

Ausgabe 11 · Januar/Februar 2026

senex

Für Junggebliebene, Best Ager & Senioren

GRATIS!



Der harte Hund(t) „Wir müssen uns mehr anstrengen!“



Wir ❤ Lebensmittel.



**Politik
neu gedacht.
Bereit für
ein gerechtes
Morgen.**

Bernd Graßhof



**Am 8. März mit
beiden Stimmen**
Die Linke in den
Landtag wählen.

Die Linke

Baden-Württemberg sieht schwarz!

Am 8. März 2026 wird in Baden-Württemberg ein neuer Landtag gewählt. Um die Nachfolge von Winfried Kretschmann ringen die beiden Parteien, die derzeit die Regierung bilden. Mit dem 37-jährigen Manuel Hagel von der CDU wird entweder der jüngste jemals gewählte Ministerpräsident in Baden-Württemberg ins Amt gehoben, oder aber mit Cem Özdemir von den Grünen der erste Ministerpräsident mit türkischen Wurzeln als Landesvater gewählt.

Was wir nicht mehr haben werden, ist ein „Elder Statesman“ vom Schlagzeug Winfried Kretschmanns, der zwar den Grünen angehört, aber genauso gut Mitglied der CDU sein könnte.

Im Moment sieht es so aus, dass die CDU stärkste Kraft wird, dahinter folgt die mit einer Brandmauer eingekesselte AfD, gefolgt von den Grünen, die 2021 mit ihrem Frontmann Kretschmann das dritte Mal hintereinander die Landtagswahl in Baden-Württemberg gewonnen hatten. Aber wie gesagt, aller guten Dinge sind drei. Sollten die Wahlprognosen nicht zu sehr von den tatsächlichen Wahlergebnissen abweichen, würde das bedeuten, dass wir weiterhin eine Grün-Schwarze-Koalition haben ... pardon, eine Schwarz-Grüne-Koalition. Dann wird – um in der Sprache von Gerhard Schröder zu bleiben – der Wirt zum Kellner und der Kellner zum Wirt.

Und die AfD? Die darf weiterhin behaupten, dass unter ihr alles besser werden würde. Bei den diesjährigen Wahlen in Sachsen-Anhalt und Mecklenburg-Vorpommern liegen sie laut Wahlprognose vorne. Sollten sie gewinnen, bilden dann alle anderen Parteien zusammen eine riesengroße Koalition der Unwilligen, nur um eine AfD-geführte Regierung zu verhindern? Dann kann es schneller passieren, als manchem lieb ist, dass die AfD die absolute Mehrheit bekommt ...

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen


Klemens Olschewski, Herausgeber

Inhalt

Wo steht was?



Seite 12



Seite 34



Seite 36

**Wir
wünschen
Ihnen allen
ein gutes
neues Jahr
2026!**

Seite 4: Titelthema

Zeit, dass sich was dreht!

Seite 7: Titelthema

5 Fragen an Nicole Razavi

Seite 8: Titelthema

Interview mit Dr. Mariska Ott und Sascha Binder

Seite 10: Titelthema

Interview mit Bernd Graßhof

Seite 12

Einsamkeit im Alter

Seite 15

Hochschule 50 plus in Geislingen

Seite 16

Interview mit Prof. Dr. Dieter Hundt

Seite 23

Abstimmen und gewinnen!

Seite 24

Kreuzworträtsel, Sudokus ...

Seite 26

Milliardengeschäft Valentinstag

Seite 27

Gesundheitstipp: Das RS-Virus

Seite 28

So manch ein Rentner müsste keine Flaschen sammeln

Seite 30

Rösser, Kutschen und Kutteln

Seite 32

„Schlaganfall: Mit frühzeitiger Hilfe lässt sich viel erreichen“

Seite 34

Interview mit Felicitas Gropper

Seite 36

Ihr Leben ist die Fasnet

Seite 38

Wenn Ruhe zur Stärke wird

Seite 40

Buch- und Kinotipp

Seite 41

Lösungen zu den Rätseln

Seite 42

Pikant eingelegter Brat-Saibling

Seite 43

Veranstaltungen im Kreis

Seite 44

Impressum



Landtagswahl 2026: Zeit, dass sich was dreht!

Altersarmut, zu hohe Pflegekosten und Mieten. Angesichts dieser Probleme ist für den Sozialverband VdK Baden-Württemberg „die Zeit reif für echte Veränderungen“. Passend zur Landtagswahl am 8. März 2026 hat der gemeinnützige Verein zehn Forderungen aufgestellt, um den Sozialstaat zu stärken.

„Wir haben das Ohr bei den Menschen, wir hören zu, wir kennen ihre Sorgen und Nöte hier im Land“, sagt Hans-Josef Hotz, Vorsitzender des Sozialverbands VdK Baden-Württemberg, der 280.000 Mitglieder vertritt. Bundesweit sind es sogar mehr als 2,3 Millionen. Tendenz steigend. „Das scheint für uns erfreulich zu sein – zumindest auf den ersten Blick.“ Der Mitgliederzuwachs zeigt nach Meinung von Hotz aber auch, dass die Menschen einen helfenden Sozialverband brauchen würden. „Immer häufiger, immer dringender.“ Die Gründe dafür liegen auf der Hand. „Vielen Bürgerinnen und Bürgern reicht die Rente nicht zum Leben oder sie können die Kosten fürs Pflege-

heim nicht mehr bezahlen.“ Hinzu kämen hohe Mieten und das Problem, einen Hausarzt zu finden. Solche Dinge seien 2024 bei über 72.000 Beratungsgesprächen in Baden-Württemberg wichtige Themen gewesen. Auf dem engen Kontakt zu seinen Mitgliedern und langjährigen Erfahrungen basieren auch die vom VdK-Landesverband formulierten zehn Kern-Forderungen zur Landtagswahl am 8. März. „Unsere baden-württembergischen Politiker sollten sich auf Bundesebene für Solidarität und einen starken Sozialstaat einsetzen.“

Reform der Pflegeversicherung

Der VdK setzt auf eine reformierte Pfle-

geversicherung, in die alle einzahlen – auch Selbständige, Beamte und Politiker. „Die Pflege muss bezahlbar bleiben.“ Aktuell sei sie das aber für viele Menschen nicht mehr. „Etwa jeder dritte Heimbewohner in Baden-Württemberg ist auf Sozialhilfe angewiesen.“ Wegen der steigenden Kosten. „Pflegebedürftige zahlen im ersten Jahr im Heim monatlich 3.400 Euro, davon allein 460 Euro Investitionskosten.“ Im Durchschnitt. Tatsächlich lägen die Werte teilweise bei über 4.000 beziehungsweise 1.200 Euro pro Person. „Wer sein Leben lang gearbeitet und in die Pflegeversicherung eingezahlt hat, darf nicht durch eigene Pflegebedürftigkeit in die Armut rutschen.“ Dasselbe

gelte für Menschen, die sich um Kindererziehung oder die Pflege von Angehörigen gekümmert hätten.

Pflegegehalt für Angehörige

Mehr als 80 Prozent der Pflegebedürftigen werden von ihren Angehörigen daheim gepflegt. Für diese Dienstleistung fordert der Sozialverband ein reguläres Pflegegehalt inklusive Anspruch auf Rente und Urlaub. Nach dem Vorbild des österreichischen Burgenlandes.

Mehr Pflegestützpunkte

Viele Leistungen der Pflegeversicherung werden nicht genutzt. „Das liegt an mangelnder Information und Beratung“, sagt der VdK. Belegt wird das mit einer Studie: Demnach wird Tagespflege in 83 Prozent der Fälle in Anspruch genommen, wenn zuvor eine Beratung erfolgte. Ansonsten sind es nur 13 Prozent. Deshalb verlangt der Sozialverband den personellen Ausbau der Pflegestützpunkte, um eine unabhängige Beratung zu stärken. Außerdem sollten die Kommunen ein regionales Budget erhalten, abhängig von der Zahl ihrer pflegebedürftigen Bürger und deren Einstufung in eine Pflegeklasse.

Keine Patienten zweiter Klasse

„Das Nebeneinander von privater und gesetzlicher Krankenversicherung wird von den Bürgern zunehmend als ungerecht wahrgenommen“, sagt der VdK. Das hat eine Umfrage der Universität Münster zur Bundestagswahl 2025 belegt. Demnach befürworteten weit über 50 Prozent der Teilnehmer eine einheitliche Krankenversicherung, in die alle einzahlen. Auch Beamte, Politiker, Besserverdiende und Selbständige. So wie es der Sozialverband schon lange verlangt. Zudem fordert der VdK die Landesregierung auf, die flächendeckende medizinische Versorgung sicherzustellen. Vor allem weil derzeit jede siebte Hausarztstelle nicht besetzt sei. Dabei stehe uns die große Ruhestandwelle erst noch bevor. 2.700 Hausärzte in Baden-Württem-

berg sind 60 Jahre oder älter. Das sei jeder Dritte aus dieser Berufsgruppe.

Barrierefreie Arztpraxen

Wahrscheinlich haben auch Sie schon mal einen Facharzt benötigt. Dann können Sie sicher ein Lied davon singen, wie schwer es ist, eine entsprechende Praxis zu finden, die zudem freie Termine hat. „Für Menschen mit Behinderungen ist die Situation noch schlechter“, sagt der VdK. „Fehlende Barrierefreiheit stellt eine massive Einschränkung der freien Arztwahl dar.“ Deshalb fordert der Sozialverband, mehr Medizinische Zentren für erwachsene Menschen mit Behinderungen (MZEB) aus Steuergeldern zu fördern, um eine ausreichende Versorgung im ganzen Land sicherzustellen.

Armutssichere Altersrente

„Maximale Solidarität“ fordert der VdK auch beim Thema Rente. Damit gemeint ist der Umbau der Rentenversicherung zu einem System, in das alle Erwerbstätigen einzahlen. Das sei die Voraussetzung für ein Rentenniveau von mindestens 50 Prozent. Die derzeitige Realität sehe jedoch anders aus. „Von rund 19 Millionen Menschen, die eine Altersrente beziehen, bekommen 42 Prozent weniger als 1.000 Euro, obwohl sie ein Leben lang hart gearbeitet haben.“ Außerdem sei es verkehrt, dass der Bund die Rentenversicherung mit versicherungsfremden Leistungen belastet. Dazu gehören zum Beispiel die sogenannte Mütterrente oder Anrechnungszeiten für Ausbildung, Krankheit und Arbeitslosigkeit. Diese Leistungen,

die 2023 eine Summe von 39,8 Milliarden Euro ausmachten, „sind gesamtgesellschaftliche Aufgaben“. Folglich müssten sie konsequent durch Steuern gegenfinanziert werden.

Bezahlbare Wohnungen

Inzwischen kommt es fast einem Sechser im Lotto gleich, eine bezahlbare Wohnung zu finden. Auch im Kreis Göppingen. „Besonders betrifft das Menschen, die eine barrierefreie und altersgerechte Wohnung brauchen“, sagt der VdK. „Außerdem werden immer mehr Haushalte durch steigende Mieten finanziell überfordert. Dem gegenüber stehen oftmals hohe Gewinne der Vermieter.“ Dabei fehlen in Baden-Württemberg laut einer Studie mehr als 200.000 Sozialwohnungen. Der VdK sieht dringenden Handlungsbedarf. „Wir fordern die Erhöhung der Landesmittel für sozialen Wohnungsbau.“ Außerdem werden alle Stadt- und Landkreise aufgerufen, zusätzliche kommunale Fördertöpfe für diesen Zweck einzurichten.

Einsamkeit bekämpfen

Viele Menschen leben allein. Bei weitem nicht alle tun dies freiwillig. Das gilt besonders für Ältere, wenn der Partner gestorben ist und die Kinder aus dem Haus sind. Folglich leiden sie an Einsamkeit. Für den VdK ist dieses Thema eine gesellschaftliche Herausforderung, die von der Regierung in Baden-Württemberg aufgegriffen werden sollte. In Form einer landesweiten Strategie durch das Sozialministerium. Dafür gebe es Vorbilder. „Großbritan-

Anzeige

Wir sind die Spezialisten aus Deizisau für Ihre Mobilität!

Probefahrt vor Ort möglich.

Eigene Werkstatt

Service in der Region wird bei uns
auch nach dem Kauf groß geschrieben.

Ingolf Gebhart
Qualitätsprodukte

www.elektromobile-goeppingen.de
0151-20173946



Anzeige

Ihre eigene Biografie



Liebe Leserinnen und Leser von senex,

mein Name ist **Klemens Olschewski**, ich bin **Journalist, Grafiker und Herausgeber von senex**, dem **Magazin**, das Sie gerade in Ihren Händen halten. Ich habe neben vielen anderen auch die Interviews mit dem ehemaligen **Bundesarbeitsminister Walter Riester** und mit **Prof. Dr. Dieter Hundt** (siehe Seiten 16-22) geführt.

Ist es nicht schon lange Ihr Wunsch, Ihr bewegtes Leben als gedrucktes Buch in Händen zu halten? Sie haben es aber bisher nicht getan, weil Sie nicht wissen, wie Sie vorgehen sollen?

Ich helfe Ihnen dabei, Ihre Biografie zu erstellen. Wie das geht?

Ganz einfach: **Sie vereinbaren einen persönlichen Termin mit mir**, in dem wir den ungefähren Umfang Ihrer Biografie sowie den zeitlichen und finanziellen Rahmen abstecken.

Haben Sie Ihre **Biografie bereits selbst geschrieben**, übernehmen wir für Sie das **Lektorat**: überprüfen Ihr Manuskript auf **Fehler**, nehmen ggf. **Textglättungen** vor und legen es Ihnen zur Freigabe vor.

Liegt noch kein Text vor, werden **Interviews** mit Ihnen geführt, in denen Sie aus Ihrem bewegten Leben berichten und ggf. **Fotos** ausgewählt, die in der Biografie mit abgedruckt werden sollen. Die Interviews werden in **Textform** gebracht und Ihnen **zur Korrektur** vorgelegt.

Im Anschluss daran erstellen wir aus den Texten und Fotos ein **Buchlayout**, das wir Ihnen zur **Freigabe** übermitteln.

Nach der Freigabe wird Ihre Biografie als **Taschenbuch** (Softcover) gedruckt oder als hochwertiges **Buch mit festem Umschlag** (Hardcover). Auch eine **eBook-Version** ist möglich.

Rufen Sie mich gerne an, falls ich Ihr Interesse geweckt habe und Sie noch Fragen haben oder einen Termin vereinbaren möchten.

**Klemens Olschewski, Tel. 0170 8117175
E-Mail: medien@olschewski.com, Lützelalbweg 3, 73342 Auendorf**

nien hat mit der Einrichtung eines Ministeriums für Einsamkeit bereits 2018 ein starkes Signal gesetzt. Auch NRW zeigt mit seinem Aktionsplan ‚Du + Wir = Eins – Nordrhein-Westfalen gegen Einsamkeit‘, wie wichtig solche Initiativen sind.“

Gegen Populisten

„Seit 80 Jahren stehen wir für Zusammenhalt und Solidarität und den uneingeschränkten Schutz der Würde jedes einzelnen Menschen“, betont Hans-Josef Hotz, Vorsitzender des Sozialverbandes VdK Baden-Württemberg. Und das unabhängig von Nationalität, Geschlecht, Religion sowie Hautfarbe. Egal ob die Menschen behindert sind oder nicht. „Unsere Stärke ist die Gemeinschaft, unsere Haltung die Verantwortung für den Nächsten, unser Ziel soziale Gerechtigkeit.“ Dieses Leitbild findet sich auch in der Forderung wieder, Populisten mit Fakten zu bekämpfen sowie Demokratie und Frieden zu erhalten. „Wir setzen uns für die Schaffung eines vereinten Europas ein und wenden uns entschieden gegen jede Form von Diskriminierung, Rassismus und Antisemitismus.“ Und damit auch gegen rechte Parteien.

Bürgerversicherung muss her

Der VdK fordert ein einheitliches, solidarisches Sozialversicherungssystem in Rente, Pflege und Gesundheit. Damit gemeint ist Folgendes: „Alle Erwerbstätigen, einschließlich der Selbstständigen, Beamten, geringfügig Beschäftigten und in anderen Versorgungswerken Versicherte müssen in eine Bürgerversicherung einbezogen werden.“ Das würde unser Sozialversicherungssystem stabilisieren. Das derzeit geltende System dagegen schwäche es und sorge für Ungleichheit. „Einkommensstarke und risikoarme Gruppen wechseln in die private Kranken- und Rentenversicherung. Dadurch fehlen der solidarisch finanzierten gesetzlichen Versicherung wichtige Beitragszahler.“ ■

Gerhard Hörmann

„Gut versorgt leben“

5 Fragen an Nicole Razavi MdL, Landtagsabgeordnete für den Wahlkreis Geislingen und Ministerin für Landesentwicklung und Wohnen des Landes Baden-Württemberg.

senex: Frau Razavi, dürfen wir Ihnen mal kurz über die Schulter schauen: Was liegt 2026 auf Ihrem Schreibtisch?

Nicole Razavi: Zunächst möchte ich Ihnen **Leserinnen und Lesern für 2026 viel Glück, Gesundheit und Zuversicht wünschen**. Und natürlich will ich mit der CDU die Landtagswahl gewinnen. Ich bin seit vielen Jahren Landtagsabgeordnete und bewerbe mich am 8. März erneut für das Mandat der Menschen im Wahlkreis Geislingen. Für mich steht eine Aufgabe immer ganz weit oben: Was brauchen die Menschen, um gut versorgt in unseren Dörfern und Städten zu leben? Dazu gehören z. B. gute Mobilitätsangebote und ein Ortskern, der funktional und liebenswert ist. Bäcker, Metzger, Gasthaus und Co. müssen in Reichweite sein. Es soll ein Wohlfühl-Ort mit Quartiercharakter sein, wo die Menschen sich als Gemeinschaft erleben. Da denke ich besonders an die Älteren, für die kurze Wege Teilhabe bedeuten.

senex: Seniorinnen und Senioren haben oft noch ein ganz anderes, praktisches Problem: ihre gebaute Umgebung ist oft für jüngere und fittere Menschen gemacht.

Nicole Razavi: Barrierefreiheit fängt schon weit vor der Haustür an, betrifft Straßen, Plätze, Rathäuser, Büchereien und gilt natürlich auch für unseren Wohnungsbestand. Da ich als Ministerin viele Förderbescheide unterschreibe, weiß ich: Barrierefreiheit ist in unseren Förderprogrammen fest verankert. Das wird noch wichtiger werden, denn in Zukunft werden noch deutlich mehr Ältere und Rentner unser Gesellschaftsbild prägen und bereichern. Das bedeutet, Wohnen muss bezahlbar und in immer mehr Fällen altersgerecht sein.



Foto: Marcel Ditrich

senex: A propos Rentner: Im verdienten Ruhestand werden auch viele Ärztinnen und Ärzte sein, die künftig in der medizinischen Versorgung auch bei uns im Kreis fehlen.

Nicole Razavi: Für mich ist klar: Der Landkreis braucht eine gut erreichbare medizinische Versorgung. Wann immer sinnvoll, möchte ich, dass die Menschen zuhause oder wohnortnah versorgt werden. Die vertraute Umgebung fördert das Gesundwerden. Auch aus diesem Grund brauchen wir genügend Ärztinnen und Ärzte vor Ort. Das Land hat hier bereits Anreize geschaffen. Aktuell studieren rund 270 Medizinerinnen und Mediziner an unseren Universitäten mit dem Ziel Hausarzt im ländlichen Raum.

senex: Dort sagt man ja gerne: „Hier ist die Welt noch in Ordnung.“ Zu Recht?

Nicole Razavi: Wir alle wollen sicher leben. Darauf haben wir als Bürger auch einen Anspruch. Unsere Polizei macht unser Land zu einem der sichersten der Bundesrepublik. Damit das so bleibt, ar-

beiten wir im Landtag dafür, sie personal, rechtlich und technisch bestens auszustatten. Und ich stehe seit vielen Jahren in gutem Austausch mit den Revieren hier vor Ort und möchte wissen, wo der Schuh drückt.

senex: Ihr Amt würde uns auch noch genauer interessieren. Wohnungsbauministerin versteht jeder. Aber was macht eine Ministerin für Landesentwicklung?

Nicole Razavi: Sie beschäftigt sich mit der Frage, wie Baden-Württemberg in den nächsten 20 Jahren seine Landesfläche nutzt: Wohnen, Arbeit, Verkehr, Natur, alles braucht seinen Platz und soll Entwicklungschancen schaffen. Eine unserer Qualitäten im Ländle war und ist: wir sind auch außerhalb der großen Städte stark. Mittelstand und Weltmarktführer sind bei uns auch in kleineren Kommunen daheim, sorgen für Arbeitsplätze und Wohlstand. In den Betrieben wird das Geld verdient, das in gute Mobilität, Bildung und vieles mehr vor Ort fließt. Dafür werde ich mich weiter stark machen. ■



Dr. Mariska Ott von BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN

Foto: Franzi Krämer

„Rentenniveau dauerhaft sichern“

senex hat im Kreis Göppingen Sarah Schweizer von der CDU, Sascha Binder von der SPD, Peter Körber von der FDP, Dr. Mariska Ott von BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN, Bernd Graßhoff von DIE LINKE und Sandro Scheer von der AfD die unten abgedruckten Fragen geschickt. Geantwortet haben Sascha Binder, Dr. Mariska Ott und Bernd Graßhof.

senex: Wie kann gewährleistet werden, dass die Renten nicht weiter sinken während die Rentenbeiträge für die Jungen stetig steigen?

