

Ausgabe 9 · September/Oktober 2025

senex

Für Junggebliebene, Best Ager & Senioren

GRATIS!

**Interview
mit der Komikerin,
Kabarettistin, und
Schriftstellerin
Martina Brandl
Seite 10**

Herzinfarkt vorbeugen – aber wie?



Wir ♥ Lebensmittel.



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



Erleben Sie **österreichische Kaffeehauskultur** und seine traditionell herzhaften Küche, unseren Mittagstisch sowie örtliche Gerichte. Genießen Sie Ihren „kleinen Braunen“ 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 • Frühstück: 8.30 – 11.00 Uhr
• Mittagessen: 11.30 – 14.00 Uhr
• Kaffee & Kuchen bis 18.00 Uhr
Sa & So • 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

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 Donzdorf // Mittelmühlgasse 1

War früher wirklich alles besser?

Oft heißt es: „Früher war alles besser.“ Stimmt das? Und wenn ja, was war früher besser als heute? Zum Beispiel das Klima. Die menschengemachte Klimaerwärmung beschert uns extrem heiße Sommer, wie wir sie früher nicht gehabt haben, sagt man. Und es soll in Zukunft noch heißer werden. Am besten für das Klima wäre es, wenn wir nicht mehr Auto fahren und nicht mehr heizen würden. Noch besser wäre es, wenn wir die Industrialisierung rückgängig machen – was wir in gewissem Umfang bereits tun.

Aber nicht nur die Industrie hat momentan den Rückwärtsgang eingelegt, auch die Menschheit entwickelt sich zurück – dank künstlicher Intelligenz.

Unserem Gehirn und seiner überragenden Leistung verdanken wir es, dass wir uns vom gebückten Gang in den aufrechten Gang hochgearbeitet haben. Und heute: entwickeln wir uns en gros wieder zurück statt weiter.

Es wird nicht mehr mit frischen Zutaten gekocht, sondern Fertiggerichte werden in die Mikrowelle geschoben.

Orientierung ist nicht mehr gefragt, wir haben ja Navigationssysteme.

Selbst einfache Texte müssen dank ChatGPT nicht mehr verfasst werden.

Fertigkeiten, die früher selbstverständlich waren, sei es die Himmelsrichtung zu bestimmen oder Kopfrechnen, werden heute nicht mehr gebraucht. Und das Wissen, das uns zu dem gemacht

hat, was wir heute sind, ist noch wenig vorhanden; Eier legt der Supermarkt und die Kühe sind lila.

Aber alles kein Problem. Ray Kurzweil, Erforscher der künstlichen Intelligenz, hat in einem Interview mit der ZEIT kürzlich gesagt, dass sich die Menschen zukünftig einen Chip ins Gehirn implantieren lassen werden. Dann brauchen wir kein Gehirn mehr, das denkt – der Chip liefert uns alle Informationen. Wir müssen uns nichts mehr merken.

Früher war tatsächlich vieles besser.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

Klemens Olschewski
Klemens Olschewski, Herausgeber

Inhalt

Wo steht was?



Seite 4

Seite 4: Titelthema

Herz-Vorsorge:

Das neue EKG 2.0

Mit der Cardisiographie Herzprobleme frühzeitig erkennen

Seite 6: Titelthema

Herzkrankheiten vorbeugen

Seite 8: Titelthema

„Die Cardisiographie rettet Leben“

Interview mit Dr. Conrad Beckert von den TeckDocs in Kirchheim

Seite 10

„KI wird der Tod der Kultur sein“

senex spricht mit Martina Brandl



Seite 10

Seite 14

Führerschein und Mobilität im Alter

Seite 18

„Schöne Beine, gesunde Venen“

Seite 20

Kreuzworträtsel, Sudokus, Wortsuche

Seite 22

Musikalisch bunt geht es in den Herbst

Seite 24

Dolce Vita auf der Sonneninsel

Seite 27

Gesundheitstipp: Gut durch die heißen Tage



Seite 14

Seite 28

Kino- und Theatertipp

Seite 29

Freundeskreis Samariterstift überrascht Heimbewohner mit Eis

Seite 30

Gesund genießen ab 60 Jahren

Seite 32

Vermischtes / Impressum

Seite 33

Lösungen zu den Rätseln

Seite 34

Veranstaltungen im Landkreis Göppingen



Herz-Vorsorge: Das neue EKG 2.0

Vielen Menschen ist gar nicht bewusst, dass sie herzkrank sind – trotz regelmäßigem Vorsorge-Check. Inzwischen gibt es aber eine neue Methode, um Probleme frühzeitig und schnell zu erkennen. Per Cardisiographie, die deutlich mehr kann als das herkömmliche EKG.

Gesundheitliche Probleme? Vor kurzem hatte Georg M. (Name ist der Redaktion bekannt) aus München bei dieser Frage stets den Kopf geschüttelt. Schließlich war er immer noch fit und sportlich aktiv, trotz seiner 70 Jahre. Doch plötzlich stellte er fest, dass selbst leichte körperliche Anstrengungen zu Atemnot führten. Sein Hausarzt konnte aber nichts feststellen, weder an der Lunge noch am Herz. „Alles okay“, sagte der Mediziner nach dem EKG (Elektrokardiogramm). Durch Zufall stieß Georg M. auf einen Arzt, der bei Herzuntersuchungen eine neue Methode anwendet: die sogenannte Cardisiographie (CSG). Damit wurde festgestellt, dass mit dem Herz von Georg M. eben doch nicht alles okay war. Weitere Untersuchungen bestätigten den Befund. Daraufhin wurde er am Herz operiert. Wahrscheinlich hat die CSG ihm das Leben gerettet.

Probleme zu spät erkannt

Die Geschichte von Georg M. ist kein Einzelfall. So wie er wissen viele Men-

schen gar nicht, dass sie herzkrank sind. Zumal im Frühstadium oft keine Beschwerden auftreten. Dass etwas nicht stimmt, wird in der Regel erst wahrgenommen, wenn Schmerzen auftreten. Kommt es zum Herzinfarkt, kann es aber bereits zu spät sein. Laut dem Deutschen Zentrum für Herz-Kreislauf-Forschung sterben 30 bis 50 Prozent der Menschen mit akutem Infarkt, bevor der Rettungswagen im Krankenhaus ankommt. Dass Kliniken häufig nicht mehr helfen können, liegt daran, dass viele Herzprobleme bei der Vorsorge bislang zu spät erkannt werden. Denn die bei Untersuchungen eingesetzten Methoden bewertet eine steigende Zahl von Medizinern inzwischen nur noch bedingt für aussagekräftig. Das gilt auch für das seit einem Jahrhundert etablierte EKG – selbst wenn die Messung unter körperlicher Belastung des Patienten durchgeführt wird. Andere mögliche Vorsorge-Methoden kommen wegen des Mehraufwands und höherer Kosten nicht zum Einsatz. Das trifft zum Bei-

spiel auf die Untersuchung per Herzkatheter zu, ebenso wie auf Technologien wie CT (Computertomographie) oder MRT (Magnetresonanztomographie).

Hochpräzise und nicht invasiv

Inzwischen gibt es mit CSG aber eine Alternative. Entwickelt wurde das spezielle Verfahren 2016 von dem Herzchirurgen Gero Tenderich und Meik Baumeister, einem IT-Spezialisten, der in Frankfurt 2016 das Start-up-Unternehmen Cardisio gegründet hat. Die neue Methode soll Ärzten helfen, Herzkrankheiten besser und früher zu erkennen. Innerhalb von fünfzehn Minuten, hochpräzise und nicht-invasiv. Das bedeutet, ohne Verletzung von Gewebe oder Einführen von Instrumenten in den Körper. Außerdem sei CSG stress- sowie risikofrei und verkürze die Diagnosezeit extrem, indem der Patient unnötige Facharztbesuche vermeiden und seine Therapie sofort starten könne, falls eine Herzerkrankung festgestellt würde.

Ein enormer Fortschritt

Vereinfacht erklärt kombiniert die Cardisiographie ein erweitertes 12-Kanal-Elektrokardiogramm mit einem Vektordiagramm sowie mit Künstlicher Intelligenz. Das ermögliche sehr viel exaktere Ergebnisse als bisherige Befunde. „Beim herkömmlichen Belastungs-EKG wird nur etwa die Hälfte der Erkrankungen erkannt, bei der Cardisiographie sind es 90 Prozent oder mehr“, sagt Dr. Henning Steen, Kardiologe und Internist aus Hamburg. Denn das moderne Frühwarnsystem Cardisiographie macht auch komplexe Veränderungen sichtbar, die zum Beispiel bei einem versteckten Herzinfarkt auftreten. „Das“, betont Steen, „ist ein enormer Fortschritt.“ Eine Reihe von Studien bestätigt dies. Angefangen von den Herzzentren in Cottbus und Bad Oeynhausen über die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie bis hin zum staatlichen National Health Service in Großbritannien.

Wissenschaft ist begeistert

Mittlerweile taucht das Thema CSG auch immer häufiger in den Schlagzeilen auf. „Bild“ spricht von einem „Super-EKG“, „t-online“ von einer „Revolution in der Herzmedizin“. Die Wissenschaft ist ebenfalls begeistert. Ein Beitrag des Portals „Digitale Welt“ der Ludwigs-Maximilian-Universität München über CSG trägt den Titel „Wie KI unsere Herzvorsorge auf ein neues Level hebt“. Seit 2019 wurden in Deutschland schon mehr als 220.000 Cardisiographien durchgeführt. Laut Studien waren circa 30 Prozent der Messungen „auffällig“, elf Prozent „hochgradig auffällig“. Derzeit wird die neue Methode bundesweit von rund 650 Ärzten genutzt. Mit steigender Tendenz, denn inzwischen übernehmen immer mehr gesetzliche Krankenkassen die CSG-Kosten. Dadurch können viele Patienten hoffen, dass ihnen das Leben gerettet wird. So wie Georg M. aus München. ■

Erstattung von CSG-Kosten

In Baden-Württemberg erstatten inzwischen 36 gesetzliche Krankenkassen ihren Mitgliedern die Herzvorsorge per Cardisiographie. Dazu gehört zum Beispiel die Mercedes-Benz BKK. Voraussetzung ist, dass die Versicherten am hausarztzentrierten Versorgungsprogramm „Hausarzt+“ teilnehmen. Bei der AOK und der Techniker Krankenkasse (TK) gibt es derzeit noch keine Erstattung. „Wir wollen zunächst die Ergebnisse weiterer Studien abwarten“, heißt es von beiden Kassen. Die wissenschaftliche Evidenz reiche noch nicht aus, um den medizinischen und ökonomischen Nutzen bewerten zu können.

Dennoch können alle gesetzlich Versicherten die CSG-Methode in Anspruch nehmen, im Rahmen der Individuellen Gesundheitsleistungen (IGeL). Private Krankenkassen und Zusatzkrankenversicherungen erstatten die Cardisiographie komplett oder teilweise.

Anzeigen

Be Brilliant™

Hörstätte
Die Ohren sind das Tor zum Leben.

Wenn aufladbar unsichtbar wird

Die kleinsten wiederaufladbaren Hörgeräte der Welt.

Jetzt kostenlos bei uns testen!

Silk Charge&Go IX

Meisterbetrieb für Hörgeräteakustik
Layla Errazzouki & Miriam Friedrich
Hauptstraße 25
73087 Bad Boll
Tel.: 07164 79 99 210 www.hoerstae.de




WIE GESUND IST IHR *HERZ*?

HERZVORSORGE *IN 5 MINUTEN*

Studien zeigen, dass jeder 3. Mann und jede 5. Frau Herzprobleme hat. Aber die meisten spüren nichts, bis es zu schwerwiegenden Folgen wie einem Herzinfarkt kommt. Dem können Sie jetzt vorbeugen. Die Cardisiographie erkennt Auffälligkeiten des Herzens innerhalb weniger Minuten.

- 3D-Messung des Herzens
- Sehr hohe Genauigkeit
- Auswertung mittels KI
- Sofortiges Ergebnis
- Schnell, präzise, nicht-invasiv

Weitere Informationen unter cardiocheckup.health

Herzkrankheiten vorbeugen

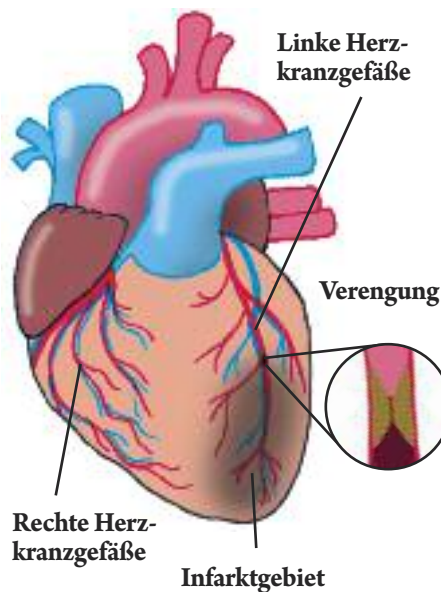
2024 sind in Deutschland 350 000 Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen gestorben. Das Statistische Bundesamt führt jeden dritten Todesfall darauf zurück.

Das Tückische ist: Betroffene nehmen erste Symptome oft gar nicht wahr. Denn die chronische Herzschwäche, an der etwa drei bis vier Millionen Menschen leiden, kennzeichnet sich durch einen langsam fortschreitenden Verlauf. Ursache sind Ablagerungen in den Arterien. Das behindert den Blutfluss. Erhält das Herz zu wenig Sauerstoff, lässt die Leistung allmählich nach. Betroffene geraten in Atemnot, sind schneller erschöpft und müssen häufiger Pausen machen, zum Beispiel beim Treppensteinen. Nicht selten wird das als kurzzeitige Schwäche oder Alterserscheinung abgetan. Dass mehr dahintersteckt, zeigt sich erst, wenn die Symptome zunehmen und schon bei Spaziergängen oder der Hausarbeit auftreten. Höchste Zeit, um zum Arzt zu gehen. Wird die Krankheit rechtzeitig erkannt und behandelt, lässt sich ihr Verlauf bremsen. So bleibt die Lebensqualität erhalten. Selbst im höheren Alter.

Im Unterschied zum chronischen Krankheitsverlauf tritt akute Herzschwäche urplötzlich auf. Oft innerhalb weniger Minuten steigt der Blutdruck extrem, was zum Infarkt führen kann. Ebenso unterschiedlich wie dessen Intensität können auch die Symptome sein: starke Schmerzen hinter dem Brustbein oder im linken Körperbereich, rasselnder Atem, Husten, Schaum im Mund, Blässe, kalte Schweißausbrüche – bis hin zu Todesangst. Solch akute Notfälle müssen sofort(!) medizinisch versorgt werden.

So weit sollten Sie es aber nicht kommen lassen. Schließlich hat jeder gesetzlich Versicherte Anspruch auf eine regelmäßige Untersuchung. Kostenlos, alle drei Jahre, auch für Rentner. Der Gesundheits-Check-up hilft Ihrem Arzt, Erkrankungen des Herz-Kreislauf-

Systems zu erkennen und schlimme Folgen zu verhindern. Eine wichtige Rolle spielt dabei der Blutdruck. Zu hohe Werte über längere Zeit schwächen das Herz. Bleibt das unbemerkt, steigt das Infarkt-Risiko. Deshalb bezeichnen Mediziner Bluthochdruck auch als „Silent Killer“ – lautloser Mörder.



Wenig Fleisch und Wurst

Aussagekräftig sind auch Messwerte des Cholesterins. Dieser fettartige Naturstoff muss nicht grundsätzlich schädlich sein. Für die Produktion von Gallensäure und andere Vorgänge im Körper wird er sogar gebraucht. Es gibt allerdings auch „schlechtes Cholesterin“. Enthält das Blut davon zu viel, bilden sich Gefäßablagerungen. Dadurch drohen Herzinfarkt oder Schlaganfall. Ein weiterer Bestandteil des Check-ups ist ein EKG. Damit werden die elektrischen Aktivitäten Ihres Herzes gemessen, um Probleme mit dem Herz zu identifizieren. Dieser Aufgabe wird die Methode, die es seit einem Jahrhundert gibt, aber nicht in allen Fällen gerecht. Das führt zunehmend zu Kritik. „Ein Belastungs-EKG erkennt nur etwa die

Hälfte der Herzerkrankungen“, sagt beispielsweise Dr. Henning Steen, Kardiologe und Internist aus Hamburg. „Bei der Cardisographie sind es dagegen 90 Prozent oder mehr.“ Bis Ende 2024 wurden bereits mehr als 220 000 Untersuchungen mit diesem innovativen Verfahren, kurz CSG, durchgeführt. Mit Erfolg. Das moderne Frühwarnsystem macht auch komplexe Veränderungen sichtbar, die zum Beispiel bei einem versteckten Herzinfarkt auftreten. Das bestätigen wissenschaftliche Studien.

