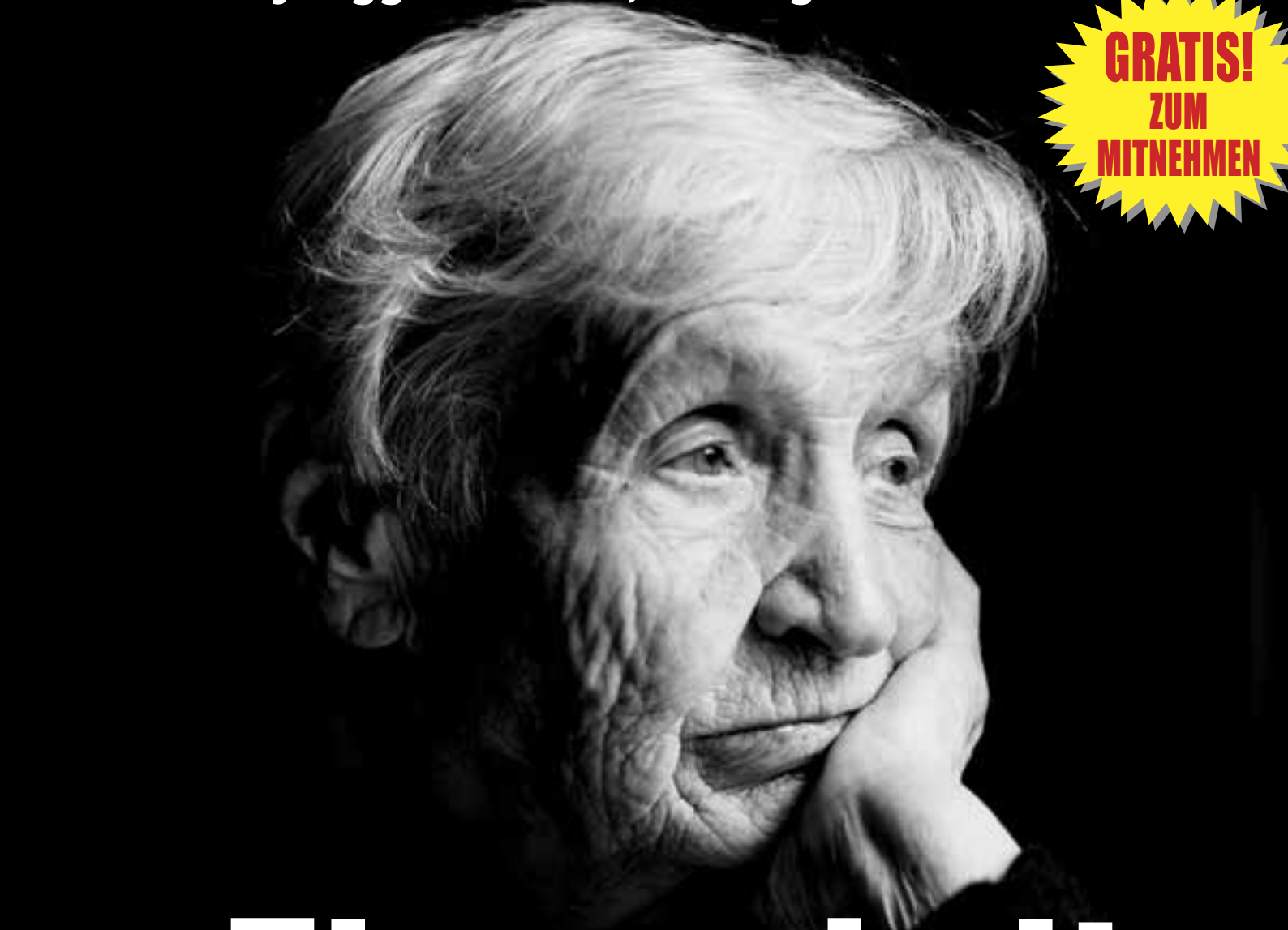
Ausgabe 16 · November/Dezember 2026

senex

Für Junggebliebene, Best Ager & Senioren

GRATIS! ZUM MITNEHMEN



Einsamkeit

und was man dagegen tun kann

EDEKA

Wir ♥ Lebensmittel.

Pflege & Betreuung –
Sicher. Familiär. Individuell.



Stationäre Pflege

Spezielle Demenzkonzepte

Verhinderungs-/ Kurzzeitpflege

Hauseigene Küche

Wir beraten Sie gern!

KURSANA DOMIZIL

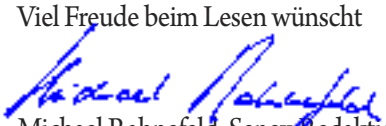
Kursana Domizil Donzdorf Haus St. Laurentius, Theodor-Heuss-Str.15, 73072 Donzdorf,
Telefon: +(0) 71 62 . 94 668 - 0, kursana-donzdorf@dussmann.de, www.kursana.de

Die ewige Mär von den Reformen

Reformen, ein Begriff, der in der momentanen politischen Debatte in aller Munde ist. Reformen in ihrer eigentlichen Definition von „planmäßiger Umgestaltung, Neuordnung oder Verbesserung bestehender Strukturen, Gesetzen oder Verhältnissen“ sind sicher sinnvoll und notwendig. Was allerdings die Bundesregierung seit Wochen und Monaten als Reformen anpreist und „verkaufen“ will, das sind lediglich Kürzungen in der Sozialpolitik, bei Gesundheit und Rente. Es wird an den bestehenden, maroden Systemen herumgebastelt, was in den meisten Fällen zu Lasten „Otto Normalbürgers“ geht. Denn Einsparungen sind im Sinne einer von Lobbyismus geprägten Politik, weil sie kurzfristig messbar sind und Interessengruppen zufriedenstellt.

Strukturreformen hingegen brauchen ihre Zeit, weil sie gut überlegt, debattiert und ausgehandelt werden müssen. Wenn aber Strukturreformen in der Politik über Jahrzehnte hinweg verschlafen wurden, dann neigen politisch Verantwortliche dazu, die Dinge übers Knie zu brechen und die Bürger zu überrumpeln. Nur ein kleines Beispiel zu einer möglichen Rentenreform. Rainer Schlegel, bis Ende 2024 Präsident des Bundessozialgerichts, forderte schon damals, Beamte in die gesetzliche Rentenversicherung zurückzuholen. Schlegel wortwörtlich im SWR1-Gespräch vom 28. März 2024: „Vom System der gesetzlichen Rentenversicherung her ist es eigentlich so, dass die Beamten als versicherungspflichtig angesehen werden, da gibt es eine Vorschrift im maßgeblichen Gesetz, im SGB VI (Anm. d. Redaktion: Sechstes Buch Sozialgesetzbuch), wonach auch Beamte eigentlich behandelt werden wie alle anderen abhängig Beschäftigten. Dann gibt‘s eine Vorschrift, die Beamte versicherungsfrei stellt, also eine Ausnahme macht von der Regel. Und wenn man diesen einen Satz im Gesetz streichen würde, dann wären die Beamten von heute auf morgen im System der gesetzlichen Rentenversicherung versichert.“ Das wäre beispielsweise eine Reform. Dazu fehlt in Berlin der Mut.

Viel Freude beim Lesen wünscht



Michael Rahnefeld, Senex-Redaktion

Wo steht was?







Seite 4: Titelthema
Einsamkeit im Alter

Seite 6: Titelthema
Interview mit Rolf Brüggemann

Seite 10
Armut im reichen Deutschland?

Seite 14
Interview mit Lucy van Kuhl

Seite 16
Nährstoffbombe aus Schafwolle

Seite 18
Blutvergiftung

Seite 19
Jetzt schwätzt „Klara“

Seite 20
Interview mit Walter Bauhofer

Seite 23
Gesundheitstipp

Seite 24
Weihnachten mit Mexikanerin

Seite 26
Rätsel, Sudokus, Wortsuche

Seite 28
DVG präsentiert sich völlig neu

Seite 29
Ein stilles Örtchen finden

Seite 30
Ins Horn stoßen

Seite 32
Café WunderBar

Seite 34
Nonnengäßer nominiert

Seite 36
Reisetipps

Seite 38
Über 50 und alles tut weh?

Seite 40
Weihnachtsnaschereien

Seite 42
Buch- und Kinotipp

Seite 43
Lösungen zu den Rätseln

Seite 44
Veranstaltungen im Kreis

Seite 45
Impressum

Die nächste Ausgabe erscheint Anfang Januar 2027



Unterschätztes Gesundheitsrisiko: Einsamkeit im Alter

Einsamkeit ist auf lange Sicht so gefährlich wie das Rauchen.

Viele Ältere kennen jemanden wie unsere fiktive Hannelore M., von der wir hier berichten. Die 92-Jährige sitzt am Küchentisch, vor ihr eine Tasse Tee, in der sie gedankenversunken mit dem Löffel rührt, während sie aus dem Fenster in die Ferne schaut. Vor zwei Jahren starb ihr Ehemann an Krebs und die letzte Freundin, die regelmäßig auf einen Kaffee zu ihr zu Besuch kam, wurde vor ein paar Monaten begraben. Es ist sehr einsam geworden um Hannelore M., insbesondere wenn man wie sie keine Kinder hat, die nach einem schauen. Die chronischen Gelenkschmerzen machen jeden Gang vor die Tür zur Qual, deshalb verlässt sie nur noch selten ihre Wohnung.
Einsamkeit ist nicht bloß ein Gefühl, sondern eine große Gefahr für den Körper und die Psyche, vor allem dann, wenn die Einsamkeit über einen langen Zeitraum anhält.

Einsamkeit macht krank

So wie unserer fiktiven Hannelore M. geht es vielen Menschen in Deutschland. In der Wissenschaft ist Einsamkeit als das schmerzhafte Gefühl definiert, dass die tatsächlichen sozialen Kontakte hinter den persönlichen Wünschen zurückbleiben. Laut einer Studie des Robert Koch-Instituts fühlen sich 19 Prozent der Menschen in Deutschland über 65 Jahren einsam – nahezu jeder fünfte in dieser Altersgruppe. Besonders betroffen von Einsamkeit sind Alleinlebende mit 35 Prozent oder Menschen mit gesundheitlichen Problemen mit 41 Prozent. Während der Corona-Pandemie hat sich der Anteil einsamer hochaltriger Menschen verdoppelt. Und mit steigendem Alter wächst auch das Risiko für den Übergang in eine Pflegeeinrichtung. Hier besteht ein größeres Risiko, einsam zu werden: Der Anteil einsamer älterer Menschen in Heimen liegt bei etwa 35 Prozent, während er in Privathaushalten nur circa 10 Prozent beträgt. Über Altersarmut und körperliche Gebrechen wird öffentlich debattiert, aber die Einsamkeit im Alter bleibt medial ein Tabu. Dabei schlägt die Medizin längst Alarm: Chronische Einsamkeit hat sich zu einer stillen Epidemie entwickelt, die das Risiko für schwere psychische und körperliche Erkrankungen deutlich erhöht. Einsamkeit ist kein harmloses Nebenprodukt des Alterns, sondern so gefährlich wie das Rauchen von etlichen Zigaretten am Tag oder starkes Übergewicht.
Die moderne Altersmedizin und Psychoneuroimmunologie zeigen eindrücklich, was im Körper passiert, wenn soziale Kontakte wegbrechen. Chronische Einsamkeit versetzt den Organismus in einen dauerhaften Alarmzustand. Das Gehirn interpretiert die soziale Isolation evolutionär bedingt als existenzielle Bedrohung. Die Folge: Der Spiegel des Stresshormons Cortisol schnellt dauerhaft in die Höhe. Dieser permanente Stresszustand schädigt nicht nur Blutgefäße, sondern lässt auch den Blutdruck ansteigen. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Herzinfarkte nimmt zu. Studien zeigen zudem ein signifikant höheres Schlaganfallrisiko bei chronischer Einsamkeit. Durch den dauerhaft erhöhten Cortisolspiegel können erhöhte Blutzuckerwerte und gestörte Stoffwechselprozesse entstehen. Außerdem schwächt der dauerhafte Stress das Immunsystem. Er macht den Körper anfälliger für Entzündungen und Infekte und erholt sich

nach Operationen oder Krankheiten deutlich langsamer.

Soziale Kontakte

Einsamkeit hat auch beträchtliche Auswirkungen auf die Psyche und beeinträchtigt Hirnfunktionen. So ist die Wahrscheinlichkeit, an einer Depression zu erkranken, bei einsamen Menschen um ein vielfaches erhöht. Aufgrund des fehlenden Austausches mit anderen in Gesprächen und gemeinsamen Handlungen fehlt dem Gehirn das kognitive Training. Untersuchungen haben gezeigt, dass bei einsam lebenden Senioren das Risiko um bis zu 40 Prozent höher liegt, an Alzheimer oder einer anderen Form der Demenz zu erkranken. Dabei bedingen sich der körperliche und geistige Abbau oft gegenseitig: Depressiv und einsam lebende Menschen bewegen sich meist weniger, ernähren sich nicht ausgewogen, vergessen öfters ihre Medikamente einzunehmen und trinken über den Tag verteilt auch nicht genügend. Das zeigt, dass soziale Kontakte lebensnotwendig sind, um gesund alt zu werden.

Inzwischen fordern Mediziner ein Umdenken hin zum „Social Prescribing“, wie es in Großbritannien bereits fest im Gesundheitssystem verankert ist. Es bedeutet das Verschreiben sozialer Angebote wie Wandergruppen, Singkreise oder Tanzgruppen auf Rezept. Unter der Leitung der Berliner Charité läuft derzeit ein großes Forschungsprojekt, bei dem das soziale Rezept in Städten wie Berlin, Hamburg und Freiburg erprobt wird.

Der Kampf gegen die Einsamkeit beginnt oft in der Nachbarschaft, indem man sich beispielsweise mit der allein lebenden, gehbehinderten Seniorin mit Rollator unterhält und ihr hilft, ihre Einkäufe ins Haus zu bringen. Einsamkeit ist keine Krankheit. Sie ist auch nicht ansteckend. Sie kostet uns nichts außer einem freundlichen Wort oder einer netten Geste, die dem Gegenüber signalisiert: Ich bin doch nicht ganz allein. ■ *Klemens Olschewski*

Sie wollen Heiligabend nicht alleine verbringen?

Wenn Sie an Heiligabend alleine sind und kein gemütliches Fest zu Hause feiern können, lädt Sie die Diakonische Bezirksstelle Geislingen-Göppingen herzlich ein: 24. Dezember, 18.30 Uhr bis circa 21.00 Uhr. Saalöffnung: 18.00 Uhr.
Wo? Blumhardt-Gemeindehaus, Immanuel-Hohlbauch-Straße 26, Göppingen.
Nach der Veranstaltung besteht bei Bedarf eine Heimfahrtmöglichkeit. Nähere Informationen bei der Diakonischen Bezirksstelle Geislingen-Göppingen, Pfarrstraße 45, Telefon 07161/96367-50.

Sie sind einsam und wollen es nicht bleiben?

Silbernetz mit Sitz in Berlin arbeitet bundesweit und bahnt Menschen ab 60 Jahren Wege aus der Isolation. Es ermöglicht anonyme Kontaktaufnahme, den Wiederaufbau persönlicher Verbindungen und hilft dabei, passende Angebote im Umfeld zu finden. Die kostenfreie Rufnummer 0800 4 70 80 90 ist täglich von 8 bis 22 Uhr erreichbar.

TelefonSeelsorge: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222, rund um die Uhr erreichbar, kostenlos, anonym und kompetent.

Malteser Plaudernetz: 0800 330 1111 täglich von 10 bis 22 Uhr für ein Gespräch zwischendurch, kostenlos und anonym.

Seniorengemeinschaft Obere Fils e. V. (SEGOFILS)
Jeden Donnerstag findet im Bürgersaal der Gemeinde Bad Ditzenbach ein Treff für Senioren statt.
Der kostenpflichtige Mittagstisch beginnt um ca. 12.30 Uhr. Die Anmeldung zum Mittagessen muss bis spätestens Montag im Büro der SEGOFILS (Tel. 07334 9219770) erfolgen. Im Anschluss findet ein kurzes Unterhaltungsprogramm statt, von Bingo, über Diavorträge, Gymnastikübungen etc. Am Nachmittag gibt es Kaffee und Kuchen (über eine kleine Spende freuet sich die SEGOFILS), Gespräche, Spiele. Ende ist gegen 16.30 Uhr. Wer schlecht zu Fuß ist, wird mit dem SEGOFILS-Bus kostenlos abgeholt und wieder nach Hause gebracht.

Alle Angaben ohne Gewähr.

Anzeige



Einsamkeit ist tödlich

senex im Gespräch mit dem Diplom-Psychologen Rolf Brüggemann, der am Christophsbad in Göppingen angestellt war und sich heute um das Mu*Seele* kümmert.

senex: Herr Brüggemann, wie würden Sie Einsamkeit definieren?
Rolf Brüggemann: Einsamkeit hat viele Facetten. Es ist vor allen Dingen ein inneres Gefühl und lässt sich von außen nicht so leicht definieren. Ich kann in der Menge einsam sein, beispielsweise auf einer Party. Einsamkeit bedeutet, dass ich den Kontakt zu anderen Menschen verloren habe, wobei es auch an den anderen Leuten liegen kann. Mobbing wäre zum Beispiel so ein Fall. Der Gemobbte fühlt sich dadurch gänzlich einsam. Und das kann man sich gar nicht schlimm genug vorstellen, wie sich so eine Einsamkeit für den Gemobbten anfühlt. Und durch die Einsamkeit können sich bei dem Gemobbten alle möglichen Krankheiten entwickeln.

senex: Physische wie psychische Krankheiten?
Rolf Brüggemann: Beides. Ich denke als Psychologe immer erst an die Psyche. Die Psyche beeinflusst das körperliche Befinden. Und der Rückzug geht beispielsweise mit weniger Bewegung einher. Aufgrund der Einsamkeit bin ich nicht mehr in der Wandergruppe oder im Schwimmverein. Was beides natürlich hilfreich gegen die Einsamkeit wäre. Viele Menschen sind im Alter allein, aber nicht alle sind einsam.

Bedrohliche Erkrankung

senex: Wo verläuft die Grenze zwischen gewollter Ruhe und schmerzhafter Isolation?
Rolf Brüggemann: Es gibt bestimmte Bevölkerungsgruppen, die besonders gefährdet sind. Und dazu gehören auch alte Menschen. Sie haben vielleicht nicht einsam gelebt, hatten einen Partner, der dann aber verstorben ist. Und plötzlich sind sie von einem Tag auf den



Rolf Brüggemann, Foto: Klemens Olschewski

anderen allein und fühlen sich einsam. In der verständlichen Trauer, die sie erleben, ist es normal, dass sie sich zurückgezogen haben.

senex: Eine Zeitlang zurückgezogen.
Rolf Brüggemann: Ja, und das ist auch nachvollziehbar. Aber falls sie das zu lange durchhalten, wird dieses Alleinsein zu einer Einsamkeit. Und wenn dann Verwandte oder Freunde nicht auf die Person zugehen und sie zu einem Spaziergang oder einem Kinobesuch auffordern – was in dieser Situation natürlich sehr hilfreich ist –, dann wird das zu einer seelisch und körperlich bedrohlichen Erkrankung. Man sollte nicht akzeptieren, dass der Trauernde in einer zu langen Trauerphase stecken bleibt, denn daraus kann sich eine seelisch und körperlich bedrohliche Erkrankung entwickeln. Einsamkeit ist eine Krankheit.

Folgen der Einsamkeit

senex: Und wie kann man Einsamkeit als Krankheit diagnostizieren?
Rolf Brüggemann: Es gibt die internationale Klassifikation der Krankheiten, ICD-11, da sind alle Krankheiten definiert. Aber es gibt nicht die Diagnose Einsamkeit. Die gibt es als Begriff nicht. Man spricht dann von einer Depression oder einer Wahnerkrankung. Das kann eine Schizophrenie sein. In der Einsamkeit werden auch Suchterkrankungen, die natürlich alle diagnostisch benannt sind, verstärkt oder können verstärkt werden: Dann trinke ich nicht nur eine halbe Flasche Rotwein, sondern ich trinke eine ganze Flasche und noch

einen Schnaps dazu oder ich rauche zu viel. Das sind dann alles Diagnosen, die ich als Folge der Ursache Einsamkeit benennen kann. Die Ursache selbst ist keine Diagnose.

senex: Warum schämen sich viele ältere Menschen, offen zuzugeben, dass sie einsam sind?

Rolf Brüggemann: Weil sie sich genieren, ihre Schwächen zuzugeben. Dabei ist es tatsächlich sehr wichtig, bei allen seelischen Erkrankungen und auch bei allen körperlichen Erkrankungen, darüber hinwegzukommen. Die Scham muss besiegt werden, das ist wichtig. Die Menschen können über einen Beinbruch besser kommunizieren und sagen: Du siehst, ich habe mir jetzt ein Bein gebrochen, ich humple deswegen, der Gips kommt aber bald wieder weg. Eine seelische Erkrankung sieht man nicht. Deswegen möchten viele das geheim halten. Bei alkoholkranken Menschen ist es das Wichtigste, dass sie, wenn sie sich in der Selbsthilfegruppe der anonymen Alkoholiker treffen, sagen: Ich heiße Rolf und ich bin Alkoholiker. Dieses Bekenntnis ist ganz wichtig für die Therapie. Wenn ich meine Schwächen verstecke, dann werde ich schwächer. Und ich habe allen Respekt vor Leuten, die offen über ihre Probleme reden können. Ob das jetzt eine unangenehme Hautkrankheit ist, eine Geschlechtskrankheit oder jedwede psychiatrische Erkrankung, die ganz besonders tabuisiert ist. Der erste wichtige Schritt ist getan, wenn jemand den Mut hat, das zu sagen: Ja, ich habe diese Erkrankung. Dann kann ich damit umgehen. Und dann können auch die anderen darauf reagieren. Wenn die anderen nur sehen, wie man rumdruckst und sich vorbeischleicht, dann können sie auch nicht helfen.

Aktiv werden

senex: Anfällig für Einsamkeit sind häufig ältere Menschen, insbesondere wenn der geliebte Partner stirbt und später auch alle Freunde weggestorben sind und die Kinder womöglich hunderte Kilometer weit weg wohnen.

Rolf Brüggemann: Richtig, das ist eine besonders gefährdete Gruppe, die lernen müsste, aktiv zu werden und zu Seniorentreffen und anderen Veranstaltungen zu gehen, um nicht länger einsam zu sein. Ich selbst bin jetzt auch schon 76 Jahre alt. Und ich habe neulich vom Bürgermeister in Zell unterm Aichelberg eine Einladung bekommen. Er lädt alle über 70-Jährigen zu einem schönen Nachmittag mit Kaffee, Kuchen und Kabarett ein. Und ich habe gemerkt, dass ich da nicht hingehen will. Das heißt, ich habe gemerkt, dass ich Hemmungen habe, mich zu meinen 76 Jahren als alter Mensch zu bekennen. Das sage ich so freimütig, weil die Erkenntnis bei mir da ist. Sie interviewen mich und ich bin hier sozusagen der Fachmann. Aber sie merken, ich setze

Anzeige


KI generiert

Ambulanter Pflegedienst an der Fils GmbH

Wir helfen Ihnen bei der Pflege Ihrer Angehörigen, damit auch Sie in der Advents- und Weihnachtszeit zur Ruhe kommen.

Die tägliche Pflege eines Angehörigen kostet vor allem Zeit und braucht viel Geduld – Ihre Zeit und Ihre Geduld. Wir unterstützen bei den täglichen Verrichtungen (z. B. Körperpflege und hauswirtschaftliche Hilfe) oder ärztlichen Verordnungen (z. B. Medikamentengabe oder Blutzucker/-druck messen).

Pflegeberatung nach §37, Abs. 3, SGB XI

Sprechen Sie mit uns:
Tel. 07161-38 95 70
Eislingen: Scheerstraße 28, 73054 Eislingen/Fils
Uhingen: Kirchstraße 24, 73066 Uhingen
info@anderfils.de · **www.anderfils.de**

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

QUALITÄTSPRÜFUNG 1,0 sehr gut PFLEGEDIENST

es nicht um. Oder ich schaffe es nicht. Und dann denke ich: Doch, jetzt mache ich das mal. Und ich hoffe, ich mache es tatsächlich.

senex: Wobei Sie aktiv sind. Sie kümmern sich um das Mu*Seele* und gehen darüber hinaus weiteren Aktivitäten nach, bei denen Sie alte Kontakte pflegen und neue Kontakte bekommen. Wenn jemand weder einen Partner noch eine Aufgabe hat und keinen Hobbys nachgeht, zappt er sich womöglich durchs Fernsehprogramm, vor allem wenn er dazu noch schlecht zu Fuß ist.
Rolf Brüggemann: Der Fernseher ist immerhin eine Möglichkeit, ein bisschen am sozialen Leben teilzunehmen. Ein Hund wäre allerdings besser. Mit ihm muss ich regelmäßig raus und komme – sofern ich es will – mit anderen Hundebesitzern ins Gespräch.