Dr. Mariska Ott: Viele sorgen sich um stabile Renten. Wir wollen Generationen nicht gegeneinander ausspielen, sondern das Rentenniveau dauerhaft sichern und Altersarmut verhindern. Dafür stärken wir die Finanzierungsbasis: mehr sozialversicherungspflichtige Beschäftigung, weniger prekäre Arbeit, qualifizierte Fachkräftezuwanderung und kluge staatliche Kapitalanlage. Private Vorsorge soll durch einen sicheren, kostengünstigen staatlichen Fonds ergänzt werden.

Sascha Binder: Eine verlässliche Rente ist kein Luxus, sondern eine Frage der Leistungsgerechtigkeit und

des Respekts vor dem Arbeitsleben der Menschen. Deshalb wird das Rentenniveau dauerhaft bei mindestens 48 Prozent stabilisiert, um zu verhindern, dass Renten real sinken – eine Entwicklung, die ohne politische Gegenmaßnahmen längst eingesetzt hätte. Statt Rentenkürzungen geht es um eine Stärkung der Beitragsbasis. Ein starker Arbeitsmarkt ist hier der Schlüssel.

senex: Was spricht gegen die Einbeziehung aller Erwerbstätigen in die Rentenversicherung, einschließlich Selbstständiger und Beamter?

Dr. Mariska Ott: Eine breitere Finanzierung erreichen wir, indem künftig auch nicht abgesicherte Selbstständige,

neue Beamte*innen und Abgeordnete einzahlen. Das schafft Gerechtigkeit und stärkt die Stabilität des Systems. Wichtig ist, berufliche Besonderheiten fair zu berücksichtigen und die Erwerbschancen von Frauen weiter zu verbessern.

senex: Die Menschen werden immer älter und beziehen immer länger eine Rente. Wann wird die Rente mit 70 kommen?

Dr. Mariska Ott: Eine „Rente mit 70“ halten wir für ungerecht. Arbeitsbelastungen unterscheiden sich stark, pauschale Anhebungen trafen viele hart. Wir setzen auf gesunde Arbeitsbedingungen und flexible Übergänge statt starrer Altersgrenzen.

Sascha Binder: Aus meiner Sicht wäre

ein Renteneintrittsalter über 67 Jahren für Millionen Menschen, die in belastenden Tätigkeiten arbeiten, eine faktische Rentenkürzung, weil sie das höhere Alter körperlich kaum erreichen könnten. Gerade diese Gruppen – Pflegekräfte, Handwerkerinnen, Arbeitnehmer im Schichtbetrieb – brauchen Sicherheit und keine zusätzlichen Hürden.

senex: **Etwa jeder dritte Heimbewohner in Baden-Württemberg ist wegen steigender Pflegekosten auf Sozialhilfe angewiesen. Woran liegt es und was muss getan werden?**

Dr. Mariska Ott: Hohe Eigenanteile führen dazu, dass viele Pflegebedürftige auf Sozialhilfe angewiesen sind. Auf Bundesebene braucht es eine bessere finanzielle Absicherung der Pflege. Baden-Württemberg kann ergänzend Pflegeangebote stärken, Fachkräfte gewinnen und Kommunen unterstützen.

Sascha Binder: Die Problematik steigernder Eigenanteile in der Pflege liegt an einer Kombination aus gestiegenen Löhnen im Pflegebereich, stark gestiegenen Sach- und Energiekosten sowie einer Pflegeversicherung, deren Leistungszuwachs mit den realen Kosten kaum mithalten kann. Ich setze mich deshalb dafür ein, Pflegebedürftige zu entlasten und Angehörige durch ein sozialversicherungspflichtiges Pflege-Gehalt zu unterstützen.

senex: **Stimmen Sie der Idee eines verpflichtenden sozialen Jahres für Rentner zu? Bitte begründen Sie Ihre Ablehnung bzw. Zustimmung.**

Dr. Mariska Ott: Ein verpflichtendes soziales Jahr für Rentner*innen lehnen wir ab. Freiwilliges Engagement ist wertvoll, Verpflichtungen würden viele überfordern und unterschiedlichen Lebenslagen nicht gerecht werden. Wir setzen stattdessen auf gute Rahmenbedingungen für freiwilliges Mitwirken.

senex: **Der CDU-Gesundheitspolitiker und Drogenbeauftragte der Bundesregierung Hendrik Streeck hat die Frage aufgeworfen, ob man sehr alten Menschen noch besonders teure Medikamente verordnen sollte. Wie ist Ihre Meinung dazu?**

Dr. Mariska Ott: Älteren Menschen teure Medikamente vorzuenthalten, lehnen wir klar ab. Medizinische Entscheidungen dürfen nicht vom Alter abhängen. Wir stehen für eine verlässliche Versorgung und eine Arzneimittelpolitik, die Wirksamkeit und Fairness verbindet.

Sascha Binder: Im Umgang mit älteren Menschen geht es um Respekt, Würde und Verlässlichkeit. Deshalb stellt sich diese Frage aus meiner Sicht nicht. Medizinische Entscheidungen müssen immer individuell, und patientenorientiert getroffen werden, sie dürfen nicht ökonomischen Erwägungen untergeordnet werden. ■

Klemens Olschewski

Anzeige

Dr. Mariska Ott

Damit auch kommende Generationen die Chance auf eine lebenswerte Zukunft haben.



Als promovierte Wirtschaftspädagogin und Beraterin für digitales Lernen bin ich seit Jahren in Unternehmen tätig, die sich in Veränderungsprozessen befinden.

Daher weiß ich: **Wandel erfordert Mut.** Er gelingt mit einem offenen Ohr, Bodenständigkeit und Pragmatismus.

Ich erlebe täglich, wie wichtig dabei nachhaltiges Handeln, Zusammenhalt und Verantwortung sind – Werte, die auch meine Zeit im Teamsport und mein Vereinsleben geprägt haben.

Mehr über mich: www.mariska-ott.de



„Es bedarf einer mutigen Rentenreform“

senex spricht mit Bernd Graßhof von der Partei „Die Linke“ anlässlich der Landtagswahl im März über Rente und ob sehr alte Menschen noch teure Medikamente bekommen sollen.

senex: Wie kann gewährleistet werden, dass die Renten nicht weiter sinken, während die Rentenbeiträge für die Jungen stetig steigen?

In einem umlagefinanzierten System zahlen die Erwerbstätigen die laufenden Renten. In unserem Land finanzieren immer weniger Beitragszahler immer mehr Rentner. Um halbwegs stabile Renten und eine begrenzte Belastung der jüngeren Generationen sicherzustellen, bedarf es einer Rentenreform, die das Rentenalter dynamisch an das Lebensalter koppelt und den Versichertenkreis verbreitert, durch mehr sozialversicherungspflichtige Beschäftigung (Frauen, Zuwanderer, Ältere) und, perspektivisch, Einbezug

weiterer Gruppen (z. B. Selbständige, neue Beamte). Zudem sollte die Beitragsbemessungsgrenze auf 150-200 Prozent der heutigen Grenze erhöht und Rentenanwartschaften oberhalb einer gewissen Schwelle schrittweise gedeckelt werden. Die Jungen sollten durch Verlagerung versicherungsfremder Leistungen aus der Rentenkasse in den allgemeinen Staatshaushalt entlastet werden (alles was familien-, sozial- oder arbeitsmarktpolitisch motiviert ist – Mütterrente, Anrechnung von Erziehungsjahren, Arbeitslosigkeit, Schul-/Hochschulausbildung etc.).

senex: Was spricht gegen die Einbeziehung aller Erwerbstätigen in die

Rentenversicherung, einschließlich Selbstständiger und Beamter?

Fachlich spricht relativ wenig dagegen, alle Erwerbstätigen in die gesetzliche Rente einzubeziehen – aber es löst die Finanzierungsprobleme nur begrenzt und wirft verfassungsrechtliche, politische und Übergangs-Probleme auf. Eine einheitliche „Erwerbstätigenversicherung“ verbreitert die Basis der Beitragszahler und kann Beiträge und Rentenniveau über Jahrzehnte etwas stabilisieren. Sie wird darüber hinaus als „gerechter“ empfunden, weil so alle Beschäftigtengruppen in dasselbe System einzahlen und nicht getrennte Systeme mit unterschiedlichen Sicherungsniveaus nebeneinander fortbestehen. Al-

lerdings entlastet die Einbeziehung von Beamten und Selbstständigen die Rentenkasse nur vorübergehend; sobald diese Gruppen selbst in Rente gehen, steigen die Ausgaben wieder. Beamte haben heute garantierter Pensionsansprüche, ein Eingriff in bereits erworbene Rechte ist verfassungsrechtlich bedenklich. Vorschläge, Beamte in die gesetzliche Rente einzubeziehen, kann sich daher nur auf zukünftige Beamte konzentrieren. Für Selbstständige ist die Heterogenität riesig (hohe Einkommen vs. Solo-Selbstständige mit sehr schwankenden Einkommen); eine Pflichtversicherung müsste sehr fein austariert werden, um nicht ganze Gruppen zu überfordern oder in Scheinselbstständigkeit/Schwarzarbeit zu drängen. Vor diesem Hintergrund kann die Einbeziehung aller Erwerbstätigen nur als ein Baustein einer umfassenden Reform in Erwägung gezogen werden.

senex: Stimmen Sie der Idee eines verpflichtenden sozialen Jahres für Rentner zu? Bitte begründen Sie Ihre Ablehnung bzw. Zustimmung.

Ein verpflichtendes soziales Jahr ist weder gerecht noch praktikabel. Sinnvoller sind freiwillige Dienste mit guten Rahmenbedingungen, Qualifizierung und Anerkennung. Ein verpflichtender Dienst nach Ende eines kompletten Arbeitslebens (egal ob im Beruf oder zuhause!) greift in die Freiheitsrechte älterer Menschen ein und widerspricht dem Prinzip eines verdienten Ruhestands. Darüber hinaus sind viele Seniorinnen und Senioren nach einem langen Arbeitsleben gesundheitlich eingeschränkt oder pflegen selbst Angehörige; eine pauschale Pflicht würde sehr ungleich treffen. Zu guter Letzt sollten strukturelle Probleme (Personalmangel, Unterfinanzierung), z. B. in der Bildung oder der Pflege, nicht auf dem Rücken einzelner Bevölkerungsgruppen gelöst werden.

senex: Die Menschen werden immer älter und beziehen immer

länger eine Rente. Wann wird die Rente mit 70 kommen?

Aktuell steigt die Regelaltersgrenze bis 67 Jahre (für Jahrgänge ab 1964); mehr ist gesetzlich nicht beschlossen. Eine Kopplung des Renteneintrittsalters an die Lebenserwartung ist sinnvoll, weil anderenfalls weiter steigende Beitragssätze und Steuerzuschüsse drohen. Viele europäische Länder heben das Rentenalter bereits an oder koppeln es ebenfalls an die Lebenserwartung. In dieser Frage erscheint es darüber hinaus sinnvoll, grundsätzlich über Alternativen zum heutigen Lebensarbeitszeitmodell nachzudenken. Ein interessanter Ansatz läge in der Überlegung Ausbildung, Arbeit und Freizeit als drei nebeneinander bestehende Säulen zu begreifen: „Lebenslanges“ Lernen, ein längeres Arbeitsleben und mehr Freizeit während des Arbeitslebens, hier konkret durch kürzere Wochenarbeitszeiten (z. B. 4 Tage-Woche bei 6 Std. Arbeitstag). Ein solcher Ansatz würde in der „Mitte“ des Lebens zu mehr Vereinbarkeit von Beruf und Familie und insgesamt zu einem ausbalancierteren Leben führen.

senex: Etwa jeder dritte Heimbewohner in Baden-Württemberg ist wegen steigender Pflegekosten auf Sozialhilfe angewiesen. Woran liegt es und was muss getan werden?

Baden-Württemberg hat bundesweit mit die höchsten Eigenanteile: Im Schnitt rund 3.500 bis 3.600 Euro pro Monat für einen Heimplatz, zusammengesetzt aus Pflege-Eigenanteil, Unterkunft/Verpflegung und Investitionskosten. Viele Rentner kommen mit ihrer Rente und ggf. kleiner Zusatzversorgung nicht annähernd auf diese Beträge. Die Pflegeversicherung ist nur als Teilleistungsversicherung konzipiert und hat ihre Leistungen deutlich weniger erhöht als die tatsächlichen Heimkosten. Nach dem Rückzug des Landes aus der Investitionskostenförderung tragen Einrichtungen ihre Bau-

und Modernisierungskosten weitgehend über die Heimpreise; das schlägt direkt auf die Investitionskosten-Eigenanteile der Bewohner durch. Eigenanteile müssen begrenzt bzw. gedeckelt werden. Darüber hinaus bedarf es einer stärkeren Dynamisierung der Pflegekassenleistungen. Das Land muss sich wieder an den Investitionskosten beteiligen. Zu guter Letzt bedarf es, ähnlich wie bei der Rentenversicherung, auch einer strukturellen Reform der Pflegeversicherung. Solange die Pflegeversicherung nur Teilkosten übernimmt und Länder/investive Förderung lückenhaft bleiben, wird ein erheblicher Teil der Heimbewohner – gerade in teuren Ländern wie Baden-Württemberg – auf Sozialhilfe angewiesen sein.

senex: Der CDU-Gesundheitspolitiker und Drogenbeauftragte der Bundesregierung Hendrik Streeck hat die Frage aufgeworfen, ob man sehr alten Menschen noch besonders teure Medikamente verordnen sollte. Wie ist Ihre Meinung dazu?

In den letzten Lebensmonaten steigen die Gesundheitsausgaben stark an, ohne dass dies immer zu mehr Lebensqualität führt; viele Studien zeigen Übertherapie am Lebensende (Chemos, Intensivmedizin), die Leid eher verlängert. Insofern benennt Herr Streeck zu Recht das Problem, dass medizinische Anreize und Haftungsängste oft dazu führen, „alles auszuprobieren“, selbst wenn der zu erwartende Nutzen minimal ist und der Patient sich das vielleicht gar nicht wünscht. Allerdings ist eine starre „Altersgrenze“, die Menschen nach Alter von wirksamen Medikamenten ausschließt weder rechtlich, noch ethisch vertretbar. Stattdessen bedarf es einer starken Palliativ- und Geriatrie-Kultur (frühzeitige Gespräche über Ziele der Behandlung, Patientenverfügungen), klarer Leitlinien gegen Übertherapien sowie einer transparenten Abwägung von Kosten und Solidarität. ■

Klemens Olschewski

Einsamkeit im Alter

Ein immer wiederkehrendes Problem stellt das Thema „Einsamkeit im Alter“ dar.



Zunächst einige Daten aus den am Ende des Artikels aufgeführten Quellen, die für den Bereich „Einsamkeit im Alter“ relevant sind: Die Studie der Bertelsmann Stiftung in der Geislinger Zeitung bezieht sich auf Baden-Württemberg. Sie unterscheidet zwei Gruppen von einsamen Personen, nämlich den **stark einsamen Menschen** (8 Prozent) und den **moderat einsamen Menschen** (30 Prozent), wobei die Gruppe der 80- bis 90-jährigen rasant anwächst. Letzterer Gruppe wollen wir uns im vorliegenden Artikel besonders widmen, weil diese Gruppe als besonders betroffen gilt.

Das Problem der Einsamkeit kann allerdings alle Bevölkerungsgruppen betreffen. So weisen auch Menschen zwischen 43 und 55 Jahren (jede elfte Person) gehäufte Einsamkeitserscheinungen auf. Das kommt wohl daher, weil in diesem Zeitraum oft ein Umbruch in der Ehestruktur stattfindet und z.B. mehr Ehescheidungen erfolgen und die Kinder auch häufig das Elternhaus verlassen haben. Es ist auch bekannt, dass Lebensumbrüche Krisenzeiten sind, die Einsamkeit auslösen können. Frauen sind häufiger als Männer vom Einsamkeitsproblem betroffen, weil

mehr Frauen als Männer in einem Einzelhaushalt ohne Kinder leben, und wohl auch, weil Männer früher als Frauen sterben.

Doch wenden wir uns wieder der älteren Generation zu. Es fühlen sich 35 Prozent der über 84-jährigen Alleinlebenden einsam und 41 Prozent der Alleinlebenden mit gesundheitlich schwierigenden Problemen.

Ein typisches Fallbeispiel

Frau Müller ist 83 Jahre alt und wohnt alleine zu Hause in Deggingen. Ihr Mann ist vor 3 Jahren an einem Herzinfarkt gestorben und ihr einziger Sohn wohnt weit weg in Hamburg. Er besucht sie einmal im Jahr. Sie fühlt sich allein und hat nur Kontakt zu ihren Mitmenschen, wenn sie dreimal in der Woche von einer Pflegerin von der örtlichen Sozialstation besucht wird. Mit der Pflegerin spricht sie gerne und würde sich am liebsten noch viel länger mit ihr unterhalten. Oder auch mit der freundlichen Nachbarin, die für sie einkauft. Wenn sie vorbeikommt und die Lebensmittel ablieferiert, hält sie ein Schwätzchen. Der Rest ist pure Langeweile. Da sie nicht mehr gut sieht, kann sie keine Bücher lesen. Es bleibt ihr nur noch die Wände anzustarren oder ab und zu „Radio zu hören“.

Gründe für die Einsamkeit

Allgemein bezeichnen wir Menschen als einsam, wenn sie wenig oder kaum Kontakte zu Mitmenschen oder ihrer Umwelt haben. Besonders betroffen sind: **Menschen, die im hohen Alter alleine leben**, also Witwen, Witwer oder Unverheiratete (Frauen mehr als Männer, weil diese länger leben).

Menschen mit physischen und psychischen Erkrankungen, die keine Kontakte mehr zur Umwelt herstellen können.

Menschen, die im Pflegeheim leben (35 Prozent) im Gegensatz zu Menschen, die in Privathaushalten leben (10 Prozent). Menschen in Altenheimen haben ein höheres Risiko einsam zu werden und einsam zu bleiben.

Menschen mit geringen Einkommen, weil soziale Teilhabe auch finanzielle Mittel erfordert.

Menschen mit niedrigem Bildungsabschluss (ohne Bildungsabschluss 20 Prozent, mit Hochschulabschluss nur 6 Prozent).

Ausländer ohne Bekannte und Verwandte in Deutschland.

Das Einsamkeitsrisiko ist besonders groß, wenn mehrere Problemlagen zusammenkommen (z.B. alleine leben und gesundheitlich angeschlagen oder von Altersarmut betroffen sein).

Folgen der Einsamkeit

Kaum Kontakte zu ihrer Umwelt und zu den Mitmenschen.

Soziale Isolation, soziale Bindungen gehen verloren. So berichtet eine Pfarrerin aus Stuttgart, dass sie seit Monaten schon Hunderte Menschen anonym bestatten musste, weil keine Menschenseele ihren letzten Weg auf dem Friedhof begleitet hatte.

Verwahrlosung der Person oder der Wohnung.

Depressive Stimmungen: Sie verlieren

ihren Lebensmut und Probleme werden noch stärker wahrgenommen und bewertet, als sie es eigentlich sind.

Verloren gegangenes Interesse an früher für sie wichtigen Dingen.

Suizidgefährdung.

Geringes Vertrauen in politische Institutionen und mögliche Radikalisierung, weil sie ihren Zukunftsoptimismus eingebüßt haben und die Gesellschaft als negativ wahrgenommen wird, die sich gegen die eigenen Interessen richtet. Manche hängen auch Verschwörungstheorien nach.

Mögliche Hilfen und Maßnahmen

Grundsätzlich helfen alle Maßnahmen, mit denen es gelingt, die Betroffenen wieder zur Teilhabe an einer Gemeinschaft zu gewinnen oder sie in eine bestehende Gruppe zu integrieren und zu sozialisieren. Sie müssen wieder Kontakte zu ihren Mitmenschen aufnehmen, wieder „unter die Leute“ kommen und ihre Isolation aufgeben. Dafür gibt

es viele Wege, und diese oben genannten Ziele sind, im Gegensatz zu anderen notwendigen Maßnahmen in der Altenpflege, relativ leicht zu verwirklichen und kosten fast nichts. Dafür sind die Bereitschaft der Mitmenschen (Freunde, Nachbarn) notwendig und die Bereitschaft der Betroffenen, mitzumachen. Häufig fehlt dazu allerdings die Eigeninitiative und sie müssen deshalb von ihren Bekannten aufgefordert und mitgenommen werden.

