

Ausgabe 1 · März/April 2024

senex

Seniorenmagazin für den Kreis Göppingen

JETZT NEU!
KOSTENLOS
ZUM MIT-
NEHMEN



**Fit bleiben bis
ins hohe Alter**



STAUFERS®

Meine Region. Mein Staufers.

Göppingen, Stuttgarter Str. 67 · Albershausen,
Uhinger Str. 75 · Donzdorf, Wagnerstr. 3 · Dürnau,
Von-Degenfeld-Weg 1 · Ebersbach, Bahnhofstr. 3
Jebenhhausen, Boller Str. 61 · Rechberghausen,
Bahnhofstr. 16 · Ursenwang, Schlater Str. 180

Hörstätte

Die Ohren sind das Tor zum Leben.



Let's have a Paaarty!

Oft kommt es im Leben anders als man denkt. Umso besser, wenn Sie sich Spontaneität und Leichtigkeit bewahren, um in vollen Zügen genießen zu können. Gut hören gehört dazu. Es kann ja sein, dass gleich der Familienbesuch klingelt ...

Meisterbetrieb für Hörgeräteakustik • Layla Errazzouki & Miriam Friedrich
Hauptstraße 25 • 73087 Bad Boll • Telefon: 07164 79 99 210

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

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

GUTSCHEIN
Gratis-Hörtest

Jetzt Gehör testen lassen



GUTSCHEIN
Gratis-Probetragen

von Hörgeräten bei Neuversorgung



www.hoerstae.de



Keine Angst vor der Zukunft?!

„Alte Leute sind gefährlich; sie haben keine Angst vor der Zukunft.“

Das Zitat von George Bernard Shaw ist richtig und gleichzeitig falsch. Es stimmt dahingehend, dass alte Leute den größten Teil ihres Lebens bereits gelebt haben und sich nicht mehr allzu große Sorgen um die Zukunft machen zu brauchen: Das Arbeitsleben liegt hinter ihnen, die Kinder sind erwachsen und das Häuschen, respektive die Wohnung, ist abbezahlt. Allerdings kann alten Leuten mit einer geringen Rente sehr wohl Angst und bange werden vor morgen angesichts gestiegener Energie- und Le-

bensmittelkosten und der Inflation. Zudem ist es nicht selbstverständlich, selbstbestimmt zu ergrauen, körperlich fit zu bleiben bis ins hohe Alter und bis zuletzt geistig bei klarem Verstand alles Notwendige zu regeln.

Manche Tipps für Ihre Fitness, Gesundheit und vieles anderes mehr, als auch Anregungen für Ihre grauen Zellen möchten wir Ihnen ab sofort mit **senex** geben, dem neuen Magazin für Seniorinnen und Senioren im Landkreis Göppingen, das zukünftig zweimonatlich kostenlos erscheint.

Das dem Lateinischen entlehene Wort **senex** übersetzt das Langenscheidt-Wörterbuch mit „alter Mann, alte Frau“ – genau unsere Leserschaft.

Neben Tipps für Fitness und Gesundheit wollen wir Sie mit Interviews, Tests, Rätseln, Cartoons und Kurz-Krimis unterhalten. Wichtig sind uns aber auch Veranstaltungstermine im Kreis.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

Klemens Olschewski
Klemens Olschewski, Herausgeber

Inhalt

Wo steht was?



Seite 4

Seite 4

Interview mit Friedrich Kauderer, Vorsitzender des Kreis-seniorenrates Göppingen

Seite 6

Schwerhörigkeit und Demenz

Seite 8

Fit bleiben bis ins hohe Alter

Seite 10

„Dr reinschde Weiberhaufa“ Komödie



Seite 10

Seite 10

Zusatzbeitrag steigt

Seite 11

Der VW Golf wird fünfzig

Seite 12

Rätsel-seite

Seite 14

Brille oder Kontaktlinsen?