Hunde sind Therapeuten

senex: Und mit dem Hund selbst kann ich ebenfalls kommunizieren – wenn ich mich einsam fühle.
Rolf Brüggemann: Tiere wie Wellensittiche, Katzen und Hunde sind unbedingt gut und hilfreich. Man sollte auch keine Hundesteuer zahlen müssen. Das sind Therapeuten. Wir verwenden im Christophsbad auch Tiere als Therapeuten. Wir haben Hunde, Schafe, Pferde und Esel. Die setzen wir alle auch als Therapietiere ein.

senex: Wobei sich ältere Menschen mit Gehbehinderungen schwer tun, unbeschadet durch die Göppinger Innenstadt zu kommen.
Rolf Brüggemann: Wir müssen neben anderem dafür sorgen, dass die Bürgersteige abgeschrägt sind. Wenn ich durch die Stadt gehe, bin ich schon oft gestolpert. In der Innenstadt von Göppingen gibt es niedere Stufen, die nur schwer als Stufe zu erkennen sind. Die sind vielleicht drei bis vier Zentimeter hoch. Ich bin da schon oft gestolpert, konnte mich aber immer noch fangen. Wenn ich zehn Jahre älter bin, liege ich auf der Schnauze. Da muss die ganze Umwelt besser damit umgehen. Wir werden älter, vergesslicher, unbeweglicher und haben auch sonstige Handicaps. Das ist der Fortschritt der Medizin und der Hygiene vor allem, dass wir älter werden. Gegenüber von vor 100 Jahren werden wir 20 Jahre älter. Und da müssen wir als Gesellschaft mit umgehen können.

senex: Was würden Sie jemandem raten, dass er tun soll, um seine Einsamkeit zu überwinden?
Rolf Brüggemann: Zum Telefon greifen.

senex: Und wen soll er anrufen?
Rolf Brüggemann: Wen auch immer er mag: Verwandte, Bekannte oder beispielsweise die Telefonseelsorge. Dabei kann ich im Wohnzimmer sitzen bleiben und sagen, dass ich aus der Bude nicht raus komme und jemanden brauche, der mal nach mir schaut. Es gibt Essen auf Rädern, da kann ich leckeres Essen per Telefon bestellen und dergleichen mehr. Es gibt also Hilfen, aber wenn ich nicht zum Telefon greife und rausrufe, dann verkümmere ich in meiner Einsamkeit.

Der Tod ist keine Krankheit

senex: Sind Computer, Handy und Fernsehen Alternativen zum persönlichen Kontakt?
Rolf Brüggemann: Ich glaube, dass dies alles gute Möglichkeiten sind, Kontakt zu halten und herzustellen und sich auch zu informieren, also am sozialen Leben teilzunehmen. Aber trotzdem muss ich auch da acht geben, was ich konsumiere. Nicht jedes Fernsehprogramm täte mir gut. Und wenn ich auf dem Handy unterwegs bin, ist das genauso. Die Gefahren, die vom Handy für junge Menschen ausgehen – die wir jetzt europaweit schützen wollen –, die gelten für jeden Menschen, nicht nur für die jungen Leute. Und wenn ein alter Mensch oder ein älterer Mensch sich da im Übermaß drauf einlässt, ist es eben kein hilfreicher Weg.

senex: Es heißt, dass Einsamkeit mindestens so schädlich ist wie das Rauchen? Stimmt das?
Rolf Brüggemann: Dass Rauchen tödlich ist, steht auf jeder Zigarettenpackung drauf. Einsamkeit ist auf lange Sicht so gefährlich wie das Rauchen, denn Einsamkeit ist tödlich. Und es ist die Ursache für viele verschiedene Krankheiten. Aber ich will jetzt nicht sagen: Das Leben ist tödlich. Das klingt banal. Natürlich endet unser Leben irgendwann mit dem Tod. Und der Tod ist keine Krankheit. Wenn ich gut lebe, kann ich vielleicht auch gut sterben. Das ist eine ganz tiefe Weisheit, die die Philosophen vor Jahrtausenden schon festgestellt haben. Deswegen würde ich nicht verlangen, dass alte Menschen nicht rauchen oder trinken sollen. Sie sollen genussvoll leben. Für mich ist wichtig, ob ich die Zigarette oder das Glas Rotwein genießen kann. Der Genuss hört da auf, wo ich süchtig bin. Wer als Alkoholiker jeden Tag Alkohol im Übermaß zu sich nimmt oder als Raucher Kette raucht, genießt das schon lange nicht mehr. Und da müssen wir immer ein bisschen die Kirche im Dorf lassen.

senex: Ist Einsamkeit dann auch ein Grund dafür, dass insbesondere ältere Herren Suizid begehen?
Rolf Brüggemann: Es gibt mehrere Gründe für Suizid und für assistierten Suizid, der tatsächlich in der Gruppe der Alten zunimmt. Und das hat verschiedene Gründe. Einsamkeit ist ein Grund. Ein anderer Grund ist, dass den alten Menschen das Altersheim zu teuer ist und sie ihre Kinder oder ihre Erben nicht mit den Kosten belasten wollen. Sie möchten, dass das Haus erhalten bleibt. Da gibt es viele soziale und persönliche Gründe, die ältere Menschen zum Suizid verleiten. Und ich würde sagen, dass wir auch da mehr Toleranz üben müssen. Wir müssen dem Menschen zugestehen, dass er seinem Leben ein Ende setzt – aus welchen profanen Gründen auch immer er es tut. ■

Klemens Olschewski



Gesundheitscampus geht auf die Zielgerade

ALB FILS KLINIKUM weiht neues Bildungszentrum offiziell ein

Mit dem LERN.PUNKT bündelt das ALB FILS KLINIKUM Ausbildung, Fort- und Weiterbildung sowie das Sozialpädiatrische Zentrum an einem Standort auf dem Gesundheitscampus am Eichert.

Das ALB FILS KLINIKUM hat sein neues Bildungszentrum, den LERN.PUNKT am Dr.-Paul-Goes-Weg, Mitte Oktober mit einem Festakt offiziell eingeweiht. Gäste aus Politik, Gesundheitswesen und Bildung nahmen daran teil. Auf rund 3.400qm vereint der Neubau die **Berufsfachschule für Pflege, die neue Berufsfachschule für ATA/OTA, das Institut für Fort- und Weiterbildung (IFWB) und das Sozialpädiatrische Zentrum (SPZ).**

„Mit dem LERN.PUNKT bündeln wir wichtige Bildungsbereiche an einem zentralen Standort. Die Investition zeigt, welchen Stellenwert wir einer modernen Infrastruktur für unsere Auszubildenden und Mitarbeitenden beimessen“, betont Wolfgang Schmid, Kaufmännischer Geschäftsführer des ALB FILS KLINIKUMS.

Ausbildung mit kurzen Wegen zur Praxis

Bis zu 210 Auszubildende in der generalistischen Pflegeausbildung, 105 in der ATA-/OTA-Ausbildung und 23 in der Gesundheits- und Krankenpflegehilfe beziehungsweise Pflegefachassistenz können hier lernen. Unterricht und klinische Praxis liegen nun unmittelbar beieinander. Fünf Skills-Lab-Räume ermöglichen Training unter realen Bedingungen.





Mehr Raum für Fort- und Weiterbildung



Rund 800 Fortbildungen mit etwa 6.100 Unterrichtseinheiten finden dort künftig jährlich statt. Die neuen Räume fördern den Austausch zwischen den Berufsgruppen.

Neue Räumlichkeiten für das SPZ



Im zweiten OG betreut das SPZ künftig Kinder und Jugendliche mit Entwicklungsauffälligkeiten, chronischen Erkrankungen oder Behinderungen. Die neuen barrierefreien Untersuchungs- und Behandlungsräume bieten dafür optimale Bedingungen.

SPZ
SOZIALPÄDIATRISCHES ZENTRUM
ALB FILS KLINIKUM

Ein weiterer Baustein des Gesundheitscampus

Der LERN.PUNKT ist der jüngste Baustein des Gesundheitscampus, nach Klinik, Parkhaus, Kindertagesstätte, Personalwohnungen und Ärztehaus. Zum Abschluss pflanzten die Gäste eine Linde, gestiftet von der Württembergischen Schwesternschaft vom Roten Kreuz e. V. Danach wurde das rote Band durchschnitten. Ein Tag der offenen Tür für die Öffentlichkeit ist für das Frühjahr 2027 geplant.

LERN.PUNKT
ALB FILS KLINIKUM

LERN.PUNKT in Zahlen

- ca. 3.400 m² Bruttogeschossfläche
- 4 Vollgeschosse mit Unterrichts-, Seminar-, Gruppenarbeits- und Praxisräumen
- 5 Skills-Lab-Räume für praxisnahes Simulationstraining
- Bis zu 210 Ausbildungsplätze in den Pflegefachberufen (generalistische Pflegeausbildung)
- 105 Ausbildungsplätze ATA/OTA
- 23 Ausbildungsplätze Gesundheits- und Krankenpflegehilfe/Pflegefachassistenz
- Rund 800 Fortbildungen pro Jahr mit rund 24.500 Teilnehmenden
- Baukosten rund 16,2 Mio. Euro, davon 8,5 Mio. Euro Förderung durch das Land Baden-Württemberg
- Tag der offenen Tür: Frühjahr 2027



Armut im reichen Deutschland?

5,67 Millionen Menschen in Deutschland gelten als überschuldet.

Jawohl, Sie haben recht gelesen. Auch bei uns gibt es mehr Armut, als es manchem bewusst ist. Der Armutsbericht 2026 der Bundesregierung beschreibt auf der Grundlage aktueller Daten des Statistischen Bundesamtes eine deutliche Verschärfung der sozialen Lage in Deutschland.

Die Armutsgrenze wurde festgelegt auf ein Einkommen von weniger als 60 Prozent des Durchschnitteinkommens. Und diese Grenze liegt in Deutschland im Augenblick bei einem **monatlichem Einkommen von 1.466 Euro.**

Im Jahre 2025 ist die Armutsgrenze auf 16,1 Prozent der Bevölkerung angestiegen, das sind immerhin 13,3 Millionen Menschen.

Hauptursache für diese Entwicklung ist der Umstand, dass der größte Teil dieser Bevölkerungsgruppe während ihres Erwerbslebens nicht lange genug und insgesamt nicht genug Beiträge in die Rentenversicherung einbezahlt hat. So kommt es, dass ihre derzeitige Altersrente, die sie ausbezahlt bekommen, nicht hoch genug ist, um eine ausreichende Versorgung für ihren Lebensunterhalt zu gewährleisten.

Betroffen davon sind folgende Bevölkerungsgruppen:

- **Alleinlebende**
- **Alleinerziehende**
- **Ältere Menschen** (jede 5. Person ist davon betroffen)
- **Frauen,** weil sie im Laufe ihres Berufsleben weniger Rentenansprüche erworben haben (Kindererziehung, Kurzarbeit)
- **Menschen mit niedrigem Bildungsabschluss**
- **Menschen ohne deutsche Staatsangehörigkeit**
- **Menschen**, die im **Niedriglohnsektor beschäftigt** sind

Von den 13,3 Millionen Menschen in Armut leben 4,6 Millionen Menschen in erheblicher materieller Not.

Nach Angaben der Schuldenberatungsstelle gelten 5,67 Millionen Menschen in Deutschland als überschuldet, das heißt, sie können ihre Schulden nicht mehr bezahlen, selbst wenn sie ihren Lebensstandard senken.

In Armut zu leben bedeutet:

Sie können unerwartete Ausgaben nicht mehr bewältigen und ihre Wohnung nicht mehr richtig heizen. Ihnen kann der Strom abgeschaltet werden, wenn sie ihre Stromrechnung nicht mehr bezahlen können. Sie müssen beim Kauf von Lebensmitteln sparen, können sich keinen Urlaub leisten und müssen Einschränkungen in ihren Freizeittätigkeiten und der sozialen Teilhabe hinnehmen. **Armut bedeutet daher häufig nicht nur Geldmangel, sondern auch soziale Isolation und Ausgrenzung.**

Vielen Eltern tut es in der Seele weh, zu sehen, wie ihre Kinder in der Schule ausgegrenzt werden (durch Kleidung, Nichtteilnahme an Festen und Veranstaltungen wie Schulausflügen, Schullandheimaufenthalten sowie Freizeitaktivitäten usw.).

Vermögen in Deutschland

Die Zahlen des Armutsberichts sind das Ergebnis von politischen Entscheidungen, die sich je nach Lage der wirtschaftlichen Situation eines Landes nach oben und nach unten ändern können.

Im Vertrag über eine Währungs-, Wirtschafts- und Sozialunion zwischen der BRD und der DDR wurde 1990 die soziale Marktwirtschaft rechtlich als eine gemeinsame Wirtschaftsordnung verankert. Sie verbindet den freien Wettbewerb mit sozialer Absicherung und soll Wohlstand ermöglichen, Macht begrenzen und Härten des Marktes verhindern. Die Grundidee dabei lautet: **Freiheit ja, aber nicht ohne Regeln und Schutz.** Wenn viele Menschen trotz Arbeit nicht mehr über die Runden kommen, Rentnerinnen und Rentner in Armut leben, notwendige soziale Maßnahmen gekürzt werden und die Pflegekosten in einem Heim nicht mehr bezahlbar sind, dann wird es Zeit, dass unser Sozialstaat eingreift und die Auswüchse beseitigt.

Es ist für jedermann ersichtlich, dass in unserer Gesellschaft im Augenblick eine zunehmende Konzentration von Vermögen bei wenig Superreichen stattfindet. Die Zahl der Milliardäre steigt ständig, gleichzeitig leiden viele Menschen unter steigenden Lebenshaltungskosten und sozialer Unsicherheit. Ein sehr kleiner Teil der Bevölkerung besitzt ein Großteil des zur Verfügung stehenden Vermögens. Wer reich ist, wird immer reicher, wer arm ist, wird immer ärmer. In Zahlen ausgedrückt heißt dies: Die reichsten 10 Prozent unserer Bevölkerung besitzen 67 Prozent des Nettovermögens

Wir wollen hier keine Neiddebatte vom Zaun brechen. Es ist uns klar, dass Unternehmer ein größeres Vermögen zur Verfügung haben müssen als Arbeitnehmer. Schließlich müssen sie Investitionen einplanen, Rücklagen schaffen und sorgen damit für die Arbeitsplätze der Arbeitnehmer. Doch es besteht die Gefahr, dass der Sozialstaat immer mehr abgebaut wird. Neben der zu geringen Einzahlung in die Rentenkasse und der Teuerung bei Lebensmitteln wollen wir vier weitere Missstände aufzeigen, warum vielen Rentnern heutzutage kaum noch genügend Geld zum Leben bleibt:

Falsche Krankenversicherung: Umstieg von privater Krankenversicherung, die sehr hoch sein kann, auf die gesetzliche Krankenkasse kaum möglich.

Die Miete frisst das Vermögen auf: Sie sollte nicht mehr als 30 Prozent des Einkommens betragen, beträgt aber manchmal bis zu 50 Prozent.

Zu hohe Benzin- und Heizungspreise: Mit einer alten Heizung sind die Heizkosten höher, eine neue Heizung können sich viele nicht leisten.

Pflegeheime sind viel zu teuer: Die Heimkosten übersteigen die Rent bei weitem.

Korrekturen bei Fehlentwicklungen vornehmen

Die vier genannten Beispiele zeigen deutlich auf, wo der der Staat im Sinne der sozialen Marktwirtschaft eingreifen müsste, um Fehlentwicklungen in unserer Gesellschaft zu verhindern. Bei erfolgreichen Maßnahmen in der Armutsbekämpfung könnten wir in Not geratenen Menschen helfen und ein Abwandern von Unzufriedenen

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

und sich ungerecht behandelt Fühlenden in extremistische Kreise verhindern.

Armutsbekämpfung mit Hilfe von Parteien und Politikern

Wir sollten versuchen, auf die Politiker durch Leserbriefe einzuwirken, auf Kundgebungen kontaktieren, damit sie geltende Bestimmungen im Sinne der sozialen Marktwirtschaft ändern, denn sie sind verantwortlich für die vorhanden Gesetze und Regelungen. Sollten sich die Verhältnisse **nicht** verbessern, dann haben wir auch das Recht, ihnen durch Abwahl bei den nächsten Wahlen die Quittung für ihr Verhalten zu präsentieren, denn schließlich wollen alle Politiker auch wiedergewählt werden. Die neuesten Wahlen in Berlin, Mecklenburg-Vorpommern und Sachsen-Anhalt haben gezeigt, dass durch Mobilisierung von Protestwählern durch die AfD Wahlen entscheidend beeinflusst werden können. Viele Nichtwähler, die eigentlich eine weitere Regierung unserer demokratischen Parteien mit Wohlstand und Freiheit wünschen, aber nicht zur Wahl gegangen sind, haben entscheidend zu den bestürzenden Niederlagen beigetragen. Diese Nichtwähler, die vernachlässigt wurden, müssen bei den nächsten Wahlen mobilisiert werden (z. B. durch Kontaktaufnahme zu ihnen, Hilfen bei der Briefwahl, Transport zum Wahllokal usw.). Das bedeutet im Klartext, wenn die bisherigen Regierungsparteien es **nicht** schaffen, im Rahmen unserer sozialen Marktwirtschaft die oben beschriebenen Missstände durch Gesetzgebung zu beseitigen, und auch die Nichtwähler, die die demokratische Grundordnung unterstützen, zu mobilisieren, dann werden die radikalen Parteien die Oberhand gewinnen. Das Beispiel der Wahl in Berlin zeigt übrigens auch deutlich, dass die Linken, die nur ein Thema, nämlich den zu teuren Wohnraum in den Mittelpunkt ihrer Kampagne gestellt hatten, damit Wahlsieger werden konnten. Es lohnt sich also auch für die Parteien, auf die Stimme des Volkes und die des sogenannten „kleinen Mannes“ zu hören, dessen Nöte aufzugreifen und dann womöglich als Wahlsieger für die Beseitigung der Ursachen zu sorgen.

Hilfen für Arme auf lokaler und kommunaler Ebene organisieren

Falls die oben beschriebenen Möglichkeiten, mit Politikern in Kontakt zu kommen, nicht genutzt werden und diese auch nicht immer wirkungsvoll greifen, erhebt sich für uns die Frage: Können wir auch in unserer unmittelbaren Umgebung lokal etwas für die Menschen anbieten, das ihnen hilft, ihre finanzielle Situation zu verbessern? Natürlich ist es uns nicht möglich, ihre Rente zu erhöhen, aber wir können sie auf folgende Leistungen hinweisen:

Alle Möglichkeiten ausschöpfen, die der Gesetzgeber für sie vorgesehen hat. Viele Menschen versäumen es, alle ihnen zustehenden Vergünstigungen in Anspruch zu nehmen. Damit verschenken sie häufig Geld.

Auf günstige Leistungsangebote hinweisen, die für sie möglich sind und ihnen aufzeigen oder ihnen dabei behilflich sein, diese in Anspruch nehmen zu können.

Mögliche Hilfsmaßnahmen

1. Grundsicherung beantragen:
Wer nie gearbeitet hat, oder bei wem die Rente unter der Armutsgrenze liegt, kann beim Sozialamt seines Heimatortes eine Grundsicherung beantragen. Sie beträgt im Augenblick für Alleinstehende 563 Euro im Monat plus zusätzliche Beiträge für Unterkunft und Heizung, die vom Staat übernommen werden.

2. Eine Pflegestufe oder die Erhöhung der Pflegestufe bei der Pflegeversicherung beantragen:
Falls die notwendigen Voraussetzungen bei dem zu Pflegenden vorliegen, kann eine höhere Geldauszahlung zwischen 200 bis 400 Euro monatlich erfolgen.

3. Entlastungsbeiträge beantragen:
Ab Pflegegrad 1 kann man bei seiner Pflegeversicherung Entlastungsbeiträge, zur Zeit 131 Euro monatlich, beantragen. Sie sind zweckgebundene Finanzhilfen der Pflegekasse für unterschwellige Leistungen wie etwa Putzen, Einkaufen, Fahrten, Kommunikation usw. Im Augenblick wird allerdings darüber diskutiert, ob diese Leistungen auch weiterhin angeboten werden sollen. Ich darf nur hoffen, dass diese Förderung weiter bestehen bleibt.

4. Verhinderungspflege beantragen (beim Ausfall einer bisher tätigen Pflegeperson)
Auch hier sind Auszahlungsbeträge von bis zu 1.600 Euro im Jahr von der Pflegekasse möglich.

5. Günstige Angebote in Anspruch nehmen:
Vorhandene Seniorennetzwerke wie z.B. die SEGOFILS bieten ihren Mitgliedern zum Teil kostenlose oder sehr günstige Hilfeleistungen an wie z.B.:

- Fahrten zum Einkaufen, zu Ärzten, Apotheken, Banken.
- Hilfen im Garten und im Haushalt.
- Gemeinsamer Mittags- und Kaffeetisch.
- Hilfestellungen und Beratungen bei allen möglichen Problemen wie z.B. Ausstellungen von Vollmachten, Patientenverfügungen, Beantragung oder Höherstufung eines Pflegegrades usw.

6. Bei Tafelläden in Geislingen, Süßen, Göppingen und Ebersbach günstige Lebensmittel einkaufen

7. Von der Steuer Kosten für Haushaltshilfen und ambulante Pflegekräfte absetzen (sofern man steuerpflichtig ist)

8. Teilmobilienvertrag abschließen
Falls Sie ein Haus oder eine Eigentumswohnung besitzen und gerade in finanzieller Not sind, könnten Sie auch einen Teilmobilienvertrag abschließen mit lebenslänglichem Wohnrecht und einer Auszahlung eines bestimmten Geldbetrages. Dabei sollten Sie aber unbedingt einen Notar einschalten, um nicht „über den Tisch gezogen“ zu werden. ■

Norbert Necker

SCHUHGARTEN
BLOSS

Unser Service

Schuhe die passen für jedes Alter!

Kinder | Jugend | Erwachsene



Lauflern-/Barfußschuhe in
weit, mittel und schmal.



Wanderschuhe in
weit, mittel und schmal.

Xsensible



Abrollschuhen gegen
Rückenschmerzen.

tenhaag



wasserdicht für die
kalte Jahreszeit.