Ganz allgemein ausgedrückt bedeutet dies: **Wer etwas gegen die Einsamkeit unternehmen will, muss diese Leistungen am Ort, also in den Kommunen in die Wege leiten und diese Hilfsmaßnahmen müssten in jedem Falle vom Land, den Kommunen und den Gemeinden finanziell unterstützt werden, insbesondere mit der Einrichtung von Begegnungsorten.**

Die SEGOFILS hat gemeinsam mit der Gemeinde Bad Ditzenbach im Bürger-



Foto: SEGOFILS

haus in Bad Ditzenbach eine Begegnungsstätte eingerichtet, in der wöchentlich am Donnerstag folgende Tätigkeiten stattfinden, Teilnahme kostenlos:

12.30 Uhr: Gemeinsamer Mittagstisch (gegen geringe Bezahlung)

13.30 Uhr: Unterhaltungsprogramm wie Diavorträge, Fachreferate, Gymnastik, Gedächtnistraining, gemeinsames Singen usw.

Anzeige

Wir helfen beim Helfen.

Die Bedürfnisse älter werdender Menschen hat unsere Schloss Apotheke besonders im Blick. Wir sind Ihre Spezialisten in der individuellen Versorgung von Patienten im betagten Alter und mit chronischen Erkrankungen. **Unsere Leistungsschwerpunkte:**

Diabetes. Asthma. Komplettversorgung von Inkontinenz-Patienten.

schloss  **apotheke**
Felicitas Gropper



www.dr-gropper.de

73072 Ditzendorf // Mittelmühlgasse 1



Foto: SEGOFILS

14.30 Uhr: Kaffee und Kuchen – Spielenachmittag.
Natürlich bleibt noch viel Zeit zum „Schwätzen“

16.30 Uhr: Gemeinsames Aufräumen

Wer nicht mobil ist, wird mit dem Segofilsbus abgeholt und wieder heimgefahren. Für diese Gruppe von Leuten werden auch gegen einen ganz geringen Betrag mindestens einmal pro Woche Einkaufs- und kleine Ausflugsfahrten mit dem vereinseigenen Neunsitzerbus organisiert. Die „Sorgende Gemeinschaft“ hat sich nach mehr als fünf Jahren ihrer Gründung bestens bewährt, und es gibt unserer Meinung nach kaum eine bessere Form der Hilfe gegen Einsamkeit. Ständige Teilnehmerzahlen zwischen 30 und 40 Personen belegen dies.

Wer in seiner Gemeinde eine gleichartige Einrichtung schaffen will, sollte auf Folgendes achten: Man benötigt die Mithilfe und Unterstützung der Gemeinde und einen Raum.

Zudem braucht man eine Gruppe von Personen, die die Organisation und die Tätigkeiten organisieren und umsetzen (siehe SEGOFILS).

Wichtig ist auch, dass die Finanzierung des ganzen Vorhabens gesichert sein muss. Aber dazu können Hilfen beim Ministerium für Soziales und Gesellschaft und Integration sowie beim Landratsamt angefordert werden.

Weitere Hilfsmaßnahmen

Teilnahme an Veranstaltungen von Kirchen und Gemeinden (Seniorennachmittage).

Teilnahme an Veranstaltungen von Vereinen wie Sportgruppen, Gesangs- und Wandervereine, Tanztee, Spielgruppen. Teilnahme an Unternehmungen von Freunden und Bekannten bei Ausflügen, Einkaufsfahrten, Bastelabenden, Wanderungen, Theaterbesuchen, usw.

Malteser Hilfsdienst Projekt „Miteinander Füreinander“

Dies ist ein vom baden-württembergischen Minister Manne Lucha für Soziales und Gesundheit und Integration an 110 Standorten gefördertes Projekt für Einsame. „Wir brauchen mehr das Zusammenleben als Verantwortungsgemeinschaft“ so die Aussage des Ministers. Es sollen in den nächsten Jahren 5 Ideenwettbewerbe durchgeführt werden, bei denen es auch Geldpreise bis zu 30.000 € zu gewinnen gibt. Bewerbungen für den Wettbewerb sind bis zum 31.01.2026 möglich. Kontakte unter einsamkeit@sm.bwl.de

Umgang in eine Wohnungsgemeinschaft oder ein Generationenhaus, in dem schon von der Wohnanlage her eine Gemeinschaft zwingend gefordert ist.

Einzelaktionen

Wenn keine Hilfsmaßnahme greift, bleiben nur noch Einzelaktionen von Ältern oder Seniorengemeinschaften übrig, wie z. B.: Es werden mit den betroffenen Personen Absprachen getroffen, dass zumindest einmal in der Woche ein Anruf oder Besuch erfolgt, damit die entsprechende Stelle Bescheid weiß, ob alles in Ordnung ist und ob die betreffende Person noch Kontakt und Verbindung zur Außenwelt hält.

Umgekehrtes Verfahren: Die einsame Person meldet sich selbst bei einer Mitarbeiterin telefonisch mindestens einmal pro Woche.

Zum Abschluss des Artikels noch einmal folgender **Appell**.

An alle von der Einsamkeit betroffenen Personen: Seien Sie offen für alle angebotene Hilfen, verweigern Sie sich nicht und nutzen Sie die angeboten Gelegenheiten, um wieder in Kontakt zu Ihren Mitmenschen zu treten. Es kann nur zu Ihrem Besten sein. Also einfach mitmachen und mitgehen!

An alle Mitbürger: Wenn Sie Bekannte kennen, von denen Sie vermuten, dass sie einsam sind, nehmen Sie Kontakt zu ihnen auf und versuchen Sie, diese Personen zu verschiedenen Veranstaltungen mitzunehmen und in eine Gruppe zu integrieren. Die Personen werden Ihnen dankbar sein. Also einfach ansprechen und mitnehmen! ■

Norbert Neckar

Für den Artikel wurden folgende Quellen benutzt:

Artikel der Geislinger Zeitung vom 04.11.2025: „Jeder Dritte fühlt sich einsam“ nach einer Studie der Bertelsmann Stiftung vom Landessozialministerium und **vom 29.11.2025:** „So einsam dass es weh tut“.

Einsamkeitsbarometer 24: Es enthält Daten aus den vergangen 30 Jahren von verschiedenen Befragungen des Instituts für Sozialarbeit und Sozialpädagogik.

Forsa-Umfrage im Rahmen des Projektes „Miteinander Füreinander“ vom Malteser Hilfsdienst.

Professor Berthold Vogel, Direktor des Soziologischen Forschungsinstituts Göttingen.



Foto: SEGOFILS

Und diesmal geht es um das Reisen

Im Februar findet bereits zum 15. Male die Hochschule 50 plus des Geislinger Stadtseniorenrates statt.

„Neues Wissen erlangen, vorhandenes Wissen auffrischen oder sich einfach gemeinsam mit Gleichgesinnten mit interessanten Themen auseinandersetzen und den eigenen Horizont erweitern – das ermöglicht Ihnen die jährlich stattfindende Hochschule 50 plus.“ Diese Sätze stellt die Hochschule für Wirtschaft und Umwelt (HfWU) Nürtingen – Geislingen im Internet ihrem Archiv über das Kooperationsmodell mit dem Geislinger Stadtseniorenrat voran. Bereits zum 15. Mal werden im kommenden Februar wieder bis zu 100 nicht mehr ganz so junge Studentinnen und Studenten die Stühle im Hörsaal in der Parkstraße in Geislingen drücken. Das Reisen steht diesmal im Mittelpunkt dieser dreitägigen Veranstaltung, die am Abschlussstag auch eine Exkursion zum Stuttgarter Flughafen und zum Schokoladenhersteller Ritter-Sport nach Waldbenbuch beinhaltet. Der bisherige Arbeitstitel: „Reisen gestern, heute ... und morgen? – Reisen als Spiegel gesellschaftlicher Bildung“.

Geschichte des Tourismus

Beginnen wird die kommende Hochschule 50 plus am Montag, dem 23. Februar 2026. Begrüßen werden dazu der HfWU-Rektor Andreas Frey, Geislingens Oberbürgermeister Ignazio Ceffalia sowie Dr. Theodor Dinkelacker, der Vorsitzende des Geislinger Stadtseniorenrates. Die erste Vorlesung beginnt dann gleich um 10 Uhr. Professorin Dr. Susanne Gervers (HfWU) wird zur Geschichte und Entwicklung des Tourismus referieren. Nach einer Mittagspause nimmt sich Professor Dr. Oliver Frey (HfWU) das Thema „Wien ist immer eine Reise wert? – Strategien und Herausforderungen des Wien-Tourismus“ vor. Erläuternd heißt es zu diesem Thema im vorläufigen Programm:



Aufmerksam lauschen die „älteren Semester“ der Vorlesung. Lernen geht auch im Alter noch.

„Wien setzt im Städtetourismus konsequent auf Kultur als Kapital – vom imperialen Erbe bis zur zeitgenössischen Kunst. Der Vortrag zeigt, wie die Strategien des Wien-Tourismus zwischen wirtschaftlicher Wertschöpfung und sozialen Herausforderungen balancieren und fragt, wie eine nachhaltige Besucherökonomie aussehen kann, die sowohl Gäste begeistert als auch die Lebensqualität der Wiener*innen erhält.“

Nachhaltiges Reisen

Am Dienstag, dem 24. Februar geht es vormittags um Strategien zum nachhaltigen Tourismus. Dieses Thema wird Professor Dr. Robert Keller von der Hochschule Kempten in Geislingen beleuchten. Die frühere Geislinger Dekanin Gerlinde Hühn wird am Nachmittag über „Reisen, pilgern, ankommen – neue Wege gehen, um sich selbst zu finden“ sprechen. Und schließlich widmet sich Isabell Noether, die Geschäftsführerin Erlebnisregion Schwäbischer Albtrauf noch dem Thema: „Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah.“

Flughafen und Ritter Sport

Spannend dürfte dann vor allem auch die Tages-Exkursion am 25. Februar zum Flughafen Stuttgart nach Echterdingen werden. Dort erfahren die Teilnehmer alles über Geschichte und Entwicklung des Manfred-Rommel-Airports und sie dürfen natürlich auch hinter die Kulissen schauen. Versüßt wird der Abschluss der Hochschulveranstaltung mit einem Abstecher zu Ritter Sport in Waldbenbuch.

Zur Teilnahme an der Hochschule 50 plus braucht man Karten, die laut Stadtteilseniorenrat am Montag, dem 9. Februar 2026, ab 9 Uhr nur in der Kreissparkasse in Geislingen Altenstadt erhältlich sind. Und zwar gibt es Karten für Nichtmitglieder des Stadtteilseniorenrates, diese kosten inklusive Exkursionen 95 Euro. Für Mitglieder kosten die Karten 80 Euro. Da die Teilnehmerzahl beschränkt ist, empfiehlt es sich am Verkaufstag möglichst pünktlich zu sein. ■

Text: Michael Rahnefeld

Foto: Cornelia Böhm



Dieter Hundt in seinem Büro, Foto: privat

„Erfolg setzt Leistung voraus“

senex-Interview mit Prof. Dr. Dieter Hundt, u. a. ehemals Präsident der Bundesvereinigung der deutschen Arbeitgeberverbände sowie der deutschen Handelskammer in Österreich, Vorsitzender des Aufsichtsrats des VfB Stuttgart und geschäftsführender Gesellschafter der Allgaier Werke in Uhingen.

senex: Herr Dr. Hundt, Sie sind zwar im Ruhestand, aber politisch immer noch aktiv?

Dieter Hundt: Seit Ende 2023 bin ich endgültig im Ruhestand und habe alle operativen Tätigkeiten eingestellt und alle Ämter abgegeben. Anfangs hatte ich schon ein bisschen Schwierigkeiten, mich mit dem neuen Tagesablauf anzufreunden und damit zurechtzukommen. Aber inzwischen habe ich meinen Seelenfrieden gefunden und fühle mich sehr wohl. Nach wie vor habe ich noch viele Kontakte und in meinem Alter ist man eben nicht mehr Präsident, sondern nur noch Ehrenpräsident. Das bin ich sowohl bei den Metallarbeitgebern, dem Verband Unternehmer Baden-Württemberg, als auch bei der Bundesvereinigung der Deutschen Arbeitgeberverbände und der Deutschen Handelskammer in Österreich, bei denen ich 16 bzw. 12 Jahre Präsident war. Dadurch bin ich noch viel unterwegs, gerade bei besagten Verbänden und Vereinigungen und werde beispielsweise auch angefragt, ob ich auf verdiente Persönlichkeiten, die das Bundesverdienstkreuz oder eine andere Auszeichnung verliehen bekommen, eine Laudatio halte oder einen Tagesordnungspunkt in einer Sitzung übernehme. Es ist sehr angenehm, keinen vollen Terminkalender zu haben wie früher, so dass ich auch mal dazu komme, ein bisschen länger Urlaub zu machen und mehr Zeitung zu lesen.

senex: Wie hat das Alter Ihren Blick auf Erfolg und Leistung verändert?

Dieter Hundt: An meiner Grundeinstellung hat sich da nichts verändert. Ich bin ein altmodischer Vertreter der Überzeugung, dass Erfolg Leistung voraussetzt und das kann ich allen jungen

Menschen nur mit auf den Weg geben, gerade in unserer heutigen Zeit, in der teilweise die Arbeitszeitregelung infrage gestellt wird. Das darf nicht übertrieben werden. Wir müssen uns klar sein, dass die Deutschen im internationalen Vergleich und insbesondere im Vergleich mit anderen wirtschaftlich erfolgreichen Ländern, relativ weniger arbeiten. Ich habe aufgrund meines Studiums und meiner Promotion sowie meiner Frau, die ich in Zürich während des Studiums kennengelernt habe, unverändert enge Beziehungen zur Schweiz. Die Schweizer haben höhere Löhne als wir, aber sie arbeiten im Durchschnitt auch 300 bis 400 Stunden mehr im Jahr. Das wäre für mich ein Ansatzpunkt für einen Wirtschaftsaufschwung. Ich verstehe nicht, dass die Politik sich nicht durchsetzen kann und Lösungen findet, die uns wieder wettbewerbsfähiger machen.

senex: Liegt es Ihrer Meinung nach an den Gewerkschaften?

Dieter Hundt: Vordergründig ja, aber man müsste sich in Hintergrundgesprächen mit der Thematik befassen. In meinen langen Jahren der Zusammenarbeit mit Gewerkschaften und insbesondere auch mit der IG Metall, habe ich immer wieder festgestellt, dass es dort kopfgesteuerte Menschen gibt. Ein klassisches Beispiel dafür war Walter Riester, mit dem ich viele Jahre zu tun hatte und mit dem ich wichtige Themen auch inoffiziell angegangen bin. Im Laufe der Zeit wurde daraus oft auch eine öffentliche Diskussion. Ich weiß nicht, ob das heute noch in ausreichendem Umfang geschieht.

senex: Work-Life Balance ist für viele Jüngere wichtiger als wirtschaftlicher Erfolg.

Dieter Hundt: Das dürfen Sie nicht verallgemeinern. Ich kenne viele Jüngere, die eine klare Präferenz für erfolgreiches Unternehmertum haben. Ein Großteil ist allerdings leider anders eingestellt. An diesem Thema müssen wir arbeiten. Die derzeitige wirtschaftliche Situation in Deutschland ist kein momentanes, sondern ein grundsätzliches Problem. Da sind intelligente Lösungen gefragt. Ich erinnere mich aus diesem Grund gerne an die Zusammenarbeit mit Walter Riester. Natürlich hatten wir unterschiedliche Interessen zu vertreten. Aber ich habe ihn in unserer Zeit als Gegenspieler sehr geschätzt. Ich sage bewusst nicht Gegner, sondern Gegenspieler, da wir beide sehr kopfgesteuert waren und nicht emotional. Natürlich ging es manchmal auch hoch her. Aber das hat sich beim gemeinsamen Bier wieder entspannt. Und so sind wir in dieser Zeit – meiner Meinung nach – oft zu angemessenen Lösungen gekommen. Die Wirtschaft in Deutschland, gerade auch in der Metallindustrie und dort besonders in der Automobilindustrie, hat sich in diesen Jahren positiv entwickelt.

senex: Die Zusammenarbeit mit Herrn Riester hat sie manchen Wettkampf gekostet.

Dieter Hundt: Richtig, das hat mich manchen Wettkampf gekostet, aber es zeigt auch, dass wir vernünftig miteinander umgegangen sind.

Ein Beispiel: 1992 gewann der VfB Stuttgart, dessen Aufsichtsratsvorsitzender ich war, die Deutsche Fußballmeisterschaft durch das Buchwaldtor in der 86. Spielminute. Walter Riester hatte in der an diesem Nachmittag laufenden Tarifverhandlung die Verhandlungsführung. Als er von seinem Mitarbeiter das



Dieter Hundt und Uwe Seeler, Foto: privat

Ergebnis erfuhr, hat er spontan, mitten in der Diskussion, die Sitzung unterbrochen. Keiner der Anwesenden wusste, was los ist. Er hat dann unter den Tisch gegriffen und eine Flasche Sekt hervorgeholt, ist aufgestanden, zu mir gekommen und hat mir zur Deutschen Meisterschaft gratuliert. Anschließend haben wir wieder kontrovers über die aktuellen Themen diskutiert. So war das damals: Wir haben uns gegenseitig geschätzt und häufig Wetten abgeschlossen. Walter Riester hat einige mehr gewonnen als ich. Ich habe auch gewettet, dass wir weder die 35 Stunden-Woche bekommen, noch, dass wir die Lohnerhöhung der IG Metall akzeptieren werden. Er hat dagegen gehalten. Das hat uns aber nicht daran gehindert, zu einem vernünftigen Abschluss zu kommen, der zur wirtschaftlichen Situation gepasst hat.

senex: Welche Rolle spielt Vergänglichkeit für Sie?

Dieter Hundt: Man macht sich schon seine Gedanken zur Vergänglichkeit. Alles ist vergänglich. Ich habe irgend-

wann aufgehört, Fußball zu spielen, weil ich gesehen habe, dass es nicht mehr geht und ich mir zunehmend mehr Blessuren zugezogen habe. Da hat meine Frau gemeint, dass es jetzt dann wirklich genug wäre. Ich war auch ein leidenschaftlicher Segler. Auf dem Schiff muss man fit und sehr beweglich sein. Irgendwann in den letzten Jahren musste ich erkennen, dass ich es nicht mehr bin – also musste ich es aufgeben. Das sind Einschnitte, die nicht einfach zu verarbeiten sind. Da ist es wichtig, dass man mit einiger Zufriedenheit zurückblicken, sich im Spiegel anschauen und sagen kann: Ja, Junge, das war's. Und es war insgesamt auch gut. Das schmerzlichste und bedrückendste Erlebnis zum Thema Vergänglichkeit war für mich, nach Beendigung meiner Tätigkeit als Vorsitzender der Geschäftsführung der Allgaier Werke, der Verkauf des Unternehmens an einen chinesischen Investor. Das war erforderlich geworden, weil seit dem Absturz der europäischen Automobilkonjunktur ab 2017/18 die Allgaier Group zunehmend in wirtschaftlich schwieriges

Fahrwasser geriet. Dass der neue Gesellschafter mein Lebenswerk innerhalb kürzester Zeit in die Insolvenz geführt hat, war nicht zu erwarten und für mich emotional nur schwer zu verkraften.

senex: Haben Sie Ziele, die Sie im Alter noch gerne erreichen möchten?

Dieter Hundt: Ich möchte gesund und fit bleiben und treibe deshalb regelmäßig Sport. Früher habe ich im Sportstudio trainiert. Während der Corona-Zeit waren aber die Sportstudios geschlossen. Ich war unzufrieden und weil Jogggen nie meine Leidenschaft war, habe ich mir zuhause, in unserem ehemaligen Gästezimmer, ein Gym mit drei Trainingsgeräten eingerichtet. Jetzt bin ich mein eigener Herr. Ich nutze es regelmäßig und plage mich mit dem Ziel, einigermaßen leistungsfähig zu bleiben. Daneben betätige ich mich intensiv mit politischen und verbandspolitischen Arbeiten, um auch geistig auf einem gewissen Fitnesslevel zu bleiben. Mein Credo: Einen gesunden Kopf gibt es nur in einem gesunden Körper.

senex: Gibt es in Ihrem Leben einen Moment, in dem Sie gezweifelt haben, ob Sie den richtigen Weg eingeschlagen haben?

Dieter Hundt: Den gibt es in meiner Erinnerung nicht. Aber ich sage das deshalb so entschieden, weil ich diese Frage nie zugelassen habe. Vor allen wichtigen Entscheidungen habe ich intensiv Vor- und Nachteile abgewogen, mir Gedanken gemacht und mich mit anderen Menschen, die in irgendeiner Form betroffen waren oder auf dem Gebiet Erfahrung hatten, abgestimmt. Nach meinem Entschluss habe ich mir gesagt: Junge, du hast dich entschieden, da muss ich durch und das mache ich mit Freude. Dass es in meinem Leben auch schwierige und unbefriedigende Momente gab, hat nie zu der Grundsatzfrage geführt, ob ich mich falsch entschieden habe.

senex: Nennen Sie ein Beispiel.

