Ausgabe 10 · November/Dezember 2025

senex

Für Junggebliebene, Best Ager & Senioren

GRATIS!

Wenn das Geld nicht ausreicht – Alters-armut im reichen Deutschland
Seite 4

Nicole Razavi:
„Bezahlbaren Wohnraum schaffen“

EDEKA
Wir ♥ Lebensmittel.

INNOVATION. KOMPETENZ. TEAMGEIST.

ALB FILS KLINIKUM

Genial gelenkig

ORTHOPÄDISCH-UNFALLCHIRURGISCHES ZENTRUM

Wirbelsäule | Knie | Hüfte | Hand

Rund um den Bewegungsapparat

Im OUZ werden alle Altersgruppen vom Säugling bis zum älteren Menschen betreut. Das Spektrum umfasst sowohl Verletzungen als auch Verschleisserkrankungen des Bewegungsapparates, mit besonderer Expertise für Gelenkersatz in unserem Endoprothetikzentrum, den Wirbelsäulenerkrankungen im Wirbelsäulenspezialzentrum sowie Sport- und Handerkrankungen.
Als regionales TraumaZentrum leistet das OUZ zudem 24 Stunden am Tag die unfallchirurgische Versorgung von Schwerstverletzten für den Landkreis Göppingen und darüber hinaus.

OUZ-Team

Orthopädisch-unfallchirurgisches Zentrum
Medizinische Zentren / Arztpraxis:
- Zertifiziertes Wirbelsäulenzentrum
- Regionales TraumaZentrum
- Zertifiziertes Alterstraumazentrum
- MVZ ALB FILS KLINIKUM Praxis für Orthopädie

alb-fils-klinikum.de

Die Wörter des Jahres sind …

Auf der Frankfurter Buchmesse ist das Jugendwort des Jahres 2025 bekannt gegeben worden: „das crazy“ – ein Ausdruck, der oftmals als „Allzweckwaffe der Sprachlosigkeit“ und Alternative zu einem „okay“ genutzt wird, so der Langenscheidt-Verlag. Ganz schön „crazy“, äh, ich meine natürlich „verrückt“.
Ver-rückt – im wahrsten Sinne des Wortes – ist vieles in der Politik. Beispielsweise die Regelaltersgrenze, ab der man seine abschlagsfreie Rente bekommt. Die wurde stufenweise ver-rückt, von 65 Jahren auf 67 Jahre. Das ist im „Altersgrenzenanpassungsgesetz“ festgeschrieben. Ein schönes Wort: „Altersgrenzenanpassungsgesetz“. Das wäre doch ein guter Vorschlag für das „Seniorenwort des Jahres 2025“, oder nicht? Wenn wir aber nur einen Vorschlag haben, kann man doch nicht wählen. Also müssen noch ein paar Alternativen her. Wie wäre es zum Beispiel mit „Doppelverbeitragung“ Auch so ein tolles Wort und ebenfalls ganz schön verrückt. „Doppelverbeitragung“ bedeutet, dass Rentner auf ihre betriebliche Altersvorsorge (bAV) erneut Beiträge zur gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung zahlen müssen. Und das, obwohl sie bereits während ihres Arbeitslebens Beiträge auf das entsprechende Einkommen gezahlt haben.
Jetzt noch ein echter Zungenbrecher: „Erwerbsminderungs-Bestandsverbesserungs-Auszahlungsgesetz“. Das Gesetz kommt rund drei Millionen Rentnerinnen und Rentnern zugute, die einen Zuschlag zu ihrer Erwerbsminderungsrente erhalten. Und nun werde ich – natürlich geheim – abstimmen, und dann auszählen … the winner is: GRUNDSICHERUNG. Im Grunde bin ich mir sicher, dass Grundsicherung viel würdevoller klingt als das schnöde „Bürgergeld“. Allerdings ist eine Sicherung nur so lange sicher, wie sie nicht durchknallt. Gilt auch für unsere Regierung.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

Klemens Olschewski, Herausgeber

Wo steht was?

Seite 4: Titelthema
Sozialstaat abbauen? Nein!

Seite 8
Gürtelroseimpfung könnte gegen Demenz helfen

Seite 11
European Beer Star 2025

Seite 12
„Bezahlbarer Wohnraum ist die soziale Frage unserer Zeit“

Seite 16
Gut beraten rund ums Haus

Seite 18
„Es gab einige Kinderkrankheiten“

Seite 20
Nach vier Jahren Umbau ein runderneuertes Haus

Seite 22
Der Jugendtraum des Aytac Ece

Seite 24
Kreuzworträtsel, Sudokus, Wortsuche

Seite 26
Forellenfischer aus dem Gostal

Seite 28
Gesundheitstipp: Vitalstoffe

Seite 30
Schwerstarbeit für Nikolaus und Weihnachtsmann

Seite 32
Reiseziele in der Winterzeit

Seite 34
Diagnose Arthrose

Seite 36
Weihnachtlicher Gänsebraten

Seite 38
Kino- und Theatertipp

Seite 39
Lösungen zu den Rätseln

Seite 40
Veranstaltungen im Kreis

Seite 41
Impressum

Die nächste Ausgabe erscheint Anfang Januar 2026

Sozialstaat abbauen? Nein!

In Deutschland besitzt ein Prozent der Bevölkerung ein Drittel des Gesamtvermögens. „Deshalb wäre es gerecht, die Reichen zur Kasse zu bitten, um unseren Sozialstaat zu erhalten“, sagt Norbert Necker, Mitbegründer der Seniorengemeinschaft Obere Fils in Interview mit senex.

senex: Bundeskanzler Friedrich Merz will Sozialleistungen abbauen. Was wären die Folgen?
Norbert Necker: Dadurch würde sich die Situation für Rentner und Erwerbstätige, die auf Sozialleistungen angewiesen sind, weiter verschlechtern. Schon heute sind viele Menschen von Altersarmut betroffen. Die Pläne zum Abbau des Sozialstaats stehen im Widerspruch zu unserem Grundgesetz.

senex: Warum?
Norbert Necker: In Artikel 20, Absatz 1 steht: „Die Bundesrepublik Deutschland ist ein demokratischer und sozialer Rechtsstaat.“ Das heißt: Alte, Schwache und Schutzbedürftige, die in Not geraten sind, dürfen nicht allein gelassen werden. Auch wer wenig oder kein Einkommen besitzt, hat das Recht auf ein menschenwürdiges Leben.

senex: Wie viele Rentner sind von Armut betroffen?
Norbert Necker: Ein alleinstehender Rentner gilt in Deutschland als armutsgefährdet, wenn sein monatliches Nettoeinkommen weniger als 60 Prozent des mittleren Einkommens der Gesamtbevölkerung beträgt. Dieser Wert lag 2024 bei 1.378 Euro netto. Laut einem Bericht der Bundesregierung muss jeder Fünfte mit weniger als 1.400 Euro auskommen. Bei diesem Wert geht’s sogar oft ums nackte Überleben. Von Armut betroffen sind aber auch viele Haushalte mit mehreren Kindern und Alleinerziehende. Rund drei Millionen Bundesbürger sind nicht mal in der Lage, sich gesund und ausgewogen zu ernähren.

senex: Welche Gründe gibt es für Altersarmut?
Norbert Necker: Die Höhe der Rente richtet sich nach den Beträgen, die während des Arbeitslebens in die gesetzliche Rentenversicherung einbezahlt wurden. Waren diese niedrig, fällt die Rente geringer aus. Das hat verschiedene Ursachen. Viele Ehefrauen haben zum Beispiel nach der Geburt der Kinder nicht mehr gearbeitet oder hatten nur noch einen

Mini-Job. Auch Ehescheidungen können dazu führen, dass die Rente gering ausfällt. Mit weniger Geld im Alter müssen auch Menschen auskommen, die wegen Krankheit, Arbeitslosigkeit oder Bezug von Bürgergeld während des Arbeitslebens mehrere Jahre keine Rentenbeiträge gezahlt haben. Dieses Problem wird sich noch verschärfen. Denn in Zukunft wird die Rente nur noch 48 Prozent des früheren Einkommens betragen. Das liegt an der demographischen Entwicklung: Während 1960 noch sechs Erwerbstätige auf einen Rentner kamen, sind es heute nur noch zwei. Außerdem leben die meisten Menschen heute länger. Ein weiteres Problem ist, dass Renten geringer steigen als Kosten für Wohnen, Pflege, Lebensmittel und Energie.

senex: Welche Folgen kann Altersarmut haben?
Norbert Necker: Die meisten Betroffenen, die jeden Cent zweimal umdrehen müssen bevor sie ihn ausgeben, fühlen sich vom öffentlichen Leben ausgegrenzt. Oft ist Altersarmut auch mit Scham, teilweise auch mit Depressionen verbunden.

senex: Welche Leistungen können Menschen, die von Armut bedroht sind, vom Staat beanspruchen? Und wie hoch sind diese?
Norbert Necker: Bisher gibt es zum einen die Grundsicherung für Rentner, zum anderen das Bürgergeld für Erwerbstätige, die ihren Lebensunterhalt nicht mit eigenen Mitteln decken können. Künftig soll das Bürgergeld wegfallen und durch den Begriff Grundsicherung ersetzt werden. Der Regelbedarf für Alleinstehende liegt bei 563 Euro, hinzu kommen 440 Euro für Warmmiete. Das heißt, dass ein Empfänger von Grundsicherung im Monat von 1.003 Euro leben muss.

senex: Kann man damit über die Runden kommen?
Norbert Necker: Nein, bei vielen Empfängern von Grundsicherung und Bürgergeld ist bereits die Miete höher als die Regelsätze. Diese Menschen leben am Rand des Existenzminimums und haben es schwer, über die Runden zu kommen. Das wird in Zukunft nicht leichter, weil die Regelsätze 2025 nicht erhöht wurden. 2026 soll es eine weitere Nullrunde geben. Daher empfiehlt die Rentenversicherung, beim Sozialamt Grundsicherung zu beantragen, wenn die Rente unter 1.000 Euro liegt. 2024 haben das 739.000 Rentner gemacht und so immerhin zwischen 100 und 200 Euro bekommen. Allerdings stellt die Grundsicherung kein bedingungsloses Grundeinkommen dar.

senex: Was ist der Unterschied?
Norbert Necker: Das bedingungsloses Grundeinkommen wäre eine Zahlung ohne Gegenleistungen, unabhängig von Bedürftigkeit. Das gibt es in Deutschland aber nicht. Bei Anträgen auf Grundsicherung wird dagegen genau geprüft, ob die finanziellen Voraussetzungen für eine Förderung vorliegen. Außerdem wird jeder Fall individuell entschieden, abhängig vom Einkommen des Antragstellers. Neben der Grundsicherung gibt es für Menschen mit wenig Rente oder Einkommen aber noch andere Möglichkeiten, um Geld sparen zu können.

senex: Welche sind das?
Norbert Necker: Wenn Personen in ihrer Selbständigkeit oder Mobilität leicht eingeschränkt sind, sollten sie bei der Pflegekasse Pflegegrad eins beantragen. Wird das bewilligt, erhalten sie monatlich 131 Euro. Damit können sie zum Beispiel eine Haushaltshilfe bezahlen. Verschlechtert sich die gesundheitliche Situation, sollten Senioren die Einstufung in einen höheren Pflegegrad beantragen. Eine wichtige Rolle bei der Unterstützung älterer Menschen auf regionaler Ebene spielen auch die günstigen beziehungsweise kostenlosen Leistungen unserer Seniorengemeinschaft Obere Fils. Ähnliches gilt für die Tafelläden der Caritas und die Diakonieläden, wo Bedürftige Lebensmittel beziehungsweise gebrauchte Kleidung zu günstigen Preisen kaufen können.

senex: Kommen wir zurück zur derzeitigen Sozialpolitik auf Bundesebene. Was kritisieren Sie daran?
Norbert Necker: Mich stören die Argumente massiv, die AfD und CDU/CSU anführen, um Sozialleistungen zu kürzen. Sie unterstellen, dass ein großer Teil der Bürgergeldempfänger arbeitsscheu sei. Außerdem behaupten sie, dass das Bürgergeld zu hoch sei. Dadurch lohne es sich nicht mehr zu arbeiten.

senex: Es gibt aber auch Missbrauchsfälle. Was sagen Sie dazu?
Norbert Necker: Dagegen sollte der Staat selbstverständlich vorgehen. Aber die Zahl der Missbrauchsfälle ist laut Angaben seriöser Medien und Quellen sehr gering. Nach verschiedenen Quellenangaben bewegt sich die Quote zwischen 0,23 Prozent bis höchstens 3 Prozent. Bezogen auf 5,5 Millionen Bürgergeldempfänger sind das höchstens 165.000 Fälle. Das zeigt, dass die CDU/CSU nur auf der Suche nach Sündenböcken ist, um Härte demonstrieren zu können.

senex: Was ist mit dem Argument, dass sich Arbeiten aufgrund des zu hohen Bürgergelds nicht mehr lohne?
Norbert Necker: Auch das stimmt nicht, obwohl die AfD und Teile der CDU uns dies immer einreden wollen. Selbst Erwerbstätige, die nur Mindestlohn bekommen, haben ein höheres Einkommen als Bürgergeldempfänger – unabhängig ob es sich um Singles, Alleinerziehende mit einem Kind oder Familien mit zwei Kindern handelt. Nach einer Berechnung der Hans-Böckler-Stiftung hat ein Alleinstehender, der regelmäßig arbeitet, im Monat 500 Euro mehr auf der Hand als ein Bürgergeldempfänger. Alleiner-

Anzeige

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 als gedrucktes Buch in Händen zu halten?** Sie haben es aber bisher nicht getan, weil Sie nicht wissen, wie Sie vorgehen sollen?

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

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

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

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

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

Nach der Freigabe werden die **Druckdaten** Ihrer Biografie erstellt und an die Druckerei geschickt. Je nachdem, wofür Sie sich entschieden haben, wird Ihre Biografie als **Taschenbuch** (Softcover) gedruckt oder als hochwertiges **Buch mit festem Umschlag** (Hardcover). Auch eine **eBook-Version** ist möglich.

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

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

ziehenden mit Kindern und Personen, die gesundheitlich eingeschränkt sind, ist es aber oft gar nicht möglich, jeden angebotenen Job anzunehmen.

senex: Hat Bärbel Bas (SPD), Bundesministerin für Arbeit und Soziales, also recht, wenn Sie die Aussagen von Merz als „Bullshit" bezeichnet?
Norbert Necker: Die Behauptung, dass unser Sozialstaat nicht mehr finanzierbar sei, ist in der Tat Bullshit. Schließlich sind wir eines der reichsten Länder der Welt. Außerdem verpflichtet uns das Grundgesetz dazu, den Sozialstaat zu erhalten. Obwohl es durch verschiedene Ereignisse in der Welt zu finanziellen Engpässen kommt, müssen wir andere, bisher nicht genutzte Lösungen finden.

senex: Welche könnten das sein?
Norbert Necker: Die Haushaltsprobleme können nur durch eine möglichst baldige Reform des Renten- und Pflegesystems gelöst werden, das die Belange aller Generationen berücksichtigt und bezahlbar ist. Über die entsprechenden Maßnahmen streiten sich die Geister. Die CDU will die Ausgaben im sozialen Bereich zu Lasten von Geringverdienern senken. Damit, dies dürfte jedem klar sein, kann eine Reform unseres Sozialstaats nicht gelingen. Die SPD dagegen will die Einnahmen durch Steuererhöhungen für alle erhöhen. Nach meiner Meinung gibt es aber noch eine dritte Möglichkeit.

senex: Was schlagen Sie vor?
Norbert Necker: Keiner kann ernsthaft glauben, dass man bei den Ärmsten der Armen die riesigen Summen einsparen kann, die benötigt werden. Was wir brauchen ist eine Umverteilung der Kosten. Dazu zwei Zahlen einer Studie der Hans-Böckler-Stiftung: Demnach besitzt in Deutschland ein Prozent der Bevölkerung über 33 Prozent des Gesamtvermögens.

Deshalb wäre nur gerecht, wenn die Reichen einen größeren Anteil bei der Finanzierung des Sozialstaats übernehmen würden. Das täte Besserverdienern auch nicht wirklich weh.

senex: Wen meinen Sie mit Reichen und Besserverdienern?
Norbert Necker: Ich rede von den vielen Millionären und 256 Milliardären, die laut „Manager Magazin“ in Deutschland leben. So viele gab es nie zuvor. Auch das Gesamtvermögen der 100 reichsten Deutschen mit 758 Milliarden Euro hat sich im Vergleich zu 2001 fast verdreifacht. Paradox ist, dass diese Leute ihre Steuerbelastungen durch Abschreibungsmodelle bis auf null herunterrechnen können. Das muss verhindert werden.

senex: Welche weiteren Vorschläge haben Sie auf Lager?
Norbert Necker: Ein weiteres Beispiel ist die Erhöhung der Sozialbeiträge für Gutverdienende. Außerdem müsste die Erbschaftssteuer für Millionäre und Milliardäre erhöht werden. Die Einführung einer Reichensteuer würde ebenfalls viel bringen. Auch die Tabak- und Alkoholsteuer sollten heraufgesetzt werden. Zudem könnte man die Einnahmen durch den Solidaritätszuschlag in die Sozialkassen fließen lassen.

senex: Würde das ausreichen?
Norbert Necker: Wenn nicht, müsste der Restbetrag aus dem 500-Mlliarden-Topf des Sondervermögens abgezweigt werden, das für Investitionen in die Infrastruktur sowie für wirtschaftliche und militärische Ausgaben vorgesehen ist. Die Probleme von alten und kranken Menschen zu lösen ist mindestens genauso wichtig, wie Brücken und Autobahnen zu bauen oder Panzer und Drohnen anzuschaffen. Als flankierende Maßnahme sollten zudem alle hinderlichen Bürokratie-Hemmschwellen abgebaut werden. Das würde das Arbeitstempo in Wirtschaft und Verwaltung beschleunigen.

senex: Wie realistisch ist es, dass Ihre Vorschläge, die im Sinne der Sozialverbände sind, tatsächlich umgesetzt werden?
Norbert Necker: Seit Jahren schieben Merz und viele andere Politiker diese dringenden Aufgaben vor sich her, weil das vielleicht Wählerstimmen kosten könnte. Doch besondere Situationen erfordern besondere Maßnahmen. Immerhin hat uns die Bundesregierung inzwischen eine große Renten- und Pflegereform versprochen. Bis Jahresende soll eine Arbeitsgruppe aus Bund und Ländern Ergebnisse präsentieren. Der Kern des Sozialstaats soll dabei erhalten bleiben. Ich hoffe, dass sich die Regierungsparteien auf längst notwendige Schritte einigen und nicht nur populistische Maßnahmen auf den Tisch kommen. ■

Zur Person

Norbert Necker kam 1966 als Lehrer an die Grund- und Hauptschule in Deggingen, wo er heute noch wohnt. Bis zu seiner Pensionierung im Jahr 2006 war er Rektor der Grundschule in Bad Überkingen. Zu den Büchern, die er während seines Ruhestands geschrieben hat, gehört auch „Das deutsche Pflegesystem – eine Fehlkonstruktion“. Außerdem ist Norbert Necker Mitbegründer der Seniorengemeinschaft Obere Fils (Segofis).

Anzeige

Gürtelroseimpfung könnte gegen Demenz helfen

Wissenschaftler der Medizinischen Fakultät der Universität Heidelberg, der Universität Mainz, des SAFE Leibniz Instituts Frankfurt, der Wirtschaftsuniversität Wien, sowie der Stanford Universität, USA, haben walisische Gesundheitsdaten von älteren Menschen untersucht. Dabei haben sie festgestellt, dass für den Nachbetrachtungszeitraum von sieben Jahren bei denjenigen Menschen, die eine Gürtelroseimpfung erhielten, die Wahrscheinlichkeit, an Demenz zu erkranken, um 20 Prozent geringer ausfiel als bei Nichtgeimpften. In Übereinstimmung mit diesen Daten scheint der Schutzeffekt bei Frauen höher als bei Männern zu sein. Die Ergebnisse sind im Fachjournal *Nature* veröffentlicht worden.