Die beste Vorbeugung ist eine gesunde Lebensweise. Allerdings scheinen sich viele Zeitgenossen darum nicht zu kümmern. Das verdeutlicht der aktuelle Report „Wie gesund lebt Deutschland?“ der Deutschen Krankenversicherung (DLV). Dazu wurden 2800 Personen interviewt. Die Antworten ergaben, dass gerade mal sechs Prozent „rundum gesund“ leben. Tendenz sinkend. Ein erschreckendes Ergebnis, schließlich geht jeder dritte Herz- oder Kreislauf-Tod auf ungesunde Ernährung zurück. Dazu gehört beispielsweise rotes und fettes Fleisch, insbesondere in Form von Wurst. Auch zu viel vor allem in Fertiggerichten enthaltenes Salz ist ungesund. Bei Vollmilchprodukten, Süßigkeiten sowie Kokos- und Palmöl sollten Sie ebenfalls zurückhaltend sein. Dasselbe gilt für zuckergesüßte Getränke wie Limonade und Cola.

Mediterrane Kost

Als gesunde Alternative empfiehlt das Portal „herzmedizin.de“ mediterrane Kost. Mit überwiegend pflanzlichen Produkten und deutlich mehr Fisch als Fleisch. Blutdrucksenkend und somit förderlich fürs Herz sind auch Obst, Gemüse und vollwertige Getreidesorten. Hinzu kommen Fisch, Geflügel, fettarme Milchprodukte, Hülsenfrüchte

und pflanzliche Öle. An diesen Tipps orientiert sich laut DKV-Report nur jeder dritte Befragte. Das führt dazu, dass die Zahl der Menschen stetig steigt, die zu viele Kilos mit sich herumschleppen. Aktuelle Studien ist Hälfte der Erwachsenen in Deutschland übergewichtig. 25 Prozent gelten sogar als adipös. Damit gemeint ist, dass der Body-Mass-Index (BMI) einen Wert von 30 oder mehr hat. Das häufige Resultat von zu viel Fett im Gewebe sind Herzschwäche, Herzrhythmus-Störungen – oder ein Infarkt.

Risikofaktor Alkohol

Solche Risiken können Sie relativ schnell reduzieren. Durch gesünderes, aber auch weniger Essen. Schon eine Gewichtsabnahme von ein bis zwei Kilo pro Monat wirkt sich positiv aufs Herz aus. Da Senioren weniger Muskelmasse haben, braucht Ihr Körper weniger Energie. Ältere Frauen und Männer sollten nicht mehr als 1700 beziehungsweise

2100 Kalorien täglich zu sich nehmen. Sport und regelmäßige Bewegung sind ebenfalls wichtig, um Ihr Herz auf Trab zu bringen. Rauchen ist dagegen absolut kontraproduktiv. Nach Angaben des Bundesgesundheitsministeriums sterben jährlich mehr als 127 000 Menschen an den Folgen des Tabakkonsums. Weil die im Zigarettenrauch enthaltenen Giftstoffe zu Gefäßverengungen und erhöhtem Blutdruck führen. Übrigens: Es ist nie zu spät, mit dem Rauchen aufzuhören. Selbst wenn Sie älter als 65 Jahre sind, profitiert Ihre Gesundheit von einem Rauch-Stopp. Auch Alkohol kann das Entstehen von Vorhofflimmern oder anderen Herzrhythmusstörungen begünstigen. Mit einem Gläschen Bier oder Wein pro Tag dürften Sie nach Ansicht der meisten Mediziner aber noch auf der sicheren Seite sein. Und damit geschützt vor der großen Zahl an Herzkrankheiten, die von dem wichtigen Organ ausgehen können. ■

Herzinfarkt: Notruf 112

- Wenn die Gefahr eines Herzinfarkts besteht – sofort Notrufnummer 112 wählen. Gilt auch für akute Erkrankungen und schwere Verletzungen.
- Bewusstsein und Atmung des Betroffenen überprüfen, Oberkörper auf dem Rücken drehen und hochlagern.
- Bei Kreislaufstillstand sofort mit Herz-Lungen-Wiederbelebung beginnen.
- Erster Schritt Herzdruckmassage: 30-mal das Brustbein nach unten drücken (Frequenz: 100- bis max. 120-mal pro Minute).
- Zweiter Schritt: Beatmung. Kopf der Person, die behandelt wird, nach hinten neigen, sein Kinn anheben.
- Mund-zu-Mund: Einatmen und Lippen leicht auf geöffneten Mund des Bewusstlosen legen, seine Nase leicht zuhalten, dann langsam ausatmen.
- Massage und Beatmung abwechseln.
- Beim Betroffenen bleiben bis Rettungsdienst eintrifft.

Anzeige

Mit der rehabilitativen Kurzzeitpflege zurück ins eigene Zuhause

Nach einem Krankenhausaufenthalt oder bei einer Verschlechterung des Gesundheitszustandes möchten Betroffene schnell und sicher in Ihre eigenen vier Wände zurückkehren - ohne den Schritt in eine dauerhafte Vollzeitpflege.

Unsere neuartige Übergangspflege bietet diese Möglichkeit!

- ✓ **Förderung der Selbständigkeit**
- ✓ **Gezielte Therapieangebote** zur Verbesserung der Mobilität
- ✓ **Stabilisierung des Gesundheitszustandes** - auch ohne vorherigen Krankenhausaufenthalt
- ✓ **Passgenaue Unterstützung**, damit unsere Gäste fit für den Alltag werden und eine verfrühte Aufnahme in eine stationäre Pflegeeinrichtung vermieden wird. So können diese so lange wie möglich in ihrem Zuhause wohnen bleiben!

**Kontakt: Wilhelmshilfe Pflegeeinrichtung Karlshof, Gartenstraße 13, Göppingen
07161/ 924 76 - 1511 • ph-karlshof@wilhelmshilfe.de**

**NUTZEN SIE DIE
LEISTUNGEN DER
PFLEGEKASSE!**

Kostenlos für Sie:

Ab Einzugstag täglich
Physio-/Ergotherapie

Casemanagement zur
Nachversorgung

Bis zu 3 Hausbesuche
auf Wunsch



WILHELMSHILFE®

WWW.WILHELMSHILFE.DE



„Die Cardisiographie rettet Leben“

Interview mit Dr. Conrad Beckert von den TeckDocs in Kirchheim/Teck über seine Erfahrungen mit der Cardisiographie, die er seit eineinhalb Jahren zur Prävention einsetzt.

senex: Herr Dr. Beckert, bislang kommt bei Herzuntersuchungen überwiegend das EKG zum Einsatz. Allerdings findet die Cardisiographie eine immer stärkere Verbreitung. Worin unterscheidet sich die Cardisiographie vom klassischen Elektrokardiogramm, dem EKG?

Dr. Beckert: Das EKG ist eine Untersuchung, die es unverändert seit über 75 Jahren gibt, das heißt, beim EKG hat sich nicht wirklich etwas getan. Es hat noch seinen Stellenwert im akuten Fall, beispielsweise wenn der Patient mit Brustschmerzen in die Praxis kommt. Für die Diagnostizierung des akuten Herzinfarkts ist das EKG immer noch Mittel der Wahl. Aber die Genauigkeit ist nicht sehr hoch, insbesondere nicht für die Prävention. In der Prävention versuchen wir diejenigen zu ermitteln, die eine coronare Herzerkrankung haben, also eine Verengung der Herzkranzgefäße oder andere Veränderungen. Dafür ist das EKG völlig ungeeignet, weil die Sensitivität zwischen 20 und 50 Prozent liegt. Das heißt, dass zwei Drittel der Patienten, die da wirk-

lich ein Problem haben, völlig übersehen werden. Hier ist die Cardisiographie mit einer Sensitivität von über 90 Prozent dem EKG deutlich überlegen.

senex: Können Sie in einfachen Worten erklären, wie die Cardisiographie funktioniert?

Dr. Beckert: Es ist ein nicht-invasives, dreidimensionales Messverfahren der Herzaktivität, das heißt die elektrische Ausbreitung im Herz wird mit fünf am Körper angebrachten Elektroden dreidimensional in den verschiedenen Richtungen erfasst, auch rückwärtig. Das sind unglaublich viele Daten, die da erhoben werden. Man weiß auch schon länger, dass diese sogenannte Vektorkardiographie im Ermitteln der Patienten mit coronaren Herzerkrankungen viel besser geeignet ist als das EKG. Man konnte bislang nur noch nicht wirklich etwas mit der Datenmenge anfangen. Das geht erst jetzt mit der maschinellen und auch KI-Verarbeitung. Die Daten werden anonym an Cloud-Rechenzentren geschickt und dort analysiert. Die Rechenzentren haben einen ganz guten

Algorithmus entworfen. Und sie haben einen großen Patientenpool, der auch mit angiografischen Untersuchungen beurteilt wird, also auch mit Herzkatheruntersuchungen. Dann wird ein Abgleich vorgenommen. Mit Hilfe des Algorithmus wird geschaut, wie viele Ähnlichkeiten es zu Patienten gibt, die eine positive Angiografie hatten. Das Rechenzentrum gibt dann einen Wert aus, der entweder negativ oder positiv ist. Positiv heißt in dem Fall, das mit dem Herzen etwas auffällig ist. Negativ bedeutet, dass alles in Ordnung ist. Am besten ist ein Wert von diesem Cardisio-Index von -1. Der schlechteste Wert ist +1, dann wird es sehr wahrscheinlich, dass Probleme am Herzen auftreten.

senex: Wie hoch ist die Genauigkeit, die mit der Cardisiographie erreicht wird?

Dr. Beckert: Es gibt noch nicht sehr viele Studien darüber. In der ersten Studie lag die Sensitivität bei Männern bei 97 Prozent und bei Frauen bei 90 Prozent. In dem Patientenkollektiv der Studie waren aber sehr viele dabei, die

tatsächlich ein Problem mit dem Herzen hatten. So gesehen ist die Studie ein bisschen mit Vorsicht zu genießen, aber trotzdem ist es ein sehr hoher Wert. Es gibt Folgeuntersuchungen, bei denen man gesehen hat, dass die Cardisiographie deutlich besser ist als das EKG. Wenn laut Cardisiographie alles in Ordnung ist, dann ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass das auch so ist.

senex: Wie läuft die Untersuchung bei Ihnen in der Praxis ab?

Dr. Beckert: Es werden vier Elektroden auf der Brust und eine Elektrode am Rücken angebracht. Anschließend muss man fünf Minuten ruhig liegen bleiben, damit man verwertbare Daten bekommt. Wenn die fünf Minuten um sind, werden die Daten anonym an das Cloud-Rechenzentrum geschickt und nach weiteren fünf Minuten hat man das Ergebnis in Form einer PDF mit den ganzen Auswertungen zurück.

senex: Wer sollte denn Ihrer Meinung nach eine Cardisiographie erhalten?

Dr. Beckert: Jeder, der irgendeine Art von Beschwerden hat, beispielsweise Atemnot oder Druck auf der Brust bei Belastung. Außerdem alle mit auffälligen Familienhintergründen. Das heißt, wenn es in der Familie bereits Ereignisse wie Herzinfarkte oder Schlaganfälle gab, auch im jüngeren Alter, also unter 55 Jahren, sollte man eine Untersuchung in Erwägung ziehen. Hohe Cholesterinwerte und hoher Blutdruck können ebenfalls zu coronaren Herzerkrankungen führen. Gefährdet sind aber auch Raucher und Menschen mit Diabetes oder chronischem Stress.

senex: Sollte die Cardisiographie in das Vorsorgeprogramm der gesetzlichen Krankenkassen aufgenommen werden?

Dr. Beckert: Bei der momentanen Datenlage wäre es schon eine gute Überle-

gung, alle zwei Jahre sein Herz mittels Cardisiographie untersuchen zu lassen. Es würde den Krankenkassen hohe Kosten im Krankheitsfall sparen.

senex: Werden die Kosten für die Cardisiographie von den Krankenkassen übernommen?

Dr. Beckert: Bestimmte Betriebskrankenkassen und private Kassen übernehmen die Kosten. Andere gesetzliche Krankenkassen hingegen nicht. Im Zweifelsfall bei der Krankenkasse nachfragen.

senex: Wie viel kostet eine Untersuchung mit der Cardisiographie?

Dr. Beckert: Für Selbstzahler kostet die Untersuchung ungefähr so viel wie eine professionelle Zahnreinigung. ■

TeckDocs

Hahnweidstraße 23
73230 Kirchheim / Teck
info@teckdocs.de
Telefon: 07021/51485

Anzeigen



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



STADTFEST BEI CHILLACTIVE

13. bis 14. September 2025

Kommen Sie bei uns am Stand in der **Pfarrstraße 14** vorbei und genießen Sie unser echtes **ungarisches Gulasch**, das traditionell in einem großen **Bogrács-Kessel** zubereitet wird – **kräftig, aromatisch und unvergleichlich!**

VORBEIKOMMEN – PROBIEREN – GENIEßEN!

Wenn sie diese Anzeige ausschneiden und mitbringen, erhalten Sie **20% Rabatt auf das Gulasch**. **Wir freuen uns auf Sie.**



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



Martina Brandl © Thomas Nitz

„KI wird der Tod der Kultur sein“

senex hat mit der Geislinger Kleinkünstlerin, Komikerin, Kabarettistin und Schriftstellerin Martina Brandl nicht nur aber auch über die Folgen von Corona und Künstlicher Intelligenz gesprochen.

senex: Frau Brandl, was sind Sie jetzt eigentlich: Kleinkünstlerin, Komikerin, Kabarettistin – oder alles zusammen?

Martina Brandl: Schriftstellerin haben Sie vergessen! Ich schreibe für "Das Magazin", die "Frankfurter Rundschau" und habe, neben einem Kinderbuch über die Killesbergbahn, zwei Anthologien und drei Romane geschrieben. Zwei davon sind Spiegel-Bestseller, zu Spitzenzeiten auf Platz Vier. Ich male auch, aber nur für mich privat. Aber um auf Ihre Frage zu antworten: Ich bin Künstlerin und je nachdem, was die Kunst erfordert, drücke ich mich aus. Sie ist ein launisches Wesen und lässt sich nicht auf eine Form festlegen. Mein neues Buch hat übrigens denselben Titel wie mein neues Programm: "Prima, fein gemacht!"

senex: Wie lange wollen Sie sich noch dem Gelächter Ihres Publikums aussetzen?

Martina Brandl: Aussetzen klingt aber sehr negativ, wie eine Strafe. Es gibt doch nichts Schöneres, als gemeinsam mit anderen Menschen zu lachen. Weil es eine Verbundenheit bedeutet. Es ist das Gegenteil zur Einsamkeit. Ich würde mich freuen, wenn ich das so lange wie möglich erleben darf.

senex: Sie werden immer älter und Ihr Publikum mit Ihnen, oder haben sich die Älteren nach all den Jahren von Ihnen abgewendet und Sie müssen sich jetzt ein neues, junges Publikum erspielen?

Martina Brandl: Altersdiskriminierung ist natürlich auch in meinem Beruf ein Riesenproblem. Vor allem bei Frauen.

Schauen Sie sich mal im TV und auf deutschen Bühnen um: man sieht fast ausschließlich Frauen unter Vierzig. Das Publikum wendet sich nicht ab, aber manche Entscheider meinen, man kann dem Publikum zwar alte Männer, aber keine Frauen mit Falten zumuten. Viele meiner Zuschauer*innen sind mir seit Jahrzehnten treu. Es wachsen aber auch welche nach. In der Regel sind das dann sehr junge Menschen. Manchmal wundert mich das selber. Generell hat sich aber der überwiegende Teil des älteren Publikums die Kultur während der Pandemie abgewöhnt. Das heimische Sofa ist bequemer und die Großevents wie Musicals und Popkonzerte kosten mittlerweile mehrere hundert Euro. Damit ist für viele der Etat erschöpft. Das ist für unsere Branche eine Katastrophe. Wir

haben in der Kleinkunst nur noch ein Viertel der Zuschauerzahlen und stellenweise werden 50 Prozent der Vorstellungen abgesagt. Es haben sehr viele Kolleg*innen aufgegeben. Das ist ein stilles Sterben und ein großer Verlust für unsere Gesellschaft.

senex: Was zeichnet eine gute Kabarettistin aus?

Martina Brandl: Fleiß, Authentizität, nicht nach unten treten, nicht dem einfachen Lacher nachjagen, Mut anzudecken.

senex: Warum gibt es immer noch weniger Kabarettistinnen als Kabarettisten? Dürfen sie nicht wegen ihrer Männer?

Martina Brandl: Warum gibt es immer noch weniger Aufsichtsrätinnen? Wieso sind zu Beginn des Medizinstudiums zwei Drittel der Student*innen weiblich und am Ende ergattern nur 41 Prozent eine Oberarztstelle? Wieso sind nur ein Drittel der Führungspositionen in der Wirtschaft mit Frauen besetzt? Der Kulturbereich ist mit 175,4 Milliarden Umsatz im Jahr eine der wichtigsten Wirtschaftsbranchen. Wieso sollte es da gerechter zugehen? Die Kultur ist ein Spiegel unserer Gesellschaft. Es gibt da dieselben männerdominierten Strukturen, eher mehr sexuelle Belästigung und genauso wenig Hilfe bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

senex: Wer als Kabarettist austellt, muss auch einstecken können, beispielsweise bei einer negativen Programmkritik. Wie gehen Sie damit um?