Dieter Hundt: Ich bin 1975 nach Uhingen gekommen und habe die Geschäftsführung der Firma Allgaier in einer wirtschaftlich schwierigen Zeit übernommen. Das war eine Entscheidung, über die ich mich, wenn ich später darüber nachgedacht habe, oft selbst gewundert habe. Ich hatte vorher eine sehr interessante Position bei Siemens, eine Stufe unter dem Vorstand, und habe mich aus einer Emotion heraus für Allgaier entschieden, weil ich in Uhingen aufgewachsen bin und dies meine Heimat war. Finanziell gesehen war der Wechsel alles andere als lukrativ.

senex: Wie kam es, dass Sie Vorsitzender des Verbandes der Metallindustrie in Baden-Württemberg wurden?

Dieter Hundt: 1987 erreichte mich – aus dem Nichts heraus – die Anfrage, ob ich mir vorstellen könnte, den Vorsitz des Verbandes der Metallindustrie in Baden-Württemberg zu übernehmen. Das war ein Angebot, an das ich nicht im Traum gedacht hätte. Hans Peter Stihl, der zu der Zeit der Vorsitzende war, hat mich überraschend zu einem Mittagessen ins Restaurant „Zeppelin“



Dieter Hundt auf dem Rennrad, Foto: privat

nach Stuttgart eingeladen. Allgaier hat zu dieser Zeit der Firma Stihl Messer für Sägen und Schneidmaschinen geliefert. Ich habe immer überlegt, weshalb Herr Stihl zum Mittagessen einlädt und dachte, dass er vielleicht über einen größeren Auftrag mit mir sprechen will, bei dem Allgaier zuliefern sollte. Bei dem Mittagessen hat er mir dann eröffnet, dass ich den Vorsitz der Metallarbeitgeber in Baden-Württemberg übernehmen solle. Ich war völlig perplex und habe zuerst im Familienkreis über das Angebot gesprochen. Schließlich war die Ermordung des Arbeitgeberpräsidenten Hanns Martin Schleyer durch die RAF noch sehr gegenwärtig. Ich bin

dann zu allen unseren Kunden gefahren und habe mit den Vorstandsvorständen und Personalvorständen von Daimler, BMW, Porsche und VW gesprochen, weil ich verhindern wollte, dass der Eindruck entsteht, ich sei großwahnhaft geworden, weil Allgaier in den 15 Jahren unter meiner Führung eine sehr erfolgreiche Entwicklung hatte. Erst als ich dort zu hören bekam, dass sie alle in die Personalentscheidung eingebunden waren und mich für den Richtigen halten, habe ich zugestimmt, den Vorsitz des Verbandes zu übernehmen. Auch bei dieser Entscheidung habe ich nie zugelassen, dass ich mich frage, ob es richtig oder falsch war, ob-

Anzeige

Oli's FAHRSERVICE

Taxi- und Mietwagenunternehmen

Tel. Zentrale: 07161 / 4 10 70

Tel. Mobil: 0172 / 67 21 222

www.olis-fahrservice.de

Inhaber: Oliver Henning · Hohenstaufenstr. 71 · 73033 Göppingen



Dieter Hundt und Walter Riester, Foto: privat

wohl es kritische und schwierige Zeiten gab. Trotz der Erinnerung an die Schleyer-Entführung habe ich ständigen Personenschutz kategorisch abgelehnt. Wäre das eine Voraussetzung gewesen, hätte ich die Position nicht angenommen. Zur Sicherheit wurden lediglich Alarmanlagen und schusssichere Fensterscheiben in unser Haus eingebaut und meine Familie stand voll hinter mir. Die Polizei ist drei-, viermal am Tag um unser Grundstück gefahren. Aber ich konnte mir nicht vorstellen, irgendjemanden um mich herum zu haben, der mich sowohl im privaten als auch im öffentlichen Leben auf Schritt und Tritt begleitet. Bei großen öffentlichen Veranstaltungen war Personenschutz anwesend. Aber nicht, wenn ich in Wangen im Gasthof Adler saß und Linsen mit Spätzle gegessen habe.

senex: Wie möchten Sie der Nachwelt in Erinnerung bleiben?

Dieter Hundt: Dass ich ein korrekter, zuverlässiger, verantwortungsvoller und auch in seinen Tätigkeiten engagierter Partner und Mensch war. Ich bin von den Gewerkschaften oft als „harter Hund“ bezeichnet worden. Das ist völlig in Ordnung. Mir liegt wesentlich daran, dass ich fair und zuverlässig war. „Ein Mann mit Handschlagqualität.“

senex: Fühlen Sie sich von persönlicher Kritik getroffen oder lassen

Sie diese bewusst nicht an sich heran?

Dieter Hundt: Manche Kritik hat mir wehgetan. Ich habe mich dann meist gefragt, aus welcher Ecke sie kam. Wenn das einigermaßen erklärbar war, war es zwar immer noch nicht schön, aber nachvollziehbar. Im Großen und Ganzen geht mir aber Kritik nicht übermäßig nahe. Ganz wesentlich ist, wer sie geäußert hat. Wenn sie aus den eigenen Reihen kam – was es oft auch gab –, dann war das besonders unangenehm. Gerade wir als Tarifpartner wurden immer am Abschluss gemessen. Wenn die Kritik aus einer sehr kritischen Ecke kam, sagte ich mir immer, das ist verständlich, die konnten ja nicht loben. Für die Arbeitnehmer war jeder Abschluss zu wenig und für die Arbeitgeber zu viel. Das ist nun mal die Eigenschaft des Kompromisses. Da durfte man nicht übermäßig empfindlich sein.

senex: Waren für Sie wirtschaftliche Krisen oder sportliche Niederlagen beim VfB Stuttgart emotional schwieriger zu verkraften?

Dieter Hundt: Wirtschaftliche Krisen waren für mich sehr viel schwerer zu verkraften. Fußball ist etwas, das mich immer fasziniert und auch durchaus eine Rolle in meinem Leben gespielt hat. Erst habe ich lange selbst Fußball gespielt und dann war ich mehr als ein Jahrzehnt Aufsichtsrat des VfB Stutt-

gart. Aber mir war immer bewusst, dass es ein Spiel ist. Die wirtschaftlichen Krisen, die wir auch bei Allgaier durchstehen mussten, waren viel schwieriger und schwerer zu verkraften.

senex: Befinden wir uns derzeit in Deutschland in der Deindustrialisierung?

Dieter Hundt: Ich bedauere ja, und zwar in einer sehr massiven Deindustrialisierung. Die großen Firmen melden Personalabbau aufgrund von anhaltendem Rückgang der Produktion oder Verlagerung ihrer Produktion ins Ausland. In diesem Jahr sind in der deutschen Industrie bereits über 150.000 Arbeitsplätze verloren gegangen. Was in der Öffentlichkeit nicht so sehr bewusst wird, ist, dass eine viel größere Zahl von mittelständischen Zulieferern betroffen sind und wegen höherer Kosten ins Ausland abwandern. Ich bin in großer Sorge, dass das, was wir in den letzten zwei Jahren und möglicherweise auch in Zukunft an Abbau haben – und zwar an Produktionsabbau in Deutschland –, in der Chemie-, Stahl- oder Autoindustrie, nicht zurückkommen wird. Das heißt, dass wir umgehend Sozialleistungen sowie Arbeits- und Energiekosten und Bürokratie reduzieren müssen, um wieder wettbewerbsfähig zu werden. Wir werden nicht umhinkommen, dass jeder einen Beitrag dazu leisten muss. Es muss nicht unbedingt eine Lohnkürzung oder Einstellung einer Sozialleistung sein, sondern beispielsweise eine etwas längere Arbeitszeit und die Verhinderung von Missbrauch. Unpopulär ist es zu fragen, ob wir wirklich so viele Feiertage brauchen, wie wir haben? Können wir auf einen verzichten: den Oster- oder Pfingstmontag? Oder auf einen Urlaubstag? Wir haben vier Wochen gesetzlichen Urlaub, andere Länder – auch die Schweiz – deutlich weniger. Ein weiteres Problem ist, dass die Menschen heute länger gesund leben als früher, und deshalb auch länger arbeiten können. Wobei von einem Dachdecker nicht verlangt wird, dass er mit 70 Jahren noch aufs Dach steigt, aber er

könnte im Büro der Zimmerei mitarbeiten und seine Erfahrung einbringen.

senex: Haben wir uns zu sehr abhängig gemacht von China als Absatzmarkt und Lieferant von seltenen Erden und Batterien für Elektroautos?

Dieter Hundt: Wenn ich die politische und geopolitische Entwicklung der letzten Jahre betrachte, haben wir zumindest manche Dinge falsch beurteilt. Die Wirtschaftsbeziehungen mit China waren hervorragend und die vergangenen 15 Jahre zählen zu den wirtschaftlich besten in Deutschland. Da haben wir zu wenig bedacht, dass vielleicht auch Vorsorge für Zeiten getroffen werden sollte, die nicht ganz so rosig und erfolgreich sind.

senex: Welche alternativen Absatzmärkte bieten sich Deutschland zu China an?

Dieter Hundt: Ganz wichtig für uns ist das Mercosur-Abkommen der EU mit den südamerikanischen Mercosur-Staaten Argentinien, Brasilien, Paraguay und Uruguay. Das Abkommen wird bereits seit vielen Jahren verhandelt, allerdings stocken die Verhandlungen, einerseits wegen grundsätzlicher Bedenken Frankreichs gegen das Abkommen und andererseits wegen der Sorge um nicht eingehaltene Umweltstandards und Bedenken der Landwirtschaft. Da müssen Lösungen gefunden werden. Ich weiß allerdings auch, dass das nicht einfach ist, und dass man das nicht am Abend beim Bier lösen kann. Da müssen Lösungen gefunden werden, die für alle Seiten akzeptabel sind, die allerdings Kompromisse sein werden. Angesichts der Sprunghaftigkeit von Donald Trump müssen weitere Freihandelsabkommen geschlossen werden, beispielsweise mit Indien, Japan, und afrikanischen Ländern. Die derzeitige Entwick-

lung ist besorgniserregend. Die Erhöhung der Zölle bedeutet eine wesentliche Beeinträchtigung für die gesamte Weltwirtschaft. Ich weiß nicht, wohin das in Zukunft führt, bin aber in Sorge, wie die weitere geopolitische Entwicklung sein wird.

senex: Ist die Bewaffnung der Ukraine aus Ihrer Sicht ein Fehler?

Dieter Hundt: Die Bewaffnung der Ukraine ist zwingend erforderlich. Es besteht sonst die große Gefahr, dass Russland – sollte es die Ukraine einnehmen – auch andere Länder angreift, um das russische Imperium wieder zu vergrößern und weltpolitisch mächtiger zu werden. Es gibt viele Länder um Russland, die nicht Moskau- und Putin-hörig sind, und die, eins nach dem anderen, angegriffen werden könnten. Selbst der dritte Weltkrieg wird – zumindest provokativ – in Diskussionen und Talkrunden schon ein-

Anzeige



Wiener Kaffeehaus Gutmann – Genuss im Herzen der Villa Frühstück. Mittagessen. Kaffee & Kuchen – in entspannter, historischer Atmosphäre.



Erleben Sie **österreichische Kaffeehauskultur** und seine traditionell herzhafte Küche, unseren Mittagstisch sowie örtliche Gerichte. Genießen Sie Ihren „kleinen Brauen“ und lesen Sie dabei eine der vielen Zeitungen. Für die Feinschmecker haben wir das Beste aus der Bäckerei Rau und verwöhnen Sie mit Kuchen und weiteren Leckereien.

Unsere Genusszeiten:

- | | |
|---------|--|
| Di–Fr | <ul style="list-style-type: none"> • Frühstück: 8.30 – 11.00 Uhr • Mittagessen: 11.30 – 14.00 Uhr • Kaffee & Kuchen bis 18.00 Uhr |
| Sa & So | <ul style="list-style-type: none"> • Langes Frühstück: 8.30 – 13.00 Uhr • Kaffee & Kuchen bis 18.00 Uhr |
- Dienstag bis Sonntag 08.30 Uhr – 18.00 Uhr geöffnet

Reservierung: 07161/3544001

Bahnhofsplatz 3, 73033 Göppingen
info@gutmann.cafe, www.gutmann.cafe

gebracht. Ich möchte das nicht erleben müssen.

senex: Wie haben Sie als Kind den Zweiten Weltkrieg erlebt?

Dieter Hundt: Immer mal wieder erinnere ich mich in Träumen, wie amerikanische Soldaten 1945 vom Norden her vorgedrungen sind, Gewehre im Anschlag, und das Dörfchen Uhingen mit meinem Elternhaus, das damals wenige Tausend Einwohner hatte, eingenommen haben. Ich bin Jahrgang 38, war damals gerade mal sechseinhalb Jahre alt. Das war bedrückend und unvergesslich für mich.

senex: Wurde Uhingen im Zweiten Weltkrieg zerbombt?

Dieter Hundt: Nein, davon sind wir weitgehend verschont geblieben, aber mein Elternhaus wurde okkupiert. Es war ein alleinstehendes Haus auf einer Anhöhe, das letzte am Ortsrand von Uhingen. Als die Amerikaner in Uhingen einrückten, musste die ganze Familie ausziehen, weil sie in unserem Haus ihr „Headquarter“ errichteten. Wir durften nur einen Leiterwagen mitnehmen mit dem Nötigsten, das darauf Platz hatte, und bezogen bei Bekannten ein Zimmer. Mein Vater war ein leidenschaftlicher Fotograf und besaß eine für die damalige Zeit hochwertige Leica-Kamera, die er in der

letzten Phase des Krieges im Kohlenkeller versteckt hatte. Die Amerikaner waren menschlich sehr nett. Die Soldaten hatten zuhause teilweise auch Kinder und hatten ihre Freude an mir kleinem Steppke und so durfte ich hin und wieder in unser Haus zurück und mich relativ frei bewegen. Als ich wieder einmal im Haus war, hatte mir mein Vater aufgetragen, ich solle schauen, ob ich im Kohlenkeller seine Kamera finden und ihm mitbringen könne. Das hat dann auch geklappt. Die Amerikaner waren uns gegenüber äußerst freundlich und haben für uns Kinder und Jugendliche in der Turnhalle in Uhingen ein Boxcamp aufgebaut und mit uns trainiert.

senex: Was würden Sie Bundeskanzler Friedrich Merz empfehlen, wenn Sie ihm einen Rat geben dürften?

Dieter Hundt: Dass er das, was er im Wahlkampf lauthals als seine Zielsetzung geäußert hat, auch tatsächlich in der Politik – zumindest in wesentlichen Teilen – umsetzt. Ich weiß, dass Politik nicht diktiert werden kann, aber ich hätte mir in manchem Punkt, insbesondere auch in der Anfangsphase der neuen Regierung, schon etwas mehr Durchsetzungskraft gewünscht. Friedrich Merz hat die Voraussetzungen, er hat die Fähigkeiten und er hat den Verstand dazu. Er muss jetzt schnell den

Weg zu einer wirtschaftlichen Genesung einschlagen.

senex: Aber mit der SPD hat Merz vielleicht nicht den richtigen Partner?

Dieter Hundt: Ja, das ist in der Tat eine schwierige Partnerschaft.

senex: Wie kann es weitergehen?

Dieter Hundt: Vielleicht sollten wir uns auch mal mit dem Thema Minderheitsregierung beschäftigen, wie es derzeit in Schweden unter Ministerpräsident Ulf Kristersson praktiziert wird ...

senex: ... die von den rechtspopulistischen Schwedendemokraten geduldet wird. Das würde bei uns bedeuten, dass die CDU unter Umständen von der AfD geduldet wird.

Dieter Hundt: So weit gehe ich nicht, aber das ist für mich ohnehin eine Frage, die mich sehr nachdenklich stimmt: Wie lange kann eine Partei – solange sie von der Verfassung nicht verboten ist – ignoriert werden, die bundesweit über 25 Prozent Zustimmung erfährt und in einzelnen Bundesländern sogar über 30 Prozent und damit die Mehrheit hat?

senex: Würde die CDU mit der AfD koalieren, ginge ein Aufschrei durchs Land.

Dieter Hundt: Eine Koalition halte ich zumindest auf Bundesebene eine lange Zeit für undenkbar, aber das Thema wird auf Länderebene, bis dieses Interview in senex erscheint, ganz heiß sein. Wir haben in diesem Jahr Wahlen, u. a. in Sachsen-Anhalt und Mecklenburg-Vorpommern. Es ist gut möglich, dass die AfD in einem oder anderen Land die Mehrheit der Stimmen erzielt – mit allen Problemen, die damit verbunden sind. Vielleicht war es nicht die beste Lösung, zur AfD eine Brandmauer zu errichten und es wäre besser, dass sie nach außen Verantwortung übernehmen muss, um ihr wahres Gesicht zu zeigen. Dann könnte sich der Wähler ein Bild davon machen, was die AfD tatsächlich anstrebt. ■ Klemens Olschewski

Anzeige



Ihr Kammerjäger
aus dem Kreis Göppingen
für den Kreis Göppingen.



07162 / 26 300 45 0176 / 703 127 84

Tim Stanzel • Akazienweg 5 • 73333 Gingen

www.stanzel-schaelingsbekampfung.de

senex-Archiv online!

Ab sofort können alle bereits erschienenen Ausgaben von **senex** unter www.olschewski.com angeschaut und heruntergeladen werden.

Seit März 2024 ist **senex**, das Magazin für Junggebliebene, Best Ager und Senioren im Kreis Göppingen erhältlich. Das Magazin erscheint zweimonatlich und wird kostenlos an circa 470 Ausgabestellen im Landkreis Göppingen verteilt (über 300 Arzt- und Zahnarztpraxen, Apotheken, Edeka-Lebensmittelmärkten, Bäckereien, Buchhandlungen, Optikern, Rathäusern, Stadtbüchereien, Volkshochschulen und vielen anderen Stellen mehr).



Abstimmen und gewinnen!

Welches Titelbild gefällt Ihnen am besten? Bitte ankreuzen!



Ausgabe 1



Ausgabe 2



Ausgabe 3



Ausgabe 4



Ausgabe 5



Ausgabe 6



Ausgabe 7



Ausgabe 8



Ausgabe 9



Ausgabe 10



Ausgabe 11

Wir verlosen unter allen Teilnehmern **6 Büchergutscheine zu je 10 Euro der Barbarossa-Buchhandlung in Göppingen.**

Schicken Sie uns eine E-Mail mit der Nummer Ihres Favoriten an: medien@olschewski.com oder Favorit ankreuzen, Abschnitt ausschneiden und per Post senden an: **Olschewski Medien GmbH, Lützelalbweg 3, 73342 Bad Ditzenbach.** Einsendeschluss ist der 10.02.2026 • Absender nicht vergessen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner werden in der nächsten Ausgabe bekanntgegeben.

Kreuzworträtsel

Gewebe mit Muster	fleißiges Insekt	Backzutat		Nähutensil	Promi	europ. Hauptstadt	math. Zeichen		befestigen	Abk.: Minute		große Pflanzen	Sterne betreffend	allein
				3	wie vorge-sehen									
Abk.: Medizin				im Stil von (franz.)			kein Profi				1	Ein-fahrten		
bevor				Be-hörde	Bein-gelenk		Mani-pulation	Anti-lopen-art				Taten-drang		
	2			Holz-behälter						Sommer-frucht				
Landhaus		Symbol-rate-einheit	Kantine					engl.: Lüge				dicker Kraut-stängel	5	Sensi-belchen
				Ver-wandter		Kassen-zettel	4			schmale Brücken	brasil. Tanz			
zu-gleich mit	Etage beim Schiff	Haar-knoten	Präfix: natur-nah				musik. Bühnen-werk	makel-los			Dreier-gruppe			
Wörter-buch		6			Ausruf beim Schmerz	Stra-paze							Abwand-lung e. Games	
Domain-endung: Bildung			Liege-möbel									Mutters Mutters Mutter		
Karten-spiel für 3		er-geben		8		fiedeln							erster Sohn Noahs	
			Straßen-lampe									berli-nerisch: keine		

Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Jetzt mitmachen und gewinnen

Schreiben Sie das **Lösungswort** auf eine Postkarte und schicken Sie diese an: **Olschewski Medien GmbH, Kreuzworträtsel, Lützelalbweg 3, 73342 Bad Ditzenbach** (Absender nicht vergessen).

Oder schicken Sie eine E-Mail an: medien@olschewski.com

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir:

4 x 2 Eintrittskarten ins Gloria Kino Center, Steingrubestr. 7, Geislingen/Steige, für den Film: „**Die progressiven Nostalgiker**“ am Montag, **19. Januar 2026, 15.30 Uhr oder 19.30 Uhr.**

Näheres zum Film auf Seite 40.

Einsendeschluss zur Teilnahme ist der 15. Januar 2026.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Die Gewinner der Eintrittskarten werden in der nächsten Ausgabe bekanntgegeben.