Gürtelrose tritt meist erst in höherem Lebensalter auf und wird durch dasselbe Virus verursacht wie die Windpocken: Varizella-Zoster. Nach der Ansteckung mit Windpocken, meist in der Kindheit, versteckt sich das Virus lebenslang in den Nervenzellen. Bei Menschen, die älter sind oder ein geschwächtes Immunsystem haben, kann das ruhende Virus wieder aktiv werden und eine schmerzhafte Gürtelrose auslösen.
Von Demenz sind weltweit mehr als 55 Millionen Menschen betroffen, jedes Jahr treten schätzungsweise 10 Millionen neue Fälle auf. Die Demenzforschung hat sich insbesondere auf Eiweißablagerungen im Gehirn von Menschen mit Alzheimer, der häufigsten Form der Demenz, konzentriert. Einige Forscher suchen nach anderen Ursachen – einschließlich der Rolle bestimmter Virusinfektionen.

Zufälliger oder ursächlicher Zusammenhang?

Seit etwa 20 Jahren existiert eine Impfung gegen die Gürtelrose, die Menschen über 60 Jahren empfohlen wird. Schon in früheren Studien fiel auf, dass gegen Gürtelrose geimpfte Personen seltener an Demenz erkrankten. Allerdings konnten diese Studien nicht sicher ausschließen, dass die niedrigere Rate möglicherweise darauf zurückzuführen war, dass sich Menschen, die sich impfen ließen, auch ansonsten gesundheitsbewusster verhielten. Denn zum Beispiel beeinflussen die Ernährung oder Bewegung die Demenzrate, sie werden jedoch in Studien normalerweise nicht abgefragt. Es war daher nicht klar, ob die geringere Demenzrate bei gegen Gürtelrose Geimpften eine zufällige Korrelation oder ein tatsächlicher ursächlicher Zusammenhang war.

Impfprogramm in Wales als natürliches Experiment

Vor zwei Jahren entdeckte Dr. Min Xie, Wissenschaftler am Heidelberg Institute of Global Health (HIGH), ein

„natürliches Experiment“ in Wales. „In Wales begann am 1. September 2013 ein Impfprogramm, bei dem jeder, der zu diesem Zeitpunkt 79 Jahre alt war, ein Jahr lang Anspruch auf den Impfstoff gegen Gürtelrose hatte. Personen, die 78 Jahre alt waren, hatten im nächsten Jahr ein Jahr lang Anspruch darauf usw. Menschen, die am 1. September 2013 80 Jahre oder älter waren, hatten Pech – sie hatten keinen Anspruch auf den Impfstoff.“

Diese Regel hatte vor allem das Ziel, den begrenzten Vorrat an Impfstoff zu rationieren. Gleichzeitig ermöglichte sie, die Wirkung des Impfstoffs isoliert zu betrachten. Denn von den 79-jährigen Walisern, die ihren 80. Geburtstag lediglich eine Woche nach dem Startdatum des Impfprogramms hatten, ließen sich fast 50 Prozent gegen Gürtelrose impfen, von den 80-jährigen, die ihren 80. Geburtstag eine Woche vor dem Startdatum hatten, fast niemand.

Dabei unterschieden sich die beiden Kohorten lediglich um eine Woche im Alter und sind daher in allen Gesundheits- und Verhaltenscharakteristiken vergleichbar. „Wir erkannten, dass wir dadurch die Möglichkeit haben, eine kausale Beziehung zwischen dem Impfstoff und Demenz zu identifizieren“, sagt Dr. Markus Eyting, Wissenschaftler an der JGU Mainz und dem SAFE LeibnizInstitut in Frankfurt und ebenfalls Erstautor der Studie. „Diese Umstände kamen einer randomisierten kontrollierten Studie so nahe wie möglich, ohne dass wir eine solche durchführen mussten“, sagt Professor Pascal Geldsetzer, der Letztautor und Studienleiter, der seine Doktorarbeit und eine Postdoc-Phase bei dem heutigen Direktor des HIGH in Heidelberg absolvierte, bevor er nach Stanford an der Westküste der USA wechselte, wo er derzeit eine Assistenzprofessur für Medizin innehat.

Weniger Demenzfälle bei Geimpften

Die beiden Erstautoren dieser Studie, Min Xie und Markus Eyting, untersuchten zusammen mit Simon Heß von der Wirtschaftsuniversität Wien daraufhin die Gesundheitsdaten von mehr als 280.000 älteren Erwachsenen aus Wales, die zu Beginn des Impfprogramms zwischen 71 und 88 Jahre alt waren und nicht an Demenz litten. Sie konzentrierten sich bei ihrer Analyse auf Personen, die kurz vor und kurz nach der Anspruchsgrenze geboren wurden. „In den Wirtschaftswissenschaften ist diese Methode, das so genannte Regressions-Diskontinuitäts-Design, als kausales Studiendesign gut etabliert und weit verbreitet, so dass wir eine Möglichkeit sahen, sie auf unseren umfangreichen Datensatz anzuwenden“, erklärt der Wirtschaftswissenschaftler Dr. Min Xie.

Min Xie und Markus Eyting analysierten, dass der Impfstoff das Auftreten

Anzeige

Wir helfen
beim Helfen.

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

schloss apotheke
Felicitas Gropper

www.dr-gropper.de

73072 Donzdorf // Mittelmühlgasse 1

der Gürtelrose bei den Geimpften über einen Zeitraum von sieben Jahren um etwa 37 Prozent senken könnte. „In dem siebenjährigen Nachbeobachtungszeitraum wurde bei mehr als einem von sechs älteren Erwachsenen, die nicht geimpft wurden, eine Demenz diagnostiziert. Im Gegensatz dazu entwickelte nur etwa einer von acht älteren Erwachsenen, die aufgrund ihrer Berechtigung die Gürtelroseimpfung erhielten, die Krankheit."

In allen anderen Gesundheitsmerkmalen gleich

Die Wissenschaftler prüften die Gesundheitsdaten auf mögliche Faktoren, die ihre Analyse verfälschen könnten. Doch wie erwartet waren die Personen, die kurz vor dem Start des Programms ihren 80. Geburtstag feierten, in allen Merkmalen mit denen vergleichbar, die kurz danach 80 Jahre alt wurden. So gab es beispielsweise weder einen Unterschied im Bildungsniveau, bei der Inanspruchnahme von Präventionsmaßnahmen oder in der Häufigkeit von anderen Volkskrankheiten wie Diabetes, Herzkrankheiten oder Krebs.

„Der einzige Unterschied zwischen den beiden Gruppen bestand im Rückgang der Demenzdiagnosen", sagt Min Xie. „Aufgrund der besonderen Art und Weise, in der der Impfstoff eingeführt wurde, ist eine Verzerrung der Analyse sehr viel unwahrscheinlicher, als dies normalerweise der Fall wäre", so Geldsetzer.

Schutz vor allem bei Frauen beobachtet

Ein wichtiges Ergebnis der Studie war, dass der Schutz vor Demenz durch die Impfung bei Frauen viel stärker zu sein scheint als bei Männern. „Dieser Rückgang könnte möglicherweise auf geschlechtsspezifische Unterschiede in der Immunantwort zurückzuführen sein oder in der Art und Weise, wie sich Demenz entwickelt", so Geldsetzer. „Frauen haben im Durchschnitt eine stärkere Antikörperreaktion auf eine Impfung. Und wir wissen auch, dass sowohl Gürtelrose als auch Demenz bei Frauen häufiger vorkommt als bei Männern."

Noch kein Wirkmechanismus bekannt

„Wir wissen im Moment noch nicht, wie der Impfstoff vor Demenz schützt", sagt Geldsetzer. „Es könnte sein, dass er das Immunsystem insgesamt ankurbelt, dass er speziell verhindert, dass das schlummernde Varizella Zoster Virus reaktiviert wird, oder über einen ganz anderen Mechanismus funktioniert." Unbekannt ist auch, ob eine neuere Version des Impfstoffs, die nur bestimmte Proteine des Virus enthält und wirksamer vor Gürtelrose schützt, einen ähnlichen oder möglicherweise sogar größeren Schutz vor Demenz bietet. „Das möchten wir nun gern erforschen."

In den vergangenen zwei Jahren hat das Team die Ergebnisse von Wales mit den Gesundheitsdaten anderer Länder, darunter England, Australien, Neuseeland und Kanada, die den Impfstoff in ähnlicher Weise eingeführt haben, wiederholt. „Wir sehen immer wieder dieses starke Schutzsignal für Demenz", sagt Geldsetzer. „Das ist wirklich aufregend."

Große, randomisierte Studie könnte Licht ins Dunkel bringen

Den endgültigen Beweis liefern könnte eine große randomisierte, kontrollierte Studie. Dabei würden die Teilnehmer nach dem Zufallsprinzip entweder den Impfstoff gegen Gürtelrose oder ein Placebo erhalten. Und es würde vermutlich nicht lange dauern, bis eine solche Studie Ergebnisse vorweisen könnte. Bei den Daten aus Wales zeigten sich die Unterschiede in den Demenzraten der Teilnehmenden bereits nach etwa eineinhalb Jahren. Geldsetzer versucht momentan eine Finanzierung für solch eine randomisierte Studie zu erhalten. Das Team möchte den Impfstoff, der in Wales verabreicht wurde, für diese Studie nutzen und nun nicht mehr in den USA und Europa produziert wird.

„Der Einsatz der quasi-experimentellen Methoden der Wirtschaftswissenschaften hat in unserem Bereich der globalen Gesundheit große Bedeutung – und führt zu wichtigen Ergebnissen, wie man im vorliegenden Fall der Gürtelroseimpfung deutlich sieht", sagt Professor Till Bärnighausen, der Direktor des Heidelberger Institute of Global Health (HIGH). „Ich bin sehr gespannt auf weitere Studien aus diesem Bereich." ■

Universitätsklinikum und Medizinische Fakultät Heidelberg

Anzeige

European Beer Star 2025

Die Lammbrauerei Hilsenbeck in Gruibingen hat die Silbermedaille gewonnen.

Das Gruibinger Halb/Halb Zitrone der Lammbrauerei Hilsenbeck in Gruibingen hat beim renommierten European Beer Star 2025 die Silbermedaille gewonnen, die am 17.09.2025 in München überreicht wurde! In der stark umkämpften Kategorie „Beer-Mix Beverage“ konnte sich der erfrischende Biermischklassiker gegen zahlreiche internationale Mitbewerber durchsetzen.
Der European Beer Star gilt als einer der bedeutendsten internationalen Bierwettbewerbe der Branche. Eine internationale Expertenjury aus Braumeistern, Biersommeliers und Fachjournalisten bewertet in einer strengen Blindverkostung nur nach dem, was wirklich zählt: Optik, Geruch, Geschmack und Gesamteindruck. ■

Christoph (links) und Hans-Dieter Hilsenbeck

Anzeige

Ministerin Razavi im Gespräch mit Bürgerinnen und Bürgern in der Gemeinde Frickenhausen. © MLW

„Bezahlbarer Wohnraum ist die soziale Frage unserer Zeit"

Interview mit Nicole Razavi, die seit Mai 2021 baden-württembergische Ministerin für Landesentwicklung und Wohnen ist.

senex: Frau Razavi, wie sind Sie zur Politik gekommen?
Nicole Razavi: Ich war als Jugendliche in Frankreich bei einem Austausch für Schüler – also Französisch lernen und Skifahren. Das war im Winter 1979, als die Russen in Afghanistan einmarschiert sind. Und ich weiß noch, dass wir als Jugendliche vor dem Fernseher saßen und schlicht und ergreifend Angst hatten vor dem Dritten Weltkrieg. Das war für mich so ein Schlüsselerlebnis. Ich bin dann nicht gleich zwei Tage später in die CDU eingetreten, aber das hat mich politisiert. Ich fing an, mir über Politik Gedanken zu machen: Was ist mir im Leben wichtig und was ist der richtige politische Weg, um Frieden zu sichern? Es hat dann noch einige Jahre gedauert, bis ich Mitglied der CDU wurde, aber das war dann eine ganz bewusste Entscheidung. Die CDU mit ihrem Programm, ihren Grundwerten und ihrem christlichen Menschenverständnis war für mich die Partei, die am besten zu mir passt. Und ich habe das nie bereut. In der CDU wurde ich 1997 Vorsitzende des CDU-Kreisverbands Göppingen und 2006 – nachdem mein Vorgänger nach 30 Jahren Parlamentszugehörigkeit nicht wieder kandidiert hat – Landtagsabgeordnete für den Wahlkreis Geislingen.

senex: Ist es nicht frustrierend, wenn man weiß, dass selbst gute Ideen oft in einem schlechten Kompromiss enden, weil man sonst keine Mehrheit bekommt?
Nicole Razavi: Es könnte frustrierend sein. Aber wenn man sich in die Politik begibt, muss man halt das Demokratieprinzip verstanden haben. Und wir sind politisch in einer Situation, in der es aktuell keine absoluten Mehrheiten gibt. Das heißt, jede Partei wirbt für sich in der Wahl mit den eigenen Ideen und Vorschlägen. Wenn man dann vom Wähler einen Auftrag bekommt, braucht man in der Regel einen Koalitionspartner und muss dann um den gemeinsamen Weg ringen. Deswegen ist mit Blick auf die Landtagswahl unser Ziel als CDU klar: Wir wollen so stark wie möglich werden, um unsere Ideen bestmöglich umsetzen zu können mit einem Koalitionspartner, der am ehesten bereit ist, unseren Weg mitzugehen. Deswegen kann ich immer nur an die Menschen appellieren, dafür zu sorgen, dass es eine starke politische Mitte gibt. Die Stimmen für die Ränder sind verlorene Stimmen und schwächen gleich-

zeitig die politische Mitte. Das ist ein großes Problem, das wir heute haben. Der Bürger beklagt zu Recht, dass zu viel diskutiert wird, um zu einem Kompromiss zu kommen, der oftmals der kleinste gemeinsame Nenner ist. Aber der Grund dafür ist eine geschwächte politische Mitte. Wenn es eine starke politische Mitte gäbe, dann würden auch starke Entscheidungen getroffen.

senex: Für den Bau von Krankenhäusern, sogenannte Investitionskosten, sind grundsätzlich die Bundesländer zuständig. Sie müssen diese finanzieren, da sie dazu verpflichtet sind. Warum nicht beim Alb Fils Klinikum?

Nicole Razavi: Das Alb Fils Klinikum hat im landesweiten Vergleich eine der höchsten, wenn nicht sogar den höchsten Landeszuschuss bekommen, ohne den die Finanzierung des neuen Klinikums nicht möglich gewesen wäre. Das ist ein gutes Beispiel dafür, wie gut die Partnerschaft zwischen Land und Landkreis funktioniert.

senex: Aus der Helfensteinklinik in Geislingen wurde ein Gesundheitszentrum und der Anfahrtsweg ins neu gebaute Alb Fils Klinikum ist für die Bewohner des Oberen Filstals länger geworden.

Nicole Razavi: Mir wäre es lieber gewesen, wenn man das neue Krankenhaus in der Mitte des Landkreises angesiedelt hätte. Dann hätten wir uns diese Spaltung zwischen Oberem und Unterem Filstal erspart. Aber das ist Schnee von gestern. Das neue Klinikum ist jetzt gebaut und eine der modernsten Kliniken überhaupt. Es geht jetzt darum, eine gut erreichbare medizinische Versorgung für den gesamten Landkreis zu haben.

senex: Sollte Ihrer Meinung nach die alte Klinik abgerissen werden, oder unterstützen Sie die Idee von Herrn Krauter, der ein Wohnquartier mit 120 Wohnungen plant?

Nicole Razavi: Also ganz grundsätzlich: Bezahlbarer Wohnraum ist die soziale Frage unserer Zeit, über alle Generationen hinweg. Und deswegen müssen wir gute Antworten finden, wie wir – ob jetzt in den Metropolen, im städtischen Bereich oder im ländlichen Raum – der Nachfrage und dem Bedarf gerecht werden. Wir brauchen gute Ideen, wie wir zu mehr Wohnraum im Bestand kommen. Dabei spielt es für mich als zuständige Ministerin auch eine Rolle, wie wir Bestandsgebäude, die bisher nicht Wohngebäude waren, umnutzen können. Insofern bin ich dafür, dass man solche Dinge untersucht. Ich kann nicht beurteilen, ob sich das alte Krankenhaus für eine Nachnutzung durch Gastronomie, Wohnen und anderes eignet. Aber ich bin dafür, dass man sich das anschaut und dann entscheidet, ob es realisierbar ist oder nicht. Wir haben auch die Umnutzung von Gewerbe zu Wohnen in der neuen Landesbauordnung deutlich erleichtert, weil wir mehr Wohnraum schaffen wollen.

senex: Wie sieht für Sie die seniorengerechte Stadt aus?

Nicole Razavi: Wenn wir uns die Entwicklung der Kommunen in den letzten Jahrzehnten anschauen, dann erleben wir das klassische Donut-Prinzip: Die Ränder werden immer attraktiver und fetter und die Ortskerne veröden. Früher befanden sich mitten im Ort die Kirche, das Gasthaus, der Arzt, der Metzger, der Bäcker und der Tante-Emma-Laden. Dort wurde im wahrsten Sinne des Wortes gelebt. Wir müssen alles dafür tun, dass das Leben in die Ortskerne zurückkehrt. Sie müssen für alle Menschen, gerade auch für Senioren, wieder attraktiv und so gut wie möglich barrierefrei sein, damit sie am Leben teilhaben können. Unsere Förderprogramme unterstützen die Kommunen dabei.

senex: Wie wollen Sie Metzger, Bäcker und Tante-Emma-Läden – also Nahversorgung – wieder in die Ortskerne bringen?

Nicole Razavi: Große Einkaufszentren gehören natürlich an den Ortsrand. In unserem neuen Landesentwicklungsplan spielt das Thema Nahversorgung aber eine wichtige Rolle. Wir werden es den Kommunen möglich machen, Nahversorgung und medizinische Versorgung wieder leichter im Ortskern anbieten zu können. Ich nehme jetzt mal das Beispiel bei uns in meinem Wohnort Salach. Wir hatten einige Zeit keinen Metzger im Ort. Mit der Kampagne „In Salach geht's um die Wurst", hat die Gemeinde für Interessenten geworben, und mit der Förderung aus meinem Ministerium haben wir wieder einen Metzger gewinnen können. Richtig ist aber auch, dass der Kunde mit den eigenen Füßen abstimmt. Bäcker, Metzger und alle anderen Nahversorger haben nur dann Bestand, wenn wir da auch ein-

Anzeige

Ministerin Razavi im Besprechungsraum des Ministeriums. © Reiner Pfisterer

kaufen gehen. Das Gleiche gilt für die Apotheke. Das heißt, wir haben es schon auch selber in der Hand – als Bürger und Verbraucher –, ob es solche Angebote weiter gibt.

senex: Der Landverbrauch in Baden-Württemberg soll bis zum Jahr 2035 auf netto Null, keinen weiteren neuen Flächenverbrauch, zurückgehen. Junge Familien wollen aber gerne ein Einfamilienhaus bauen. Wie soll beides zusammengehen?

