Uniklinik Tübingen. Auf der Basis eines Kooperationsvertrags mit dieser Klinik und den Kreiskliniken Reutlingen verweisen deren Ärzte ihre Patienten bei Fragen, die sie nicht beantworten können, an die Selbsthilfegruppe.

Die Selbsthilfegruppe will Männern mit Prostatakrebs Mut machen. „Sie können trotz ihrer Erkrankung eine hohe Lebensqualität genießen, wenn sie sich nicht auf ihre Defizite, sondern auf das, was noch möglich ist, konzentrieren“, betont Hartmut Barthold. Stefan Zibulla

Info:

Am 18. Juli thematisiert ein Referent bei der Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Reutlingen-Tübingen „Bildgebende Verfahren der Radiologie beim Prostatakarzinom“. Und am 21. November steht ein Vortrag über „Therapieoptionen bei Inkontinenzproblemen nach OP und Bestrahlung“ auf dem Programm.

Weitere Infos bei Edgar Adler unter Telefon 0 70 72 / 6 07 56 und Hartmut Barthold unter Telefon 0 71 21 / 31 20 22 sowie unter info@shg-prostatakrebs-reutlingen-tuebingen.de.

www.shg-prostatatkrebs-reutlingen-tuebingen.de

...für Ihre Gesundheit

Reutlingen, Stadtgebiet

Alteburg Apotheke, Inh. Elke Mayer
Hindenburgstraße 79, Rt, t. (0 71 21) 23 93 41
info@alteburg-apotheke.de

Bahnhof Apotheke, Inh. Christos Paralis
Kaiserstraße 11, Rt, t. 07121-49 00 11
kontakt@bahnhof-apotheke-reutlingen.de
www.bahnhof-apotheke-reutlingen.de

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-Moral
Dorfstraße 41, Kirchentellinsfurt, t. (0 71 21) 9 68 80
rathaus-apotheke-heck@gmx.de

Stille Stars im Kampf gegen den Krebs bei Kindern

Drei Wissenschaftler wurden mit dem Erna-Brunner-Preis ausgezeichnet

Die fünfjährige Erna verlor ihren Kampf gegen den Krebs und bleibt als Namensgeberin für den mit 10 000 Euro dotierten Erna-Brunner-Preis unsterblich. Dieser renommierte Preis wurde nun zum neunten Mal in Tübingen verliehen.

Hans-Werner Stahl (v.l.) überreichte den Erna-Brunner-Preis an Jonas Ecker, Carolina Rosswog und Semjon Willier. Bild: Stiftung des Fördervereins für krebskranke Kinder

Es sind die stillen Stars, die unermüdlich neue Therapieansätze für Kinder suchen, weil die kleinen Körper andere Behandlungen benötigen als an Krebs erkrankte Erwachsene. Der Vorsitzende der Stiftung des Fördervereins für krebskranke Kinder Hans-Werner Stahl durfte diesmal gleich drei Personen mit dem Preis auszeichnen, denn Corona hat die Preisverleihung zwei Jahre lang verhindert.

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

• **Jonas Ecker** vom Hopp-Kinder-Tumor-Zentrum in Heidelberg erhielt für seine Arbeit über Medulloblastome, die sich unkontrolliert im Bereich des Kleinhirns als solide Tumore ansiedeln, den Erna-Brunner-Preis 2020.

• **Semjon Willier** vom Kinderkrebszentrum im Dr. von Haunerschen Kinderspital in München forscht an einer neuen Therapie gegen Leukämie, die speziell bei Kindern wirkt, und erhielt dafür den Erna-Brunner-Preis 2021.

• **Carolina Rosswog** von der Poliklinik für Kinder- und Jugendmedizin in Köln wurde für ihre Arbeit, die direkt an den Chromosomen ansetzt, ausgezeichnet und mit dem Erna-Brunner-Preis 2022 geehrt.

Die Laudatio hielt Julia Skokowa, die selbst in der onkologischen Forschung tätig ist und die Cleverness und Kreativität der ausgezeichneten Ansätze bis ins Detail nachvollziehen und ehren kann.
Neben medizinischen Fachleuten nahm auch Ernas Mutter an dem Festakt teil. Aus dem unermüdlichen Engagement von Ernas Eltern und mit Hilfe der Stiftung wurde dieser Preis, dessen Forschungsgelder Leben retten, erst möglich. dk

Zähneputzen auf einem Bein

Das Training von Kraft und Balance kann das Sturzrisiko senken

Die Massenkarambolage auf der Autobahn, oder der Sturz vom Dach auf einer Baustelle: Wer an tödliche Unfälle denkt, hat oft solche Szenen vor Augen. Doch die mit Abstand größten Unfallgefahren lauern zu Hause.

Darauf weist die Aktion „Das sichere Haus“ (DSH) nach einer Auswertung von Zahlen des Statistischen Bundesamtes hin. Demnach sind 2021 in Deutschland 13 595 Menschen durch einen häuslichen Unfall gestorben. Im gleichen Zeitraum kamen im Straßenverkehr 2716 Menschen ums Leben, Arbeitsunfälle forderten 315 Menschenleben. Vereinfacht gesagt: Es ist etwa fünfmal wahrscheinlicher, durch einen Haushaltsunfall zu sterben als durch einen Verkehrsunfall.
Stürze sind mit rund 86 Prozent aller tödlichen Unfälle das größte Risiko im Haushalt. Es steigt mit zunehmendem Alter drastisch an: Rund 85 Prozent der Unfalltoten waren älter als 75 Jahre. Andere Unfallarten wie zum Beispiel ersticken oder ertrinken spielen im gesamten Unfallgeschehen in Heim und Freizeit dagegen nur eine geringe Rolle .
„Kraft und Balance: Beides muss rechtzeitig, gezielt und ständig trainiert werden, um das Sturzrisiko zu senken“, sagt Susanne Woelk, Geschäftsführerin der DSH. „Schon Menschen um das 55. Lebensjahr herum sollten damit beginnen, wenn sie zum Beispiel merken, dass sie sich neuerdings die Socken lieber im Sitzen anstatt im Stehen anziehen, weil sie sich auf einem Bein unsicher fühlen.“
Im Alltag lässt sich das Balancegefühl durch eine einfache Übung trainieren: Zähneputzen auf einem Bein. Beides, Kraft und Balance, werden trainiert, wenn man nach dem Fernsehkrimi vom Sessel aufsteht, ohne sich auf der Lehne abzustützen. dk

Info:
Kostenlose Anleitungen und viele Tipps rund um die Sturzprävention bietet das Senioren Sicherheitspaket der DSH. Es kann im Internet unter www.das-sichere-haus.de bestellt werden.

Neue Therapie gegen Demenz in Sicht

Eine klinische Studie soll die Wirksamkeit eines Schizophrenie-Medikaments erforschen

Amisulprid wird zur Behandlung von Schizophrenie eingesetzt. Mit einer klinischen Studie soll jetzt untersucht werden, ob das Medikament auch Menschen mit Demenz helfen kann.

Evgeni Ponimaskin und Josephine Labus erforschen die Wirksamkeit eines Schizophrenie-Medikaments im Kampf gegen Demenz. Bild: Karin Kaiser / MHH

Ein gemeinsames Merkmal vieler neurodegenerativer Erkrankungen sind krankhafte Eiweißablagerungen im Gehirn. Diese Eiweißaggregate führen dazu, dass Nervenzellen absterben und in Folge ganze Hirnareale schrumpfen, was sich bei Betroffenen als fortschreitende Demenz zeigt. Vor allem das sogenannte Tau-Protein ist an der Entwicklung neurodegenerativer Erkrankungen wie Alzheimer und Frontotemporale Demenz beteiligt.

Ein Forschungsteam um Evgeni Ponimaskin, Wissenschaftler am Institut für Neurophysiologie der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH), hat bereits herausgefunden, dass dabei die Signalübertragung durch einen bestimmten Serotonin-Rezeptor namens 5-HT7R eine entscheidende Rolle spielt. Jetzt hat das MHH-Team in Zusammenarbeit mit internationalen Wissenschaftlern die Wirkung des Antipsychotikums Amisulprid auf den Rezeptor untersucht. Das zur Behandlung von Schizophrenie zugelassene Medikament kann den 5-HT7R blockieren und so die krankhafte Anhäufung des Tau-Proteins verhindern. Der Effekt von Amisulprid wurde sowohl in verschiedenen zellulären Modellen als auch in Tiermodellen für Demenz erfolgreich getestet. Die Ergebnisse sind jetzt in der Fachzeitschrift Alzheimer's & Dementia veröffentlicht worden.

Serotonin ist ein Botenstoff, der eine Reihe von lebenswichtigen Prozessen steuert, etwa Blutgerinnung, Lernprozesse oder den Schlaf-Wach-Rhythmus. Da es auch unsere Stimmungslage beeinflusst, ist es als „Glückshormon" bekannt. Der Botenstoff vermittelt seine Wirkungen, indem er bestimmte Rezeptoren aktiviert, die an die Zellmembran gebunden sind. Diese Serotonin-Rezeptoren kommen in verschiedenen Varianten vor und sind verstärkt in Hirnregionen, die bei Demenz betroffen sind, zu finden. Für den Rezeptor 5-HT7R hat Evgeni Ponimaskin bereits in früheren Untersuchungen eine hohe Basalaktivität festgestellt. „Das bedeutet, der Rezeptor ist dauerhaft aktiv, auch ohne dass sich Serotonin an ihn bindet", erklärt der Neurophysiologe. Durch seine hohe Aktivität stimuliert 5-HT7R eine chemische Veränderung an Tau-Proteinen, die die krankhafte Anhäufung in der Zelle fördert. Die pathologische Überaktivität lässt sich jedoch stoppen, indem Gegenspieler, sogenannte inverse Agonisten, die Signalübertragung des Rezeptors blockieren.

Die Stoffklasse der inversen Agonisten hatte sich das Forschungsteam be-

GUT BETREUT
Die Zieglerschen

IHRE TAGESPFLEGE IN DER REGION
- Karolinenstift Tübingen
- Gustav-Schwab-Stift Gomaringen
- Martinshaus Kirchentellinsfurt
- Gemeindepflegehaus Härten Kusterdingen
- Haus in der Dorfmitte Wannweil
- Seniorenzentrum Bempflingen

WWW.ZIEGLERSCHE.DE
Lernen Sie unsere Tagespflege an einem kostenlosen Probetag kennen. Wir freuen uns auf Sie! Tel.: 07021 72700

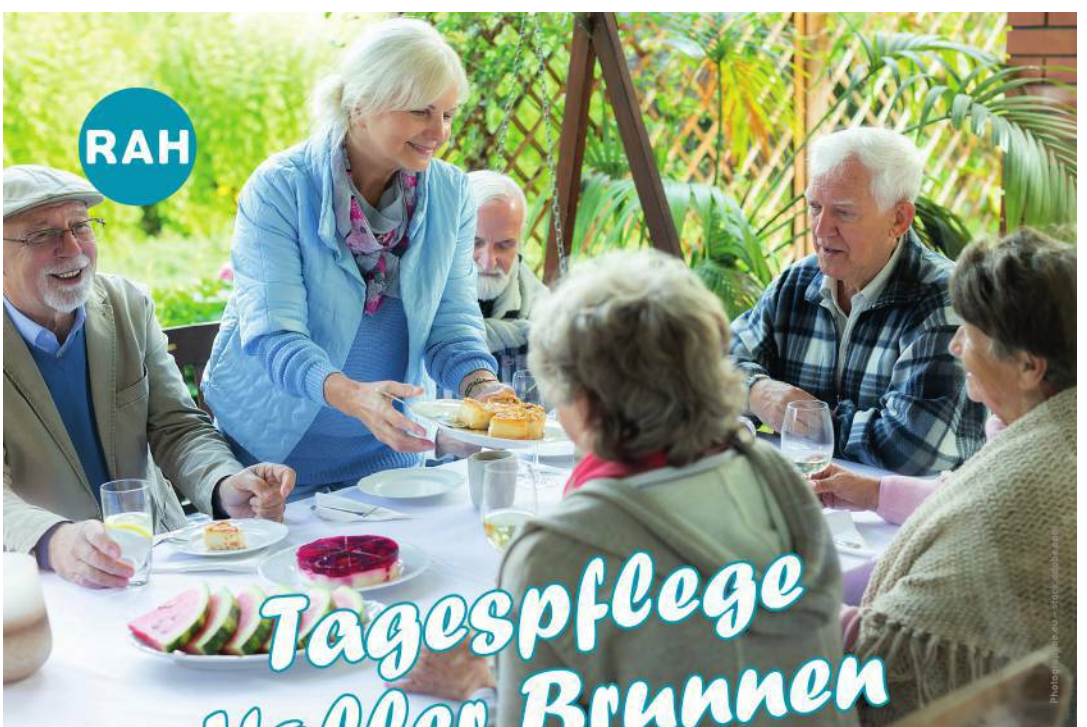
reits für die Behandlung von Demenz patentieren lassen. Allerdings konnte man die bekannten inversen Rezeptoragonisten bislang nur im Labor und nicht klinisch anwenden. Deswegen haben die Forschenden in ihrer aktuellen Veröffentlichung ein breites pharmakologisches Screening von bereits zugelassenen Medikamenten durchgeführt und untersucht, ob sie sozusagen als Nebenwirkung den Serotonin-Rezeptor beeinflussen können. „Das Antipsychotikum Amisulprid hat sich als potenter inverser 5-HT7R-Rezeptoragonist erwiesen“, stellt Josephine Labus fest, die diese Studie zusammen mit Evgeni Ponimaskin durchgeführt hat. Zwar ließen sich abgestorbene Nervenzellen nicht wieder reparieren. Im frühen Krankheitsstadium könnte das Medikament die Demenz jedoch stoppen oder sogar ganz verhindern.