Sudoku leicht

vorder-asiat. Staat	Mehrzahl von Genus
▼	▼
erfolg- reich sein	
▼	
	elegante Frau
	▼
7	
	service-denkspiele.de

Sudoku schwer

	7	8	9	5	
9	6	5			4
		3			
8			6		
6	4	3		2	
1			4		
		1			
3		5	8	6	
4	6	7	5		

Die Zahlen von 1 bis 9 sind so in die Felder einzutragen, dass in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem der neun 3x3-Blöcke jede Zahl genau einmal vorkommt. Die Auflösung der beiden Sudokus finden Sie auf Seite 41.

Wortsuche

Finden Sie die 20 Begriffe im Buchstabenfeld. Die Wörter können waagrecht, senkrecht, diagonal und rückwärts geschrieben sein. Die Auflösung steht auf Seite 41.

BETRAG
BUERSTE
BUKAREST
DOBERMANN

EINSATZ
ERBSE
FLAECHE
FUSILLI

INHALT
MALTA
MONUMENT
NIERE

NOTREMSE
PLATON
PROZENT
SCHACHT

SEESTERN
VEGANER
WOHLSTAND
XYLOPHON

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

Milliardengeschäft mit dem Tag der Liebenden

Valentin von Rom soll Paare nach christlichem Ritus getraut und ihnen Blumen aus seinem Garten geschenkt haben.



Auch unter Senioren gibt es am Valentinstag oft noch ein Sträußchen.

Mitten in den Schlusspurt der Fasnet fällt in diesem Jahr der Valentinstag. Immer am 14. Februar wird dieser „Tag der Liebenden“ gefeiert. Es ist diesmal der Samstag am heißen Faschingswochenende. Doch woher kommt dieser Tag überhaupt? Immer wieder fragt man sich: Wurde er von Gärtnern und Floristen geschaffen, um den Umsatz bei Blumen zu steigern? Mitnichten. Es gibt wohl tatsächlich einen historischen Hintergrund, wenn auch sehr nebulös.

Schutzpatron der Liebenden

So übermitteln wohl alte Quellen, dass der heilige Valentin aus Rom, der Schutzpatron der Liebenden, der Namensgeber für den Valentinstag sein soll. Demnach lebte Valentin im 3. Jahrhundert in Rom und traute Liebespaare nach christlichem Ritus, obwohl Kaiser Claudius II. das verboten hatte. Die Ehen dieser Paare, so berichtete der Bayrische Rundfunk, standen der Überlieferung nach unter einem besonders guten Stern. Valentin von Rom soll den Paaren auch Blumen aus seinem Garten übergeben haben. Auf Befehl des Kaisers wurde Valentin am 14. Februar

im Jahre 269 nach Christus entthauptet.

Stöbert man weiter in der Geschichte herum, so stößt man auf einen Gedenktag an den heiligen Valentin am 14. Februar. Diesen Gedenktag soll Papst Gelasius I. im Jahre 469 nach Christus für die Kirche eingeführt haben. 1969 wurde dieser Tag aber aus dem römischen Generalkalender gestrichen, weil die Person des Valentins offenbar historisch nicht belegt werden kann. Inzwischen haben aber viele katholische Gemeinden den Valentinstag wieder für sich entdeckt und bieten für den 14. Februar besondere Segnungsgottesdienste an.

Valentinsball

Ab dem 15. Jahrhundert wurde besonders in England der Valentins-Brauch entwickelt, Paare machten sich kleine Geschenke oder schickten sich Gedichte. Bald kam dieser Brauch durch englische Auswanderer nach Amerika. Und Anfang der 1950er Jahr dann über US-Soldaten auch nach Westdeutschland.

Wie der Bayrische Rundfunk berichtete, veranstaltete man 1950 den ersten „Va-

lentins-Ball“ in Nürnberg. Von da an verbreiteten sich die Bräuche des Valentinstags über ganz Deutschland. Allgemein bekannt wurde der „Valentinstag“ in den Wirtschaftswunderjahren der Bundesrepublik durch die verstärkt eingesetzte Werbung der Blumenbranche, heißt es in der Reportage.

Tatsächlich findet der Valentinstag auch im Kreis Göppingen große Aufmerksamkeit und viele Verliebte im Kreisgebiet machen sich gegenseitig kleine Geschenke oder überreichen Blumen. Sehr zur Freude der Gärtnereien und Floristen, die natürlich werbmäßig gezielt auf diesen Tag einstimmen. Der Tag der Liebenden ist in jedem Fall auch ein Tag der Händler, stellen die Medien unisono fest. Und wie jedes Jahr verspricht sich der Einzelhandel vom Valentinstag ein Milliardengeschäft. ■

Text: Michael Rahnefeld (ra)

Anzeige

Barbarossa-Buchhandlung
Wienstrasse 10
BuchKultur trifft Lesefreude

Eindringlich und aufrüttelnd.

Ein bewegender Familienroman über den Einfluss unserer Vergangenheit auf unsere Nachkommen.

Marstallstraße 3
Ecke Lange Straße 33
73033 Göppingen
www.barbarossa-buch.de

Das RS-Virus: Warum Seniorinnen und Senioren besonders gut auf sich achten sollten

Das Respiratorische Synzytial-Virus (RSV) begleitet uns vor allem in den Wintermonaten – und viele kennen es als typische Infektion aus der Kindheit.

Doch das Bild täuscht: Inzwischen weiß man, dass Seniorinnen und Senioren zu den am stärksten gefährdeten Gruppen gehören. RSV kann bei älteren Menschen schwere Atemwegsinfektionen auslösen und ist heute eine der häufigsten Ursachen für Krankenhausseinweisungen bei Atemwegserkrankungen im Alter.

Was steckt hinter dem RS-Virus?

RSV ist ein Virus, das die oberen und unteren Atemwege befällt. Erste Symptome ähneln oft einer normalen Erkältung: Schnupfen, Husten, Kopf- und Gliederschmerzen oder leichtes Fieber. Während jüngere Menschen meist rasch wieder auf die Beine kommen, kann RSV bei älteren Personen einen deutlich schwereren Verlauf nehmen. Gründe dafür sind ein natürlicherweise schwächeres Immunsystem sowie chronische Begleiterkrankungen wie Herzschwäche, COPD oder Diabetes.

Warum sind Senioren besonders gefährdet?

Ab etwa 60 Jahren reagiert der Körper empfindlicher auf Infektionen. Atemwegsviren wie RSV können schwere Bronchitis oder Lungenentzündung auslösen, bestehende Erkrankungen verschlechtern und zu Krankenhausaufenthalten führen. Auch Menschen, die in Pflegeein-

richtungen leben oder regelmäßig engen Kontakt zu vielen Personen haben, sind besonders exponiert.

Schutz ist möglich – und wichtig

1. Impfung als neuer Schutzbaustein

Seit Kurzem steht eine RSV-Impfung für Menschen ab 60 Jahren sowie für besondere Risikogruppen zur Verfügung. Sie reduziert das Risiko schwerer Verläufe deutlich. Ein Gespräch in der Apotheke oder beim Hausarzt schafft Klarheit, ob die Impfung empfohlen wird.

2. Gute Hygiene – kleine Maßnahmen mit großer Wirkung

Regelmäßiges Händewaschen oder Händedesinfektion senkt die Infektionsgefahr enorm. Da RSV sowohl durch Tröpfchen als auch über Kontaktflächen übertragen wird, lohnt sich vorbeugende Hygiene gerade in der Hochsaison von November bis März.

3. Abstand und Rücksicht in der Erkältungszeit

Menschen mit Husten oder Schnupfen sollten möglichst Abstand halten. Beim Besuch in Arztpräxen oder Pflegeeinrichtungen bietet eine medizinische Maske zusätzlichen Schutz.

4. Das Immunsystem stärken

Eine starke Abwehr ist der beste Schutz. Empfehlenswert sind: vitaminreiche Ernährung, regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, genügend Schlaf, Stressreduktion und eine gesunde Darmflora.



Felicitas Gropper von der Markt- und Schloss-Apotheke in Donzdorf

5. Frühzeitig medizinische Hilfe suchen

Warnsignale sind: Atemnot, hohes Fieber, starke Abgeschlagenheit, anhaltender Husten oder bläuliche Lippen. Hier gilt: nicht warten, sondern ärztlichen Rat einholen.

Was hilft im Krankheitsfall?

Unterstützend wirken viel Flüssigkeit, regelmäßiges Lüften, Inhalationen mit Salzwasser, pflanzliche Hustentees sowie Ruhe. Antibiotika helfen nicht, da RSV ein Virus ist.

Fazit

Das RS-Virus ist längst keine reine Kinderkrankheit mehr. Mit guter Vorbeugung, Impfung und einem starken Immunsystem lässt sich die Gefahr schwerer Verläufe erheblich reduzieren – für einen sicheren und gesunden Winter.

**Ihre Apothekerin
Felicitas Gropper**

So manch ein Rentner müsste keine Flaschen sammeln

Die Rentner wurden in den vergangenen Jahren auf vielfache Weise betrogen und abgezockt.

Seit Jahren beschäftigt sich Norbert Böttcher aus Riedstadt mit dem Thema Rente. Mittlerweile hat er sich zu einem Experten entwickelt. Bereits vor der Abstimmung im Bundestag am 5. Dezember 2025 hat er folgende Hinweise veröffentlicht und an die Politik versandt:

Beitragsbemessungsgrenze

Gravierende Anhebung der Beitragsbemessungsgrenze (BBG) führt zu mehr Einnahmen in der gesetzlichen Rentenversicherung (grV), aber auch zu höheren Rentenansprüchen bei den Besserverdienern. Ich verweise auf das Jahr 2003, in dem die SPD diesen Fehler vorgenommen hat. Die maximalen Entgeltpunkte – im Schnitt bei 1,8 – stiegen danach auf weit über > 2,0. Die Rente stieg rasant an, doch der sogenannte „kleine Mann“ hatte nichts davon. Soziale Gerechtigkeit drückte diese Handlung nicht aus.

Riester-Rente

Riester: Da verdienten nur die Versicherungen und Herr Riester scheffelte Vortragsgelder. Heute gilt das System als gescheitert. Wären diese heute vier Prozent und die staatlichen Zuschüsse in die gesetzliche Rente eingezahlt worden, hätte der Riester-Sparer heute eine wesentlich bessere Rendite als durch einen Riestervertrag.

Rentenniveau

Das Rentenniveau bezieht sich nicht auf die eigene persönliche Rente, sondern ist nur eine Vergleichszahl, zwischen einer Standard- oder sogenannten „Eckrente“ nach 45 Arbeitsjahren zum Durchschnittsverdienst, zum je-



weiligen Durchschnittsverdienst des zu betrachtenden Jahres. Viele Arbeitnehmer beziehen allerdings das Rentenniveau auf ihren persönlichen Verdienst während der Arbeitsphase. Das ist aber leider falsch. Im Internet gibt es sogar Textbeiträge, die einige Geburtsjahrgängen um 1950 eine niedrigere Rente daraufhin zuweisen als anderen, da das Jahr des Renteneintritts, hier insbesondere das Jahr 2015, ein Rentenniveau von 47,7 Prozent ausweist. Die persönliche Rente errechnet sich anhand der Beiträge, die über den jeweiligen Jahresverdienst in „Entgeltpunkte“, im Volksmund „Rentenpunkte“ genannt, umgerechnet werden. So ist sichergestellt, dass jeder gesetzlich Versicherte seinen Anteil Rente in Höhe seiner Versicherungsleistung als Rente zuerhält.

Entgeltpunkt

Der Wert des Entgeltpunktes (wEP) wird als Prognose im Oktober des laufenden Jahres verkündet und im März des folgenden Jahres im Bundestag beschlossen, damit die Rentenanpassung pünktlich zum 1. Juli erfolgen kann.

Nachhaltigkeitsfaktor

Seit dem Jahr 2000 wurde der Entgeltpunkt durch politische Eingriffe (Nachhaltigkeitsfaktor) stark abgeschmolzen. Meine Vergleichsrechnungen mit moderaten Anpassungen weisen aktuell ein Minus von 9,33 Euro aus. Bei diesem Mehrwert pro Entgeltpunkt, müsste so mancher Rentner keine Flaschen mehr sammeln. Mir ist keine Berufsgruppe bekannt, die eine solche Reduzierung ihrer Bezüge hinnehmen musste.

Doppelverbeitragung

Ende 2003 führte die Regierung Schröder die Doppelverbeitragung der Betriebsrenten und Direktversicherungen ein. Es gründete sich der Verein DVG e.V., der dagegen seine Stimme erhob. Es gab bis heute als Ausgleich dieser Abzocke nur einen kleinen Freibetrag seit 2020, der sich an der Bezugsgröße der Sozialversicherung orientiert. Der Freibetrag gilt nur einmal entweder/oder Betriebsrente/Direktversicherung und gilt dann auch nur für die Krankenversicherung. Bei einer Direktversicherung macht das bei Sozialabgaben von etwa 20 Prozent (heute bereits mehr) ein Fünftel der Versicherungssumme aus. Da kann man bei der Verabschiedung des Betriebsrentenstärkungsgesetzes nur noch den Kopf schütteln. Erst den Rentner „abzocken“ und ihm danach den Himmel auf Erden versprechen. So verliert die Politik jegliches Vertrauen.

Aktivrente

Aktivrente mit 2.000 Euro steuerfrei nach dem Erreichen der Regelaltersrente ist mehr als ein Witz, da die Sozialabgaben weiter zu zahlen sind und zwar je zu 100 Prozent der Arbeitgeber- und Arbeitnehmeranteil. Der Rentner zahlt die Krankenversicherung (KV) und Pflegeversicherung (PV) und der Arbeitgeber die gesetzliche Rentenversicherung und Arbeitslosenversicherung. So bleibt auch die Parität so gut wie erhalten. Aber man sollte gut aufpassen, was genau im Gesetzestext steht.

Frühstartrente für Kinder

Die Frühstartrente für Kinder ab dem 1. Schuljahr von 10 Euro pro Monat macht bei der späteren Rente so gut wie nichts aus, sind es doch im Jahr 120 Euro und bis zum 18 Lebensjahr 1440 Euro insgesamt. Kinder sollten dem Staat mehr wert sein.

Die aktuelle Broschüre der Deutschen

Rentenversicherung (DRV) Bund ist seit dem 13. November 2025 im Download zu beziehen. Sie enthält im Kapitel 11 wichtige Daten für alle, die sich für das Thema „Rente“ interessieren.

Ich weise auf den hohen Durchschnittsverdienst für das Jahr 2025 hin. Je höher dieser Verdienst, desto kleiner der Entgeltpunkt für die Rente. Rentner im Jahr 2025 verlieren also Geld. Außerdem kann das Rentenniveau nicht bei 48 Prozent gehalten werden. Die vorläufigen Werte werden immer den sich ergebenden neuen Werten angepasst. Ich habe alle gemeldeten Werte einer Prüfung unterzogen und den Wert „Netto vor Steuern“ ermittelt. Hat man diese hohen Werte eingesetzt, um Rente zu mindern oder waren die Werte korrekt? Rechnen bitte auch Sie nach, daher der Verweis auf meine Homepage „Seite RentenNiveau NEU“ <https://meine-rente.jimdofree.com/rentenniveau-neu/>

Anzeige

Wird auch Ihr Geld verbrannt?

**Sie haben viele Jahre gespart – und zahlen jetzt doppelt.
Das ist ungerecht. Und das muss sich ändern.**

Millionen Bürgerinnen und Bürger haben mit einer Direktversicherung fürs Alter vorgesorgt – auf Anraten von Politik, Arbeitgebern und Versicherungen. Direktversicherungen wurden als sichere Altersvorsorge empfohlen.

Doch beim Renteneintritt kommt das böse Erwachen:

Seit 2004 gilt: Bei Auszahlung werden volle Beiträge zur gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung fällig – auf das gesamte Kapital, obwohl auf die Beiträge bereits in der Ansparphase Abgaben bezahlt wurden. Auch Altverträge, die vor 2004 abgeschlossen wurden, sind betroffen.

Das nennt man **Doppelverbeitragung** und betrifft Millionen Versicherte. Die Gesetzesänderung wurde rückwirkend eingeführt – ein klarer Wort- und Vertrauensbruch.

Wir vom DVG e. V. (Direktversicherungsgeschädigte) fordern:
Abschaffung der Doppelverbeitragung und Bestandsschutz für Altverträge!

Werden Sie aktiv und schließen Sie sich dem DVG e. V. an.
Allein sind wir nichts – zusammen können wir was erreichen!

DVG – für eine sichere Altersvorsorge.
www.dvg-ev.org



Rösser, Kutschen, Krämermarkt und Kutteln

Am Faschingsdienstag lockt der Geislinger Pferdemarkt.



Vor großer Zuschauerkulisse und Beifall werden die edlen Rösser präsentiert.

Einmal im Jahr verwandelt sich der Festplatz vor der TVA-Halle in Geislingen-Altenstadt zum Showgelände für Pferdeliebhaber und Unterhaltungssuchende. Der jährliche traditionelle Geislinger Pferdemarkt mit seiner über 300-jährigen Geschichte lockt wieder gut 100 Rösser und ihre Besitzer sowie eine Vielzahl von Kutschen an. Auf dem Gelände entsteht eine Budenstadt aus Verkaufs- und Imbissständen, die dann ebenfalls zum Anziehungsmagnet tausender Besucher werden. Jung und Alt, Groß und Klein scharen sich dann drei Stunden lang am Vormittag des Faschingsdienstags im Schulterschluss dicht gedrängt um den abgegrenzten Parcours, in dem die Pferdebesitzer ihre herausgeputzten Araber, Haflinger, Schwarzwälder, Isländer und Co. sowie blitzblank geputzte Kutschen, noble Geschrirre mit polierten Messingrossetten und alte historische Gespanne aus dem längst vergangenen Arbeitsalltag der Bauern präsentieren.

Mit Strick und Halfter werden die Groß- und Kleinpferde im Schritt und Trab im abgesperrten Parcours den Wertungsrichtern vorgeführt, die die begehrten Punkte vergeben. Gleichgültig, ob es sich um ein 900 Kilogramm schweres und knapp zwei Meter großes Shire-Horse dreht oder um ein gerade mal 70 Zentimeter kleines und etwa 150 Kilogramm schweres Mini-Shetty von der Größe eines ausgewachsenen Bernhardiners – jedes Pferd bekommt die gleiche Aufmerksamkeit unter denselben Beurteilungskriterien. Was zählt, sind die Bewegungen in den verschiedenen Gangarten, die von Rasse zu Rasse unterschiedlich sind. Auch der Körperbau, der Ausdruck der Augen sowie die Stärke von Hals und Muskeln spielen eine wichtige Rolle. Die Pferde mit den höchsten Wertnoten dürfen zum Schluss noch eine Ehrenrunde über den mit knapp 40 Tonnen Sand aufgefüllten Parcours drehen.

Kutteln in allen Variationen

Danach sind die Gespanne an der Reihe. Ein-, Zwei- und Mehrspänner sowie beispielsweise historische Wagen mit Arbeitsanspannung aus dem früheren bäuerlichen Leben präsentieren sich dann vor den Augen der kritischen Jury, die sowohl die Kutscher als auch deren Gespanne unter die Lupe nimmt. Wem das Pferdespektakel zu viel wird, kann über den Krämermarkt mit seinen zahlreichen Verkaufs- und Imbissständenbummeln. Dort gibt es alles, was Herz und Magen begehrn. Ein reichhaltiges Angebot an Bekleidung lockt ebenso wie Utensilien rund ums Pferd, nützliches für Landwirtschaft, Garten und Haushalt und kulinarische Genüsse. Für ambitionierte Bauern ist die Maschinenausstellung einer der Höhepunkte. Landwirtschaftliche Gerätschaften sowie PS-starke Boliden für die Feldarbeit und für den dicken Geldbeutel können bewundert und gekauft werden.

Gut drei Stunden, von etwa neun bis zwölf Uhr, dauert das Pferdespektakel. Dann ist Schluss und Zeit fürs Mittagessen. Viele Besucher strömen dann vom TVA-Festplatz in die umliegenden Gaststätten. Dort sind die Wirs auf den Ansturm vorbereitet. Auf der Karte steht eine der Leibspeisen der Schwaben: Kutteln in allen Variationen.