Nicole Razavi: Wir schreiben gerade einen neuen Landesentwicklungsplan, der sozusagen die Leitplanken für die künftige Entwicklung bei uns schafft. Da geht es darum – und das ist die Quadratur des Kreises –, die vielen Flächenansprüche, die wir haben, in ein gesundes Verhältnis zu bringen zu den Flächen, die uns zur Verfügung stehen. Wir alle wissen, dass Baden-Württemberg eng besiedelt ist und wir nicht so viele Spielräume haben. Die Flächenansprüche sind aber vielfältig. Nicht nur Wohnen braucht Fläche, sondern auch Mobilität, Landwirtschaft und Natur, nicht zu vergessen Industrie und Gewerbe. Das heißt, die Ansprüche sind groß und wir wollen, dass Baden-Württemberg auch zukünftig interessant bleibt für Industrie und Handwerk. Und ein mittelständischer Unternehmer, der bisher Maschinen in seiner alten Halle produziert, braucht für die Transformation zur Digitalisierung unter Umständen eine neue Halle, um hier vor Ort weitermachen zu können. Das halte ich im Landkreis Göppingen für ein ganz zentrales Thema. In Aichelberg ist vor zwei Jahren das interkommunale Gewerbegebiet an einem Bürgerentscheid gescheitert – mit der Folge, dass wir im Landkreis, in Bezug auf Industrie und Gewerbe, keine Entwicklungsmöglichkeit mehr haben. Und da frage ich mich dann schon, wo die Gewerbesteuereinnahmen herkommen sollen, die die Kommunen brauchen, um Kindergarten, Schule und vieles andere zu finanzieren. Es gab immer wieder Bestrebungen, den Flächenverbrauch auf netto Null zu reduzieren, also keine weiteren zusätzlichen Flächen zu verbrauchen. Mit den Flächenansprüchen, die ich gerade beschrieben habe, erkennt man aber sehr schnell, dass das nicht funktioniert. Wir wollen sparsam damit umgehen, neue Flächen zu nutzen. Aber ganz ohne wird es nicht gehen, vor allem nicht beim Thema Wohnen. Die Kommunen brauchen weiterhin die Möglichkeit, Baugebiete entwickeln zu können – sowohl für Einfamilienhäuser als auch für Geschosswohnungsbau und Mehrfamilienhäuser, damit wir der Nachfrage nach bezahlbarem Wohnraum gerecht werden können. Die Grundlage dafür werden wir mit unserem neuen Landesentwicklungsplan schaffen.

senex: Den Flächenverbrauch auf netto Null zu reduzieren, war aber festgeschrieben?

Nicole Razavi: Das steht als „ambitioniertes Ziel" im Koalitionsvertrag, wird aber bis auf weiteres nicht erreichbar sein. Da muss man eben auch in der Politik umsteuern, wenn sich die Situation verändert. Trotzdem werden wir aber mit den Flächen verantwortungsbewusst umgehen.

senex: Treibt der Staat die Mieten hoch, wenn selbst der Bundesrechnungshof im September 2020 überteuerte Mieten für Flüchtlingswohnungen moniert hat?

Nicole Razavi: Ich halte nichts davon, Personengruppen gegeneinander auszuspielen, gerade beim Thema Wohnen. Das Thema Flüchtlingswohnen hat mit dem klassischen Angebot an Wohnraum wenig zu tun, auch weil das anders finanziert wird. Wir haben deswegen einen Mangel an bezahlbarem Wohnraum, weil Baden-Württemberg glücklicherweise hoch attraktiv ist, aber das Angebot zu gering. Und spätestens seit dem Krieg in der Ukraine ist der Motor beim Wohnungsbau weitgehend ausgegangen, weil das Bauen sich einfach nicht mehr rechnet. Die Gründe sind gestiegene Zinsen, Inflation, Fachkräftemangel, Baupreise, aber auch zu hohe Standards und Überregulierung. Insbesondere die energetischen Standards für den Wohnungsbau sind zu hoch. Wir müssen vieles wieder vernünftiger regeln, weil: Je höher die Standards, desto teurer wird es. Und wenn sich das niemand mehr leisten kann, dann bringt das auch dem Klima nichts, weil dann wird nicht saniert und nicht gebaut. Und jede Wohnung, die jetzt nicht gebaut wird, ist der Wohnraummangel von morgen. Das heißt, wir müssen Standards senken und schneller werden. Mit der neuen Landesbauordnung haben wir die Dinge einfacher und schneller gemacht. Wenn heute jemand einen Bauantrag stellt und die Kommune innerhalb von drei Monaten keine Einwände hat, kann gebaut werden. Und wir haben das Widerspruchsverfahren abgeschafft. Wer Grund zur Klage hat, kann direkt kla-

gen, aber nicht mit seinem Widerspruch das Projekt über Monate oder Jahre verzögern. Wir haben zudem nicht nur Aufstockungen von Gebäuden im Ortskern deutlich vereinfacht sondern auch Umnutzungen von Gewerbeflächen hin zu Wohnflächen. Dazu braucht es jetzt keinen Bauantrag mehr. Zudem haben wir deutlich dereguliert und digitalisiert. Bauanträge können beispielsweise nur noch digital eingereicht werden. Wir haben also die Bedingungen für den Wohnungsbau deutlich verbessert. Allerdings braucht es noch einige Entscheidungen auf Bundesebene, insbesondere beim Arten- und Umweltschutz. Es kann nicht sein, dass ein einzelner Vogel ein Projekt verhindert.

senex: Bauen muss man sich leisten können.

Nicole Razavi: Ja, es muss billiger werden. Um zu unterstützen, haben wir im Land ein Wohnraumförderprogramm, das gerade in der jetzigen Situation vielen dabei hilft, ein Bauprojekt noch finanziell zu stemmen. Die Mittel des Förderprogramms wurden in meiner Amtszeit verdreifacht und betragen im aktuellen Doppelhaushalt 1,5 Milliarden Euro. Die Vielzahl der Anträge zeigt uns, dass wir mit diesem Programm ins Schwarze getroffen haben. Die Bauantragszahlen sind auch insgesamt in diesem Jahr wieder deutlich gestiegen. Wir sind zwar noch lange nicht wieder im grünen Bereich, aber die Richtung stimmt.

senex: Sowohl beim Geschosswohnungsbau als auch bei Einfamilienhäusern?

Nicole Razavi: Ja, wir brauchen beides. Ich möchte den Leuten nicht vorschreiben, wie sie zu leben haben.

senex: Viele Ältere leben allein in ihrem viel zu großen Haus, in dem sie vorher mit ihrem Partner und den Kindern gewohnt haben und wollen nicht in eine Wohnung umziehen. Was raten Sie in einem solchen Fall?

Nicole Razavi: Wir haben einen Anreiz geschaffen für Kommunen – die sogenannte Beratungsprämie – solchen Menschen eine erste Beratung zu finanzieren, wie man durch Umbau aus einem großen Einfamilienhaus zwei Wohnungen machen kann. Der Eigentümer, die ältere Person, kann dann womöglich barrierefrei in der einen Wohnung im Haus wohnen bleiben, während in die zweite Wohnung beispielsweise eine junge Familie mit Kindern einzieht, die den Garten mitbenutzt. Und wir haben eine Wiedervermietungsprämie aufgelegt, um Vermieter zu motivieren, leerstehende Wohnungen im Haus wieder zu vermieten. In Salach zum Beispiel haben wir dank dieser Prämie und einer Zulage durch die Kommune einige leerstehende Wohnungen wieder an den Markt zurückgebracht. ■

Anzeige

Gutmann
WIENER KAFFEEHAUS

Wiener Kaffeehaus Gutmann – Genuss im Herzen der Villa

Frühstück. Mittagessen. Kaffee & Kuchen – in entspannter, historischer Atmosphäre.

Erleben Sie **österreichische Kaffeehauskultur** und seine traditionell herzhafte Küche, unseren Mittagstisch sowie örtliche Gerichte. Genießen Sie Ihren „kleinen 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**

Gut beraten rund ums Haus

senex spricht mit Michael Wörner von der Göppinger Firma MW Immobilien über die Möglichkeiten, die sich Senioren im Alter mit ihrem Haus bieten.

senex: Herr Wörner, was raten Sie Senioren, die sich fragen: Was passiert mit meiner Immobilie, wenn sie für mich allein zu groß ist und die Gartenpflege zu aufwendig wird, oder die Renovierungskosten meine finanziellen Mittel übersteigen?
Michael Wörner: Das ist eine wichtige Frage. Wir raten den Betroffenen, sich frühzeitig damit auseinanderzusetzen, nicht erst unter Druck. Oft reichen kleine Veränderungen: ein pflegeleichter Garten, Dienstleister für Instandhaltung und Pflege. So bleiben Sie in Ihrem vertrauten Zuhause. Ungenutzter Wohnraum bringt durch Vermietung regelmäßige Einnahmen – und die Sicherheit, jemanden im Haus zu haben. Wenn die Kosten dennoch Ihre Mittel übersteigen, gibt es Modelle wie die Immobilienverrentung, bei denen Sie wohnen bleiben und finanzielle Sicherheit gewinnen. Manchmal ist auch ein Neuanfang befreiend: eine barrierefreie Wohnung, eine Seniorenresidenz, näher zur Familie. Wichtig ist, dass Sie selbstbestimmt entscheiden. Mein persönlicher Rat: Sprechen Sie mit Familie, Steuerberater und Immobilienexperten. Lassen Sie sich Zeit für die richtige Lösung.

senex: Aber viele Senioren wollen nicht aus ihrem gewohnten Haus mit dem Schlafzimmer im Obergeschoss und dem viel zu kleinen Bad ausziehen. Unterstützen Sie diese Senioren auch beim altersgerechten und alltagstauglichen Umbau ihrer Immobilie und beraten sie hinsichtlich von Fördermitteln, die sie dafür beantragen können?
Michael Wörner: Ja, das gehört für mich zur ganzheitlichen Beratung dazu. Manchmal ist ein Umbau die bessere Lösung als ein Verkauf und das besprechen wir offen mit unseren Kunden. Wir vermitteln Ihnen die richtigen Partner aus unserem Netzwerk: Architekten für barrierefreies Bauen, zuverlässige Handwerker und Spezialisten für Fördermittel. Gemeinsam schauen wir, welche KfW-Programme, Zuschüsse der Pflegekassen oder regionale Förderungen für Sie passen. Oft rechnet sich ein altersgerechter Umbau wirtschaftlich besser als ein Verkauf mit Neukauf, das kalkulieren wir transparent durch.

senex: Immer wieder liest man darüber, dass für Senioren auch eine Immobilienverrentung in Betracht kommen kann, insbesondere dann, wenn die Rente nicht für den Unterhalt der Immobilie ausreicht. Was bedeutet das und was gilt es dabei zu beachten?
Michael Wörner: Bei der Immobilienverrentung verkaufen Sie Ihre Immobilie, bleiben aber lebenslang wohnen. Der Käufer zahlt Ihnen dafür eine Einmalzahlung, monatliche Rente oder beides. Sie gewinnen finanzielle Luft ohne Umzug. Seien Sie aber vorsichtig: Der Preis liegt oft 30 bis 50 Prozent unter dem Marktwert. Achten Sie darauf, dass Reparaturen und Nebenkosten klar geregelt sind. Ich empfehle Ihnen dringend, den Vertrag von einem Notar und Steuerberater prüfen zu lassen. Sprechen Sie mit Ihrer Familie, denn vererben können Sie die Immobilie nicht mehr. Für einige unserer Kunden war die Verrentung die richtige Lösung, aber nur zu fairen Konditionen. Wir begleiten Sie gerne und vermittlen seriöse Partner.

senex: Andere Möglichkeiten neben der Immobilienverrentung sind der Nießbrauch und der Teilverkauf. Welchen Nutzen zieht daraus der Immobilienbesitzer?
Michael Wörner: Beim Nießbrauch übertragen Sie das Eigentum meist an Ihre Kinder, bleiben aber lebenslang wohnen oder vermieten. Sie sparen Erbschaftssteuer und entlasten Ihre Familie. Beim Teilverkauf verkaufen Sie nur 25 bis 50 Prozent an einen Investor und erhalten sofort Geld. Sie bleiben Miteigentümer, wohnen weiter und zahlen ein Nutzungsentgelt. Ihre Familie kann später zurückkaufen. Mein persönlicher Tipp: Nießbrauch für Familienplanung, Teilverkauf für schnelles Kapital. Beide haben steuerliche Folgen.

senex: Wie viel zeitlichen Vorlauf brauchen die besprochenen Maßnahmen wie Immobilienverrentung, Nießbrauch oder Teilverkauf?
Michael Wörner: Planen Sie grundsätzlich mehrere Monate ein, Schnellschüsse lohnen sich hier nicht. Bei der Immobilienverrentung dauert es von der ersten Bewertung über die Anbietersuche bis zum notariellen Vertrag meist drei bis sechs Monate. Sie brauchen Zeit für Vertragsverhandlungen und rechtliche Prüfung. Beim Nießbrauch geht es oft schneller, besonders wenn Sie innerhalb der Familie übertragen, hier rechnen Sie mit zwei bis vier Monaten für Bewertung, steuerliche Beratung und Beurkundung. Der Teilverkauf liegt dazwischen: etwa drei bis fünf Monate, da der Investor Ihre Immobilie prüft und Sie die Konditionen aushandeln. Starten Sie frühzeitig und lassen Sie sich nicht drängen. Je mehr Zeit Sie haben, desto bessere Konditionen können Sie erreichen. Wir begleiten Sie gerne durch den gesamten Prozess und sorgen dafür, dass nichts überstürzt wird. ■

Anzeige

„Es gab einige Kinderkrankheiten“

Die ersten 100 Tage seit dem Umzug des ALB FILS KLINIKUMS in den Neubau sind verstrichen. Zeit, um mit Wolfgang Schmid, dem Kaufmännischen Leiter des ALB FILS KLINIKUMS, darüber zu sprechen.

senex: Herr Schmid, seit dem Umzug ins neue Gebäude des ALB FILS KLINIKUMS sind über 100 Tage vergangen. Wie haben Sie diese 100 Tage in Erinnerung?
Wolfgang Schmid: Der Umzug lief wie am Schnürchen und in den ersten Wochen konnte man eine allgemein positive Aufbruchstimmung wahrnehmen, aber auch einige Probleme, die erst im Live-Betrieb aufkamen. Zum Beispiel musste noch einiges an der Telefontechnik nachprogrammiert werden. Auch abteilungsübergreifende Arbeitsabläufe mussten teilweise neu gedacht werden, da die Begebenheiten im Neubau doch anders sind als noch im Altbau. Aber das erste Feedback der Mitarbeitenden und auch der Patientinnen und Patienten fiel zum Neubau durchweg sehr positiv aus, er ist ja auch viel heller und freundlicher als der Altbau.

senex: Wurden die Bauarbeiten am neuen Krankenhaus vor dem Umzug umfänglich abgeschlossen, oder gibt es noch Baustellen, die im laufenden Betrieb fertig werden müssen?
Wolfgang Schmid: Die Bauarbeiten waren zum Zeitpunkt des Umzugs weitestgehend fertiggestellt. Es fehlten noch die Zufahrt für die Storchenparkplätze und für die Selbsteinweiser in die Notaufnahme, diese sind aber mittlerweile fertiggestellt und nutzbar. Außerdem wurde der Gehweg entlang der Straße verbreitert und eine Hecke um das Café gepflanzt. Auch der Innenausbau der Komfortstation war noch nicht fertig. Sie wurde im Oktober fertiggestellt – hier ergab sich eine Bauverzögerung durch nachträgliche Anforderungen an die bereits freigegebenen Baupläne. Bis Jahresende werden dann noch die letzten Container vor dem Gebäude entfernt werden, dann sind wir mit dem Neubau fertig und freuen uns auf die Fertigstellung des letzten neuen Gebäudes, nämlich des Bildungszentrums nächstes Jahr.

senex: Erst in der täglichen Krankenhausroutine zeigt es sich, ob die Abläufe reibungslos funktionieren. Musste an der einen oder anderen Stelle nachjustiert werden?
Wolfgang Schmid: Ja, es musste an mehreren Stellen nachjustiert werden, da es noch einige Kinderkrankheiten gab. Ein großes Problem waren z.B. die Aufzüge. Diese benötigten fünf Wochen zusätzlich, bis sie stabil und reibungslos funktionierten. Auch die Türen waren und sind ein sehr ärgerliches Thema, da einige beschädigt waren, nicht richtig funktionierten oder falsch eingestellt waren. Weiter hatten wir mit einem größeren Wasserschaden zu kämpfen, der sich vertikal über vier Geschosse zog. Um die 50 Betten konnten deswegen nicht belegt werden. Mittlerweile stehen diese wieder für die Patientenversorgung zur Verfügung. Aktuell macht noch das fahrerlose Transportsystem Probleme, die Endprogrammierung soll im Herbst vollzogen sein. Solange muss

zusätzliches Personal für den Transport der Container für Wäsche, Essen, Müll und Sachbedarf eingesetzt werden

senex: Sind die Angestellten des Krankenhauses inzwischen mit den örtlichen Gegebenheiten vertraut, schließlich ist im Neubau alles anders als es im alten Gebäude war?
Wolfgang Schmid: Bereits vor dem Umzug fanden umfangreiche Schulungen für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter statt, um sich mit den neuen Prozessen und dem Gebäude vertraut zu machen. Trotzdem ist der Neubau für alle 2.500 Mitarbeitenden ein neuer Arbeitsplatz, eingespielte Arbeitsabläufe müssen erst einmal für alle zur Routine werden. Für das Einschwingen in die Abläufe werden wir noch einige Wochen brauchen, da jedes Zimmer, jede Telefonnummer und jede Zuständigkeit neu sind. Man darf nicht vergessen, dass bereits die Zeit vor dem Umzug den Mitarbeitenden einiges abverlangt hat und die ersten Monate im Neubau an einigen Stellen ein echter Kraftakt waren und noch sind wir nicht ganz durch.

senex: Führt der Krankenhausneubau dazu, dass das Alb Fils Klinikum mehr Stellenbewerbungen – auch Initiativbewerbungen – bekommt und einen höheren Patientenzulauf?
Wolfgang Schmid: Was wir deutlich merken, ist ein Anstieg der Geburten in den neuen Kreißsälen. Hier hat der Neubau mit seinen Vorteilen der modernen und freundlichen Räumlichkeiten, aber auch der sehr guten Vernetzung von Geburtshilfe zur Kinderklinik, eine deutliche Sogwirkung erzielt.
Auch bei den Stellenbewerbungen merken wir einen Anstieg, im Besonderen bei den Initiativbewerbungen.

senex: Wie ist die Rückmeldung der Patienten zu den neuen Patientenzimmern, zum neuen Krankenhaus und zur ärztlichen Betreuung?
Wolfgang Schmid: Das Feedback der Patienten zu den Patientenzimmern ist überwiegend positiv. Die Helligkeit, die großen Fenster und die Möglichkeit, die Fenster zu öffnen werden sehr geschätzt, ebenso die großen Nasszellen. Es gab jedoch auch Kritikpunkte, die Toiletten hatten anfangs ein Problem mit dem Bewegungsmelder. Und ein weiterer Kritikpunkt ist der Wartebereich der Notaufnahme, der als zu eng empfunden wird, was architektonisch bedingt ist. Außerdem kommt es derzeit noch zu längeren Wartezeiten allgemein im Haus, da die Abläufe noch nicht vollumfänglich eingespielt sind, die Warte- und Durchlaufzeiten müssen wir im Sinne der Patienten noch deutlich verkürzen. An der ärztlichen Betreuung hat sich durch die Digitalisierung einiges verbessert, was die Diagnostik betrifft, fast alle Großgeräte sind ja neu angeschafft worden und auf dem neuesten Stand der Medizintechnik. ■

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

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

Barbarossa-Buchhandlung
Ralph Schöllkopf
Buchkultur trifft Lesefreude

Ein wunderbares Buch darüber, wie schön und schwierig zugleich es ist, den Moment zu leben, keinen Plan zu verfolgen und sich der Freiheit hinzugeben.

Mit vielen schönen Illustrationen.

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

Nach vier Jahren Umbau ein runderneuertes Haus

Freundeskreis Samariterstift schenkt dem Heim eine Kaffeemaschine für das Café Erika.

Hausleiterin Angelika Malisi und Peter Maichle bei Übergabe der Kaffeemaschine.

Nach vier langen Jahren der Umbauzeit hat das Samariterstift in Geislingen mit einem Tag der offenen Tür am 26. September seine Fertigstellung gefeiert. Die Freude war natürlich groß nach dieser für die Altenheimbewohner und die Mitarbeiter belastenden Zeit, endlich in dem komplett runderneuerten Gebäude jetzt wieder eine komfortable und behagliche Heimat zu haben. Hanspeter Brodbeck, Vorstandsvorsitzender der Samariterstiftung mit Sitz in Nürtingen, verwies in seinem kurzen Grußwort auf die Umbaugeschichte. Im Dezember 2021 begann die Umgestaltung bei laufendem Betrieb. Mit rund 6,5 Millionen Euro an Kosten hatte die Stiftung geplant. Doch im Zuge der Bauarbeiten kamen viele Dinge hinzu, schließlich wurden es fünf Bauabschnitte, die 14,2 Millionen Euro verschlangen. Das Arbeiten und Leben auf der Baustelle war schwierig, gesteht Brodbeck ein, doch mit Teamgeist und dem guten Ziel vor Augen „Wir helfen Menschen“ gelang es letztlich, auch wenn es viele Nerven und Geduld gekostet habe. Dafür sprachen alle Redner ihren Respekt aus. Zum wieder aufgenommenen Vollbetrieb wurden zudem zehn neue Vollzeitstellen aufgebaut, sagte Brodbeck.