Seite 16

Telefonbetrug durch Schockanrufe



Seite 16

Seite 17

Kurz-Krimi: Schwarze Schatten

Seite 18

Vermischtes

Seite 19

Cartoon

Seite 20

Veranstaltungen im Landkreis Göppingen

Seite 21

Impressum



Im Alter in Würde leben können

Interview mit Friedrich Kauderer, Vorsitzender des Kreissenorenrates

senex: Herr Kauderer, Sie sind Vorsitzender des Kreissenorenrates Göppingen. Worin sehen Sie die Aufgabe des Kreissenorenrates?

Friedrich Kauderer: Der Kreissenorenrat Göppingen ist eine Arbeitsgemeinschaft von Organisationen und Wohlfahrtsverbänden, die in der Seniorenarbeit tätig sind. Gegründet wurde der Kreissenorenrat 1991. Wir zählen ca. 120 Mitglieder. Eine unserer wichtigsten Aufgaben besteht darin, älteren Menschen die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben sowie ein selbstbestimmtes und würdevolles Leben möglichst in den eigenen vier Wänden zu ermöglichen. Und das angesichts der Tatsache, dass gerade in kleineren Gemeinden die Infrastruktur aus Lebensmittelladen, Bäcker, Post und Allgemeinarzt wegbreicht und damit auch Begegnungsmöglichkeiten. Dadurch kann Einsamkeit

hervorgerufen oder verstärkt werden. Darüberhinaus vernetzt der Kreissenorenrat die Orts- und Stadtseiniorenräte und tauscht sich mit ihnen hinsichtlich Planungen und Aktivitäten vor Ort aus. Jeden ersten Donnerstag im Monat findet von 14 bis 16 Uhr im Landratsamt Göppingen eine Sprechstunde statt.

senex: Wie finanzieren Sie sich?

Friedrich Kauderer: Der Kreissenorenrat bekommt einen Zuschuss vom Landkreis für die Verwaltungskosten. Aber wir brauchen auch nicht viel, da wir aus ehrenamtlichen Mitgliedern bestehen. Wichtig für uns ist die Unterstützung durch das Fachpersonal (z.B. Altenhilfefachberatung) des Landkreises.

senex: Welche Themen liegen den Senioren, die in die Sprechstunde kommen, besonders am Herzen?

Friedrich Kauderer: Hauptsächlich die Vorsorgevollmacht. Wir haben dazu eine Mappe herausgegeben, die insbesondere die Themen Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung umfasst. Schließlich kann man beispielsweise ohne entsprechende Vollmacht als Nichtverheirateter weder im Krankenhaus eine Auskunft zum Zustand des Partners erhalten, noch allgemeine Bankgeschäfte für ihn ausführen.

senex: In welchem Alter sollte man Patientenverfügungen und Vollmachten ausstellen?

Friedrich Kauderer: Spätestens wenn man eine Familie gegründet hat und nicht mehr für sich allein verantwortlich ist.

senex: Ist der Landkreis auf die sich mittel- und langfristig abzeichnende hohe Zahl an Pflegebedürftigen,

Stichwort Babyboomer, hinsichtlich Pflegekräfte und Pflegeplätzen vorbereitet?

Friedrich Kauderer: Ich glaube, dass der Landkreis sehr gut weiß, wie dieser demografische Wandel aussieht. Es gibt auch Pläne zu der Zahl der Heimplätze, die man brauchen wird und zum Thema ambulante Pflege. Aber der Fachkräftemangel ist auch für den Landkreis ein Riesenproblem, so wie es allgemein in Deutschland ein Problem ist, das in zehn Jahren eher noch schwieriger werden wird. Und obwohl im Landkreis an drei Pflegeschulen ausgebildet wird, sind zu wenig Kräfte auf dem Pflegemarkt vorhanden.

senex: Wie können Seniorinnen und Senioren dazu motiviert werden, sich auch im Alter physisch und psychisch fit zu halten?