Einst Karren- und Ackergäule

Der Geislinger Pferdemarkt hat Geschichte. Bereits vor über 300 Jahren soll es in der Fünftälerstadt einen Markt für den Handel mit Pferden gegeben haben. Damals waren starke Kaltblutpferde gefragt, die vor allem als Karren- und Ackergäule eingesetzt

wurden. Zum Ziehen schwerer Lasten, zum Pflügen, Heuen und Säen waren sie für die Bauern unentbehrlich. Bis in die Mitte des 20. Jahrhunderts arbeiteten Mensch und Pferd eng zusammen. Die Technik verdrängte schließlich das Arbeitstier, Motoren ersetzten die lebendigen Pferdestärken. Doch bis dahin florierte der Pferdehandel. Nicht nur in Geislingen, sondern in vielen Städten gab es Pferdemärkte. Und mancher windige Zeitgenosse hat mit betrügerischen Machenschaften beim Handel mit den bis zu 800 Kilogramm schweren und sanftmütigen Vegetariern seinen Geldbeutel gefüllt. Mit verschiedenen Tricks wurde der wahre Gesundheitszustand, der Charakter oder das Alter des Pferdes verschleiert. Die Zähne wurden beispielsweise kurz geschliffen oder gezogen, das Fell über den Augen herausgetrennt oder mit Pfefferkörnern im After für mehr Temperament gesorgt. Die Sprich-



Über Preise und Schleifchen für ihr Pferd freuen sich Angela Schuler und ihr Mann Andreas.

wörter „Pfeffer im Arsch“ oder „jemandem auf den Zahn fühlen“ stammen aus diesem Metier. Glücklicherweise haben sich die Zeiten geändert. Doch auch heute noch ist der Kauf eines Pferdes Vertrauenssache, wobei es die Rosstäscher des 21. Jahrhunderts deutlich schwerer haben. Ohne Ankaufsuntersuchung wechselt heute so gut wie kein Pferd mehr seinen Besitzer. Beim kleinen Pferde-TÜV werden der Allgemeinzustand, Lunge, Bronchien, Herz Kreislauf und Bewegungsapparat unter die Lupe genom-

men. Wer auf Nummer sicher gehen will macht den großen TÜV, wobei eine Ankaufsuntersuchung locker bis zu 2.000 Euro kosten kann.

Auf dem Geislunger Pferdemarkt ist der Handel mit Pferden längst kein Thema mehr. Man präsentiert sich und seine Vierbeiner. Der Spaß steht im Vordergrund und die Freude an einem Schleifchen oder einem Pokal macht den Aufwand und die investierte Zeit allemal wett.

Text: Jochen Horndasch (jogi)

Fotos: Stadtverwaltung Geislingen

Anzeige

- FAMILIENBRAUEREI SEIT 1728 -



WINTERBIER
Die bernsteinfarbene Bierspezialität

www.gruibinger.de

„Schlaganfall: Mit frühzeitiger Hilfe lässt sich viel erreichen“

senex im Gespräch mit Michael Nonnengäßer vom Sanitätshaus Nonnengäßer



Fußheberorthese die durch funktionelle Elektrostimulation funktioniert.

© Otto Bock

senex: Herr Nonnengäßer, wie bedeutend ist das Thema Schlaganfall in Deutschland?

Michael Nonnengäßer: Sehr bedeutend. Jährlich erleiden rund 270.000 Menschen einen Schlaganfall. Er ist die dritthäufigste Todesursache und die häufigste Ursache für Behinderungen im Erwachsenenalter. Etwa 1,8

Millionen Menschen leben mit den Folgen. Da die Bevölkerung älter wird, steigt die Zahl weiter – rund 80 Prozent der Schlaganfälle betreffen Menschen über 60.

senex: Wie verhält man sich im Notfall?

Michael Nonnengäßer: Sofort han-



Schulterorthese

© Bort

deln. Der Grundsatz lautet: „Time is Brain“. Jede Minute zählt, daher sofort den Notruf 112 wählen.

senex: Welche Rolle spielen Hilfsmittel in der Rehabilitation?

Michael Nonnengäßer: Eine sehr große. Die Deutsche Schlaganfall-Gesellschaft empfiehlt eine schnelle und flächendeckende Versorgung. Hilfsmittel sollten möglichst früh zum Einsatz kommen, um Fehlstellungen, Stürze oder Kontrakturen zu verhindern und die Selbstständigkeit zu fördern.

Beispiele:

- Schulter: Nach Schlaganfällen treten oft Luxationen auf. Schulterorthesen stabilisieren und schützen.
- Bein/Fuß: Fußheberlähmungen erhöhen die Sturzgefahr. Unterschenkel- oder Ganzbeinorthesen ermöglichen ein sichereres, natürlicheres Gangbild.
- Hand: Spastiken und Fehlstellungen erschweren den Alltag. Handorthesen

unterstützen die Greiffunktion und verhindern Kontrakturen.

Was im Einzelfall geeignet ist, wird in einer persönlichen Beratung gemeinsam mit den Betroffenen und Angehörigen entschieden. Ziel ist immer: möglichst große Selbstständigkeit und Entlastung der Pflegenden.

senex: Worin liegt Ihre besondere Expertise?

Michael Nonnengäßer: Unser Sanitätshaus ist seit vielen Jahren auf neurologische Versorgung spezialisiert. Wir bieten eine 360°-Betreuung, von der Erstversorgung über Anpassungen bis zur Nachsorge. Seit über 20 Jahren arbeiten wir eng mit der Rehaklinik Christophsbad in Göppingen zusammen. Diese interdisziplinäre Zusammenarbeit führt zu besseren Ergebnissen: weniger Folgeschäden, mehr Beweglichkeit, höhere Lebensqualität.

senex: Ihr Rat an unsere Leser?

Michael Nonnengäßer: Bleiben Sie zu-



Lynk Orthese

versichtlich. Mit moderner Rehabilitation und frühzeitigen Hilfsmitteln ist viel möglich. Jeder Tag zählt – je früher die Versorgung beginnt, desto größer die Chancen, Funktionen zu erhalten

oder zurückzugewinnen. Holen Sie Fachleute frühzeitig hinzu. Auch kleine Fortschritte bedeuten mehr Selbstständigkeit im Alltag. Niemand muss diesen Weg allein gehen. ■

Anzeige



GEMEINSAM FÜR EIN BESSERESLEBEN

- Sanitätshaus
- Orthopädietechnik

- Kompressionstherapie
- Bandagen & Orthesen
- Einlagen
- Bein- & Brustprothetik

- Hilfsmittel nach Schlaganfall
- Hilfsmittel für Diabetiker
- Funktionelle Elektrostimulation
- Kinderorthopädie

- Bewegungs- & Ganganalyse
- Laufschuhberatung
- Individuelle Hilfsmittel in 3D Scan / Druck

Parkplätze
direkt vor
dem Haus

Öschstr. 40
73072 Ditzingen
Tel. 07162 / 940 950
www.nonnengaesser.com



„Apotheken stehen bundesweit unter enormem Druck!“

Interview mit Felicitas Gropper von der Markt Apotheke und der Schloss Apotheke in Donzdorf zur geplanten Apothekenreform.

senex: Frau Gropper, wie geht es den Apotheken im Landkreis Göppingen?

Felicitas Gropper: Ich kann natürlich nicht für alle meine Kolleginnen und Kollegen sprechen, aber ich denke, die Apotheken im Landkreis Göppingen stehen – wie in ganz Deutschland – unter enormem Druck. Wir kämpfen gleichzeitig mit Lieferengpässen, Personalmangel, einer seit über 20 Jahren nicht angepassten Vergütung und immer komplexeren Aufgaben im Alltag. Viele Kolleginnen und Kollegen sind am Limit, manche denken darüber nach, ihren Standort aufzugeben. In den letzten Jahren haben einige Apotheken im Landkreis geschlossen, was einen Teufelskreis bei den übrigen Apotheken auslöst: mehr Notdienste, dafür benötigt man einen höheren Personaleinsatz, das Personal möchte selbstverständlich bezahlt werden, dann sind wir wieder bei der nicht angepassten Vergütung. Und wenn man kein zusätzliches Personal hat, muss man selbst oder das restliche Personal einspringen, was wiederum Überstunden und Stress bedeutet.

senex: Wie ist Ihre persönliche Meinung zu der geplanten Apothekenreform?

Felicitas Gropper: Die Reform enthält einzelne sinnvolle Gedanken, aber in ihrer Gesamtheit ist sie unvollständig und an vielen Stellen realitätsfern. Wir Apotheken sollen mehr Aufgaben übernehmen – aber ohne wirtschaftliche Grundlage, ohne Personal und ohne verlässliche Rahmenbedingungen. Das funktioniert nicht. Besonders kritisch zu sehen ist: Die Reform stärkt die Apotheken nicht, sondern öffnet



Türen für „Apotheken light“, also Strukturen mit weniger pharmazeutischer Kompetenz vor Ort. Es fehlt eine längst überfällige Honoraranpassung, die unsere Existenz sichert. Der ländliche Raum wird nicht gestärkt, sondern eher geschwächt. Eine Reform, die mehr Verantwortung einfordert, muss auch die Basis liefern, um diese Verantwortung tragen zu können. Das ist hier nicht der Fall.

senex: Befürworten Sie, dass Ihnen die Abgabe von verschreibungs-pflichtigen Medikamenten ohne ärztliche Verordnung in bestimmten Fällen ermöglicht werden soll?

Felicitas Gropper: In der Praxis kann das Versorgungslücken schließen, insbesondere wenn chronisch kranke Patienten ihr Dauerrezept nicht rechtzeitig erhalten. Eine klar definierte Ausnahme-Regelung wäre sinnvoll und pa-

tientennah. Aber auch hier sehen viele Ärztinnen und Ärzte die Entwicklung kritisch, weil sie Sorge haben, dass ärztliche Verantwortung und pharmazeutische Verantwortung vermischt werden könnten. Außerdem wirkt es widersprüchlich, uns mehr Verantwortung zu übertragen und gleichzeitig „Apotheken light“ zuzulassen, bei denen weniger pharmazeutische Kompetenz vor Ort ist. Das passt nicht zusammen. Wenn wir mehr Verantwortung übernehmen sollen, brauchen wir Strukturen und Fachkompetenz vor Ort, um diese sicher auszuüben.

senex: Was sagen Sie zu den Zielen der Reform, die vorsehen, dass Sie künftig Ihre Öffnungszeiten flexibler gestalten können, Leistungen für Vorbeugung und Früherkennung sowie neben Grippe- und Corona-Impfungen auch andere Impfungen mit Totimpfstoffen anbieten können?

Felicitas Gropper: Viele dieser Leistungen begrüßen wir grundsätzlich, denn wir können und wollen mehr für die Gesundheit der Bevölkerung tun. Prävention, Früherkennung, Impfungen – das gehört längst zum modernen Apothekenalltag. Aber diese Punkte werden in der Reform eher als „Schmuckelement“ präsentiert, ohne die strukturellen Probleme anzugehen. Flexiblere Öffnungszeiten sehe ich kritisch: Sie sind kein Vorteil, sondern ein Hinweis darauf, dass Apotheken aufgrund von Personalmangel und wirtschaftlicher Belastung nicht mehr voll arbeitsfähig gehalten werden können. Menschen im ländlichen Raum brauchen verlässliche Öffnungszeiten und eine stabile Versorgung – keine Reduzierung. Zudem sehen viele Ärztinnen und Ärzte diese Ausweitung kritisch, weil unklar ist, wie Verantwortlichkeiten sauber getrennt werden sollen. Wir möchten die seit Jahren gute Zusammenarbeit zwischen Apotheken und Arztpraxen nicht gefährden.

senex: Haben die stationären Apotheken, beispielsweise im Kreis Göppingen, mit ihrer persönlichen und fundierten Beratung überhaupt eine Zukunft?

Felicitas Gropper: Ja – wenn die Politik endlich versteht, dass persönliche Beratung, Verantwortung und Mensch-zu-Mensch-Kontakt nicht digital ersetzbar sind. Ältere Menschen, chronisch Erkrankte und Familien benötigen Ansprechpartner vor Ort, die sofort reagieren können, Wechselwirkungen prüfen und Sicherheit bieten. Internetapotheken können ergänzen, aber niemals ersetzen. Wenn Reformen jedoch weiterhin die wirtschaftliche Basis der Apotheken schwächen, werden viele Standorte verschwinden – besonders im ländlichen Raum. Die Versorgung wird dann unpersönlicher und unsicherer sein. Es liegt nicht an der Digitalisierung, ob wir bestehen, sondern an den politischen Rahmenbedingungen. ■ *Klemens Olschewski*



Entlastung und Betreuung § 45a SGB XI

Wir helfen bei allen Erledigungen des Alltag im gesamten Landkreis Göppingen. Wann immer Sie Hilfe brauchen: **Subvento** ist Ihr bewährter und kompetenter Partner mit Herz für Dienstleistungen im Seniorenhaushalt – und das zu einem fairen Preis!

Wir suchen Mitarbeiter (m/w/d)

Subvento – Ansprechpartnerin: Anna Helene Koukal
Göppingen: Telefon 07161 / 96 55 911
Bad Boll: Telefon 07164 / 90 36 70
Mobil 0157 / 84 79 06 33
subvento@t-online.de · www.subvento-haushaltshilfe.de

Parodontitis? Dann lieber gleich zum Experten.

Gehen Sie dorthin, wo Parodontologie-Behandlungen nicht „auch nur gemacht werden“, sondern wo sie seit über 20 Jahren echte Kernkompetenz sind!



Achim Lehnert
Master of Science
Parodontologie

Dragana Vasilijevic
Dentalhygienikerin
DH Professional

Yvonne Hellwig
Zahnmedizinische
Prophylaxeassistentin



Zahnarztpraxis Lehnert

📍 Rosenstraße 17, 73072 Donzdorf
📞 07162 21288

www.parodontitis-parodontose-zahnarzt-lehnert.de

Anzeigen

Ihr Leben ist die Fasnet

Heinz-Peter Roth, seine Frau Petra, die Tochter Claudia und das fünfjährige Enkelchen haben Konfetti im Blut.



Für Heinz-Peter Roth, seine Tochter Claudia und Ehefrau Petra (von links) ist die Fasnet ein großer Bestandteil des Lebens.

Etliche Fasnets-Bücher und aufbereitete Kalender liegen auf dem Esszimmertisch bei der Familie Roth in Kuchen. Dahinter ist die Wand mit Hunderten von kleinen Masken, Fasnets-Orden und anderen Symbolen der „tollen Tage“ zugeplastert. Auch die beiden großen geschnitzten Holz-Masken der Schlossgoischd'r von Heinz-Peter Roth und seiner Frau Petra – Kostenpunkt 500 Euro pro Stück – hängen dazwischen. Alles wirkt fast Devotionalienähnlich, besonders dann, wenn der gebürtige Kuchener zum Thema Fasnet loslegt. Dann ist der ehemalige kaufmännische Angestellte im Unruhestand kaum noch zu bremsen. Nahezu wissenschaftlich verbindet er gelebtes Brauchtum, religiöse Hintergründe und die eigene Begeisterung für die schwäbisch-alemannische Fasnet in seinen Erläuterungen, die fast ohne Punkt und Komma auf den Zuhörer niederprasseln. Daneben sitzt seine Frau Petra, einst Erzieherin, jetzt ebenfalls im Ruhestand und seit Anfang der 1980er Jahre gleichfalls vom Fasnetsfieber infiziert. „Eigentlich waren wir anfangs in Donzdorf der karnevalistischen Schiene

des Faschings zugetan“, sagt der begeisterte Hästräger, „doch als wir Anfang der 1990er Jahre das alemannische Fasnetstreiben kennengelernt haben, hätte ich beim Narrensprung gleich meinen Mantel ausziehen und mitlaufen können“, meint Heinz-Peter. Zu dieser Zeit gab's in Donzdorf nur die Zünfte „Fleckle“ und „Schlossgoischd'r“. Eine sehr lange Tradition haben in der Lautertalmetropole aber auch die Stroh- und Tannenmänner. 1993 sind er und seine Frau Petra erstmals als Hästräger in Umzügen mitgelaufen, Tochter Claudia, heute ebenfalls „bei de Schlossgoischd'r aktiv“, war damals fünf Jahre alt, erinnern sich die Roths. Im Prinzip von Geburt an dabei ist jetzt auch schon die kleine Enkeltochter der Roths.

Statt Blut Konfetti

Petra und Heinz-Peter sehen sich selbst als Späteinsteiger bei den Fasnetern, dafür treiben sie es aber um so intensiver. Heinz-Peter war schon mit dem „Fleckle“ unterwegs oder lief als Tannenmann den großen Umzug mit. „Wenn wir uns schneiden, dann kommt kein Blut, dann kommen Konfetti“, lacht er.

Schlossgoischd'r

Letztlich hat sich aber die ganze Familie Roth bei „de Schlossgoischd'r von den Roten Löwen“ wiedergefunden. Das Schloss gehörte einst dem Grafen von Rechberg und Rothenlöwen. Daher auch der Name „von den Roten Löwen“, erklärt Petra Roth. Mittlerweile haben sich fünf Zünfte, nämlich die „Moschdenschlozer“ aus Reichenbach u. R., die „Holzbrockeler“ aus Winzingen, die „Donzdorfer Hexen“, die „Fleckle“ und die „Schlossgoischd'r“ zum Freien Narrenring Donzdorf zusammengeschlossen, der nun bereits schon zum vierten Mal in Folge am Sonntag, dem 11. Januar, ab 13 Uhr den großen Narrensprung ausrichtet. Erwartet werden dazu laut Petra Roth, die als Zunftmeisterin bei den Schlossgeistern fungiert, rund 3.000 Hästräger aus dem schwäbisch-alemannischen Raum. Dem Narrensprung geht um 11 Uhr eine Narrenmesse voraus. Und bereits am Vorabend, am Samstag 10. Januar, findet ab 17.30 Uhr und bei Flutlicht das Narrenbaumstellen vor dem Donzdorfer Schloss statt. Petra Roth wird dazu moderieren und Dinge zur Fasnet erläutern.

Prinz Nick I. inthronisiert

Im Gegensatz zu den karnevalistischen Narren in Donzdorf, die ihre „fünfte Jahreszeit“ bereits am 11.11. um 11.11 Uhr begonnen und Prinz Nick I. von der Skizunft inthronisiert haben, läuft bei den schwäbisch-alemannischen Fasnetern vor dem Häsabstauben am 6. Januar – Dreikönigstag – so gut wie nichts. Der Narrenbaum – eine Fichte aus gräflichem Wald – ist zwar schon gefällt, muss aber noch etwas austrocknen, sagt Heinz-Peter Roth, damit er nicht zu schwer ist. Denn er wird ja dann mit Manneskraft und sogenannten „Schwalben“ aufgestellt.

Ein Faschingsereignis gleich am ersten Wochenende des neuen Jahres ist in Donzdorf noch die Vorstellung der neuen Kostümierung der „Noda Biagr“. Diese Guggenmusik-Truppe ist während der tollen Tage wieder landauf und landab unterwegs. Ebenso wie die Schlossgoischd'r der Roths, deren 20-köpfiger Aktivgruppe in diesem Jahr eine kurze, aber dafür um so heftigere Narren-Kampagne bevorsteht. Zwölf Pflichttermine hat Petra Roth bis zum Aschermittwoch am 18. Februar 2026 auf ihrem Kalender stehen. Mit Bussen geht es beispielsweise nach Laupheim, Murrhardt in den Schwäbischen Wald, Deggingen, Oberdischingen und Rechberghausen. Natürlich sind die „Schlossgoischd'r“ auch beim großen Umzug am Faschingssonntag, dem 15. Februar, mit von der Partie. Zu dem Großereignis werden in „Klein-Paris“, wie Donzdorf auch genannt wird, wieder gut 20.000 Zuschauer erwartet.

Immaterielles Weltkulturerbe

Beim Umzug herrscht dann närrische Einigkeit zwischen Karnevalisten und Hästrägern, die sonst nicht immer so gegeben ist, wie Heinz Peter Roth erwähnt. In Umzügen herrscht für die Schlossgoischd'r aus Sicherheitsgründen Alkoholverbot, merkt Petra nebenbei an. Heinz-Peter hält viel vom Volkskundler und Brauchtumsforscher Werner Mezger, der sich intensiv wissenschaftlich mit den jahrhundertealten Traditionen der Fasnet befasst hat und den die Roths gerne einmal nach Donzdorf holen wollen. Denn die Fasnet in der schwäbisch-alemannischen Form ist bereits seit 2014 als immaterielles Weltkulturerbe der UNESCO anerkannt, sagt er schmunzelnd und zitiert noch den Goethe zugeschriebenen Spruch: „Wenn keine Narren auf der Welt wären, was wäre dann die Welt?“ ■

Text und Foto: Michael Rahnefeld (ra)

Fasnetsumzüge im Kreis Göppingen

Samstag, 10.01.2026, 16.00 Uhr
Göppingen, Nachtumzug

Samstag 24.01.2026, 18.01 Uhr
Gosbach, Nachtumzug

Sonntag, 25.01.2026, 13.30 Uhr
Rechberghausen, Umzug

Samstag, 07.02.2026, 14.01 Uhr
Deggingen, Umzug

Freitag, 13.02.2026, 14.01 Uhr
Hohenstadt, Umzug

Samstag, 14.02.2026, 14.00 Uhr
Mühlhausen im Täle, Umzug

Sonntag, 15.02.2026, 14.00 Uhr
Donzdorf, Umzug

Sonntag, 15.02.2026, 14.01 Uhr
Gosbach, Umzug

Montag, 16.02.2026, 14.01 Uhr
Wiesensteig, Umzug

Dienstag, 17.02.2026, 14.00 Uhr
Rechberghausen, Umzug

Anzeige

Ambulanter Pflegedienst Fils an der Fils GmbH

Wir wünschen Ihnen viel Glück und Gesundheit für das Jahr 2026!