Elektronische
Fußvermessung

Individuelle
Schuheinlagen

Zurichtungen/
Anpassungen
von Schuhen

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



Lucy van Kuhl, Kabarettistin und Liedermacherin

„Ich mache mir große Sorgen um unsere Demokratie“

senex im Gespräch mit der Kabarettistin und Liedermacherin Lucy van Kuhl, die im November zu Gast in der Geislinger RÄTSCHE ist.

senex: Ich sage nur: Geschickt verpackt. Bei dem Namen Lucy van Kuhl dachte ich tatsächlich, dass Sie Holländerin sind. Doch dahinter kommt Corinna Fuhrmann zum Vorschein. Warum treten Sie unter Pseudonym auf?
Lucy van Kuhl: Mit meinem eigentlichen Namen bin ich zuvor als Pianistin aufgetreten. Als mir die Idee kam, es zusätzlich mit dem Klavierkabarett zu versuchen, dachte ich, es sei eine gute Idee, mir dafür einen Künstlernamen zuzulegen. Falls es schlecht gelaufen wäre, hätte ich wenigstens meinen echten Namen nicht verbrannt. Das Gegenteil ist passiert: Ich trete nur noch als „Lucy van Kuhl“ auf und Corinna Fuhrmann bin ich privat.

senex: Wie setzt sich Ihr Publikum zusammen: bunt gemischt oder eher jüngere bzw. ältere Zuschauer?
Lucy van Kuhl: Es sind tatsächlich zumeist ältere Zuschauerinnen und Zuschauer, so ab 50. Meine Kunst richtet sich auch sehr an sie. Ich mache keine Comedy, sondern Lieder und Moderationen, bei denen nicht die Gag-Dichte im Vordergrund steht. Ich erzähle vielmehr pointenreiche Geschichten, lustige und melancholische. Einige Lieder handeln explizit von alten Menschen. Ich finde es schade, dass es in unserer Gesellschaft meistens darum geht, junge Menschen zu begeistern. Wenn wir ehrlich sind, ist der Großteil der Gesellschaft doch eher älter. Und diese Leute wollen sich doch nicht abgehängt fühlen, sondern auch noch über etwas lachen können.

senex: Liegen die Themen für Ihre Programme förmlich auf bundesdeutschen Straßen oder woher nehmen Sie die Ideen für Ihre Programme?
Lucy van Kuhl: Ideen bekomme ich überall. Im täglichen Leben und auch in der Literatur. Ich stolpere zum Beispiel über einen Satz und denke:

Hoppla, das könnte doch ein Songthema sein. Ich notiere mir die Ideen immer direkt und wenn ich ein Lied schreiben möchte, durchforste ich sie und schaue, ob die Themen tatsächlich genug Stoff für Songs bieten. Ich laufe einfach wach durchs Leben. Da ergibt sich schon viel.

senex: Von Heinrich Heine stammen die Zeilen „Denk ich an Deutschland in der Nacht, so bin ich um den Schlaf gebracht". Geht es Ihnen auch so?
Lucy van Kuhl: Mit diesem Thema habe ich mich in letzter Zeit etwas intensiver auseinandergesetzt. Im Juli war ich vom Deutschen Journalistenverband zum CSD in Sonneberg (Thüringen) eingeladen und habe dafür ein Lied mit dem Titel „Wir bleiben bunt" geschrieben. Im Zuge dessen habe ich einige Reels auf TikTok und Instagram gepostet, die viral gegangen sind – leider auch in rechtsextremen Kreisen. Nach wie vor bekomme ich täglich Dutzende von unflätigen Kommentaren, Beschimpfungen und auch Morddrohungen. Sozusagen das, was Hape Kerkeling gerade erlebt, in kleinerer Dimension. Der Ton hat sich unglaublich verändert und die Einstellung vieler Leute auch. Ich mache mir wirklich große Sorgen um unsere Demokratie.

senex: Hat das Musikkabarett eine Zukunft? Martina Brandl meinte in einem Interview, dass heutzutage vielfach das Publikum wegbleibe und die Corona-Zeit viele Karrieren beendet habe?
Lucy van Kuhl: Ich habe es tatsächlich gut durch die Corona-Zeit geschafft und danach ging es sogar noch besser weiter. Dafür bin ich sehr dankbar. Ich hatte Glück, da ich kurz vor den Lockdowns einen renommierten Kabarettpreis gewonnen habe und sehr viele Buchungen hatte, die dann verschoben und nicht annulliert wurden.
Und Martina Brandl hat Recht, es hat sich etwas verändert, viele Menschen bleiben zuhause. Gerade jetzt erlebe auch ich es wieder verstärkt so. Vielleicht sind die Leute verunsichert? Oder das Geld wird knapp? Oder sie haben vergessen, wie toll Live-Erlebnisse sind? Ich weiß es nicht. Wer sich aufgerafft hat, war bisher begeistert und hat eine gute Portion guter Laune mitgenommen. Auf jeden Fall gehen Abende, auf denen „Comedy" draufsteht, meist besser. Vielleicht hat „Kabarett" bei vielen den Stempel „politisch". Und die Menschen haben keine Lust, sich auch in der Freizeit damit auseinanderzusetzen. Dabei kann Kabarett genauso unpolitisch sein – mein Programm jedenfalls ist auch lustig, ironisch-böse und zuweilen etwas melancholisch. Bei mir steht die Emotion im Vordergrund. Ich möchte den Menschen eine kleine Insel erschaffen, auf der sie sich zwei Stunden rundum wohlfühlen.

senex: Künstliche Intelligenz hält nicht nur Einzug in Büros und Werkhallen, sondern auch in die Kultur, schreibt Romane und komponiert Musikstücke. Brauchen wir in Zukunft noch Künstler wie Lucy van Kuhl oder unterhält uns die KI mit Avataren?
Lucy van Kuhl: Die KI kann viel, aber sie hat nichts selber erlebt. Sie hat nie geliebt, nie gesoffen, sie hat keine Trennung hinter sich und auch keine Abschlussprüfung bestanden. Sie verarbeitet Informationen und gibt als Echo Beschreibungen menschlicher Gefühle wieder, ohne selbst zu lieben oder erlebt zu haben, was Leid bedeutet. KI selbst hat kein Gefühl. Und das ist der große Vorteil von uns Menschen: wir spüren. Wenn ich auf der Bühne etwas singe, das aus meinem Hirn und Herzen kommt, ist das authentisch und hat Wärme. Das schafft die KI nicht. Ich sehe auch, dass Menschen wieder mehr das Analoge suchen, eine Echtheit. Vielen reicht es mittlerweile mit der KI, bei allen Vorteilen, die sie als Hochleistungsrechenmaschine bietet. Dennoch stellt sie eine Gefahr dar, das ist unumstritten. Nicht nur für uns Künstlerinnen und Künstler.

senex: Marthin Luther King meinte einst: „Wir müssen lernen, entweder als Brüder miteinander zu leben oder als Narren unterzugehen." Sind wir von Narren umgeben?
Lucy van Kuhl: Soweit würde ich jetzt nicht gehen. Ich glaube eher, dass ein starker Egoismus weit verbreitet ist. Viele denken nur an ihre eigenen Vorteile und bleiben in ihrer Bubble. Wie man eine Partei wählen kann, die gesichert rechtsextrem ist, und sagt, es nur aus Protest gegen die Regierung zu tun, kann ich allerdings nicht nachvollziehen. Da passt der Begriff „Narren" durchaus. Unsere Geschichte sollte uns doch gelehrt haben, was daraus resultieren kann. ■ *Klemens Olschewski*

Lucy van Kuhl tritt mit ihrem aktuellen Programm „Geschickt verpackt" am 14. November um 20 Uhr in der RÄTSCHE, Schlachthausstr. 22 in Geislingen auf (www.raetsche.com).

„Das Publikum verzauberte die in Köln geborene Kabarettistin mit ihren mal genialen, mal bissigen, mal melancholischen Texten."
Südkurier

„Lucy van Kuhl … präsentierte sich als exzellente Kabarettistin und Liedermacherin."
Westfälische Nachrichten

„Die Besucher im Herrenhof feiern den Auftritt von Lucy van Kuhl vor und auch nach der Pause mit viel Applaus und vereinzelten Jubelrufen. Ohne zwei Zugaben … lassen sie die Musikkabarettistin nicht ziehen."
Die Rheinpfalz

Die **RÄTSCHE** verlost **zwei Eintrittskarten zur Veranstaltung von Lucy van Kuhl** am 14.11.2026. Wir wollen von Ihnen wissen: **Wie lautet der bürgerliche Name von Lucy van Kuhl?**
Schicken Sie Ihre Antwort bis spätestens 10.11.2026 an **medien@olschewski.com.** Der Rechtsweg ist ausgeschlossen



Tobias Wörner mit seinen Schafen, die ihm mit ihrer Wolle zu höchwertigem Dünger verhelfen.

Nährstoffbombe aus Schafwolle von der Alb

Tobias Wörner aus Sontbergen verarbeitet die Wolle seiner Schafe zu hochwertigen Dünger-Pellets.

Die Schafe von Tobias Wörner sind vielseitige Nutztiere. Sie landen nicht nur als schmackhafter Hammelbraten oder als Lammgulasch auf den Tellern des Gasthauses Rössle in Sontbergen. Die über 100 Tiere sind nämlich mehr als nur Fleischlieferanten für die gut 125 Jahre alte Traditionswirtschaft seiner Mutter Waldtraut mitsamt familiärem Anhang.

Ökologischer Langzeitdünger

Im kleinen Dorf, rund 15 Kilometer von Geislingen an der Steige entfernt, auf der Schwäbischen Alb sind die Schafe mit ihrer Wolle auch als Produzenten für ökologischen Langzeitdünger – insbesondere für die Bio- und Demeter-Landwirtschaft – gefragt. Dieses neue Geschäftsfeld hat der Nebenerwerbslandwirt vor einigen Jahren entdeckt. Dabei bleiben die Schafe am Leben, verlieren nur – wie gewohnt – jedes Frühjahr ihr wolliges Haarkleid. Früher ging die Wolle in die Textilindustrie und wurde zu wärmender Kleidung verarbeitet, was ein paar Euro in die Kasse jeder Schäferei spülte. Doch diese Zeiten sind längst vorbei. „Seitdem die Textilindustrie nach China abgewandert ist und künstliche Fasern vorrangig nachgefragt werden, ist unsere heimische Schafwolle nicht mehr gefragt“, sagt der 31jährige. Die Konkurrenz sei riesig, Wolle aus Australien und Neuseeland beherrscht den Weltmarkt. Kleine Schäfereien haben das Nachsehen und bleiben auf ihrer Wolle sitzen. Wolle sei so gut wie nichts mehr wert und die Kosten für eine professionelle Schafschur würden den bescheidenen Erlös übersteigen. „Beim Geschäft mit Schafwolle legt man mittlerweile drauf“, sagt Wörner. Deshalb suchte der Nebenerwerbslandwirt nach neuen Wegen gegen das Verlustgeschäft. Die Lösung fand er im Internet.

Pellets aus Schafwolle

Unter dem Stichwort Pelletsheep – Düngerpellets aus Schafwolle – wurde er hellhörig. Die Wolle wird dabei nicht zu Pullover oder Socken verarbeitet, sondern als hervorragender Dünger für Pflanzen sowie als Bodenverbesser eingesetzt, so jedenfalls die kühne Behauptung aus dem Internet. Was auf den ersten Blick wie ein Traum eines ökologischen Spinners aussah, entpuppte sich bei näherem Hinsehen doch schnell als wissenschaftlich belastbare Realität. Forscher der Berliner Humboldt-Universität fanden heraus, dass Schafwolle einen hohen Anteil an Stickstoff und Kalium besitzt, ein hervorragender Wasserspeicher ist und deshalb eine

Nährstoffbombe für Obst, Gemüse und Zierpflanzen. Untersuchungen an der Universität Stuttgart-Hohenheim bestätigten die Berliner Ergebnisse und hatten Wachstumserfolge bei Zuckermais, Tomaten und Paprika. Auch die Hochschule Weihenstephan-Triesdorf sowie die staatliche Lehr- und Versuchsanstalt für Gartenbau in Heidelberg waren bei ihren Untersuchungen von der überdurchschnittlichen Düngewirkung von Schafwolle begeistert. Sogar das Bundesministerium für Wirtschaft und Technologie förderte das wissenschaftliche Engagement in Sachen Schafwoll-Dünger. Mehr noch: Der Geruch der Wolle hält offensichtlich nicht nur Wühlmäuse und Wildschweine von einer schmackhaften Mahlzeit ab. Auch Schnecken machen einen großen Bogen um Pflanzen, die mit Schafwolle umgeben sind.

Zusatzverdienst

Bei so viel positiven Eigenschaften war für Tobias Wörner klar, dass Pelletsheep bei ihm Einzug halten wird. Die Suche nach einer geeigneten Vermarktung stand nun auf dem Programm. In Beuren, beim Getränkehandel Stoll, wurde er fündig. Denn neben Flüssigem für trockene Kehlen gibt es dort seit Jahren auch eine Lohn-Pelletierung, die aus trockener und einigermaßen sauberer Wolle kleine, etwa fünf Millimeter lange Pellets presst. „Unser Geschäft brummt“, betont Chefin Sabine Laubengeiger. Viele kleine und einige wenige große Schäfereien aus nah und fern sind ihre Kunden. Einer davon ist auch Tobias Wörner, der mit zunächst nur 60 Kilogramm Wolle gestartet ist. Retour kamen 54 Kilogramm Pellets, sauber verpackt in verkaufsfertigen Papiertüten mit 750 Gramm und 1,5 Kilogramm Gewicht. „Die Nachfrage ist recht gut“, freut sich Wörner. Und nicht nur er, sondern eine Vielzahl von Schäfereien setzen mittlerweile auf den Zusatzverdienst, bei dem Schafwolle zur ökologischen Nährstoffbombe wird. ■

Text und Fotos: Jochen Horndasch (jogi)



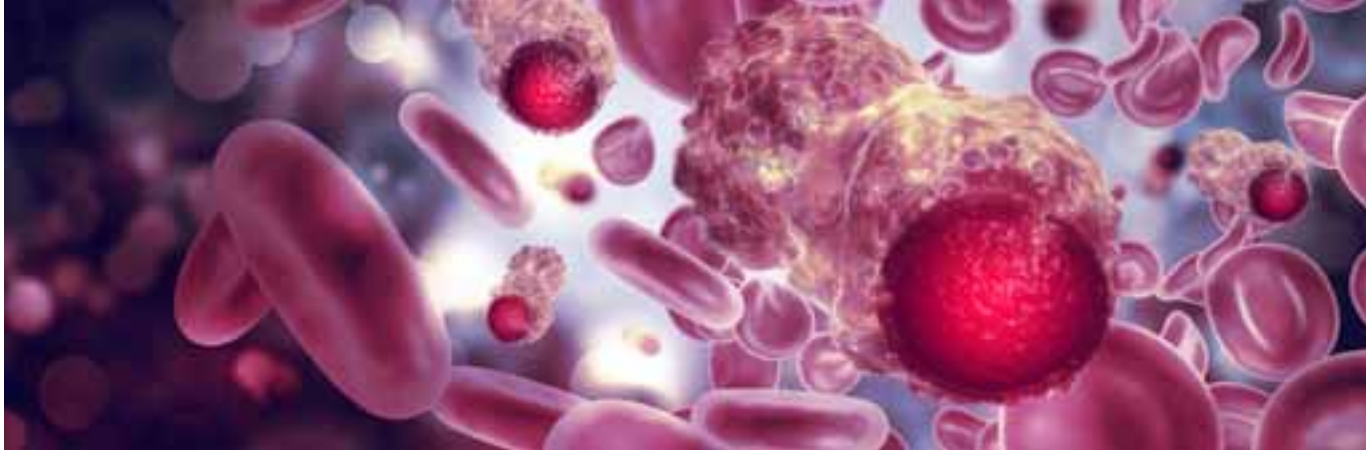
Dosierung: Der ökologische Langzeitdünger aus Schafwolle hält sechs bis zehn Monate. Zehn Gramm entsprechen einem Esslöffel. Für Grün- und Blühpflanzen je nach Pflanzengröße zehn bis 30 Gramm ins Erdreich mischen. Ausgenommen sind Pflanzen auf saurem Boden wie Rhododendron oder Blaubeeren. Für Gemüse 50 bis 100 Gramm pro Quadratmeter leicht in die Erde einarbeiten. Starkzehrer benötigen bis 120 Gramm. Gegen Schnecken einen lückenlosen Kreis um die Pflanzen legen.

Anzeige

Immobilienverkauf? Wir nehmen Ihnen die Arbeit ab, damit Sie sich auf die schöneren Dinge des Lebens konzentrieren können.



Tel. 0176-20088634 | Ihr lokaler Immobilienmakler
E-Mail: info@mwimmobilien-gmbh.de | Web: www.mwimmobilien-gmbh.de
MW Immobilien



Bei einer Blutvergiftung zählt wirklich jede Minute

Die AOK berichtet von 345 Fällen im Jahr 2025 im Landkreis Göppingen.

Nicht nur der Schnitt durch einen scharfkantigen Karton an der Hand oder der blutende Kratzer durch eine Hundepfote am Arm können zu einer Blutvergiftung führen. Die Gründe oder vielmehr Entstehung für eine sogenannte Sepsis sind nämlich viel weitreichender, darauf weist jetzt die Krankenkasse AOK hin. „In Deutschland stirbt alle sechs Minuten ein Mensch an Sepsis, das sind jährlich mindestens 85.000 Todesfälle. Damit tötet die Blutvergiftung im Krankenhaus mehr Menschen als Herzinfarkt und Schlaganfall zusammen“, mahnt Dr. med. Ralph Bier, Arzt bei der AOK Baden-Württemberg in einer Pressemitteilung der Kasse. Allein im Landkreis Göppingen erhielten im Jahr 2025 drei von tausend AOK-Versicherten die Diagnose Sepsis. Umgerechnet sind das 345 Personen. In Europa kostet eine einzige Sepsis-Episode das Gesundheitssystem im Schnitt rund 25.000 Euro, teilt die AOK-Pressestelle mit.

Leider wüssten die wenigsten Menschen, dass eine Blutvergiftung nicht nur durch äußere Wunden entstehen kann, deshalb will die Kasse jetzt aufklären. Die Sepsis ist ein Zustand, bei dem das eigene Immunsystem außer Kontrolle gerät und beginnt, die eigenen Organe zu zerstören. Aus einer simplen Blasenentzündung, einer Lungenentzündung oder einer entzündeten Wunde heraus, erläutert der Mediziner Ralph Bier. Weil die Symptome oft denen anderer Infektionserkrankungen ähnelten, werde eine Sepsis oft nicht gleich als solche erkannt, was unter Umständen lebensbedrohlich sein könne, heißt es in der Pressemitteilung weiter. Und der AOK-Arzt informiert, es sei lebenswichtig, eine Sepsis schnell als solche zu erkennen. „Für jede Stunde, die eine Behandlung später einsetzt, steigt das Sterberisiko um bis zu sieben Prozent. Wer innerhalb der ersten Stunde behandelt wird, hat eine Überlebenschance von 90 Prozent, wer fünf Stunden wartet, nur noch von 60 Prozent", sagt Ralph Bier. Erste mögliche Anzeichen einer Sepsis seien eine schnelle Atmung, Verwirrtheit, fleckige Haut und ein extremes Krankheitsgefühl.

Viele Sepsis-Fälle seien allerdings vermeidbar, so der AOK-Arzt weiter: „Konsequente Händehygiene, Impfungen gegen Influenza und Pneumokokken sowie das frühe Behandeln von Infektionen können die Entstehung einer Sepsis verhindern. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schätzt, dass eine konsequente Umsetzung bekannter Maßnahmen die Sterblichkeit um bis zu 50 Prozent senken könnte", berichtet der Arzt abschließend. ■

Michael Rahnefeld (ra)

Anzeige

STANZEL
SCHÄDLINGSBEKÄMPFUNG

Ihr Kammerjäger
aus dem Kreis Göppingen
für den Kreis Göppingen.



☎ 07162 / 26 300 45 0176 / 703 127 84
Tim Stanzel • Akazienweg 5 • 73333 Gingen
www.stanzel-schädlingsbekämpfung.de

Jetzt schwätzt „Klara“

Bundesagentur für Arbeit lässt KI-Assistenten mit Kunden reden.



KI-generiert

Die Bundesagentur für Arbeit (BA) setzt ab sofort im Telefon-Service eine KI-Assistenz namens „Klara“ ein. Sie nimmt Anrufe der Kunden der Agentur für Arbeit entgegen, erfasst grundlegende Anliegen und beantwortet Standardfragen eigenständig. Das teilt die Göppinger Pressestelle der Agentur mit. Ziel des Pilotprojektes sei es, den jährlich rund 18 Millionen Anrufern einen schnelleren Zugang zu Informationen und Auskünften ohne lange Wartezeiten zu ermöglichen. Künstliche Intelligenz solle und werde nicht den persönlichen Kontakt ersetzen, sondern solle die Mitarbeiter der Arbeitsagentur gezielt bei administrativen Routineaufgaben entlasten, versichert Stefan Latuski, bei der BA für die Digitalisierungsstrategie verantwortlich. Mit dem Einsatz von sprachbasierten Systemen entstünden spürbar schnellere Reaktionszeiten für die Kunden der Agentur.

„Klara“ begrüßt die Anrufer, informiert transparent über die Datenverarbeitung und nimmt Identifikationsmerkmale wie Kundennummer und Postleitzahl entgegen. In der Pilotregion Baden-Württemberg übernimmt die KI-Sprachassistenz zusätzlich die Beantwortung ausgewählter Standardanliegen wie beispielsweise allgemeine Auskünfte zum Arbeitslosengeld. Beratungsintensive Anfragen werden an die Kollegen im Service Center durchgestellt. In diesem Fall müssen die Anrufer ihre Daten aber nicht noch einmal wiederholen, denn „Klara“ leitet diese Informationen und auch das Anliegen direkt weiter. Die nächsten Ausbaustufen bieten dann schon personalisierte Antworten und bald dann auch individuelle Auskünfte aus der elektronischen Kundenakte. Die Datenübertragung erfolgt über gesicherte Schnittstellen nach den aktuellen Vorgaben der IT-Sicherheit, und die Verarbeitung der Kundendaten erfolgt strikt ausschließlich im Rahmen der DSGVO (Datenschutz-Grundverordnung). Alle rechtsverbindlichen Entscheidungen treffen weiterhin die Beschäftigten der BA, heißt es in der Pressemitteilung. ■ *(pm)*

Weitere Infos zu Klara finden sich unter: https://www.arbeitsagentur.de/ki-sprachassistenz

Anzeige





Walter Bauhofer mit dem ehemaligen TV-Moderator Thomas Gottschalk.

„Gutes Kochen beginnt mit Respekt vor dem Lebensmittel"

Ein Gespräch mit Küchenmeister Walter Bauhofer über Sterneküche, 30 Kilo Walderdbeeren an Silvester, guten Essig und die Kunst, ein Lebensmittel einfach gut schmecken zu lassen.

senex: Sie haben in Paris, München und Baiersbronn in der besternten Spitzengastronomie gearbeitet und später 25 Jahre an der renommierten Kochschule in Bad Überkingen unterrichtet. Was ist die wichtigste Erkenntnis, die Sie aus all diesen Jahren mitgenommen haben?
Walter Bauhofer: An erster Stelle steht für mich der Respekt vor dem Lebensmittel.
Ich durfte sehr viel erleben. Bei Feinkost Käfer in München habe ich für Thomas Gottschalks 40. Geburtstag gekocht, war häufig für den FC Bayern tätig und habe dort oft gegen den FC Schmiere Fußball gespielt – einen Promiclub, bei dem unter anderem Paul Breitner und Gerd Müller mitspielten. Für viele Persönlichkeiten wie Friedrich Karl Flick, Franz Josef Strauß und Pierre Brice habe ich ebenfalls gekocht.
Das waren spannende Erfahrungen. Aber all diese Erlebnisse haben meine grundsätzliche Einstellung zum Kochen eigentlich bestätigt: Am Ende entscheidet nicht der Name des Gastes, sondern die Qualität des Produkts.

senex: Was bedeutet „Respekt vor dem Lebensmittel" für Sie?
Walter Bauhofer: Ich möchte ein einfaches Beispiel nennen: ein Steak. Für dieses Steak ist ein Tier gestorben. Das ist für mich keine Nebensache. Wenn ich Fleisch auf den Teller bringe, habe ich eine Verantwortung. Ich möchte es deshalb möglichst perfekt zubereiten. Das hat das Tier verdient. Es widerstrebt mir, ein hochwertiges Lebensmittel mit irgendwelchen unnötigen Dingen zu überdecken. Ein gutes Produkt braucht nicht ständig Unterstützung.

senex: Sie haben ja auch einige Zeit in Paris gearbeitet. Gibt es aus dieser Zeit eine Erfahrung, die Ihnen besonders im Gedächtnis geblieben ist?
Walter Bauhofer: Ja. Ich habe in einem Restaurant gearbeitet, das Pierre Cardin gehörte. Dort wurden an Silvester einmal 30 Kilo Walderdbeeren aus Chile und Kolumbien verarbeitet. Cardin

wollte für die Gäste etwas Besonderes. Für mich ist das keine Besonderheit. Wir sollten wieder lernen, uns auf die Saison zu freuen.

senex: Sie legen also großen Wert darauf, saisonal und regional zu kochen?
Walter Bauhofer: Regionalität ist mir wichtig, aber ich sehe das nicht dogmatisch. Es gibt wunderbare Produkte aus anderen Ländern, die ich gerne verwende. Ich mag beispielsweise gutes ligurisches Olivenöl, Schafskäse aus den Pyrenäen und Gewürze aus Nordafrika. Aber ich möchte wissen, woher mein Produkt kommt, wie es gehalten oder angebaut wurde.

senex: Was machen frische Kräuter mit einem Gericht?
Walter Bauhofer: Sie können ein Gericht komplett verändern. Aber man muss sie richtig einsetzen. Zu viel frischer Koriander beispielsweise macht ein Gericht schnell seifig. Viele Kräuter haben nicht nur kulinarisch, sondern auch in der traditionellen Pflanzenheilkunde eine lange Geschichte.

senex: Sie arbeiten gerne mit Knoblauch und Sardellenpaste. Weshalb?
Walter Bauhofer: Ich verwende Salz sehr sparsam. Dafür arbeite ich gerne mit Produkten, die einem Gericht zusätzlich Geschmack und Tiefe geben – zum Beispiel mit Sardellenpaste oder Knoblauch. Als „Salzersatz" kann eine kleine Menge Sardellenpaste eine Soße oder ein Gemüsegericht unglaublich bereichern. Sie bringt Umami und Tiefe.
Knoblauch setze ich ebenfalls gezielt ein – fein dosiert ist er bei Gerichten mit Lammfleisch und Muscheln für mich unerlässlich. Und dass dem Allicin im Knoblauch darüber hinaus auch eine blutdrucksenkende Wirkung zugeschrieben wird, ist natürlich eine schöne positive Zugabe.

senex: Sie sprechen auffallend häufig über Essig. Warum ist Ihnen dieses Lebensmittel so wichtig?
Walter Bauhofer: Weil ein handwerklich gut gemachter Essig für mich ein kreatives Instrument der Küchenklaviatur ist. Für Salate, zum Verfeinern von Gerichten oder sogar für ein Dessert. Ein alter Balsamessig zu Erdbeeren kann unglaublich spannend sein. Seit einigen Jahren werden auch gereifte, mild ausgebaute Essige als Aperitif serviert. Konservierungsstoffe, Farbstoffe oder künstliche Duftaromen haben für mich in einem guten Essig nichts zu suchen. Ein handwerklich sehr gut gemachter Essig braucht so etwas nicht. Leider gibt es nur wenige Produzenten, die diese Philosophie noch wirklich leben. Heute muss vieles schnell und wirtschaftlich gehen. Da bleibt die Qualität manches Mal auf der Strecke.

senex: Gibt es Zutaten, bei denen Sie heute noch schwach werden?

Anzeige

DIGNUS DE

Hörstätte
Die Ohren sind das Tor zum Leben.



- Kompetent seit 1996
- Inhabergeführt
- 100 % Leidenschaft
- Gratis-Hörtest
- Smart Hören
- Neueste Hörgeräte
- Hörgeräte ab 0 Euro*
- Kundendienst
- Gehörschutz
- Tinnitus

Tanz in den Herbst gefällig? Nach der Sommerhitze kommt wieder mehr Bewegung in den Alltag. Spaß muss sein – man gönnt sich ja sonst nichts. Und die Wumme muss man schon hören können ...