„Einladendes und offenes Haus“

Ähnlich lobend und dankbar zeigte sich die stellvertretende Oberbürgermeisterin von Geislingen, Dr. Karin Eckert, im kleinen Festzelt, das extra zur Feier des Tages aufgebaut worden war. Vor den Bewohnern des Heims und ihren Gästen pries Eckert das nun fast 30 Jahre alte Samariterstift in der Geislinger Schillerstraße als ein „einladendes und offenes Haus“. Die Lebensqualität für Bewohner und die dort Arbeitenden sei mit dem Umbau gesteigert worden.

Thomas Franz, der Regionalleiter der Stiftung für den Kreis Göppingen und die Ostalb, sprach von einem Tag zum Feiern und der Freude, der jetzt gekommen sei. Und Peter Maichle, der Vorsitzende des Freundeskreises Samariterstift, wünschte dem „runderneuerten Haus und seinen Bewohnern alles Gute für die Zukunft“. Nicht ohne Stolz verwies er darauf, dass der Freundeskreis in den vergangenen 17 Jahren seines Bestehens rund 700.000 Euro gesammelt und zum Wohle seiner Bewohner und Mitarbeiter in den beiden Häusern in Geislingen und Altenstadt auf unterschiedlichste Weise investiert hat. Als Gastgeschenk seines Vereins zur Feier des Tages hatte Maichle eine Kaffeemaschine im Wert von 450 Euro mitgebracht, die künftig im „Café Erika“ in der Schillerstraße köstlichen Kaffee brühen soll. Das kleine Café im Samariterstift wird ehrenamtlich betrieben und hat immer sonntags von 14 bis 17 Uhr geöffnet. Auch in der Einrichtung in den Bronnenwiesen in Geislingen-Altenstadt gibt es solch ein kleines gastronomisches Angebot. Das „Café WunderBar“ hat dienstags, donnerstags und sonntags von 14 bis 17 Uhr geöffnet und wird ebenfalls ehrenamtlich betrieben, und zwar über den Freundeskreis.

Kaffee und Kuchen

Mit dem Segen von Pfarrerin Birgit Enders und Pfarrer Hermann Rundel für das Gebäude und seine Menschen ging die Feierstunde dem Ende entgegen und Hausleiterin Angelika Malisi dankte Bewohnern und Gästen für ihr Kommen und die guten Wünsche für das Alten- und Pflegeheim. Kaffee und Kuchen, Führungen im Halbstundentakt durch die neugestalteten Räume sowie Musikunterhaltung mit Tanja Baumeister rundeten den Festakt zum Tag der offenen Tür ab. ■

Text und Foto: Michael Rahnefeld (ra)

SCHUHGARTEN
BLOSS

Unser Service

Schuhe die passen für jedes Alter!

Kinder | Jugend | Erwachsene

In über 10 verschiedenen Breiten vorrätig.

Schuhe in Untergrößen

Schuhe in Übergrößen bis Größe 51

Elektronische Fußvermessung

Individuelle Schuheinlagen

Sicherheitsschuhe für Einlagen geeignet

Diabetiker Schuhversorgung

Schöne Orthopädische Maßschuhe

Zurichtungen/ Anpassungen von Schuhen

Schuh- und Taschen-reparaturen

Mittel für Schuh- und Lederpflege

Inh. Jürgen Frey · Hauptstr. 41, 73033 Göppingen · Tel. 07161 72451 · www.schuh-bloss.de

Der Jugendtraum des Aytac Ece

In Eybach wird das „coole Haus“ zu einem Gespensterschloss und zu einem Weihnachtsland.

Das „coole Haus“ in Eybach

Wer in Google-Maps den Ortsplan von Geislingen-Eybach aufruft und die Rösgasse etwas vergrößert, der stößt auf die Sehenswürdigkeit „Das coole Haus“ in der Rösgasse 56. Aytac Ece, der Eigentümer dieses Hauses, lacht. „Der Eintrag stammt nicht von mir, ich finde ihn aber gut“, sagt er. Das hat seinen Grund. Seit vielen Jahren wird sein Anwesen im Spätherbst und in der Weihnachtszeit zu einem absoluten Besuchermagnet. „Ece“, wie er allenthalben nur genannt wird, verwandelt sein Areal vor Halloween – die Nacht zum 1. November – zu einer wahrlichen Schauerburg mit allerhand Schreckgespenstern, Horrorgestalten und Schaudereffekten. In diesem Jahr stand das Halloween-Haus, an dem Ece wieder viele Stunden der Vorbereitung verbracht hat, unter dem Thema Ägypten. Ein Sarkophag, eine Mumie auf einem Streitwagen, Lichteffekte, ein Maislabyrinth und viele andere Schauerlichkeiten beinhaltet das Gruselkabinett, zu dem die Leute in Scharen strömen. Selbst das SWR-Fernsehen hatte sich zur Vorbereitung eingefunden und eine Reportage über Ece und sein Halloween-Haus für die Sendung „Treffpunkt“ aufgezeichnet.

Weihnachtswunderland

Ein paar Tage nach Halloween steht dann erneut Arbeit für Ece an. Dann muss bis Mitte Dezember das ganze Anwesen in ein wahres Weihnachtswunderland umgestaltet werden. „In diesem Jahr soll es eine Elfenlandschaft werden, Elfen, die Santa Claus unterstützen“, verrät Ece schon mal im Voraus. Das bedeutet wieder viele Stunden Einsatz rund ums Haus. Und Ece ist ehrgeizig. „Wenn ich keine Helfer finde, dann muss ich es auch alleine schaffen“, sagt er selbstbewusst.

Aber das wäre eine außergewöhnliche Situation, denn Ece ist bestens vernetzt. Der 57-jährige Unternehmer, der für einen Paketdienst fährt, hat viele Freunde und Unterstützer. „Das brauchst Du schon, sonst funktioniert das nicht“, meint Ece. Seine ganze Beleuchtung, Tausende von LED-Lämpchen und -Lichterketten, bewegliche Figuren, Nebel- und Leuchteffekte installieren ihm Elektro-Spezialisten. Seine Schwester und sein Neffe helfen mit, von Nachbarn, Bekannten und Freunden bekommt er Exponate oder Arbeitsmaterialien. „Bevor die Leute Dinge wegwerfen, bringen sie die Sachen zu mir“, sagt Ece, der für fast alles eine Verwendung findet.

Den jetzt fast 50 Meter langen Führungsweg rund um sein Anwesen hat er mittlerweile stabil ausgebaut. Trittfeste Stufen, Geländer, Bordsteine und Abgrenzungsplatten machen den Einbahnpfad sicher. Fast alles ist überdacht, sodass auch bei Sudelwetter das Wunderland besucht werden kann. Es stehen mehrere Holzhütten auf dem Gelände, die er geschenkt bekam, und für die Terrassenböden am Führungsweg hat er ihm überlassene Dielenböden verarbeitet. Holzschnitzel spendeten ihm ein Bauer und ein Holzbetrieb. „Der Rundgang zum Nordpol“, wo Weihnachtsmann die Kinder begrüßt, wo es in allen Farben blinkt und leuchtet, wo weihnachtliche Weisen zu hören sind, wo Rudolph, das Rentier, einen Schlitten zieht, eine kleine Eisenbahn ihre Runden dreht und wo es ein Skigebiet im Mini-Format an einer Böschung zu bestaunen gibt, soll auch in diesem Jahr wieder ein wahrlicher Überraschungspfad werden. Selbst eine Weihnachtskrippe wird nicht fehlen.

Hunderte von Besuchern

Während sich die Erwachsenen zumeist an den vielen Lichtern erfreuen, lieben es die Kinder, wenn sich etwas bewegt, weiß Aytac Ece. Deshalb versucht er auch immer wieder solche Bewegungselemente in seine Ausstellung zu inte-

grieren sowie etliche Punkte, wo bei einem Fotoshooting Aufnahmen und Selfies gemacht werden können. Ihm ist es wichtig, dass die Leute bei ihm verweilen, dass er mit ihnen ins Gespräch kommt und Kommunikation angeregt wird. Ich habe schon so viele nette Menschen kennengelernt, teilweise bin ich mit denen noch heute in Kontakt. Wie viele Hunderte von Besuchern ihn schon besucht haben, kann Ece nicht sagen, aber es waren viele, sehr viele.

Jugendtraum

Ja, und wie kam es überhaupt zu der Idee, sein Haus in eine spätherbstliche und winterliche Sehenswürdigkeit zu verwandeln? Als Kind, so verrät Ece, habe er mal – noch im Schwarz-Weiß-TV – einen Film über Halloween in den USA gesehen. Später dann in Farbe etliche Weihnachtsfilme. Das habe in so fasziniert, dass er sich vorgenommen hat, so etwas in seinem Leben auch einmal selbst zu gestalten.

Der gelernte Maler und Lackierer, der in Istanbul nahe dem Taksim-Platz geboren wurde, aber fast schon sein ganzes Leben in Deutschland ist, konnte sich dann seinen Jugendtraum mit dem Erwerb des Anwesens in der Rösgasse in Eybach verwirklichen. Es fing ganz klein an vor etwa 20 Jahren mit einem Gespenst und einem Raben sowie ein paar Süßigkeiten, erinnert sich Ece. Die Kinder aus der Oberen Roggenmühle waren damals die ersten Besucher. Dann wurde der Halloween- und Weihnachtsschmuck von Jahr zu Jahr größer, „irgendwann sind dann die Leute auf mein Grundstück gekommen, frag mich nicht, wann das war", lacht Ece. Und jetzt freut er sich über jährlich zunehmende Besucherscharen. Kindergärten führt er schon mal selbst durch seine Ausstellungen, auch Senioren seien schon mit Kleinbussen gekommen. Und weil oft die ganze Rösgasse zugeparkt wird, bittet er die Besucher doch möglichst ein Stück entfernt zu parken, beispielsweise auch in der Von-Degenfeldstraße-Straße. Die paar

Aytac Ece

Schritte zu seinem Weihnachtswunderland machen den Besuch noch viel spannender.

Sein Weihnachtshaus leuchtet ab **Mitte Dezember jeden Abend von 17.30 Uhr bis 21.30 Uhr. Eintritt verlangt Ece nicht.** Spendengelder gehen an die Drachenkinder von Radio 7 (es werden behinderte und traumatisierte Kinder unterstützt), an das Kinderhospiz Faurndau und an den Kindergarten Eybach. ■

Text und Fotos: Michael Rahnefeld (ra)

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**

ACHIM LEHNERT MSc

ZAHNARZT

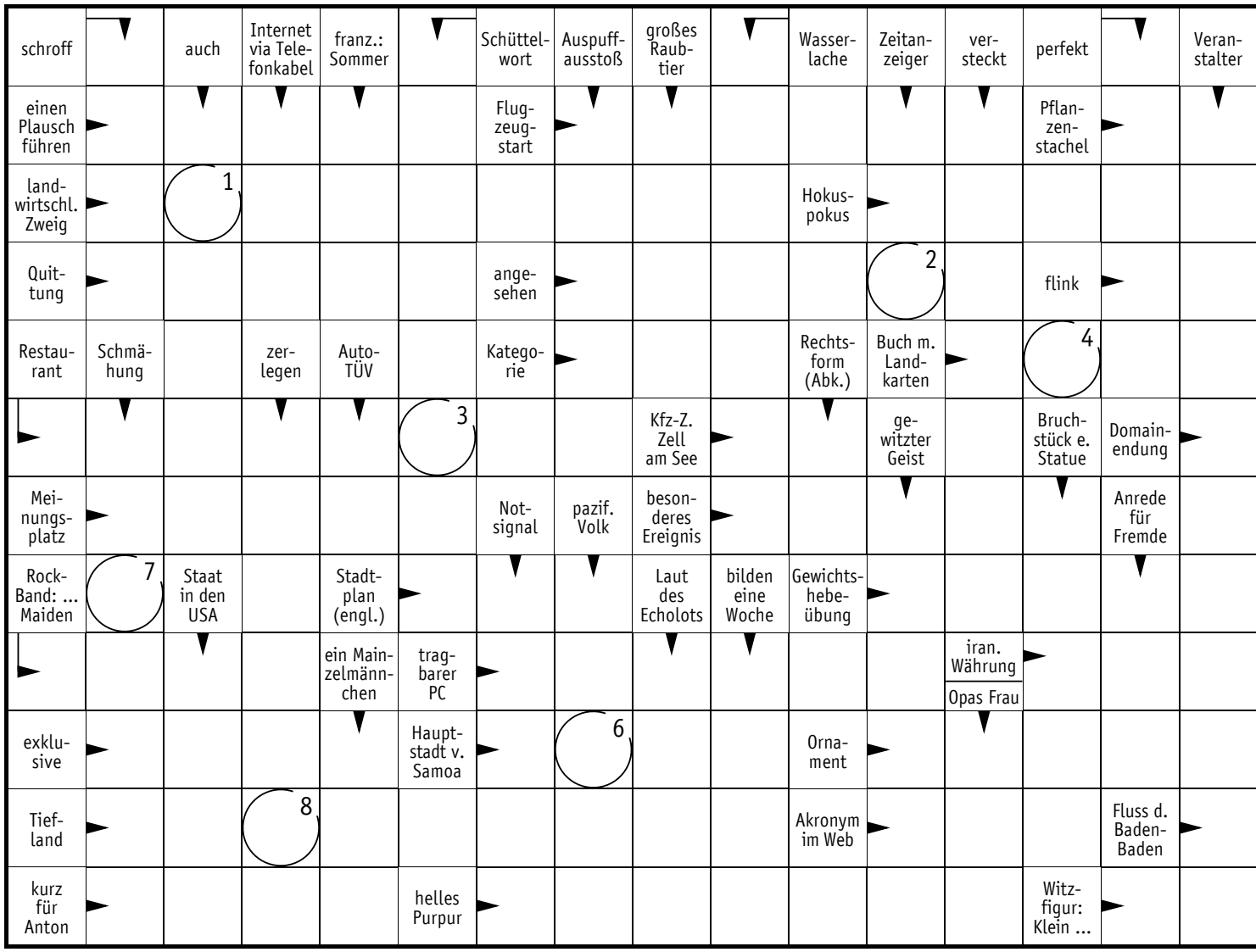
PARODONTOTLOGIE

Zahnärztliche Betreuung - auch zuhause!

Barrierefreier Praxiszugang im Erdgeschoss!

Rosenstrasse 17 73072 Donzdorf Tel.: 07162/21288
www.zahnarzt-lehnert.de

Kreuzworträtsel



Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8	9

Jetzt mitmachen und gewinnen

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

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

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir:

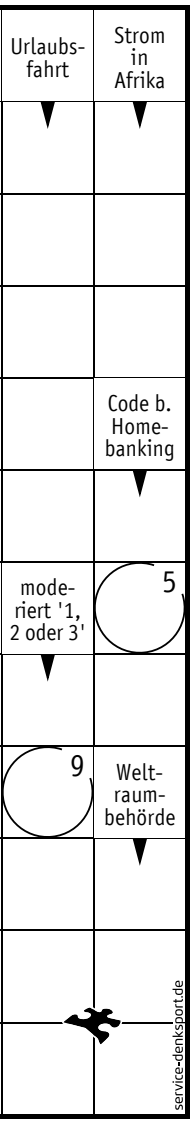
4 Eintrittskarten ins Theater im Bahnhof e.V., Bahnhofstraße 30, Rechberghausen, für das Stück: „Aperitif mit dem Teufel – Eine Komödie über die letzten Dinge“ am Sonntag, 14. Dezember 2025, 16 Uhr.

Näheres zum Stück auf Seite 38.

Einsendeschluss zur Teilnahme ist der 4. Dezember 2025.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Die Gewinner der Eintrittskarten werden in der nächsten Ausgabe bekanntgegeben.



Sudoku leicht

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

Sudoku schwer

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

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 39.

Wortsuche

Finden Sie die 20 Begriffe im Buchstabenfeld. Die Wörter können waagrecht, senkrecht, diagonal und rückwärts geschrieben sein. Die Auflösung steht auf Seite 39.

BISTRO
BRISE
BRONZE
DREIRAD
EIWEISS
ERPEL
FASANERIE
FINNLAND
JAPANER
KNOCHEN
KONFEKT
LEHRER
ORANGE
PATENT
PERUECKE
REGENWALD
TERRIER
UNTERARM
VORHANG
WURZEL

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

Die nächste Ausgabe erscheint Anfang Januar 2026

Peter Seibold mit einer Lachsforelle

Die Forellenfischer aus dem Gostal

Familie Seibold bietet seit über 65 Jahren Forellen aus der Teichanlage im Gostal.

Wenn wir an Fischer denken, haben wir meist das Bild von kräftigen Männern vor Augen, die mit wettergegerbten Gesichtern auf Trawlern dem offenen Meer entgegen tuckern und ihre Netze auswerfen, um sie später prall gefüllt mit Fischen an Bord zu hieven.

Bei Peter Seibold und seinem Sohn Jochen ist das anders. Sie sind zwar auch Fischer, aber tuckern nicht mit dem Trawler dem offenen Meer entgegen, sondern fahren mit dem Auto zu ihren Fischteichen im idyllischen Gostal, das zwischen Gosbach und Unterdrackenstein liegt. Die beiden „Hobby-Fischer" werfen auch nicht ihre Netze aus, um sie wieder prall gefüllt an Land zu ziehen, sondern fangen ihre Forellen mit dem Kescher.

Seit über 65 Jahren betreibt die Familie Seibold die Forellenteichanlage, inzwischen mit Peter Seibolds Sohn Jochen in der 4. Generation.

Die Anfänge

Angefangen hat alles mit Peters Großvater, der während des Zweiten Weltkriegs als Soldat U-Boot-Bunker in der Bretagne bauen musste und dabei auf eine Forellenzucht stieß. Nach seiner Rückkehr aus dem Krieg wollte er zuhause eine eigene Forellenzucht aufbauen.

Nachdem der Großvater allerdings viel zu früh verstorben war, musste Peters Vater in die Forellenzucht im Gostal einsteigen, die sich heute über fünf großzügige Naturteiche verteilt, die von drei eigenen Quellen gespeist werden, die ihr acht Grad kaltes Wasser das ganze Jahr über in die Forellenteiche ergießen.

Ein guter Indikator für die exzellente Qualität des Quellwassers im Gostal ist die Tatsache, dass sich in ihm sowohl Bachflohkrebse als auch die Brunnenkresse wohl fühlen.

Forellen in allen Größen

Peter Seibold erzählt, dass sie jedes Jahr einjährige Setzlinge bekommen, die sie in einen ihrer Teiche einsetzen. In den anderen Teichen schwimmen – nach Alter sortiert – ältere Forellen. Dies muss so sein, da das Futter auf Getreidebasis in unterschiedlicher Größe verfüttert wird und die Setzlinge das Futter für vier Jahre alte Forellen nicht fressen könnten.

Die einjährigen Setzlinge wachsen in zwei Jahren zu Forellen mit einem Gewicht von circa 350 Gramm heran. Im Alter von drei Jahren werden sie entweder fangfrisch an Kunden verkauft oder in den Räucherofen der Familie Seibold gehängt. Auch zum Grillen im Sommer sind die frischen Forellen eine ideale Alternative zu Fleischprodukten.

Die größeren Lachsforellen werden erst im Alter von fünf Jahren abgefischt. Das rot-orangene Fleisch der Fische rührt

vom Carotin, das dem Futter beigemischt wird. Aufgrund ihres höheren Alters werden die Lachsforellen deutlich größer und können bis zu 10 Kilogramm schwer werden.