Der therapeutische Effekt von Amisulprid zeigte sich auch in Nervenzellen, die aus menschlichen Stammzellen mit krankheits-relevanten Mutationen differenziert wurden. „Jetzt bereiten wir in Kooperation mit der Neurologischen Klinik der LMU München und dem Deutschen Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen in Magdeburg eine klinische Phase-II-Studie vor, um die Wirkung von Amisulprid bei der Behandlung von Patienten mit Demenzen zu testen“, erklärt Evgeni Ponimaskin. Die Studie soll noch in diesem Jahr starten. dk

Beratungsstelle
für ältere Menschen
und deren Angehörige e.V.
Im Nonnenmacher-Haus, Gartenstr. 28, 72074 Tübingen · Telefon 07071 22498
info@altenberatung-tuebingen.de · www.altenberatung-tuebingen.de

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

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



Tagespflege
Voller Brunnen
Schöne Zeiten in geselliger Runde
im neuen Haus Voller Brunnen
Mittnachtstraße 85, 72760 Reutlingen
Information und Beratung unter
Tel. 0 71 21 / 92 80-617 und www.rah-reutlingen.de

Kunst als Therapie für Menschen mit Demenz

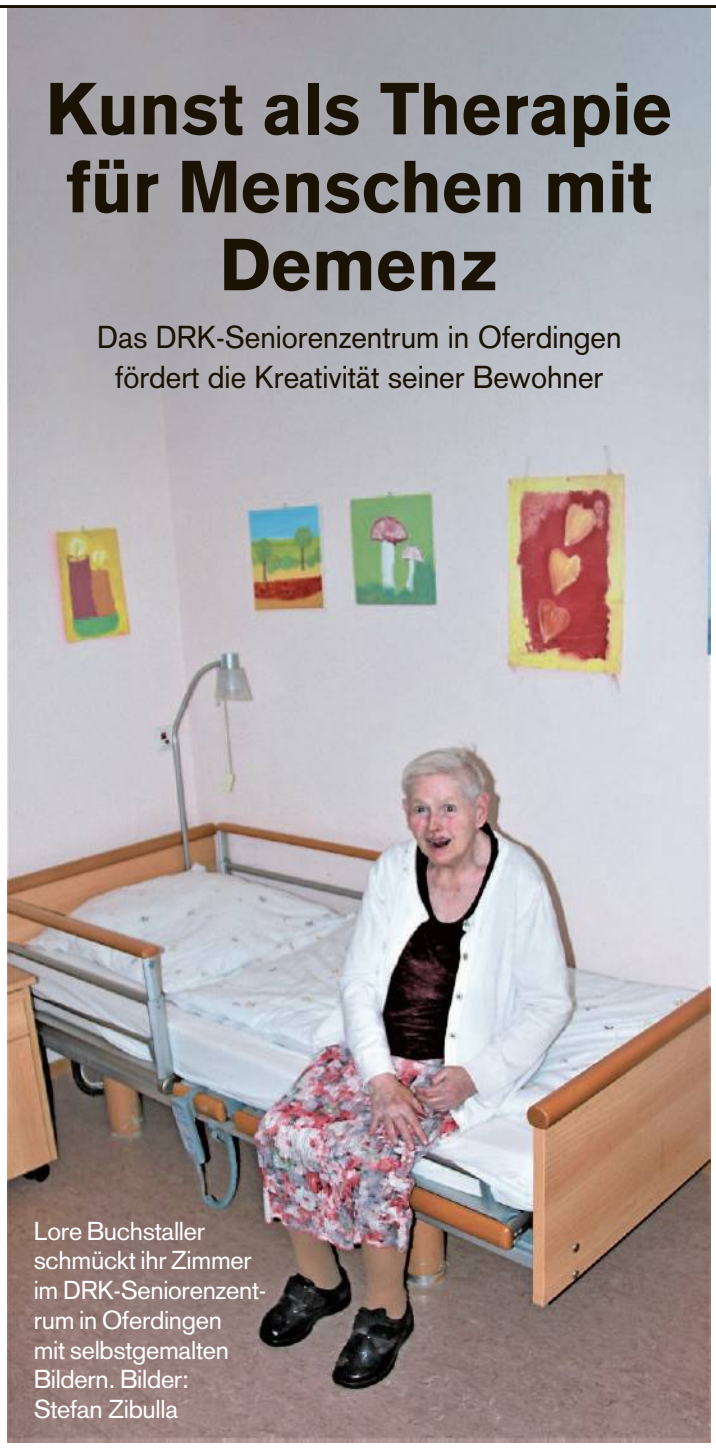
Das DRK-Seniorenzentrum in Oferdingen fördert die Kreativität seiner Bewohner

Für Menschen mit Demenz ist Kunst therapeutisch wertvoll. Deshalb fördert das DRK-Seniorenzentrum in Oferdingen die Kreativität seiner Bewohner.

Zahlreiche Gemälde und Skulpturen verwandelten den Garten des DRK-Seniorenzentrums in Oferdingen am 18. Juni in eine Open-Air-Ausstellung. Unter dem Motto „Kunst im Grünen“ präsentierten dort Künstler aus der Region ihre Werke.

Viele Besucher folgten an diesem Sonntag auch der Einladung des Seniorenzentrum, das mit Hausführungen über das Leben seiner Bewohner informierte. Bei diesen Besichtigungen bewunderten sie auch die Gemälde und Collagen, mit denen die Räume des Seniorenzentrums ästhetisch aufgewertet werden. Und das nicht nur an diesem Tag. Denn jeden Freitag kommt eine Kunsttherapeutin in das Pflegeheim, um die Kreativität der Bewohner zu fördern. Von diesem Programm profitieren vor allem auch die Bewohner mit Demenz. Denn sowohl die Betrachtung von Kunst als auch die Arbeit mit Farben und Materialien weckt Emotionen und Erinnerungen und steigert damit die Lebensfreude.

Wie bei Lore Buchstaller. Sie wohnt seit 15 Jahren im Seniorenzentrum und zeigt Besuchern stolz ihre selbstgemalten Bilder, mit denen sie ihr Zimmer schmückt.



Lore Buchstaller schmückt ihr Zimmer im DRK-Seniorenzentrum in Oferdingen mit selbstgemalten Bildern. Bilder: Stefan Zibulla

Die Kunsttherapie wird vom Förderverein des Seniorenzentrums finanziert, der im Gebäude auch ein Café betreibt. „Seit der Eröffnung des Seniorenzentrums im Jahr 2007 hat der Verein, der rund 100 Mitglieder zählt, die Einrichtung mit finanziellen Hilfen in einer Gesamthöhe von etwa 100 000 Euro unterstützt“, erklärt dessen Vorsitzende Christa Stoll.

36 Bewohner im Alter zwischen 69 und 100 Jahren teilen sich die drei Wohnbereiche. In jedem Wohnbereich gibt es ein Pflegebad. Die Zimmer der Bewohner sind etwa 20 Quadratmeter groß.

Zudem gibt es in der Einrichtung noch 22 Plätze für die Tagespflege. Ein geschultes Fahrerteam, das sich aus geringfügig Beschäftigten und ehrenamtlichen Mitarbeitern zusammensetzt, holt die Senioren von Montag bis Freitag für die Tagespflege ab und bringt sie wieder nach Hause. Die Besucher der Tagespflege singen, spielen, bügeln oder bepflanzen die Blumenkästen auf der Terrasse.

Das Mittagessen für die Bewohner kommt von der Reutlinger Altenhilfe. Für Veranstaltungen steht dem Zentrum ein Multifunktionsraum im Erdgeschoss zur Verfügung.

Das Seniorenzentrum legt einen Schwerpunkt auf die Pflege von Menschen mit Demenz. Etwa mit Bewegungsprogrammen. Oder mit dem gezielten Einsatz von Farben. „Rot ist eine Signalfarbe, die bei Menschen mit Demenz positive Reaktionen auslöst“, weiß Nadja Hampel. „Um ihnen das Trinken schmackhaft zu machen, färben wir ihre Getränke deshalb rot ein oder servieren sie in roten Gefäßen“, sagt die Demenzbetreuerin. „Die Wände wurden dagegen mit beruhigendem rosa und ockergelb gestrichen.“

Das Gebäude ist auch Sitz der DRK-Fachstelle Demenz, die vom Landkreis Reutlingen und den Pflegekassen finanziell gefördert wird. Die Fachstelle bietet Vorträge und Schulungen an und berät Betroffene in persönlichen Gesprächen.

Im Seniorenzentrum hat auch der Häusliche Unterstützungsdienst sein Büro. Das Team setzt sich aus ehrenamtlichen Mitarbeitern zusammen, die geschult und fachlich begleitet werden. Sie besuchen Menschen, die Unterstützung und Begleitung im Alltag benötigen. Mit diesen Menschen gehen sie dann einkaufen oder zum

Arzt, lesen ihnen vor oder machen Spaziergänge mit ihnen.

Auch der Beratungsdienst für Qualitätsbesuche ist im Seniorenzentrum untergebracht. Dieses Angebot hat der Gesetzgeber für die Bezieher von Pflegegeld, die in ihrem häuslichen Umfeld versorgt werden, vorgesehen.

Rund 80 Mitarbeiter kümmern sich um die Bewohner des Seniorenzentrums. „Um dem Personalmangel in der Pflege entgegenzuwirken, gestalten wir die Arbeitszeiten arbeitnehmerfreundlich“, betont Matthias Schlautmann. „Sodass beispielsweise auch alleinerziehende Eltern ihre familiären und beruflichen Verpflichtungen miteinander vereinbaren können“, erklärt der Geschäftsführer des Reutlinger DRK.

Im Dachgeschoss des Gebäudes befinden sich drei barrierefreie Wohnungen mit einer Fläche zwischen 46 und 54 Quadratmetern. „Eine davon wird derzeit zur Mitarbeiterwohnung umgebaut“, berichtet Stefan Haase. „Manchmal wohnt hier auch der Ehepartner eines Bewohners“, sagt der Hausleiter.

Durch großflächige Fenster können die Bewohner des Pflegeheims, das in der Ortsmitte liegt, das Geschehen in Oferdingen beobachten. „Deshalb fühlen sie sich als Teil der Ortsgemeinschaft“, erklärt Nadja Hampel. Zur guten Integration des Zentrums in den Reutlinger Stadtteil tragen auch die Besuche der Mädchen und Jungen aus dem benachbarten Kindergarten bei. „Und Schüler aus dem Ort machen bei uns ein Praktikum“, sagt Matthias Schlautmann. Stefan Zibulla

Info:

Montags bis donnerstags bietet das DRK-Seniorenzentrum Oferdingen zwischen 14.30 und 17.30 Uhr eine Gruppenbetreuung für Menschen mit Demenz an. Infos hierzu gibt es bei Nadja Hampel unter Telefon 0 71 21 / 34 53 97 32 und hampel@drk-kv-rt.de.