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

* Für Versicherte bei gesetzlichen Krankenkassen bei Verordnung vom HNO-Facharzt; 10 € gesetzliche Zuzahlung. Preis für Privatzahler: ca. 710 €

Walter Bauhofer: Ja klar: Vanille und Pfeffer.
Vor allem Pfeffer fasziniert mich, weil er so unglaublich vielseitig ist. Tasmanischer Bergpfeffer, Kubebenpfeffer, Mönchspfeffer – jeder hat seinen ganz eigenen Charakter. Aber auch Vanille kann in der herzhaften Küche unglaublich spannend sein – zum Beispiel zu Jakobsmuscheln. Und genau das liebe ich am Kochen: Mit einer einzigen Zutat kann man einem Gericht eine völlig andere Note geben.

senex: Sie haben in Deutschland und Frankreich gekocht. Was machen die Franzosen beim Essen anders als wir Deutschen?
Walter Bauhofer: Meine Erfahrung ist, dass sich die Franzosen viel intensiver mit Lebensmitteln beschäftigen. Das merkt man schon im ganz normalen Lebensmitteleinzelhandel. Dort bekommt man beispielsweise einen Rochenflügel oder eine Wachtel - und die Menschen wissen auch, was sie damit anfangen können und wie es zubereitet werden kann.

senex: Was würden Sie unseren Lesern beim Einkauf raten?
Walter Bauhofer: Ich schaue beim Einkauf genau hin, was auf der Packung steht. Mich interessiert vor allem die Zutatenliste. Da achte ich besonders auf Konservierungsmittel, Farbstoffe, künstliche Süßstoffe und die vielen E-Nummern.
Ich habe einmal den Satz gelesen: „Je länger die Zutatenliste, desto kürzer das Leben." Ob man das nun wissenschaftlich so formulieren kann, sei dahingestellt. Aber der Gedanke ist für mich nachvollziehbar. Wenn ich eine Zutatenliste mit zehn oder mehr Bestandteilen sehe, frage ich mich schon: Brauche ich das Produkt wirklich?

senex: Bei Käfer haben Sie auch mit Alfons Schuhbeck zusammengearbeitet. Ist daraus später noch eine Verbindung entstanden?
Walter Bauhofer: Ja, da gibt es eine schöne Geschichte. Eines Tages stand Alfons in meiner Überkinger Lehrküche. Ich hatte zu Käfer-Zeiten öfter gemeinsam mit ihm Partys bekocht. Er hat mich überrascht und wollte bei uns gleich eine Kochstunde halten.

senex: Was wollten Sie den angehenden Köchen in Ihren 25 Jahren als Kochlehrer vor allem mitgeben?
Walter Bauhofer: In diesen 25 Jahren habe ich rund 4.000 Köche ausgebildet. Wichtig war mir immer, dass sie ihre Sinne benutzen – und dass sie lernen, achtsam mit Lebensmitteln umzugehen und möglichst nichts wegzuwerfen. Ich habe oft den Eindruck, dass wir heute zu sehr nach Rezepten kochen. Ein guter Koch muss schauen, riechen, fühlen und probieren. Kochen lernt man mit den Händen, mit der Nase und mit dem Geschmackssinn. ■

Anzeige



Kleine Tablette, große Wirkung – Medikamente richtig einnehmen

Ob Blutdrucktablette, Schilddrüsenmedikament oder Schmerzmittel: Viele Menschen nehmen täglich mehrere Arzneimittel ein. Doch wussten Sie, dass nicht nur der Wirkstoff, sondern auch die richtige Einnahme entscheidend für den Behandlungserfolg ist? Schon kleine Fehler können dazu führen, dass Medikamente schlechter wirken oder unerwünschte Nebenwirkungen auftreten.

1. Der richtige Zeitpunkt zählt

Schilddrüsenhormone wie Levothyroxin werden üblicherweise morgens nüchtern mit Wasser eingenommen, mindestens 30 Minuten vor dem Frühstück. Kaffee kann die Aufnahme beeinträchtigen und sollte deshalb nicht gleichzeitig getrunken werden.
Andere Medikamente wie Ibuprofen, werden häufig besser mit oder nach einer Mahlzeit vertragen.
Wichtig ist außerdem, Arzneimittel entsprechend dem verordneten Einnahmeschema einzunehmen.

2. Wasser statt Kaffee

Nehmen Sie Ihre Tabletten grundsätzlich mit Wasser ein, sofern nichts anderes empfohlen wurde. So vermeiden Sie viele unnötige Wechselwirkungen. Grapefruit kann den Abbau bestimmter Arzneimittel hemmen und dadurch deren Konzentration im Blut erhöhen. Betroffen sind beispielsweise einige Cholesterinsenker und Blutdruckmedikamente. Auch Milchprodukte können problematisch sein. Das enthaltene Calcium verbindet sich mit bestimmten Antibiotika und vermindert deren Aufnahme.

3. Nahrungsergänzungsmittel

Calcium, Magnesium und Eisen können die Aufnahme von Schilddrüsenhormonen verringern. Zwischen der Einnahme von Levothyroxin und entsprechenden Mineralstoffpräparaten sollte ein Abstand von mindestens zwei bis vier Stunden eingehalten werden; bei Calcium und Eisen werden häufig vier Stunden empfohlen.
Informieren Sie Ihre Apotheke über pflanzliche Präparate und Nahrungsergänzungsmittel, die Sie einnehmen.

4. Tabletten teilen?

Manche Tabletten sind groß und lassen sich schwer schlucken. Da erscheint es praktisch, sie zu halbieren.
Doch Vorsicht: Nicht jede Tablette darf geteilt werden! Besonders bei Retardtabletten, die ihren Wirkstoff über mehrere Stunden abgeben, kann das Zerkleinern dazu führen, dass zu viel Wirkstoff auf einmal freigesetzt wird.
Auch magensaftresistente Tabletten dürfen häufig nicht geteilt oder zerdrückt werden, da ihre spezielle Schutz- schicht dadurch beschädigt wird.
Fragen Sie deshalb im Zweifelsfall immer in Ihrer Apotheke nach, bevor Sie eine Tablette teilen.

5. Einnahme vergessen?

Das kann jedem passieren: Plötzlich fällt einem auf, dass die morgendliche Tablette noch in der Packung liegt.
Wichtig: Nehmen Sie niemals einfach die doppelte Menge ein, um eine vergessene Dosis auszugleichen.
Ob Sie die Einnahme nachholen sollten oder besser bis zum nächsten vorgesehenen Zeitpunkt warten, hängt vom jeweiligen Arzneimittel ab. Besonders bei Blutverdünnern, Diabetesmedikamenten und bestimmten Herzmedikamenten gelten spezielle Regeln. Lassen Sie sich daher am besten bereits bei der Abgabe erklären, was Sie im Fall einer vergessenen Einnahme tun sollten.



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

Ihr persönlicher Medikamententencheck aus der Apotheke

Wer regelmäßig mehrere Arzneimittel einnimmt, sollte seine Medikation von Zeit zu Zeit überprüfen lassen. Besonders wichtig ist dies, wenn neue Medikamente hinzukommen, Beschwerden auftreten oder sich die Dosierung verändert.
In vielen Apotheken wird hierfür eine erweiterte Medikationsberatung angeboten. Gesetzlich und privat Versicherte, die dauerhaft mindestens fünf verordnete Arzneimittel einnehmen, können unter bestimmten Voraussetzungen eine solche pharmazeutische Dienstleistung kostenlos in Anspruch nehmen.
Dabei prüfen wir unter anderem, ob sich Ihre Medikamente miteinander vertragen, ob Einnahmefehler vorliegen und wie sich die Arzneimitteltherapie im Alltag vereinfachen lässt.
Unser Tipp: Bringen Sie zu Ihrem nächsten Apothekenbesuch Ihren aktuellen Medikationsplan sowie eine Übersicht aller zusätzlich eingenommenen Arzneimittel und Nahrungsergänzungsmittel mit. Gemeinsam sorgen wir dafür, dass Ihre Medikamente nicht nur richtig verordnet, sondern auch richtig angewendet werden.



Thomas Vogt in seinem Gewächshaus, so wie es ab Mitte November dort aussehen wird: ein Meer von Weihnachtssternen. Foto KI-generiert

Zum Weihnachtsfest eine schöne Mexikanerin

Die Poinsettie blüht ab Mitte November wieder in der Geislinger Gärtnerei Vogt.

Eine der beliebtesten Topfpflanzen in der kalten Jahreszeit ist der Weihnachtsstern. Vor 136 Jahren kam die Poinsettie – wie das großblättrige Gewächs auch genannt wird – nach Deutschland. Seither haben Züchter der Pflanze nicht nur allerhand Farben und Formen verliehen, sondern sie auch kälteunempfindlicher werden lassen.

Der Geislinger Gärtner Thomas Vogt hat sich auf Weihnachtssterne spezialisiert. In seinen Gewächshäusern an der ehemaligen Geislinger Helfenstein Klinik leuchten ab Mitte November wieder Tausende der Pflanzen in tiefem Dunkelrot und in hellem Apricot, andere strahlen in hellem Weiß oder in zartem Rosa. Die momentan noch zarten Pflänzchen hat er zusammen mit einem Gärtnerkollegen herangezogen, der seine Gewächshäuser mit Fernwärme beheizen kann. Dadurch sparen beide Gärtner immense Energiekosten

Eigentlich stammt die Poinsettie aus Mexiko. Ihren Namen erhielt sie nach Joel Poinsette, dem ersten US-Botschafter in dem südamerikanischen Land, der sich Mitte des vorletzten Jahrhunderts in die „schöne Mexikanerin" verliebt hat. In Deutschland nimmt der Weihnachtsstern Rang eins unter den beliebtesten Topfpflanzen ein. Schon seit geraumer Zeit ist Thomas Vogt wieder aktiv in Sachen Weihnachtsstern und versucht der Pflanze der nächsten Generation neue Eigenschaften zu verleihen. Als Mitglied der Versuchs- und Beratungsgemeinschaft für die Gärtner in Baden-Württemberg hat der 59-jährige Pflanzenexperte im vergangenen Jahr in Stuttgart-Hohenheim die neuesten Ergebnisse aus den Züchtungsversuchen präsentiert bekommen. Beispielsweise Sorten, die schon bei 15 bis 18 Grad bestens gedeihen und nicht mehr auf 20 bis 22 Grad klimatisiert werden müssen. Sorten, die neue Blütenfarben und Blattoberflächen hervorbringen oder bei bestimmten Düngestoffen ein gewünschtes Wachstumsverhalten zeigen.

Neben rein wirtschaftlichen Faktoren für die Gartenbaubetriebe ergeben sich auch Vorteile für den Verbraucher, der sich über robustere Gewächse mit neuen Farben freuen darf. Was sich aus den Versuchen ergibt, das zeigt sich oft schon in der nächsten Saison, die für die Gärtnereien bezüglich Weihnachtsstern bereits Ende Juni eines jeden Jahres beginnt. Denn zur Mitte des Jahres werden die neuen Stecklinge gesetzt, gehegt und gepflegt. Damit sie bis zur Adventszeit in all ihrer Farbenpracht erblühen, greifen die Gärtner zu einem kleinen Trick. Gegen Ende September gaukeln sie den Pflanzen mittels Verdunklung einen verkürzten Tag vor. Die Gewächse reagieren prompt und treiben rechtzeitig ihre Blütenpracht aus, über die sich der Kunde jetzt freuen darf. Ob als Mini-, Midi-Weihnachtsstern, als Busch, Pyramide oder Stamm, für jede Wohnungsgröße und jeden Geldbeutel gibt es die beliebte Topfpflanze in unterschiedlichster Form und Farbe. ■

Text und Foto: Michael Rahnefeld (ra)

ORTHODENTA Plus – moderne Kieferorthopädie mit neuen Perspektiven in Göppingen und Eislingen

Innovative Zahnkorrekturen mit Invisalign, interdisziplinäre Behandlungskonzepte sowie moderne Schnarchschienen und Knirscherschienen. Mit der Übernahme zweier Praxisstandorte erweitert ORTHODENTA Plus das kieferorthopädische Angebot in der Region.

Die Kieferorthopädie hat sich in den vergangenen Jahren erheblich weiterentwickelt. Moderne digitale Technologien, nahezu unsichtbare Zahnkorrekturen und ganzheitliche Behandlungskonzepte ermöglichen heute individuelle Therapien für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.
Mit der Übernahme der Praxen in der **Poststraße 14a in Göppingen** und in der **Hauptstraße 56 in Eislingen** unter dem Namen **ORTHODENTA Plus** soll diese moderne Form der Kieferorthopädie in der Region weiter ausgebaut werden.

Unsichtbare Zahnkorrektur mit Invisalign

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der modernen Alignertherapie mit Invisalign. Die transparenten, herausnehmbaren Zahnschienen ermöglichen bei geeigneten Fehlstellungen eine nahezu unsichtbare Zahnkorrektur.
Gerade für Erwachsene, die sich eine Zahnkorrektur wünschen, ohne im Berufsleben oder Privatleben eine auffällige feste Zahnspange zu tragen, bietet diese Methode eine attraktive Alternative. Auch Jugendliche können von der digitalen Behandlungsplanung und dem hohen Alltagskomfort profitieren.

Interdisziplinäre Kieferorthopädie, mehr als nur gerade Zähne

Bei ORTHODENTA Plus steht nicht allein die Ästhetik im Vordergrund. Vielmehr werden Zahnstellung, Kiefergelenke, Kaumuskulatur und funktionelle Zusammenhänge gemeinsam betrachtet.
Ein wichtiger Bestandteil des Behandlungskonzepts ist die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit anderen medizinischen Fachrichtungen. Insbesondere bei komplexen Kieferfehlstellungen, Kiefergelenkbeschwerden oder funktionellen Problemen kann die Abstimmung mit Zahnärzten, Kieferchirurgen, HNO Ärzten, Schlafmedizinern und Physiotherapeuten entscheidend sein. Ziel ist eine individuell abgestimmte Behandlung, die sowohl funktionelle als auch ästhetische Aspekte berücksichtigt.

Schnarchschienen für einen erholsameren Schlaf

Ein weiteres Behandlungsangebot umfasst individuell angefertigte Schnarchschienen, sogenannte Unterkieferprotrusionsschienen.
Diese können bei geeigneten Patienten dazu beitragen, die oberen Atemwege während des Schlafs offenzuhalten und Schnarchgeräusche zu reduzieren. Auch bei bestimmten Formen der obstruktiven Schlafapnoe können sie nach entsprechender schlafmedizinischer Diagnostik eine wichtige Therapieoption darstellen.

Knirscherschienen zum Schutz von Zähnen und Kiefergelenken

Auch das nächtliche Zähneknirschen und Zähnepressen, medizinisch als Bruxismus bezeichnet, spielt in der modernen Zahnmedizin eine bedeutende Rolle.
Individuell angefertigte Knirscherschienen können helfen, die Zähne vor übermäßiger Abnutzung zu schützen und Beschwerden im Bereich der Kaumuskulatur und Kiefergelenke zu lindern.
Bei ORTHODENTA Plus wird dabei besonderer Wert auf eine sorgfältige Diagnostik und eine auf den einzelnen Patienten abgestimmte Therapie gelegt.

Zwei Standorte, ein gemeinsames Behandlungskonzept

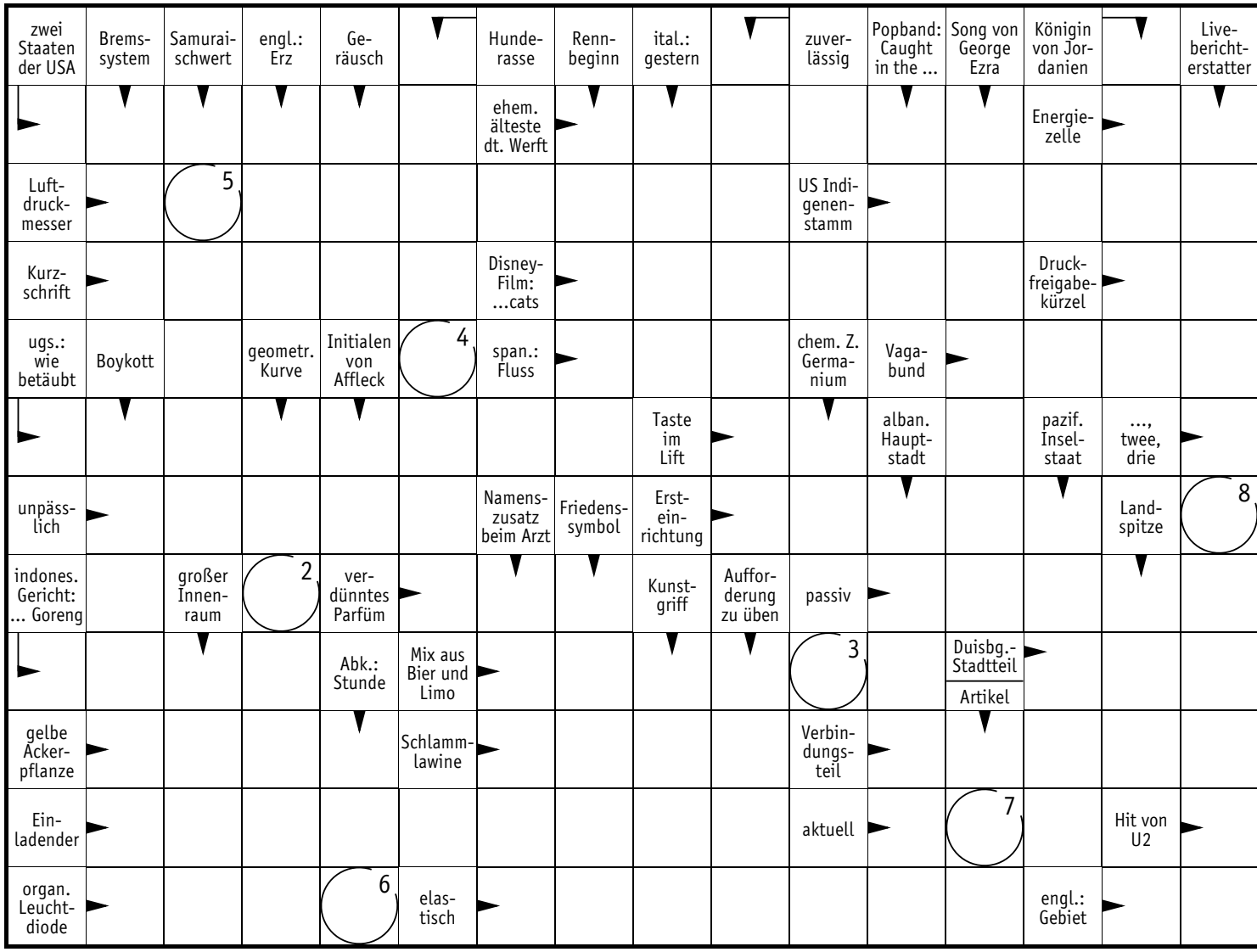
Mit den beiden Praxisstandorten in Göppingen und Eislingen verfolgt ORTHODENTA Plus das Ziel, bewährte kieferorthopädische Versorgung mit modernen Behandlungsmethoden zu verbinden.
Im Mittelpunkt stehen eine persönliche Beratung, individuelle Behandlungsplanung und eine vertrauensvolle Betreuung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.
„Moderne Kieferorthopädie bedeutet für uns weit mehr als gerade Zähne. Unser Ziel ist es, Ästhetik, Funktion und langfristige Zahngesundheit miteinander zu verbinden."
Mit diesem Anspruch möchte ORTHODENTA Plus neue Akzente in der kieferorthopädischen Versorgung im Landkreis Göppingen setzen.

ORTHODENTA Plus, moderne Kieferorthopädie für jedes Alter

Praxis Göppingen:
Poststraße 14a, 73033 Göppingen
Tel. 07161 964620
Praxis Eislingen:
Hauptstraße 56, 73054 Eislingen/Fils
Tel. 07161 816505

Innovativ, individuell, interdisziplinär.

Kreuzworträtsel



Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8

Jetzt mitmachen und gewinnen

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

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

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir:

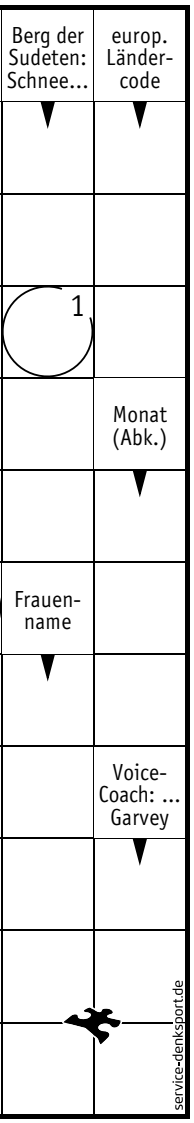
2 x 2 Eintrittskarten in eine beliebige Vorstellung der „Rätsche“, Rätschenmühle e.V., Schlachthausstr. 22, Geislingen,

Das Programm der „Rätsche“ für November und Dezember finden Sie im Veranstaltungskalender auf den Seiten 44–51 im Heft.

Einsendeschluss zur Teilnahme ist der 17. Dezember 2026.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Die Gewinner der Eintrittskarten werden in der nächsten Ausgabe bekanntgegeben.



Sudoku leicht

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

Sudoku schwer

	4	3			2	6		
					5	7	8	
				8			3	
1				2		5		
5			1		4			7
		8		5				3
	8			3				
	9	5	4					
		1	2			4	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 43.

Wortsuche

Finden Sie die 20 Begriffe im Buchstabenfeld. Die Wörter können waagrecht, senkrecht, diagonal und rückwärts geschrieben sein. Die Auflösung steht auf Seite 43.

BLASE
BONUS
BUCH
DRACULA
FOSSIL
HALBMOND
KOSTUEM
KRAFTSPORT
MESSE
MONARCH
OASE
PROFI
SEEZUNGE
SIBIRIEN
SILBE
STURM
TAFEL
TORONTO
VARIETE
ZEITEN

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

Die nächste Ausgabe erscheint Anfang Januar 2027

DVG präsentiert sich völlig neu

Auch die Strategie der Selbsthilfevereinigung für Doppelverbeitragungsopfer hat sich verändert.



Die Opfer der sogenannten Doppelverbeitragung, die sich in der Vereinigung der Direktversicherungsgeschädigten (DVG) zusammengefunden haben, stellen sich seit ein paar Wochen mit einer neuen Strategie und einem „neuen Outfit“ vor. Der Selbsthilfeverein hat sich im Oktober 2015 gegründet, um die Interessen derjenigen, die von der Doppelverbeitragung ihrer Bezüge aus betrieblicher Altersvorsorge betroffen sind, wirkungsvoll zu vertreten. Mittlerweile ziehen knapp 3000 Mitglieder an einem Strang, um gegen die Ungerechtigkeit und den Vertragsbruch der Bundesregierung anzukämpfen. Mit dem Gesundheitsmodernisierungsgesetz (GMG) aus dem Jahre 2004 wurden nämlich Spielregeln rückwirkend verändert und damit auch bestehende Verträge einfach gebrochen. Maßgeblich beteiligt waren damals an dieser staatlich legitimierten Enteignung: SPD, Grüne und die CDU als schweigender Handlanger.

Betroffen von dieser staatlichen Abzocke sind mehr als sechs Millionen Rentner und Betriebsrentner. Oft merken Betroffene den Betrug von der ungerechtfertigten Zahlung der Sozialabgaben an ihre Krankenkassen erst, wenn es zur Auszahlung der Verträge kommt. Rund 20 Prozent der privaten Vorsorgeanstrengungen sind dann flöten, weil noch einmal Krankenkassen- und Pflegekassenbeiträge bezahlt werden müssen. Beispiel: Wer eine Direktversicherung über 100.000 Euro abgeschlossen hatte, dem bleiben davon 80.000 Euro.

Deshalb nennt der DVG seine neue Strategie „Die stille Falle“.

Wer heute jung ist und eine Direktversicherung abschließt, trägt exakt dasselbe Risiko – ohne es zu wissen, erklären Reiner Korth und Dr. Rainer Ochmann vom DVG-Vorstand gleichlautend. Ihr Verein setzt sich dafür ein, dass Arbeitnehmer mit betrieblicher Altersvorsorge (Direktversicherung oder Betriebsrente) nicht durch doppelte Abgaben in der Rente belastet werden. Dies ist speziell für jetzt noch im Arbeitsleben stehende Menschen oder auch für Berufseinsteiger sehr wichtig, damit sie später keine böse Überraschung erleben. Jedem sei empfohlen, sich über diese Thematik unter dvg-ev.org im Netz zu informieren. Der Internet-Auftritt wurde in den vergangenen Wochen vollständig überarbeitet und neu ausgerichtet. Die Ziele des Vereins aber bleiben: gegen Unrecht und Ungerechtigkeit ankämpfen. Im Kreis Göppingen gibt es die DVG-Regionalgruppe Alb-Fils-Neckar-Rems mit rund 100 Mitgliedern. Kontakt: rg-alb-fils-neckar-rems@dvg-ev.email ■

Text und Foto: Michael Rahnefeld (ra)

Anzeige



Schnell ein stilles Örtchen finden

Ein kleines Büchlein bringt bei Notdurft die ersehnte Hilfe.