Friedrich Kauderer: Ich glaube, dass ein großer Teil der heutigen Senioren fitter ist als früher. Sie reisen und halten sich sowohl körperlich wie auch geistig fit, versuchen am Leben teilzuhaben. Es kommt darauf an, dass sich die Menschen im Ruhestand nochmals auf den Weg machen und sich an Stelle der Arbeit einen neuen Sinn suchen, etwas bewegen wollen für sich und für andere.

senex: Manche brauchen die Motivation von außen.

Friedrich Kauderer: Da reicht das Thema Einsamkeit mit hinein. Die einen sind gut vernetzt und mittendrin im Leben. Andere, insbesondere sehr alte Menschen, nicht, da viele Freunde bereits gestorben sind. Hier besteht die große Gefahr, dass man in die Einsamkeit abrutscht. Einsamkeit ist nichts, das ich so einfach für mich lebe, sondern in die ich gerate ohne dass ich das möchte.

senex: Deshalb ist wichtig, dass der Freundeskreis auch Jüngere umfasst oder dass zumindest Kinder und Enkel sich hin und wieder um einen kümmern.

Friedrich Kauderer: Das hat man in der Corona-Pandemie sehr gut gemerkt. Die Leute, die keine Enkel und Kinder haben, hatten ein Problem, digital einen Impftermin zu reservieren. Das ist ein Thema, das auch den Kreisseniorinnenrat umtreibt, die ganze Digitalisierung, insbesondere im Bereich Gesundheitswesen und Pflege. Deswegen veranstalten die Orts- und Stadtsseniorenräte PC- und Smartphone-Kurse für Senioren.

senex: Die durchschnittliche Altersrente der Männer in Westdeutschland betrug laut dem Institut Arbeit und Qualifikation der Universität Duisburg-Essen im Jahr 2000 Euro 1.222,00 und 2021 Euro 1.218,00. Ist das bestehende Rentenmodell zukunftsfähig, da die Menschen immer länger leben, ohne entsprechend länger zu arbeiten und gleichzeitig immer weniger Erwerbstätige in die Rentenkasse einzahlen?

Friedrich Kauderer: Ich glaube, es wird schon schwierig, seinen Lebensstandard mit einer Durchschnittsrente aufrechtzuerhalten, wenn man kein Wohneigentum hat und Geld ansparen konnte, insbesondere angesichts hoher Mieten und gestiegener Energie- und Lebensmittelpreise. Meiner Meinung nach ist die Rentengesellschaft zweigeteilt. Die einen können relativ unbesorgt leben, während die anderen nicht wissen, wie sie über die Runden kommen sollen. Und ein Riesenproblem stellen natürlich die Frauenrenten dar. Die sind oft sehr viel niedriger aufgrund von geringfügigen Beschäftigungsverhältnissen. Da fehlen dann ganze Jahre für die Rente. Und ohne Partner wird es dramatisch, wenn man von der Rente leben muss. Ich habe meine Zweifel, dass das Rentensystem zukunftsfähig ist.

senex: Sollten wir, wie in Österreich geschehen, Selbstständige und Beamte sukzessive in die Rentenversicherung einbeziehen?

Friedrich Kauderer: Nach meiner Mei-

nung wäre eine solche Bürgerrente vernünftig.

senex: In Jesaja 1. 17 heißt es: „Lernt Gutes tun, trachtet nach Recht.“ Wie ist es darum in unserer Gesellschaft bestellt?