Eine an Demenz erkrankte Bewohnerin des Seniorenzentrums hat einen Stein in dieses Kunstwerk verwandelt.

Hauspflege Reutlingen e.V.
Ambulanter Pflegedienst

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

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

Ältere Menschen vor Gewalt schützen

Die BAGSO fordert Ombudsstellen

Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen fordert einen besseren Schutz gegen Gewalt und Vernachlässigung im Erwachsenenalter.

„So wie Kinder und Jugendliche einen Anspruch auf staatlichen Schutz haben, gilt dieser auch für Erwachsene in verletzlichen Situationen“, heißt es in einer Pressemitteilung der BAGSO. „Besonders gefährdet sind Menschen, die auf Hilfe und Pflege angewiesen sind.“ Bislang fehlen jedoch Strukturen, die gezielt auf den Schutz alter Menschen vor Gewalt, Misshandlung oder Vernachlässigung ausgerichtet sind, kritisiert die Arbeitsgemeinschaft. Sie setzt sich deshalb dafür ein, dass in allen 16 Bundesländern Ombudsstellen eingerichtet werden, an die sich Betroffene wenden können.

In den vergangenen Jahren haben einige Bundesländer Pflegebeauftragte eingesetzt, die zum Teil auch die Funktion von informellen Ombudsstellen wahrnehmen. Dazu zählen Bayern, Berlin, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen und das Saarland. Die BAGSO fordert, dass es solche Anlaufstellen in ganz Deutschland geben muss. Sie sollten sich eng miteinander vernetzen, um Erkenntnisse und Erfahrungen auszutauschen. In Verdachtsfällen muss es zudem behördliche und gerichtliche Eingriffsbefugnisse geben, um Schutz garantieren zu können.

Die BAGSO fordert zudem einen offenen Umgang mit dem tabuisierten Thema Gewalt gegen ältere Menschen. Erkenntnisse aus Studien und Erfahrungen aus Projekten würden darauf hinweisen, dass Gewalt sowohl in der stationären als auch in der häuslichen Pflegesituation in einem Ausmaß vorkommt, das deutlich über Einzelfälle hinausgeht. Die Erscheinungsformen seien vielfältig und umfassen unter anderem Vernachlässigung, verbale Aggressionen und körperliche Gewalt. Als Ursache werde meist Überforderung genannt, in Wirklichkeit seien die Zusammenhänge häufig komplexer. dk

Ausflug für pflegende Angehörige

Der Pflegestützpunkt Mössingen lädt am Mittwoch, 30. August, von 10 bis 18 Uhr zu einem Ausflug für pflegende Angehörige ein. Anmeldung unter der Telefonnummer 0 70 71 / 207-6341.

Pflege in kommunale Verantwortung geben

Die BAGSO veröffentlicht ein Positionspapier

Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen ruft dazu auf, das System von Sorge und Pflege grundlegend neu auszurichten.

Knapp drei Jahrzehnte nach Einführung der Pflegeversicherung steht das bestehende System der Pflege am Scheideweg. Kleinteilige Reformen wie das jetzt beschlossene Pflegeunterstützungs- und Entlastungsgesetz (PUEG) lösen die wesentlichen Probleme in der Pflege nicht, findet die BAGSO. Zumal der Bedarf an Leistungen zur Pflege und Unterstützung im Alltag steigt. In ihrem Positionspapier „Sorge und Pflege: Neue Strukturen in kommunaler Verantwortung“ setzt sich die BAGSO für eine grundlegende Neukonzeption des Pflegesystems ein. Sie fordert, den Kommunen die Verantwortung dafür zu übertragen, Hilfs- und Pflegebedürftigkeit vorzubeugen, zu lindern und zu bewältigen.

Nach Ansicht der BAGSO muss es Aufgabe der Kommunen sein, bedarfsgerechte Angebote für Sorge und Pflege sicherzustellen und Akteure zu vernetzen. Die BAGSO fordert zudem die verpflichtende Einführung eines Case- und Care-Managements, das die Unterstützungsbedarfe älterer Menschen ermittelt und individuelle Hilfepläne entwickelt. Kommunen sollten zudem verpflichtet werden, kleinräumig Pflegebedarfsplanungen zu erstellen. Gleichzeitig sind präventive Angebote der Altenhilfe nach § 71 SGB XII auszubauen. Diese umfassende Steuerungs- und Gestaltungsverantwortung der Kommunen muss gesetzlich verankert und aus Landesmitteln finanziert werden.

„Die BAGSO appelliert an die Politik, endlich mit dem Flickwerk an der Pflege aufzuhören“, sagt Regina Görner. „Pflegebedürftige brauchen jetzt und in Zukunft eine verlässliche Versorgung“, so die BAGSO-Vorsitzende. „Diese kann nur vor Ort, in den Kommunen, bedarfsgerecht organisiert werden. Kommunen brauchen dafür einen gesetzlichen Auftrag und eine angemessene Finanzierung.“

In ihrem Positionspapier legt die BAGSO zudem Vorschläge vor, wie die professionelle Pflege gestärkt und pflegende Angehörige besser entlastet werden können. Sie fordert, Pflege dauerhaft bezahlbar zu machen und soziale Ungleichheit abzubauen. Um schwerkranken und sterbenden Menschen ein würdevolles Leben bis zum Tod zu ermöglichen, müsse die Hospiz- und Palliativversorgung gefördert werden. dk

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

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

Hausgemeinschaft für Senioren mit Weitblick

In der Residenz auf der Tübinger Lechlerhöhe gibt es noch freie Wohnungen

Vor rund zwei Jahren sind die ersten Mieter in die Seniorenresidenz auf der Tübinger Lechlerhöhe eingezogen. Sie genießen die Aussicht auf Tübingen und die Schwäbische Alb und sind mittlerweile zu einer Hausgemeinschaft zusammengewachsen.

Margarete Hark (links) und Petra Muellerschoen genießen auf einem Balkon der Seniorenresidenz Lechlerhöhe die Aussicht auf Tübingen. Bild: Stefan Zibulla

Vom Balkon einer Wohnung der Residenz Lechlerhöhe lässt Margarete Hark ihren Blick über Tübingen bis auf die Schwäbische Alb schweifen. „Ganz da hinten ist die Zollernburg“, erklärt ihr Petra Muellerschoen vom Gebäudemanagement der Firma Reisch, der die Residenz gehört.

Die 85-jährige Margarete Hark ist im Januar aus Iserlohn nach Tübingen gezogen, wo ihr Sohn wohnt. „Die Bewohner unserer Residenz haben sich häufig für Tübingen entschieden, weil hier ihre Kinder leben“, beobachtet Muellerschoen. „Oder sie haben in jungen Jahren in Tübingen studiert.“

Im September 2021 sind die ersten Mieter in das ehemalige Gebäude der Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus eingezogen. Mittlerweile sind die Bewohner, die überwiegend um die 80 Jahre alt sind, zu einer Hausgemeinschaft zusammengewachsen, die regelmäßig Kaffeerunden im Gemeinschaftsraum oder auf der Terrasse organisiert. Den Gemeinschaftsraum nutzt auch der Stadtteiltreff „Im Schönblick“ für seine Veranstaltungen.

Von den 43 Wohnungen auf der Residenz sind nur noch wenige frei. Die Wohnungen mit einem, zwei oder zweieinhalb Zimmern sind zwischen 40 und 91 Quadratmeter groß und eignen sich für Singles oder Paare. Je nach Größe der Wohnung und der Blickrichtung liegt die Miete für die unmöblierten Wohnungen mit Einbauküche, barrierefreiem Bad und hochwertigem Eichenparkett zwischen 1000 und 1800 Euro. Damit ist auch das Gebäudemanagement mit Hausmeister und Gärtner sowie die Reinigung der Gemeinschaftsflächen abgedeckt. Das Gebäude, das

Pflegebedürftig. Was steht mir zu?

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

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

ANJA KIRSCH

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

www.pflegerechtsberatung-kirsch.de

Theaterstück über Demenz

Das Stuttgarter Dialogtheater präsentiert am Dienstag, 18. Juli, um 19 Uhr im Bürgertreff der Dorfgemeinschaft Kiebingen unter dem Titel „Der 52. Hochzeitstag“ ein Stück über Demenz.

1915 gebaut und nach dem Auszug der Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus umgebaut und umfassend saniert wurde, verfügt über einen Aufzug. Und die roten Teppiche in den Fluren verleihen den Stockwerken den Charme eines Fünf-Sterne-Hotels. Ihr Auto können die Bewohner in unmittelbarer Nachbarschaft im Parkhaus der Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus abstellen.

Die Mieter müssen mindestens 60 Jahre alt sein oder über einen Schwerbehindertenausweis verfügen. Petra Muellerschoen empfiehlt Senioren, die sich für das Betreute Wohnen in der Residenz interessieren, sich frühzeitig zu bewerben. „Mit 85 ist es schwierig, nochmal neu anzufangen und ein Haus aufzulösen“, gibt sie zu bedenken. „Zudem brauchen die Mieter eine Eingewöhnungsphase von 3 bis 6 Monaten, bis sie sich in der Residenz so richtig zuhause fühlen.“

Direkt neben der Residenz steht der Neubau der Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus. Den Mittagstisch, der dort für das Personal angeboten wird, können auch die Bewohner der Residenz nutzen. Im Kiosk der Klinik können sie frische Brötchen und Kuchen kaufen. Zudem lassen sich die Bewohner von Bioläden und Supermärkten mit Lebensmitteln beliefern.

Über die Klinik nebenan können die Bewohner der Residenz auch haushaltsnahe Dienstleistungen wie die Reinigung ihrer Wohnung und oder das Waschen ihrer Wäsche einkaufen. Bei Bedarf können die Bewohner einen privaten Pflegedienst beauftragen oder den Pflegedienst des DRK, das mit der Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus kooperiert, in Anspruch nehmen,

Michaela Schramm steht den Bewohnern permanent als Ansprechpartnerin zur Verfügung. Die Mitarbeiterin der Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus fördert die Hausgemeinschaft in der Residenz und hilft den Bewohnern bei der Koordination von Kultur- und Begegnungsangeboten.

Zudem unterstützt sie die Senioren beim Ausfüllen von Anträgen und der Kommunikation mit Behörden und informiert die Angehörigen, wenn ein Bewohner krank wird.

Stefan Zibulla

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

- Montag, 17. Juli mit Wolfgang Schölzel
- Dienstag, 5. September, mit Gery
- Montag, 18. September, mit Hermann Breuning

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

- Konzert mit Frau Egger und Herrn Rössel am 6. August von 14.30 bis 16 Uhr.
- Konzert mit Chans`artisans am 3. September von 14 bis 16 Uhr.

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

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

Jeden ersten Montag im Monat ist von 14 bis 15 Uhr **Singstunde**.
Ab 13.30 Uhr wird Kaffee und Kuchen angeboten. Der nächste Termin ist am 4. September.

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 die folgenden **Selbsthilfegruppen**:

Prostata
Jeden dritten Dienstag im Monat 18 bis 20 Uhr
Hartmut Barthold
Telefon 0 71 21 / 79 84 79

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

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

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

Am Freitag, 15. September und am Samstag, 16. September findet der **Flohmarkt** „Haushalt“ mit einem bunten Angebot statt. Die Öffnungszeiten sind am Freitag von 9 bis 17 Uhr und am Samstag von 8.30 bis 13 Uhr.

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

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

Andacht für Menschen mit und ohne Demenz
Zusammen mit der katholischen St. Andreas Gemeinde
Kirche St. Andreas
Montag, 14. August, um 10.30 Uhr

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

Seniorenkreis
Donnertag, 7. September, um 14.30 Uhr in St. Franziskus in Pliezhausen
(Kaffee und Kuchen)

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

Der **Offene Mittagstisch** wird freitags um 12 Uhr im Gemeindehaus angeboten (außer in den Schulferien).