Es gibt unzählige Reise-, Stadt- oder Gastroführer und – bitte nicht lachen – auch in Buchform den 640 Seiten starken WC-(Locus-)Führer. Das fast zwei Zentimeter dicke Büchlein wird regelmäßig aktualisiert und vom CBF (Club Behinderter und ihrer Freunde in Darmstadt und Umgebung e. V.) herausgegeben. In erster Linie ist der Locus-Führer als Hilfestellung für behinderte Menschen gedacht. Allein auf 587 Seiten sind in dem Führer Toilettenstandorte von Behinderten-WCs in Deutschland, Österreich und der Schweiz aufgelistet. Knapp 400 Seiten sind Deutschland gewidmet. WC-Standorte in Österreich findet der Toilettensucher in dem Büchlein auf rund 100 Seiten und wer in der Schweiz auf den „Locus“ muss, darf sich durch die etwa selbe Seitenzahl blättern. Im Locus-Führer wird bei der Auflistung der öffentlichen Toiletten der genaue Standort mit Straße und Hausnummer angegeben. Die Orte sind alphabetisch gelistet und bei öffentlichen Einrichtungen sind zudem die Haus-Öffnungszeiten angegeben. Zudem ist bei jedem WC-Standort vermerkt, ob allgemein offen oder Zugang nur mit dem Euro-WC Schlüssel gewährt wird.

Vermutlich kennt jeder die Situation, dass man unterwegs einfach einmal „muss“. Wo kann ich in der Eile mein Bedürfnis erledigen? In freier Natur kann das unter Umständen für einen gesunden Mann der nächstgelegene Baum sein. Was aber soll derjenige machen, der behindert ist, im Rollstuhl sitzt oder mit seinem Rollator unüberwindbaren Hindernissen in einer fremden Stadt gegenübersteht? Aus dieser Notsituation heraus ist bereits 1993 vom CBF die Idee



entstanden, alle behindertengerechten öffentlichen Toilettenanlagen zusammenzutragen und in einem Büchlein aufzulisten. Mittlerweile gibt es den „Locus“ in seiner fünften Auflage und allein in Deutschland sind mehr als 12.000 Toilettenstandorte beschrieben. In der heutigen Zeit von Smartphone und Tablet ist natürlich auch eine App obligatorisch. Alle verfügbaren Daten und Standorte gibt es jetzt auch in der App „WC Finder“. ■ *Text und Foto: Günter Hofer*

Anzeige

DVG

Direktversicherungs-
geschädigte e. V.

Schütze deine Altersvorsorge

Wir setzen uns dafür ein, dass Arbeitnehmer mit **betrieblicher Altersvorsorge** (Direktversicherung oder Betriebsrente) **nicht durch doppelte Abgaben** in der Rente belastet werden.



Die stille Falle: Direktversicherungen

Millionen Arbeitnehmer zahlen im Rentenalter doppelt – für eine Vorsorge, die ihnen als Vorteil verkauft wurde. Das GKV-Modernisierungsgesetz 2004 hat die Spielregeln rückwirkend verändert. Wer heute jung ist und eine Direktversicherung abschließt, trägt exakt dasselbe Risiko – ohne es zu wissen.

~4-5 Mio.
Betriebsrentner heute betroffen

~20%
Abzüge auf die Betriebsrente (KV+PV)

seit 2004
Gilt die Regel – rückwirkend eingeführt

Werden Sie Teil unseres Engagements!

www.dvg-ev.org

Direktversicherungsgeschädigte e. V. Buchenweg 6 · 59939 Olsberg · E-Mail: info@dvg-ev.email · Telefon: 02962 7503377



Das Schofar ist ein uraltes Instrument, das Hans-Peter Florea am Albtrauf ertönen lässt.

Nicht immer ins gleiche Horn stoßen

Hans-Peter Florea aus Unterböhringen hat den Schorfardienst von Hermann Schneider aus Gingen übernommen.

„Ich blase das Schofar, weil der Klang des Schofars das Umfeld so positiv beeinflussen kann wie Worte, die man über jemanden verliert. Wenn man negativ oder positiv über jemanden spricht, kann das ähnliche Auswirkungen haben. Ich glaube, dass der Klang, der beim Blasen eines Schofars entsteht, positive Auswirkungen auf die Umgebung hat“, erklärt Hans-Peter Florea den Besuchern in Türkheim, die ihm zunächst etwas unschlüssig zugeschaut haben.

Das Schofar gilt als „Wecker der Seele“, der die Menschen zur Besinnung, Reue und Umkehr aufruft, heißt es beispielsweise in jüdischen Gemeinden. Denn das aus dem Horn eines Merino-Schafs (Widder) oder einer Kudu-Antilope gefertigte Blasinstrument hat seinen Ursprung in der jüdischen Religion und dient unter anderem Juden wie schon zu biblischen Zeiten bis heute unverändert zu rituellen Zwecken. Das Schofar ist als einziges Instrument des Altertums noch heute in Synagogen in Gebrauch und zählt zu den liturgischen Instrumenten.

Auf Basis der Bibel

Das Horn als Ausgangsmaterial für ein Schofar ist mit dem Schädel verwachsen. Das Tier muss sterben, wenn man das Horn entfernt. Erst durch den Tod des Tieres kommt das Horn zu seiner Bestimmung.

Wir befinden uns an der Abflugrampe der Gleitschirmflieger in Türkheim, von der man einen grandiosen Blick auf das Obere Filstal hat. Am 1. Oktober 2026 hat Hans-Peter Florea den Schofardienst von Hermann Schneider aus Gingen übernommen, der diesen über 25 Jahre mit Inhalt gefüllt hat. Der Schofardienst ist kein reiner Handel mit diesen Instrumenten. Er beinhaltet auch die Lehre über diese uralten Instrumente der Menschheit mit ihrem Ursprung, ihrer Bedeutung und vor allem ihrem geistigen Hintergrund auf Basis der Bibel. „Mein Ziel ist, dass die Schofare bekannter werden. Sie sollen wieder die Bedeutung bekommen, die sie einst in den Gemeinden hatten, vergleichbar mit dem Gebet oder dem Wort Gottes.“

Wer Interesse an einem Schofar hat, kann mit Hans-Peter Florea Kontakt aufnehmen. Er hat rund 70 Kudu- und 30 Merino-Schofare unterschiedlichster Art bei sich auf Lager. Schon ab 80 Euro ist ein kleines Horn erhältlich. Nach oben gibt es preislich fast keine Grenzen. „Mit diesem Instrument muss man natürlich erst einmal viel üben, um überhaupt einen Klang erzeugen zu können“, erzählt Hans-Peter Florea. Und er ergänzt gleich, dass das Spielen deutlich schwerer ist als mit einem Blechblasinstrument. Es gibt nämlich kein Mundstück wie beispielsweise bei einer Trompete und auch keine techni-

sche Unterstützung, um unterschiedliche Töne zu erzeugen. Geblasen wird nur durch ein gebohrtes Loch an der abgeschnittenen Spitze des Horns. Das Schofar ist ein reines Naturprodukt.

Jedes Horn ist anders

Man unterscheidet israelische und afrikanische Schofare. Die aus Afrika stammenden Hörner sind chemisch gereinigt und auch lackiert. Das ist erforderlich, weil das Veterinäramt das dort vorschreibt, um die Hörner exportieren zu dürfen. Diese Schofare riechen beim Blasen auch nicht mehr.

Israelische Hörner hingegen sind koscher und dürfen nicht chemisch behandelt werden. Bei neuen Instrumenten ist es normal, dass sie zunächst stark riechen. Von der Ursprungsqualität sind beide identisch. Aber auch die Ausführung, die Hans-Peter Florea aus Israel bezieht, ist etwas beschliffen. Die persönliche Auswahl eines Schofars ist sehr individuell, weil im Gegensatz zu industriellen Instrumenten jedes Horn naturgemäß anders ist. Kein Schofar gleicht einem anderen. Von jedem Tier hat es einen anderen Klang und ist teilweise ganz anders zu blasen. Hörner von jüngeren Tieren erzeugen logischerweise andere Töne als Hörner von sehr alten Tieren. Die Wahl des richtigen Instruments kann nur durch das Ausprobieren getroffen werden.

Seminare rund ums Schofar

Neben dem Handel mit den Schofaren bietet Hans-Peter Florea unterschiedliche Seminare rund ums Schorfar an. „Derzeit veranstalte ich jedoch selbst noch keine eigenständigen Kurse, sondern werde von Gemeinden und Gruppen eingeladen, die Interesse an Schofaren und deren Geschichte sowie an der Bedeutung in der Vergangenheit haben. Wenn ich vor Ort bin, kann man natürlich auch immer Schofare anschauen und auch welche erwerben. Schon seit einiger Zeit begleite ich Hermann Schneider. Im Jahr 2025 hatten wir fünf oder sechs Seminare. Das letzte Seminar fand zum Beispiel in einer sächsischen Gemeinde im Vogtland statt“, berichtet der Schofar-Bläser.

Immer wieder betont Hans-Peter Florea, dass die Schofare mit zu den ältesten Instrumenten der Menschheitsgeschichte gehören. Erste Zeugnisse dieser Instrumente gibt es in der Bibel bei Abraham. In den Übersetzungen der Bibel, zum Beispiel durch Martin Luther, wird jedoch meist von Posaunen und Trompeten gesprochen. Dies ist jedoch ein klassischer Übersetzungsfehler, da diese Instrumente damals so noch gar nicht existierten. ■

Text und Foto: Korbinian Fleischer (kf)

Weitere Informationen
sind auf der Website unter
schofardienst-florea.com erhältlich.

Anzeige



Ort der Begegnung und Herzlichkeit

Zehn Jahre Café WunderBar, ist das nicht wunderbar?



Peter Maichle begrüßt die geladenen Gäste zu 10 Jahren Café Wunderbar.

Viele lobende Worte gab es beim kleinen Festakt mit üppigem warmen Büfett im Café WunderBar in den Geislinger Bronnenwiesen. Grund für die Feier: Das Café WunderBar im dortigen Alten- und Pflegeheim der Samariterstiftung wird seit zehn Jahren von 20 „fleißigen Bienen“ nebst „Imker“, wie sich Peter Maichle und seine ehrenamtlichen Helferinnen selbst bezeichnen, sehr erfolgreich betrieben. Als Vorsitzender des Freundeskreises Samariterstift hatte Maichles rühriger Verein den Betrieb dieser Begegnungsstätte nach dem Abschied der Lebenshilfe aus diesem Projekt übernommen und weitergeführt. Heute ist das Café WunderBar nicht mehr wegzudenken. Jeweils dienstags, donnerstags und sonntags treffen sich dort Menschen, um gemeinsam bei Kaffee und Kuchen, bei einem Eis oder Viertele gemeinsam zu plaudern, zu lachen und Gemeinschaft zu pflegen. Ja, es haben sich sogar schon Stammtische aus den zumeist älteren Besuchern gebildet, und wenn mal einer nicht kommt, so Maichle in seinen launigen Begrüßungsworten, dann falle das schnell auf.

Auch der Geislinger Oberbürgermeister Ignazio Ceffalia hatte sich zu der Feier eingefunden, um der Einrichtung und der dortigen ehrenamtlichen Arbeit seine Wertschätzung zum Ausdruck zu bringen. Verbunden mit Glückwünschen unterstrich Ceffalia, die Einrichtung sei weit wehr als Kaffee und Kuchen, sie sei ein Ort der Begegnung und Gemeinschaft und von Herzlichkeit geprägt. In der heutigen Zeit, so der OB weiter, sei es wichtiger denn je, dass wir Orte haben, die Nähe schaffen, Orte der Heimat. „Sie schenken ihre Zeit Mitmenschen, schenken Herzlichkeit und sind sehr aufmerksam, das macht dieses Café so wunderbar“.

Auch dem Samariterstift dankte Ceffalia, dass es dies möglich und damit die Stadt lebenswerter mache. Der OB wünschte sich mit einem Schmunzeln, dass auch ein 50jähriges Bestehen dort gefeiert werden könne.

Für den Regionalleiter der Samariterstiftung in Geislingen und Umgebung, Thomas Franz, der an diesem Abend aus familiären Gründen verhindert war, übermittelte die Hausleiterin der Einrichtung in den Bronnenwiesen, Michaela Kraft, Glückwünsche und Grüße. Auch dabei wurde dieser Ort der Begegnung, Gemeinschaft und Gastfreundschaft als wirklich wunderbar bezeichnet. Für die Samariterstiftung sei dies von großem Wert, denn die Häuser sollen offen und lebendig sein, sagte sie im Auftrag von Franz.

Der besondere Dank, wie auch der von Peter Maichle, ging an die 20 Damen, die den Betrieb dort stemmen. Sie hätten immer ein Lächeln im Gesicht, ließ Thomas Franz ausrichten, und das mache den besonderen Charme aus. Den Freundeskreis bezeichnete er als verlässlichen Partner. Und dass letztlich die Erlöse aus dem Café den Einrichtungen der Samariterstiftung und ihren Bewohnern zugutekämen, das sei „gelebte Solidarität“. Das Café solle ein lebendiger und beliebter Treffpunkt bleiben.

Peter Maichle umriss nicht ohne ein wenig Stolz vor den knapp 50 geladenen Gästen abschließend die zehnjährige Geschichte des Cafébetriebs und die Leistungen des Fördervereins, der am 22. September 2008 als Folgeverein aus dem Förderverein Seniorenzentrum Bronnenwiesen hervorgegangen war. Letzterer hatte 250.000 Euro für den Gebäudeteil, in dem das Café untergebracht ist, zusammengetragen. Der Freundeskreis wiederum hat in seinem achtjährigen Bestehen bereits mit rund 250.000 Euro zur Lebensqualität der Heimbewohner beigetragen. Es wurden beispielsweise – um nur ein paar Dinge zu nennen – ein Demenzgarten finanziert, ein Auto gekauft, Jalousien und Sonnenschirme installiert, Massagestühle und WMF-Geräte beschafft, Ausflüge organisiert oder in der sommerlichen Hitze leckeres Eis verteilt.

Bei sanften Klavierklängen von Heinrich Pflüger und in gemütlicher Runde genossen die Ehrenamtlichen und ein Großteil der Stammgäste schließlich das leckere Büfett aus dem Gastrobetrieb Esslinger in Aufhausen.

Wer jetzt auch den Freundeskreis unterstützen und beitreten will, kann sich anmelden über:

www.samariterstiftung.de ■

Text und Foto: Michael Rahnefeld (ra)

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



Nonnengäßer Orthopädietechnik als „Bestes Sanitätshaus 2026“ nominiert

Kompetenz, persönliche Beratung und moderne Hilfsmittelversorgung aus Donzdorf.

Wer auf ein Hilfsmittel angewiesen ist, braucht einen Partner, auf den er sich verlassen kann. Das Sanitätshaus **Nonnengäßer Orthopädietechnik aus Donzdorf** steht für persönliche Beratung, individuelle Lösungen und moderne Orthopädietechnik. 2026 wurde das Unternehmen für den **Leonardo Award als „Bestes Sanitätshaus 2026“ nominiert.**

Der Leonardo Award zählt zu den bedeutenden Auszeichnungen der deutschen Sanitäts- und Orthopädietechnikbranche. Mit der Nominierung werden die Qualität, die fachliche Kompetenz und der innovative Ansatz von Nonnengäßer Orthopädietechnik gewürdigt.

Persönlich beraten – individuell versorgt

Bei Nonnengäßer steht vor allem eines im Mittelpunkt: **die individuelle Versorgung des Menschen.** Denn ein Hilfsmittel muss nicht nur medizinisch sinnvoll sein, sondern auch im Alltag zuverlässig funktionieren und zum persönlichen Leben passen.

Ob **Einlagen, Kompressionsversorgung, Bandagen, Orthesen, Prothesen oder individuelle orthopädietechnische Versorgungen:** Die Fachkräfte nehmen sich Zeit, erklären verständlich und suchen gemeinsam mit den Kundinnen und Kunden nach einer passenden Lösung. Dabei werden persönliche Bedürfnisse ebenso berücksichtigt wie die Anforderungen des täglichen Lebens.

Das Unternehmen verbindet die persönliche Betreuung eines regionalen Fachbetriebs mit modernen Möglichkeiten der Orthopädietechnik. Zum Einsatz kommen unter anderem **3D-Scan, 3D-Druck und digitale Fertigungsverfahren**. Diese Technologien ermöglichen individuelle und passgenaue Versorgungen, die auf die jeweiligen Anforderungen abgestimmt werden.

Fachwissen, das Sicherheit gibt

Eine hochwertige Hilfsmittelversorgung beginnt mit einer guten Beratung und fundiertem Fachwissen. Deshalb legt Nonnengäßer großen Wert auf die Qualifikation und kontinuierliche Weiterbildung des Teams. Mit **SANOVATE hat das Unternehmen ein eigenes Qualifizierungs- und Weiterbildungssystem** entwickelt.

Das Schulungskonzept vermittelt umfassendes Fachwissen und unterstützt die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dabei, ihre Kenntnisse regelmäßig zu

aktualisieren und weiterzuentwickeln. So verbindet Nonnengäßer fachliche Kompetenz mit modernen Versorgungskonzepten.
Für die Kundinnen und Kunden bedeutet das **kompetente Ansprechpartner, verständliche Beratung und eine Versorgung auf aktuellem fachlichen Niveau.** Denn neben der technischen Qualität kommt es darauf an, Menschen individuell zu begleiten und ihnen Sicherheit im Umgang mit ihren Hilfsmitteln zu geben.

Moderne Technik mit persönlicher Nähe

Trotz aller technischen Möglichkeiten bleibt für Nonnengäßer der persönliche Kontakt entscheidend. Gerade bei Hilfsmitteln, die Menschen im Alltag begleiten, sind Vertrauen, Geduld und eine verständliche Beratung besonders wichtig. Technik kann die Versorgung unterstützen, ersetzt aber nicht den persönlichen Austausch und das Verständnis für die jeweilige Lebenssituation.
„Wir möchten, dass sich unsere Kundinnen und Kunden bei uns gut aufgehoben fühlen. Jeder Mensch und jede Versorgung ist anders. Deshalb hören wir genau zu und suchen nach einer Lösung, die wirklich zum Alltag des Einzelnen passt“, beschreibt das Unternehmen seinen Anspruch.
Das Leistungsspektrum reicht von der klassischen Sanitätshausversorgung über orthopädietechnische Hilfsmittel bis hin zu modernen individuellen Lösungen. Dazu gehören **Einlagen, Kompressionsversorgungen, Orthesen, Prothesen, Kinderorthopädietechnik, Ganganalyse, funktionelle Elektrostimulation sowie individuell gefertigte Hilfsmittel aus dem 3D-Druck.** Damit bietet Nonnengäßer vielfältige Möglichkeiten, Menschen bei Gesundheit, Mobilität und der Bewältigung ihres Alltags zu unterstützen.

Nominierung als „Bestes Sanitätshaus 2026“

Die Nominierung für den **Leonardo Award als „Bestes Sanitätshaus 2026“** ist für Nonnengäßer eine besondere Anerkennung und zugleich ein Ansporn, den eingeschlagenen Weg weiterzugehen. Im Mittelpunkt stehen weiterhin moderne Technik, hohe Fachkompetenz und eine persönliche Betreuung, bei der der Mensch zählt.
Für die Menschen in Donzdorf und der Region bedeutet das kurze Wege zu einem kompetenten Ansprechpartner rund um Gesundheit, Mobilität und individuelle Hilfsmittelversorgung. Nonnengäßer Orthopädietechnik verbindet regionale Nähe mit zeitgemäßen Lösungen und dem Anspruch, für jede Kundin und jeden Kunden eine passende Versorgung zu finden.

Nonnengäßer Orthopädietechnik – Kompetenz aus Leidenschaft. ■

Anzeige



Wenn die Weihnachtszeit am schönsten ist

Von historischen Altstädten bis zu romantischen Marktplätzen: Entdecken Sie die schönsten Weihnachtsmärkte diesseits und jenseits der Grenze.



Naturtheater Heidenheim: „Hinter verzauberten Fenstern"

Erleben Sie ein zauberhaftes Theaterabenteuer nach dem Kinderbuch von Cornelia Funke. Als Julia einen geheimnisvollen Adventskalender bekommt, entdeckt sie hinter seinen Fenstern eine fantastische Welt voller ungewöhnlicher Bewohner. Dort trifft sie auf den Erfinder Jakobus Jammernich, die Fee Melissa, Riesig den Riesen und weitere fantastische Kalenderbewohner. Gemeinsam müssen sie ein großes Unheil verhindern: Der böse Leo der Lügner will den König zwingen, alle Kalenderhäuser zu schließen und stattdessen Schokoladenhäuser zu bauen. Eine fantasievolle Weihnachtsgeschichte für die ganze Familie!

28. November bis 20. Dezember 2026

Bad Hindelang – Erlebnisweihnachtsmarkt

In der Luft liegt der Geruch nach Zimt und Lebkuchen – tauchen Sie ein in die zauberhafte Weihnachtswelt von Bad Hindelang. Das idyllische Allgäuer Bergdorf verwandelt sich in ein funkelndes Lichtermeer und begeistert mit einer besonders gemütlichen Adventsatmosphäre und liebevoller Dekoration. Entdecken Sie die traditionelle alpenländische Stallweihnacht, bestaunen Sie die liebevoll gestaltete Krippenausstellung und genießen Sie den besonderen Charme dieses Weihnachtsmarktes. Das alljährliche Veranstaltungsprogramm ist zauberhaft und absolut sehenswert.



© Bad Hindelang Tourismus Wolfgang B. Kleiner

Der Erlebnis-Weihnachtsmarkt Bad Hindelang findet jährlich am **1., 2. und 3. Advents-Wochenende von Donnerstag bis Sonntag** auf der gesamten Marktstraße sowie rund um das Rathaus, Pfarrheim, Kurhaus und den Bauernmarkt statt.

Weihnachtsmarkt in Schaffhausen

Entdecken Sie einen Weihnachtsmarkt in außergewöhnlicher historischer Kulisse. Die Kulisse dafür bietet der 800 Jahre alte Kreuzgang zu Allerheiligen Schaffhausen – der größte Kreuzgang der Schweiz. Er gilt als einer der stimmungsvollsten und romantischsten Märkte der Region. Genießen Sie den weihnachtlichen Zauber zwischen den alten Klostermauern und lassen Sie sich anschließend von der festlich beleuchteten Schaffhauser Altstadt begeistern.

12. und 13. Dezember 2026

Bamberger Weihnachtsmarkt

Die historische Altstadt von Bamberg gehört seit 1993 zum UNESCO-Weltkulturerbe. In der Adventszeit wandelt sie sich zum stimmungsvollen Weihnachtsmarkt. Zwischen malerischen Häuserfassaden vom Maximiliansplatz bis zum Obstmarkt laden liebevoll geschmückte Marktstände zum gemütlichen Bummeln ein. Genießen Sie herzhafte Bratwürste, heißen Glühwein oder Punsch und herrlich duftende Lebkuchen bei fränkischem Flair. Auf dem berühmten Krippenweg können Sie die jahrhundertealte Krippentradition bestaunen mit einer unglaublichen Vielfalt an Darstellungen

24. November bis 23. Dezember 2026

Straßburg – die Weihnachtshauptstadt

Der Straßburger Weihnachtsmarkt im Herzen der Stadt öffnet wieder seine Pforten, um die elsässischen Traditionen und den weihnachtlichen Zauber zu feiern. Seit 1570 begeistert der traditionsreiche Christkindelsmärik mit festlich geschmückten Ständen und einer einzigartigen Atmosphäre. Weihnachtsmärkte, märchenhafte Beleuchtung und kulinarische Köstlichkeiten erwarten Sie auf den historischen Plätzen. Schlendern Sie durch die romantischen Gassen, bewundern Sie die prachtvoll dekorierten Fassaden und genießen Sie das weihnachtliche Flair der elsässischen Altstadt.

27. November bis 24. Dezember 2026



© Photones

Züricher Christkindlimarkt

Der Züricher Christkindlimarkt wird in der historischen Bahnhofshalle des Züricher Hauptbahnhofs abgehalten und zählt zu den größten Indoor-Weihnachtsmärkten Europas. Rund 140 bis 150 festlich geschmückte Markthäuschen und ein über 10 Meter hoher, mit Kristallen behangener Weihnachtsbaum sorgen für eine besondere Adventsatmosphäre. Von traditionellem Schweizer Raclette und Fondue über Öpfelchüechli mit Vanillesauce bis hin zu internationalen Köstlichkeiten wird eine große Auswahl geboten.