Friedrich Kauderer: Ich bin sehr zufrieden, wie die junge Generation, zum Beispiel „Fridays for Future“, jetzt gerade das Geschehen in die Hand nimmt und sagt: „Wir brauchen mehr Verantwortung für die Zukunft“. Das stimmt mich sehr positiv. Es ist natürlich ein Problem, dass jeder in seinem gesellschaftlichen oder politischem Umfeld lebt. Das macht es komplizierter, übergreifende Verantwortung zu übernehmen. Es will wohl keiner Atomstrom, aber die Windräder will auch niemand vor der Haustüre haben, genauso wenig wie ein Atomendlager für die abgebrannten Brennstäbe.

senex: Ernst Bloch hat vor über 80 Jahren gesagt: „Wenn das nicht für alle reicht, springen die Armen ein.“ Wie hat sich der Gerechtigkeitsgedanke in den vergangenen Jahren und Jahrzehnten verändert?

Friedrich Kauderer: Es ist für die Politik immer verführerisch, wenn das Geld nicht ausreicht, Steuern zu erhöhen: Mehrwertsteuer, Kfz-Steuer oder die Energiesteuer. Das trifft dann im hohen Maß besonders die Leute mit geringerem Einkommen, aber auch vermehrt den Mittelstand, der bei uns immer stärker erodiert. ■



Die Vorsorgemaße des Kreisseniorinnenrates ist so wohl beim Kreisseniorinnenrat als auch bei vielen

Stadt- und Ortsseniorenräten und Bürgerbüros erhältlich.



Schwerhörigkeit und Demenz

Schwerhörigkeit und Demenz gelten laut landläufiger Meinung oft als typische Alterserscheinungen, denen man wenig entgegensetzen kann. Zahlreiche Studien deuten allerdings darauf hin, dass altersbedingter Hörverlust und dementielle Erkrankungen miteinander in Verbindung stehen.

Die Altersschwerhörigkeit setzt für gewöhnlich ab einem Alter von 50 Jahren ein und betrifft stets beide Ohren. Sie wird in erster Linie durch den Alterungsprozess hervorgerufen. Ein Drittel aller 60- bis 70-Jährigen leidet an einer altersbedingten Schwerhörigkeit. Bei den über 70-Jährigen sind über die Hälfte davon betroffen.

Folgen der Schwerhörigkeit

Nur rund 16 Prozent aller Betroffenen von Schwerhörigkeit sind mit einem Hörgerät versorgt. Das heißt, dass der Großteil der Betroffenen nichts von seiner Schwerhörigkeit weiß, oder sie einfach ignoriert.

Hörstörungen stellen einen Risikofaktor für Stürze im fortgeschrittenen

Alter dar, wobei der Zusammenhang zwischen Hörstörung und Sturzrisiko noch nicht abschließend geklärt ist. Ebenfalls im höheren Alter ist ein Hörverlust mit der Gefahr verbunden, depressiv zu werden – schlimmstenfalls kann dies in suizidale Vorstellungen münden.

Studien zur Schwerhörigkeit

Schwerhörige, die kein Hörgerät nutzen, können im höheren Alter an einer Demenz erkranken. Wie hoch diese Gefahr ist, wird in verschiedenen Studien unterschiedlich bewertet.

Eine repräsentative Studie der Universität Leipzig vom April 2021 mit 3.500 Senioren über 75 Jahren kam zu dem Schluss, dass Teilnehmer der Studie

mit Hörverlust ein um 16 Prozent erhöhtes Risiko haben, an Demenz zu erkranken.

Eine Studie der John Hopkins University aus dem Jahr 2011 sieht bei Menschen mit einem unbehandelten leichten Hörverlust im Vergleich zu normal Hörenden ein doppelt so hohes Risiko für eine Demenz. Bei mittelschwerem Hörverlust verdreifacht sich das Risiko und bei hochgradiger Schwerhörigkeit steigt die Wahrscheinlichkeit einer Demenz auf das Fünffache.

Die 2020 veröffentlichte Livingstone-Studie der Lancet Kommission aus internationalen Experten hat die unbehandelte Schwerhörigkeit als einen der neun wichtigsten beeinflussbaren Demenz-Risikofaktoren bezeichnet. Laut

der Livingstone-Studie macht ein unbehandelter Hörverlust im mittleren und höheren Alter acht Prozent des Gesamtrisikos einer Erkrankung aus.