Martina Brandl: Es ist okay, wenn jemand schreibt, dass er mich nicht gut fand, aus welchen Gründen auch immer ... Aber wenn gelogen und behauptet wird, dem Publikum hätte es ebenso wenig gefallen, obwohl ich drei Zugaben gespielt habe; das ärgert mich und verletzt mich jedes Mal. Ich denke dann immer: Wieso hasst der mich? Gottseidank kommt das nur selten vor.

senex: Was wäre aus Ihnen geworden, wenn Sie die Bretter, die die Welt bedeuten, verschmäht hätten?

Martina Brandl: Wahrscheinlich eine sehr unglückliche Frau in der Provinz, die immer irgendeiner Selbstbestätigung hinterherläuft.

senex: Woher nehmen Sie die Ideen für Ihre Programme? Wer oder was inspiriert Sie?

Martina Brandl: Ich beute mein Privatleben und das meines Umfelds schamlos aus. Die Geschichten, die ich erzähle sind fast alle eins zu eins so passiert. Ich muss mir nichts ausdenken, nur genau zuhören, sortieren, was verwertbar ist und in Form bringen.

senex: Künstliche Intelligenz ist in aller Munde: Wann lassen Sie Ihre Programme von der KI schreiben und lehnen sich dabei gemütlich zurück?

Martina Brandl: Oje ... ein ganz eigenes und düsteres Thema. Schneller als den meisten klar ist, wird KI der Tod jeglicher Kultur sein. Ich halte es für eine absolute Katastrophe, dass heute in Firmen mittlerweile sogar einfache Memos von der KI geschrieben werden und bin der festen Überzeugung, dass spätestens in zehn Jahren kein Mensch mehr einen einfachen zusammenhängenden Text schreiben können.

Das ist eine geistige Verarmung, deren Folgen niemand absehen kann. Die ganze Welt ist ein Versuchslabor und alle stellen sich zur Verfügung, öffnen ihre Handys und ihre Computer als kostenlose Trainingscenter. Ich habe und werde KI niemals einsetzen, solange ich noch ein funktionierendes Hirn habe. Kunst ist Kommunikation! Wenn Sie sich heute Beethoven anhören ist das eine Art von Kommunikation über Jahrhunderte hinweg! Wenn man mit der AI kommuniziert, redet man mit einer toten Maschine. Diese Maschine imitiert uns und ersetzt uns. Aber das ist kein echtes Leben. Mich macht das sehr traurig. Es werden jetzt schon Kinderbücher mit KI geschrieben und das Cover mit KI gestaltet. Der ganze Design- und GrafiKBereich stirbt aus. Alles was unsere Welt bebildert und schön macht wird von Maschinen bestimmt. Die wundervollen Illustrationen von z.B. Jim Knopf – so etwas wird es nicht mehr geben. Nur noch massenkompatible Computerware. Dann heißt es immer: Ja, aber die KI ersetzt keine Kreativen. Erstens: Blödsinn! Das ist nur eine Frage der Zeit und Rechenleistung und Zweitens: das muss sie doch auch gar nicht. Die KI ist jetzt schon problemlos in der Lage, jeden einzelnen meiner Romane so umzuschreiben und als ihren eigenen auszugeben, dass das Urheberrecht ausgehebelt ist. Die KI

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

beraubt uns Künstler*innen und macht uns arbeitslos. Und alle, alle, alle, die KI im Alltag benutzen, helfen kräftig mit, indem sie die KI fleißig mit Inhalten füttern, die sie gratis z.B. auf social media von echten Künstlern erhalten. KI ermöglicht großartige Dinge, z.B. im Medizinbereich. In der Kunst hat sie meiner Meinung nach nichts verloren.

senex: Wie haben Sie die Corona-Zeit erlebt und überstanden, auch angesichts der Lockdowns?

Martina Brandl: Die Pandemie und die damit verbundene dreijährige Zwangspause hat mich sehr viel Geld und meine Lebensgrundlage gekostet und sehr depressiv und krank gemacht. Die ersten anderthalb Jahre war ich noch sehr fleißig, hab Musik-Videos gedreht, ein Buch veröffentlicht, live-streams gemacht, crowd-funding versucht, aber irgendwann ist mir die Puste ausgegangen. Vor allem deswegen, weil wenig bis keine Resonanz vom Publikum kam. Und auch jetzt noch bleibt das Publikum weg. Die Pandemie hat sehr viele Karrieren beendet.

senex: Corona hat einen Keil nicht nur in die Gesellschaft sondern auch in einzelne Familien getrieben: auf der einen Seite die Befürworter von



Martina Brandl und Martin Rosengarten © Thomas Nitz

Maßnahmen wie Lockdown und Impfpflicht und auf der anderen Seite Gegner solcher Maßnahmen. Wie haben Sie es in Ihrem persönlichen Umfeld erlebt?

Martina Brandl: Ja, leider gab es auch in meiner Familie so einen Fall, dass jemand als Impfgegner komplett den Kontakt abgebrochen hat. Ich fand das sehr traurig, weil ich meine: Es gibt doch genug andere Themen, über die man reden kann.

senex: Geislingen hat die Steige, Berlin steigende Mieten. In welcher Hinsicht unterscheiden sich die beiden Städte sonst noch?

Martina Brandl: Mittlerweile, abgesehen von der Größe, nicht mehr so sehr wie als wir hergezogen sind. Leider, muss ich sagen. Es gibt auch hier inzwischen immer weniger kleine Fachgeschäfte und gastronomische Kleinbetriebe. Stattdessen mehr und mehr Bäckereiketten und Billig-Läden. Die Gaststätten schließen eine nach der anderen. Die Menschen igeln sich ein in ihren Einfamilienhäusern und gehen nicht so viel aus. Man beschwert sich über das Aussterben der Innenstadt, geht aber nicht hin. Während man in Berlin Dächer von Bushaltestellen begrünt, Straßenbäume hegt und pflegt und auf jedem Quadratzentimeter im Hinterhof Blümchen pflanzt, bauen hier die Leute Häuser und betonieren dann komplett den Garten zu. Eine sehr üble Tendenz, die das Mikroklima, gerade für Senioren, sehr negativ beeinflusst. Unsere Städte werden immer heißer, weil es zu wenig Pflanzen gibt und zu viel Boden versiegelt wird.

senex: Sie sind von der Boomtown Berlin in die Kleinstadt Geislingen

Anzeige

**STANZEL**
SCHÄDLINGSBEKÄMPFUNG



**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-schadlingsbekämpfung.de

zurückgekommen, in der Sie geboren und aufgewachsen sind. Wollen Sie hier alt werden oder warum sind Sie zurückgekommen?

Martina Brandl: Alt werden kann man in Berlin eigentlich besser: bessere Gesundheitsversorgung, besserer öffentlicher Nahverkehr, mehr Menschen, also auch mehr Kontakte. Aber ruhiger ist es hier. Mir war der Lärm und die Hektik der Großstadt irgendwann einfach zu viel.

senex: Haben Sie einen Lieblingsplatz in oder um Geislingen?

Martina Brandl: Viele! Der Ödenturm, die Vereinsheime von Germania und Liederkrantz, die Cafés in der Fußgängerzone und natürlich die Rätsche. Wenn ich Kraft tanken muss, setze ich mich vor Ave Maria auf die Bank und schaue ins Tal. Ein magischer Ort.

senex: Der Kabarettist Volker Pispers hat gesagt: "Was denken sie

was in diesem Land los wäre, wenn mehr Menschen wüssten was in diesem Land los ist!" Sehen Sie das auch so?

Martina Brandl: Nein. Zum einen glaube ich, dass die Welt so komplex ist, dass viele Menschen mit der Wahrheit überfordert sind. Und zum anderen ist es leider so, dass die Menschen gar nicht an objektiver Information interessiert sind, sondern sich lieber immer wieder erzählen lassen, was sie hören wollen. Ich verehere und mag Volker sehr. Und er hat mit dem Satz wahrscheinlich was ganz anderes gemeint. Aus dem Zusammenhang gerissene Zitate sind immer heikel. Ich könnte mir aber schon vorstellen, dass so mancher AfD-Wähler nicht weiß, dass das keine Partei „der kleinen Leute ist“, sondern eine, die Steuererleichterung für Spitzenverdiener fordert und die gesetzliche Rente schwächen will. Meine Hoffnung ist, dass es noch genug alte Menschen gibt, die sich erinnern, und

uns daran erinnern, dass die Demokratie das höchste Gut ist, das wir jeden Tag beschützen müssen. ■

Bitte vormerken:

Martina Brandl tritt am Samstag, 8. November 2025, 20.00 Uhr, mit Ihrem aktuellen Programm „Prima, feingemacht!“ in der Rätsche in Geislingen auf.

Sie wollen dabei sein? Entweder gleich buchen oder Sie schreiben uns, wo Martina Brandl vor ihrem Umzug nach Geislingen gewohnt hat. **Wir verlosen unter allen richtigen Einsendungen 2 Eintrittskarten zur Veranstaltung.**

Postkarte an:

**Olschewski Medien GmbH
Kabarett**

**Lützelalbweg 3, 73342 Bad Ditzingen
oder per Mail an:**

medien@olschewski.com

Einsendeschluss ist der 21.10.2025.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Anzeige

NEU

· FAMILIENBRAUEREI SEIT 1728 ·



Spezial
Weißbier
HEFE HELL



Schon
probiert?

f i d gruibinger.de



Führerschein und Mobilität im Alter

Diese Problematik bewegt die ältere Generation mehr als jede andere und die Aussagen umfassen das breite Spektrum von: „Es ist unverantwortlich, Autofahrer mit höchst eingeschränktem Fahrvermögen auf andere Verkehrsteilnehmer loszulassen“ bis zu „Führerscheinentzug bedeutet Ausgrenzung und Nichteilnahme der älteren Generation vom öffentlichen Leben.“

Begründungen für die jetzt schon gültigen bzw. in Zukunft beabsichtigten Maßnahmen

Ganz lapidar ausgedrückt, lautet die Begründung für alle folgenden Maßnahmen, dass ältere Menschen zu einer Gefahr für die Mitverkehrsteilnehmer auf der Straße werden können, weil älter werden automatisch eine Abnahme der körperlichen und geistigen Fitness bedeutet, die beim Autofahren notwendig ist.

Dafür werden folgende Begründungen herangezogen:

- Bezogen auf 1 Milliarde Kilometer Fahrleistung stellen die Jugendlichen im Altersbereich von 18 bis 20 Jahren mit 9,4 Prozent die häufigste, Men-

schen ab 75 Jahren mit 9,1 Prozent die zweithäufigste Altersgruppe, die Unfälle mit Todesfolge verursacht.

- Sind sie in Unfälle verwickelt, so sind sie häufig auch Verursacher.
- Sie sterben eher, weil sie gebrechlicher sind.

Die Hauptfehler älterer Menschen beim Autofahren sind:

- Verwechslung von Bremse mit Gaspedal.
 - Häufige Fehler beim Abbiegen.
 - Anderen die Vorfahrt nehmen.
 - Nicht Kennen aller Verkehrsregeln.
 - Einhaltung von zu wenig Abstand.
 - Nichtbeherrschung von komplizierten Sachverhalten bei Kreuzungen.
- Einschränkungen der Fahrtüchtigkeit durch folgende medizinische Gründe:

- Eingeschränkte Seh- und Hörfähigkeit.
- Abnahme des Reaktionsvermögens.
- Bewusstseinsstörungen bei Herzrhythmusstörungen.
- Epilepsie.
- Schwere Diabetes mit Stoffwechselstörungen.
- Altersdemenz.
- Manie.
- Parkinson (je nach Krankheitsverlauf).
- Herzinfarkt.

Bei Vorliegen der oben angegebenen Ursachen kann auch der Arzt ein Fahrverbot aussprechen.

Verstößt die Person gegen ein ausgesprochenes Fahrverbot, so können Strafen erfolgen und der Versicherungsschutz kann verloren gehen.

Im Augenblick geltende Regelungen

In Deutschland:

Ob ein Senior noch fahren kann oder darf, entscheidet im Augenblick noch ganz alleine der betreffende Fahrer, wenn keine medizinischen Gründe dagegensprechen. Der Führerschein wird auf Lebenszeit vergeben ohne Nachkontrollen. In Deutschland wird auf **Eigenverantwortung** gesetzt.

Im Ausland:

In manchen Ländern, wie beispielsweise in Italien, müssen Senioren einen Seh- und Hörtest oder einen anderen Gesundheitscheck absolvieren. Wer nicht besteht, verliert den Führerschein.

In Zukunft(eventuell) geplant:

Es gibt Pläne und Bestrebungen, dass Senioren ab 70 Jahren alle 5 Jahre ihre Fahrtüchtigkeit nachweisen müssen.

In der EU soll in Zukunft der Führerschein für alle nur 15 Jahre gelten und erst nach einem Check wieder erneuert werden.

Die Verlängerung soll an einen ärztlichen Test oder an Selbstauskünfte gebunden sein.

Pro und Contra für Abgabe des Führerscheins

Es gibt sicherlich gute Gründe für Fahrverbote oder Abgabe von Führerscheinen. Unstrittig ist, dass der körperliche Abbauprozess mit höherem Alter zunimmt. Wer ganz schlecht sieht oder mit Bewusstseinsausfällen während der Fahrt rechnen muss, kann nicht mehr Autofahren und ist ein Sicherheitsrisiko für die anderen Verkehrsteilnehmer

Aber grundsätzlich ohne Überprüfung Fahrverbote ab einem bestimmten Alter auszusprechen, sind meiner Mei-

nung nach aus folgendem Grunde nicht gerechtfertigt: Der Prozess des Alterns verläuft individuell sehr verschieden und das chronologische Alter sagt relativ wenig über die tatsächliche körperliche und geistige Fitness eines Menschen aus. Medizinische Mängel und Handicaps können auch bei den Autofahrern, die jünger als 70 sind, auftreten. Dies würde für eine Überprüfung aller Autofahrer nach 15 Jahren sprechen.

Es gibt keine Belege dafür, dass vorherige Gesundheitstests zu geringeren Unfällen führen. Würde Autofahrern nach Tests das Autofahren verboten werden, so hätte sicherlich ein großer Teil der nicht mehr zugelassenen Autofahrer keinen Unfall verursacht. Aber 85 Prozent der Deutschen würden verpflichtende Fahrstunden für Autofahrer ab 75 Jahren begrüßen

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



Ihre eigene Biografie



Liebe Leserinnen und Leser von **senex**,

mein Name ist Klemens Olschewski, ich bin **Journalist, Grafiker, Druckexperte und Herausgeber von **senex****, dem Magazin, das Sie gerade in Ihren Händen halten.

Ist es nicht schon lange Ihr Wunsch, Ihr bewegtes Leben niederzuschreiben und **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.

Anschließend werden **Interviews** 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.

Wir erstellen ein **Buchlayout** aus den Texten und Fotos, das wir Ihnen zur **Freigabe** vorlegen.

Nach der Freigabe werden die **Druckdaten** Ihrer Biografie erstellt und der Druckerei übermittelt. Je nachdem, wofür Sie sich entschieden haben, wird Ihre Biografie als **Taschenbuch** (Softcover) gedruckt oder als hochwertiges **Buch mit festem Umschlag** (Hardcover), wobei die Qualität des Buches durch eine **Fadenheftung** erhöht wird. Vorteil ist, dass das Buch, wenn man es aufschlägt, offen liegen bleibt. Auf Wunsch wird Ihr Buch mit einem **Lesebändchen** und **Kapitalband** veredelt.

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 811 71 75

E-Mail: medien@olschewski.com, Lützelalbweg 3, 73342 Auendorf

Wie können ältere Verkehrsteilnehmer verantwortlich ihren Teil für einen sicheren Straßenverkehr beitragen?

Ältere Autofahrer können die sicherlich vorhandenen „Handicaps“ und Beeinträchtigungen des Alters zum Teil erfolgreich kompensieren, dadurch, dass sie:

- auf dem Lande (je nach Gesundheitszustand) nur noch kürzere Strecken und solche, die bekannt sind, zurücklegen. Fahrten in Großstädte meiden.
- das Tempo reduzieren.
- längere Pausen einlegen.
- in Übung bleiben. Nur wer regelmäßig fährt, bleibt im Straßenverkehr fit.
- sich durch freiwillige Rückmeldefahrten, sogenannte Fahr-Fitness-Checks mit einem Fahrlehrer selbst absichern und danach mit diesem ein Feedback-Gespräch führen. Diese Fahrten kosten im Augenblick 50 € pro Stunde. Dass eine derartige Rückmeldefahrt erfolgreich ist, wurde durch folgenden Test nachgewiesen:

Man führte mit über 100 Testpersonen, aufgeteilt in 2 Gruppen, je 2 Rückmeldefahrten durch. In beiden Fahrten wurden durchschnittlich bei allen Fahrern 9 Fahrfehler nach der 1. Fahrt verursacht. Nach der 1. Fahrt wurde nur bei der ersten Gruppe anschließend ein Feedbackgespräch mit dem Fahrlehrer geführt. Diese Gruppe machte bei der 2. Fahrt nur noch 4,7 Fehler, die zweite Gruppe ohne Feedbackgespräch machte jedoch wieder 9 Fehler.

Ganz wichtig: Kompensiert werden können nur Verhaltensweisen, die man selbst auch als verbesserungswürdig und defizitär ansieht. Die Schulungsmaßnahmen sollten deshalb auch mit einschließen, dass man unter Schwierigkeiten in der Wahrnehmung der eigenen Mängel und der **Selbstüberschätzung leidet**, diese selbst nicht erkennt und erst darauf hingewiesen werden muss.