19. November bis 24. Dezember 2026



© Daniel Schoenen

Anzeige

ALLMENDINGER BUSSE + REISEN

Winterliche Tagesfahrten 2026

26.11.	**NEU: Donaueschingen – Fürstenberg Weihnachtswelt** (inkl. Eintritt)	**59 €**
27.11.	**1. Termin Ravennaschlucht** – inkl. Eintritt und WM Freiburg	**69 €**
27.11.	**München** – Christkindlmarkt	**52 €**
28.11.	**Riquewihr & Eguisheim** – die schönsten Dörfer Frankreichs	**59 €**
28.11.	**Wintermahl im Ritterkeller & Weihnachtsmarkt Ravensburg** (inkl. Rahmenprogramm, Glühweinempfang und Wintermahl)	**98 €**
29.11.	**Mit dem Öchsle-Dampfzug** zum Weihnachtsmarkt	**65 €**
29.11.	**NEU: Kloster Ettal & Oberammergau** (inkl. Führung)	**65 €**
02.12.	**Tübinger chocolART**	**45 €**
03.12.	**Burg Hohenzollern – der „königliche Winterzauber“** (inkl. Eintritt)	**75 €**
04.12.	**2. Termin Ravennaschlucht** – inkl. Eintritt und WM Freiburg	**69 €**
05.12.	**Kloster Maulbronn** – Stimmungsvoller Weihnachtsmarkt	**49 €**
05.12.	**NEU: Weihnachtsmarkt in Ellwangen**	**49 €**
06.12.	**NEU: Treuchtlinger Schlossweihnacht**	**52 €**
06.12.	**NEU: Christkindlmarkt: Fraueninsel am Chiemsee** (inkl. Schifffahrt)	**85 €**
10.12.	**Baden-Baden** – Christkindelsmarkt	**55 €**
11.12.	**Christmas Garden Stuttgart** (inkl. Eintritt)	**59 €**
12.12.	**Bad Hindelang** – Erlebnisweihnachtsmarkt (inkl. Eintritt)	**59 €**
12.12.	**NEU: Weihnachtsmarkt in Schaffhausen**	**65 €**
13.12.	**Alpenländischer Adventszauber am Tegernsee**	**69 €**
13.12.	**Bad Wimpfen** – Altdeutscher Weihnachtsmarkt	**49 €**
16.12.	**Michelstadt & Erbacher Schlossweihnacht**	**59 €**
17.12.	**NEU: Fürstlicher Winterzauber mit Adventskaffee** (inkl. Führung, Glühwein/Punsch und Adventskaffee)	**98 €**
18.12.	**Straßburg** – die Weihnachtshauptstadt	**59 €**
18.12.	**Bamberger Weihnachtsmarkt** in der Altstadt	**55 €**
19.12.	**Würzburg** – stimmungsvoller Weihnachtsmarkt in Franken	**55 €**
19.12.	**Mit dem Weihnachtsschiff zur Lindauer Hafenweihnacht** (inkl. Schiff)	**75 €**
20.12.	**3. Termin Ravennaschlucht** – inkl. Eintritt und WM Freiburg	**69 €**
20.12.	**Züricher Christkindlimarkt** mit verkaufsoffenem Sonntag	**65 €**
20.12.	**NEU: Naturtheater Heidenheim: „Hinter verzauberten Fenstern“** Kinderpreis	**49 €** 39 €
22.12.	**NEU: „Die legendäre Küchenparty im Hotel Dollenberg“** (inkl. Verkostungen und Live-Musik)	**135 €**
26.12.	**NEU: Weihnachtszauber auf dem Karren** (inkl. Weihnachtsmenü, Führung und Seilbahnfahrt)	**125 €**
30.12.	**Dampfzugfahrt nach Titisee & Bummel in Freiburg** (inkl. Dampfzugfahrt)	**75 €**
31.12.	**Silvesterfeier im Hotel Sonnenhof** inkl. Silvesterbüffet	ab **129 €**
06.01.	**NEU: Winter Wonder Legoland** (inkl. Eintritt)	**65 €**

Allmendinger-Reisen · Tel. 0 71 61/81 15 50

Daimlerstraße 25 · 73037 Göppingen · **www.allmendinger-reisen.de**

Über 50 und alles tut weh?

Bewegung verbessert unsere gesamte Lebensqualität.

Regelmäßige Bewegung bedeutet weit mehr als Muskelaufbau oder Gewichtskontrolle. Sie wirkt sich positiv auf unseren Stoffwechsel, unser Hormonsystem und unsere Psyche aus. Beim Sport werden unter anderem Endorphine aktiviert, die unser Wohlbefinden steigern können. Gleichzeitig stärken wir Muskeln, Knochen und unser Herz-Kreislauf-System. Auch unsere sozialen Beziehungen profitieren davon. Gemeinsames Training schafft Kontakte, stärkt das Selbstvertrauen und fördert das Gemeinschaftsgefühl.

Bewegung verbessert also nicht nur unsere körperliche Fitness, sondern unsere gesamte Lebensqualität. Und genau deshalb beschäftigt mich als Sportpädagogin eine Einstellung, der ich im Alltag immer wieder begegne.

Wenn das Alter zur Ausrede wird

Viele Menschen betrachten ab 50 oder 60 Jahren ihr Übergewicht, ihre Knie-, Schulter- oder Rückenprobleme als natürliche und endgültige Begleiterscheinungen des Älterwerdens.

„Meine Knie sind kaputt."
„In meinem Alter ist das normal."
„Das ist genetisch bedingt."
„Ich darf mich nicht mehr belasten."

Oft werden diese Beschwerden betrachtet, als hätte man sich eine Krankheit eingefangen, auf deren Entstehung man selbst keinerlei Einfluss hatte. Natürlich sind Schmerzen und körperliche Einschränkungen real. Aber problematisch wird es, wenn Menschen ihren Zustand als unveränderlich akzeptieren und deshalb aufhören, etwas dagegen zu tun. Eine Diagnose sollte der Anfang einer Lösung sein und nicht die Rechtfertigung dafür, nichts mehr zu tun.

Unser Körper vergisst nicht

Wer jahrzehntelang 20 Kilogramm Übergewicht mit sich herumträgt, belastet seine Gelenke dauerhaft zusätzlich. Wer sich über viele Jahre kaum bewegt, verliert Muskelkraft, Beweglichkeit und Belastbarkeit. Wer seinen Körper ständig einseitig belastet und nicht ausreichend regeneriert, erhöht möglicherweise das Risiko für bestimmte Beschwerden.

Sie haben es erkannt: Es geht nicht anders – regelmäßige Bewegung ist ein Muss!



Sie möchten sich mehr bewegen und Ihrem Körper und Ihrer Seele etwas Gutes tun? Sie haben Vorerkrankungen oder Knieprobleme und wissen nicht, welches Training für Sie geeignet ist? **Dann sind Sie bei ChillActive genau richtig!**

- Wir bieten spezielle Gruppenkurse für Senioren.
- Krankenkassenerstattung unter bestimmten Voraussetzungen möglich.
- Gezielter Muskelaufbau im Oberschenkelbereich mit unserem speziellen Trainingsgerät – ideal zur Unterstützung bei Knieproblemen!

Bleiben Sie fit, beweglich und aktiv – in jedem Alter!
Melden Sie sich jetzt bei uns – gemeinsam tun wir etwas für Ihre Gesundheit!
Ihr ChillActive Fitnessstudio Göppingen

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



Csilla Fehér

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass unsere mentale und psychische Verfassung einen erheblichen Einfluss auf unsere körperliche Gesundheit hat. Gleichzeitig wirkt sich auch unser körperlicher Zustand direkt auf unser psychisches Wohlbefinden aus. **Körper und Geist beeinflussen sich gegenseitig.** Und irgendwann treten Probleme auf. Das Knie schmerzt, die Schulter macht Schwierigkeiten, Treppensteigen wird anstrengend. Dann heißt es plötzlich: „Ich bin eben nicht mehr der Jüngste." Aber liegt es wirklich nur am Alter? Oder zeigt uns unser Körper gerade die Folgen von Gewohnheiten, die wir über Jahrzehnte entwickelt haben? Unser Körper passt sich daran an, wie wir mit ihm umgehen. Und manchmal bekommen wir die Rechnung dafür erst viele Jahre später. Natürlich spielen auch genetische Faktoren, Erkrankungen und Verletzungen eine Rolle. Nicht jede Beschwerde ist selbst verursacht. Trotzdem haben wir auf viele Risikofaktoren einen erheblichen Einfluss.

Eine Diagnose bedeutet nicht das Ende der Bewegung

Viele Menschen glauben, dass sie mit Kniearthrose keine Kniebeugen mehr machen oder bei Rückenproblemen

nichts mehr heben dürfen. Dabei kann gerade ein richtig aufgebautes Krafttraining helfen, Muskeln zu stärken, Gelenke zu stabilisieren und die Belastbarkeit zu verbessern. Entscheidend ist, die Belastung an die individuelle Situation anzupassen. Denn wer aus Angst vor Schmerzen jede Bewegung vermeidet, riskiert einen Teufelskreis: weniger Bewegung, weniger Muskelkraft, weniger Belastbarkeit und dadurch noch mehr Einschränkungen.

Nicht jede Bewegung ist für jeden geeignet. Aber gar keine Bewegung ist häufig die schlechtere Alternative. Ein individuell abgestimmter, sinnvoll aufgebauter Trainingsplan von einem qualifizierten Trainer ist ein wichtiger Bestandteil dieses Entwicklungsprozesses. Denn entscheidend ist nicht nur, dass wir trainieren, sondern auch, WIE WIR TRAINIEREN. Die richtige Belastung, eine gezielte Übungsauswahl und eine schrittweise Steigerung helfen dabei, sicher und langfristig Fortschritte zu erzielen.

Warum akzeptieren wir den Abbau?

Viele Menschen halten es für selbstverständlich, innerhalb von zehn Jahren zuzunehmen, schwächer und unbeweglicher zu werden. Dass sie durch einige Monate regelmäßiges Training wieder kräftiger, beweglicher und belastbarer werden könnten, erscheint ihnen dagegen kaum vorstellbar. Dabei bleibt unser Körper auch im höheren Alter anpassungsfähig. Auch mit 60 oder 70 Jahren können wir Muskelkraft aufbauen, das Gleichgewicht verbessern und körperliche Fähigkeiten zurückgewinnen. **Älterwerden ist unvermeidbar. Wie stark wir körperlich abbauen, können wir jedoch häufig beeinflussen.**

Dein aktueller Zustand muss nicht dein Endzustand sein

Es geht nicht darum, Menschen für ihre gesundheitlichen Probleme verantwortlich zu machen. Nicht jede Erkrankung entsteht durch einen falschen Lebensstil. Aber wir sollten Verantwortung für das übernehmen, was wir heute noch beeinflussen können. Denn Training bedeutet nicht nur, Gewichte im Fitnessstudio zu bewegen. Es bedeutet, mit 65 noch problemlos vom Stuhl aufstehen zu können, mit 70 mit der Familie wandern zu gehen oder mit den Enkelkindern zu spielen. Es bedeutet Selbstständigkeit, Bewegungsfreiheit und Lebensqualität. Vielleicht hast du heute Übergewicht, Knieschmerzen oder Schwierigkeiten bei alltäglichen Bewegungen. Aber das muss nicht bedeuten, dass du in fünf Jahren noch genauso dastehst. **Vielleicht bist du nicht für alles verantwortlich, was deinem Körper passiert ist.** Aber du kannst häufig beeinflussen, wie es mit ihm weitergeht. Deine Vergangenheit kannst du nicht verändern. Was du ab heute für deinen Körper tust, dagegen schon. **Die entscheidende Frage ist nicht, wie alt du bist, sondern was du bereit bist zu tun, um die kommenden Jahre möglichst gesund, aktiv und selbstständig zu verbringen.** ■ *Csilla Fehér*

Subvento
Hilfe im Haushalt



Wir helfen bei ALLEN Erledigungen des Alltags ...

Entlastung und Betreuung § 45a SGB XI

… in Bad Boll und 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** erledigen Ihre Einkäufe
- ... kochen Ihre Mahlzeiten
- ... pflegen Ihre Wäsche
- ... putzen Ihre Wohnung
- ... reinigen Ihr Treppenhaus
- ... kümmern uns um Schriftliches
- **... leisten Ihnen Gesellschaft**

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

Kleine Weihnachtsnaschereien mit Bourbon-Vanille





Wenn es draußen kalt und drinnen gemütlich wird, darf auch die Keksdose wieder etwas Besonderes bereithalten. Unsere beiden Weihnachtsrezepte verbinden feine Vanille-Aromen mit klassischem Genuss: würzige Zimt-Trüffel für alle, die es schokoladig mögen und zarte Vanille-Marmelade Sandwiches, besser bekannt als Spitzbuben, die mit ihrer fruchtigen Füllung auf keiner Weihnachtstafel fehlen dürfen. Kleine Köstlichkeiten zum Verschenken, Teilen – oder einfach zum selbst Genießen.

Dabei gehört Vanille zu den Düften, die sofort Weihnachtsstimmung aufkommen lassen. Ihr süßlich-würziges Aroma verleiht beiden Rezepten eine besondere Note. Besonders edel ist echte Bourbon-Vanille, deren feines Aroma mit Schokolade, Zimt und fruchtiger Marmelade harmoniert. Schon eine kleine Menge genügt, um den Geschmack abzurunden und die Süße zu unterstreichen.

Zimt-Trüffel (ca. 40 Stück)

40 g Milch
40 g Sahne
15 g Rum oder Amaretto
35 g Zucker
½ Vanillestange
45 g Butter
300 g Zartbitter-Kuvertüre

Kakaopulver
gemahlener Zimt

Zubereitung:
Milch, Sahne, Rum oder Amaretto, Zucker und längs halbierte Vanillestange zusammen aufkochen. Dazu die halbierte Vanillestange vorher auskratzen und das Vanillemark ebenfalls in die Flüssigkeit geben.
Heiße Flüssigkeit vom Herd nehmen, Vanilleschote entnehmen und die Butter zur heißen Flüssigkeit geben und schmelzen. Die fein gehackte Kuvertüre zügig zugeben und ebenfalls schmelzen.

Anzeige



Die Trüffelmasse in eine Schüssel gießen und über Nacht an einem kühlen Ort – jedoch nicht im Kühlschrank – fest werden lassen.

Anderntags mit einem Teelöffel kleine Portionen abstechen und zu Kugeln formen. Kakaopulver und Zimt vermengen und die geformten Trüffel darin wälzen.

Vanille-Marmelade-Sandwiches

(ca. 35-40 Plätzchen)

275 g Mehl
100 g gemahlene Mandeln
250 g Butter
1 Ei
125 g Puderzucker
½ Vanilleschote
1 Prise Salz

Zudem:

1 Eigelb
30 ml Milch
120 g Marmelade nach Geschmack
etwas Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung:

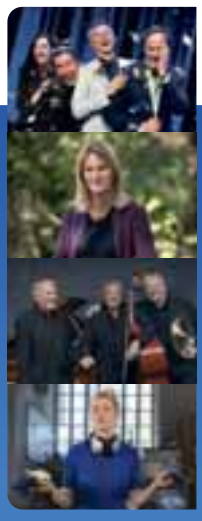
Mehl auf die Arbeitsfläche sieben, Mandeln zugeben und vermischen. Grobwürflig geschnittene Butter, Ei, Puderzucker, ausgekratztes Vanillemark und Salz vermengen. Mit Mehl und Mandeln zu einem Teig zusammenkneten, in Folie wickeln und eine Stunde kühlen.

Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen. Zu 4 cm großen Teiglingen ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit Eigelb-Milch-Streiche bepinseln und bei 180°C Umluft oder Oberhitze goldbraun backen.
Etwas abkühlen lassen, mit glatt gerührter Marmelade füllen, wie ein Sandwich zusammensetzen und mit Puderzucker bestäuben.



Walter Bauhofer

Anzeigen



RÄTSCHE
Kultur erleben in Geislingen

Kultur erleben und genießen

Entdecken Sie die **RÄTSCHE**! Kabarett, Theater, Konzerte und Literatur in besonderer Atmosphäre.

Ein Ort zum Lachen, Zuhören und Genießen – für jeden Geschmack ist etwas dabei.

Informieren Sie sich gerne über unser vielfältiges Programm auf unserer Homepage **raetsche.com**.

Unser kleines Schmankerl für Sie!

Machen Sie mit bei unserem Rätsel auf Seite 26 und gewinnen Sie mit etwas Glück **2 × 2 Freikarten** für eine Veranstaltung Ihrer Wahl in der RÄTSCHE.

Senden Sie das Lösungswort an die auf Seite 26 angegebene Adresse – und schon sind Sie bei der Verlosung dabei.

Viel Glück! Einsendeschluss: 17. Dezember 2026

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

Parodontitis? Dann lieber gleich zum Experten.

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



Zahnarztpraxis Lehnert
Rosenstraße 17, 73072 Donzdorf
07162 21288
www.parodontitis-parodontose-zahnarzt-lehnert.de

Volker Klüpfel & Michael Kobr

Blendwerk. Kluftinger ermittelt

Ein neuer Fall für Kommissar Kluftinger. Als die Allgäu-Influencerin Lisa Hiemer tot in einer Schlucht aufgefunden wird, stellt sich schnell die Frage: Ist sie selbst verschuldet auf der Suche nach dem spektakulären Spot abgestürzt – oder war es Mord. Die Ermittlungen führen Kluftinger tief in die Welt der sozialen Medien. Und erweisen sich als schwierig, denn in der glitzernden Welt der Influencer und Influencerinnen ist nichts wie es scheint, und hinter so manchem schönen Bild lauert tatsächlich eine hässliche Wahrheit.



Ralph Schöllkopf
Barbarossa-Buchhandlung, Göppingen

Volker Klüpfel & Michael Kobr:
Blendwerk. Kluftinger ermittelt
Ullstein-Verlag
25,00 Euro
ISBN 978-3-550-20264-3

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



Alpen Film Festival 2026

Faszinierende Bilder aus einer überwältigenden Bergwelt

Für alle Bergfreunde ist es ein Muss, das Alpen Film Festival 2026 mit Moderation im Gloria Kino Center Geislingen am Donnerstag, dem 26. November. Kinobetreiber Alexander Kern schreibt dazu in seiner Ankündigung: „‚Nanga Parbat – Echoes of Sisyphus' ist in diesem Programm der große Hauptfilm – ein Werk über die Würde des Scheiterns, über moderne alpine Ethik und über einen Menschen, der den schweren Weg nicht sucht, weil er spektakulär ist – sondern weil nur dieser Weg für ihn wahr ist."

Faszinierende Bilder aus einer überwältigenden Bergwelt sind in vier weiteren Filmen zu sehen, bei denen es unter anderem um die Arbeit am Bergwald geht oder um ein bergvernarrtes Ehepaar, das seit rund 60 Jahren gemeinsam klettert, reist, trainiert und Abenteuer erlebt. Im Film 50-50 geht es um notwendiges Vertrauen und Verständnis in einer Seilschaft, die sich gegenseitig stärkt, so dass auch im Alter noch Bergsport möglich ist. Und zum Film „Fathom" heißt es in der Ankündigung: Den Film hätte es eigentlich nie geben sollen, weil zwei Brüder in den Dolomiten von einem Schneebrett erfasst werden. Der Film fragt, ob Bergsportfilme nur Heldengeschichten erzählen dürfen – oder ob sie auch die bitteren Momente zeigen müssen, aus denen echtes Lernen entsteht.

Das Alpen Film Festival in Kooperation mit dem Deutschen Alpenverein Sektion Geislingen (DAV) beginnt am 26. November um 19.30 Uhr im Gloria Kino Center. Es richtet sich an alle, die Berge nicht nur als Kulisse verstehen, sondern als Erfahrungsraum. Als Ort der Sehnsucht. Als Prüfstein. Als Spiegel, heißt es in der Ankündigung.

Text: Michael Rahnefeld (ra)

Donnerstag, 26. November 2026
19.30 Uhr
Gloria Kino Center Geislingen,
Steingrubestraße 7, Geislingen

Sudoku leicht
Ausgabe 16, Nov./Dez. '26

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

Sudoku schwer
Ausgabe 16, Nov./Dez. '26

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

Kreuzworträtsel
Ausgabe 15, Sept./Okt. '26

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

Lösungswort: PFLAUMENMUS

Die 2 x 2 Eintrittskarten in die RÄTSCHE haben gewonnen:

Eva-Maria Knoth aus Süßen
Hans-Dieter Bicheler aus Amstetten

Ausgabe 16, Nov./Dez. '26

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

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

bis Fr., 27.11.2026
Ausstellung: Rosemarie und Karl Vollmer – DANKE
Schloss, 73072 Donzdorf

bis Fr., 29.01.2027
Ausstellung: TOT:END:ANZ
MuSeele, Museum für Psychiatriegeschiche und Geschichte der Psychiatrie, Faurndauer Str. 6-28, 73035 Göppingen

Do., 05./12./19./26.11.2026, 11.15 Uhr
„Yoga für Senioren“
Treff im Löwen
Bahnhofstr. 9, 73054 Eislingen

Do., 05.11.2026, 14.30 Uhr
Do., 03.12.2026, 14.30 Uhr
Seniorennachmittag
Evang. Gemeindesaal „Im Horben“, Horbenstr. 11, 73098 Rechberghausen

Do./Fr., 05./06.11.2026, 14.30 Uhr
DRK-Blutspendeaktion
Uditorium
Ulmer Straße 7, 73066 Uhingen
Termin reservieren unter:
www.blutspende.de

Immer Dienstag, Donnerstag und Sonntag, 14 Uhr
Treff im Café WunderBar
Bronnenwiesen 22,
73312 Geislingen/Steige

Do., 05.11.2026, 15 Uhr
Do., 03.12.2026, 15 Uhr
Treff im Bürgerhaus
Bürgerhaus Weiler
Weilerstr. 35, 73061 Ebersbach

Do., 05.+19.11.2026, 18 Uhr
Do., 03.+17.12.2026, 18 Uhr
Wollfühl-Café
Lesecafé der Stadtbücherei, Schillerstr. 2, 73312 Geislingen/Steige

Do., 05.11.2026, 18.30 Uhr
Do., 03.12.2026, 18.30 Uhr
Monatliches Gruppentreffen Frauenselbsthilfe (FSH) nach Krebs
Farrenstall, Im Freihof
73035 Göppingen-Faurndau

Do., 05./12./19./26.11.2026,
Do., 03./10.12.2026, 19 Uhr
Woran glaubst Du?
Friedensstr. 44, Geislingen/Steige
Anmeldung unter:
alpha@efg-geislingen.de

Do., 05.11.2026, 19 Uhr
Do., 03.12.2026, 19 Uhr
Paule spielt
Cafe Paule, Hohenstaufenstr. 35, 73312 Geislingen/Steige

Fr., 06.11.2026, 10 Uhr
Blaues Feuer – Thriller-Lesung mit Michael Thode
Stadtbücherei in der MAG, Schillerstr. 2, 73312 Geislingen/Steige

Fr., 06.11.2026, 15 Uhr
Fr., 04.+18.12.2026, 15 Uhr
Gedächtnistraining mit Aktivierung
Haus Filsblick
Albstraße 4, 73061 Ebersbach

Fr., 06.11.2026, 15.30 Uhr
WerWoWasWann in Göppingen Führungen
ipunkt im Rathaus
Hauptstr. 1, 73033 Göppingen

Fr., 06.11.2026, 18 Uhr
Ausstellungseröffnung: Faszination Modellautos
Stadtmuseum Alte Post
Martinstr. 10, 73061 Ebersbach

Fr., 06.11.2026, 18 Uhr
Fr., 04.12.2026, 18 Uhr
„WKD“: Bewirtung in Vereinsgaststätte
Mehrzweckhalle Bünzwangen
Ortsstraße 110, 73061 Ebersbach

Fr., 06.11.2026, 20 Uhr
Fr., 04.12.2026, 20 Uhr
Open Session offene Musikrunde
Reader's Irish Pub
Kirchstraße 25, 73033 Göppingen

Fr., 06.11.2026, 20 Uhr
The South Austin Moonlighters (USA)
Rätschenmühle e.V., Schlachthausstr. 22, 73312 Geislingen

Fr., 06.11.2026, 20 Uhr
„50 Jahre Käsloibla – it's only Rock'n Roll“
Bad Boller Bürgertreff (BoB)
Kirchplatz 6, 73087 Bad Boll

Fr., 06.+27.11.2026, 20 Uhr
TRAUT EUCH storytelling:
vhs-Haus, Mörikestr. 16
73033 Göppingen

Fr./Sa. 06./07.11.2026, 20 Uhr
Fr./Sa. 27./28.11.2026, 20 Uhr
Fr./Sa. 04./05.12.2026, 20 Uhr
Männer send au bloß Menscha
Theaterscheuer Ebersbach
Fabrikstraße 5, 73061 Ebersbach

Sa., 07.11.2026, 9 Uhr
Internationale Laufgruppe für Frauen
Vor dem Rathaus
Schloßplatz 1, 73054 Eislingen

Sa., 07.11.2026, 10 Uhr
StauferGestalten: Konstanze von Sizilien – Symposium
Stadthalle Göppingen
Blumenstr. 41, 73033 Göppingen

Sa., 07.+18.11.2026, 14 Uhr
VHS-Kurs: Makramee mit Mama Weihnachtsedition
Ernst-Weichel-Schule, Raum 04
Bezgenrieter Str. 11
73092 Heiningen
Anmeldung unter: 07161 920774

31. SÜSSENER KLEINKUNSTTAGE
Mi., 04.11.2026, 19.30 Uhr
Kathi Wolf: „Psycho Royal“
Do., 05.11.2026, 19.30 Uhr
Bernd Kohlhepp „Hämmerle räumt auf“
Fr., 06.11.2026, 19.30 Uhr
Helge Thun „Zickzack zum Zenit“
Sa., 07.11.2026, 19.30 Uhr
Staphan Bauer „Am Ende der Nerven und noch so viel Ehe übrig“
Zehntscheuer
Kirchstraße 8, 73079 Süßen

Anzeige

OPEN END KINO

Spielstätte:
STAUFEN KINO GÖPPINGEN
Poststr. 36
73033 Göppingen

Mittwoch, 04.11.2026 | 20 Uhr
Ich verstehe ihren Unmut
Kooperation mit der Gemeinwohlökonomiegruppe Göppingen
Kilian Armando Friedrich, D 2026, 93 Min.