Immer enge Freundschaften gepflegt

Reutlingen Oberbürgermeister Thoma Keck gratulierte dem Ehepaar Eisenschmid zur Gnadenhochzeit

In der Schule lernten sich Gisela und Otto Eisenschmid kennen. Dass sie einmal ihren 70. Hochzeitstag feiern würden, hätten sie sich damals wahrscheinlich nicht träumen lassen. Doch am 1. Juni war es soweit: Im Kreise der Familie feierte das Ehepaar das seltene Fest der Gnadenhochzeit. Reutlingens Oberbürgermeister Thomas Keck kam zum Gratulieren.

Reutlingens Oberbürgermeister Thomas Keck gratulierte Gisela und Otto Eisenschmid zur Gnadenhochzeit. Die beiden Jubilare haben am 1. Juni 1953 geheiratet. Bild: Stadt Reutlingen

Als Gisela Mutschelknaus wurde die Jubilarin am 25. Mai 1931 in Reutlingen geboren. Aufgewachsen im „Rebentäle“ heiratete sie ihren Otto am 1. Juni 1953 im provisorischen Nachkriegs-Rathaus.. Die kirchliche Trauung fand in der Christuskirche statt. „Reutlingen ist unsere Heimat, wir wollten nie woanders hin“, betont Gisela Eisenschmid.

Damals hätte es schon auch ein paar fesche Reutlinger gegeben, die sie gerne zum Traualtar geführt hätten. Doch sie wählte den Pfullinger Otto. Und findet auch nach 70 Jahren noch: „Eine gute Entscheidung!“ Zwei Töchter und einen Sohn bekam das Ehepaar im Laufe der Jahre, heute vervollständigen sechs Enkel und neun Urenkel die Familie.

In der Freizeit ging es zum Wandern auf die Schwäbische Alb. So richtig in die Ferne zog es die Familie Eisenschmid nie. Dafür aber regelmäßig zu Tanzveranstaltungen, am liebsten zum „Alpenball“ in der List-Halle. Außerdem waren dem Paar Unternehmungen im Freundeskreis wichtig: „Wir haben unsere engen Freundschaften immer gepflegt“, berichten Gisela Eisenschmid und ihr 92-jähriger Gatte, „doch leider sind heute nur noch wenige da“. dk

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.drs.de
info@sozialstation-rottenburg.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

Spende für das S-Haus

Dennis Steinbeck, Inhaber der REWE Dennis Steinbeck OHG, hat im Rahmen einer Losaktion Spenden für das Reutlinger S-Haus gesammelt. Das dabei eingeworbene Geld hat er durch einen zusätzlichen Betrag seines Unternehmens auf 1000 Euro aufgestockt. Die Spende will das S-Haus dafür einsetzen, den Preis für eine Mahlzeit für Menschen mit wenig Geld bei 2,50 Euro stabil zu halten.

Info:
www.s-haus.org

Aktivität im Freien

Das Gesundheitsforum Eningen lädt im Sommer zur Aktivität im Freien ein. Infos unter www.Gesundheitsforum-Eningen.de.

Hochmotiviert zum Nichtstun

Schmunzelecke

Beobachtungen über die Arbeit und einen Abbruchunternehmer im Urlaub

Personalchef: „Sie fangen Montag an. Bezahlt wird nach Leistung.“ Bewerber: „Tut mir leid, davon kann ich nicht leben.“

Wenn Faulheit eine olympische Disziplin wäre, wäre ich vierter, damit ich nicht aufs Podest steigen muss.

Wo machen Kühe Urlaub? Auf Kuhba!

Ein Abbruchunternehmer verbringt seine Ferien in Rom. Als er vor dem Kolosseum steht, fragt seine Freundin „Was denkst du?“ „Nicht mehr als zwei Wochen und ich hätte das Gebäude weg.“

„Müller, warum kommen Sie erst jetzt zur Arbeit?“ „Weil Sie gestern gesagt haben, ich soll meine Zeitung zu Hause lesen.“

Ich bin nicht faul. Ich bin nur hochmotiviert, nichts zu tun.

„Eine Wüste ist etwas, wo überhaupt nichts wächst“, erklärt der Lehrer den Kindern. „Paul, kennst du eine Wüste?“ „Klar, den Schrebergarten meines Vaters !“

Ist es normal, dass mein Handy auch im Flugzeugmodus nicht weiter als 25 Meter fliegt?

Managern wird empfohlen, sich Koteletten wachsen zu lassen, da bald Handys mit Klettverschluss ausgeliefert werden.

Malkurs im Sommer

Die Katholische Erwachsenenbildung Bildungswerk Kreis Reutlingen (keb) lädt zu einem Sommermalkurs von Montag, 31. Juli, bis Donnerstag, 3. August, jeweils von 10 bis 13 Uhr im Reutlinger Atelier von Rosana Lindenmaier ein.

Info:
Anmeldung bis zum 24. Juli beim keb-Bildungswerk (Telefon 0 71 21 / 1 44 84-20, kontakt@keb-rt.de).

www.keb-rt.de

Bettina von Arnim

Brigitte Bausinger stellt am Samstag, 22. Juli, um 17 Uhr in der Reutlinger Stadtbibliothek die Schriftstellerin Bettina von Arnim vor.

Private Kleinanzeigen in die kleine
Zeitschrift für die besten Lebensjahre

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

Pro Zeile 5 € (inkl. MwSt.) max. 30 Zeichen pro Zeile
Was Sie verschenken, ist auch bei uns kostenlos.

Name
Vorname
Straße
PLZ/Ort
Telefon
IBAN
Bankname

Hier bitte Text eintragen:

Datum Unterschrift

5 €
10 €
15 €
20 €
25 €

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

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

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

Die Hotline

Allezeit bereit per Telefon
Die Hotline praktiziert das schon.

Ruft man bei der Hotline an
Geht zunächst mal keiner dran.
Dann ertönt‘ ne neutrale Stimme
Wir helfen Ihnen in unserem Sinne.

Bei Banken, Ärzten usw.
Eine Einweisung ist Ihr Begleiter.
Oft versteht man sie sehr schlecht.
Die Stimme leise, man hört nicht recht.
Sowas nimmt man nicht in Kauf
Und legt entnervt bald wieder auf.

Doch sodann
Fängt man wieder zu wählen an.

Denn es kommt die Zahlenreih´
Man ist mit dem Schreiben schon dabei.
Und hört sich an, was man da sagt
Aufzulegen wäre gewagt.

Wohnen Sie hier in der

Beim Telefonieren braucht man manchmal ganz schön viel Geduld. Bild: Jan Sommer / Adobe

Stadt Mainz
Drücken Sie die Ziffer **1**.

Wünschen Sie die Buchhalterei
Dann drücken Sie auf Taste **2**.
Da tönt es dann etwas verschwommen
Ihre Zahlung ist nicht angekommen.

Haben Sie etwas zu reklamieren
Müssen Sie sich nicht genieren.
Nur die Taste **3** bedienen
Und siehe da, wir helfen Ihnen.

Es fehlt der Mann für Taste **4**
Er braut jetzt sein eigenes Bier.
Hat eine Brauerei erworben
Der Vorbesitzer war verstorben.

Taste **5** ist ausgefallen
Der Vertreter wohnt jetzt in St. Gallen.
Die hat auf Vorwahl 058 umgestellt
Sie haben sich hiermit glatt verwählt.

Die Taste **6** ist unbesetzt
Oder mit dem Home-Office vernetzt.
Wollen Sie das Sekretariat
Dann ist´s um diesen Anruf schad.
Die Sekretärin ist in der Babypause
Und den ganzen Tag zu Hause.
Rufen Sie an bei der Frau Grieben
Das ist die Taste Nummer **7**.

Die Kraft für Taste **8** ist neu im Laden
Doch das könnte hier nicht schaden.
Denn sie ist aus einem anderen Haus
Und kennt sich hier noch gar nicht aus.

Die Dame für die Taste **9**
Wollte stets was Besseres sein.
Doch jetzt ist sie fürs Putzen da
Der Schimmel schreit schon jetzt hurra.

Wollen Sie den Chef Herrn Krull
Dann drücken Sie die Taste **0**.
Er sagt Ihnen wo´s weiter geht
Und wie man die Hotline richtig versteht.

Der Tag war lang, es ist schon spät
Es ist Zeit, dass man heimwärts geht.

Ab jetzt sind die Leitungen gesperrt
Da wär´die Taste **10** was wert.

Kein Anschluss unter dieser Nummer!

Reni Reimer

Mit saisonaler Aktionskarte
über 30 Jahre weil Gutes bleibt
Brunnenstube
gemütlich essen und trinken
Rottenburg • Eugen-Bolz-Platz
Telefon 0 74 72-2 34 93
www.brunnenstube.de

Frische Farben ... auch für Ihre Drucksachen
• Optimales Preis-/Leistungsverhältnis im großformatigen Offsetdruck
• Hochwertiger Digitaldruck für Diplomarbeiten, Dissertationen und kleinste Auflagen
• Freundliche und kompetente Beratung
Druckerei Deile
Druckerei Deile GmbH, Sindelfinger Straße 5/2
72070 Tübingen
Telefon 0 70 71 / 44 05-84
Telefax 0 70 71 / 44 05-88
deiledruck@mac.com
Plakate · Bücher · Vereinszeitschriften · Prospekte · Magazine · Mailings · und mehr

GRÜNER KNOPF
SOZIAL. ÖKOLOGISCH. STAATLICH.
UNABHÄNGIG ZERTIFIZIERT.

Hosen und Röcke aus nachhaltiger Produktion

Orientierung für qualitätsbewusste Verbraucher: Der Grüne Knopf

Wer nachhaltig hergestellte Kleidung sucht, kann sich am Grünen Knopf orientieren. Das Gütesiegel für Textilien steht für die Einhaltung von Menschenrechten und Umweltstandards.

Ein T-Shirt mit Loch wird heutzutage nur noch selten geflickt. Zu verlockend sind da die günstigen Angebote für nagelneue T-Shirts, die nur wenige Euro kosten. Doch unter welchen Bedingungen werden die Schnäppchen-Shirts hergestellt, und wie geht es den Menschen, die sie genäht haben? Hier kommt das Siegel „Grüner Knopf“ ins Spiel. „Textilien werden weltweit häufig unter menschenunwürdigen Produktionsbedingungen hergestellt und die Umwelt wird durch den Einsatz verschiedener Chemikalien belastet“, erklärt Florian Tiedtke von der Geschäftsstelle Grüner Knopf, die den Siegelgeber, das Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung, unterstützt.

Der Einsturz der Textilfabrik Rana Plaza in Bangladesch im Jahr 2013 ist laut Tiedtke einer der schwersten Unfälle in der Textilindustrie und ein Weckruf für staatliche, zivile und wirtschaftliche Akteure gewesen, um mehr Verantwortung in der textilen Lieferkette zu übernehmen. Im Zuge dessen habe das Bundesministerium verschiedene Initiativen ins Leben gerufen, unter anderem im September 2019 das staatliche Textilsiegel „Grüner Knopf“. Das Ziel: Die Verbraucher sollen beim Einkauf von Textilien eine Orientierung bekommen, damit sie sich für eine Hose oder Jacke entscheiden können, die nicht auf Kosten der Gesundheit und dem Wohlergehen anderer Menschen und der Umwelt hergestellt wurde.

Textilien sind ein verworrenes Geflecht

Tatsächlich ist die Welt der Textilien sehr verworren: „Von den Fasern über die Stoffherstellung über das Bleichen und Färben bis hin zum Nähen sind Textillieferketten sehr komplex und weltweit verzweigt“, weiß Tiedtke. „Hier den Überblick zu behalten, ist nicht so einfach.“ Ein Problem sei, dass ein Textilunternehmen seine Zulieferer beauftragt, die wiederum weitere Zulieferer, sogenannte Subauftragnehmer, unter Vertrag nehmen. So gibt es oft unzählige Beteiligte. Diese Strukturen sind geflechtartig verwoben und nicht linear. Das Siegel prüft nun, ob ein Unternehmen die Verantwortung für die Lieferkette übernimmt und so seinen Sorgfaltspflichten nachkommt. „Damit richtet der Grüne Knopf den Fokus auf die oft prekären Arbeitsbedingungen der Arbeiterinnen und Arbeiter in der Lieferkette und deren Schutz und nimmt dabei auch die Marken- und Handelsunternehmen in Deutschland und Europa in die Pflicht, Verantwortung zu übernehmen“, betont Florian Tiedtke.