Die tägliche Pflege eines Angehörigen kostet vor allem Zeit und braucht viel Geduld – Ihre Zeit und Ihre Geduld. Gerne übernehmen wir diese Aufgabe mit qualifiziertem und geschultem Personal, um Sie zu entlasten und Ihrem Angehörigen weiterhin den Aufenthalt im eigenen Zuhause in freundlicher Atmosphäre zu gewährleisten.

Wir unterstützen bei den täglichen Verrichtungen (z. B. Körperpflege und Nahrungsaufnahme) oder ärztlichen Verordnungen

(z. B. Medikamentengabe oder Blutzucker-/druck messen).

Sprechen Sie mit uns: Tel. 07161-38 95 70

Eislingen: Scheerstraße 28, 73054 Eislingen/Fils
Uhingen: Kirchstraße 24, 73066 Uhingen
info@anderfils.de .
www.anderfils.de

Ergebnis der Qualitätsprüfung vom August 2025: 4 x die Note 1,0 (sehr gut)
Pflegerische Leistungen: 1,0 / Ärztl. verordnete pflegerische Leistungen: 1,0 /
Dienstleistung und Organistaion: 1,0 / Befragung der pflegebedürftigen Menschen: 1,0

QUALITÄTSPRÜFUNG
1,0
sehr gut
PFLEGEDIENST

Wenn Ruhe zur Stärke wird

Warum Ausgleich heute unverzichtbar ist.

In einer Welt, die immer schneller, lauter und anspruchsvoller wird, sehnen sich viele Menschen nach der Kunst, wirklich abzuschalten.

Bewegung, Training und Aktivität gehören zwar für viele zum Alltag – doch wird die enorme Bedeutung des inneren Ausgleichs unterschätzt: „Wer sich nicht entspannen kann, kann sich auch nicht richtig anspannen!“

Momente der Stille

Wir bei ChillActive setzen im Training auf Freude, Bewegung und Leichtigkeit – aber genauso auf Momente der Stille. Nur wer regelmäßig zur Ruhe kommt, kann langfristig gesund, motiviert und schmerzfrei bleiben. Studien zeigen, dass Menschen, die Dankbarkeit praktizieren, oft länger und gesünder leben. Es senkt den Stresslevel, verbessert den Schlaf und stärkt das Immunsystem.

Umso wichtiger sind einfache Techniken, die beim „runterfahren“ helfen. Ein Beispiel aus unserem Alltag, das zeigt, wie schnell Entspannung beginnen kann, ist eine Atemübung: Augen schließen, die Hände auf den Bauch legen, tief durch die Nase einatmen, langsam durch den Mund ausatmen – schon nach wenigen Atemzügen beruhigt sich der Körper sichtbar.

Ho'oponopono

Ein weiterer Ansatz, den wir bei ChillActive praktizieren, stammt aus der hawaiianischen Tradition und wird als besonders wohltuend empfunden. Der Text bleibt unverändert – als Einladung, etwas Neues auszuprobieren:

Einfach, aber sehr wirksam!

Ho'oponopono

Ho'oponopono ist ein hawaiianisches Vergebungsritual, das für Versöhnung sorgt.

Es lehrt uns, wie wir durch die Reini-

gung unserer Gedanken und die Versöhnung mit unseren Gefühlen die Schönheit der Harmonie in unseren Beziehungen und in uns selbst wiederentdecken können.

Dieses Mantra besteht aus 4 Sätzen:

Es tut mir leid.

Du erkennst an, was du getan hast, und übernimmst Verantwortung dafür.

Bitte verzeih mir.

Du bittest um Verzeihung für deine Fehler und entschuldigst dich.

Danke.

Du drückst dadurch die bedingungslose Liebe zu der Person aus, mit der du im Konflikt gestanden hast.

Ich liebe dich.

Du verleihst deiner Dankbarkeit Ausdruck, dass du das Problem erkennen und heilen durfstest.

Viele unserer Kundinnen berichten, dass dieses Ritual sie innerlich beruhigt und ihnen hilft, Konflikte oder Spannungen auf sanfte Weise zu lösen. Das zeigt, wie vielfältig Entspannung sein kann. Sie muss nicht kompliziert, wissenschaftlich oder zeitaufwendig sein. Oft reicht ein einfaches Ritual, ein ruhiger Moment oder eine bewusste At-

mung – und der Körper beginnt, sich selbst zu regulieren.

Regelmäßig entspannen

Neben solchen Techniken spielen auch Massagen oder passive Entspannung eine Rolle. Sie helfen, muskuläre Anspannung zu lösen und den Körper in einen Zustand zu bringen, in dem echte Regeneration stattfinden kann. Doch egal, welche Methode man wählt: Entscheidend ist die Regelmäßigkeit.

In unserer Gesellschaft gilt Aktivsein oft als wertvoller als Ausruhen. Doch immer mehr Forscher betonen das Gegenteil: Wahre Stärke entsteht im Gleichgewicht. Wer Ruhe zulässt, gewinnt Energie. Wer Dankbarkeit übt, gewinnt Lebensqualität. Und wer lernt, innezuhalten, gewinnt Klarheit – im Alltag wie im Training.

Am Ende ist Entspannung kein Luxus, sondern ein Grundbedürfnis. Und vielleicht gerade heute wichtiger denn je.

In unserem Fitnessstudio findet einmal im Monat ein Meditationsabend statt. Rufen Sie uns gerne an! ■ Csilla Fehér

Anzeige



Sport im Alter ist wichtig! Dadurch schützen Sie sich nicht nur wirkungsvoll vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sondern helfen dem altersbedingten Muskulaturabbau effektiv entgegenzuwirken. Bewegung wirkt zudem entzündungshemmend auf den Körper.

Wir bei ChillActive motivieren, unterstützen und leiten Sie an, bis ins hohe Alter körperlich fit und beweglich zu bleiben.

Weitere Informationen zu unserem Trainingsangebot und unseren Gruppenkursen finden Sie auf www.chillactive.de



ChillActive · Pfarrstraße 14 · 73033 Göppingen
Tel. 0171 29 73 941 · team@chillactive.de

SeniorenZeit ist

DIE BETREUUNG zuhause daheim



Betreuungskräfte für die häusliche „24-Stunden-Pflege“

regional, legal, zuverlässig

Sie suchen eine liebevolle und professionelle Betreuung in Ihrem Zuhause?

Wir vermitteln sorgfältig ausgewählte Pflegekräfte, die sich durch Einfühlungsvermögen, Zuverlässigkeit und individuelle Betreuung auszeichnen – und das zu einem erschwinglichen Preis.

Unsere Expertise für Ihr Wohlbefinden:

Durch unsere langjährige Erfahrung in enger Zusammenarbeit mit vertrauenswürdigen Partnern haben wir ein tiefes Verständnis für qualitativ hochwertige Betreuung entwickelt. Die meisten unserer Pflegekräfte kennen wir persönlich. Wir stellen sicher, dass die Betreuungskraft nicht nur fachlich, sondern auch menschlich bestens zu Ihnen passt. Immer in Absprache mit Ihnen. Auf Wunsch können Sie mit der Pflegekraft telefonieren, bevor Sie die endgültige Freigabe erteilen. Wir bieten nicht nur eine maßgeschneiderte Betreuung, sondern sind auch während der gesamten Betreuungszeit Ihr kompetenter und verlässlicher Ansprechpartner vor Ort.

Wir sind für Sie da – kontaktieren Sie uns!

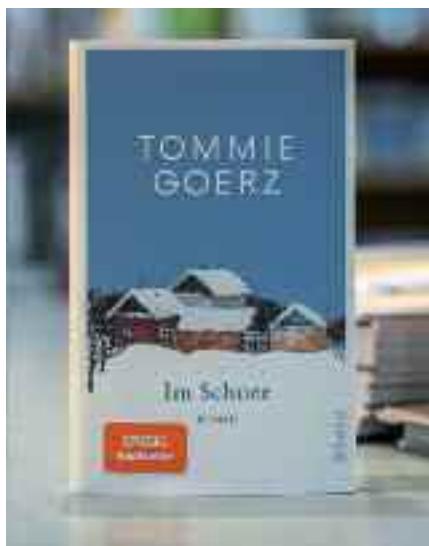
Wir hören zu, verstehen Ihre Bedürfnisse und bieten individuelle Lösungen an. Lassen Sie sich von uns ein kostenfreies, unverbindliches Angebot erstellen. Ihre Zufriedenheit und das Wohl Ihrer Liebsten stehen bei uns an erster Stelle.

SeniorenZeit ist GmbH
Frühlingstrasse 11
73098 Rechberghausen
Tel.: 0 71 61 50 01 81
www.seniorenzeit-ist.de

Tommie Goerz

Im Schnee

Tommie Goerz' Roman „Im Schnee“ ist eine eindringliche Erzählung über Freundschaft, Vergänglichkeit und die alten Rituale des Dorflebens. Er erzählt vom Ende einer lebenslangen Freundschaft zwischen dem alten Max und dem Schorsch und vom einfachen Leben auf dem Land, in dem Freude und Leid nahe beieinanderliegen.



„Im Schnee“ ist ein leises, aber kraftvolles Buch. Es fordert Geduld und Aufmerksamkeit, belohnt aber mit einer tiefen Reflexion über Freundschaft, Tod und die verschwindende Kultur des Dorfes. Wer sich auf die Stille einlässt, entdeckt eine literarische Meditation über das Ende – und über das, was bleibt.

Ralph Schöllkopf
Barbarossa-Buchhandlung, Göppingen

Tommie Goerz
Im Schnee
Piper Verlag,
22,- EUR
ISBN 978-3-492-07348-6

Barbarossa-Buchhandlung
Ralph Schöllkopf
Marstallstr. 3/Ecke Lange Str. 33
73033 Göppingen
Unsere Öffnungszeiten:
Montag - Freitag: 9.00 - 18.00 Uhr
Samstag: 9.00 - 14.00 Uhr



Michel und Hélène finden sich nach einem Zeitsprung plötzlich in der Gegenwart wieder.

Es darf wieder herzlich gelacht werden!

Kino 50 plus zeigt im Geislanger Gloria Kino-Center

Die progressiven Nostalgiker

Regie: Vinciane Millereau, Frankreich 2026, 103 Min.

Wenn der nächste Film im Geislanger Gloria Kino-Center am 19. Januar über die Leinwand flimmt, dann werden vermutlich die Senioren herzlich lachen, weil sie sich an viele Dinge aus ihren jungen Jahren erinnern werden. In der skurrilen Klamotte von der Regisseurin Vinciane Millereau geht es um ein Familien-Idyll in den 1950er-Jahren in Frankreich. Michel (Didier Bourdon) ist Bankangestellter und Ernährer, seine bessere Hälfte Hélène (Elsa Zylberstein), mit Dauerwelle, aber aufsässig, kümmert sich um Haushalt und Kinder. „Das patriarchale Paradies scheint perfekt“, heißt es in der Filmbeschreibung, „bis ein Kurzschluss der gerade eingezogenen Waschmaschine die beiden ins Jahr 2025 katapultiert. Plötzlich sind die Rollen neu verteilt.“ Der Zeitsprung von 50 Jahren in die Gegenwart hat so seine Tücken, die gemeistert werden müssen. Besonders Michel hat da seine Mühen. Er wünscht sich zurück in die gute alte Zeit. In der Filmkritik auf „Neue Visionen“

im Internet heißt es: „In ‚Die progressiven Nostalgiker‘ ist die Freiheit immer nur einen Flügelschlag von der guten alten Zeit entfernt. Regisseurin Vinciane Millereau beweist ein großartiges Gespür für die Absurditäten unserer Zeit. Mit rotzfrechem Humor, präzisem Sarkasmus und herrlicher Situationskomik nimmt ‚Die progressiven Nostalgiker‘ die Heilsversprechen unserer Gegenwart aufs Korn und erzählt von der wunderbaren Relativität der Geschichte.“

Kino 50 plus ist ein Angebot des Geislanger Stadtseniorenrats zusammen mit dem Geislanger Gloria Kino Center. Die Veranstaltung ist nicht an ein bestimmtes Alter gebunden, vielmehr sind Besucher jeden Alters eingeladen unter Einhaltung der FSK-Altersfreigabe.

*Text: Michael Rahnefeld
Foto: Les Films du 24 – Umedia - TF1
Films Production*

Mo., 19.01.26, 15.30 und 19.30 Uhr
Gloria Kino Center
Steingrubestr. 7, 73312 Geislingen

Sudoku leicht
Ausgabe 11, Jan./Feb. '26

9	5	4	8	6	7	3	1	2
7	3	1	9	2	4	5	6	8
8	6	2	5	1	3	4	9	7
3	4	6	1	7	5	2	8	9
5	1	7	2	8	9	6	3	4
2	9	8	4	3	6	7	5	1
4	2	5	6	9	8	1	7	3
1	8	3	7	5	2	9	4	6
6	7	9	3	4	1	8	2	5

Ausgabe 11, Jan./Feb. '26

Sudoku schwer
Ausgabe 11, Jan./Feb. '26

6	2	7	1	8	4	9	5	3
1	9	3	6	2	5	8	7	4
5	8	4	7	3	9	2	1	6
4	5	8	2	9	1	6	3	7
7	6	9	4	5	3	1	2	8
2	3	1	8	6	7	4	9	5
8	7	5	9	1	6	3	4	2
3	1	2	5	4	8	7	6	9
9	4	6	3	7	2	5	8	1

Kreuzworträtsel
Ausgabe 10, Nov./Dez. '25



Lösungswort: Bratapfel

Die 4 Eintrittskarten ins Theater im Bahnhof für das Stück „Aperitif mit dem Teufel“ haben gewonnen:

Kornelia Schellong aus Geislingen
Michael Wohlfahrt aus Eislingen
Christa Eigl aus Rechberghausen
Hans Wildner aus Göppingen

Anzeige

Für den Notfall bestens vorbereitet

Sicher aufbewahrt – mit der Dokumentenverwahrung mit Notfallkarte der Kreissparkasse Göppingen

Im Falle eines Notfalls ist es entscheidend, dass wichtige Dokumente schnell und sicher zugänglich sind. Mit unserer Dokumentenverwahrung mit Notfallkarte haben Sie die Gewissheit, dass Ihre wertvollen Unterlagen jederzeit geschützt und im Ernstfall auffindbar sind.

Ihre Vorteile

- Sichere Aufbewahrung Ihrer Dokumente
- Schneller Zugriff im Notfall
- Rundum abgesichert für Sie und Ihre Familie

Mehr Informationen unter ksk-gp.de/dokumentenverwahrung



Kreissparkasse
Göppingen

Pikant eingelegter Brat-Saibling

Rezept von Küchenmeister Walter Bauhofer aus Geislingen-Aufhausen für Aschermittwoch

Nach den üppigen Speisen während der Faschingszeit beginnt am Aschermittwoch die 40-tägige Fastenzeit. Der Heringsschmaus ist zu Beginn eine typische Aschermittwochsspeise und läutet die Fastenzeit ein. Heutzutage erinnert kaum mehr etwas an die ursprüngliche Form des ehemaligen Arme-Leute-Essens und die Bedeutung des Fisches als Fastenspeise, werden doch Köstlichkeiten wie Krabben, Garnelen, Muscheln und andere Meerestiere aufgetischt.

Hering war hierfür in Deutschland eine gängige Fischart, da er in Küsten Nähe (vor allem an Ost- und Nordsee) in großen Mengen vorkam. Andere Fische können genauso gut zum traditionellen Fischessen oder dem Fasten vor der Osterzeit zubereitet werden.

Forellen, Lachsforellen und Saiblinge eignen sich hierfür ausgezeichnet und sind im Geislanger Raum fangfrisch in bester Qualität erhältlich.

Zutaten für 4 Personen:

4 Saiblingsfilets à 150 g
Salz, Pfeffer aus der Mühle
25 g Mehl
30 g Bratfett
2 Karotten
je 1 rote und gelbe Paprikaschote
1 Fenchel
5 St. Schalotten
20 g Olivenöl
1,25 l Gemüsebrühe
120 ml milder weißer Balsam-Essig
2-3 Zweige Thymian
5 zerstoßene weiße Pfefferkörner
2-3 Nelken
1 Lorbeerblatt

Die Saiblingsfilets entgräten und abwaschen. Trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, beidseitig mehlieren – dabei überschüssiges Mehl abklopfen – und in Fett (Sonnenblumenöl



und/oder Butter) bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3 Minuten sachte hellbraun braten. Nebeneinander in ein etwas höheres Gefäß legen.

Karotten schälen und in Scheiben schneiden, vorbereitete Paprikaschoten und Fenchel streifig schneiden. Schalotten schälen und in Ringe schneiden. Gemüse in Olivenöl anschwitzen und mit der Brühe und dem Essig angießen. Aufkochen und etwa vier bis fünf Minuten am Siedepunkt ziehen lassen, so dass das Gemüse gar, aber noch bissfest ist.

Thymian und Gewürze zugeben und kochend heiß über die angebratenen Fischfilets gießen. Über Nacht gekühlt durchziehen lassen. Mit Salz- oder Bratkartoffeln servieren.

Tipp: Anstatt Sablingsfilets eignen sich auch Forellen- oder Lachsforellenfilets wunderbar.



Anzeige


Eseleck-Forellen

Lachsforellen auch als Filet

Familie Seibold

Buchstr. 12, 73347 Mühlhausen im Täle,
Tel. 0176/96302198, E-Mail: eseleck@web.de

Was ist los in und um Göppingen

TREFF IM LÖWEN

Bahnhofstr. 9, 73054 Eislingen
 jeden Montag, 10.30 Uhr
Bewegung mit Musik im Sitzen
 jeden Dienstag, 9 Uhr
Frühstückstreff „Café Edelweiß“
 jeden Dienstag, 15 Uhr
Gemeinsam singen
 Mittwoch (14-tägig), 18 Uhr
„Musik-Power“ Gruppe
 jeden Donnerstag, 9 Uhr
Fit am Morgen
 jeden Donnerstag, 14 Uhr
AWO-Spielenachmittag
 Samstag (14-tägig), 14 Uhr
Musikgruppe „Ois gohd no“

Gemeindehaus St. Markus
 Bauschengasse 3, 73054 Eislingen
jeden Montag, 15 Uhr
Bewegungstreff
 Gemeindehaus der Christuskirche,
 Salacher Str. 23, 73054 Eislingen
jeden Freitag, 9 Uhr
Frühstückscafé
„Hefezopf und Brezel“

Anzeige
 StadtSeniorenRat Göppingen e.V.
 Ein Interessengemeinschaft der Senioren

STAUFEN KINO
 GÖPPINGEN

präsentieren
Filme der Generationen:

Freitag, 06.02.2026 | 19 Uhr
Anatomie eines Falls

Poststraße 36, 73033 Göppingen

Anzeige

Gloria
 KINO CENTER GEISLINGEN

Kino 50 Plus

in Zusammenarbeit mit dem
 StadtSeniorenrat Geislingen e.V.
Die progressiven Nostalgiker
 Mo., 19.01.2026 | 15.30 Uhr

Gloria Kino Center
 Steingrubestraße 7, 73312 Geislingen

bis So., 18.01.2026

**Neue Werke in der Sammlung der
 Kunsthalle Göppingen
 und**

**Tree of Life –
 Augmented-Reality-Reise**
 Kunsthalle Göppingen
 Marstallstraße 55, 73033 Göppingen

bis So., 18.01.2026

**Ausstellung: ÜBERRASCHEND.
 ARCHÄOLOGISCH – 40 Jahre
 Kreisarchäologie Göppingen**
 Schloss Filseck, 73066 Uhingen

bis Mo., 23.03.2026

**Von Angesicht zu Angesicht
 Ursula Schumann**

Christophsbad, Haus 10, OG, Faundauer Str. 6-28, 73035 Göppingen

bis Do., 30.04.2026

RE-think Rorschach

Christophsbad, Haus 10, OG, Faundauer Str. 6-28, 73035 Göppingen

Do., 08.01.2026, 15 Uhr

Do., 05.02.2026, 15 Uhr

Treff im Bürgerhaus

Gemeindehaus Bünzwang
 Ortsstraße 28, 73061 Ebersbach

Do., 08.01.2026, 18 Uhr

Sternebaden: Winterzauber

Thermalbad, Am Kurpark 1
 73337 Bad Überkingen

Do., 08.01.2026, 21.45 Uhr

**Streichmusikabend mit dem
 Göppinger Kammerorchester**

Stadthalle Göppingen
 Blumenstr. 41, 73033 Göppingen

Fr., 09.01.2026, 19.30 Uhr

Fr., 13.02.2026, 19.30 Uhr

Meditatives Tanzen

Körper und Seele in Bewegung

Kath. Gemeindehaus St. Maria
 Ziegelstraße 11, 73033 Göppingen

Fr./Sa, 09./10.01.2026, 19.30 Uhr

Fr./Sa, 16./17.01.2026, 19.30 Uhr

Modenschau im Ochsenstall

Canisiusheim
 Bernhardusstr. 25, 73326 Deggingen

Fr., 09.+16.01.2026, 19.30 Uhr

Sa., 10.+17.01.2026, 19 Uhr

Prunksitzungen

Stadthalle
 Hauptstraße 44, 73072 Donzdorf

Fr./Sa., 09./10.01.2026, 20 Uhr

Fr./Sa., 16./17.01.2026, 20 Uhr

Fr./Sa., 23./24.01.2026, 20 Uhr

Fr./Sa., 30./31.01.2026, 20 Uhr

No koin Domma an Deigsel

Theaterscheuer Ebersbach
 Fabrikstraße 5, 73061 Ebersbach

Sa./So., 10./11.01.2026

**Fasnetswochenende mit
 36. Narrensprung in Donzdorf**
 73072 Donzdorf

Sa., 10.01.2026, 14 Uhr

Haltung, die Halt gibt

Kath. Gemeindehaus St. Maria
 Ziegelstraße 11, 73033 Göppingen

Sa., 10.01.2026, 16.30 Uhr

Traditionelle Neujahrabegegnung

Heinrich-Schickhardt-Gemeinschaftsschule, Schulweg 1,
 73087 Bad Boll

Sa., 10.01.2026, 20 Uhr

Maskentaufe

Gemeindehalle, Gosbacherstr 16
 73347 Mühlhausen im Täle

Sa., 10.01.2026, 20 Uhr

**Georg Clementi – Ossy Pardeller –
 Michael Ferner:**

Von Sokrates bis Putin

Rätschenmühle e.V., Schlachthausstraße 22, 73312 Geislingen/Steige

So., 11.01.2026, 10.30 Uhr

So., 01.02.2026, 10.30 Uhr

Weißwurstfrühstück

Turnhalle Roßwälde, Wellinger Straße 27, 73061 Ebersbach

UNI DER GENERATIONEN

Mo., 12.01.2026, 14 Uhr

**Der Wert von Biodiversität
 für die Menschen und die
 Biodiversitätskrise**

Stadthalle, Märklinsaal

Blumenstr. 41, 73033 Göppingen

Alle Angaben ohne Gewähr.