Großreinigung

Einmal im Jahr werden die Forellen, nachdem sie mit einem großen Netz ans Ende des Teiches gedrängt wurden, mit dem Kescher aus dem Teich gefischt und über eine Sortieranlage nach Größe sortiert in unterschiedliche Wannen befördert, in denen sie verharren müssen, solange die Seibolds das Wasser aus den Teichen ablassen, um sie gründlich von Blättern, Algen und Fischkot zu reinigen.

Weihnachtsbescherung

In den 90iger Jahren erlebte die Familie Seibold – ausgerechnet an Heiligabend – eine schlimme Bescherung: Blitzeis umschloss mit einem dicken Eismantel die Überlandleitung über den Forellenteichen und brachte sie zum bersten, so dass sie in einen der Teiche fiel. Aufgrund des Stromschlags verendeten die Forellen in allen fünf Teichen. Als die Seibolds wenig später zu den Forellenteichen kamen, bot sich ihnen ein Bild des Grauens: Fische trieben entweder tot im Wasser oder lagen regungslos neben den Teichen. Tonnenweise Fischkadaver mussten in der friedvollen Weihnachtszeit entsorgt werden.

Geräuchert, gebeizt oder fangfrisch

Forellen gibt es bei der Familie Seibold das ganze Jahr über zu kaufen: geräuchert, gebeizt oder fangfrisch. Jetzt, an Weihnachten und Silvester, werden aber besonders viele Forellen verlangt.

Für die leckeren Forellen aus den Naturteichen im herrlichen Gostal kommen die Kunden auch aus Bad Boll, Uhingen und Hattenhofen. Selbst die Anfahrt aus Stuttgart und Ulm ist einigen nicht zu weit, um in den Genuss der schmackhaften Fische zu kommen.

Peter Seibold ist aber nicht nur Hobbyfischer mit eigener Forellenzucht, sondern auch Hobbyjäger mit eigenem Jagdrevier. Wer also an Weihnachten eine Rehkeule genießen möchte und an Silvester geräucherte Forellen, ist bei der Familie Seibold bestens aufgehoben. Allerdings ist es notwendig, dass man sich rechtzeitig bei der Familie Seibold meldet und seine Bestellung aufgibt. ■

Anzeige

Eseleck-Forellen

Familie Seibold
Buchstr. 12, 73347 Mühlhausen im Täle,
Tel. 0176/96302198 oder
Tel. 0176/78231464,
E-Mail: eseleck@web.de

Anzeige

Mehr Vitalstoffe in der dunklen Jahreszeit – worauf Seniorinnen und Senioren achten sollten

Mit dem Herbst und Winter stellen sich nicht nur kürzere Tage und kältere Temperaturen ein – auch unser Körper muss sich umstellen. Besonders für ältere Menschen spielt die ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen in dieser Jahreszeit eine wichtige Rolle.

Warum der Bedarf steigt

In der dunklen Jahreszeit bildet unser Körper weniger Vitamin D, da die Sonneneinstrahlung fehlt. Gerade für Seniorinnen und Senioren ist das wichtig, da Vitamin D entscheidend für den Erhalt der Knochengesundheit und der Muskelkraft ist. Auch das Immunsystem profitiert – Infekte treten im Winter bekanntlich häufiger auf.
Neben Vitamin D rücken auch andere Nährstoffe in den Fokus:
Vitamin B12: Ältere Menschen können es oft schlechter aus der Nahrung aufnehmen. Ein Mangel kann Müdigkeit, Gedächtnisprobleme oder Nervenschwäche begünstigen.
Folsäure und B-Vitamine: Sie unterstützen Blutbildung und Nervenfunktion.
Vitamin C und Zink: Wichtige Bausteine für ein gut funktionierendes Immunsystem.
Magnesium und Calcium: Relevant für Muskeln, Knochen und Herzfunktion.
Gerade im Winter, wenn weniger frisches Obst und Gemüse auf dem Teller landet, kann die Zufuhr kritisch werden.

Besondere Aufmerksamkeit bei Dauermedikation

Viele ältere Menschen nehmen dauerhaft Medikamente ein – hier ist besondere Vorsicht geboten, denn manche Arzneimittel beeinflussen den Vitamin- und Mineralstoffhaushalt:
Magensäureblocker (Protonenpumpenhemmer): können die Aufnahme von Vitamin B12, Magnesium und Calcium verringern.
Entwässerungsmittel (Diuretika): fördern den Verlust von Kalium und Magnesium.
Blutverdünner (z. B. Vitamin-K-Antagonisten): erfordern eine gleichmäßige Vitamin-K-Zufuhr, abrupte Veränderungen können die Wirkung stören.
Metformin (bei Diabetes): kann die Vitamin-B12-Aufnahme vermindern.
Kortisonpräparate: erhöhen den Bedarf an Calcium und Vitamin D.
Darüber hinaus gilt: Manche Mineralstoffe können auch die Aufnahme bestimmter Medikamente beeinträchtigen. Calcium und Magnesiumpräparate können zum Beispiel die Wirkung von Schilddrüsenhormonen (z. B. L-Thyroxin) und auch bestimmter Antibiotika verringern. Daher sollten diese Mittel zeitlich versetzt eingenommen werden – am besten im Abstand von mindestens zwei Stunden.
Hier ist die Beratung in der Apotheke besonders wichtig. Nur so lassen sich Wechselwirkungen und Nährstoffdefizite rechtzeitig erkennen.

Praktische Tipps für den Alltag

- Achten Sie auf eine abwechslungsreiche Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und Milchprodukten.
- Nutzen Sie im Winter auch tiefgekühltes Gemüse und Obst – es enthält oft noch viele Vitamine.

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

- Lassen Sie bei Unsicherheit Ihren Vitamin-D- oder Vitamin-B12-Spiegel ärztlich kontrollieren.
- Sprechen Sie vor der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln unbedingt mit Ihrer Apothekerin oder Ihrem Apotheker – so vermeiden Sie Überdosierungen und Wechselwirkungen.

Fazit

Gerade in der dunklen Jahreszeit ist es sinnvoll, den Vitamin- und Mineralstoffhaushalt im Blick zu behalten. Seniorinnen und Senioren profitieren von einer ausgewogenen Ernährung, gegebenenfalls ergänzt durch gezielt ausgewählte Präparate. Mit einer individuellen Beratung in Ihrer Apotheke lassen sich Versorgungslücken schließen – sicher und abgestimmt auf Ihre persönliche Medikation.

Ihre Apothekerin
Felicitas Gropper

SeniorenZeit *ist*

DIE BETREUUNG zuhause daheim

Betreuungskräfte für die häusliche „24-Stunden-Pflege“

regional, legal, zuverlässig

Sie suchen eine liebevolle und professionelle Betreuung in Ihrem Zuhause?

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

Unsere Expertise für Ihr Wohlbefinden:

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

Wir sind für Sie da – kontaktieren Sie uns!

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

SeniorenZeit *ist* GmbH
Frühlingstrasse 11
73098 Rechberghausen
Tel.: 07161 5001 81
www.seniorenzeit-ist.de

Schwerstarbeit für Nikolaus und Weihnachtsmann

Spätestens ab dem 6. Dezember haben die beiden himmlischen Gesellen wieder alle Hände voll zu tun.

Beim Fototermin mit Nikolaus am Zug drängen sich die Kinder mit ihren Eltern und Großeltern.

Im Spätherbst, wenn die letzten bunten Blätter von den Bäumen fallen und graue Nebel über das Land wabern, dann beginnt für die Nikoläuse und Weihnachtsmänner die Hauptarbeitszeit. In ihren Logistik-Lagern wird verpackt, geschnürt und eingewickelt, die Gabensäcke werden prall gefüllt. Die Arbeitskleider – wie Bischofsmantel oder rote Zipfelmütze nebst roter Jacke und Hose – müssen entstaubt und gerichtet werden, damit die himmlischen Gesellen auch standesgemäß gekleidet sind, wenn sie sich in den Einsatz begeben. Bischofsstab und Rute werden aus der Ecke geholt, oft muss auch ein fauler Knecht Ruprecht geweckt werden, der, meist etwas ungepflegt, die himmlischen Gesellen begleitet. Gerade er, der Ruprecht, sorgt dann bei den Kindern, die besucht werden, ein wenig für Furcht und Schrecken. Doch der gütige Niklas gleicht das in den meisten Fällen aus und sorgt mit seinen Gaben wieder für eine entspannte Stimmung.

Auch im Kreis Göppingen sind in den kommenden Wochen und Tagen wieder viele Nikoläuse und Weihnachtsmänner unterwegs. Ihre Brüder aus Schokolade, in diesem Jahr recht teuer geworden, stehen oft schon seit Mitte August in den Discountern und Supermärkten. Sie wandern trotzdem in die Gabensäcke wie auch Apfel, Nuss und Mandelkern.

Regelrechte Saisonarbeiter

Der offizielle Nikolaustag ist der 6. Dezember. In den Tagen davor und bis hin zum Weihnachtsfest sind die himmlischen Gesellen unterwegs. Es sind mittlerweile regelrechte Saisonarbeiter, die Schwerstarbeit leisten. Wer schon einmal im entsprechenden Outfit mit dickem Bart und langem weißen Haar in einem gut beheizten Kaufhaus acht Stunden lang als Nikolaus gestanden hat oder in einer extrem warmen Wohnstube bescheren musste, der wird das nachempfinden können. Aber auch die Weihnachtsmänner bei Vereinsfeiern sind gefordert und kommen ganz schön ins Schwitzen. Ihre Auftritte sind an allen möglichen Orten. So ruckelte Nikolaus in den vergangenen Jahren in Dampf-Sonderzügen der Ulmer Eisenbahnfreunde (UEF) mit über die Alb und verteilte in historischen Waggons seine Gaben an Hunderte von Kindern, deren Eltern die Nikolausfahrten gebucht hatten. Sowohl auf der Lokalbahn von Gerstetten in Richtung Stubersheim als auch im Albbähnle von Amstetten in Richtung Oppingen wurde der Nikolaus schon gesehen.

Gesang und kleine Gedichte

Sportvereine laden zu ihren Weihnachts- oder Nikolausfeiern meist in ihre Sporthallen ein, andere Vereine in Gemeinschaftsräume. Ein buntes Programm, entweder sportlichen Inhalts oder traditionsgeprägt mit weihnachtlichen Liedern und Darbietungen, ergibt den Rahmen für diese Feiern. Auch in diesem Jahr will beispielsweise der Turnerbund Gingen am zweiten Advent, dem 7. Dezember, wieder seine Kinder

Unterstützung erhält Nikolaus von Engel und Knecht Ruprecht.

in der Hohensteinhalle mit einer Weihnachtsfeier erfreuen, zu der auch der Nikolaus zu Besuch kommt. Silke Wachter, die beim Turnerbund Gingen die Feier organisiert, verrät schon einmal, dass der Ablauf ähnlich dem des letzten Jahres sein wird. „Jede Gruppe bereitet einen Auftritt vor und danach kommt der Nikolaus. Was die Gruppen alles aufführen, das weiß ich noch nicht. Der Zeitplan wird auch sehr dem des Vorjahres entsprechen. Aber Genaueres gibt es erst in diesen Tagen".

Auf jeden Fall proben die Kinder und Jugendlichen schon wieder in ihren Turn- und Trainingsstunden. Und was dann sportlich zu sehen ist, das verdient von Besuchern der Feier und vom Nikolaus allen Respekt. Auch mit Gesang und kleinen Gedichten erfreuen die Kinder den Gabenbringer.

Die Nikoläuse und Weihnachtsmänner müssen sich derweil Gedanken machen, was sie dem Vereinsnachwuchs oder den Kindern in den Wohnzimmern erzählen oder sie fragen wollen. Wenn diese brav zuhören, artig sind und vielleicht sogar ein kleines Gedicht aufsagen oder ein Liedlein singen, dann freut sich der Nikolo. Manchmal bringen die Kinder auch selbst gemalte Bilder mit für den Niklas. Ganz besonders groß ist die Freude, wenn die ganz kleinen Buben oder Mädchen den himmlischen Boten ihre Schnullis überlassen, die der Nikolaus in einem besonderen Beutelchen einsammelt. ■

Text und Fotos: Michael Rahnefeld (ra)

Anzeige

Reiseziele in der Winterzeit

Nicht nur die Skiflug Weltmeisterschaft in Oberstdorf lädt zu einem Besuch ein, sondern auch der Christkindlmarkt in München und die Tübinger chocolART.

© Skiclub Oberstdorf Veranstaltungs GmbH

© München Tourismus, Lukas Barth

Skiflug Weltmeisterschaft Oberstdorf 2026

Vom 22. bis 25. Januar 2026 steht die Heini-Klopfer Skiflugschanze im Stillachtal im Fokus der Skisprungfans. Die Faszination Skifliegen zieht nicht nur die Sportler in ihren Bann, auch die vielen Tausend Zuschauerinnen und Zuschauer an der Schanze fiebern bei Flügen weit über die 200 m Marke mit und sorgen mit ihrem Jubeln für Gänsehautstimmung an der Schanze.

Spalter Weihnachtsmarkt

Am 29. und 30. November verwandelt sich die Altstadt von Spalt wieder in einen der stimmungsvollsten Weihnachtsmärkte der Region. Unter dem Motto „Weihnachtsmarkt mit dem gewissen Etwas“ erwartet die Besucher ein einmaliges Erlebnis voller Besinnlichkeit und weihnachtlichem Glanz. Über 125 Aussteller präsentieren handgefertigte Waren, kulinarische Köstlichkeiten und kreative Geschenkideen. Lassen Sie sich von der besinnlichen Atmosphäre verzaubern und auf die Adventszeit einstimmen.

© Stadt Spalt

Samstag, 29. November 15 - 21 Uhr
Sonntag, 30. November 12 - 19 Uhr

Christkindlmarkt München

Der Münchner Christkindlmarkt rund um den Marienplatz findet von Montag, 24. November bis Mittwoch, 24. Dezember 2025 statt. Dieser klassische Christkindlmarkt gilt als der älteste Münchens – ein Weihnachtsmarkt mit Tradition, dessen Wurzeln bereits im 14. Jahrhundert liegen. Er ist das vielbesuchte „Original“ im Herzen der Stadt und der bekannteste in der bayerischen Metropole. Seit 1972 hat er seinen festen Platz im Herzen der Stadt. Das Wahrzeichen ist der Christbaum auf dem Marienplatz, der immer bis zum Dreikönigstag erstrahlt.

Deidesheimer Advent

Seit mehr als 50 Jahren stellt der Deidesheimer Advent eine Attraktion für Gäste aus ganz Deutschland und vielen Ländern der Welt dar: Die einmalige Kulisse der vom Deutschen Weininstitut zum „Höhepunkt der Weinkultur“ ernannten Weinstadt, die vielen kulturellen Veranstaltungen im Rahmenprogramm sowie Stände mit zum Teil einmaligen Angeboten stimmen die Besucher würdig auf das Weihnachtsfest ein. Der angebotene Glühwein basiert ausschließlich auf Rotweinen aus der Verbandsgemeinde Deidesheim.
28.11. - 02.12.25, 05.12. - 07.12.25
12.12. - 14.12.25, 19.12. - 21.12.25
geöffnet jeweils Fr. 17 - 21 Uhr,
Sa. 14 - 21 Uhr, So. 11 - 21 Uhr

Winterdampffahrten mit dem Öchsle zum Weihnachtsmarkt Ochsenhausen

Die wohl romantischste Art, zum Weihnachtsmarkt nach Ochsenhausen zu gelangen, ist eine Winterdampffahrt mit dem Öchsle am ersten Adventswochenende. Dabei hat man die Gelegenheit, in den ältesten erhaltenen württembergischen Schmalspurwagen „21 Stg“ von 1891 einzusteigen.
29.11.2025 und 30.11.2025
Warthausen ab: 10.30 Uhr & 14 Uhr
Ochsenhausen ab: 12 Uhr & 17.45 Uhr

© Christian Steinhauser

© Daniel Schneider

Tübinger chocolART

Die Tübinger chocolART findet im 18. Jahr statt. Kaum ein Thema ist so positiv besetzt wie Schokolade und kaum ein Festival hat so viel zu bieten wie die Tübinger chocolART. Von Dienstag, 2. bis Sonntag, 7. Dezember 2025 treffen sich in der historischen Tübinger Altstadt ca. 90 exklusive Chocolatiers und Manufakturen aus aller Welt – süße Köstlichkeiten aus Italien, Deutschland, Niederlande, Belgien, Litauen, Frankreich, Schweiz, Polen, Costa Rica, Tschechien, Ecuador, Peru u. v. m. sind vertreten.

© Daniel Schneider

Anzeige

ALLMENDINGER BUSSE + REISEN

Winterliche Tagesfahrten 2025/2026

28.11.	**München** – Christkindlmarkt	**49 €**
29.11.	**NEU: Weihnachtsmarkt in Spalt** – das Highlight in der Hopfenmetropole inkl. Brauereiführung	**55 €**
30.11.	**NEU: Dampfzugfahrt und Weihnachtsmarkt in Ochsenhausen**	**63 €**
30.11.	**NEU: Deidesheimer Advent** (Pfalz)	**57 €**
03.12.	**Tübinger chocolART**	**39 €**
05.12.	Nostalgischer Weihnachtsmarkt in **Michelstadt und Erbacher Schlossweihnacht**	**55 €**
06.12.	**NEU: Kempten und Schlossweihnacht Isny** – Allgäuer Advent im Doppelpack	**55 €**
07.12.	**Weinachtsmarkt Straßburg**	**55 €**
07.12.	**Märchenhafter Weihnachtsmarkt auf Schloss Kaltenberg** (inkl. Eintritt)	**59 €**
07.12.	**NEU: Kloster Maulbronn** – stimmungsvoller Weihnachtsmarkt	**45 €**
10.12.	**NEU: Sternschnuppenmarkt Wiesbaden**	**65 €**
12.12.	**Weihnachtsmarkt Ulm oder Weihnachtsmarkt Biberach**	ab **39 €**
12.12.	**Christmas Garden Stuttgart** (inkl. Eintritt)	**59 €**
13.12.	**Weihnachtsmarkt Burg Hohenzollern** (inkl. € 26 Eintritt)	**69 €**
14.12.	**Konstanzer Weihnachtsmarkt** – inkl. weihnachtlicher Schiffsrundfahrt mit Kaffee und Kuchen	**89 €**
14.12.	**Bad Wimpfen** – Altdeutscher Weihnachtsmarkt	**45 €**
17.12.	**Heidelberg** – einer der schönsten Weihnachtsmärkte Deutschlands	**55 €**
19.12.	**Baden-Baden** – Christkindelsmarkt	**49 €**
20.12.	**Würzburg** – stimmungsvoller Weihnachtsmarkt in Franken	**55 €**
20.12.	**Weihnachtsmusical** für die ganze Familie im „Festspielhaus Neuschwanstein“	ab **115 €**
21.12.	**Weihnachtsschiff ab Bregenz zur Lindauer Hafenweihnacht** (inkl. Schifffahrt)	**69 €**
26.12.	**NEU: Kutsch-/Schlittenfahrt Garmisch und festliches Mittagessen**	**115 €**
31.12.	**SILVESTERfeier** im Hotel Sonnenhof	ab **129 €**
24.01.	**Skiflug-WM 2026 in Oberstdorf** (inkl. Stehplatz Kat. 1 Premium)	**129 €**

Mehrtagesfahrt 2025

30.11. – 02.12.2025	**Dresden Striezelmarkt**	**299 €**

Allmendinger-Reisen · Tel. 0 71 61 / 81 15 50
Daimlerstraße 25 · 73037 Göppingen
www.allmendinger-reisen.de

Diagnose Arthrose: Wie geht's weiter?

Oft höre ich Sätze wie: „Ich kann keinen Sport machen, weil ich Arthrose habe – da bekomme ich Schmerzen." Dann fangen wir am besten ganz von vorne an.

Was ist eigentlich Arthrose?

Arthrose gehört zu den häufigsten Volkskrankheiten in Deutschland – Millionen Menschen sind betroffen, und es werden immer mehr! Für viele beginnt der Schmerz still und endet in einem Alltag voller Einschränkungen. Arthrose raubt Lebensfreude und Beweglichkeit. Arthrose ist eine Verschleißkrankheit: Der Knorpel, der in unseren Gelenken wie ein Stoßdämpfer funktioniert, nutzt sich mit der Zeit ab. Die Folge: Knochen reiben aufeinander – schmerzhaft, entzündlich und mit jeder Bewegung schlimmer.