Überforderung des Gehirns

Die genauen Ursachen und Mechanismen des Zusammenhangs zwischen Hörverlust und Demenz liegen bisher zwar noch im Dunkeln, dennoch erscheint der Zusammenhang zwischen beiden als sehr wahrscheinlich. Positiv ist, dass Altersschwerhörigkeit wohl ein Risikofaktor für Demenz ist, aber einer, den man frühzeitig beeinflussen kann. HNO-Ärzte und Hörexperten empfehlen, bereits im mittleren Alter von 40 Jahren regelmäßige Hörtests durchführen zu lassen, um Hörverluste frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Menschen mit einem unbehandelten Hörverlust fordern von ihrem Gehirn tagtäglich eine enorme Mehr-Leistung ab. Sie versuchen aus dem, das sie noch hören, sinnvolle Zusammenhänge her-

zustellen und gleichzeitig Missverständnisse aufzuklären aus falsch Verstandenem, ohne dem Gegenüber zu zeigen, dass man zu einem hohen Grad schwerhörig ist. Durch diese ständige Überforderung des Gehirns steigt das Demenz-Risiko.

Gutes Hören schützt

Es scheint, dass Personen, die ab dem Alter von 40 oder spätestens 50 Jahren regelmäßige Untersuchungen durchführen lassen, am besten gegen das Risiko einer Demenzentwicklung aufgrund von Schwerhörigkeit gewappnet sind. Voraussetzung dafür ist jedoch, dass ein beginnender Hörverlust frühzeitig erkannt und behandelt wird. Je länger der Betroffene die Versorgung mit Hörgeräten hinauszögert, sei es aus Scham oder Unwissenheit über die Folgen, desto schwieriger gestaltet sich die Verbesserung des Hörvermögens, da sich das Gehirn an die schlechtere Signalübertragung gewöhnt.

Das Tragen von Hörgeräten trägt dazu bei, dass man wieder besser hören kann, verbessert dadurch die Lebensqualität und steigert die Lebensfreude. Insbesondere ältere Menschen mit Altersschwerhörigkeit neigen dazu, sich bei Hörverlust zurückzuziehen. Im Gegensatz dazu nehmen Menschen mit einer guten Versorgung mit Hörgeräten intensiver am gesellschaftlichen Leben teil und pflegen ihre sozialen Kontakte. Das trägt dazu bei, dass sie geistig und körperlich länger fit bleiben.

Einfach mal zum Hörtest

Wer regelmäßig einen Hörtest durchführt, verbessert seine Chancen erheblich, Schwerhörigkeit und das damit verbundene Demenzrisiko zu vermeiden. Dies gilt auch für alle, die bereits ein Hörgerät tragen. Hier ist wichtig, dass regelmäßig geprüft wird, ob die Hörsysteme noch entsprechend angepasst sind, um den tatsächlichen Hörverlust zu berücksichtigen. ■

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



Fit bleiben bis ins hohe Alter

„Wer rastet, der rostet.“ Dieses altbekannte Sprichwort bewahrheitet sich stets aufs Neue. Nur regelmäßige Bewegung hilft dabei, körperlich fit zu bleiben bis ins hohe Alter. Außerdem senken Ausdauer- und Krafttraining das Risiko, an Diabetes oder Krebs zu erkranken.

Die Statistik bringt es an den Tag: Die Menschen in Deutschland bewegen sich durchschnittlich nur rund 500 Meter am Tag. Wie stark die tägliche Gehstrecke zurückgegangen ist, sieht man besonders daran, dass die Deutschen vor über 110 Jahren, genau genommen im Jahr 1910, noch durchschnittlich 20 Kilometer täglich zu Fuß unterwegs waren. Das ist ein Rückgang von über 95 Prozent! Dafür sitzen insbesondere die jungen Erwachsenen zwischen 18 und 29 Jahren heute mehr als zehn Stunden täglich und erhöhen dadurch nicht nur das Risiko für Typ-2-Diabetes, Herzkrankungen und Krebs sondern auch

für Adipositas und Gelenkerkrankungen im Alter.