Problemgruppe: Witwen, deren Ehemänner Jahrzehnte lang das Fahren über-

nommen hatten, sind plötzlich gezwungen, sich hinters Steuerrad zu setzen, wollen sie nicht isoliert bleiben. Hier wären in jedem Falle einige Fahrstunden durch den Fahrlehrer zu empfehlen.

Führerschein abgegeben und dann?

Warten wir also zuerst einmal ab, was in Zukunft die Gesetzeslage, auch in der EU, für uns älteren Autofahrer bringt. Lassen wir uns leiten von der Verantwortung, die wir für uns selbst und für alle anderen Verkehrsteilnehmer tragen und vergessen dabei auch nicht, unsere eigenen Interessen zu wahren.

Aber eines muss jedem klar sein. Den Führerschein abzugeben, ohne eine andere Möglichkeit für die eigene Mobilität zu besitzen, wäre die schlechteste Lösung, weil laut der Studie „Mobilität in Deutschland“ heute Ältere mobiler sind denn je. Von Menschen zwischen 60 und 70 Jahren sind 83 Prozent mindestens einmal am Tag unterwegs. Von Menschen über 80 Jahre sind immerhin noch 67 Prozent jeden Tag unterwegs.

Doch viele Menschen über 70 Jahren trauen sich nicht mehr Auto zu fahren. Aber Verzicht auf Führerschein auf dem Lande ist eine sehr weitreichende Entscheidung. Sie ist fatal und bedeutet oft keinen Zugang zu Ärzten, Apotheken, Banken und Einkaufsmöglichkeiten.

Die Älteren fühlen sich einsam, isoliert, ausgegrenzt und entmündigt und sorgen sich um ihre Freiheit.

Mobilität bedeutet eben mehr als nur mit dem Auto, Rad, Bus oder Bahn unterwegs zu sein. Sie ermöglicht auch die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, an Sport und Kultur sowie Kontakte mit dem sozialen Umfeld, die im Alter so wichtig ist. (Zeitschrift der GEW „E&W Erziehung und Wissenschaft, Artikel „Ich bin dann mal unterwegs“ vom 07.08.2025)

Also gilt es, sich um irgendwelche Ersatzmöglichkeiten zu bemühen, doch: Umsteigen auf öffentlichen Verkehrsmittel ist oft problematisch, weil manchmal der Bus nur zweimal am Tag kommt (lange Wartezeiten und lange Aufenthalte am Zielort), weil während der Schulferien der Bus manchmal gar nicht kommt oder weil die Bushaltestelle zu weit weg vom Wohnort liegt, bzw. weil oft auch medizinische Handicaps bei den Fahrgästen vorliegen (Probleme beim Laufen zur Bushaltestelle, Benutzung von Rollator und Rollstuhl notwendig).

Umso wichtiger werden deshalb Fahrten (Senioren- und Einkaufsfahrten), die von Bürgerinnen und Bürgern von Gemeinden oder Sozialverbänden kostenlos oder sehr günstig angeboten werden, wie z.B. auch von dem Seniorennetzwerk der SEGOFILS (Seniorenengemeinschaft Obere Fils). Die von der SEGOFILS organisierten, gemeinsamen Ausfahrten – einschließlich Einkaufsfahrten – genießen die älteren Menschen, und sie bedeuten für sie Teilhabe am öffentlichen Leben und stellen für sie zusätzliche Wege aus der Einsamkeit dar. ■

Norbert Necker





Foto: www.medi.de

„Schöne Beine, gesunde Venen“

senex im Gespräch mit Michael Nonnengäßer vom Sanitätshaus Nonnengäßer

Schwere Beine, geschwollene Knöchel oder sichtbare Krampfadern? Viele Menschen kennen diese Beschwerden – oft sind sie Anzeichen für eine Venenschwäche. Doch was lässt sich dagegen tun? Die Lösung ist oft einfacher, als man denkt: medizinische Kompressionsstrümpfe. Sie unterstützen die Venen, fördern die Durchblutung und sehen heute sogar richtig schick aus! Wir haben mit Michael Nonnengäßer, Geschäftsführer des Sanitätshauses Nonnengäßer, über die Vorteile, die moderne Vielfalt und das neue Lebensgefühl gesprochen, das diese Strümpfe mit sich bringen können.

senex: Herr Nonnengäßer, Venenprobleme scheinen ein Volksleiden zu sein. Besonders ältere Menschen sind betroffen. Wie kommt das?

Michael Nonnengäßer: Ganz genau. Mit zunehmendem Alter lässt die Spannkraft der Venen nach, das Bindegewebe wird schwächer und die Muskelpumpe in den Beinen funktioniert nicht mehr so effektiv. Dadurch staut sich das Blut in den Beinvenen – und das kann zu schweren Beinen, Schwellungen, Besenreisern oder sogar Krampfadern führen. Studien zeigen: Rund 40 Prozent der 40 – 80jährigen leiden unter einer chronisch venösen Insuffizienz (CVI) – viele wissen es nur nicht.

Bewegung ist das A und O

senex: Was raten Sie Betroffenen?

Michael Nonnengäßer: Bewegung ist das A und O – Spazierengehen, Radfahren, auch Gymnastik. Aber was viele unterschätzen: Medizinische Kompressionsstrümpfe leisten hier wahre Wun-

der. Sie üben von außen einen gezielten Druck auf das Bein aus. Das unterstützt die Venen, das Blut besser zum Herzen zurückzupumpen, und beugt so Schwellungen und Schmerzen vor.

senex: Jetzt denken viele wahrscheinlich an hautfarbene „Omastrümpfe“ ...

Michael Nonnengäßer: Dieses Bild hält sich hartnäckig – aber es ist längst überholt! Moderne Kompressionsstrümpfe haben mit den „Beige-Socken“ von früher wenig zu tun. Heute gibt es sie in vielen modischen Farben und Designs – von dezentem Marineblau über frisches Grün bis zu elegantem Bordeaux oder klassisch schwarz. Und es gibt sie in verschiedenen Längen und Materialien – für den Sommer sogar in besonders dünner Ausführung, die kaum auffällt.

Beine schlanker und glatter senex: Also auch ein modisches Accessoire?

Michael Nonnengäßer: Absolut! Viele unserer Kundinnen und Kunden sagen sogar, dass ihre Beine mit Kompressionsstrümpfen schlanker und glatter aussehen. Die Strümpfe formen optisch und lassen sich wunderbar mit Röcken oder kurzen Hosen tragen. Es ist ein Irrtum, dass medizinisch gleich langweilig bedeutet!

senex: Und wie bekommt man diese Strümpfe?

Michael Nonnengäßer: Zunächst ist ein Besuch beim Arzt ratsam, zum Beispiel beim Hausarzt oder Phlebologen. Wird ein Venenleiden festgestellt, kann der Arzt medizinische Kompressionsstrümpfe verordnen – die Kosten übernimmt dann in der Regel die Krankenkasse. Anschließend vermessen wir im Sanitätshaus ganz individuell das Bein – denn Passform ist hier entscheidend für die

Wirksamkeit. Und dann beraten wir natürlich zu Farbe, Material und Tragekomfort.

senex: Viele scheuen sich vielleicht noch vor dem Anziehen...

Michael Nonnengäßer: Das höre ich oft – aber keine Sorge! Es gibt praktische Anziehhilfen und Tricks, die wir im Sanitätshaus zeigen. Und wer einmal die wohltuende Wirkung gespürt hat, möchte die Strümpfe meist nicht mehr missen. Viele berichten: Die Beine fühlen sich wieder leicht und fit an – ein ganz neues Lebensgefühl!

senex: Ein schönes Schlusswort. Herr Nonnengäßer, vielen Dank für das Gespräch!

Michael Nonnengäßer: Sehr gern. Und mein Tipp an alle Leserinnen und Leser: Lassen Sie Ihre Beine nicht warten. Venenprobleme muss man nicht einfach hinnehmen – tun Sie Ihren Beinen etwas Gutes! ■



Foto: www.medi.de

Anzeige



Nonnengäßer

Orthopädie-Technik. Individuell. Menschlich.

GEMEINSAM FÜR EIN BESSERES LEBEN

- 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

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

Parkplätze
direkt vor
dem Haus

Kreuzworträtsel

Region in Italien	Achttonintervall	Pflanzgut	Schreibgerät	▼	durchsichtiges Gewebe	▼	Esel	Arztbesuch	Muse der Lyrik	▼	asiat. Wasserbüffel	▼	Teil des Vogelkleides	Türgriff	▼
▼	▼	▼	▼				schriftl. Notizen	▼	▼		5			▼	
kleine Eule	▼				Teil des Gesichts	▼	9				chininhaltiges Getränk		Großraumwohnung	▼	
Begabung	▼		3				Teil der Gitarre	▼			▼		verrückt	▼	
▼				Lokal	franz.: Dach	▼				Zitrusfrüchte	▼				
Rosewort für einen Elternteil		rein	Bergdurchstich	▼	spitze Pflanzenteile		engl.: Stadt	▼		1		Blütenessaft	engl.: Sohn		grobe Feile
▼		▼	▼	2	▼		span.: Freund		Tanzclub	Annonce	▼	▼	▼		▼
Küste	Morgenröte					11	▼	Zählreim: ... mene muh	▼	oberster Vorstand (eng.)				trist	
derzeit	Findet ...			New Age Band		Kfz-Z. Meißer	▼	▼		Herzstromkurve	Blüte vor der Entfaltung			▼	8
planieren				▼		Gliederfüßer	▼			▼			Versdichtung	▼	
Ozeane	▼	6				Modenarr	▼				nicht diese	▼		4	
Disney Stadt in Florida	▼							Unhold im Märchen	▼		10		poet.: Elch	▼	

Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Jetzt mitmachen und gewinnen

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

Oder schicken Sie eine E-Mail an: **medien@olschewski.com**
Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir:

3 x 2 Forellen (geräuchert oder fangfrisch)
von Eseeleck-Forellen der Familie Seibold in Mühlhausen.

Die Gewinner der Forellen müssen ihren Gewinn direkt bei der **Familie Seibold, Buchstr. 12, 73347 Mühlhausen im Täle** abholen.

Einsendeschluss zur Teilnahme ist der 14. Oktober 2025.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Die Gewinner werden in der nächsten Ausgabe bekanntgegeben.

Sudoku leicht

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

Sudoku schwer

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

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 33.

Wortsuche

Finden Sie die 20 Begriffe im Buchstabenfeld. Die Wörter können waagrecht, senkrecht, diagonal und rückwärts geschrieben sein. Die Auflösung steht auf Seite 33.

CARPORT

ELTERN

GRANIT

NARKOSE

STORCH

CHEFKOCH

ENTWURF

HAMBURGER

OCHSE

TROJA

DECKE

EUROPA

HANNOVER

OZON

UTOPIE

EHRlich

FUSSBALL

LUEGE

SCHIFF

WIND

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



Gabriele Grabinger begeisterte mit dem Liederkranz Zell unterm Aichelberg bereits im Frühjahr 2024 das Publikum in Geislingen.

Musikalisch bunt geht es in den Herbst

„Melodie am Nachmittag“ gehört fest ins Jahresprogramm des Geislinger Stadtseniorenrates

Zweimal im Jahr ist die Geislinger Jahn-
halle proppenvoll und ganz in der Hand
des Stadtseniorenrates. Dann wird es
dort musikalisch lebendig. Zu den schö-
nen Traditionsveranstaltungen im Früh-
jahr und im Herbst zählt nämlich die
„Melodie am Nachmittag“. Die kosten-
lose Unterhaltungsveranstaltung für die
ältere Generation in Kooperation mit
der Stadtverwaltung Geislingen hat sich
längst etabliert. Mittlerweile müssen
dafür schon Karten bestellt werden, so
groß ist der Ansturm. 200 Senioren ge-
nießen in der Jahnhalle ein buntes mu-
sikalisches Treiben.

Bei der Programmauswahl in der liebe-
voll dekorierten Halle mit den jahres-
zeitgemäß eingedeckten Tischen wer-
den vorzugsweise regionale Musiker,
Gruppen oder Vereine berücksichtigt.

Anzeige

So sorgte im Herbst 2016 die junge Mu-
sikkapelle Eybach für Stimmung. Ge-
spielt wurden beliebte Walzer wie
„Wenn der Wein blüht“, das Medley
„Umzug Schwabenland“ und das „Geis-
linger Lied“. Die Gäste in der Halle san-
gen und schunkelten begeistert mit.
Auch das Geislinger Salonorchester gab
sich dort schon ein Stelldichein.

Schwäbische Lieder

Der Liederkranz Aufhausen mit über 30
Sängerinnen und Sängern, begleitet von
Hans Bosch (Handharmonika) und
Barbara Grupp (Klavier), bot im Herbst
2018 den Gästen in der Halle schwäbi-
sche Lieder und Shantys zum Mitsin-
gen. Der Kinder- und Jugendzirkus
„Fitze Fatze“ der Arbeiterwohlfahrt
(AWO) Geislingen mit Hermann Bles-
sing als Direktor sorgte damals zudem

für Zirkusatmosphäre. In der Pause be-
wirteten Schüler der „Schülerfirma
sUScat“ von der Uhlandschule mit kos-
tenlosem Kaffee und Kuchen.

Auch bei allen anderen Veranstaltungen
unter dem Motto „Melodie am Nach-
mittag“ werden den Besuchern kosten-
los Kaffee und Kuchen sowie Mineral-
wasser gereicht. Meist springen dabei
die Landfrauen als freundliche Ser-
viererinnen und Helferinnen ein. Für
das Organisationsteam im Stadtsenio-
renrat bedeuten die Veranstaltungen
aber trotzdem tagelange Vorbereitung.
Viele Dinge müssen beschafft, die Halle
dann kurzfristig dekoriert und die Ti-
sche hübsch eingedeckt werden.

Die Stadtkapelle Geislingen war schon
mehrfach Programmpunkt bei den Se-
nioren in der Jahnhalle, wie auch der
Rätsche-Chor und die Diatoniker-
Gruppe des HHC Geislingen. Dazu ge-
sellte sich die „Kids Dance School Geis-
lingen“, ein Kinderballett mit Mädchen
im Alter von vier bis sieben Jahren,
unter dem Motto „Leidenschaft für den
Tanz, Träume verwirklichen“.

Irish-Folk und Pop-Songs

In diesem Frühjahr im Mai gaben sich
die „Wilden Gesellen“ aus Reichenbach

**Wir sind die Spezialisten aus
Deizisau für Ihre Mobilität!**

Ingolf Gebhart
Qualitätsprodukte

www.elektromobile-göppingen.de
☎ 0151 - 20173946

Probefahrt vor Ort möglich.

Eigene Werkstatt

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



im Täle die Ehre, und das Duo „Jochen & Bianca“ – Jochen Reißmüller, hauptberuflicher Mundharmonika-Lehrer aus Steinenkirch, und Bianca Franz aus Gerstetten – spielten auf ihren Mundorgeln Irish-Folk, christliche Lieder und Musical-Melodien sowie Pop-Songs.

Im Jahr zuvor, im April, war einer der Höhepunkte in der Konzertreihe des Stadtseniorenrates der Auftritt von Gabriele Grabinger mit dem Liederkranz Zell unterm Aichelberg sowie dem Projektchor Jesingen. Begleitet wurden die Chöre von Peter Grabinger am Klavier. Das Ehepaar Grabinger wohnt in Hattenhofen und lebt für die Musik. Sie, eine vielseitige Musikerin, Chorleiterin und Musikpädagogin, Peter Grabinger, Pianist, Arrangeur und Musikproduzent, sollen auch in diesem Herbst wieder mit ihren Chören die Jahnhalle zum Klingen bringen.

Volkslieder und Evergreens

Geplant ist laut Stadtseniorenratsvorsitzendem Dr. Theodor Dinkelacker erneut ein Chorkonzert unter Leitung



Auch die „Kids Dance School Geislingen“ war schon Programmbestandteil.

von Gabriele Grabinger. Wie dazu die stellvertretende Vorsitzende des Stadtseniorenrates, Andrea Stinglwagner, informiert, wird die Hattenhoferin wieder den Projektchor Jesingen mitbringen, dazu aber auch noch den Frauenchor „anima musica“ aus Neidlingen/Teck. Zum gemeinsamen Singen kündigt Gabriele Grabinger Schlager aus den 1950er Jahren, Volkslieder und Evergreens an. Solistin wird Melanie Häring sein, die unter anderem Couplets singt.

Am Piano sitzt diesmal wahrscheinlich Markus Zimpel.

Die Vorfreude auf das Konzert am **Samstag, dem 18. Oktober**, ist bereits groß, der Ansturm wird es vermutlich auch sein. Die Eintrittskarten zum Konzert können deshalb ab Montag, dem 29. September, von 9 bis 12 Uhr im Büro des Mehrgenerationenhauses in Geislingen, Schillerstr. 4, abgeholt werden.

Text: Michael Rahnefeld (ra)

Fotos: Ingrid Staudenmayer-Rahnefeld

STADT- SENIORENRAT Geislingen e.V.