Häufig betroffene Gelenke

- Knie (Gonarthrose)
- Hüfte (Coxarthrose)
- Hände/Finger (Heberden-, Bouchard-Arthrose)
- Wirbelsäule (Facettengelenke)
- Schulter, Sprunggelenk, Zehen

Arthrose kann grundsätzlich in fast jedem Gelenk entstehen.

Frauen leiden im Vergleich zu Männern häufiger an Arthrosesymptomen, insbesondere nach den Wechseljahren.

Was passiert bei Arthrose?

Der Knorpel wird dünner, rau, rissig oder geht teilweise verloren. Infolgedessen reiben die Knochen aufeinander und erzeugen dadurch nicht nur Schmerz, sondern auch eine Reizung und Entzündung.

Der Körper versucht gegenzusteuern indem Knochenanbauten (Osteophyten) entstehen, die das Gelenk aber noch unbeweglicher machen.

Ursachen und Risikofaktoren

- Alter: Der Knorpel regeneriert sich mit der Zeit schlechter.
- Übergewicht: Erhöht den Druck auf Knie- und Hüftgelenke.
- Fehlbelastung oder Fehlstellung: z. B. O- oder X-Beine.
- Verletzungen: Etwa nach Unfällen oder Meniskusrissen.

Vor allem Bewegungsmangel und Übergewicht können der Knorpelschicht zusetzen. Durch fehlende Bewegung leidet insbesondere der Gelenkknorpel. Dieser wird nur durch Pumpbewegungen bei körperlicher Aktivität mit nährender Gelenkflüssigkeit versorgt. Fehlt Bewegung, fehlt Gelenkflüssigkeit – der Knorpel trocknet langsam aus.

Bewegung bei Arthrose

Bewegung ist notwendig – insbesondere im höheren Alter –, um die Gelenkschmiere aufrechtzuerhalten. Ich empfehle daher Gymnastik-, Mobilisations- und Dehnübungen, um die Beweglichkeit und Durchblutung der Gelenke zu fördern.

Beschwerden lindern und den Verlauf verlangsamen

- Regelmäßige Bewegung und gezielter Muskelaufbau
- Gewichtsreduktion
- Wärme- und Kälteanwendungen/Physiotherapie
- Sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel

Ernährung bei Arthrose

Neben regelmäßiger, leichter Bewegung kann auch eine gezielte Arthrose-Ernährung helfen, die Gelenkgesundheit zu unterstützen. Dabei sollte auf stark verarbeitete Lebensmittel, Zucker und gesättigte Fettsäuren verzichtet werden, um Entzündungen im Körper nicht weiter zu fördern.

Versuchen Sie Fleisch oder Fleischprodukte nur in Maßen zu essen (z. B. einmal pro Woche). Stattdessen lieber Nüsse, Hülsenfrüchte und frisches Getreide verzehren. Empfohlen wird außerdem viel Obst und Gemüse, Omega-3-Fettsäuren aus Fisch (z. B. Lachs, Makrele) oder pflanzlich aus Leinöl oder Walnüssen.

Wichtige Nahrungsergänzungsmittel bei Arthrose

1. Omega-3-Fettsäuren (EPA, DHA)

Wirkung: Entzündungshemmend, reduziert Gelenkschmerzen und -steifigkeit.

Quelle: Fischölkapseln oder Algenöl (pflanzliche Alternative).

Dosierung: ca. 1000–2000 mg EPA + DHA pro Tag.

Tipp**:** Immer zu einer Mahlzeit einnehmen, da fettlöslich.

2. Vitamin D3 + K2

Wirkung: Unterstützt Knochenstoffwechsel, Muskelfunktion und Immunabwehr.

3. Kollagen

Wirkung: Liefert Bausteine für Knorpel und Gelenke; Studien zeigen häufig Verbesserungen der Beweglichkeit und Schmerzlinderung.

4. Glucosamin & Chondroitin

Wirkung: Knorpelaufbauend, verbessert die Gleitfähigkeit der Gelenke, wirkt teilweise entzündungshemmend.

Wirkungseintritt: Langsam (nach 4–8 Wochen), daher eher langfristig anzuwenden.

5. MSM (Methylsulfonylmethan)

Wirkung: Entzündungshemmend, schmerzlindernd und unterstützt die Kollagenbildung.

Hinweis: Häufig in Kombination mit Glucosamin und Chondroitin erhältlich.

Zur Dosierung: Bitte lassen Sie sich dazu von Ihrem Heilpraktiker oder Arzt individuell beraten.

Fazit

Arthrose ist zwar nicht heilbar, aber ihr Verlauf lässt sich beeinflussen. Mit Bewegung, bewusster Ernährung und gezielter Unterstützung können Sie Ihre Lebensqualität deutlich verbessern.

Arthrose ist keine Ausrede – bewege dich trotzdem! ■

Csilla Fehér von ChillActive

Leserbrief zu „15 Millionen Riester-Verträge sind ein Riesenerfolg“ vom Juli/August 2025

In der SENEX-Ausgabe 8 spricht Herr Walter Riester über einen Riesenerfolg der Riesterrente mit ca. 15 Millionen Riester-Verträgen!
In der Tat wurden bisher ca. 20,4 Millionen Riester-Verträge abgeschlossen, jedoch sind auch bereits annähernd 10 Millionen Riester -Verträge stillgelegt oder gekündigt. Die Riester-Rente hat sich als Riesen-Desaster und überwiegend unrentabel entpuppt. Zu geringe Renditen, zu hohe Gebühren und die Inflationsrate bringen hier überwiegend ein negatives Ergebnis.

Aus diesem Grund kann nur empfohlen werden, die Riesterrente still zu legen und auf andere, jedoch nicht staatlich geförderte Sparformen auszuweichen. Staatlich geförderte Sparformen sind wohl überwiegend mit der Absicht gestaltet, den Sparern bei der Auszahlung mit Steuern und Sozialabgaben ihr Erspartes wieder abzuzocken. Googeln Sie hierzu auch den Betrug an 6 Millionen Sparern, die Direktversicherungen über ihren Betrieb abgeschlossen hatten und sozialabgabefrei waren. Auch hier wurden und werden nachträglich Sparer der Babyboomer kräftig zur Kasse gebeten. Alle großen Parteien machten falsche Versprechen. Sie lügen und halten ihre Versprechen bis heute nicht ein. Einen Erfolg der Riesterrente gab und gibt es wohl nur für die Versicherungen, Fondsgesellschaften, Vermittler, einen Fliesenleger, das Finanzamt und die Krankenkassen. Für Sparer gib es die große A-Karte.
Staatlich sparen mit den Lügen-Politikern – NEIN DANKE!

Walter Fechter, Wiesensteig

Anzeige

ChillActive

Erlaube dir ein Leben mit weniger Schmerzen.

Unser Team von Chillactive besteht aus erfahrenen Sportpädagog:innen, die dir zeigen, wie gezielte und regelmäßige Bewegung Schmerzen nachhaltig lindern kann – ganz unabhängig vom Alter.

Individuell oder in der Gruppe?
Bei uns trainieren Sie so, wie es am besten zu Ihnen passt – persönlich betreut und **auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt**.

Montags 14.00 bis 15.00 Uhr gibt es noch freie Plätze in unserer beliebten Seniorenfitness-Kleingruppe.

Ein besonderes Highlight: Wir arbeiten mit dem in Deutschland **einzigartigen Trainingsgerät INFRASLIMX** – es unterstützt effektiv beim Abnehmen, ist gelenkschonend und speziell für ältere Menschen bestens geeignet.

Weitere Informationen finden Sie auf www.chillactive.de

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

Geislinger Bier auch in Albanien

Da schlendert man bei sommerlicher Hitze ahnungslos und bierdurstig über den Bulevard Dyrrah in Durrës, der größten Hafen- und Touristenstadt Albaniens, da glaubt man plötzlich zu halluzinieren. Am Billiard-Club und Café Arena springt einem neben dem Wirtshausschild ein zweiter Reklame-Leuchtkasten förmlich ins Auge. Man will fast buchstabieren: „KAISER BRAUEREI – SEIT 1881 · GEISLINGEN AN DER STEIGE“ steht da unter den Deutschlandfarben geschrieben. Internetrecherchen ergeben dann: Ja, das Geislinger Kaiser Bier wird auch in Albanien ausgeschenkt.

Text und Foto: Michael Rahnefeld (ra)

Weihnachtlicher Gänsebraten

Rezept von Küchenmeister Walter Bauhofer aus Geislingen-Aufhausen

Rezeptur für 6 Personen:
1 Gans (4 bis 4,5 kg)
3 Äpfel
2 Zwiebeln
etwas Beifuß
Gekörnte Fleisch- oder Geflügelbrühe
120 g Wurzelgemüse
1 EL Tomatenmark
25 g Mehl
80 ml Rotwein
250 ml Orangensaft
800 ml Gänsekochfond
4 cl Grand Marnier oder Cointreau-Likör

Die Gans innen und außen gut säubern, Flügel und Hals abtrennen. Die in Würfel geschnittenen Zwiebeln und Äpfel mit Beifuß vermengen und die Gans damit füllen. Mit einem Kochgarn zubinden. Zwischenzeitlich soviel Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, dass die Gans komplett bedeckt ist. Gekörntes Brühenpulver beigeben und Gans einlegen. Zwei Stunden knapp am Siedepunkt ziehen lassen. Nun die Gans entnehmen und mit wenig Kochfond in das tiefe Backblech geben und im Backofen bei 140 Grad etwa 30 Minuten braten. Backofen auf 190 Grad aufheizen und die Gans weitere 20 Minuten fertig braten. Während der Zeit im Backofen die Gans im Zehn-Minuten-Takt mit dem Kochfond begießen. Die letzte Viertelstunde mehrmals mit Honig und Sojasoße bestreichen.
Für die Soße etwas Gänseschmalz erhitzen und zerkleinerten Hals und Flügel darin kross bräunen. Das Wurzelgemüse zugeben und ebenso anbraten, das Tomatenmark zugeben, etwas rösten, mit Mehl bestäuben und mit Orangensaft, Rotwein und Gänsekochfond aufgießen. Ca. 45 Minuten leicht köcheln lassen. Soße passieren und mit Grand Marnier verfeinern.

Rotkohl:
1,4 kg Rotkohl
35 g Zucker
1 TL Zimt
550 ml Rotwein
etwas Essig
400 ml Apfelsaft
2 Zwiebeln
2 Äpfel
2 EL Gänseschmalz
500 ml Gemüse- oder Fleischbrühe
8 Wacholderbeeren
8 zerdrückte Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt
6 Beutel Glühweingewürz
160 g Johannisbeergelee
20 bis 25 g Speisestärke

Rotkrautkopf von den äußeren Blättern entfernen, vierteln, dicke weiße Strünke entfernen und in Streifen schneiden. In eine Schüssel geben, mit Zucker, gemahlenem Zimt, Rotwein, Essig und Apfelsaft marinieren und über Nacht einziehen lassen. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Blättchen schneiden. Gänseschmalz zerlassen und Zwiebeln sowie Äpfel darin anschwitzen. Mit einer kräftigen Brühe ablöschen. Mariniertes Kraut mit der ganzen Flüssigkeit zugeben. Wacholderbeeren, Pfefferkörner, Lorbeerblatt sowie die Glühweinbeutel in einen Papier-Kaffeefilter geben und mit Kochgarn zubinden. Ebenfalls in den Topf geben und das Ganze zugedeckt ca. eine Stunde am Siedepunkt garen. Verdunstete Flüssigkeit in Form von Apfelsaft oder Brühe etwas nachfüllen. Hat das Kraut die gewünschte Konsistenz, das Johannisbeergelee zugeben und mit der angerührten Speisestärke abbinden bis es schön glänzt und nochmals abschmecken.

Brezelknödel:
350 g Toastbrot
4 Brezeln
1 Zwiebel
10 g Butter
450 ml Milch
5 Eier
Salz, Pfeffer
Muskatnuss

Toastbrot in Scheiben, anschließend in Würfel schneiden. Brezeln ebenfalls würfeln und mit dem Toastbrot vermengen. Die Würfel über Nacht antrocknen lassen oder kurz in den Backofen schieben. Die Zwiebel in ganz feine Würfel schneiden und in der Butter farblos anschwitzen. Mit der Milch an-

gießen und aufkochen lassen und über das gewürfelte Brot gießen und 30 Minuten einziehen lassen. Die Eier und die Gewürze zugeben und vorsichtig unterheben. Eine Alufolie gut ausfetten und die Knödelmasse darauf geben und zu einer Rolle (etwa 7 cm Durchmesser) formen und unter Zug die beiden Enden gegeneinander aufdrehen. Im 90 Grad heißen Wasserbad 35 Minuten ziehen lassen.

Tipps:

- Die Gans soll etwa zwei Drittel der Garzeit im eigenen Fond knapp am Siedepunkt ziehen.
- Die letzte Viertelstunde im Backofen mehrmals mit Honig und Sojasoße bestreichen.
- Die Knödelmasse locker vermengen.
- Durch das Abbinden des Rotkrauts werden die ganzen Aromastoffe der Flüssigkeit an das Kraut gebunden.
- Rotweine der Rebsorte Syrah sind meist sehr körperreich und voller Gewürz und Brombeerbaroma.

Walter Bauhofer begann mit 17 Jahren in der „Kleber-Post“ in Bad Saulgau eine Kochlehre. Sein Weg führte über Feinkost Käfer zum Restaurant Albert Bouley, in das mit drei Michelin-Sternen ausgezeichnete Restaurant „Jamin“ des französischen Jahrhundert-Kochs Joël Robuchon, Meilleur Ouvrier de France in Paris und zu dessen deutschem Pendant Eckart Witzigmann. Weitere Stationen waren das mit zwei Michelin-Sternen ausgezeichnete „Restaurant Bareiss“ in Baiersbronn unter Manfred Schwarz sowie das Wertheimer Restaurant „Schweizer Stuben“ bei Dieter Müller. Sein Faible für den französischen Küchenstil brachte ihn auch in das Restaurant Maxim's in Paris.
Nach beruflichen Fortbildungen zum Küchenmeister und zum staatlich geprüften Betriebswirt leitete er das Hotel-Restaurant Altes Badhaus in Eberbach am Neckar.
Ab 1994 unterrichtete Bauhofer bis zu seiner Pensionierung an der Paul-Kerschensteiner-Schule in Bad Überkingen angehende Köche. ■

Gänse direkt vom Bauernhof:

Hof am Leispel, Holzstraße 26, Böhmenkirch, Telefon: 0177 7921561, E-Mail: info@hof-am-leispel.de

Waldeckhof, Waldeckhof 1, Göppingen, Telefon: 07161 9469822, E-Mail: info@sab-gp.de

Sonnenhof GmbH, Astwiesen 2, Bad Boll, Tel. Hofladen: 07164 146140
E-Mail: hofladen@sonnenhof-bad-boll.de

Anzeige

Hanns-Josef Ortheil

Schwebebahnen

Als der sechsjährige Josef Ende der 50er-Jahre mit seinen Eltern von Köln nach Wuppertal zieht, fällt es ihm schwer, dort Anschluss zu finden. Erst durch die Freundschaft mit Mücke, der Tochter eines Gemüsehändlers, beginnt er, sich zu öffnen.

Die titelgebende Schwebebahn wird dabei zum Symbol für Schwebezustände zwischen Kindheit und Erwachsenwerden, zwischen Isolation und Zugehörigkeit.

In einer ruhigen und poetischen Sprache erzählt Hanns-Josef Ortheil in seinem neuen Roman von einer Kindheit im Nachkriegsdeutschland und über das Heranwachsen in Zeiten des Umbruchs. Ein leiser, aber eindringlicher Roman.

Ralph Schöllkopf
Barbarossa-Buchhandlung, Göppingen

Hanns-Josef Ortheil
Schwebebahnen
Luchterhand Literaturverlag ,
24,- EUR
ISBN 978-3-630-87784-6

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

Aperitif mit dem Teufel

Eine Komödie über die letzten Dinge

Was passiert, wenn die Grenzen zwischen Bühne und Realität verschwimmen und das Schicksal der Welt in den Händen einer Theatertruppe liegt? Erleben Sie eine turbulente Komödie, die sich mit einem Augenzwinkern den großen Fragen des Lebens widmet und dabei subtil die ungleichen Verhältnisse zwischen Mann und Frau beleuchtet. Eine Komödie voller Witz, Charme und überraschenden Wendungen, die Sie zum Lachen und Nachdenken bringen wird!

Fr. 05./Sa. 06. Dez., 20 Uhr
So. 07./So. 14. Dez., 16 Uhr
Theater im Bahnhof e.V.
Bahnhofstr. 30, Rechberghausen

Juliette im Frühling

Regie: Blandine Lenoir, Frankreich 2024, 95 Min.

Die Kinderbuchillustratorin Juliette kehrt aus Paris in ihren Heimatort in der französischen Provinz zurück. Dort hofft sie auf zwei entspannte Wochen im Kreise ihrer Familie. Stattdessen trifft sie auf ihre Schwester, die mitten in einer existentiellen Krise steckt, ihren liebevollen, aber etwas launischen Vater, ihre Mutter, die gerade das Thema New Age für sich entdeckt hat - und auf ihre geliebte Großmutter, die sich mit ihrem neuen Leben in einem Pflegeheim anfreunden muss. Und dann ist da noch der freundliche, etwas einsame Pollux, der zufällig Juliettes Weg kreuzt …

Donnerstag, 04.12.2025, 16.30 Uhr
Staufen-Kino
Poststraße 36, 73033 Göppingen

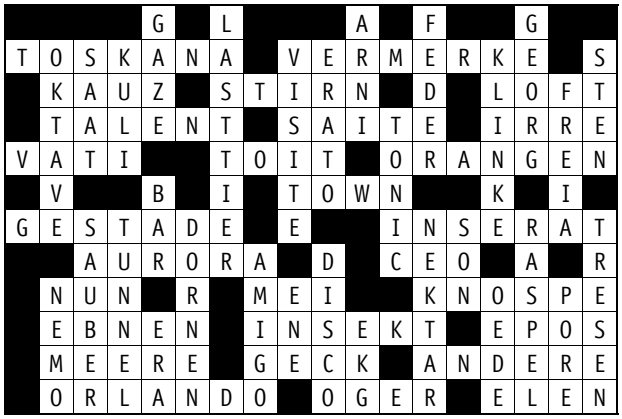
Sudoku leicht
Ausgabe 10, Nov./Dez. '25

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

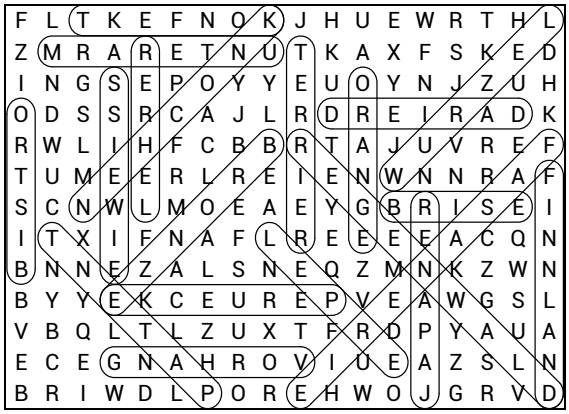
Sudoku schwer
Ausgabe 10, Nov./Dez. '25

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

Kreuzworträtsel
Ausgabe 9, Sept./Okt. '25



Ausgabe 10, Nov./Dez. '25



Lösungswort: Waldmeister

Die 3 x 2 Forellen von Eseleck-Forellen der Familie Seibold in Mühlhausen haben gewonnen:

Hans-Ulrich Maier aus Deggingen
Anita Nägele aus Lauterstein
Johannes Wehner aus Böhmenkirch-Schnittlingen

Anzeige

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**

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“

Anzeige

StadtSeniorenRat Göppingen e.V.
Eine Lebenswerte Stadt für alle Generationen

STAUFEN KINO GÖPPINGEN

präsentieren
Filme der Generationen:

Donnerstag, 06.11.2025 | 16.30 Uhr
The quiet girl

Donnerstag, 04.12.2025 | 16.30 Uhr
Juliette im Frühling

Was ist queer?
Filmabend & Diskussion
„Eine fantastische Frau (2017)“
Mit Nora Eckert (Berlin)
Donnerstag, 04.12.2025 | 19 Uhr

Poststraße 36, 73033 Göppingen

Alle Angaben ohne Gewähr.