Mittwoch, 18.11.2026 | 20 Uhr
Nur ein kleines bisschen Glück
Pascal Elbe, F 2026, 125 Min.

Mittwoch, 25.11.2026 | 20 Uhr
Verflucht normal
Kooperation mit MuSeele
Kirk Jones, GB 2026, 120 Min.

Mittwoch, 02.12.2026 | 20 Uhr
Sounds of Paris – Französisch mit Untertiteln
Kooperation mit VHS Göppingen-Laurent Slama, F 2026, 77 Min.

Mittwoch, 16.12.2026 | 20 Uhr
Bitteres Fest
Pedro Almodovar, ES 2026, 111 Min.

Mittwoch, 23.12.2026 | 20 Uhr
Etwas ganz Besonderes
Eva Trobisch, D 2026, 116 Min.

Mittwoch, 30.12.2026 | 20 Uhr
Astrid Lindgren – die Menschheit hat den Verstand verloren
Wilfried Haucke, D, S 2025, 98 Min.

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

Sa., 07.11.2026, 15 Uhr
Geschichtspfadführung Stadtrundgang SÜD
Vor dem Rathaus
Schloßplatz 1, 73054 Eislingen
Voranmeldung erwünscht!
Tel: 07161/804-265
a.schuhmeier@eislingen.de

Sa., 07.11.2026, 16 Uhr
Sankt Martinsspiel Kurpark
Kurpark, Bahnhofstraße 4
73337 Bad Überkingen

Sa., 07.11.2026, 18.30 Uhr
Zwei Candlelight-Konzerte mit dem Manon-Quartett
Schloss, 73349 Wiesensteig

Sa., 07.11.2026, 19 Uhr
Jubiläums-Chorkonzert 200 Jahre Freude am Singen
Freie Walddorfschule Filstal
Faurndau, Ahornstraße 41
73035 Göppingen-Faurndau

Jeden Donnerstag, 14 Uhr
Treffpunkt Cafe Paule
Cafe Paule, Hohenstaufenstr. 35, 73312 Geislingen/Steige

Sa., 07.11.2026, 19 Uhr
Konzert der Panflöte
Vinzenz Klinik, Vortragssaal Haus Luise, Kurhausstraße 88
73342 Bad Ditzenbach

Sa., 07.11.2026, 20 Uhr
Séan Keane
Rätschenmühle e.V., Schlachthausstr. 22, 73312 Geislingen

Sa., 07.+28.11.2026, 20 Uhr
Sa., 19.12.2026, 20 Uhr
Samstags: Tanzen & Party mit Discofox und mehr
Tanzlokal Bamboleo, Heinrich Landerer-Str. 56, 73037 Göppingen

So., 08.11.2026, 10.30 Uhr
So., 06.12.2026, 10.30 Uhr
Weißwurstfrühstück
Turnhalle Roßwälden, Wellinger Str. 27, 73061 Ebersbach

So., 08.11.2026, 11 Uhr
Gemeindefest „BAZAR goes WILD“
Canisiusheim, Bernhardusstr. 25
73326 Deggingen

So., 08.11.2026, 12 Uhr
Martinimarkt
Vinzentius Campus
Schillerstr. 13, 73072 Donzdorf

So., 08.11.2026, 14 Uhr
Seniorennachmittag
Sillerhalle
Hauptstr. 24, 73110 Hattenhofen

So., 08.11.2026, 14.30 Uhr
Kaffeenachmittag
Evangelisches Gemeindehaus
Heckenweg 13, 73087 Bad Boll

So., 08.11.2026, 18 Uhr
Martin Fröst & Stuttgarter Kammerorchester
Stadthalle Göppingen
Blumenstr. 41, 73033 Göppingen

So., 08.11.2026, 18 Uhr
Benefizkonzert: Musik – unser Tor zur Welt
Uditorium, Ulmer Str. 7, Uhingen

So., 08.11.2026, 19 Uhr
Poseidon & die Plastiksee – ein musikalisches Umweltmärchen – Pariser Flair
Stadthalle Eislingen
Kronenplatz 8, 73054 Eislingen

So., 08.11.2026, 19 Uhr
So., 26.12.2026, 19 Uhr
Töne der Klassik
Königlicher Festsaal, Rehaklinik Am Kurpark 1, 73087 Bad Boll

Mo., 09.11.2026, 16 Uhr
Fisch ohne Fahrrad
Kulturhalle Süßen
Sommerauweg 11, 73079 Süßen

Mo., 09.11.2026, 19 Uhr
Die Leber – „Hansdampf in allen Gassen“
Stadthalle Eislingen
Kronenplatz 8, 73054 Eislingen

Mo., 09.+23.11.2026, 19 Uhr
Mo., 07.+21.11.2026, 19 Uhr
Spieletreff
Haus des Gastes, Helfensteinstraße 20, 73342 Bad Ditzenbach

Di., 10.11.2026, 9 Uhr
Di., 08.12.2026, 9 Uhr
Bad Boller Seniorenfrühstück
Evangelisches Gemeindehaus
Heckenweg 13, 73087 Bad Boll
Anmeldung bis Freitag (12 Uhr) vor dem Frühstückstermin

Boule
Jeden 1. + 3. Donnerstag im Monat, 10 Uhr, und jeden letzten Dienstag im Monat um 16 Uhr
Bouleplatz, Oberhofenanlagen
73033 Göppingen

Di., 10.11.2026, 13 Uhr
Ausflug des Seniorencafés
Kath. Gemeindehaus
73098 Rechberghausen

Di., 10.11.2026, 19 Uhr
Nussknacker trifft Pinsel
Hist. Rathaus Bünzwangen
Ortsstraße 49, 73061 Ebersbach
Tickets über dg-buenzwangen.de/serien/Nussknacker

Di., 10.11.2026, 19 Uhr
Di., 08.12.2026, 19 Uhr
Autorenlesung „Wer ist Lucy?“
Vinzenz Klinik, Vortragssaal Haus Luise, Kurhausstraße 88
73342 Bad Ditzenbach

Mi., 11.11.2026, 12 Uhr
Mi., 09.12.2026, 12 Uhr
Beuremer Mittagstisch
Foyer Bürenhalle, Im Beergarten
73116 Wäschenbeuren

Mi., 11.11.2026, 14 Uhr
Mi., 09.12.2026, 14 Uhr
„Kultur Salon“
Treff im Löwen
Bahnhofstr. 9, 73054 Eislingen

Do., 12.11.2026, 14 Uhr
Do., 10.12.2026, 14 Uhr
Donnerstagsrunde
Evangelisches Gemeindehaus
Heckenweg 13, 73087 Bad Boll

Anzeige
StadtSeniorenRat Göppingen e.V
STAUFEN KINO GÖPPINGEN
präsentieren Filme der Generationen:
Do., 05.11.2026 | 16.30 Uhr
Living:
Einmal wirklich Leben
Do., 04.12.2026 | 16.30 Uhr
Hallelujah Leonard Cohen, A Journey, A Song
Poststr. 36, 73033 Göppingen

Mi., 11.11.2026, 17 Uhr
Der Herzinfarkt
Rathaus, Marktplatz 1, Ebersbach

Mi., 11.11.2026, 18.30 Uhr
Natürlich im Gleichgewicht – Mit Kräutern gut durch die Wechseljahre
vhs-Haus, Mörikestr. 16
73033 Göppingen

Mi., 11.11.2026, 18.30 Uhr
Mi., 09.12.2026, 18.30 Uhr
OMAS GEGEN RECHTS
Mehrgenerationenhaus, Schillerstr. 4, 73312 Geislingen/Steige

Mi., 11./18./25.11.2026,
Mi., 02./09.12.2026, 19 Uhr
Woran glaubst Du?
Keplerstr. 20, Geislingen/Steige
Anmeldung unter:
veranstaltungen@geislingen.lgv.org

Impressum

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

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

Redaktion
Klemens Olschewski,
Michael Rahnefeld

Gestaltung
Sabrina Kirchner,
Olschewski Medien GmbH

Anzeigen
Klemens Olschewski

Druck
W. Kohlhammer
Druckerei GmbH + Co. KG
Augsburger Str. 722, 70329 Stuttgart
vertrieb@kohlhammerdruck.de

Hinweis
Jeglicher Nachdruck von Artikeln und Fotos aus **senex** bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Verlags. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen.

Sorgende Gemeinschaft

Jeden Donnerstag, 12.30 Uhr
Gemeinsamer Mittagstisch
Bürgerhaus, Hauptstr. 15,
73342 Bad Ditzenbach
Anmeldung bis spätestens
Montag: 07334 9219770

Ausflüge mit dem Segofilsbus
Abholung von Zuhause
Sa., 14.11.2026
Sektkellerei Kessler in Esslingen
Anmeldung unter:
07334 9219770

Mi., 11.11.2026, 19 Uhr
Mi., 02.12.2026, 19 Uhr
Yoga Nidra in der Salzgrotte
Thermalbad, Am Kurpark 1
73337 Bad Überkingen
Anmeldung unter: 07331 61087

Do., 12.11.2026,18.30 Uhr
Der Herzinfarkt
Arzt-Patienten-Forum
Mehrgenerationenhaus
Schillerstr. 4, 73312 Geislingen

Do., 12.11.2026, 19 Uhr
Vernissage
bis So., 13.12.2026
Ausstellung: „Lieblingsorte – Feels like home“
Rathaus, Hauptstr. 16, Dürnau

Do., 12.11.2026, 19.30 Uhr
Pessac? Schon mal gehört?
vhs-Haus, Mörikestr. 16
73033 Göppingen
Anmeldung unter:
vhs@goeppingen.de

Anzeige

Kino Klub K3

Mi., 11.11.2026 | 20 Uhr
HEIMSUCHUNG

Mi., 09.12.2026 | 20 Uhr
THE PIANO TUNER

STAUFEN KINO GÖPPINGEN

Poststr. 36, 73033 Göppingen

Do., 12.11.2026, 19.30 Uhr
Do., 10.12.2026, 19.30 Uhr
Quiz Abend
Zachersmühle, 73099 Adelberg

Do., 12.11.2026, 20 Uhr
Do., 10.12.2026, 20 Uhr
Bingo im Irish Pub
Reader's Irish Pub
Kirchstraße 25, 73033 Göppingen

Fr., 13.11.2026, 8 Uhr
Martinimarkt
Innenstadt, 73033 Göppingen

Fr. 13.11.2026: VHS-KURSE
10 Uhr: Lasse dich inspirieren – Ein Neustart für innere und äußere Schönheit

14 Uhr: Schluss mit Haare färben! So sehen Sie auch mit grauen Haaren richtig gut aus!

18 Uhr: CANTIENICA®-Beckenbodentraining Workshop für Frauen: Ganzkörpertraining

18 Uhr: Vorher – Nachher – ein neuer Typ

Ernst-Weichel-Schule
Raum 04 oder Musiksaal
Bezgenrieter Str. 11
73092 Heiningen
Anmeldung unter: 07161 920774

Fr., 13.11.2026, 12 Uhr
Fr., 11.12.2026, 12 Uhr
Mittagstisch
Gemeindehaus Bünzwangen
Ortsstraße 28, 73061 Ebersbach

Fr., 13.11.2026, 14.30 Uhr
Fr., 18.12.2026, 14.30 Uhr
Bingo-Nachmittag
Mehrgenerationenhaus, Schillerstr. 4, 73312 Geislingen/Steige

Fr., 13.11.2026, 18 Uhr
Fr., 11.12.2026, 18 Uhr
Atemtherapie in der Salzgrotte
Thermalbad, Am Kurpark 1
73337 Bad Überkingen
Anmeldung unter: 07331 61087

Fr., 13.11.2026, 20 Uhr
Kaya Yanar – Lost!
EWS Arena, Nördliche Ringstraße 87, 73033 Göppingen

Fr., 13.11.2026, 20 Uhr
Kächeles – „Firlefanz!“
Uditorium, Ulmer Str. 7, Uhingen

Wöchentlich in BAD BOLL

Mittwoch, 9.30 Uhr
Nordic Walking
Parkplatz vor der neuen Sporthalle, Erlengarten 37, Bad Boll

Mittwoch u. Samstag, 15 Uhr
Boulespielen
Bouleplatz, Bahnhofsallee
Bad Boll

Sonntag, 14.30 Uhr
Konzert im Kurpark
Wandelhalle im Kurpark
Am Kurpark 1, Bad Boll

Fr.,13.11.2026, 20 Uhr
Percusiano Fusion
Rätschenmühle e.V., Schlachthausstr. 22, 73312 Geislingen

Fr., 13.11.2026, 20 Uhr
„Midnight Rodeo“
Bad Boller Bürgertreff (BoB)
Kirchplatz 6, 73087 Bad Boll

Fr., 13.11.2026, 20 Uhr
Fr., 11.12.2026, 20 Uhr
Kartenspielabend
Dorfhaus Eckwälden, 2. OG
73087 Bad Boll

Fr./Sa. 13./14.11.2026, 20 Uhr
Fr./Sa. 20./21.11.2026, 20 Uhr
Fr./Sa. 11./12.12.2026, 20 Uhr
Fr./Sa. 18./19.12.2026, 20 Uhr
Drei lombige Jonggsella
Theaterscheuer Ebersbach
Fabrikstraße 5, 73061 Ebersbach

Fr./Sa., 13./14.11.2026, 20 Uhr
So., 15.11.2026, 15 Uhr
Fr., 20.11.2026, 20 Uhr
Theateraufführung mit den Theaterfreunden Wiesensteig e.V.
Schloss, 73349 Wiesensteig

Fr., 13.11.2026, 20.30 Uhr
Paper Moon Swing Combo
Zachersmühle, 73099 Adelberg

Sa., 14.11.2026, 10 Uhr
Vogelfutterstation basteln
Treffpunkt: Bürgersaal Farrenstall
Wellinger Str. 15, 73061 Ebersbach
Kontaktdaten zur **Voranmeldung** werden noch mitgeteilt

Sa., 14.11.2026, 10 Uhr
So., 15.11.2026, 11 Uhr
vitawell – Die Gesundheits- & Familienmesse
Stadthalle Göppingen
Blumenstr. 41, 73033 Göppingen

Sa., 14.11.2026, 10.30 Uhr
Sa., 12.12.2026, 10.30 Uhr
Historische Stadtführungen
ipunkt im Rathaus
Hauptstr. 1, 73033 Göppingen

Sa., 14.11.2026, 12 Uhr
So., 15.11.2026, 11 Uhr
Vorweihnachtlicher Kunsthandwerkermarkt
Schloss Filseck, 73066 Uhingen

Sa., 14.11.2026, 12.30 Uhr
Warentauschtag
Rätschenmühle e.V., Schlachthausstr. 22, 73312 Geislingen

Sa., 14.11.2026, 14 Uhr
Staufer-Express Busrundfahrt
EWS Arena, Nördliche Ringstraße 87, 73033 Göppingen

Sa., 14.11.2026, 14 Uhr
VHS-Kurs: Feldenkrais Workshop
Haus in der Breite Gymnastikraum
Mörikestr. 55, 73092 Heiningen
Anmeldung unter: 07161 920774

Lieblingsmenschen

Geislinger Kino 50 plus diesmal am Montag, dem 16. November, 15.30 Uhr, im Gloria Kino-Center Geislingen

„Lieblingsmenschen – Die außergewöhnliche Freundschaft von Agnes und Amir“ ist der Titel einer liebenswerten Wohlfühlkomödie, die in Geislingen als Vorpremiere gezeigt wird. Im Film geht es um die 101-jährige Agnes (Katharina Thalbach) und den 31-jährigen syrischen Flüchtling Amir (Bardo Böhlefeld). Die beiden leben in Berlin in einer Wohngemeinschaft. Der auf wahren Begebenheiten basierende Film erzählt mit viel Humor eine sehr bewegende Geschichte mit vielen Emotionen. Sehenswert! Kino 50 plus ist eine Kooperation zwischen Stadtseniorenrat und dem Gloria Kino-Center Geislingen. 16. November, 15.30 Uhr Uhr. *(ra)*

Sa., 14.11.2026, 19 Uhr
Sa., 20.12.2026, 19 Uhr
Ein Abend voller Klassik
Vinzenz Klinik, Vortragssaal Haus Luise, Kurhausstraße 88
73342 Bad Ditzenbach

Sa., 14.11.2026, 19.30 Uhr
One day more – ON STAGE Gesang und Musicalschule Göppingen
Stadthalle
Hauptstr. 44, 73072 Donzdorf

Sa., 14.11.2026, 20 Uhr
So., 15.11.2026, 16 Uhr
Fr./Sa. 20./21.11.2026, 20 Uhr
Fr./Sa. 04./05.12.2026, 20 Uhr
Hin und Her
Theater im Bahnhof e.V.,
73098 Rechberghausen

Sa., 14.11.2026, 20 Uhr
Do., 19.11.2026, 19 Uhr
So., 13.12.2026, 19 Uhr
Fortschreiten von Konstantin Küspert
Altes E-Werk
Mörikestr. 18, 73033 Göppingen

Sa., 14.11.2026, 20 Uhr
Lucy van Kuhl: Geschickt verpackt
Rätschenmühle e.V., Schlachthausstr. 22, 73312 Geislingen

So., 15.11.2026, 10 Uhr
Konrads Spezialorchester
Rätschenmühle e.V., Schlachthausstr. 22, 73312 Geislingen

So., 15.11.2026, 10 Uhr
Bewirtung i. d. Albvereinshütte
Albvereinshütte im Hiltenburgsattel, 73342 Bad Ditzenbach

So., 15.11.2026, 15 Uhr
Sonntags-Cafe´le: „GEMEINSAM Stimme & Stimmung“
Treff im Löwen
Bahnhofstr. 9, 73054 Eislingen

Mo., 16.11.2026, 14 Uhr
Näh- und Handarbeitsstube für Jung und Alt
Café in der Seniorenwohnanlage, Blumhardtweg 30, 73087 Bad Boll



QUALITÄT, DIE EINDRUCK HINTERLÄSST.

Seit vielen Generationen stehen wir für herausragende Druckqualität, persönliche Beratung und echtes Handwerk. Ob Kleinauflage oder Großauftrag: Wir widmen jedem Projekt die volle Aufmerksamkeit. Weil jedes gute Geschäft mit einem guten Eindruck beginnt.

www.kohlhammerdruck.de

Kohlhammer | Druck

Anzeige



„Brauereibesen“ im Brauerei-Stüble mit „Die Alb-Quetscher“
Do., 26.11.2026, 18 Uhr

„Bockbieranstich“ im Brauerei-Stüble mit den "Laudl's"
Sa., 28.11.2026 und 05.12.2026, 16 Uhr

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

Mo., 16.11.2026, 14.30 Uhr
„Selbst gemacht!“
Treff im Löwen
Bahnhofstr. 9, 73054 Eislingen

Mo., 16.11.2026, 16 Uhr
Tanznachmittag für Seniorinnen und Senioren
Gemeindezentrum St. Markus
Bauschengasse 3, 73054 Eislingen

Mo., 16.11.2026, 19 Uhr
Vom Bucheinband zur Hightech-Oberfläche
Stadthalle Eislingen
Kronenplatz 8, 73054 Eislingen

Di., 17.11.2026, 10 Uhr
Di., 15.12.2026, 10 Uhr
Lektürekurs „Die Gesellschaft und ich“
Kath. Gemeindehaus St. Maria
Ziegelstr. 11, 73033 Göppingen
Ticket erforderlich!
Tel: 07161/96336-20

Di., 17.11.2026, 15.30 Uhr
Erzählcafé: „Bad Boll, wie es früher war“
Seminarhaus vom Spurwechsel
Badstraße 48, 73087 Bad Boll

Di., 17.11.2026, 17.30 Uhr
„Stammtisch“ mit Ulrike Wik
Treff im Löwen
Bahnhofstr. 9, 73054 Eislingen

Di., 17.11.2026, 18 Uhr
Di., 15.12.2026, 18 Uhr
Internationale Tanz- und Unterhaltungsmusik mit Josy
Café AusZeit in der Rehaklinik
Am Kurpark 1, 73087 Bad Boll

Mi., 18.11.2026, 9 Uhr
Mi., 16.12.2026, 9 Uhr
Seniorenfrühstück
Sillerhalle
Hauptstr. 24,
73110 Hattenhofen

Mi., 18.11.2026, 10 Uhr
Mi., 09.12.2026, 10 Uhr
Gesprächskreis für Menschen mit Hörbeeinträchtigung
Treff im Löwen
Bahnhofstr. 9, 73054 Eislingen

Mi., 18.11.2026, 14 Uhr
Mi., 16.12.2026, 14 Uhr
„Kunstbegleiter“
Treff im Löwen
Bahnhofstr. 9, 73054 Eislingen

Mi., 18.11.2026, 14.30 Uhr
Digital-Sprechstunde
Bürgerhaus Göppingen
Kirchstr. 11,
73033 Göppingen

Mi., 18.11.2026, 16 Uhr
Führung durchs Friederike-Wackler-Museum
Davidstr. 41,
73033 Göppingen
Anmeldung unter:
07161 650-10344
ipunkt@goeppingen.de

Mi., 18.11.2026, 17 Uhr
Mi., 16.12.2026, 17 Uhr
Spieletreff 2026
Lesecafé der Stadtbücherei,
Schillerstr. 2,
73312 Geislingen/Steige

efa Eislingen

Mi., 04.11.2026, 9 Uhr
Mi., 02.12.2026, 9 Uhr
efa cafe
Cafe Da Damiano
Hauptstr. 38, 73054 Eislingen

Di., 18.12.2026, 19 Uhr
efa Treffen
KSG Eislingen 1946 e.V.
Sportverein, Albstraße 69
73054 Eislingen

Wöchentlich in Eislingen

Montag, 15 Uhr
Bewegungstreff
Gemeindehaus St. Markus
Bauschengasse 3, Eislingen

Freitag, 9 Uhr
Frühstückscafé „Hefezopf und Brezel“
Gemeindehaus d. Christuskirche, Salacher Str. 23, Eislingen

Mi., 18.11.2026, 17 Uhr
Eröffnungszeremonie: Buddhistische Mönche aus Indien gestalten Sandmandala in Bad Boll
bis Mo., 24.11.2026
Entstehung des Sandmandalas
Mi., 25.11.2026, 16 Uhr
Abschlusszeremonie & Auflösung des Mandalas
Seniorenwohnanlage, Blumhardtweg 30, 73087 Bad Boll

Mi., 18.11.2026, 18 Uhr
Ebersbacher Buchherbst 2026
Kinderbuchladen von Bücher tun Gutes-family, Bahnhofstr. 19, 73061 Ebersbach

Mi., 18.11.2026, 19 Uhr
Die bipolare Nation – Was Amerika der Welt gegeben hat. Im Guten wie im Schlechten
vhs-Haus, Mörikestr. 16
73033 Göppingen

Mi., 18.11.2026, 19 Uhr
Theaterhaus Stuttgart Schauspiel. GEHEIMPLAN GEGEN DEUTSCHLAND und OPAS HEIMAT
Rätschenmühle e.V., Schlachthausstr. 22, 73312 Geislingen

Mi., 18.11.2026, 19 Uhr
Akkordeonkonzert – Eine Stunde voller beschwingter Musik
Vinzenz Klinik, Kurhausstraße 88
73342 Bad Ditzenbach

Mi., 18.11.2026, 20 Uhr
Perlen vor die Säue – Das Best of zum Jubiläum | Eure Mütter
Stadthalle Eislingen
Kronenplatz 8, 73054 Eislingen

Do., 19.11. bis Mo., 28.12.2026
18. Göppinger Waldweihnacht
Marktplatz, 73033 Göppingen

Do., 19.11.26 bis Do. 08.04.27
In Facetten
Von lauten und leisen Räumen
Christophsbad Göppingen
Galerie am Café, Faurndauer Str. 6-28 73035 Göppingen

Do., 19.11.2026, 13 Uhr
Betriebsführung bei der Fa. Strassacker – „Dort, wo die Kunst entsteht“
vhs-Haus, Mörikestr. 16
73033 Göppingen
Anmeldung unter:
vhs@goeppingen.de

Do., 19.11.2026, 18.30 Uhr
Gemeinsam statt einsam: Ruhestand aktiv gestalten – online
vhs-Haus, Mörikestr. 16
73033 Göppingen

Do., 19.11.2026, 19 Uhr
Do., 17.12.2026, 19 Uhr
Paule live
Cafe Paule, Hohenstaufenstr. 35, 73312 Geislingen/Steige

Do., 19.11.2026, 19.30 Uhr
Aktuelle Politik-Rundschau
vhs-Haus, Mörikestr. 16
73033 Göppingen

Do., 19.11.2026, 19.30 Uhr
Wirkung. Immer. Überall.
Stadthalle Eislingen
Kronenplatz 8, 73054 Eislingen

Do., 19.11.2026, 19.30 Uhr
Religiöser Vortrag von Pfarrer Robert Lukaschek
Martinushaus
Hauptstr. 46, 73072 Donzdorf