Der Grüne Knopf stelle Anforderungen an das Unternehmen und die Produktion, erklärt Tiedtke. Beispielsweise müssen Unternehmen die Menschen vor Ort besser beteiligen und Sorgfaltspflichten noch stärker in der Firma verankern.

Risiken für die Umwelt vermeiden

Mit der neuen Standardversion des Gütesiegels, die seit vergangenem Herbst auf dem Markt ist, müssen Unternehmen auch Schritte hin zu existenzsichernden Löhnen einleiten. Grundlage für die Anforderungen des Grünen Knopfs sind die Leitprinzipien für Wirtschaft und Menschenrechte der Vereinten Nationen. Konkret wird geprüft, ob das Unternehmen die Risiken für Mensch und Umwelt in seinen Lieferketten kennt, welche Maßnahmen es ergreift, um Risiken vorzubeugen, ob Näherinnen und Näher sich beschweren können und ob das Unternehmen aktiv wird, wenn es zu Beschwerden kommt.

Zusätzlich muss durch andere Siegel nachgewiesen werden, dass auch das Produkt nachhaltig hergestellt wurde. Dafür gibt es Anforderungen an die Produktionsschritte Zuschneiden und Nähen,

Florian Tiedtke freut sich, dass sich der Grüne Knopf im Markt etabliert hat. Bild: Grüner Knopf

Bleichen und Färben und im überarbeiteten Standard auch für die Rohstoffgewinnung und für den Einsatz von Fasern und Materialien. Gefährliche Chemikalien und Pestizide müssen verboten sein, die Arbeitszeit muss begrenzt sein und es muss feste Arbeitsverträge und auch Sicherheitsvorgaben für die Arbeitsplätze geben.

Ein Unternehmen, das den Grünen Knopf erhalten möchte, muss eine Anfrage bei der Vergabestelle RAL stellen. Diese sichtet die Anfrage und beantwortet Fragen rund um die Zertifizierung. Wenn die Antragsberechtigung positiv bewertet wird, findet ein Beratungsgespräch mit der Geschäftsstelle Grüner Knopf statt. Das Unternehmen muss sich dann auf ein Audit vorbereiten, das von einer unabhängigen Zertifizierungsstelle durchgeführt wird. Besteht das Unternehmen das Audit, erhält es ein Zertifikat und darf während dessen Laufzeit Produkte, die die Anforderungen erfüllen, mit dem Grünen Knopf kennzeichnen.

Nach drei Jahren am Markt etabliert

Seit der Gründung des Grünen Knopfs „gingen mehr als 260 Millionen gekennzeichnete Produkte über die Ladentheken, rund 90 Unternehmen sind dabei“, so Tiedtke. Dabei handle es sich um Produkte verschiedener Kategorien: von Mode und Accessoires über Outdoor-Bekleidung und Zubehör bis hin zu Berufsbekleidung und Heimtextilien. „Wir freuen uns, dass sich der Grüne Knopf nach nur drei Jahren erfolgreich am Markt etabliert hat.“

Unter den bekanntesten Gütesiegeln für Bekleidung sei der Grüne Knopf auf Platz 4, stellt Tiedtke fest. Bisher sei es noch nie vorgekommen, dass das Siegel wieder aberkannt werden musste.

Florian Tiedtke freut sich, dass der Grüne Knopf bei den Verbrauchern gut ankommt. „Laut einer repräsentativen Studie der Gesellschaft für Konsumforschung kennen etwa 44 Prozent der Befragten das Textilsiegel. 52 Prozent derjenigen, die das Siegel kennen, haben schon einmal ein Grüner Knopf zertifiziertes Textil gekauft.“

Verbraucher müssen ihre Verantwortung erkennen

Leider gebe es aber immer noch viele Konsumenten, die nicht wissen, wie groß die Herausforderungen im Textilsektor sind und wieso es wichtig ist, auf nachhaltige Textilien zu achten. „Deshalb würden wir uns wünschen, dass informierte Verbraucher ihr Wissen weitertragen, zum Beispiel an Familienmitglieder, Freunde, Bekannte und Kollegen“, erklärt Tiedtke. „Denn nur gemeinsam können wir zu einer nachhaltigen Textilindustrie beitragen.“ Natalie Eckelt

Info:
www.gruener-knopf.de

Schiffe am Fenster

Meine Straße ist ein Fluss, jeder Mensch ein Schiff. Laut oder schweigend ziehen sie dahin, nur die sehr alten, die fast auseinanderbrechen, wissen, wohin. Ich weiß es von allen, aber es ist gut, dass ich nicht gefragt werde: Orakel zu sein war nie mein Wunsch, bleibe lieber, wenn ich schon nicht mehr leichtfüßig bin, so leichtlebig am Fenster wie bisher. Kay Borowsky

HANF HAUS Reutlingen
Mo-Fr 10-13 & 14-18.30h
Sa 10-16h
www.hanfhaus-reutlingen.de
Hanf auf der Haut: Klimaanlage inklusive!
Leichte T-Shirts, luftige Hemden, bequeme Hosen...

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

Den Garten im Sommer entspannt genießen

Mediterrane Pflanzen kommen gut durch heiße und trockene Perioden

Im Sommer können sich Gartenbesitzer entspannt zurücklehnen und ihr grünes Refugium genießen: Überall blüht und sprießt es, der Garten präsentiert sich in bunter Farbenpracht und lebendiger Vielfalt.

In der warmen Jahreszeit beschränkt sich die Arbeit im Garten auf die Pflege von Rasen, Büschen und Hecken, weshalb viel Zeit für den Genuss der Pflanzenwelt bleibt. Bild: djd / Stihl

Damit das Wachstum im Garten nicht überhandnimmt, sind auch im Sommer gelegentliche Handgriffe notwendig. Die in unseren Breitengraden tendenziell heißeren und gleichzeitig trockeneren Sommer stellen besondere Anforderungen an die Gartenpflege. Gartenbesitzer sollten beispielsweise Regenwasser in geeigneten Tonnen sammeln, um beim Wässern von Rasen und Beeten nicht das öffentliche Netz in Anspruch nehmen zu müssen. Nicht zuletzt, weil mancherorts das Rasensprengen mit Leitungswasser zeitweise sogar untersagt ist. „Empfehlenswert ist zudem eine angepasste Pflanzenwahl: zum Beispiel mit mediterranen Vertretern wie Oleander, Hibiskus und Lorbeer, die es heiß und trocken mögen“, sagt Stihl-Gartenexperte Jens Gärtner: „Für den Rasen wiederum eignen sich besonders widerstandsfähige Samenmischungen, die auch eine länger andauernde Trockenheit überstehen, sowie eine angepasste Sommerdüngung.“

Weniger ist mehr, so lautet das Motto beim Rasenmähen. Einen zu tiefen Schnitt sollte man bei sommerlicher Hitze unbedingt vermeiden. Akkurat geschnittene Rasenkanten unterstreichen die gepflegte Optik.

Auch Hecken und Büsche haben im Sommer einen leichten Formschnitt verdient. „Dabei genügt es, bei Thuja, Liguster und Buchsbaum, lediglich die Spitzen zu trimmen“, erläutert Jens Gärtner. „Kräftige Rückschnitte hingegen sind in dieser Zeit nicht erlaubt, um die Vogelwelt zu schützen.“

Abgeblühte Staudenpflanzen können stehen bleiben, um Vögeln und Insekten als Nahrungsquelle zu dienen. Etwas Rindenmulch schützt Beete wiederum vor dem Austrocknen und hält die Nässe besser im Erdreich. djd

Gartenpflege Bürkert
Sommerpflege
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

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

Pflegetipps für Gartenpflanzen

Um Bäume, Zier- und Nutzpflanzen besser durch die trockene und heiße Jahreszeit zu bringen, gibt die Grünflächenberatungsstelle des Landratsamtes Reutlingen folgende Tipps:

• Pflanzen bevorzugt mit Regenwasser gießen, allerdings lediglich alle 2 bis 3 Tage. Dann dürfen es aber ruhig 20 bis 30 Liter pro Quadratmeter sein. Werden Pflanzen täglich mit einer geringen Wassermenge bewässert, reagieren sie lediglich mit einem Wurzelwachstum in den oberen Bodenschichten und sind dadurch sehr anfällig für Trockenheit.

• Die Pflanzen am besten morgens gießen. So werden Verbrennungen vermieden. Zu denen kann es kommen, wenn das Sonnenlicht tagsüber auf die nassen Blätter trifft. Zudem schafft abendliches Gießen günstige Bedingungen für Pilze und Schnecken.

• Bäume sollten im Traufbereich und nicht am Stamm gegossen werden, da sich im Traufbereich die Feinwurzeln befinden.

• Ein Gärtnermotto lautet: „Einmal hacken spart dreimal gießen“. Nach dem Gießen sollte die oberste Bodenschicht aufgehackt werden. Das beseitigt nicht nur die Konkurrenz durch Beikräuter, sondern vermindert die Verdunstungsrate erheblich. Der Boden bleibt dadurch länger feucht.

• Bodenbedeckung ist eine Alternative zum Hacken, um Verdunstung zu reduzieren. Dies kann durch Pflanzen als Bodendecker erreicht werden oder durch Mulchen.

• Eine Blumenwiese ist wesentlich trockenheitsresistenter und pflegeleichter als ein englischer Rasen. dk

DAHMEN
Garten- und Landschaftsbau
Garten Dahmen GmbH

Planung – Neu- und Umgestaltung

Pflaster- und Belagsarbeiten
Natursteinmauern - Natursteinbeläge
Hangabstützungen - Zäune und Sichtschutz
Gartenpflege und Bepflanzungen

72805 Lichtenstein, Burgstr. 20
72764 Reutlingen, Charlottenstr. 113

Tel.: 07129-6668 · Mobil:0170-28 11 059
www.gartenbau-dahmen.de
info@gartenbau-dahmen.de

Eine Solaranlage lohnt sich auch ohne Batterien

Experten widerlegen die fünf häufigsten Mythen über die Nutzung der Photovoltaik

Solaranlagen mit einer Ost-West-Ausrichtung auf beiden Seiten des Dachs erzeugen kontinuierlich über den Tag umweltfreundlichen Strom. Bild: Smileus / Adobe

Photovoltaikanlagen boomen. Allerdings halten sich noch immer einige falsche Vorstellungen in den Köpfen der Verbraucher. Darauf weist das Photovoltaik-Netzwerk Baden-Württemberg hin.

Mit der eigenen Photovoltaikanlage auf dem Dach wird man unabhängiger vom öffentlichen Stromversorger und leistet einen Beitrag zur Energiewende. Es gibt jedoch noch immer einige Photovoltaikmythen.

Mythos 1: Süddach-Anlagen sind lukrativer

Das stimmt nicht. Richtig ist: Von der Ausrichtung der Solarmodule hängt es ab, wie viel Strom die Photovoltaikanlage erzeugt. Optimal für die maximale Solarausbeute sind Süddächer mit einer Neigung von 30 Grad. Dann ist der Jahresertrag der Anlage am höchsten. Wirtschaftlicher ist es jedoch, den Strom dann zu ernten, wenn er direkt genutzt werden kann. Dafür eignet sich eine Ost-West-Ausrichtung, bei der man die Anlage auf beiden Seiten des Daches anbringt. Der solare Ertrag liegt hier zwar „nur“ bei 80 bis 90 Prozent. Dafür erzeugen Ost-West-Anlagen den Sonnenstrom kontinuierlicher über den Tag – weniger mittags und mehr morgens und nachmittags. Ausnahme: „Wer eine Wärmepumpe und eine Photovoltaikanlage betreibt, hat bei Montage der Solaranlage auf der Südseite des Daches Vorteile“, sagt Tina Schmidt vom Photovoltaik-Netzwerk Baden-Württemberg. „Sie erzeugt in den kurzen Wintertagen, wenn die Wärmepumpe viel Strom zum Heizen benötigt, mehr Solarstrom als eine Ost-West-Anlage. Das verbessert die Wirtschaftlichkeit.“

Mythos 2: Nur mit Solarstromspeicher lohnt sich die Photovoltaikanlage

Falsch. Die Solaranlage lohnt sich bereits ohne Batteriespeicher. Mit Batterie verschlechtert sich die Rentabilität sogar, da die Solarstromspeicher für kleinere Wohngebäude meist noch nicht wirklich wirtschaftlich sind. Grundsätzlich gilt: Je höher der Anteil des Solarstroms am selbst verbrauchten Strom ist, desto höher ist der Gesamtgewinn der Photovoltaikanlage. Ihn mit Batterien zu erhöhen, lohnt sich aufgrund der zu hohen Speicherkosten noch nicht.