Veranstaltungen im Kreis Göppingen

Di., 13.01.2026, 9 Uhr

Bad Boller Seniorenfrühstück

Evangelisches Gemeindehaus
Heckenweg 13, 73087 Bad Boll

Di., 13. + 27.01.2026, 10 Uhr

Lektürekurs „Ilias“ und „Aeneis“

Kath. Gemeindehaus St. Maria
Ziegelstraße 11, 73033 Göppingen

Di., 13.01.2026, 18 Uhr

Tanz und gute Unterhaltung mit Willy und Uli

Café AusZeit in der Rehaklinik
Am Kurpark 1, 73087 Bad Boll

Mi., 14.01.2026, 20 Uhr

Augenerkrankungen in der zweiten Lebenshälfte

Volkshochschule Göppingen
Mörikestraße 16, 73033 Göppingen

Do., 15. + 29.01.2026, 18 Uhr

Wollfühl-Café

Lesecafé der Stadtbücherei, Schillerstraße 2, 73312 Geislingen/Steige

Do., 15.01.2026, 18.30 Uhr

Holzbläserquintett Göppingen

Christophsbad, Haus 11, Faurndauer Str. 6-28, 73035 Göppingen

Do., 15.01.2026, 19 Uhr

Do., 19.02.2026, 19 Uhr

Paule live

Cafe Paule, Hohenstaufenstr. 35, 73312 Geislingen/Steige

Sorgende Gemeinschaft

jeden Donnerstag, 12.30 Uhr

Gemeinsamer Mittagstisch

Bürgerhaus, Hauptstr. 15, 73342 Bad Ditzenbach

Do., 15.01.2026, 20 Uhr

Lucienne Renaudin Vary &

Tim Allhoff

Stadthalle Göppingen
Blumenstr. 41, 73033 Göppingen

Do., 15.01.2026, 20 Uhr

Do., 26.02.2026, 20 Uhr

JazzOpen

Rätschenmühle e.V., Schlachthausstraße 22, 73312 Geislingen/Steige

Fr., 16.01.2026, 18.30 Uhr

Lesetreff

Lesecafé der Stadtbücherei, Schillerstraße 2, 73312 Geislingen/Steige

Fr., 16.01.2026, 19 Uhr

3satt: Ein Schmaus für die Ohren und ein Festmahl auf dem Teller

Zachersmühle, 73099 Adelberg

Fr., 16.01.2026, 20 Uhr

Joo Kraus Quartett: No Excuse

Rätschenmühle e.V., Schlachthausstraße 22, 73312 Geislingen/Steige

Sa., 17.01.2026, 15 Uhr

ERZÄHLSALON 3

Workshop: DemoSlam – Verstehen ohne Einvernehmen

Kunsthalle Göppingen
Marstallstraße 55, 73033 Göppingen

Sa., 17.01.2026, 19.30 Uhr

Die Geister, die ich rief – Balladenabend mit Heiko

Ruprecht und Veronika Ponzert

Kulturhalle Süßen
Sommerauweg 11, 73079 Süßen

So., 18.01.2026, 10 Uhr

ARTango

Rätschenmühle e.V., Schlachthausstraße 22, 73312 Geislingen/Steige

So., 18.01.2026, 18 Uhr

Hillus Herzdropfa – ausverkauft!

Uditorium, Ulmer Str. 7, Uhingen

So., 18.01.2026, 19 Uhr

Schlachtplatte:

„Die Jahresendabrechnung 2025“

Stadthalle Eislingen

Kronenplatz 8, 73054 Eislingen

Mi., 21.01.2026, 9 Uhr

Mi., 18.02.2026, 9 Uhr

Seniorenfrühstück

Sillerhalle

Hauptstraße 24, 73110 Hattenhofen

Mi., 21.01.2026, 14.30 Uhr

„Deko selbstgemacht!“

mit Margaritha und Renate

Treff im Löwen

Bahnhofstraße 9, 73054 Eislingen

Mi., 21.01.2026, 20 Uhr

Harninkontinenz

Volkshochschule Göppingen

Mörikestraße 16, 73033 Göppingen

Do., 22.01.2026, 18 Uhr

Kontinent der Kriege, Kontinent des Friedens?

Volkshochschule Göppingen

Mörikestraße 16, 73033 Göppingen

Do., 22.01.2026, 19.30 Uhr

Do., 26.02.2026, 19.30 Uhr

Quiz Abend

Zachersmühle, 73099 Adelberg

Fr., 23.01.2026, 19 Uhr

Benefizkonzert mit dem Landespolizeiorchester Baden-Württemberg

Uditorium, Ulmer Str. 7, Uhingen

Fr., 23.01.2026, 19 Uhr

Unterhaltsamer Bühnenabend / Theateraufführung

Bürgerhaus, Hauptstraße 15

73342 Bad Ditzenbach

Gestaltung

Sabrina Kirchner, Olschewski Medien GmbH

Anzeigen

Klemens Olschewski

Druck

C. Maurer GmbH & Co. KG,

Geislingen/Steige

Hinweis

Jeglicher Nachdruck von Artikeln und Fotos dieser Publikation bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Verlags. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und andere Materialien wird keine Haftung übernommen.

Wöchentlich in BAD BOLL

Dienstag, 14.30 Uhr

DRK-Seniorengeymnastik

Seniorenwohnanlage

Blumhardtweg 30, 73087 Bad Boll

Mittwoch, 9.30 Uhr

Nordic Walking

Parkplatz vor der neuen Sporthalle
Erlengarten 37, 73087 Bad Boll

Sonntags, 14.30 Uhr

Konzert im Kurpark

Wandelhalle im Kurpark

Am Kurpark 1, 73087 Bad Boll

Impressum

Herausgeber und Verlag

Olschewski Medien GmbH

Lützelalbweg 3

73342 Bad Ditzenbach

Tel. 07334/9212915

E-Mail: medien@olschewski.com

Geschäftsführer

Klemens Olschewski (V. i. S. d. P.)

Redaktion

Klemens Olschewski, Gerhard Hörner,
Michael Rahnefeld

Fr., 23.01.2026, 20 Uhr

Giora Feidman – For a Better World
Oberhofenkirche, Ev. Kirche,
Ziegelstraße 2,
73033 Göppingen

Anzeige



Sa., 24.01.2026, 20 Uhr

**Kai & Funky von TON STEINE
SCHERBEN feat. Birte Volta**
**Die 75 Jahre Rio Reiser & R.P.S.
Lanrue Tour**

Rätschenmühle e.V.,
Schlachthausstraße 22,
73312 Geislingen/Steige

So., 25.01.2026, 12.25 Uhr

**„Die verlorene Ehre der
Katharina Blum“**

Theaterfahrt nach Esslingen
Bahnhof, 73312 Geislingen/Steige

So., 25.01.2026, 15 Uhr

**Sonntags-Cafe 'le: „GEMEINSAM
Stimme & Stimmung“ mit Musik**
Treff im Löwen
Bahnhofstraße 9, 73054 Eislingen

So., 25.01.2026, 16 Uhr

**Bernd Grill spielt Klaviersonaten
von Mozart und Beethoven**
Uditorium,
Ulmer Straße 7, Uhingen

Boule

**Jeden 1. + 3. Donnerstag im
Monat, 15 Uhr und jeden letzten
Dienstag im Monat um 16 Uhr**
Bouleplatz, Oberhofenanlagen
73033 Göppingen

jeden Donnerstags, 14 Uhr

Treffpunkt Cafe Paule
Cafe Paule, Hohenstaufenstr. 35,
73312 Geislingen/Steige

efa Eislingen

Mi., 07.01.2026, 9 Uhr

Mi., 04.02.2026, 9 Uhr

efa cafe

Da Damiano
Hauptstr. 38, 73054 Eislingen

Di., 20.01.2026, 19 Uhr

Di., 18.02.2026, 19 Uhr

efa Treffen

KSG Eislingen 1946 e.V., Sport-
verein, Albstr. 69, 73054 Eislingen



Musik und Bier

Do., 29.01.2026, 18 Uhr

Country-Abend mit „Michael Knogl“

Do., 26.02.2026, 18 Uhr

Irish Folk mit dem „Paul Daly Duo“

www.gruibinger.de

Lammbräuerei Hilsenbeck · Hauptstr. 37 · 73344 Gruibingen · Tel. 07335 - 9644 - 0

So., 25.01.2026, 19 Uhr

**Töne der Klassik: „John Dowland -
Europäischer Orpheus“**

Königlicher Festsaal, Rehaklinik
Am Kurpark 1, 73087 Bad Boll

Di., 27.01.2026, 18 Uhr

**Tanz- und Unterhaltungsmusik
mit Josy**

Café AusZeit in der Rehaklinik
Am Kurpark 1, 73087 Bad Boll

Di., 27.01.2026, 19 Uhr

**Die Mikrostruktur von Knochen
und Zähnen ausgestorbener
Säugetiere und was sie über deren
Leben erzählt**

VHS, Mörikestr. 16, Göppingen

Di., 27.01.2026, 20 Uhr

**DIE NACHT DER 5 TENÖRE –
„Magia delle melodie“**

Stadthalle Göppingen
Blumenstr. 41, 73033 Göppingen

Mi., 28.01.2026, 18.30 Uhr

Fahreignung bei Senioren

Volkshochschule Göppingen
Mörikestraße 16, 73033 Göppingen

Mi., 28.01.2026, 20 Uhr

Ensemble Persona:

„Der Besuch der alten Dame“
Stadthalle, Kronenplatz 8, Eislingen

Do., 29.01.2026, 16.30 Uhr

**Vortrag Erste Hilfe für und Erste
Hilfe durch Senioren**

Mehrgenerationenhaus
Schillerstr. 4, 73312 Geislingen/Steige

Do., 29.01.2026, 19.30 Uhr

**Vorbild Niederlande – wie wird
Deutschland zum Fahrradland?**

Volkshochschule Göppingen
Mörikestraße 16, 73033 Göppingen

Do., 29.01.2026, 20 Uhr

**KANAREN –
In 7 Inseln um die Welt**

Uditorium, Ulmer Str. 7, Uhingen

Do., 29.01.2026, 20 Uhr

Wildes Holz: Block-Party

Rätschenmühle e.V., Schlachthaus-
straße 22, 73312 Geislingen/Steige

Fr., 30.01.2026, 15 Uhr

Fr., 27.02.2026, 15 Uhr

Spieldenachmittag für Senioren

Haus Filsblick
Albstraße 4, 73061 Ebersbach

Fr., 30.01.2026, 19 Uhr

**VHS Vortrag: Spaniens grüner
Norden**

Ernst-Weichel-Schule, xxx3
Bezgenrieter Str. 11, 73092 Heiningen

Fr., 30.01.2026, 20.30 Uhr

Trio Bluesette

Zachersmühle, 73099 Adelberg

Mo., 02.02.2026, 12 Uhr

Gemeinsamer Mittagstisch

Seniorenwohnanlage
Blumhardtweg 30, 73087 Bad Boll

Alle Angaben ohne Gewähr.

Veranstaltungen im Kreis Göppingen

Do., 05.02.2026, 18.30 Uhr
Oleksandr Shykyta, Klavierabend
Christophsbad, Haus 11, Faurndauer
Str. 6-28, 73035 Göppingen

Do., 05.02.2026, 19 Uhr
Stresstest für Europa – Rechtspopulismus im Aufwind
Volkshochschule Göppingen
Mörikestraße 16, 73033 Göppingen

Do., 05.02.2026, 19 Uhr
Paule singt
Cafe Paule, Hohenstaufenstr. 35,
73312 Geislingen/Steige

Fr., 06.02.2026, 18 Uhr
„WKD“: Bewirtung in Vereinsgaststätte
Mehrzweckhalle Bünzwang
Ortsstraße 110, 73061 Ebersbach

Fr., 06.02.2026, 20 Uhr
Die Vodkagespräche Schauspiel von Arne Nielsen
Stadthalle Göppingen
Blumenstr. 41, 73033 Göppingen

Anzeige



Spielstätte:
STAUFEN KINO
Poststr. 36
73033 Göppingen

- Mittwoch, 07.01.2026 | 20 Uhr
Die Summe meiner einzelnen Teile Kooperation mit MuSeele
Hans Weingartner, D 2012, 109 Min.
- Mittwoch, 21.01.2026 | 20 Uhr
Kontinental 25
Radu Jude, RO 2026, 109 Min., OmU

Bitte kaufen Sie wenn möglich Ihre Tickets vorab online unter:
www.staufen-movieplay.de/tickets.html

Mittwoch, 28.01.2026 | 20 Uhr
Leibniz – Chronik eines verschollenen Bildes
Edgar Reitz, D 2026, 104 Min.

Mittwoch, 04.02.2026 | 20 Uhr
Therapie für Wikinger
Anders Thomas Jensen, DÄN, SWE 2026, 116 Min.

Mittwoch, 18.02.2026 | 20 Uhr
Franz K.
Agnieszka Holland, CZ,D, F, IRL 2026, 127 Min.

Di., 10.02.2026, 18 Uhr
Schülerkonzert der Musikschule
Uditorium, Ulmer Str. 7, Uhingen

Di., 10.02.2026, 20 Uhr
SCHWANENSEE – Ballett
Stadthalle Göppingen
Blumenstr. 41, 73033 Göppingen

Mi., 11.02.2026, 19 Uhr
Vorstellung der Kandidat*innen zur OB Wahl Eislingen
Stadthalle Eislingen
Kronenplatz 8, 73054 Eislingen

Do., 12.02.2026, 15.01 Uhr
Rathaussturm Deggingen
Rathaus (BÜZ)
Bahnhofstraße 9, 73326 Deggingen

Sa., 14.02.2026, 18 Uhr
Perlen der Barockmusik
Oberhofenkirche, Ev. Kirche,
Ziegelstraße 2, 73033 Göppingen

Sa., 14.02.2026, 20 Uhr
TRUE COLLINS – Konzert
Stadthalle Göppingen
Blumenstr. 41, 73033 Göppingen

Di., 17.02.2026, 9.30 Uhr
Pferdemarkt
Mittlerer Boden und unter den Linden, 73312 Geislingen/Steige

So., 22.02.2026, 18 Uhr
Comedy aus dem wilden Ländle! – SchwabenNacht Uhingen
Uditorium, Ulmer Str. 7, Uhingen

So., 22.02.2026, 19 Uhr
Töne der Klassik: „Klavierabend – Bach-Familie“
Königlicher Festsaal, Rehaklinik
Am Kurpark 1, 73087 Bad Boll

Anzeige

NEUE IDEEN FÜR SIE

Wir gestalten nicht nur das Seniorenmagazin **senex**, das Sie in Ihren Händen halten, sondern auch **Flyer, Zeitschriften, Bücher, Broschüren, Logos, Anzeigen, Plakate** und vieles mehr.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf!

olschewski medien gmbh
■ ■ ■

Lützelalbweg 3
73342 Bad Ditzenbach
Tel. 0170 8117175
medien@olschewski.com

**STADTSENIOREN RAT
GEISLINGEN**

Mo., 23.02.2026, 9 Uhr

bis Do., 26.02.2026

Hochschule 50+

23./24.2. Vorlesungstage

25./26.2. Exkursionstage

Hochschule für Wirtschaft und Umwelt (HfWU), Neckarsteige 6-10, 72622 Nürtingen

Mi., 25.02.2026, 19.30 Uhr

Männerrunde

Ev. Gemeindehaus

Höfe 10, 73110 Hattenhofen

Mi., 25.02.2026, 20 Uhr

„Unwahrscheinliche Hits“

Stadthalle Eislingen

Kronenplatz 8, 73054 Eislingen

Do., 26.02.2026, 19 Uhr

Greifvögel, Falken und Eulen – heimliche Jäger vor unserer Haustüre!

Volkshochschule Göppingen

Mörikestraße 16, 73033 Göppingen

Do., 26.02.2026, 19 Uhr

Paule liest, Cafe Paule,

Hohenstaufenstr. 35, Geislingen

Fr., 27.02.2026, 19 Uhr

Die Magier Golden Ace

Zirkel der Magie Tour 2025/26

Stadthalle Göppingen

Blumenstr. 41, 73033 Göppingen

Fr., 27.02.2026, 20 Uhr

The Cashbags – One Hit at a Time

Uditorium

Ulmer Straße 7, 73066 Uhingen

Fr., 27.02.2026, 20 Uhr

Impromatch KäSch gegen 10 vor 8

Rätschenmühle e.V., Schlachthausstraße 22, 73312 Geislingen/Steige

Fr./Sa., 27./28.02.2026, 20 Uhr

Männer send au bloß Menscha

Theaterscheuer Ebersbach

Fabrikstraße 5, 73061 Ebersbach

Sa., 28. 02.2026

Second-Hand-Basar

Sillerhalle

Hauptstraße 24, 73110 Hattenhofen

Sa., 28.02.2026, 20 Uhr

100.000 km Südamerika

Alle Länder, 13 Monate

Stadthalle Göppingen

Blumenstr. 41, 73033 Göppingen

Sa., 28.02.2026, 20 Uhr

Trio Sfera: Verschwiegene Lieder

Rätschenmühle e.V., Schlachthaus-

straße 22, 73312 Geislingen/Steige

Vinzenz Klinik, Haus Maria, Kur-

hausstr. 88, 73342 Bad Ditzenbach

jeden Montag, 19 Uhr

Der Schachclub lädt zum

Mitspielen ein

Vinzenzstüble Ebene 1

jeden Mittwoch, 15 Uhr

Verkauf für die Mission

Bastelstube

jeden Mittwoch, 17 Uhr

Meditation „Atemholen“

Meditationsraum

Alle Angaben ohne Gewähr.

**Die nächste Ausgabe
erscheint Anfang
März 2026**

Anzeige

Ein starker Partner

c.maurer
FACHMEDIEN

Schubartstraße 21

73312 Geislingen/Steige

Tel. 07331/930-0

Fax 07331/930-190

E-Mail: info@maurer-online.de

www.maurer-online.de



Foto: Adobe Stock

Mein ASB.

Regional und kompetent
in der Region Alb & Stauferland.



Ebersbach

Seniorenzentrum „Am Markt“
ASB Sozialstation Ebersbach

Göppingen

Tagespflege „Sternquartier“
Pflegezentrum „Sternquartier“
Seniorenzentrum „Hohenstaufen“
ASB Sozialstation Göppingen

Heroldstatt

Seniorenzentrum
„Am Berg“

Laichingen

Merklingen

ASB Tagespflege Laichingen
Ambulant Betreute Wohngruppen

Seniorenresidenz „Albblick“
ASB Sozialstation Merklingen



Stationäre
Einrichtungen



Sozialstationen



24-Stunden
Versorgung



Rettungsdienst



Tagespflege



Hausnotruf



Ausbildung



Bevölkerungsschutz



Betreutes Wohnen



Essen auf Rädern



Jugend



Notfallausrüstung

Wir helfen
hier und jetzt.

www.asb-alb-stauferland.de

HANDY-SCAN