Der Stadtseniorenrat Geislingen (StSRG) wurde im Februar 2003 als eine eigenständige Arbeitsgemeinschaft in der „Initiative Bürgerengagement e.V.“ gegründet. In der Geschäftsordnung, die nach der Umwandlung der Arbeitsgemeinschaft im Jahr 2005 in einen eingetragenen Verein als Satzung weiterhin Bestand hat, sind Zweck und Aufgaben des StSRG festgelegt:

Der Stadtseniorenrat Geislingen e.V. versteht sich als Vertretung der älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger in der Stadt Geislingen. Er ist unabhängig, parteipolitisch neutral und

konfessionell ungebunden. Der StSRG ist selbstlos tätig; er verfolgt nicht in erster Linie eigenwirtschaftliche Zwecke.

Der StSRG tritt für die Interessen älterer Menschen in Geislingen ein und versteht sich als ein Organ der Meinungsbildung und des Erfahrungsaustausches auf sozialem, wirtschaftlichem, kulturellem und gesellschaftlichem Gebiet.

Der StSRG informiert die Öffentlichkeit und macht staatliche und kommunale Behörden auf die Probleme älterer Menschen aufmerk-

sam und arbeitet an deren Lösungen mit.

Im Rahmen einer gezielten Öffentlichkeitsarbeit informiert der StSRG ältere Menschen über sie betreffende Angelegenheiten; er sorgt für ihre Beratung und für die Koordinierung von Maßnahmen für die ältere Generation.

Stadtseniorenrat Geislingen e. V.

Schillerstraße 4

73312 Geislingen an der Steige

Telefon 07331 440 364

info@stadtseniorenratgeislingen.de

www.stadtseniorenratgeislingen.de



Im malerischen Fischerdörfchen Sant' Angelo verbrachte Alt-Kanzlerin Angela Merkel häufig ihren Urlaub.

Dolce Vita auf der Sonneninsel

Die Thermen und die Schönheit Ischias locken in Frühjahr und Herbst vor allem die Senioren.

Sie hat eine bewegte Geschichte hinter sich, Ischia, die Sonneninsel im Golf von Neapel. Neben Etruskern und Phöniziern, die als erste das vulkanische Eiland bewohnt haben sollen, siedelten hier später Griechen und Römer. Letztere schätzten vor allem die Heilkraft der Thermalquellen, die an allen Ecken und Enden der kleinen Insel aus dem Boden sprudeln. Anmut und Schönheit der hügeligen Landschaft rund um den Hausberg Epomeo (787 Meter) locken Tausende von Touristen jährlich auf Ischia. Doch nicht nur für Wanderer, Sonnenanbeter und Kur-Urlauber ist die Insel ein ideales Ziel, sondern auch als Ausgangspunkt für Touren an die kulturgetränkten Küsten zwischen Neapel, Sorrent und Amalfi. Und im Herbst, wenn unter warmer Sonne die Weinlese be-

ginnt, ist es besonders schön. Überall locken dann auch kleine Weinfeste.

Kur-Urlaub

Mit dem Schnellboot ist Ischia von Neapel aus in knapp einer Stunde erreicht. Schon beim Anlegen im kreisrunden Hafen von Porto – das Hafenbecken bildet eine Caldera, also ein ehemaliger Vulkankrater – präsentiert sich die kleine Insel (46 Quadratkilometer) mit ihren besonderen Naturerscheinungen. Für den Kurgast bietet sich quasi an jedem Fleck auf Ischia die Möglichkeit, mittels Thermalbädern, Fango- oder Sandpackungen die angeschlagene Gesundheit auf Vordermann zu bringen. Die Kureinrichtungen werden in aller Regel von den deutschen Krankenkassen anerkannt, so dass bei einem ärztlich angeordneten Kur-Urlaub

das Portemonnaie nicht über Gebühr strapaziert werden muss. Heilanzeigen sind vor allem bei rheumatischen Beschwerden, aber auch bei Stoffwechselerkrankungen und Frauenleiden gegeben. Großzügig angelegte

Il Fungo (der Pilz) ist das Wahrzeichen von Casamicciola.





Leckere Bruschetta gibt es in vielen Variationen überall auf der Insel.

Themalkurgärten in Casamicciola, Forio oder Sant'Angelo sind besonders bei älteren Kur-Urlaubern beliebt, da hier verschiedene Kureinrichtungen zusammengefasst wurden und eine gute Betreuung gewährleistet ist.

die Berge nach Barano. Bei guter Sicht schweift der Blick hinaus über den vorgelagerten Marontistrand aufs Meer, wo sich zum Greifen nahe die Silhouette von Capri abzeichnet. In Serpentina zieht sich die Straße weiter bergan

bis in das Dörfchen Fontana, das sich als idealer Ausgangspunkt für eine Bergwanderung auf den Gipfel des Epomeo anbietet.

Badeanlage der Römer

Vom höchsten Punkt der Insel eröffnet sich dem Wanderer ein bezauberndes Panorama. Bei einer zünftigen Jause und einem guten Schluck Landwein, der einem praktisch zu Füßen wächst, sind alle Strapazen schnell vergessen. Nächstes Etappenziel ist der kleine autofreie Fischerort Sant'Angelo, in dem früher die Koffer der Urlauber von Mulis zum Hotel getragen wurden. Heute fahren dort als Transporter nur

Anzeige

Wohlbefinden für die Seele

Neben der Heilkraft der radioaktiven Quellen auf Ischia sorgen die Vielfalt der Naturschönheit, die rebenüberzogenen Hänge rund um den Epomeo, die verträumten Buchten und die subtropische Vegetation auch für ein Wohlbefinden der Seele. Zu entdecken gibt es viel auf der Insel, wenn man sich nur Zeit lässt. Dabei sind kaum größere Strecken zu überwinden, denn die größte Entfernung von einem Ende zum anderen beträgt ungefähr 16 Kilometer, eine Inselumrundung ist nach etwa 30 Kilometern geschafft.

Günstigstes Fortbewegungsmittel ist der Omnibus, der über verschiedene Strecken und Linien alle Hauptpunkte auf Ischia anfährt. Die Busfahrer müssen die besten der Welt sein, denn auf den engen Straßen und Gassen ist so manches Mal fahrerisches Können gefordert, aber keine Angst, es reicht immer!

Für eine Umrundung der Insel empfiehlt sich vom Hauptort Porto-Ponte aus die südliche Route. Nach einem Abstecher in das vor Ponte auf einem 115 Meter über dem Meer aufragenden Felsen thronende Castello Aragonese – dort sollten die ehemaligen Grabkammern der Klarissen besucht werden – geht es hinauf über Casabona in

30 Klein Kunsttage Süßen

5. - 9. Nov. 2025

Mittwoch, 5. November - 19.30 Uhr
Leibssle
„Alles schöps!“
ZEHNISCHEUER

Donnerstag, 6. November - 19.30 Uhr
Doris Reichenauer
„J' moin's doch bloß gut!“
ZEHNISCHEUER

Freitag, 7. November - 19.30 Uhr
Tina Häussermann
„Happy Konfetti!“
ZEHNISCHEUER

Sonntag, 8. November - 19.30 Uhr
Andy Häussler
„Irrtümer und andere Wunder“
ZEHNISCHEUER

Sonntag, 9. November - 15.30 Uhr
Kindertheater - theater en miniature
„Der Froschkönig“
ZEHNISCHEUER

Karten und Informationen

www.vhs-suessen.de Süßener Kulturhaus VHS, Tel. 071 62/961 6-680
www.easytrickende Gebauer's ELDEKA center - Bühlstr. 23



kleine Elektro-Wägelchen. Nicht weit entfernt von diesem malerischen Dörfchen befinden sich in einer engen Schlucht die Thermen von Cavascura, eine von den Römern angelegte Badeanlage, die heute zu einem kleinen Wellnesscenter geworden ist. Unentwegte wagen sich immer noch in die künstlichen Felsgrotten. Bedeutungsvollster Badeort auf der Westseite der Insel ist Forio, das besonders durch die Poseidon-Gärten (Thermalanlage) bekannt wurde. Aufmerksamkeit erregt hier aber auch die aus dem 16. Jahrhundert stammende Seefahrerkirche Soccorso, die sich über das Meer erhebt. Zwei weitere Thermalkurorte an der Nordküste der Insel, nämlich Lacco Ameno und Casamicciola sind ebenfalls sehens- und erlebenswerte Stationen, bevor wieder Porto erreicht wird.

Ausflüge zum Festland

Als Hauptstadt der Insel ist der Doppelort Porto-Ponte natürlich auch



Die Thermalbecken im Park Hotel Mediterraneo in Forio. Mit seinem 20.000 Quadratmeter großen Garten zählt die Wellness-Anlage zu den schönsten auf Ischia.

Dreh- und Angelpunkt. Ob am Strand, in den schicken Geschäften an der Via Roma und am Corso Vittoria Collonna oder in den gemütlichen Tavernen am Hafen, überall ist etwas geboten. Der Hafen von Porto ist selbstverständlich auch Startpunkt für Touren zu den historischen Stätten auf dem italienischen Festland. Zahlreiche Touris-

tikunternehmen bieten Ausflüge nach Pompeji, Amalfi, Sorrent, zum Kraterstrand des Vesuvs, nach Ravello, Herkulaneum oder Paestum an. Wer neben Ischia auch Capri kennenlernen will, der hat dazu ebenso Gelegenheit wie zu einem recht strapaziösen Tagesausflug nach Rom. ■

Text und Fotos: Michael Rahnefeld (ra)

Anzeigen

NEUE IDEEN FÜR SIE

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

Was Sie auch wünschen – wir machen es fast immer möglich.

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

olschewski medien gmbh



Lützelalbbweg 3 · 73342 Bad Ditzgenbach
Tel. 0170 8117175 · medien@olschewski.com

09-10|2025

RÄTSCHER

Kultur erleben in Geislingen



SEPTEMBER

Fr 05. Konzert · **Manu Ittner – Klinke Tau – Schwenglisch** · Ein Liederabend

So 14. Konzert · **Paul Walker & Karen Pfeiffer**

Sa 20. Comedy · **Senay Duzcu**
20.00 Drama Türkin

Fr 26. Treffpunkt
20.00 **OpenStage**

Sa 27. Theater · **Theatergruppe Obere Roggenmühle** · Daniel Staub

So 28. Konzert · **Michael Zachcial**
19.00 Eisenbahnsongs

OKTOBER

Mi 01. Konzert · **Axel Zwingenberger**
19.30 Boogie-Woogie-Piano

Fr 03. Kabarett · **Jess Jochimsen**
20.00 Vorpremiere

Fr 10. Musikcomedy · **Kai Podack**
20.00 Dissen Impossible

Sa 11. Konzert
20.00 **Poems on the Rocks**

So 12. Konzert
19.00 **Giant Sand** (US/DK)

Fr 17. Konzert
20.00 **Paul Millns & Band**

Fr 24. Konzert
20.00 **Herman Kathans Busch-Werk**

So 26. Konzert · **The Joni Project**
19.00 Celebrating Joni Mitchell

Auszug aus unserem Programm – mehr auf raetsche.com im RätscheGarten

Rätschenmühle e.V. Geislingen
Schlachthausstraße 22 · 73312 Geislingen/Stg.
Fon 07331 4 22 20 · raetsche.com



Gut gerüstet in die Erkältungszeit

Liebe Leserinnen und Leser,

wenn die Tage kürzer werden und die Temperaturen sinken, beginnt für viele die Erkältungssaison. Besonders Seniorinnen und Senioren sind in dieser Zeit anfälliger für Infekte – das Immunsystem reagiert nicht mehr so stark wie in jüngeren Jahren. Mit einfachen Maßnahmen lässt sich jedoch viel tun, um gesund durch den Herbst zu kommen.

1. Stärken Sie Ihr Immunsystem

Eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse liefert wichtige Vitamine und Spurenelemente. Besonders Vitamin C, Zink und Vitamin D spielen für die Abwehrkräfte eine große Rolle. Wenn es mit der Ernährung allein nicht ausreicht, beraten wir in der Apotheke gerne zu geeigneten Nahrungsergänzungen.

2. Regelmäßig an die frische Luft

Auch an kühleren Tagen lohnt sich ein Spaziergang. Bewegung an der frischen Luft regt den Kreislauf an, fördert die Durchblutung und sorgt für gute Laune. Gleichzeitig tankt der Körper – trotz bedecktem Himmel – noch etwas Sonnenlicht für die Vitamin-D-Bildung.

3. Eine gesunde Darmflora unterstützen

Rund 70 Prozent unserer Immunzellen sitzen im Darm. Eine intakte Darmflora ist deshalb entscheidend für starke Abwehrkräfte. Ballaststoffreiche Ernährung, ausreichend Flüssigkeit und auch probiotische Lebensmittel wie Naturjoghurt oder milchsauer vergorenes Gemüse fördern das Gleichgewicht im Darm. In der Apotheke gibt es zudem spezielle Präparate mit ausgewählten Bakterienstämmen, die gezielt die Darmgesundheit unterstützen können.



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

4. Händehygiene nicht vergessen

Viele Viren werden über die Hände übertragen. Häufiges, gründliches Händewaschen ist daher ein wirksamer Schutz. Unterwegs können Händedesinfektionsmittel helfen, vor allem, wenn man Türklinken, Haltegriffe oder Einkaufswagen angefasst hat.

5. Für Wärme sorgen

Ziehen Sie sich im Zwiebellook an, sodass Sie flexibel auf Temperaturschwankungen reagieren können. Besonders wichtig: warme Füße! Denn ausgekühlte Füße können die Abwehrkräfte schwächen.

6. Ausreichend trinken

Mit zunehmendem Alter spürt man das Durstgefühl oft weniger. Achten Sie dennoch auf 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit pro Tag – am besten Wasser oder ungesüßten Tee. Das hält die Schleimhäute feucht und macht es Viren schwerer, sich festzusetzen.

7. Grippe- und Impfempfehlungen beachten

Gerade für ältere Menschen ist eine jährliche Gripeschutzimpfung sinnvoll. Auch andere Impfungen, wie gegen Pneumokokken oder Gürtelrose, können empfohlen sein. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt – und holen Sie sich in der Apotheke Informationen über aktuelle Impfempfehlungen.

8. Ruhe gönnen

Nicht zuletzt: Gönnen Sie sich ausreichend Schlaf und Pausen. Der Körper braucht Erholung, um Abwehrkräfte aufzubauen.

Fazit:

Eine Erkältung lässt sich nicht immer vermeiden. Aber wer sein Immunsystem stärkt, die Darmgesundheit im Blick behält, auf kleine Alltagsroutinen achtet und sich rechtzeitig impfen lässt, hat gute Chancen, den Herbst gesund und vital zu genießen. ■

Der Tod wird kommen

Regie: Christoph Hochhäusler, Deutschland 2025, 90 Min.

Ein düsterer Gangsterfilm über Verrat, Macht und tödliche Entscheidungen. Eine Killerin, ein tödlicher Auftrag, ein Netz aus Verrat und Intrigen. Christoph Hochhäuslers atmosphärischer Gangsterfilm, der als *La Mort Viendra* 2024 beim Locarno Film Festival seine Weltpremiere feierte, entführt in die düsteren Gassen Brüssels. In der Tradition von Jean-Pierre Melville erzählt der Film die Geschichte der Auftragsmörderin Tez,



die im Auftrag des berüchtigten Gangsters Charles Mahr einen riskanten Racheplan umsetzt – bis sie selbst zur Gejagten wird. Düster, stilvoll und begleitet von einer klirrend-kalten Filmmusik, beleuchtet der Film eine Welt voller Machtspiele, Intrigen und Verrat. Ein Meisterwerk, das die Faszination des klassischen Gangsterkinos mit moderner Eleganz neu aufleben lässt. Tez ist Auftragskillerin, doch dieser Job fordert mehr als nur ihre tödliche Präzision. Als Charles Mahr, ein legendärer Gangster, sie engagiert, den Mord an einem seiner Kuriere zu rächen, gerät Tez in ein Netz aus Verrat und Machtspielen. Sie verfolgt eine Spur, die zu einem Komplott zwischen Mahrs ehrgeizigem Rivalen De Boer und seinem engen Vertrauten Zinedine führt. Doch der Auftrag nimmt eine unerwartete Wendung, und Tez muss entscheiden, für wen sie am Ende wirklich arbeitet.

Mittwoch, 24.09.2025, 20 Uhr

OPEN END KINO

Staufen Kino

Poststr. 36, 73033 Göppingen



© Antoine Agoudjian

Der Salzpfad

Regie: Marianne Elliott, Großbritannien 2025, 116 Min.

Moth (Jason Isaacs) und Raynor (Gillian Anderson) stehen vor dem Nichts: Ihr Zuhause, ihr Vermögen und Moths Gesundheit sind verloren. Mit nur einem Rucksack und einem kleinen Zelt begeben sie sich auf eine mutige Reise entlang des South West Coast Path, Englands berühmtem Küstenwanderweg. Ohne festen Wohnsitz wird der Ort, an dem sie ihr Lager aufschlagen, ihr neues Zuhause. Unterwegs kämpfen sie mit Vorurteilen, Ablehnung und der ständigen Sorge, nicht genug Geld für den nächsten Tag zu haben. Doch trotz

aller Widrigkeiten finden sie in der Natur und in zufälligen Begegnungen Trost und Inspiration. Ihre Wanderung wird zu einer Reise zurück ins Leben, bei der sie ihre Liebe neu entdecken, innere Stärke entwickeln und den Grundstein für eine neue Zukunft legen. Basiert auf dem gleichnamigen Bestseller von Raynor Winn.