Anzeige

OPEN END KINO

Spielstätte:
STAUFEN KINO GÖPPINGEN
Poststr. 36
73033 Göppingen

Mittwoch, 05.11.2025 | 20 Uhr
Memoiren einer Schnecke
Kooperation mit Mu*Seele*
Adam Elliot, AUS 2025, 93 Min.

Mittwoch, 19.11.2025 | 19 Uhr
Like a complete unknown
in Kooperation mit ODEON mit der Veranstaltung Göppingen schreibt
James Mangold, USA 2025, 140 Min.

Mittwoch, 26.11.2025 | 19 Uhr
Das Verschwinden des Josef Mengele
Kirill Serebrennikov, F, D, MEX, RUS 2025, 135 Min.

Mittwoch, 03.12.2025 | 20 Uhr
Wenn du Angst hast nimmst du dein Herz in den Mund und lächelst
Kooperation mit Mu*Seele*
Marie Luise Lehner, AUT 2025, 87 Min.

Mittwoch, 19.12.2025 | 20 Uhr
Manche mögen´s falsch
Stanislaw Mucha, D 2024, 118 Min.

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

bis Fr., 28.11.2025
Ausstellung Uwe Küstner
Schloss, 73072 Donzdorf

Mo., 03.11.2025, 12 Uhr
Mo., 01.12.2025, 12 Uhr
Gemeinsamer Mittagstisch
Seniorenwohnanlage
Blumhardtweg 30, 73087 Bad Boll

UNI DER GENERATIONEN

Mo., 03.11.2025, 14 Uhr
Prof. Dr. Bauknecht: Wie kann die Stromversorgung mit erneuerbaren Energien funktionieren?
Stadthalle, Märklinsaal
Blumenstr. 41, 73033 Göppingen

Mo., 03.+17.11.2025, 19 Uhr
Mo., 01.+15.12.2025, 19 Uhr
Spieleabend
Haus des Gastes, Helfensteinstraße 20, 73342 Bad Ditzenbach

Di., 04.11.2025, 17 Uhr
Funktionelle und ästhetische Chirurgie der Nase
ALB FILS KLINIKUM
Eichertstraße 3, 73035 Göppingen

Di., 04.11.2025, 18 Uhr
Di., 16.12.2025, 18 Uhr
Tanz- und Unterhaltungsmusik mit Josy
Café AusZeit in der Rehaklinik
Am Kurpark 1, 73087 Bad Boll

Di., 04.11.2025, 19 Uhr
Staatsoper Stuttgart goes RÄTSCHE Eine musikalische Reise quer durch die Operngeschichte
Rätschenmühle e.V., Schlachthausstraße 22, 73312 Geislingen/Steige

Di., 04.11.2025, 19 Uhr
Gemeinsam gegen Gewalt an Frauen. Schutz, Hilfe und Hoffnung
Blumhardt-Haus Göppingen
Immanuel-Hohlbauch-Straße 26, 73033 Göppingen

Di., 04.11.2025, 20 Uhr
TANGO NUEVO – Berta Epple in Concert feat. Leandro Ragusa
Ev. Gemeindezentrum Ost
Zeppelinstraße 38, 73061 Ebersbach

Mi., 05.11.2025, 9 Uhr
Seniorenfrühstück
Haus in der Breite
Mörikestraße 55, 73092 Heiningen

Mi., 05.11.2025, 10 Uhr
Gesprächskreis für Menschen mit Hörbeeinträchtigung
Treff im Löwen, Bahnhofstr. 9, Eislingen

Mi., 05.11.2025, 19 Uhr
Macht – ein grundsätzliches menschliches Bedürfnis!?
HfWU Nürtingen-Geislingen, pa4, UG2, Parkstr. 4, 73312 Geislingen

Mi., 05.11.2025, 19.30 Uhr
Männerrunde
Ev. Gemeindehaus, Höfle 10, Hattenhofen

Mi., 05.11.2025, 20 Uhr
„Das Leben ist ne Straße“
Stadthalle Eislingen
Kronenplatz 8, 73054 Eislingen

30. SÜSSENER KLEINKUNSTTAGE 2025
Mi., 05.11.2025, 19.30 Uhr
Leibbsle „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"
Zehntscheuer Süßen
Kirchstraße 8, 73079 Süßen

Do., 06.11.2025, 14.30 Uhr
Seniorennachmittag
Evang. Gemeindesaal „Im Horben“
Horbenstr. 11, 73098 Rechberghausen

Do., 06.11.2025, 15 Uhr
Treff im Bürgerhaus
Bürgerhaus Weiler, Weilerstraße 35,
73061 Ebersbach

Do., 06.11.2025, 18 Uhr
Sternebaden:
After-Halloween-Party
Thermalbad, Am Kurpark 1
73337 Bad Überkingen

Do., 06.11.2025, 19 Uhr
bis So., 18.01.2026
ÜBERRASCHEND. ARCHÄOLOGISCH – 40 Jahre Kreisarchäologie Göppingen
Schloss Filseck, 73066 Uhingen

Donnerstags im BÜRGERHAUS BAD DITZENBACH
Hauptstraße 15, 73342 Bad Ditzenbach
12.30 Uhr: gemeinsames Mittagessen
13.30 Uhr: verschiedene Programm-Highlights:
06.11.2025 Bingo mit Norbert Necker
13.11.2025 Sitzgymnastik mit Johanna Claus - mit Begeisterung fit bleiben
20.11.2025 Herr Weidenbacher berichtet über die Hiltenburg-Ausgrabungen
27.11.2025 Weihnachtsvorbereitungen mit Barbara Roll – wir basteln Sterne
04.12.2025 Nicole Schäfer und Flötenkindern stimmen uns auf die Weihnachtszeit ein
11.12.2025 Lesung vom bekannten Buchautor Norbert Necker
18.12.2025 Weihnachtsfeier mit Gesang und Gedichten – wir freuen uns auf zahlreiche Beiträge
14.30 Uhr: Kaffee und Kuchen
15.00 Uhr: gemeinsames Spielen (unterschiedliche Gesellschaftsspiele)

Do., 06.11.2025, 19 Uhr
Vortrag „Geislingen unterm Hakenkreuz“
Galerie im Alten Bau
Moltkestr. 11, 73312 Geislingen

Do., 06.11.2025, 19.30 Uhr
Polen von Danzig über Masuren bis Warschau
VHS, Mörikestr. 16, 73033 Göppingen

Do., 06.11.2025, 20 Uhr
Tanzen & Party am Donnerstag
Tanzlokal Bamboleo, Heinrich Landerer-Str. 56, 73037 Göppingen

Fr., 07.11.2025, 14 Uhr
Tanznachmittag mit Hermann Breuning
Haus des Gastes, Helfensteinstraße 20, 73342 Bad Ditzenbach

So., 07.12.2025, 14 Uhr
Sonntags-Café
Begegnungsstätte „Treffpunkt“
Hauptstr. 2, 73105 Dürnau

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., 05.11.2025, 9 Uhr
Mi., 03.12.2025, 9 Uhr
efa cafe
Da Damiano
Hauptstr. 38, 73054 Eislingen
Di., 18.11.2025, 19 Uhr
efa Treffen
KSG Eislingen 1946 e.V., Sportverein, Albstr. 69, 73054 Eislingen

Fr., 07.11.2025, 14.30 Uhr
Jüdische Spuren in Göppingen
ipunkt im Rathaus
Hauptstraße 1, 73033 Göppingen

Fr., 07.11.2025, 18 Uhr
Spieleabend
Lesecafé der Stadtbüchere i. d. MAG
Schillerstr. 2, 73312 Geislingen/Steige

Fr., 07.11.2025, 19 Uhr
20 JahreTRAUMZEIT – Michael Fiedler live am Klavier
Zachersmühle, 73099 Adelberg

Fr., 07.11.2025, 19 Uhr
„Die Wilden Gesellen geben sich ein Stelldichein“
Vortragssaal Haus Luise, Kurhausstraße 88, 73342 Bad Ditzenbach

Impressum

Herausgeber und Verlag
Olschewski Medien GmbH
Lützelalbweg 3
73342 Bad Ditzenbach
Tel. 07334/9212915
E-Mail: medien@olschewski.com

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

Redaktion
Klemens Olschewski, Gerhard Hörner, Michael Rahnefeld

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

Gloria
KINO CENTER GEISLINGEN

Alpen Film Festival 2025
in Kooperation mit dem Deutschen Alpenverein (DAV) Sektion Geislingen
Mo., 10.11.2025 | 19.30 Uhr

Downhill Skiers – Ain't No Mountain Steep Enough
Mo., 17.11.2025 | 16.45 + 19.30 Uhr

Kino 50 Plus
in Zusammenarbeit mit dem Stadtseniorenrat Geislingen e.V.
Mo., 17.11.2025 | 15.30 Uhr

Sondervorstellung! Der Salzpfad
in Zusammenarbeit mit Kreis-Landfrauen Geislingen
Mo., 24.11.2025 | 20 Uhr

Kirchenkino im Gloria: Zweigstelle
Mo., 08.12.2025 | 16.45 + 19.30 Uhr

Gloria Kino Center
Steingrubestraße 7, 73312 Geislingen

Fr., 07.11.2025, 20 Uhr
„Sternfeld“ präsentieren deutsche Rocksongs
Bad Boller Bürgertreff (BoB)
Kirchplatz 6, 73087 Bad Boll

Fr./Sa., 07./08.11.2025, 20 Uhr
Fr./Sa., 14./15.11.2025, 20 Uhr
Fr./Sa., 05./06.12.2025, 20 Uhr
Männer send au bloß Menscha
Theaterscheuer Ebersbach
Fabrikstraße 5, 73061 Ebersbach

Sa., 08.11.2025, 10.30 Uhr
Sa., 13.12.2025, 10.30 Uhr
Historische Stadtführungen
ipunkt im Rathaus
Hauptstraße 1, 73033 Göppingen

Sa., 08.11.2025, 16 Uhr
Lange Tierpark-Nacht
Der Kleine Tierpark Göppingen e.V.
Lorchstraße 99, 73033 Göppingen

Sa., 08.11.2025, 19 Uhr
In 100 Toden um die Welt
Katholisches Gemeindehaus St. Maria
Ziegelstraße 11, 73033 Göppingen

Sa., 08.11.2025, 20 Uhr
Marc Marshall - „Times to Love“
Uditorium, Ulmer Str. 7, Uhingen

Sa., 08.11.2025, 20 Uhr
Martina Brandl
Prima, fein gemacht!
Rätschenmühle e.V., Schlachthausstraße 22, 73312 Geislingen/Steige

Sa., 08.11.2025, 20 Uhr
Madchick of Soul – Funk, Soul & R & B Party
Stadthalle, Hauptstr. 44, Donzdorf

Sa., 08.11.2025, 21 Uhr
Culture Mill Dance Party mit DJ WulleB.
Kulturmühle, Bahnhofstraße 1
73098 Rechberghausen

So., 09.11.2025, 9.30 Uhr
Weihnachtsbuchausstellung
Kath. Gemeindehaus und Schloßmarktbücherei, Schloßmarkt 5
73098 Rechberghausen

So., 09.11.2025, 19 Uhr
Töne der Klassik: „Klangfamilie – Vier Talente, ein Konzert“
Königlicher Festsaal, Rehaklinik
Am Kurpark 1, 73087 Bad Boll

Mo., 10.11.2025, 16 Uhr
Die sieben Schwaben
Kulturhalle Süßen
Sommerauweg 11, 73079 Süßen

So., 09.11.2025, 19 Uhr
„Klavierkonzert“ genießen Sie verschiedene Komponisten aus unterschiedlichen Epochen
Vortragssaal Haus Luise, Kurhausstraße 88, 73342 Bad Ditzenbach

Di., 11.11.2025, 9 Uhr
Di., 09.12.2025, 9 Uhr
Bad Boller Seniorenfrühstück
Evangelisches Gemeindehaus
Heckenweg 13, 73087 Bad Boll

Di., 11.11.2025, 13 Uhr
Ausflug des Seniorencafés
Kath. Gemeindehaus
73098 Rechberghausen

Di., 11.11.2025, 19.30 Uhr
Riffe – Höhlen – Kalktuff Wassergeschichten von der Alb
VHS, Mörikestr. 16, 73033 Göppingen

Mi., 12.11.2025, 9.30 Uhr
Mi., 10.12.2025, 9.30 Uhr
Literaturzirkel
Café in der Seniorenwohnanlage, Blumhardtweg 30, 73087 Bad Boll

Anzeige

Ihre Zukunft, gut geregelt – Die Messe für Generationen am 12. November 2025

Besuchen Sie unsere Hausmesse am Mittwoch 12. November 2025 von 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr im Beratungs-Center Geislingen Sternplatz. Informieren Sie sich bei unseren Expertinnen und Experten an den Informationsständen über Themen wie: Vorsorge treffen, Absicherung im Alter, Finanzierung der eigenen Pflege, Rechtsschutzversicherungen, Bewertung einer Immobilie, Prävention von Bränden, Vermeidung von Betrug im Internet und an der Haustür und vieles mehr.

Kreissparkasse Göppingen

Mi., 12.11.2025, 14 Uhr
Weltalzheimertag 2025 – Demenzparcours
KSK Geislingen am Sternplatz,
Stuttgarter Str. 76, 73312 Geislingen

Mi., 12.11.2025, 16.30 Uhr
„Koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt“
ALB FILS KLINIKUM
Eichertstraße 3, 73035 Göppingen

Mi., 12.11.2025, 19.30 Uhr
Tote Ratten und Gummibärchen Gemälde. Literatur. Performance.
Christophsbad Herrensaal, Haus 11
Faurndauer Str. 6-28, Göppingen

Do., 13.11.2025+Do., 11.12.2025
Evang. Seniorenkreis Dürnau
Ev. Gemeindehaus, 73105 Dürnau

Do., 13.11.2025, 14 Uhr
Do., 12.12.2025, 14 Uhr
Donnerstagsrunde
Katholisches Gemeindezentrum Bad Boll, Blumhardtweg 12 , Bad Boll

13.11.25+11.12.25, jeweils 16 Uhr
Ride2Empower
Bürgerhaus Göppingen
Kirchstraße 11, 73033 Göppingen

Do., 13. + 27.11.2025, 18 Uhr
Do., 11.12.2025, 18 Uhr
Wollfühl-Café
Lesecafé der Stadtbüchere i. d. MAG
Schillerstr. 2, 73312 Geislingen/Steige

Do., 13.11.2025, 19 Uhr
Dialog und Distanz
STERNGespräche im Jüdischen Museum
Jüdisches Museum Göppingen
Boller Straße 82, 73035 Jebenhausen

Do., 13.11.2025, 19.30 Uhr
Quiz Abend
Zachersmühle, 73099 Adelberg

Fr., 14.11.2025, 13 Uhr
Demokratiekonferenz 2025
Stadthalle Göppingen
Blumenstraße 41, 73033 Göppingen

Fr., 14.11.2025, 14.30 Uhr
Bingo-Nachmittag
Mehrgenerationenhaus, Schillerstr. 4
73312 Geislingen/Steige

Fr., 14.11.2025, 18.30 Uhr
Lesetreff
Lesecafé der Stadtbüchere i. d. MAG
Schillerstr. 2, 73312 Geislingen/Steige

Fr., 14.11.2025, 19 Uhr
Spieleabend in Bünzwangen
Gemeindehaus Bünzwangen
Ortsstraße 28, 73061 Ebersbach

Fr., 14.11.2025, 19.30 Uhr
Auf Orchideensuche in Aveyron
Feuerwehrgerätehaus, Hausener Str. 15, 73337 Bad Überkingen

Fr., 14.11.2025, 20.30 Uhr
„Les For me-dables“
Zachersmühle, 73099 Adelberg

Fr., 14.11.2025, 20 Uhr
Wirtschaftswunder
Uditorium, Ulmer Str. 7, Uhingen

Fr., 14.11.2025, 20 Uhr
Ina Forsman
After Dark Hour Tour 2025
Rätschenmühle e.V., Schlachthausstraße 22, 73312 Geislingen/Steige

Fr., 14.11.2025, 20 Uhr
So., 14.12.2025, 20 Uhr
Kartenspielabend
Dorfhaus Eckwälden, 2. OG,
Schulgasse 4, 73087 Bad Boll

Fr., 14.11.2025, 21 Uhr
Götz Widmann
MieV, Hauptstraße 134
73312 Geislingen/Steige

Sa., 15.11.2025, 8.30 Uhr
Frühstückstreffen für Frauen
Stadthalle Göppingen
Blumenstr. 41, 73033 Göppingen

Sa./So, 15./16.11.2025,
12 bzw. 11 Uhr
Kunsthandwerkermarkt auf Schloss Filseck
Schloss Filseck, 73066 Uhingen

Sa., 15.11.2025, 16 Uhr
Ausstellungseröffnung: „Kinder als Künstler. Eine Hommage an die kindliche Phantasie“
Stadtmuseum Alte Post
Martinstraße 10, 73061 Ebersbach

Sa., 15.11.2025, 17.30 Uhr
Multimedialer Vortrag – ABENTEUER, NATUR, MOTIVATION – Erik Aanderaa
Uditorium
Ulmer Straße 7, 73066 Uhingen

Sa., 15.11.2025, 20 Uhr
So., 16.11.2025, 16 Uhr
Sa., 22.11.2025, 20 Uhr
So., 23.11.2025, 16 Uhr
Fr., 28.11.2025, 20 Uhr
Sa., 29.11.2025, 20 Uhr
Offene Zweierbeziehung
Theater im Bahnhof e.V.,
73098 Rechberghausen

Sa./So, 15./16.11.2025, 19 Uhr
„Das Leben ist ein Fest“
Stadthalle Eislingen
Kronenplatz 8, 73054 Eislingen

Sa., 15.11.2025, 19.15 Uhr
Autorenlesung Simon Felix Geiger
Katholisches Gemeindehaus St. Maria
Ziegelstraße 11, 73033 Göppingen

Sa., 15.11.2025, 20 Uhr
Yagody: Folk aus Lwiw
Rätschenmühle e.V., Schlachthausstraße 22, 73312 Geislingen/Steige

So., 16.11.2025, 15 Uhr
Musiktheater „Manege frei für Pinocchio“
Uditorium
Ulmer Straße 7, 73066 Uhingen

So., 16.11.2025, 17 Uhr
APRIL 1945
Kulturhalle Süßen
Sommerauweg 11, 73079 Süßen

So., 16.11.2025, 18 Uhr
ARMENIAN STATE SYMPHONY ORCHESTRA
Stadthalle Göppingen
Blumenstr. 41, 73033 Göppingen

So., 16.11.2025, 19 Uhr
Konzert der Kantorei
Kath. Kirche, Kirchplatz 1
73098 Rechberghausen

So., 16.11.2025, 20 Uhr
3. Musiknacht
16 verschiedenen Locations
73312 Geislingen/Steige

Mo., 17.11.2025, 14 Uhr
Mo., 15.12.2025, 14 Uhr
Näh- und Handarbeitsstube für Jung und Alt
Café in der Seniorenwohnanlage,
Blumhardtweg 30, 73087 Bad Boll

Alle Angaben ohne Gewähr.