Für alle Altersklassen und insbesondere für ältere Menschen gilt deshalb laut Prof. Dr. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule in Köln: „Regelmäßige körperliche Bewegung eignet sich wunderbar zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes, Krebs-erkrankungen, Osteoporose, Übergewicht, Stress und Burnout.“ Viele Studien belegen, dass körperliche Bewegung auch als wirkungsvolle „Anti-Aging Medizin“ wirkt, von dem selbst das Immunsystem profitiert, das dadurch besser vor Infektionen schützt.

Jeder Schritt hält fit

Für Erwachsene von 18 bis 64 Jahren empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO), jede Woche mindestens 150 bis 300 Minuten aktiv zu sein. Darunter versteht man aerobe Aktivitäten von moderater bis hoher Intensität. Alternativ reichen auch 75 bis 150 Minuten aerobe Aktivität hoher Intensität aus, um „substanzielle gesundheitliche Vorteile“ aus der Aktivität zu ziehen.

Älteren Menschen ab dem 65. Lebensjahr empfiehlt die WHO an mindestens drei Tagen in der Woche Übungen, die nicht nur das Gleichgewicht,

sondern auch die Koordination und Muskelkraft stärken. Dadurch beugt man nicht nur Stürzen vor, sondern bleibt länger selbstständig und kann ein selbstbestimmtes Leben führen.

Die Allgemeine Ortskrankenkasse (AOK) rät Älteren insbesondere zu Ausdauertraining, „weil es das Herz-Kreislaufsystem unterstützt“ und dadurch nicht nur den Blutdruck stabil hält sondern auch der Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) vorbeugt. Außerdem, so die AOK, stärkt vor allem Bewegung im Freien gleichzeitig das Immunsystem und kann Infekten vorbeugen.

Einer Erhebung des Robert Koch-Instituts zufolge sind 35 Prozent der Männer zwischen 60 und 69 Jahren stark übergewichtig. Bei den Frauen dieser Altersgruppe sind es 33 Prozent. Noch höher sind die Zahlen bei der Altersgruppe zwischen 70 und 79 Jahren, bei der 42 Prozent der Männer zu viel wiegen und 31 Prozent der Frauen.

Sportarten für Senioren

Welche Sportarten eignen sich besonders gut für Senioren?

Walking ist die gelenkschonende Alternative zum Jogging und trainiert die Ausdauer und die Beine. Beim Nordic Walking mit Stöcken werden auch Rumpf und Arme trainiert.

Wassergymnastik ist sehr gelenkschonend, so wie Schwimmen auch. Da man beim Schwimmen reichlich Kalorien verbrennt, ist es ideal für alle, die Übergewicht ab- und Muskeln aufbauen wollen.

Radfahren fördert wohl die Ausdauer, die Durchblutung und das Gleichgewicht, trainiert aber kaum die Muskeln.

Krafttraining für die Muskeln ist im Alter besonders wichtig, denn je älter man wird, desto mehr Muskeln baut der Körper ab. Wer die Muskeln im Alter trainiert, erhält sich seine Mobili-

lität sowie seine Kraft und beugt der Gefahr von Stürzen vor.

Gesundheitscheck

Bevor man allerdings damit beginnt regelmäßig Sport zu treiben, sollte man sich bei einem Arzt – besser noch bei einem Sportmediziner – untersuchen lassen. Vor allem dann, wenn man jahrelang keinen Sport gemacht hat oder mit Vorerkrankungen belastet

ist. Bei einem Check Up schließt man aus, dass man sich überanstrengt und es dadurch zu gesundheitlichen Problemen kommt.