Montag, 15.09.2025, 15.30 Uhr

Kino 50+, präsentiert vom Stadt-seniorenrat Geislingen

Gloria Kino Center

Steingrubestr. 7, Geislingen/Steige

Offene Zweierbeziehung

Eine Komödie von Dario Fo und Franca Ramé

Seit Jahrtausenden schon versucht die Menschheit in den verschiedensten Konfigurationen einigermaßen friedlich zusammen zu leben.

Der Erfolg hält sich bis heute in überschaubaren Grenzen.

Dieses Phänomen wird in der „Offenen Zweierbeziehung“ wie unter dem Mikroskop seziert.

Zum Glück jedoch hat sich der Autor auf die alte, italienische Theaterform der Commedia dell'arte besonnen, so dass das Experiment keineswegs erschreckend, trocken oder gar wissenschaftlich daherkommt.

Termine:

Freitag, 19. Sept. (Premiere), 20 Uhr

Samstag, 20. Sept., 20 Uhr

Freitag/Samstag, 26./27. Sept., 20 Uhr

Sonntag, 28. Sept., 16 Uhr

Freitag/Samstag, 03./04. Okt., 20 Uhr

Samstag, 15. Nov., 20 Uhr

Sonntag, 16. Nov., 16 Uhr

Samstag, 22. Nov., 20 Uhr

Sonntag, 23. Nov., 16 Uhr

Freitag/Samstag, 28./29. Nov., 20 Uhr

Theater im Bahnhof e. V.

Bahnhofstraße 30

Rechberghausen

Freundeskreis Samariterstift überrascht Heimbewohner mit Eis

Pasquale Stoduto vom Eiscafé „Perche No?“ serviert kühle Erfrischung

Eine sommerlich-erfrischende Überraschung gab's Mitte August an den besonders heißen Sommertagen für die Bewohner des Samariterstifts in den Geislinger Bronnenwiesen. Auch die Besucher des dortigen Cafés Wunder-Bar kamen in den Genuss von leckerem Eis, das Pasquale Stoduto vom Geislinger Eiscafé „Perche No?“ zusammen mit seinem zehnjährigen Enkelsohn Luan in mitgebrachten Pappbechern verteilte. Die Senioren konnten wählen aus den Sorten Amarena, Maracuja oder Zitrone. Spender der fruchtigen Erfrischung war der Freundeskreis Samariterstift, der sich zum Ziel gesetzt hat, die Lebensqualität der Altenheimbewohner zu unterstützen und zu verbessern. Das dürfte dem Vorsitzenden des Vereins Peter Maichle und seinen Mitstreit-

tern trefflich gelungen sein, denn den Senioren schmeckte es vorzüglich.

Und auch die Bewohner des Samariterstifts in der Geislinger Schillerstraße sollten in den Eisgenuss kommen. Sie konnten sogar unter vier nagelneuen Sonnenschirmen ihre kühle Erfrischung schlecken, denn der Freundeskreis hat auch diese Sonnenschirme beschafft und gestiftet. Das gibt gleich zu doppelter Freude Anlass. Der Eiswagen von Pasquale Stoduto war aber auch auf allen drei Etagen im Gebäude unterwegs, denn ein erfrischend kühles Eis bei hochsommerlichen Temperaturen kam gerade zum richtigen Zeitpunkt.

„Ein voller Erfolg“, freut sich Peter Maichle über diese Aktion. Gleichzeitig



Peter Maichle schaut Pasquale Stoduto bei der Eisausgabe zu.

kündigte er an, eventuell auch den beiden anderen Seniorenheimen, nämlich dem DRK-Seniorenzentrum Geislingen in der Liebknechtstraße und der Seniorenresidenz Haus Oskar in der Paulinenstraße, eine Eisspende über den Freundeskreis zukommen lassen. Die Bewohner würden sich sicher freuen, ist er sich sicher. Und auch Pasquale und sein Enkel Luan hatten riesigen Spaß daran, die Menschen im Heim mit leckerem Eis zu verwöhnen. ■

Text und Foto: Michael Rahnefeld (ra)

Anzeige

PHYSIO GÖPPINGEN GmbH

IHRE GESUNDHEIT IN BESTEN HÄNDEN

Gemeinsam stark – mit B-Physio auf dem Weg zur Besserung

WILLKOMMEN BEI B-PHYSIO!

Mit über 30 engagierten Mitarbeitern an vier Standorten steht unsere Unternehmensgruppe für höchste Qualität, nachhaltige Betreuung und einen klaren Fokus auf Ihren Erfolg.

Unsere moderne Physiotherapiepraxis in Göppingen

An unserem neuesten Standort erwarten Sie auf 400 m² ideale Bedingungen für Ihre Therapie. Mit erstklassigen Behandlungsmethoden und einer angenehmen Atmosphäre bieten wir Ihnen ein umfassendes Spektrum an therapeutischen Leistungen.

IHRE VORTEILE – GEMEINSAM GESTALTEN FÜR IHRE GESUNDHEIT!

Kein Warten, nur Fortschritt

Bei uns bekommen Sie innerhalb von 48 Stunden einen ersten Termin. Rufen Sie uns an unter 07161 – 4076657 oder senden Sie eine E-Mail an goeppingen@b-physio.de. Wir sind für Sie da!

Spezialisiert auf Ihre Bedürfnisse

Wir bieten Ihnen gezielte Behandlung für orthopädische, chirurgische und neurologische Beschwerden – maßgeschneidert auf Ihre Situation.

Immer für Sie erreichbar

Während unserer Öffnungszeiten sind unsere Mitarbeiter an der Rezeption jederzeit für Sie da und freuen sich auf Ihre Kontaktaufnahme.

Transparenz, die Vertrauen schafft

Wir hören zu und nehmen uns Zeit, Ihre

VEREINBAREN SIE JETZT IHREN TERMIN BEI UNS IST JEDER WICHTIG!

Unter Tel.: 07161 – 407 6657 oder per Mail an: goeppingen@b-physio.de

aktuelle Situation zu verstehen. Gerne teilen wir Ihnen unsere professionelle Einschätzung mit.

Familiäre Atmosphäre

Als Familienunternehmen ist uns Ihre Genesung besonders wichtig. Wir schaffen ein herzliches Umfeld, in dem Sie sich wohlfühlen können.

Ihr Team, Ihre Ziele, Ihre Geschichte

Gemeinsam mit der Rezeption wählen Sie Ihren Therapeuten, der Sie in allen Therapiefragen begleitet. Vertrauen bildet die Grundlage unserer Arbeit – deshalb haben Sie stets denselben Ansprechpartner. Ihre Krankengeschichte erzählen Sie nur einmal, der Rest läuft in einem kontinuierlichen Austausch.

GÖPPINGEN

Stuttgarter Straße 5
Telefon 07161 4076657
goeppingen@b-physio.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis
Donnerstag 8 – 19 Uhr
Freitag 8 – 17 Uhr



www.b-physio.de

Gesund genießen ab 60 Jahren

Ab 60 Jahren verändert sich vieles – auch unser Körper und damit der tägliche Energiebedarf. Wer vital bleiben möchte, sollte auf die richtige Balance achten.

Wie viele Kalorien braucht man im Alter?

Der genaue Bedarf hängt von Geschlecht, Gewicht, Größe, Aktivität und Gesundheitszustand ab. Als Faustregel gilt bei durchschnittlicher Bewegung:

- Frauen: etwa 1600–2000 kcal/Tag
- Männer: etwa 2000–2400 kcal/Tag

Warum sinkt der Kalorienbedarf?

Mit den Jahren nimmt die Muskelmasse ab – dadurch verbrennt der Körper automatisch weniger Energie. Auch die Bewegung wird oft etwas weniger. Was aber gleich bleibt (oder sogar steigt), ist der Bedarf an Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen.

Wichtige Ernährungstipps für mehr Wohlbefinden

- Eiweiß stärken: täglich ca. 1–1,2 g pro Kilogramm Körpergewicht – schützt Muskeln und Knochen.
- Bunt essen: viel frisches Gemüse, Obst und Vollkornprodukte.
- Genug trinken: da das Durstgefühl im



Alter nachlässt, sollten Sie bewusst auf regelmäßige Flüssigkeitszufuhr (Wasser, Kräutertee) achten.

Eine ausgewogene Ernährung ist in jedem Alter wichtig – doch ab 60 Jahren bekommt sie eine besondere Bedeutung. Der Kalorienbedarf sinkt, der Nährstoffbedarf bleibt jedoch gleich oder steigt sogar. Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe sind entscheidend, um gesund, vital und leistungsfähig zu bleiben.

Damit gesunde Ernährung nicht kompliziert wirkt, zeigen wir hier einen praktischen Tagesplan: drei einfache Rezepte – vom Frühstück bis zum Abendessen – die leicht nachzukochen sind, gut schmecken und optimal auf die Bedürfnisse im höheren Alter abgestimmt sind.

Frühstück: Frischkostmüsli – vital in den Tag starten

Ein gutes Frühstück ist die Basis für einen schwungvollen Tag. Dieses Frischkostmüsli liefert wertvolle Ballaststoffe, Eiweiß und gesunde Fette – genau das, was Körper und Geist ab 60 brauchen.

Zutaten (für 1 Portion, ca. 350 kcal):

- 3 EL frisch gemahlenes Getreide (z. B. Hafer oder Dinkel)
- 150 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)
- ca. 150 g saisonales Obst (z. B. Apfel, Beeren, ½ Banane)
- 1 TL geschrotete Leinsamen
- 1 EL gehackte Nüsse (Mandeln oder Walnüsse)

Zubereitung

1. Falls Sie das Getreide selbst mahlen möchten: am besten am Vortag mahlen und über Nacht in Wasser einweichen.
2. Am Morgen den Joghurt mit Getreide und Leinsamen verrühren.
3. Obst klein schneiden oder raspeln, untermischen.
4. Mit Nüssen bestreuen und nach Belieben mit etwas Zimt oder Zitronensaft verfeinern.

So beginnt der Tag frisch, leicht und nährstoffreich.

Mittagessen: Ungarischer Gulasch – kräftig, gesund und traditionell

Der ungarische Gulasch ist weit mehr als ein Eintopf – er ist ein Stück Kultur und ein echtes Wohlfühlgericht. In leichter Form zubereitet, passt er wunderbar in einen gesunden Wochenplan. Die WHO empfiehlt, Fleisch in Maßen zu genießen – etwa einmal pro Woche. Dieses Rezept ist dafür ideal.

Zutaten (für 4 Portionen):

- 400 g Rindfleisch (z. B. Schulter)
- 4–5 EL Rapsöl
- 3–4 große Zwiebeln
- 2 Paprikaschoten (rot oder gelb)
- 5 mittelgroße Kartoffeln
- 2 EL Paprikapulver edelsüß
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 700 ml Gemüse- oder Rinderbrühe
- Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt nach Geschmack

Anzeige



HERBSTWANDERUNG

Der Kneipp-Verein Göppingen veranstaltet am 28.9.25 eine Herbstwanderung. Treffpunkt ist um 11 Uhr am Parkplatz vom Sportplatz in Bad Boll. Bitte voranmelden bei Csilla Fehér

Tel. 0171 2973941
team@chillactive.de

Kneipp-Verein Göppingen e. V.
Vorderer Berg 22
3035 Göppingen

Zubereitung

1. Fleisch in Würfel schneiden. Zwiebeln hacken, Paprika und Kartoffeln würfeln.
2. Öl erhitzen, Zwiebeln goldgelb dünsten. Kartoffeln und Fleisch dazugeben
3. Knoblauch hinzufügen, kurz anrösten, mit Brühe aufgießen.
4. Mit Salz, Pfeffer und Lorbeer würzen.
5. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 60–70 Minuten schmoren lassen.
6. Kurz vor Ende Paprikapulver einrühren und noch einige Minuten köcheln lassen.

Nährwerte (pro Portion, ca.):

Energie: 550 kcal, Eiweiß: 32 g, Fett: 20 g, Kohlenhydrate: 55 g, Ballaststoffe: 8 g

Serviert mit Vollkornbrot oder einem kleinen Salat ergibt sich ein vollwertiges Mittagessen.

Abendessen: Cremige Linsensuppe mit buntem Beilagensalat

Ein warmes Abendessen tut gut, ohne schwer im Magen zu liegen. Diese Linsensuppe versorgt den Körper mit pflanzlichem Eiweiß und Ballaststoffen, der frische Salat liefert zusätzlich Vitamine. Eine leichte Kombination – ideal für einen entspannten Tagesabschluss.

Zutaten (für 2 Portionen, ca. 300–400 kcal pro Portion):

Suppe:

- 100 g rote Linsen
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleine Karotte
- 1 TL Olivenöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Prise Kreuzkümmel oder Curry
- Salz, Pfeffer

Salat:

- 1 Handvoll Blattsalat
- ½ Tomate
- ½ Gurke
- 1 TL Olivenöl + Zitronensaft

Zubereitung:

1. Zwiebel und Karotte klein schneiden, im Olivenöl andünsten.

2. Linsen hinzufügen, mit Brühe aufgießen, ca. 15 Minuten köcheln.
3. Mit Gewürzen abschmecken und pürieren.
4. In der Zwischenzeit den Salat zubereiten: Gemüse klein schneiden, mit Olivenöl und Zitronensaft anmachen.
5. Suppe in Schalen servieren, mit dem frischen Salat genießen.

Nährwerte (pro Portion, ca.):

Energie: 350 kcal, Eiweiß: 16 g, Fett: 9 g, Kohlenhydrate: 45 g, Ballaststoffe: 10 g

Eiweißreiche Gerichte wie diese Suppe sind im höheren Alter besonders wertvoll, da sie den Erhalt der Muskelmasse

unterstützen. Hülsenfrüchte – Linsen, Bohnen oder Kichererbsen – sollten deshalb regelmäßig auf dem Speiseplan stehen.

Fazit:

Gesunde Ernährung ab 60 bedeutet nicht Verzicht, sondern bewussten Genuss. Ein vitales Frühstück, ein kräftiges Mittagessen und ein leichtes, nährstoffreiches Abendessen zeigen, wie einfach sich ein ausgewogener Tag gestalten lässt. Mit frischen Zutaten, abwechslungsreichen Rezepten und einer Prise Freude am Kochen bleibt man fit, leistungsfähig und genießt jeden Bissen. ■

Csilla Fehér, ChillActive Göppingen

Anzeige



Ambulanter Pflegedienst FilS an der GmbH

Wir bieten Ihnen Kompetenz und Entlastung bei häuslicher Pflege

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**

Pflegeberatung nach §37, Abs. 3, SGB XI

„Mai Audo isch hee !“

Schwäbisch schwätza

Mai Audo isch hee!

Mein Auto ist defekt!

Mir ischs hondsliadrich.

Ich fühle mich sehr schlecht.

Mir lauft Briah nah.

Ich schwitze sehr.

Zitate zum „Alter“

„Ein Mann mit weißen Haaren ist wie ein Haus, auf dessen Dach Schnee liegt. Das beweist aber noch lange nicht, dass im Herd kein Feuer brennt.“ *Maurice Chevalier*

„Wenn die Zeit kommt, in der man könnte, ist die vorüber, in der man kann.“ *Marie von Ebner-Eschenbach*

Quiz

Wie gut kennen Sie den Landkreis?

1. Auf welcher Gemarkung steht die Wallfahrtskirche Ave Maria?

A: Deggingen

B: Bad Ditzgenbach

C: Gruibingen

D: Wiesensteig

2. Welches ist die höchste Erhebung im Landkreis Göppingen?

A: Messelberg

B: Fuchseck

C: Boßler

D: Kornberg

3. Welches ist der größte See im Landkreis Göppingen?

A: Linsenholtsee

B: Herrenbachstausee

C: Charlottensee

D: Simonsbachstausee

Die Lösungen finden Sie auf Seite 33.

Impressum

Herausgeber und Verlag

Olschewski Medien GmbH

Lützelalbbweg 3

73342 Bad Ditzgenbach

Tel. 07334/9212915

E-Mail: medien@olschewski.com

Geschäftsführer

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

Redaktion

Klemens Olschewski, Gerhard Hörner,

Michael Rahnefeld

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.