Anzeige

Mo., 17.11.2025, 16 Uhr
Tanznachmittag für Seniorinnen und Senioren
Gemeindehaus St. Markus
Bauschengasse 3, 73054 Eislingen

Mo., 17.11.2025, 18 Uhr
Vorsorgevollmacht und Patienten- und Betreuungsverfügung
VHS, Mörikestr. 16, 73033 Göppingen

Mo., 17.11.2025, 19 Uhr
„Die Heilung von Luzon“
VHS, Mörikestr. 16, 73033 Göppingen

Di., 18.11.2025, 18 Uhr
Di., 02.12.2025, 18 Uhr
Tanz und gute Unterhaltung mit Willy und Uli
Café AusZeit in der Rehaklinik
Am Kurpark 1, 73087 Bad Boll

Mi., 19.11.2025, 9 Uhr
Mi., 17.12.2025, 9 Uhr
Seniorenfrühstück
Sillerhalle, Hauptstr, 24, Hattenhofen

Mi., 19.11.2025, 14.30 Uhr
Digital-Sprechstunde für Seniorinnen und Senioren
Bürgerhaus Göppingen
Kirchstraße 11, 73033 Göppingen

Mi., 19.11.2025, 17 Uhr
„Ernährung bei chronisch nierenerkrankten Patienten“
ALB FILS KLINIKUM
Eichertstraße 3, 73035 Göppingen

Mi., 19.11.2025, 18 Uhr
Führung durchs Friederike-Wackler-Museum
Davidstraße 41, 73033 Göppingen

Mi., 19.11.2025, 19.30 Uhr
Was kommt nach dem Tod? Eine literarische Spurensuche
Buchperle Kostbar
Wühlestraße 26, 73033 Göppingen

Mi., 19.11.2025, 20 Uhr
„Comedy Slam: Lachen & Spaß für alle“
Stadthalle Eislingen
Kronenplatz 8, 73054 Eislingen

Do., 20.11.2025 bis Mo. 23.03.2026
Von Angesicht zu Angesicht Ausstellung: Ursula Schumann
Christophsbad Göppingen Galerie am Café, Haus 21, Faurndauer Str. 6-28, 73035 Göppingen

Anzeige

Do., 20.11.2025, 18 Uhr
„Bierbesen“ mit
„Die Alb-Quetscher“
aus dem Remstal

Sa., 29.11.2025, 16 Uhr
Sa., 06.12.2025, 16 Uhr
„Bockbieranstich“
(Reservierung erforderlich)

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

Do., 20.11.2025, 13.30 Uhr
Monatswanderung der Bad Boller Senioren
Parkplatz Schulzentrum
Schulweg 1, 73087 Bad Boll

Do., 20.11.2025, 20 Uhr
Do., 18.12.2025, 20 Uhr
JazzOpen
Rätschenmühle e.V., Schlachthausstraße 22, 73312 Geislingen/Steige

Do., 20.11.2025, 20.30 Uhr
Do., 18.12.2025, 20.30 Uhr
Jazz im Schloss
Schlosskeller
Amtsgasse 4, 73098 Rechberghausen

Do., 20.11.2025, 20 Uhr
Lesen für Bier
Stadtbibliothek im Adelberger Kornhaus
Kornhausplatz 1, 73033 Göppingen

Fr., 21.11.2025 (Vernissage), 19 Uhr bis So., 14.12.2025
Weggefährten
Kulturmühle, Bahnhofstraße 1
73098 Rechberghausen

Fr., 21.11.2025 (Vernissage), 19.30 Uhr bis So., 11.01.2026
Ausstellung Fotografien Uli Brüderlin
Schloss Filseck, 73066 Uhingen

Fr., 21.11.2025, 14 Uhr
Bad Überkinger Genuss-Triathlon
73337 Bad Überkingen

Fr., 21.11.2025, 19.30 Uhr
Anderswo. Allein in Afrika
Stadthalle, Hauptstr. 44, Donzdorf

Fr., 21.11.2025, 20 Uhr
Trad Folk – made in Germany
Rätschenmühle e.V., Schlachthausstraße 22, 73312 Geislingen/Steige

Fr., 21.11.2025, 20 Uhr
„SaHaRA“ Hautnahkonzert – 2 Stimmen, eine Gitarre
Bad Boller Bürgertreff (BoB)
Kirchplatz 6, 73087 Bad Boll

Fr./Sa., 21./22.11.2025, 20 Uhr
D´Schwendlnichte
Theaterscheuer Ebersbach
Fabrikstraße 5, 73061 Ebersbach

Fr., 21.11.2025, 20.30 Uhr
Die Maslband
Zachersmühle, 73099 Adelberg

Sa., 22.11.2025, 12.30 Uhr
Warentauschtag
Rätschenmühle e.V., Schlachthausstraße 22, 73312 Geislingen/Steige

Sa., 22.11.2025, 19.30 Uhr
HOU-Konzert „durch Landschaften mit Piano und Akkordeon“
Uditorium
Ulmer Straße 7, 73066 Uhingen

Sa., 22.11.2025, 19 Uhr
Schubstock Festival 3.0 Doormajor und Celebrex
Cultura am Golfpark
Frauenhoferstr.2, 73033 Göppingen

So., 23.11.2025, 15 Uhr
KiTZ Theaterkumpanei Albin und Lila
Rätschenmühle e.V., Schlachthausstraße 22, 73312 Geislingen/Steige

So., 23.11.2025, 17 Uhr
Sonntags-Cafe´le: „GEMEINSAM Stimme & Stimmung“ mit Musik
Treff im Löwen
Bahnhofstraße 9, 73054 Eislingen

Di., 25.11.2025, 17 Uhr
Ist Chemotherapie out?
ALB FILS KLINIKUM
Eichertstraße 3, 73035 Göppingen

Mo., 24.11.2025, 19 Uhr
Warum Gefühle für Männer wichtig sind
Katholisches Gemeindehaus St. Maria
Ziegelstraße 11, 73033 Göppingen

Di., 25.11.2025, 19 Uhr
Tag gegen Gewalt an Frauen, Vortrag von der Organisation HateAid: „Denn Menschenrecht gilt auch digital“
Stadthalle Eislingen
Kronenplatz 8, 73054 Eislingen

Di., 25.11.2025, 19 Uhr
Vortagsreihe Gemeinwohl-Ökonomie
VHS, Mörikestr. 16, 73033 Göppingen

Mi., 26.11.2025, 12 Uhr
Mi., 17.12.2025, 12 Uhr
Gemeinsamer Mittagstisch
Kath. Gemeindehaus
73098 Rechberghausen

Mi., 26.11.2025, 14.30 Uhr
Mi., 17.12.2025, 214.30 Uhr
Trauercafe
Cafe Karlene, Karlstr. 11
73312 Geislingen/Steige

Mi., 26.11.2025, 20 Uhr
SIE SAGT. ER SAGT. – Justizdrama
Stadthalle Göppingen
Blumenstr. 41, 73033 Göppingen

Fr., 28.11.2025, 15 Uhr
Spielenachmittag für Senioren
Haus Filsblick
Albstraße 4, 73061 Ebersbach

Fr., 28.11.2025, 18.30 Uhr
Q-rage – 2. Fall: Eiskalt abserviert
Zachersmühle, 73099 Adelberg

Fr., 28.11.2025, 18.30 Uhr
Adventskonzert
Benediktkirche, Kirchstr. 1, Ebersbach

Fr., 28.11.2025, 20 Uhr
Heinrich del Core – „Advent, Advent und jeder rennt …“
Stadthalle Göppingen
Blumenstr. 41, 73033 Göppingen

Fr., 28.11.2025, 20 Uhr
Bernd Kohlhepp
Mit dem Faust auf´s Auge
Rätschenmühle e.V., Schlachthaus-straße 22, 73312 Geislingen/Steige

Fr./Sa., 28./29.11.2025, 20 Uhr
D´r rollige Kater
Theaterscheuer Ebersbach
Fabrikstraße 5, 73061 Ebersbach

Sa., 29.11.2025, 18 Uhr
Die große Physikanten-Show
Uditorium, Ulmer Str. 7, Uhingen

Sa., 29.11.2025, 19 Uhr
Zeit zum Atmen – Vortrag von Alexander Huber
Autalhalle, Hausener Str. 27
73337 Bad Überkingen

Sa., 29.11.2025, 20 Uhr
The Jakob Manz Project
Rätschenmühle e.V., Schlachthaus-straße 22, 73312 Geislingen/Steige

Sa., 29.11.2025, 20 Uhr
Landweg nach Indien 50.000 km durch Iran, Pakistan, Nepal und GANZ Indien
Stadthalle Göppingen
Blumenstr. 41, 73033 Göppingen

Sa., 29.11.2025, 20 Uhr
Island: Feuer & Farben, Elfen & Eis
Stadthalle Göppingen
Blumenstr. 41, 73033 Göppingen

Anzeige

Die nächste Ausgabe erscheint Anfang Januar 2026

Sa., 29.11.2025, 20 Uhr
3D-Multivision „Südtirol & Dolomiten" – Im Zauberreich der leuchtenden Berge
Schloß Wiesensteig
Hauptraße 51, 73349 Wiesensteig

Sa., 29.11.2025, 20 Uhr
Kammermusik – SWR Swing Fagottett
Stadthalle, Hauptstr., Donzdorf

So., 30.11.2025, 11.30 Uhr
Thomas Scheytt - Piano solo
Uditorium, Ulmer Str. 7, Uhingen

So., 30.11.2025, 14 Uhr
Kaffee und Kuchen im Seniorentreff
Bücherei im Bürgerzentrum (BÜZ)
Bahnhofstraße 9, 73326 Deggingen

So., 30.11.2025, 15 Uhr
Eröffnung Weihnachtsausstellung im Heimatmuseum
Federgasse 3, 73337 Bad Überkingen

So., 30.11.2025, 18 Uhr
Eröffnungskonzert der NWZ-Aktion „Gute Taten" – „TOTAL LOKAL"
Stadthalle Göppingen
Blumenstr. 41, 73033 Göppingen

Mo., 01.12.2025, 18 Uhr
Stolpersteine in Göppingen
ipunkt im Rathaus
Hauptstraße 1, 73033 Göppingen

Mo., 01.12.2025, 19 Uhr
„Bodenvorbereitung und Bodenpflege für Stauden und Gemüse"
VHS, Mörikestr. 16, 73033 Göppingen

Di., 02.12.2025, 18.30 Uhr
Rücken – mehr als nur Bandscheibe
Zehntscheuer Süßen
Kirchstraße 8, 73079 Süßen

Mi., 03.12.2025, 14 Uhr
Kaffee und Kuchen im Seniorentreff
Bücherei im Bürgerzentrum (BÜZ)
Bahnhofstraße 9, 73326 Deggingen

Mi., 03.12.2025, 19 Uhr
Stark und gesund durchs Leben
HfWU Nürtingen-Geislingen, pa4, UG2, Parkstr. 4, 73312 Geislingen

Mi., 03.12.2025, 19 Uhr
Lesung mit Barbara Schmid: „Die verborgene Gewalt gegen Frauen"
Gaststätte FC Eislingen
Haldenstraße 45, 73054 Eislingen

Mi., 03.12.2025, 20 Uhr
Die Kächeles kommen in den Besen
Unterbauers Besen
73312 Waldhausen

Do., 04.12.2025, 16 Uhr
Aladin – das Musical
Uditorium, Ulmer Str. 7, Uhingen

Do., 04.12.2025, 19.30 Uhr
The Best of Black Gospel
Stadthalle Göppingen
Blumenstr. 41, 73033 Göppingen

Fr., 05.12.2025, 20 Uhr
TRIO GASPARD
Stadthalle Göppingen
Blumenstr. 41, 73033 Göppingen

Fr., 05.12.2025, 20 Uhr
Sa., 06.12.2025, 20 Uhr
So., 07.12.2025, 16 Uhr
So., 14.12.2025, 16 Uhr
Aperitif mit dem Teufel
Theater im Bahnhof e.V.,
73098 Rechberghausen

Fr., 05.12.2025, 20 Uhr
Herrn Stumpfes Zieh und Zupf Kapelle – Abschiedstournee „Finale"
Uditorium, Ulmer Str. 7, Uhingen

Fr., 05.12.2025, 20 Uhr
Holger Paetz: So schön war's noch selten! Der satirisch-politische Jahresrückblick
Rätschenmühle e.V., Schlachthausstraße 22, 73312 Geislingen/Steige

Fr., 05.12.2025, 20 Uhr
Mario Barth: Männer sind nichts ohne die Frauen
EWS Arena, Nördliche Ringstr. 87
73033 Göppingen

Fr., 05.12.2025, 20 Uhr
Bernd Kohlhepp – DER TANNENBAUM BRENNT!
Stadthalle, Hauptstr. 44, Donzdorf

Fr., 05.12.2025, 20 Uhr
Wishpower
Bad Boller Bürgertreff (BoB)
Kirchplatz 6, 73087 Bad Boll

Sa., 06.12.2025, 20 Uhr
SCHREYNER – „Monsters Of Rock"-Tour
Uditorium, Ulmer Str. 7, Uhingen

So., 07.12.2025, 10 Uhr
Musikschule Geislingen
Rätschenmühle e.V., Schlachthausstraße 22, 73312 Geislingen/Steige

So., 07.12.2025, 15 Uhr
Konzert Solberger Stubenmusik
Schloss Filseck, 73066 Uhingen

So., 07.12.2025, 16 Uhr
Festlicher Advent im Glanz der Blechbläser
Wallfahrtskirche Ave Maria
Ave Maria Weg 1, 73326 Deggingen

UNI DER GENERATIONEN

Mo., 08.12.20255, 14 Uhr
Prof. Dr. Dirk Hebel: Auf Pilz gebaut – nachhaltiges Bauen im 21 Jahrhundert
Stadthalle, Märklinsaal
Blumenstr. 41, 73033 Göppingen

Mo., 08.12.2025, 16 Uhr
In stiller Nacht
Kulturhalle Süßen
Sommerauweg 11, 73079 Süßen

Di., 09.12.2025, 14 Uhr
Advent- und Weihnachtsfeier des Seniorencafés
Kath. Gemeindehaus

Mi., 10.12.2025, 14 Uhr
Tanznachmittag mit Erich Schmid
Haus des Gastes, Helfensteinstraße 20, 73342 Bad Ditzenbach

Mi., 10.12.2025, 17.30 Uhr
Spieletreff
Lesecafé der Stadtbüchere i. d. MAG
Schillerstr. 2, 73312 Geislingen/Steige

Mi., 10.12.2025, 20 Uhr
„Ariane Müller lädt ein"
Stadthalle Eislingen
Kronenplatz 8, 73054 Eislingen

Do., 11.12.2025, 17 Uhr
Besuch im bunten Haus
Z-Ar-T Atelier für Kunst und Kunsttherapie Geislingen, Schulstr. 26, 73312 Geislingen/Steige

Fr., 12.12.2025, 19 Uhr
Bis Weihnachten ist nicht mehr weit
Vortragssaal Haus Luise, Kurhausstraße 88, 73342 Bad Ditzenbach

Do., 11.12.2025, 19.30 Uhr
Quiz Abend
Zachersmühle, 73099 Adelberg

Fr., 12.12.2025, 19.30 Uhr
Meditatives Tanzen
Katholisches Gemeindehaus St. Maria
Ziegelstraße 11, 73033 Göppingen

Fr., 12.12.2025, 20 Uhr
Chris Eckman
The Land We Knew the Best
Rätschenmühle e.V., Schlachthaus-straße 22, 73312 Geislingen/Steige

Fr./Sa., 12./13.12.2025, 20 Uhr
Fr./Sa., 19./20.12.2025, 20 Uhr
Na na, Herr Nägele
Theaterscheuer Ebersbach
Fabrikstraße 5, 73061 Ebersbach

Sa., 13.12.2025, 19 Uhr
Sternstunden im Advent
Vortragssaal Haus Luise, Kurhaus-straße 88, 73342 Bad Ditzenbach

Sa., 13.12.2025, 20 Uhr
Tot sind wir nicht
Theater im Bahnhof e.V.,
73098 Rechberghausen

So., 14.12.2025, 13.30 Uhr
Seniorenweihnachtsfeier Reichenbach
Ortschaftsrat Reichenbach,
Stadtverwaltung Donzdorf und
Landfrauen Reichenbach
73072 Donzdorf

So., 14.12.2025, 17 Uhr
Weihnachtskonzert Musikabtei-lung in der St. Gallus Kirche
Kirchgasse 25, 73337 Bad Überkingen

So., 14.12.2025, 19 Uhr
Weihnachten auf der Ganzen Welt
Vortragssaal Haus Luise, Kurhaus-straße 88, 73342 Bad Ditzenbach

So., 14.12.2025, 19.30 Uhr
„Orgel trifft ... Advent"
Pfarrkirche Heilig Kreuz
Kirchplatz 3, 73326 Deggingen

Di., 16.12.2025, 19 Uhr
DER NUSSKNACKER
Stadthalle Göppingen
Blumenstr. 41, 73033 Göppingen

Mi., 17.12.2025, 18.30 Uhr
"Was ist bloß mit meinem Gehirn los?"
VHS, Mörikestr. 16, 73033 Göppingen

Fr., 19.12.2025, 19 Uhr
Klingende Bergweihnacht 2025
Uditorium, Ulmer Str. 7, Uhingen

Fr., 19.12.2025, 20 Uhr
AcouPack - Das Acoustik Package
Bad Boller Bürgertreff (BoB)
Kirchplatz 6, 73087 Bad Boll

Sa., 20.12.2025, 16 Uhr
Humorvoll und Besinnlich
Theater im Bahnhof e.V.,
73098 Rechberghausen

So., 21.12.2025, 17 Uhr
Waldweihnacht
Wallfahrtskirche Ave Maria
Ave Maria Weg 1, 73326 Deggingen

Di., 23.12.2025, 20 Uhr
Dannemann & Friends
Rätschenmühle e.V., Schlachthaus-straße 22, 73312 Geislingen/Steige

Mi., 24.12.2025, 16 Uhr
Weihnachtsmusical
Christuskirche, Messelbergsteige 17
73072 Donzdorf

Mi., 24.12.2025, 16.45 Uhr
Offenes Weihnachtsliedersingen
Schlosshofsingen an Heiligabend
Schlossplatz
Pfarrstraße 3, 73033 Göppingen

Do., 25.12.2025, 18 Uhr
Weihnachtsliedersingen
Stadtkirche, Kirchstraße 1
73312 Geislingen/Steige

Fr., 26.12.2025, 19 Uhr
Töne der Klassik:
„Weihnachtskonzert"
Königlicher Festsaal, Rehaklinik
Am Kurpark 1, 73087 Bad Boll

So., 28.12.2025, 16 Uhr
Fr., 02.01.2026, 16 Uhr
Rauhnächte – Führungen
73037 Göppingen Hohenstaufen

So., 28.12.2025, 19 Uhr
Doris Reichenauer
„Jetzt hat's gschnacklt ..."
Uditorium, Ulmer Str. 7, Uhingen

Di., 30.12.2025, 20 Uhr
Pfefferle und Zipperle
Uditorium, Ulmer Str. 7, Uhingen

Mi., 31.12.2025, 10 Uhr
Silvesterlauf
Bücherei im Bürgerzentrum (BÜZ)
Bahnhofstraße 9, 73326 Deggingen

Mi., 31.12.2025, 19.30 Uhr
LET'S BE GATSBY
Kulturhalle Süßen
Sommerauweg 11, 73079 Süßen

Mi., 31.12.2025, 17 + 20 Uhr
Kabarettistischer Jahresrückblick
Theater im Bahnhof e.V.,
73098 Rechberghausen

Mi., 31.12.2026, 19 Uhr
Silvester-Party
DISCOFOX & mehr
Tanzlokal Bamboleo, Heinrich Lan-derer-Str. 56, 73037 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 Ditzenbach
jeden Montag, 19 Uhr
Der Schachclub lädt zum Mitspielen ein
Vinzenzstüble Ebene 1
jeden Mittwoch, 15 Uhr
Verkauf für die Mission
Bastelstube
jeden Mittwoch, 17 Uhr
Meditation „Atemholen"
Meditationsraum

Alle Angaben ohne Gewähr.

Die nächste Ausgabe erscheint Anfang Januar 2026

Mein ASB.

Regional und kompetent
in der Region Alb & Stauferland.

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund

Ebersbach

Seniorenzentrum „Am Markt“
ASB Sozialstation Ebersbach

Göppingen

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

Merklingen

Seniorenresidenz „Albblick“
ASB Sozialstation Merklingen

Heroldstatt

Seniorenzentrum
„Am Berg“

Laichingen

ASB Tagespflege Laichingen
Ambulant Betreute Wohngruppen

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

Wir helfen hier und jetzt.

www.asb-alb-stauferland.de

HANDY-SCAN