Mythos 3: Autarke Stromversorgung mit Photovoltaik und Speicher

Dies ist ein auffällig häufiger Irrglaube. Die Photovoltaikanlage und der Batteriespeicher können in aller Regel nur einen Teil des Strombedarfs im Haushalt decken. Je nach Größe der Anlage und des Speichers sowie des Stromverbrauchs liegt der typische Unabhängigkeitsgrad zwischen 30 und 90 Prozent. Insbesondere in den Monaten November bis Februar reicht der Solarstrom vom Dach nicht für den gesamten Bedarf im Haus aus.

Mythos 4: Eine Balkonsolaranlage schützt vor Stromausfall

Bei einem Stromausfall schaltet sich der Wechselrichter der Balkonsolaranlage innerhalb Sekundenbruchteile aus Sicherheitsgründen automatisch ab. Das Steckersolargerät kann dann keinen Strom mehr in das Haushaltsstromnetz einspeisen.

Mythos 5: Photovoltaikanlagen stellen eine Brandgefahr dar

Die Brandgefahr erhöht sich durch eine Photovoltaik-Anlage nicht nennenswert. Die Statistik zeigt dies eindrücklich: Nur 0,006 Prozent der Photovoltaikanlagen waren Ursache für einen Brand mit größerem Schaden, hat das Fraunhofer-Institut für Solare Energiesysteme ISE für den Zeitraum von 1994 bis 2013 herausgefunden. Das sind sechs von 100 000 Anlagen. In den zehn Jahren danach hat sich daran nichts Grundlegendes geändert. dk

Info:

Im Photovoltaik-Netzwerk Baden-Württemberg sind aktuell mehr als 400 Institutionen und Unternehmen aktiv. Das Netzwerk wird vom Umweltministerium Baden-Württemberg gefördert. www.klimaschutzagentur-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

SEYFRIED & WIEDEMANN

Meisterbetrieb GmbH
Aloys-Senefelder-Str. 3
72636 FRICKENHAUSEN
Tel. 0 70 22 - 21 22 99

...die Komplettsanierer

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!

die kleine

Zeitschrift für die besten Lebensjahre

„die kleine" bringt Sie ganz groß raus!

Tel. 0 70 71 / 9 34 - 1 74
oder 934 - 175
Fax 0 70 71/9 34 49 62 66
diekleine@tagblatt.de

Sie machen Mut zu einem Neuanfang

Luba und Christina Maier engagieren sich für die Menschen in Afrika und unterstützen Geflüchtete aus der Ukraine

30 Jahre ist es her, dass Luba und Christina Maier aus der Ukraine nach Deutschland kamen. Sie wissen, vor welchen Herausforderungen die ukrainischen Flüchtlinge heute stehen und machen ihnen Mut.

Drei Generationen: Luba Maier (links), Dr. Christina Maier und Tochter Anna. Bild: Natalie Eckelt

Christina Maier war 13 Jahre alt, als sie nach Deutschland kam. Damals sprach sie kein Wort Deutsch. „Ich habe mich auf Mathe gefreut, weil das konnte ich gut“, erzählt sie. „Aber der Mathelehrer hat so Schwäbisch gesprochen, dass ich nicht einmal die Zahlen verstanden habe.“

Christina ist vor 30 Jahren zusammen mit ihrer Mutter Luba aus Lemberg nach Reutlingen gekommen. „Ich war als junge Frau als Dolmetscherin für kurze Zeit in Tübingen“, erzählt Luba Maier. „Ein Schwabe hat sich in mich verliebt und so entschied ich, nach Deutschland auszuwandern.“ Ihre Tochter Christina hat sie mitgenommen. Doch schon nach kurzer Zeit flossen Tränen. Zunächst war das Mädchen in einer internationalen Klasse auf einer Gesamtschule. Wegen ihrer guten Leistungen kam sie aber dann schnell in eine ganz normale Klasse auf das Reutlinger Friedrich-List-Gymnasium. „Sie hat immer gesagt: Mama ich verstehe gar nichts. Und sie hat die erste Zeit viel geweint“, erinnert sich Luba. „Sie war das einzige ausländische Mädchen in ihrer Klasse. Und obwohl sie in Mathematik und Physik in der Ukraine sehr gut war, hat sie die Aufgabenstellungen in Deutsch einfach nicht verstanden.“

Brunnenbau und Sprachkurse

Es sei auch sehr schwer gewesen, Anschluss zu finden, stellt Christina im Rückblick fest. „Ich wurde nie gemobbt, aber nicht beachtet zu werden, ist auch schlimm“, erzählt sie. „Ich bin nicht auf andere zugegangen, weil ich Angst hatte, etwas Falsches zu sagen. Also sitzt man in einer Ecke.“ Das Ankommen hätte ein bis eineinhalb Jahre gedauert. Die Rettung: „Ich hatte zwei Mädchen aus Ostdeutschland in meiner Klasse, Zwillinge, und sie waren die ersten, die auf mich zugekommen sind und wir wurden richtig gute Freunde.“

Auch ihr Stiefvater, der vor acht Jahren gestorben ist, sei ihr eine große Hilfe beim Deutschlernen gewesen. Christina machte als eine der Jahrgangsbesten ihr Abitur, studierte dann in Tübingen Jura, hat heute einen Doktortitel, mehrere Angestellte in ihrer eigenen Kanzlei und eine zehnjährige Tochter, mit der sie in Metzingen lebt. „Wenn mir das als 13-Jährige jemand gesagt hätte, hätte ich es nicht geglaubt.“

Weil sie auch anderen Menschen helfen möchten, die es im Leben nicht leicht haben, hat die 44-Jährige gemeinsam mit ihrer Mutter vor gut 20 Jahren den Verein „Integramus“ gegründet, mit dem sie schon viel bewegt haben: In Kenia haben sie einen Kindergarten und sieben Brunnen gebaut sowie eine Schule renoviert. In Togo finanzierte der Verein den Bau einer Schule, einen 80-Meter tiefen Brunnen und in der Ukraine die Versorgung von 70 Waisenkindern. Darüber hinaus geben sie auch in Deutschland Integrations- und Sprachkurse.

Mehrere Jahre in Kenia verbracht

„Wir suchen nicht nach Projekten“, sagt Christina. „Sie finden uns.“ Dafür braucht es aber Menschen, denen Not nicht nur auffällt, sondern die sie auch zum Handeln drängt. „Wir gehen mit offenen Augen durch die Welt, wir gucken nicht weg und wenn wir die Möglichkeit haben, zu handeln, dann helfen wir.“

Ein bis zweimal im Jahr fliegt Luba Maier für mehrere Monate nach Kenia. Während einer Urlaubsreise war sie auf die schrecklichen Umstände aufmerksam geworden, in denen die Kinder dort leben. In Summe hat sie dort nun schon mehrere Jahre verbracht. „Mir ist es wichtig, dabei zu sein, wenn unsere Projekte umgesetzt werden."
In Kenia erfuhr die 65-Jährige auch von dem Krieg, der in ihrer Heimat ausgebrochen war. „Wir haben dort keinen Fernseher, aber meine Tochter schrieb mir, dass Putin die Ukraine angreift. Ich konnte es nicht glauben. Es war ein Schock." Als die ersten Flüchtlinge in Deutschland ankamen, hat auch Luba Maier eine fünfköpfige Familie aufgenommen. „Sie waren traumatisiert. Es war schlimm, aber mittlerweile haben sie eine Wohnung und es geht ihnen gut."

Die Chancen von Geflüchteten im Blick

Seither helfen Luba und Christina vielen Flüchtlingen, sich zurechtzufinden. „Wir schauen, ob ihre Ausbildungen anerkannt werden können oder wie sie hier eine Weiterbildung machen können." Die beiden können sich gut in die Situation der geflüchteten Ukrainerinnen hineinversetzen. „Wir haben damals auch bei null angefangen, haben alles zurückgelassen", sagt Christina. „Aber wir sind aus freien Stücken nach Deutschland gekommen. Das war eine Entscheidung. Die Flüchtlinge jetzt waren gezwungen zu gehen, haben Schlimmes erlebt und das macht alles noch schwieriger."
Trotzdem möchten die beiden allen Menschen aus der Ukraine Mut machen. „Jetzt im Sommer beginnt ein neues Schuljahr", sagt Luba Maier. „Das heißt für viele ukrainische Kinder, dass sie vielleicht jetzt in eine deutsche Klasse kommen." Ihnen möchte sie sagen: „Gebt nicht auf, seid zuversichtlich, verzweifelt nicht. Euch stehen alle Chancen offen."

Spaß an der Integration im Verein

Christina weiß, dass so ein Neuanfang gerade im jugendlichen Alter nicht leicht ist. „Man ist noch in der Selbstfindungsphase. Aber es ist wichtig, dass man den Kopf nicht in den Sand steckt und sich nicht verkriecht." Ihr Tipp: „Sucht euch einen Verein. Vielleicht einen Sport- oder Kunstverein, irgendetwas, was euch sowieso Spaß macht und euch interessiert. Da braucht man erstmal wenig Sprache. Wenn man ins kalte Wasser springt, schwimmt man."
Christina spricht völlig akzentfrei Deutsch. Ihr Ukrainisch und ihre Erfahrungen als Neuankömmling in Deutschland befähigen sie, wertvolle Hilfestellungen zu geben, die vielen Menschen den Start in Deutschland ein klein wenig leichter machen. Natalie Eckelt

Info:
www.integramus.de

Teilhabe bei der Stadtentwicklung

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, 1. September, referiert Carolin Seiberlich um 17 Uhr über das Thema „Mehr teilhaben und die Stadt mitentwickeln“.
Die Stadt Tübingen erarbeitet in Kooperation mit der Wirtschaftsförderungsgesellschaft (WIT) eine Rahmenplanung zur Entwicklung der Altstadt. Der Planungsprozess integriert ein hohes Maß an Teilhabe der Tübinger sowie wesentlicher Stakeholder und Stadtmacher der Altstadt. Die Urbanistin Carolin Seiberlich wird berichten, wie die städtische Verwaltung die Stadtgesellschaft an der Weiterentwicklung des Herzens von Tübingen beteiligt.

Info:
Die Veranstaltung wird sowohl in Präsenz im Tübinger Lebensphasenhaus (Rosenau 9) als auch digital als Stream mit Chat- Möglichkeit angeboten.

Weitere Infos gibt es im Internet unter www.lebensphasenhaus.de.

Ein Programm zum Lernen und Entspannen

Die Tübinger Volkshochschule bietet wieder eine Sommer-Flat für Online-Veranstaltungen an

Endlich Sommer! Leute treffen, Schönes erleben, Urlaub auch für den Kopf! Interessen nachgehen, Anregungen bekommen, Bewegung in den Alltag bringen, kreativ sein. Und es gibt endlich wieder die beliebte Flat der Volkshochschule (vhs) Tübingen unter dem Titel „Ein ganzer Sommer für 25 Euro“.