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

Sudoku leicht

Ausgabe 9, Sept./Okt. '25

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

Sudoku schwer

Ausgabe 9, Sept./Okt. '25

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

Kreuzworträtsel

Ausgabe 7, Mai/Juni '25

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

Ausgabe 9, Sept./Okt. '25

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

Lösungswort: Idyllisch

Die 4 Eintrittskarten für „Schneewittchen neu verzweigt“ auf Schloss Filseck haben gewonnen:

Andreas Fechter aus Wiesensteig

Gudrun Weidenhiller aus Göppingen

Nadine Hesse aus Lorch

Irmgard Stock aus Donzdorf

Lösungen zum Quiz auf Seite 32

„Wie gut kennen Sie den Landkreis?“

1A, 2C, 3B

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 schnell 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](https://www.ksk-gp.de/dokumentenverwahrung)



Kreissparkasse
Göppingen

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“

bis Fr., 12.09.2025

Ausstellung im Schloss –

Susanne Walde

Schloss, 73072 Donzdorf

bis So., 28.09.2025

John Wood & Paul Harrison – OH

Kunsthalle Göppingen

Marstallstraße 55, 73033 Göppingen

bis So., 19.10.2025

Familienbande: Porträts der

Zusammengehörigkeit im Wandel

der letzten 100 Jahre

Schloss Filseck, 73066 UHINGEN

bis Fr., 31.10.2025

Ausstellung von Ingeborg Braun in

der Rehaklinik Bad Boll

Rehaklinik Bad Boll

Am Kurpark 1, 73087 Bad Boll

bis So., 02.11.2025

Ausstellung: Langweilig und

verstaubt? Mehr als Akten – Das

Stadtarchiv Göppingen entdecken

Museum im Storchenn

Wühlstraße 36, 73033 Göppingen

bis Ende September 2025.,

jeweils So., 16 Uhr

Rendezvous Digital

Kunsthalle Göppingen

Marstallstraße 55, 73033 Göppingen

Do., 04.09.2025, 14.30 Uhr

Do., 02.10.2025, 14.30 Uhr

Seniorenachmittag

Evang. Gemeindesaal „Im Horben“

Horbenstr. 11, 73098 Rechberghausen

Fr., 05.09.2025, 11.30 Uhr

Fr., 26.09.2025, 11.30 Uhr

Mit dem Bergkurier auf den

Gipfel des Hohenstaufen für

Gehbehinderte

73037 Göppingen Hohenstaufen

Fr., 05.09.2025, 18 Uhr

Brunnen – Führung

ipunkt im Rathaus

Hauptstraße 1, 73033 Göppingen

Fr., 05.09.2025, 19 Uhr

Manu Ittner – Klinker Tau –

Schwengisch: Ein Liederabend

RätscheGarten., Schlachthausstr. 22

73312 Geislingen/Steige

Fr./Sa., 05./06.09.2025, 19 Uhr

Kammermusik – Premio Donzdorf

Stadthalle

Hauptstraße 44, 73072 Donzdorf

Fr./Sa., 05./06.09.2025, 20 Uhr

Fr./Sa., 12./13.09.2025, 20 Uhr

Sa., 04.10.2025, 20 Uhr

Männer send au bloß Menscha

Theaterscheuer Ebersbach

Fabrikstraße 5, 73061 Ebersbach

So., 07.09.2025, 14 Uhr

So., 05.10.2025, 14 Uhr

Sonntags-Café

Begegnungsstätte „Treffpunkt“

Hauptstr. 2, 73105 Dürnau

So., 07.09.2025, 15 Uhr

DRUM CIRCLE mit Ricarda

Raabe (Workshop)

Rätschenmühle e.V., Schlachthaus-

straße 22, 73312 Geislingen/Steige

So., 07.09.2025, 18 Uhr

Die ehemaligen Siedlungs-Spuren
in GP-Jebenhausen

Staufers EDEKA Markt Jebenhausen

Bollerstraße 61, 73035 Göppingen

GEFÜHRTE WANDERUNGEN

Mo., 08.09.2025, 13.15 Uhr

„Geislingen – Anwandfelsen –
Himmelsfelsen“

Mo., 15.09.2025, 13.15 Uhr

„Um und über die Limburg“

Mo., 22.09.2025, 13.15 Uhr

„Rund um die Kuchalb“

Mo., 29.09.2025, 13.15 Uhr

„Durch das Harttal zur Kreuz

kapelle Gosbach“

Mo., 06.10.2025, 13.15 Uhr

„Oberböhringen – Ramsfelsen –
Burren“

Mo., 13.10.2025, 13.15 Uhr

„Rund um den Heldenberg“

Mo., 20.10.2025, 13.15 Uhr

„Oberweckstall – Rötelsstein –
Messelberg“

Mo., 27.10.2025, 13.15 Uhr

„Von Duchstetten über den Alb-
trauf“

Haus des Gastes, Helfenstein-

straße 20, 73342 Bad Ditzgenbach

Anzeige

StadtSeniorenRat Göppingen e.V.

„Eine Lebenswerte Stadt für alle Generationen“

STAUFEN KINO
G Ö P P I N G E N

präsentieren

Filme der Generationen:

Donnerstag, 04.09.2025 | 16.30 Uhr

Wenn die Gondeln Trauer tragen

Donnerstag, 02.10.2025 | 16.30 Uhr

Bolero

Poststraße 36, 73033 Göppingen

Boule

Jeden 1. + 3. Donnerstag im

Monat, 15 Uhr und jeden letzten

Dienstag im Monat um 16 Uhr

Bouleplatz, Oberhofenanlagen

73033 Göppingen

efa Eislingen

Mi., 03.09.2025, 9 Uhr

Mi., 01.10.2025, 9 Uhr

efa cafe

Da Damiano

Hauptstr. 38, 73054 Eislingen

Di., 16.09.2025, 19 Uhr

Mi., 15.10.2025, 19 Uhr

efa Treffen

KSG Eislingen 1946 e.V., Sportverein, Albstr. 69, 73054 Eislingen

Sorgende Gemeinschaft

Jeden Donnerstag, 12.30 Uhr

Gemeinsamer Mittagstisch

Bürgerhaus, Hauptstr. 15,

73342 Bad Ditzgenbach

Anmelden im Büro der Segofils,

Tel. 07334/921765

Spielstätte:

STAUFEIN KINO
GÖPPINGEN

Poststr. 36

73033 Göppingen

Mittwoch, 17.09.2025 | 20 Uhr

Bird

Kooperation MuSeele Göppingen

Andrea Arnold, D 2024, 118 Min.

Mittwoch, 24.09.2025 | 20 Uhr

Der Tod wird kommen

Christoph Hochhäusler, D 2025, 90 Min.

Bitte kaufen Sie wenn möglich Ihre
Tickets vorab online unter:

www.staufen-movieplay.de/tickets.html

Mo., 08.09.2025, 14 Uhr

Ein Tag im Jagdrevier mit anschließendem Wildessen

Hotel-Gasthof „Am Selteltor“, West-
erheimer Str. 3, 73349 Wiesensteig

Di., 09.09.2025, 9 Uhr

Di., 14.10.2025, 9 Uhr

Bad Boller Seniorenfrühstück

Evangelisches Gemeindehaus
Heckenweg 13, 73087 Bad Boll

Mi., 10.09.2025, 9.30 Uhr

Mi., 08.10.2025, 9.30 Uhr

Literaturzirkel

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

Mi., 10. + 24.09.2025, 14 Uhr

Mi., 08. + 22.10.2025, 14 Uhr

Tanznachmittag

Haus des Gastes, Helfenstein-
straße 20, 73342 Bad Ditzgenbach

Do., 11.09.2025, 17 Uhr

Beuremer Boule-Treff

Bouleplatz, 73116 Wäschbeuren

Fr., 12.09.2025, 13.45 Uhr

Mi., 17.09.2025, 13.45 Uhr

Do., 02.10.2025, 13.45 Uhr

Do., 09.10.2025, 13.45 Uhr

Führung Heilpflanzengarten der

WALA Heilmittel GmbH

Dorfstraße 1, Bad Boll-Eckwälden

Fr., 12.09. bis So. 14.09.2025

Göppingen Stadtfest

Stadtmitte Göppingen

73033 Göppingen

Sa., 13.09.2025, 10.30 Uhr

Sa., 11.10.2025, 10.30 Uhr

Historische Stadtführungen

ipunkt im Rathaus

Hauptstraße 1, 73033 Göppingen

Sa., 13. + 20. + 27.09.2025

Sa., 11. + 25.10.2025, 9.30 Uhr

Pilzberatung auf dem

Ebersbacher Wochenmarkt

Ludwigstraße, 73061 Ebersbach

Sa., 13.09.2025, 18 Uhr

Orgel trifft ... Voralbkomödiant

Canisiusheim

Bernhardusstr. 25, 73326 Deggingen

Sa., 13.09.2025, 19 Uhr

„Simply Four“ Accoustic Cover Band

Gutmann Wiener Kaffeehaus

Bahnhofplatz 3, 73033 Göppingen

Sa., 13.09.2025, 19 Uhr

Fledermausexkursion um

Schloss Filseck

Schloss Filseck, 73066 UHINGEN

Sa., 13.09.2025

Konzert Werner Dannemann

Schlosshof, Bahnhofstr. 5, Dürnau

So., 14.09.2025 (Vernissage),

11 Uhr bis So., 09.11.2025

Ausstellung der Preisträger

Schloss Filseck, 73066 UHINGEN

So., 14.09.2025, 11 Uhr

Führung durch die Heininger

Michaeliskirche

Kirchstraße 22, 73092 Heiningen

So., 14.09.2025, 15 Uhr

Paul Walker & Karen Pfeiffer

RätscheGarten., Schlachthausstr. 22

73312 Geislingen/Steige

Mo., 15.09.2025, 14 Uhr

Mo., 20.10.2025, 14 Uhr

Näh- und Handarbeitsstube für Jung und Alt

Café in der Seniorenwohnanlage,
Blumhardtweg 30, 73087 Bad Boll

Mo., 15.09.2025, 16 Uhr

Mo., 13.10.2025, 16 Uhr

Tanznachmittag für Seniorinnen und Senioren

Gemeindehaus St. Markus

Bauschengasse 3, 73054 Eislingen

Di./Mi., 16./17.09.2025, 19 Uhr

Di./Mi., 07./08.10.2025, 19 Uhr

Autorenlesung: „Wer ist Lucy?“

Vinzenz Klinik, Vortragssaal Haus

Luise, Kurhausstraße 88

73342 Bad Ditzgenbach

Mi., 17.09.2025, 9 Uhr

Mi., 15.10.2025, 9 Uhr

Seniorenfrühstück

Sillerhalle, Hauptstr. 24, Hattenhofen

Mi., 17.09.2025, 12 Uhr

Mi., 29.09.2025, 12 Uhr

Gemeinsamer Mittagstisch

Kath. Gemeindehaus

73098 Rechberghausen

Mi., 17.09. + 23.09. + 14.10. +

21.10.2025, jeweils 19 Uhr

Kurs: Was soll das bedeuten? Paläographiekurs zur Einführung in das Lesen alter Schriften

Alter Kasten,

Schlossstraße 14, 73033 Göppingen

Do., 18.09.2025, 13.30 Uhr

Do., 16.10.2025, 13.30 Uhr

Monatswanderung der Bad Boller Senioren

Parkplatz Schulzentrum

73087 Bad Boll

Fr., 19.09.2025, 19.30 Uhr

Konzert Ute Bidlingmaier mit Combo

Schloss Filseck, 73066 UHINGEN

Sa., 19.09.2025, 20 Uhr

„7UP“ und ihr Massinga Project

Bad Boller Bürgertreff (BoB)

Kirchplatz 6, 73087 Bad Boll

Fr., 19.09.2025, 20 Uhr

Maschinenfabrik 2.0 - Klangkunst trifft industrielle Geschichte

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

Veranstaltungen im Kreis Göppingen

Fr./Sa., 19./20.09.2025, 20 Uhr
Fr./Sa., 26./27.09.2025, 20 Uhr
So., 28.09.2025, 16 Uhr
Fr./Sa., 03./04.10.2025, 20 Uhr
Offene Zweierbeziehung
Theater im Bahnhof e.V.,
73098 Rechberghausen

Fr./Sa., 19./20.09.2025, 20 Uhr
**Lebendige „mittelalterliche“
Stadtführung**
Schloss Wiesensteig – Schlosshof
Hauptstr. 51, 73349 Wiesensteig

Fr., 19.09. bis So., 21.09.2025
**Märkclintage & Internationale
Modellbahnausstellung IMA**
Stauferpark, 73037 Göppingen

Sa., 20.09.2025, 10 Uhr
So., 21.09.2025, 14 Uhr
Stadt Land Spielt
Stadtbibliothek
Kornhausplatz 1, 73033 Göppingen

Sa., 20.09.2025, 17 Uhr
**Oktoberfest mit Spanferkel und
Höhenfeuer**
Schützenhaus
Pfaffenhalde 3, 73072 Donzdorf

Sa., 20.09.2025, 20 Uhr
Fr., 26.09.2025, 20 Uhr
D'r rollige Kater
Theaterscheuer Ebersbach
Fabrikstraße 5, 73061 Ebersbach

Sa., 20.09.2025, 20 Uhr
Senay Duzcu: Drama Türkin
Rätschenmühle e.V.,
Schlachthausstraße 22,
73312 Geislingen/Steige

So., 21.09.2025, 9 Uhr
So., 12.10.2025, 9 Uhr
Tanz im Kurpark
Bahnhofstr. 4,
73337 Bad Überkingen

So., 21.09.2025, 10.30 Uhr
So., 12.10.2025, 10.30 Uhr
So., 26.10.2025, 10.30 Uhr
Konzert am Sonntagmorgen
Vinzenz Therme, Kurhausstraße 18
73342 Bad Ditzgenbach

So., 21.09.2025, 19 Uhr
**VIVI VASSILEVA & LUCAS
CAMPARA DINIZ**
Stadthalle Göppingen
Blumenstr. 41, 73033 Göppingen

Anzeige



Kino 50 Plus
Der Salzpfad
in Zusammenarbeit mit dem
Stadtseniorenrat Geislingen e.V.
Mo., 15.09.2025 | 15.30 Uhr

KinoAkzente
in Zusammenarbeit mit der RÄTSCHE
Karli und Marie
Mo., 15.09.2025 | 17.30 + 20 Uhr

Geislinger Kulturherbst
in Zusammenarbeit mit der RÄTSCHE
Mit Volldampf auf die Alb
Mo., 22.09. + 13.10.2025 | 19 Uhr

Gloria Kino Center
Steingrubestraße 7, 73312 Geislingen

So., 21.09.2025, 19 Uhr
„Best of Varieté“ by Maik M. Paulsen
Stadthalle Eisingen
Kronenplatz 8, 73054 Eisingen

Mo., 22.09.2025, 14.30 Uhr
**Singen mit Freude – Die Stimme
zum Blühen bringen**
Haus Illig, Friedrich-Ebert-Straße 2
73033 Göppingen

Mi., 24.09.2025, 18 Uhr
Mi., 22.10.2025, 16 Uhr,
**Führung durchs Friederike-
Wackler-Museum**
Davidstraße 41, 73033 Göppingen

Mi., 24.09.2025, 18 Uhr
Mi., 22.10.2025, 18 Uhr
Salzgrotte: Klangschalenerlebnis
Thermalbad, Am Kurpark 1
73337 Bad Überkingen

Mi., 24.09.2025, 19.30 Uhr
**Impulsvortrag: Wie du aus dem
Gedankenkarussell aussteigst und
in die innere Ruhe kommst**
Ernst-Weichel-Schule, Raum 03
Bezgenrieter Str. 11, 73092 Heiningen

Mi., 24.09.2025, 20 Uhr
Dr. Pop: „Hitverdächtig“
Stadthalle Eisingen
Kronenplatz 8, 73054 Eisingen

Mi., 24.09.2025, 20.30 Uhr
Do., 23.10.2025, 20.30 Uhr
Jazz im Schloss
Schlosskeller
Amtsgasse 4, 73098 Rechberghausen

Do., 25.09.2025, 10 Uhr
Mo., 13.10.2025, 19 Uhr
**Workshop:
Familienforschung für Einsteiger**
Alter Kasten
Schlossstraße 14, 73033 Göppingen

Do., 25.09.2025, 19.30 Uhr
**Vortrag: „Wilde Natur Baden-
Württembergs“ „Erlebnis Schwä-
bische Alb – Natur, Sehenswürdig-
keiten und Ausflugsziele“**
Stadthalle Eisingen
Kronenplatz 8, 73054 Eisingen

Do., 25.09.2025, 20 Uhr
**Filmvorführung
„Uhingen gestern und heute“**
Uditorium, Ulmer Str. 7, Uhingen

Fr., 26.09.2025, 18 Uhr
AFTER WORK
Kunsthalle Göppingen
Marstallstraße 55, 73033 Göppingen

Fr., 26.09.2025, 18 Uhr
**Kächeles in Bad Überkingen –
20 Jahre schwäbischer Ehehumor!**
Autorialle, Hausener Str. 27
73337 Bad Überkingen

Fr., 26.9.2025, 19.30 Uhr
**Tour du Mont Blanc– Fernwander-
weg rund um das Mont Blanc Massiv**
vhs, Mörikestr. 16, 73033 Göppingen

Fr., 26.09.2025, 20 Uhr
OpenStage
Rätschenmühle e.V., Schlachthaus-
straße 22, 73312 Geislingen/Steige

Fr., 26.09.2025, 20 Uhr
**Markus Zipperle schwätzt über
alles, auch über Uhingen**
Uditorium, Ulmer Str. 7, Uhingen

Fr., 26.09.2025, 20 Uhr
**Roberto Capitoni –
60 ist die Neue 40**
Stadthalle, Hauptstr. 44, Donzdorf

Sa., 26.09.2025, 20 Uhr
**Neil Young – unplugged von
Bernhard Amsberg**
Bad Boll Bürgertreff (BoB)
Kirchplatz 6, 73087 Bad Boll

Sa., 27.09.2025, 8.30 Uhr
**Stuttgart – Kunstmuseum und
Stäffeles-Tour**
Rätschenmühle e.V., Schlachthaus-
straße 22, 73312 Geislingen/Steige