Unabhängig davon, welcher Sportart man sich widmet, sollte man mit einem moderaten Training beginnen. Oder man wendet sich gleich an ein Sportstudio, das einen individuellen Trainingsplan ausarbeitet. ■

Anzeige



Tagesfahrten März – Juli 2024

<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%;">23.03.</td> <td style="width: 60%;">„Zur Krokusblüte nach Zavelstein“, inkl. geführtem Wildkrokusspaziergang</td> <td style="width: 20%; text-align: right;">45 €</td> </tr> <tr> <td>30.03.</td> <td>München – Isarmetropole im Frühling, Shoppen & Sightseeing</td> <td style="text-align: right;">49 €</td> </tr> <tr> <td>31.03.</td> <td>Osterausflug ins Allgäu inkl. festl. Mittagessen & königlicher Pferdeschlittenfahrt</td> <td style="text-align: right;">95 €</td> </tr> <tr> <td>01.04.</td> <td>Insel Mainau – Tulpenblüte am Ostermontag inkl. Eintritt & Fähre</td> <td style="text-align: right;">79 €</td> </tr> <tr> <td>07.04.</td> <td>Elsaß – Riquewihr & Ribeauville inkl. Stadtrundfahrt mit „Le petit train“</td> <td style="text-align: right;">69 €</td> </tr> <tr> <td>14.04.</td> <td>Ammersee und Kloster Andechs</td> <td style="text-align: right;">49 €</td> </tr> <tr> <td>21.04.</td> <td>Schwarzwaldidyll inkl. Fahrt mit dem Zäpfle-Bähnle & Schifffahrt Titisee</td> <td style="text-align: right;">69 €</td> </tr> <tr> <td>01.05.</td> <td>Mit dem Kuckucksbähnle durch den Pfälzer Wald inkl. Dampfzugfahrt, Berg-/Talfahrt Riedburgbahn</td> <td style="text-align: right;">75 €</td> </tr> <tr> <td>05.05.</td> <td>NEU: LandesGartenSchau in Wangen im Allgäu inkl. Eintrittsgeld</td> <td style="text-align: right;">65 €</td> </tr> <tr> <td>12.05.</td> <td>NEU: Captain's Brunch auf dem Bodensee, inkl. 2h Schifffahrt & Brunchbuffet</td> <td style="text-align: right;">115 €</td> </tr> <tr> <td>19.05.</td> <td>NEU: Bamberg – das fränkische Rom, inkl. Stadtführung</td> <td style="text-align: right;">72 €</td> </tr> </table>	23.03.	„Zur Krokusblüte nach Zavelstein“, inkl. geführtem Wildkrokusspaziergang	45 €	30.03.	München – Isarmetropole im Frühling, Shoppen & Sightseeing	49 €	31.03.	Osterausflug ins Allgäu inkl. festl. Mittagessen & königlicher Pferdeschlittenfahrt	95 €	01.04.	Insel Mainau – Tulpenblüte am Ostermontag inkl. Eintritt & Fähre	79 €	07.04.	Elsaß – Riquewihr & Ribeauville inkl. Stadtrundfahrt mit „Le petit train“	69 €	14.04.	Ammersee und Kloster Andechs	49 €	21.04.	Schwarzwaldidyll inkl. Fahrt mit dem Zäpfle-Bähnle & Schifffahrt Titisee	69 €	01.05.	Mit dem Kuckucksbähnle durch den Pfälzer Wald inkl. Dampfzugfahrt, Berg-/Talfahrt Riedburgbahn	75 €	05.05.	NEU: LandesGartenSchau in Wangen im Allgäu inkl. Eintrittsgeld	65 €	12.05.	NEU: Captain's Brunch auf dem Bodensee, inkl. 2h Schifffahrt & Brunchbuffet	115 €	19.05.	