Die vhs Tübingen bündelt in diesem Programm wieder Angebote für Erwachsene, die den Sommer auch im Kopf stattfinden lassen wollen. Für 25 Euro bietet sie online zum vierten Mal viele kleine Schmankerl und ein buntes Programm zum Lernen und Entspannen mit über 50 Kursen an.
Via Zoom treffen sich jedes Jahr in den Kursen und Vorträgen der Sommer-Flat Menschen aus ganz Deutschland, denn man kann von überall her teilnehmen.
Daneben bietet die vhs Tübingen auch weiterhin Sommer-Angebote in Präsenz an, die bis zum Beginn der Sommerferien und zum Teil auch währenddessen gebucht werden können. So gibt es beispielsweise einen Workshop zum kennenlernen skandinavischer Tänze, in denen ruhige Melodien und flotte Musik, einfache Tänze und anspruchsvollere Bewegungen auf dem Plan stehen. Oder ein praxisorientiertes Stimm- und Sprechtraining für den Beruf sowie interessante Lesungen und Vorträge. Das offene Atelier lädt zum Malen und Begegnen ein. Und mit Bahn und Bus geht es in einer Exkursion für Frauen an den Bodensee. Auch Farb- und Stilberatung für den stilvollen Sommerdress wird angeboten.
Bei allen Fragen zum Programm beraten gerne die Fachbereichsleiter der vhs. Und am 15. August gibt es schon wieder das neue Programmheft für Herbst / Winter 2023.
Die Volkshochschule ist den ganzen Sommer über geöffnet. Termine für Sprachberatungen und Einstufungstests im Sommer sind wie immer aktuell auf der vhs-Homepage unter www.vhs-tuebingen.de zu finden. Dort kann man sich auch gleich anmelden.
Für die derzeitige vhs-Leiterin Susanne Walser ist dies der letzte Sommer in der vhs Tübingen nach mehr als 30 Dienstjahren, davon 20 Jahre als deren Leiterin. Am Ende des Jahres 2023 geht sie in den Ruhestand. Dann hat auch sie endlich Zeit, vhs-Kurse zu besuchen. dk

Termine in Pliezhausen

Offene Altenarbeit Altenzentrum

Begegnungsstätte „Haus am Schulberg“, Schulberg 8-14
72124 Pliezhausen
Telefon 0 71 27 / 98 00 15
altenzentrum-pliezhausen@gmx.de
www.pliezhausen.de

Regelmäßige Jahrgangstreffen im Café Kännle
Reservierungen unter
Telefon 0 71 27 / 8 97 12

Wechselnde Programme der Offenen Altenarbeit
www.pliezhausen.de

Kirchlicher Nachmittag der Katholischen Kirche Pliezhausen: Mittwoch, 13. September 14 bis 16 Uhr

Bürgerverein Altenhilfe Pliezhausen e.V.

Geschäftsstelle:
Tätentalweg 12
72124 Pliezhausen
Telefon 0 71 27 / 98 01 65
buergerverein-pliezhausen@gmx.de
www.pliezhausen.de

Offene Angebote

Seniorenkreis:
Jeden 1. Di. im Monat von 14 bis 17 Uhr im Café Kännle

Liedernachmittag
Viermal im Jahr von 14.30 bis 17 Uhr im Café Kännle

Offener Spiele-Nachmittag für Jung und Alt
Jeden Donnerstag ab 14 Uhr im Café Kännle

Hobbygruppen

Tongruppe
Zweimal im Monat Mittwochs von 14 bis 17 Uhr in der Werkstatt

Malgruppe
Zweimal im Monat Mittwochs von 14 bis 17 Uhr im Clubraum

Männerwerkstatt
Mittwochs ab 14.30 Uhr im Bauhof

Regelmäßige Kurse

Fit durch Bewegung
Jeden Dienstag von 10 bis 11 Uhr im Clubraum

Gedächtnistraining
Jeden 1. Donnerstag im Monat von 10 bis 11 Uhr im Clubraum

Senioren-Englisch
Jeden Mittwoch von 9 bis 10.30 Uhr im Café Kännle

Handykurs für Ältere
Jeden Di. von 14 bis 15.30 Uhr im Clubraum

Sonstige Veranstaltungen

- Sommerferienprogramm für Senioren

Steuern? Wir machen das.
VLH.
Martin-G. Weber
Beratungsstellenleiter
Grathwohlstr. 5, 72762 Reutlingen
Tel.: 07121/139-7957
Internet: **www.vlh.de/bst/7594**
Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V.
LOHNSTEUERHILFEVEREIN
www.vlh.de Wir beraten Mitglieder im Rahmen von § 4 Nr. 11 StBerG.

Keine Ausgabe mehr verpassen!

die kleine

Zeitschrift für die besten Lebensjahre

○ **Ja. Ich abonniere!**

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Telefon

○ **"die kleine"** im Abonnement
6 Ausgaben 18 Euro

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

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

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

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

○ Bezugsgeld bitte abbuchen.

BLZ Konto-Nr.

Name der Bank

Datum

Unterschrift

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

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

Erinnerungen

Meine einwöchige Busreise nach Porec in Istrien im Norden von Kroatien hat insgesamt gut und problemlos geklappt: Die beiden Nachtfahrten verliefen erträglich, das chaotische, unbequeme und laute Hotel war zwar eine Enttäuschung für mich, aber das Wetter nach einem Regentag sonnig und warm.

Was mich am meisten gestört hat, waren die Massen an Touristen, die offenbar nach der Coronazeit mit doppelter Begeisterung wieder unterwegs sind. Und das Land hat sich inzwischen touristisch kräftig aufgerüstet, überall sind Riesenhotels entstanden, an den Stränden locken jede Menge unterschiedlicher Lokale, Spiel- und Sportplätze, schwimmende Kletterinseln für Kinder und vieles mehr die Urlauber an.

Seit Jahresbeginn gilt in Kroatien nicht mehr die bisherige Landeswährung „Kuna“, sondern der Euro, was auch das allgemeine Preisniveau gehoben hat. Das Land hat sich emanzipiert und spielt nun selbstbewusst seine Rolle unter den Reiseländern im Süden Europas.

Ich gönne ja Kroatien sein gewachsenes Image als Urlaubsland – aber es macht mich traurig, wie es sich seit den Jahren, als ich die ersten Male dort war, verändert hat. Bei meinen Busreisen nach Istrien Ende der 1960er Jahre und später war alles einfach, naturnah und bodenständig. Man wohnte in kleinen Bungalows am Meer mit Eidechsen an den Wänden und genoss die ruhige Atmosphäre. Den Badeanzug konnte man gleich wieder einpacken, denn wer dort badete, tat dies hüllenlos. Ich erinnere mich noch an meinen ersten Eindruck von FKK: Aus der Ferne sahen die Leute am Strand aus, als hätten sie rosa Badeanzüge an. Später merkte ich, dass sie natürlich keine trugen und ihre bisher immer bedeckte Haut auf den Sonnen-Schock erst einmal durch Rötung reagiert hatte. Auch diese FKK-Tradition hat sich wohl inzwischen überlebt. Vielleicht haben ja die Bademoden-Hersteller gegen diese „Unmoral“ und die dadurch bedingten Verdienstausfälle protestiert.

Ja, alles verändert sich ständig und ich habe immer häufiger das Gefühl, die heutige Zeit nicht mehr zu verstehen. Gerade wir Älteren und Alten haben uns im Laufe eines langen Lebens ständig neuen Entwicklungen und Moden anpassen und manche Neuerungen in Kauf nehmen müssen, ob wir wollten oder nicht. Die Welt dreht sich immer schneller – und wer nicht Schritt hält, wird überrollt. Früher habe ich mich für Neues interessiert und wollte es verstehen in dem Bewusstsein, es sicher irgendwann zu brauchen. So ging es mir beispielsweise mit dem Computer, den ich gegen Ende meiner berufstätigen Zeit vorgesetzt bekam. Jetzt ist mir vieles einfach egal, weil ich denke, das geht mich sowieso nichts mehr an, weil ich die weitere Entwicklung und die Konsequenzen nicht mehr erlebe. Es ist ein anderes Gefühl: Ich spiele nicht mehr aktiv mit, ich stehe irgendwo am Rand und halte gerade noch so die Balance, bevor ich falle.

Das klingt wohl alles recht depressiv und perspektivlos. Aber das heißt absolut nicht, dass ich mein Leben nicht mehr genießen kann! Im Gegenteil: Ich freue mich über alles, was NOCH geht – so wie das Radfahren, die Kurse im Fitnessstudio, meine Kroatienreise. Und ich mache mir immer wieder bewusst, dass ich ZEIT habe für alles, was ich tun will und kann. Dass alles endet, weiß ich ja und sehe es immer, wenn ich die Todesanzeigen in der Zeitung anschaue. Armgard Dohmel

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

Laufend viel Gutes tun

Am Samstag, 23. September, startet um 11 Uhr auf der Rennwiese am Kepler Gymnasium der 23. Reutlinger Spendenmarathon. Bis 15 Uhr laufen die Teilnehmer so oft sie wollen eine 320 Meter lange Runde. Vorher müssen sie jemanden finden, der für jede ihrer gelaufenen Runden mindestens einen Euro bezahlt. Vom Erlös werden Projekte gegen Armut, Isolation oder Ausgrenzung im Landkreis Reutlingen gefördert.

Info:
Infos unter Telefon
0 71 21 / 92 96 29
www.spendenparlament-reutlingen.com

Die Teilhabe am Abschied ermöglichen

Gabriele Haar hilft Familien bei der Vorbereitung demenzfreundlicher Bestattungen

Gabriele Haar gehört seit 2018 zum Team von Rilling & Partner und seit drei Jahren hilft sie den Kunden des Tübinger Bestattungsdienstes bei der Vorbereitung einer demenzfreundlichen Bestattung. Wir sprachen mit der Floristmeisterin über die Möglichkeiten, Menschen mit Demenz am Abschied von ihren verstorbenen Angehörigen teilhaben zu lassen.

Die Floristmeisterin Gabriele Haar hat sich zur demenzfreundlichen Bestatterin weitergebildet. Bild: Stefan Zibulla

Worin besteht Ihre Aufgabe als demenzfreundliche Bestatterin?
Ich suche nach Wegen, wie einem Menschen mit Demenz zumindest partiell die Teilnahme am Abschied eines verstorbenen Angehörigen ermöglicht werden kann. Dabei spreche ich sowohl mit den demenzkranken Menschen als auch mit ihren Familien. Diese Familien haben oft große Angst davor, einen dementen Angehörigen in die Bestattung mit einzubeziehen und neigen deshalb dazu, ihn von dieser Feierlichkeit komplett auszuschließen.

Wie gelingt die Teilnahme eines dementen Menschen an einer Bestattungsfeier?
Er kann in die praktische Vorbereitung einbezogen werden, indem er beispielsweise den Blumenschmuck aussucht. Menschen mit Demenz reagieren sehr stark auf emotionale Impulse. Deshalb ist die Musik für sie ein ganz wichtiger Bestandteil auf einer Bestattungsfeier. Ein dementer Mensch braucht zwar besondere Aufmerksamkeit. Aber der Fokus der gesamten Bestattungsfeier darf nicht auf ihm liegen. Das würde ihn zu sehr unter Stress setzen.

Trauern Menschen mit Demenz anders als Menschen, die nicht mit dieser Erkrankung belastet sind?
Jeder Mensch trauert anders. Demenzkranke Menschen spüren es, wenn ihre Familie trauert. Der Verlust des Ehepartners kann einen dementen Menschen sehr stark irritieren.

Wie kann einem dementen Menschen geholfen werden, wenn ihn die Bestattung überfordert?
Dafür entwickle ich mit unseren Kunden auch immer einen Notfallplan D. Darin ist beispielsweise vorgesehen, dass sich der demenzkranke Mensch während der Bestattung zurückziehen kann, falls ihn der Umgang mit den anderen Besuchern zu sehr anstrengt. Dann kann beispielsweise ein Spaziergang in der Natur beruhigend wirken.

Wie kann ein dementer Mensch am Trauerprozess seiner Familie teilhaben, wenn er nicht in der Lage ist, die Bestattung seines Ehepartners oder eines anderen nahen Angehörigen zu besuchen?
Dann versuche ich, für ihn eine andere Form der Trauerbewältigung zu finden. Dann kann beispielsweise in seinem Zimmer im Altenheim ein Foto des verstorbenen Ehepartners mit einer Trauerbinde aufgestellt werden. Demente Menschen erinnern sich meist noch gut an ihre Jugend. Und aus dieser Zeit wissen sie, dass so eine Binde für Trauer steht. Das kann ihnen helfen, die Gefühle in ihrem Umfeld einzuordnen, auch wenn sie diese Emotionen nicht immer mit ihrer eigenen Trauer verbinden können.