Do., 25.09.2025, 18-22 Uhr
„Musik und Bier“ mit Steffen

Mo., 29.09.2025, 16-22 Uhr
**„Gruibinger Markttag“
mit Kuttel-Essen**



Do., 30.10.2025, 18-22 Uhr
**„Bierbesen mit Musik und Bier“
mit dem „Stauferland-Duo“**

Lammbrauerei Hilsenbeck
Hauptstr. 37 · 73344 Gruibingen
Tel. 07335 - 9644 - 0
www.gruibinger.de

Sa., 27.09.2025, 20 Uhr
**Theatergruppe Obere Roggen-
mühle: Daniel Straub – und die
Geislinger Steige**
Rätschenmühle e.V., Schlachthaus-
straße 22, 73312 Geislingen/Steige

So., 28.09. und 26.10.2025, 15 Uhr
Das Leben auf Burg Wäscherschloss
Burg Wäscherschloss
Wäscherhof, 73116 Birenbach

So., 28.09.2025, 19 Uhr
**Michael Zachcial – Abgefahren:
Eisenbahnsongs aus 200 Jahren**
Rätschenmühle e.V., Schlachthaus-
straße 22, 73312 Geislingen/Steige

So., 28.09.2025, 19 Uhr
„Orgel trifft ... Schlagwerk“
Pfarrkirche Heilig Kreuz
Kirchplatz 3, 73326 Deggingen

So., 28.09.2025, 19 Uhr
„Klavierkonzert“
Vinzenz Klinik, Vortragssaal Haus
Luise, Kurhausstraße 88
73342 Bad Ditzgenbach

So., 28.09.2025, 19.30 Uhr
**Bella Italia – Dolce Vita zwischen
Wunder und Wahnsinn**
Kulturhalle Süßen
Sommerauweg 11, 73079 Süßen

Mi., 01.10.2025, 19.30 Uhr
**Axel Zwingenberger: Projektions-
konzert „Vom Zauber der Züge“**
Rätschenmühle e.V., Schlachthaus-
straße 22, 73312 Geislingen/Steige

Mi., 01.10. bis So., 05.10.2025
20. Göppinger Weinfest
Marktplatz, 73033 Göppingen

Fr., 03.10.2025, 11 Uhr
**Süßmostpressen bei den
Schwungradfreunden**
Dorfplatz Eckwälden, 73087 Bad Boll

Sa., 04.10.2025, 19 Uhr
Austro POP mit „EHL-Band“
Gutmann Wiener Kaffeehaus
Bahnhofplatz 3, 73033 Göppingen

Fr., 03.10.2025, 20 Uhr
**Jess Jochimsen:
Von allen guten Geistern
(Vorpremiere)**
Rätschenmühle e.V., Schlachthaus-
straße 22, 73312 Geislingen/Steige

So., 05.10.2025, 10 Uhr
Uhujaatz
Rätschenmühle e.V., Schlachthaus-
straße 22, 73312 Geislingen/Steige

Mo., 06.10.2025, 12 Uhr
Gemeinsamer Mittagstisch
Seniorenwohnanlage
Blumhardtweg 30, 73087 Bad Boll

Mo., 06.10.2025 15 Uhr
Führung durch das Stadtarchiv
Alter Kasten
Schlossstraße 14, 73033 Göppingen

Mo., 06.10.2025, 17.30 Uhr
Von der Hohen Tatra ins Filstal
vhs, Mörikestr. 16, 73033 Göppingen

Mo., 06.10.2025, 18 Uhr
**Vorsorgevollmacht und Patienten-
und Betreuungsverfügung**
vhs, Mörikestr. 16, 73033 Göppingen

Mi., 08.10.2025, 19.30 Uhr
**Vortrag: Italienische Traumland-
schaften: Sizilien – von Palermo
über die Inseln**
Ernst-Weichel-Schule, Musiksaal
Bezgenrieter Str. 11, 73092 Heiningen

Do., 09.10.2025, 14 Uhr
Donnerstagsrunde
Evangelisches Gemeindehaus
Heckenweg 13, 73087 Bad Boll

Fr., 10.10.2025, 11.30 Uhr
**Mit dem Bergkurier auf den
Gipfel des Hohenstaufen für
Gehbehinderte**
73037 Göppingen Hohenstaufen

Fr., 10.10.2025, 18 Uhr
**Patientenforum – Lebensfreude
trotz chronischer Schmerzen!
Vorträge und Diskussion**
Stadthalle Göppingen
Blumenstr. 41, 73033 Göppingen

**Fr., 10.10.2025 (Vernissage),
19 Uhr bis So., 02.11.2025**
Licht trifft Linie
Kulturmühle, Bahnhofstraße 1
73098 Rechberghausen

Fr., 10.10. bis So., 12.10.2025
Weinfestle
Festzelt auf dem Festplatz Kurhaus-
straße, 73342 Bad Ditzgenbach

Alle Angaben ohne Gewähr.



Familie Seibold

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

Veranstaltungen im Kreis Göppingen

Fr., 10.10.2025, 20 Uhr
Fr./Sa., 17./18.10.2025, 20 Uhr
Na na, Herr Nägele
Theaterscheuer Ebersbach
Fabrikstraße 5, 73061 Ebersbach

Fr., 10.10.2025, 20 Uhr
La Notte Italiana –
die italienisches Tanznacht
Tanzlokal Bamboleo, Heinrich
Landerer-Str. 56, 73037 Göppingen

Fr., 10.10.2025, 20 Uhr
Kai Podack
Dissen Impossible
Rätschenmühle e.V., Schlachthaus-
straße 22, 73312 Geislingen/Steige

Fr., 10.10.2025, 20 Uhr
„Der Seher“ Lars Ruth aus
Frankfurt
Bad Boll Bürgertreff (BoB)
Kirchplatz 6, 73087 Bad Boll

Fr., 10.10.2025, 20 Uhr
Kartenspielabend
Dorfhaus Eckwälden, 2. OG
73087 Bad Boll

Fr., 10.10.2025, 20.30 Uhr
Johannes Warth
Zachersmühle, 73099 Adelberg

Sa., 11.10.2025, 14.30 Uhr
Bad Boll Seniorennachmittag
Heinrich-Schickhardt-Gemein-
schaftsschule, Schulweg 1
73087 Bad Boll

Sa., 11.10.2025, 19 Uhr
„Mystic Night“
Katholische Herz Jesu Kirche Jahnstr.
2, 73061 Ebersbach

Sa., 11.10.2025, 19 Uhr
3. Böhmisches Nacht
Haug-Erkinger-Festsaal
Hauptstr. 7, 73098 Rechberghausen

Sa., 11.10.2025, 19 Uhr
Ein Abend voller Klassik
Vinzenc Klinik, Kurhausstraße 88
73342 Bad Ditzgenbach

Sa., 11.10.2025, 20 Uhr
Poems on the Rocks: Die 5. Zeit-
reise durch die Rockgeschichte
mit Videoshow
Rätschenmühle e.V., Schlachthaus-
straße 22, 73312 Geislingen/Steige

Do., 11.09.2025
Do., 09.10.2025
Evang. Seniorenkreis Dürnau
Ev. Gemeindehaus Dürnau,
73105 Dürnau

So., 12.10.2025, 11 Uhr
Thomas Scheytt – Piano solo
Uditorium, Ulmer Str. 7, Udingen

So., 12.10.2025, 14 Uhr
Kaffee und Kuchen im Seniorentreff
Bücherei im Bürgerzentrum (BÜZ)
Bahnhofstraße 9, 73326 Deggingen

So., 12.10.2025, 19 Uhr
Giant Sand (US/DK)
Rätschenmühle e.V., Schlachthaus-
straße 22, 73312 Geislingen/Steige

So., 12.10.2025
Seniorennachmittag
Kornberghalle
Frühlingstr. 5, 73105 Dürnau

So., 12.10. bis Fr., 28.11.2025
Ausstellung im Schloss –
Uwe Küstner
Schloss, 73072 Donzdorf

Mo., 13.10.2025, 18 Uhr
Lebensmittelkonservierung in
schwierigen Zeiten
Villa Butz, EG4
Mörikestraße 17, 73033 Göppingen

Di., 14.10.2025, 14 Uhr
Herbstfest des Seniorencafés
Kath. Gemeindehaus
73098 Rechberghausen

Mi., 15.10.2025, 14.30 Uhr
66. Begegnungsfest der
Älteren Generation
Haug-Erkinger-Festsaal
Hauptstr. 7, 73098 Rechberghausen

Di., 14.10.2025, 19 Uhr
VHS-Kurs: Hypnose - Heilme-
thode oder Hokuspokus?
Ernst-Weichel-Schule, Raum 03
Bezgenrieter Str. 11, 73092 Heiningen

Do., 16.10.2025, 19.30 Uhr
Quiz Abend
Zachersmühle, 73099 Adelberg

Fr., 17.10.2025, 15 Uhr
Schlagernachmittag
Haus in der Breite
Mörikestraße 55, 73092 Heiningen

Fr., 17.10.2025, 18 Uhr
Workshop: Das Kraft-Mandala –
Dein Abend zum Auftanken,
Ausrichten und Kraft schöpfen
Leseraum, Haus des Gastes, Helfen-
steinstr. 20, 73342 Bad Ditzgenbach

Fr./Sa., 17./18.10.2025, 19 Uhr
Theater im Häusle
Vereinsheim Turnverein Diegelsberg
1933 e.V., Kohlweisenstraße 51
73066 Udingen

Fr., 17.10.2025, 20 Uhr
Paul Millns & Band
Rätschenmühle e.V., Schlachthaus-
straße 22, 73312 Geislingen/Steige

Sa., 18.10.2025, 14 Uhr
Seniorenfeier
Filseckhalle, Holbeinstraße 26
73066 Udingen-Sparwiesen

Sa., 18.10.2025, 14.30 Uhr
Die Göppinger Stadtkirche
Evangelische Kirche
Pfarrstraße 32, 73033 Göppingen

Sa., 18.10.2025, 18.30 Uhr
Gugg-A-Feschd
Haug-Erkinger-Festsaal
Hauptstr. 7, 73098 Rechberghausen

Sa., 18.10.2025, 19 Uhr
Festliche Serenade
Pfarrkirche Heilig Kreuz
Kirchplatz 3, 73326 Deggingen

Sa., 18.10.2025, 20 Uhr
Auf dem Sternenweg –
Eine imaginäre Pilgerreise nach
Santiago de Compostela
Uditorium
Ulmer Straße 7, 73066 Udingen

Sa., 18.10.2025, 20 Uhr
Candlelight Konzert
Schloss Wiesensteig
Hauptstr. 51, 73349 Wiesensteig

So., 19.10.2025, 11 Uhr
Liedmatinée
Gaststätte zum Roten Ochsen
Hauptstr. 49, 73098 Rechberghausen

So., 19.10.2025, 15 Uhr
Dokumentarfilm: „Kaugummi
und Buchele – Die Nachkriegs-
jahre im Landkreis Göppingen
(1945-1950)“
Bürgerhaus, Hauptstraße 15
73342 Bad Ditzgenbach

So., 19.10.2025, 19 Uhr
Abschlussveranstaltung Kultur-
herbst mit Preisverleihung
 Rätschenmühle e.V., Schlachthaus-
 straße 22, 73312 Geislingen/Steige

So., 19.10.2025, 19 Uhr
„Vitamin Pe – Das Plausch-Konzert“
mit Pe Werner & Peter Grabinger
 Stadthalle Eislingen
 Kronenplatz 8, 73054 Eislingen

So., 19.10.2025, 19 Uhr
Töne der Klassik:
„Junge Kammermusik“
 Königlicher Festsaal, Rehaklinik
 Am Kurpark 1, 73087 Bad Boll

So., 19.10.2025
Jahreskonzert Chorlife
 St. Cyriakus Kirche
 Am Kirchberg 1, 73105 Dürnau

Mo., 20.10.2025, 16 Uhr
„Maikäfer flieg, dein Vater ist im
Krieg...“
 Stadtbibliothek
 Kornhausplatz 1, 73033 Göppingen

Di., 21.10.2025, 19 Uhr
„Musik, Frohsinn und Schwung
hält das Herz uns jung“
 Vinzenz Klinik, Vortragssaal Haus
 Luise, Kurhausstraße 88
 73342 Bad Ditzgenbach

Mi., 22.10.2025, 20 Uhr
Michael Korstick – Klavier
 Stadthalle Göppingen
 Blumenstr. 41, 73033 Göppingen

Fr., 24.10.2025, 20 Uhr
Herman Kathans Busch-Werk feat.
Nippy Noya, Billy Konaté und
Wolfgang Schmid
 Rätschenmühle e.V., Schlachthaus-
 straße 22, 73312 Geislingen/Steige

Do., 23.10.2025, 19.30 Uhr
Tur Abdin – Berg der Knechte
Gottes – aramäische Kultur und
Tradition
 vhs, Mörikestr. 16, 73033 Göppingen

Fr., 24.10.2025, 19.30 Uhr
Sebastian Klussmann –
Merken Sie sich was
 Kulturhalle Süßen
 Sommerauweg 11, 73079 Süßen

Fr., 24.10.2025, 20 Uhr
Acoustic Grove – „unplugged
Rock & Pop“
 Stadthalle
 Hauptstraße 44, 73072 Donzdorf

Fr., 24.10.2025, 20 Uhr
„ZweiFünftel“ rocken den BoB –
nicht nur mit Beatles-Songs
 Bad Boller Bürgertreff (BoB)
 Kirchplatz 6, 73087 Bad Boll

Fr./Sa., 24./25.10.2025, 20 Uhr
Fr., 31.10.2025, 20 Uhr
No koin Domma an Deigsel
 Theaterscheuer Ebersbach
 Fabrikstraße 5, 73061 Ebersbach

Sa., 25.10.2025, 20 Uhr
Coldheart
 Uditorium, Ulmer Str. 7, Udingen

Sa., 25.10.2025, 20 Uhr
Vanja Sky: reborn
 Rätschenmühle e.V., Schlachthaus-
 straße 22, 73312 Geislingen/Steige

Sa., 25.10.09.2025, 20 Uhr
So., 26.10.2025, 16 Uhr
Aperitif mit dem Teufel
 Theater im Bahnhof e.V.,
 73098 Rechberghausen

So., 26.10.2025, 14 Uhr
Tag der offenen Tür im Seniorentreff
 Bücherei im Bürgerzentrum (BÜZ)
 Bahnhofstraße 9, 73326 Deggingen

Mi., 29.10.2025, 18 Uhr
Führung „Mit dem Nachtwächter
durch Ebersbach“
 Stadtmuseum Alte Post
 Martinstr. 10, 73061 Ebersbach

Mi., 29.10.2025 18.30 Uhr
Göppingen bei Nacht
 ipunkt im Rathaus
 Hauptstraße 1, 73033 Göppingen

Do., 30.10.2025, 20 Uhr
JazzOpen
 Rätschenmühle e.V., Schlachthaus-
 straße 22, 73312 Geislingen/Steige

Fr., 31.10.2025, 19.30 Uhr
Zweispänner Klaus Brosovski &
Axel Nagel
 Gutmann Wiener Kaffeehaus
 Bahnhofplatz 3, 73033 Göppingen

Wöchentlich in BAD BOLL
Dienstag, 14.30 Uhr
DRK-Seniorengymnastik
 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

Vinzenz Klinik, Haus Maria, Kur-
 hausstr. 88, 73342 Bad Ditzgenbach
jeden Montag, 19 Uhr
Der Schachclub lädt zum
Mitspielen ein
 Vinzenzstühle Ebene 1
jeden Mittwoch, 15 Uhr
Verkauf für die Mission
 Bastelstube
jeden Mittwoch, 17 Uhr
Meditation „Atemholen“
 Meditationsraum

Anzeige

30

Klein
Kunsttage
Süßen
5. - 9. Nov. 2025

Mi., 05.11.2025 | 19.30 Uhr
Leibssle
„Alles schäps!“

Do., 06.11.2025 | 19.30 Uhr
Doris Reichenauer
„I moin's doch bloß gut!“

Fr., 07.11.2025 | 19.30 Uhr
Tina Häussermann
„Happy Konfetti“

Sa., 08.11.2025 | 19.30 Uhr
Andy Häussler
„Irrtümer und andere
Wunder“

Sa., 08.11.2025 | 15.30 Uhr
Kindertheater –
theater en miniature
„Der Froschkönig“

ZEHNTSCHEUER
Kirchstraße 8, 73079 Süßen

Alle Angaben ohne Gewähr.

Mein ASB. Regional und kompetent in der Region Alb & Stauferland.

Wir helfen hier und jetzt.



Ebersbach

Göppingen

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

**Seniorenzentrum „Am Markt“
ASB Sozialstation Ebersbach**

HANDY-SCAN



Merklingen

**Seniorenresidenz „Albblick“
Seniorenzentrum „Am Berg“
ASB Sozialstation Merklingen**

Wir sind für Sie da!

 Stationäre Einrichtungen	 Sozialstationen	 24-Stunden Versorgung	 Rettungsdienst
 Tagespflege	 Hausnotruf	 Ausbildung	 Bevölkerungsschutz
 Betreutes Wohnen	 Essen auf Rädern	 Jugend	 Notfallausrüstung

www.asb-alb-stauferland.de