Do., 19.11.2026, 20 Uhr
SWR Bigband & Fola Dada
Uditorium, Ulmer Str. 7, Uhingen

Fr., 20.11.2026, 8 Uhr
Krämermarkt
Bahnhofallee , 73087 Bad Boll

Fr., 20.11.2026, 9.30 Uhr
Krematoriumsführung in Göppingen – Moderne Einäscherung
Treffpunkt: Haupteingang Friedhof, bei Pieta von J.W. Fehrle, Hohenstaufenstr. 87
73033 Göppingen

Fr., 20.11.2026, 14 Uhr
Genuss Triathlon
Tourist Info, Otto-Neidhart-Platz 2, 73337 Bad Überkingen

Fr., 20.11.2026, 17 Uhr
Bundesweiter Vorlesetag
Stadtbibliothek
Kirchbergstr. 2, 73061 Ebersbach

Fr., 20.11.2026, 18.30 Uhr
Lesetreff
Lesecafé der Stadtbücherei, Schillerstr. 2, 73312 Geislingen/Steige

Fr., 20.11.2026, 20 Uhr
SWR1 POP & POESIE IN CONCERT
Stadthalle Göppingen
Blumenstr. 41, 73033 Göppingen

Fr., 20.11.2026, 20 Uhr
Bluegrass Cash & Kikki Gerón: Bluegrass-flavoured Johnny Cash Tribute
Rätschenmühle e.V., Schlachthausstr. 22, 73312 Geislingen

Fr., 20.11.2026, 20 Uhr
One day more – ON STAGE Gesang und Musicalschule Göppingen
Stadthalle
Hauptstr. 44, 73072 Donzdorf

Sa./So., 21./22.11.2026
Adventsmärktle Bolhof
Bolhof
Im Bol 1, 73337 Bad Überkingen

Sa., 21.11.2026, 14 Uhr
Winzinger Adventsdorf
73072 Winzingen

Sa., 21.11.2026, 14.30 Uhr
Jüdische Spuren in Göppingen Führungen
ipunkt im Rathaus
Hauptstr. 1, 73033 Göppingen

Sa., 21.11.2026, 19 Uhr
What Moves Us? – ChoreoLab TanzSüd
Stadthalle Eislingen
Kronenplatz 8, 73054 Eislingen

Sa., 21.11.2026, 19 Uhr
Musikalischer Abend
Haug-Erkinger-Festsaal, Hauptstr. 7, 73098 Rechberghausen

Sa., 21.11.2026, 19.30 Uhr
Großes Jubiläums-Konzert „70 Jahre HOU“
Uditorium
Ulmer Straße 7, 73066 Uhingen

Sa., 21.11.2026, 21 Uhr
Topp 1 – Live Musik
Reader's Irish Pub
Kirchstraße 25, 73033 Göppingen

So., 22.11.2026, 11 Uhr
Matinée-Lesung: Robert Gernhardt „Der Virtuose des Einfachen“ (Ulrich Weinzierl)
vhs-Haus, Mörikestr. 16
73033 Göppingen

So., 22.11.2026, 11 Uhr
Vegan Brunch
Mehrgenerationenhaus, Schillerstr. 4, 73312 Geislingen/Steige

Anzeige

Gloria
KINO CENTER GEISLINGEN

KinoAkzente
LAUF! –Begegnungen zwischen zwei Grenzen
Mo., 23.11.2026, 19 Uhr
Dokumentarfilm;
Deutschland 2026

Alpen Film Festival 2026
Do., 26.11.2026, 19.30 Uhr
Live-Show

Gloria Kino Center
Steingrubestr. 7
73312 Geislingen

So., 22.11.2026, 11 Uhr
Vernissage von Ute Beate Barz
Mo., 23.11.26 bis So.10.01.27
Ausstellung von Ute Beate Barz
Schloss Filseck, 73066 Uhingen

So., 22.11.2026, 11 Uhr
Vernissage
bis So., 13.12.2026
Geöffnet: Sa./So. 14 Uhr
Ausstellung: Schnittmengen – Überlagerungen
Kulturmühle, Bahnhofstraße 1
73098 Rechberghausen

So., 22.11.2026, 14.30 Uhr
Weihnachtsbasteln
Dorfgemeinschaftshaus Büchenbronn, Schorndorfer Str. 21.
73061 Ebersbach

So., 22.11.2026, 18 Uhr
Herbstkonzert
Stadthalle Göppingen
Blumenstr. 41, 73033 Göppingen

So., 22.11.2026, 18 Uhr
ERÖFFNUNG: Helmut-Baumann-Kunstpreis 2027 / Sonja Alhäuser. Recherche, Reste und Rezepte …
Kunsthalle Göppingen
Marstallstr. 55, 73033 Göppingen

Mo., 23.11.2026, 19:30 Uhr
Wenn die Sehkraft schwindet – Augenerkrankungen der zweiten Lebenshälfte
Stadthalle Eislingen
Kronenplatz 8, 73054 Eislingen

Di., 24.11.2026, 15 Uhr
Di., 22.12.2026, 15 Uhr
Geislinger Internet- und PC-Treffpunkt
Stadtbücherei in der MAG, Schillerstr. 2, 73312 Geislingen/Steige

Di., 24.11.2026, 17 Uhr
Vortrag: Einsamkeit
Treff im Löwen
Bahnhofstr. 9, 73054 Eislingen

Di., 24.11.2026, 20 Uhr
2:22 - Eine Geistergeschichte
Stadthalle Göppingen
Blumenstr. 41, 73033 Göppingen

Mi., 25.11.2026, 9 Uhr
AWO Marktcafé
Bürgerhaus Göppingen
Kirchstraße 11, 73033 Göppingen

Mi., 25.11.2026, 09 Uhr
Mi., 16.12.2026, 09 Uhr
PC- und Handyhilfe
Treff im Löwen
Bahnhofstr. 9, 73054 Eislingen

Mi., 25.11.2026, 12 Uhr
Mi., 16.12.2026, 12 Uhr
Gemeinsamer Mittagstisch
Kath. Gemeindehaus
73098 Rechberghausen

Mi., 25.11.2026, 14.30 Uhr
Seniorennachmittag
TSV Sporthalle, Türkheimer Str. 21, 73337 Bad Überkingen

Mi., 25.11.2026, 18.30 Uhr
Die Schilddrüse – kleines Organ, große Wirkung
vhs-Haus, Mörikestr. 16
73033 Göppingen

Mi., 25.11.2026, 19 Uhr
Märchenreise für Erwachsene in der Salzgrotte
Thermalbad, Am Kurpark 1
73337 Bad Überkingen
Anmeldung unter: 07331 61087

Mi., 25.11.2026, 19 Uhr
Vortrag Gegen Gewalt an Frauen
Cafe Da Damiano
Hauptstr. 38, 73054 Eislingen

Mi., 25.11.2026, 19 Uhr
Mi., 23.12.2026, 19 Uhr
Stammtisch im Gärtnerhof
vhs-Haus, Mörikestr. 16
73033 Göppingen
Anmeldung unter:
info@gaertnerhof-jeutter.de

Do., 26.11.2026, 19 Uhr
„Gemeinsam sicher? Europas Suche nach strategischer Souveränität“
vhs-Haus, Mörikestr. 16
73033 Göppingen

Do., 26.11.2026, 19 Uhr
VHS-Vortragsreihe Gemeinwohl-Ökonomie – Konkurrenz vs. Kooperation in der Wirtschaft?
vhs-Haus, Mörikestr. 16
73033 Göppingen

Do., 26.11.2026, 20 Uhr
Fireton Peaks
Reader's Irish Pub
Kirchstraße 25, 73033 Göppingen

Do., 26.11.2026, 20 Uhr
Do., 17.12.2026, 20 Uhr
JazzOpen
Rätschenmühle e.V., Schlachthausstr. 22, 73312 Geislingen

Do., 26.11.2026, 20.30 Uhr
Do., 17.12.2026, 20.30 Uhr
Jazz im Schloss
Schlosskeller, Amtsgasse 4
73098 Rechberghausen

Jeden 1. + 3. Dienstag, 9 Uhr
Nähkästle

Jeden Dienstag, 14.30 Uhr
Offenes Singen – ein bunter Mix

Jeden Donnerstag, 9 Uhr
Café Silber

Jeden 1. + 3. Donnerstag, 14.30 Uhr
Offenes Singen – Schlager, Hits & Evergreens

Termine auf Anfrage
Bänkletour

Bürgerhaus, Kirchstr. 11
73035 Göppingen

Fr., 27.11.2026, 14 Uhr
Seniorennachmittag
Gemeindehaus Deggingen
Ditzenbacherstr. 62
73326 Deggingen

Fr., 27.11.2026, 15 Uhr
Spielenachmittag für Senioren
Haus Filsblick
Albstraße 4, 73061 Ebersbach

Fr., 27.11.2026, 16 Uhr
„Bücher-Club 50+“
Treff im Löwen
Bahnhofstr. 9, 73054 Eislingen

Fr., 27.11.2026, 18.30 Uhr
Adventskonzert
Benediktkirche
Kirchstr. 1, 73061 Ebersbach

Fr., 27.11.2026, 19 Uhr
Fr., 11.12.2026, 19 Uhr
„Spieleabend“
Treff im Löwen
Bahnhofstr. 9, 73054 Eislingen

Fr., 27.11.2026, 20 Uhr
„DesDuo“
Bad Boller Bürgertreff (BoB)
Kirchplatz 6, 73087 Bad Boll

Sa., 28.11.2026, 8.30 Uhr
Frühstückstreffen
Stadthalle Göppingen
Blumenstr. 41, 73033 Göppingen

Sa., 28.11.2026, 10 Uhr
Gesprächscafé mit Karin Schaffer
Treff im Löwen
Bahnhofstr. 9, 73054 Eislingen

Sa., 28.11.2026, 14 Uhr
„Advents-Café“
Treff im Löwen
Bahnhofstr. 9, 73054 Eislingen

Sa., 28.11.2026, 17 Uhr
Dorfweihnacht
Dorfgemeinschaftshaus Büchenbronn, Schorndorfer Str. 21.
73061 Ebersbach

Sa., 28.11.2026, 19 Uhr
„Zwischen Applaus und Abschied: ein Konzert – ein Dankeschön“
Schloss, 73349 Wiesensteig

Sa., 28.11.2026, 19.30 Uhr
Jahreskonzert Musikverein Uhingen e.V.
Uditorium
Ulmer Straße 7, 73066 Uhingen

Sa., 28.11.2026, 20 Uhr
Fr., 18.12.2026, 20 Uhr
Comedyflash – Die Stand Up Comedy Show LIVE
Stadthalle Göppingen
Blumenstr. 41, 73033 Göppingen

So., 29.11.2026, 15 Uhr
So., 27.12.2026, 15 Uhr
Tanzen am Sonntag mit Kaffee und Kuchen
Tanzlokal Bamboleo, Heinrich Landerer-Str. 56, 73037 Göppingen

Sa., 29.11.2026, 18 Uhr
Advents Auftakt im Kurpark
Kurpark, Bahnhofstraße 4
73337 Bad Überkingen

So., 29.11.2026, 19 Uhr
STOPPOK: RUND-Reise – die SOLO-Tour 2026
Rätschenmühle e.V., Schlachthausstr. 22, 73312 Geislingen

Mo., 30.11.2026, 18.30 Uhr
Vortrag und neue Dauerausstellung: Historisches Kochen vor 1900
Stadtmuseum Alte Post
Martinstr. 10, 73061 Ebersbach

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“

Mo., 30.11.2026, 19.45 Uhr
Mo., 14.12.2026, 19.45 Uhr
Gesprächsabend über Gott und die Welt
Vinzenz Klinik, Haus Maria
Meditationsraum, Kurhausstr. 88
73342 Bad Ditzenbach

Di., 01.12.2026, 16 Uhr
Stolpersteine in Göppingen
ipunkt im Rathaus
Hauptstr. 1, 73033 Göppingen

Mi., 02.12.2026, 17 Uhr
Rücken – mehr als nur Bandscheibe
VHS, Kirchstr. 1, 73066 Uhingen

Mi., 02.12.2026, 18.30 Uhr
Wenn die Welt leiser wird. Hörstörungen in jedem Lebensalter
vhs-Haus, Mörikestr. 16
73033 Göppingen

Mi., 02.12.2026, 18.30 Uhr
VHS Vortrag: Rajasthan
Ernst-Weichel-Schule, Musiksaal
Bezgenrieter Str. 11
73092 Heiningen
Anmeldung unter: 07161 920774

Do., 03.12.2026, 18.30 Uhr
Harpiness – Harfenkonzert mit Claudia Lattner
Christophsbad Göppingen
Kapelle, Faurndauer Str. 6-28
73035 Göppingen

Do., 03.12.2026, 19 Uhr
Vortrag: Klimabäume, -sträucher, -stauden – Garten der Zukunft
vhs-Haus, Mörikestr. 16
73033 Göppingen
Anmeldung unter:
vhs@goeppingen.de

Fr., 04.12.2026, 16.30 Uhr
Nikolausfest in der Stadtbibliothek
Kirchbergstr. 2, 73061 Ebersbach

Fr., 04.12.2026, 17 Uhr
Klassizistische Stadt im weihnachtlichen Lichterglanz – Thematische Führung
ipunkt im Rathaus
Hauptstr. 1, 73033 Göppingen

Fr., 04.12.2026, 19.30 Uhr
Die Physikanten: BEST OF WEIHNACHTEN
Kulturhalle Süßen
Sommerauweg 11, 73079 Süßen

Fr., 04.12.2026, 20 Uhr
Hommage an Leonard Cohen
Uditorium
Ulmer Straße 7, 73066 Uhingen

Fr., 04.12.2026, 20 Uhr
NouWell Cousines: Boaznklassik
Rätschenmühle e.V., Schlachthausstr. 22, 73312 Geislingen

Fr., 04.12.2026, 20 Uhr
„Delta B, die Blues- und Rockkapelle Deines Vertrauens“
Bad Boller Bürgertreff (BoB)
Kirchplatz 6, 73087 Bad Boll

Sa., 05.12.2026, 13.30 Uhr
Eislingen und seine Kirchen – Kirchenführung NORD
Kirchplatz St. Markus
73054 Eislingen
Voranmeldung erwünscht!
Tel: 07161 804 266
vhs@eislingen.de

Sa., 05.12.2026, 14 Uhr
Sonder-Express – Krippen Fahrt
EWS Arena, Nördliche Ringstraße 87, 73033 Göppingen

Sa., 05.12.2026, 15.30 Uhr
Weihnachtskonzert
Stadthalle
Hauptstr. 44, 73072 Donzdorf

Sa., 05.12.2026, 17 Uhr
Adventskonzert
Pfarrkirche Heilig Kreuz
Kirchplatz 3, 73326 Deggingen

Sa./So., 05./06.12.2026, 17 Uhr
Nikolausaktion
73072 Donzdorf und Stadtteile

Sa., 05.12.2026, 20 Uhr
SCHREYNER – Monster of Rock-Tour 2026
Uditorium
Ulmer Straße 7, 73066 Uhingen

So., 06.12.2026, 10 Uhr
Musikschule Geislingen
Rätschenmühle e.V., Schlachthausstr. 22, 73312 Geislingen

So., 06.12.2026, 14 Uhr
Sonntags-Café
Begegnungsstätte „Treffpunkt“
Hauptstr. 2, 73105 Dürnau

So., 06.12.2026, 15 Uhr
Sonntags-Cafe'le: „FILM“
Treff im Löwen
Bahnhofstr. 9, 73054 Eislingen

So., 06.12.2026, 15 Uhr
Konzert Solberger Stubenmusik
Schloss Filseck, 73066 Uhingen

So., 06.12.2026, 16 Uhr
Festliches Adventskonzert in Ave Maria
Wallfahrtskirche Ave Maria
Ave Maria Weg 1
73326 Deggingen

So., 06.12.2026, 16.30 Uhr
Waldweihnacht
Freizeitgelände
73110 Hattenhofen

So., 06.12.2026, 17 Uhr
Barış Atay & Bülent Emrah Parlak: SABOTAJ
Rätschenmühle e.V., Schlachthausstr. 22, 73312 Geislingen

So., 06.12.2026, 19 Uhr
Klavierkonzert
Vinzenz Klinik, Vortragssaal Haus Luise, Kurhausstraße 88
73342 Bad Ditzenbach

Mo., 07.12.2026, 12 Uhr
Gemeinsamer Mittagstisch
Seniorenwohnanlage, Blumhardtweg 30, 73087 Bad Boll
Anmeldung bis spätestens Donnerstag vor dem Essenstermin

Mo., 07.12.2026, 18 Uhr
Gesprächskreis für pflegende Angehörige
Gemeindehaus der Christuskirche
Salacher Str. 23, 73054 Eislingen

Di., 08.12.2026, 14 Uhr
Hinter den Kulissen der Barbarossa-Therme
vhs-Haus, Mörikestr. 16
73033 Göppingen
Anmeldung unter:
vhs@goeppingen.de

Di., 08.12.2026, 14 Uhr
Advent- und Weihnachtsfeier des Seniorencafès
Kath. Gemeindehaus
73098 Rechberghausen

Di., 08.12.2026, 18 Uhr
Adventskonzert d. Musikschule
Uditorium, Ulmer Str. 7, Uhingen

Mi., 09.12.2026, 18.30 Uhr
Warum guter Schlaf alles ist – und was die meisten dabei übersehen
vhs-Haus, Mörikestr. 16
73033 Göppingen

Mi., 09.12.2026, 20 Uhr
Heinrich del Core – Advent, Advent und jeder rennt
Uditorium
Ulmer Straße 7, 73066 Uhingen

Mi., 09.12.2026, 20 Uhr
Spirit of Irish Christmas – Danceperados of Ireland
Stadthalle Eislingen
Kronenplatz 8, 73054 Eislingen

Fr., 11.12.2026, 19.30 Uhr
Meditatives Tanzen
Kath. Gemeindehaus St. Maria
Ziegelstr. 11, 73033 Göppingen

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

Vinzenz Klinik, Haus Maria
Kurhausstr. 88
73342 Bad Ditzenbach

Fr., 11.12.2026, 20 Uhr
Omnitah – „Fjäril" Solo-Tournee
Uditorium, Ulmer Str. 7, Uhingen

Fr., 11.12.2026, 20 Uhr
LaLeLu – a cappella Comedy
Rätschenmühle e.V., Schlachthausstr. 22, 73312 Geislingen

Sa., 12.12.2026, 10 Uhr
Offenes Atelier
Treff im Löwen
Bahnhofstr. 9, 73054 Eislingen

Jeden 2. Mittwoch, 19 Uhr
Mäschlestreff
Historisches Rathaus
73061 Bünzwangen

Sa., 12.12.2026, 13.30 Uhr
Eislingen und seine Kirchen Kirchenführung SÜD
Lutherkirche
Lutherstr. 4, 73054 Eislingen
Voranmeldung erwünscht!
Tel: 07161 804 266
vhs@eislingen.de

Sa., 12.12.2026, 18 Uhr
Adventskonzert
Turnhalle Roßwälden, Wellinger Str. 27, 73061 Ebersbach

Sa., 12.12.2026, 19 Uhr
Sternstunden im Advent
Vinzenz Klinik, Kurhausstraße 88
73342 Bad Ditzenbach

Sa., 12.12.2026, 20 Uhr
Wald
Theater im Bahnhof e.V.,
73098 Rechberghausen

Sa., 12.12.2026, 20 Uhr
Patrick Bopp – aus voller Kehle für die Seele – Weihnachtsedition
Uditorium
Ulmer Straße 7, 73066 Uhingen

Sa., 12.12.2026, 20 Uhr
Broom Bezzums feat. Michaela Haitz: Winter Carol Tour
Rätschenmühle e.V., Schlachthausstr. 22, 73312 Geislingen

So., 13.12.2026, 13.30 Uhr
Seniorenweihnachtsfeier Reichenbach
Markus-Rehm-Halle
Dobelstraße 20, 73072 Donzdorf

So., 13.12.2026, 16 Uhr
Ox & Esel
Theater im Bahnhof e.V.,
73098 Rechberghausen

So., 13.12.2026, 17 Uhr
Konzert in der Kirche
Stiftskirche Faurndau, Stiftsstr. 16,
73035 Göppingen-Faurndau

So., 13.12.2026, 17 Uhr
Musik im Advent: Bläser und Orgel
Ev. Christuskirche, Messelbergsteige 17, 73072 Donzdorf

So., 13.12.2026, 17 Uhr
Weihnachtskonzert
St. Gallus Kirche, Kirchgasse 25
73337 Bad Überkingen

So., 13.12.2026, 19 Uhr
Weihnachtsoratorium von J.S. Bach, mit Schulchor der Schurwaldschule
Kath. Kirche, Kirchplatz 1
73098 Rechberghausen

Mo., 14.12.2026, 16 Uhr
Es wird ein Engel dir gesandt
Kulturhalle Süßen
Sommerauweg 11, 73079 Süßen

Di., 15.12.2026, 14.30 Uhr
DRK-Blutspendeaktion
Jahnhalle, Eberhardstr. 16
73312 Geislingen/Steige
Termin reservieren unter:
www.blutspende.de

Mi., 16.12.2026, 8 Uhr
„Punsch & Politik – Weihnachtlich-europäische Tagesfahrt nach Straßburg"
vhs-Haus, Mörikestr. 16
73033 Göppingen
Anmeldung unter:
vhs@goeppingen.de

Mi., 16.12.2026, 18.30 Uhr
Suizidprävention bei Männern
vhs-Haus, Mörikestr. 16
73033 Göppingen

Fr., 18.12.2026, 14 Uhr
Seniorennachmittag mit Weihnachtsfeier
Gemeindezentrum Auendorf
Kirchstr. 19
73342 Bad Ditzenbach-Auendorf

Fr., 18.12.2026, 20 Uhr
Ross Antony & Paul Reeves – Unser lustiges Weihnachten 2026
Uditorium
Ulmer Straße 7, 73066 Uhingen

Fr., 18.12.2026, 20 Uhr
Pop & Rock mit „Nina and the wayfarers" – das Weihnachtskonzert
Bad Boller Bürgertreff (BoB)
Kirchplatz 6, 73087 Bad Boll

Sa., 19.12.2026, 12 Uhr
„Last Minute" kunsthandwerklicher Weihnachtsmarkt
Zachersmühle, 73099 Adelberg

So., 20.12.2026, 10.30 Uhr
Weihnachtsmusical
Ev. Gemeindehaus
Höfle 4, 73110 Hattenhofen

So., 20.12.2026, 16 Uhr
Der Nussknacker
Stadthalle Göppingen
Blumenstr. 41, 73033 Göppingen

So., 20.12.2026, 16 Uhr
Humorvoll & besinnlich
Theater im Bahnhof e.V.,
73098 Rechberghausen

So., 20.12.2026, 16.45 Uhr
Weihnachtskonzert mit Rudy Giovannini
Bruder-Klaus-Kirche
Jebenhausen, 73035 Göppingen

So., 20.12.2026, 17 Uhr
Konzert: Waldweihnacht
Wallfahrtskirche Ave Maria
Ave Maria Weg 1
73326 Deggingen

Mi., 23.12.2026, 20 Uhr
Dannemann & Friends
Rätschenmühle e.V., Schlachthausstr. 22, 73312 Geislingen

Do., 24.12.2026, 9.30 Uhr
Heiliger Morgen auf der Waldweihnacht
Innenstadt, 73033 Göppingen

Do., 24.12.2026, 16 Uhr
Offenes Weihnachtsliedersingen
Schlossplatz
Pfarrstraße 3, 73033 Göppingen

Jeden Mittwoch, 18 Uhr
Brett- & Trading-/ Kartenspielabende beim FRoG e.V.
Stadtbibliothek, Kornhausplatz 173033 Göppingen



Jeden Freitag, 18 Uhr
Pen&Paper Rollenspiel-Abende beim FRoG e.V.
Bürgerhaus Göppingen
Kirchstr. 11, 73033 Göppingen

Do., 24.12.2026, 16 Uhr
Weihnachtsmusical
Ev. Christuskirche, Messelbergsteige 17, 73072 Donzdorf

Sa., 26.12.2026, 19 Uhr
Weihnachtskonzert
St. Magnus Kirche, Magnusstr. 26
73342 Bad Ditzenbach-Gosbach

Mo., 28.12.2026, 16 Uhr
Rauhnächte – Führungen
Hohenstaufen, 73037 Göppingen

Mo., 28.12.2026, 20 Uhr
Doris Reichenauer – „Jetzt isst er sogar Brokkoli!"
Uditorium, Ulmer Str. 7, Uhingen

Do., 31.12.2026, 17 + 20 Uhr
Kabarettistischer Jahresrückblick
Theater im Bahnhof e.V.,
73098 Rechberghausen

So., 31.12.2026, 19 Uhr
Silvester-Party
Tanzlokal Bamboleo, Heinrich Landerer-Str. 56, 73037 Göppingen
Nur mit Voranmeldung direkt im Lokal!

Do., 31.12.2026, 19.30 Uhr
Quartonal: SONGBOOK – tierisch gut ins Neue Jahr
Kulturhalle Süßen
Sommerauweg 11, 73079 Süßen

Bitte beachten Sie:
Alle Angaben ohne Gewähr. Ob es bei den einzelnen Veranstaltungen Teilnehmer- oder sonstige Beschränkungen gibt oder ob man sich zu den Veranstaltungen anmelden muss und ob sie kostenpflichtig sind, muss im Einzelfall beim Veranstalter nachgefragt werden.

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