Wie haben Sie sich zur demenzfreundlichen Bestatterin qualifiziert?
Ich habe eine spezielle Schulung besucht, die von DeMens Training® Berlin angeboten wird. In dieses Lehrprogramm fließen auch Erkenntnisse von Fachleuten aus der Gerontopsychiatrie und Experten der Alzheimer Gesellschaft ein.

Fragen von Stefan Zibulla

Gräber brauchen im Sommer viel Wasser

Der Bund deutscher Friedhofsgärtner warnt vor Einschränkungen beim Gießen

Damit die Pflanzen auf den Gräbern ihre ökologische und gestalterische Funktion erfüllen können, müssen sie kontinuierlich gegossen werden.

Pflanzenbeete auf Gräbern können sich positiv auf das Mikroklima auswirken. Deshalb müssen sie im Sommer regelmäßig gegossen werden. Bild: BdF

Der Klimawandel hat unsere Friedhöfe verändert. Manche typischen und womöglich liebgewonnenen Pflanzen, ob Stauden, einjährige Pflanzen oder Gehölze, werden seltener. Die Gründe dafür liegen in der zunehmenden Trockenheit und den steigenden Temperaturen.

Dafür kommen neue Sorten hinzu, die besser angepasst sind. Dabei handelt es sich um einen Prozess, der nicht innerhalb einer Saison abgeschlossen werden kann. „Es braucht Erfahrungswerte mit neuen Pflanzenarten, welche wir Gärtner erst sammeln müssen.“ so Birgit Ehlers-Ascherfeld, Vorsitzende des Bundes deutscher Friedhofsgärtner (BdF) im Zentralverband Gartenbau e. V. (ZVG).

Im Hinblick auf die trockenen Sommer der vergangenen Jahre aber auch den immer stärker werdenden Druck der Wasserknappheit, arbeiten Friedhofsgärtnereien stets zeitgemäß und lösungsorientiert. Um nachhaltig bewässern zu können ist Fachwissen gefragt. „Es gehört zu unseren Leistungen dazu. Diese Gießgänge sind mit einkalkuliert.“, erklärt Ehlers-Ascherfeld.

„Wird ein Gießverbot ausgesprochen, sind Totalausfälle der Grabanlage die Folge“, betont Ehlers-Ascherfeld. Ebenso betroffen ist dann auch die Rahmenbepflanzung auf den Friedhöfen. Bei der Anordnung von Gießverboten, auf der Basis gesetzlicher Regelungen der jeweiligen Kommune, können Leistungen nicht erbracht werden. Zum einen die Dienstleistung der Friedhofsgärtner aber auch die Leistung, welche der Friedhof von sich aus erbringt.“

Auch eine zeitlich begrenzte Gießeinschränkung auf Friedhöfen, beispielsweise nur während der Abendstunden und der Nacht, führt zu starken Veränderungen, gibt der BdF zu bedenken. Neben neuen trockenheitstoleranten Pflanzen wird in den vergangenen Jahren verstärkt auf autonome Bewässerungstechniken gesetzt.

Einschränkungen und Verbote helfen nach Meinung des BdF nicht, die Biodiversität zu erhalten. Ebenso würden Gießeinschränkungen zu einer Zunahme von Schotter- und Kiesgräbern und damit zu einer Umgestal-

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

tung der Friedhöfe führen. In einigen Bundesländern sind Schottergärten bereits verboten. An Hitzetagen heizt sich der Schotter schneller auf und kann Temperaturen von bis zu 70 Grad erreichen. Zudem gelangt durch die Steinschicht kaum Wasser und Sauerstoff in den Boden, währenddessen Pflanzen durch Schatten und Verdunstung für eine kühlere Umgebungstemperatur sorgen.

Friedhöfe als Klimaanlage

Friedhöfe können laut BdF ein hohes klimatisches Potential aufweisen. Dabei spiele die Grabbepflanzung eine entscheidende Rolle. Während Kurzgras oder Wiesen bei schlechter Wasserversorgung zu einer starken Aufheizung führen und somit keine Kühlwirkung erzeugen, bewirken Pflanzbeete mit großem Volumen eine hohe Transpirationswirkung. So üben Friedhöfe eine wichtige Ausgleichsfunktion für das Stadt- bzw. Mikroklima aus und wirken der regionalen Luftverschmutzung entgegen: Bäume werfen Schatten, Pflanzen speichern Wasser und kühlen dank Verdunstung. Werden Gräber und Friedhöfe nach ökologischen Gesichtspunkten gestaltet, entstehen daraus grüne Oasen. Mitten in dicht besiedelten Gebieten bieten Bäume und Hecken sowie Steine und Mauern wichtige Lebensräume und Rückzugsgebiete für viele Tier- und Pflanzenarten. „Wichtig sind dabei naturnahe Ecken und Nisthilfen für Vögel und Insekten“, sagt Birgit Ehlers-Ascherfeld.

Nur mit einem artenreichen Sortiment können Städte und Gemeinden eine hohe Biodiversität sichern und bieten abwechslungsreiche Habitate für Insekten, Säugetieren und vielen Wildpflanzen.

Friedhöfe als Klimaanlage der Städte sind jedoch nur dann effektiv, wenn sie ausreichend groß und dicht bepflanzt sind. Die fehlende Berücksichtigung von Friedhofsflächen kann zu gravierenden stadtklimatischen Fehleinschätzungen führen. Friedhofsflächen müssen aktiv in den Planungsprozess der städtischen Klimaanpassung und des Klimaschutzes verankert werden: Denn jedes gepflegte und bepflanzte Grab auf dem Friedhof ist ein positiver Beitrag zum eigenen CO2-Fußabdruck. dk

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

So wird die Bestattung nachhaltig

Wem der ökologische Fußabdruck zu Lebzeiten wichtig ist, möchte die Umwelt auch mit dem letzten Schritt nicht unnötig belasten. Särge aus regionaler Forstwirtschaft und Urnen aus Naturstoffen wie Kohle oder Holz machen Bestattungen umweltfreundlicher.

Ob Einäscherung oder Erdbestattung – wer in Deutschland verstirbt und nicht im Tuch bestattet wird, braucht einen Sarg. Rund ein Fünftel der in Deutschland verkauften Särge werden laut dem Bundesverband Bestattungsbedarf komplett in Deutschland hergestellt und auf entsprechend kurzen Wegen zum Bestatter geliefert. „Vollholzsärge aus nachhaltiger regionaler Forstwirtschaft sind naturgemäß bio, verrotten schnell beziehungsweise sorgen im Krematorium dank natürlichem Brennstoff für Energie“, erklärt der stellvertretende Vorsitzende des Verbands Jürgen Stahl.

Neben der Kremation gilt das Augenmerk der Urne. Biologisch abbaubare Urnen werden beispielsweise aus Buchenholzkohle, gepresster Maisstärke, Holz, Lehm oder Naturfasern gefertigt. See-Urnen sind schnell wasserlöslich und bestehen aus Muschelkalk, Salzkristall, Pappe oder Ton. Generell gilt: Regional ist häufig eine gute Wahl. dk

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

GRABMALE
Frei zugängliche große Innen- und Aussenausstellung
Kompetente Beratung & guten Service!
Ihr Meisterbetrieb mit über 60-jähriger Erfahrung!

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

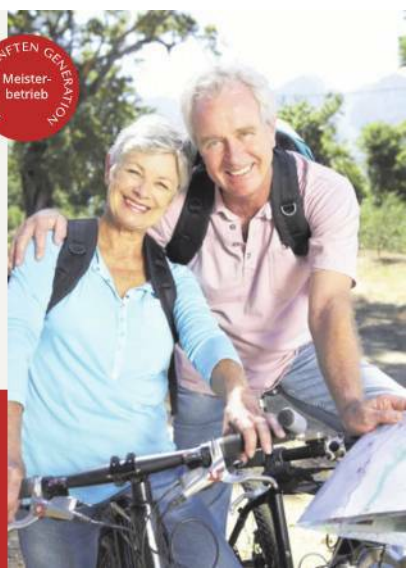
Bestattungsdienst
Felden
www.bestattungsdienst-felden.de
Tübingen , Kusterdingen
& Reutlingen
Bestattungen & Vorsorge
Tel. 07071/ 85 67 21
oder RT: 07121 - 2746906

Ich bin alleinstehend. Wer kümmert sich später um meine Beerdigung?

BESTATTUNGEN GOMMEL
Tag & Nacht: 07071-977 6611
www.bestattungen-gommel.de

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

BESTATTUNGSVORSORGE
Ich will, dass es gut ausgeht.
Ich sorge vor.
07472 1313
www.bestattungen-friedrichson.de
Bestattungsinstitut
FRIEDRICHSON
Bertha-Benz-Straße 4
72108 Rottenburg a. N.



die kleine
www.die-kleine-zeitschrift.de
erscheint wieder am
15. September 2023

sensationeller Bericht (engl.) ▼ Monitorbildpunkt ▼ (8) Messer der Schuster ▼ ▼ Vorname von US-Filmstar Reeves Vorname des engl. Filmstars Guinness engl. Frauenkurzname Vorname des Autors Capek ▼ Strafe erlassen ▼

► Schuttschicht ► (5)

Gleitweg trotzig US-Mondlandefähre ► (9) lateinisch: damit russischer Strom

Leiterin eines Klosters ► ▼ musikalisches Übungsstück ► (10) ▼

Drehpunkt ► ohne Angst ► (3)

Arktisvogel Aussatz Teil der Bibel (Abk.) ►

(2) ▼ Fragewort letzter König Libyens † 1983

in der Nähe von Abk.: Druck ►

fossiler Brennstoff die Gesundheit betreffend Antwort auf Kontra (Skat) ►

(11) ▼

Gattin des Ägir niederl. Käsestadt Verbindungsstift Staat in Südamerika

mäßig warm beruflich Tätigkeit

Abk.: links ► (7)

Figur im Musical ‚My Fair Lady' ▼ US-kanadischer Grenzsee englisch: sprechen ▼ Sportboot ▼ ▼ lateinisch: ich

Handlung (1) Messestadt in Sachsen ► Fremdwortteil: zwei ►

Meerriese der nord. Sage ► Initialen von Hamsun (12) Tonzeichen (Mz.) ►

ein Insekt, Zirpe ► Glaslichtbild (Kw.) ► (6)

Zahlungsart Handarbeitslehrgang ► (4) Initialen von Sänger Marshall ►

1	2	3	4

5	6	7

8	9	10	11	12

Wir verlosen 2 x 2 Freikarten für das Open-Air-Konzert mit Marc Marshall

am Freitag, 25. August, auf der Freilichtbühne in Ötigheim (siehe „Musikalische Reise" auf Seite 11)

sowie 3 x 2 Tickets für das Konzert mit Bernhard Kratzer und Paul Theis

(Bild) am Samstag, 12. August, in der Wallfahrtskirche Weggental in Rottenburg (siehe „Im Glanz von Trompete und Orgel" auf Seite 12).

Geben Sie das Lösungswort bitte bis zum 3. August 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). Geben Sie bitte auch durch, welches der beiden Konzerte sie besuchen wollen.

Lösung Rätsel Nr. 05/06 2023

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

die kleine
Zeitschrift für die besten Lebensjahre

IMPRESSUM

Verlag / Herausgeber
Schwäbisches Tagblatt GmbH
Uhlandstraße 2
72072 Tübingen
Tel. 0 70 71 / 934 - 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:
Nadja Hampel

Anzeigen/Objektleitung
Wolfgang Dieter
(verantwortlich)
Anschrift wie Verlag

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

Auflage:
12 000 Exemplare

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

Datenschutzbeauftragter
datenschutz@tagblatt.de

Nächste Ausgabe
15. September 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.

... 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

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

Garantierter Badespaß für die ganze Familie!

Freibadstr. 4 • Tel. 07473/21530 • www.stadtwerke-moessingen.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

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

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