NEU: Bamberg – das fränkische Rom, inkl. Stadtführung	72 €	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%;">20.05.</td> <td style="width: 60%;">Tannheimer Tal – ein Tag im schönsten Hochtal Europas</td> <td style="width: 20%; text-align: right;">49 €</td> </tr> <tr> <td>26.05.</td> <td>NEU: Bayerische LandesGartenSchau in Kirchheim bei München, inkl. Eintritt</td> <td style="text-align: right;">69 €</td> </tr> <tr> <td>02.06.</td> <td>Panoramafahrt Königsschlösser und Kloster Ettal (keine Innenbesichtigung!)</td> <td style="text-align: right;">57 €</td> </tr> <tr> <td>08.06.</td> <td>NEU: Schifffahrt Starnberger See inkl. Weißwurstfrühstück & Gut Aiderbichl</td> <td style="text-align: right;">85 €</td> </tr> <tr> <td>15.06.</td> <td>Mit dem Mostzüge durch Oberschwaben, inkl. Rundfahrt, Vesper, 1 Tasse Kaffee & Kuchen</td> <td style="text-align: right;">75 €</td> </tr> <tr> <td>23.06.</td> <td>Brombachsee & Nördlingen inkl. Schifffahrt mit Mittagessen</td> <td style="text-align: right;">82 €</td> </tr> <tr> <td>30.06.</td> <td>Zugspitze – Top of Germany, inkl. Tageskarte Panoramaseilbahn</td> <td style="text-align: right;">125 €</td> </tr> <tr> <td>06.07.</td> <td>Rhein in Flammen inkl. Schifffahrt & 2-Gang-Menü</td> <td style="text-align: right;">185 €</td> </tr> <tr> <td>07.07.</td> <td>Stein am Rhein & Gemüseinsel Reichenau inkl. Schifffahrt & Inselführung</td> <td style="text-align: right;">87 €</td> </tr> <tr> <td>14.07.</td> <td>NEU: LandesGartenSchau in Wangen im Allgäu inkl. Eintritt</td> <td style="text-align: right;">65 €</td> </tr> <tr> <td>21.07.</td> <td>Bergfest mit Alpenhornbläser auf dem Fellhorn inkl. Berg- und Talfahrt</td> <td style="text-align: right;">89 €</td> </tr> <tr> <td>28.07.</td> <td>Tegernsee und Wallberg, inkl. Schifffahrt und Berg-/Talfahrt</td> <td style="text-align: right;">105 €</td> </tr> </table>	20.05.	Tannheimer Tal – ein Tag im schönsten Hochtal Europas	49 €	26.05.	NEU: Bayerische LandesGartenSchau in Kirchheim bei München, inkl. Eintritt	69 €	02.06.	Panoramafahrt Königsschlösser und Kloster Ettal (keine Innenbesichtigung!)	57 €	08.06.	NEU: Schifffahrt Starnberger See inkl. Weißwurstfrühstück & Gut Aiderbichl	85 €	15.06.	Mit dem Mostzüge durch Oberschwaben, inkl. Rundfahrt, Vesper, 1 Tasse Kaffee & Kuchen	75 €	23.06.	Brombachsee & Nördlingen inkl. Schifffahrt mit Mittagessen	82 €	30.06.	Zugspitze – Top of Germany, inkl. Tageskarte Panoramaseilbahn	125 €	06.07.	Rhein in Flammen inkl. Schifffahrt & 2-Gang-Menü	185 €	07.07.	Stein am Rhein & Gemüseinsel Reichenau inkl. Schifffahrt & Inselführung	87 €	14.07.	NEU: LandesGartenSchau in Wangen im Allgäu inkl. Eintritt	65 €	21.07.	Bergfest mit Alpenhornbläser auf dem Fellhorn inkl. Berg- und Talfahrt	89 €	28.07.	Tegernsee und Wallberg, inkl. Schifffahrt und Berg-/Talfahrt	105 €
23.03.	„Zur Krokusblüte nach Zavelstein“, inkl. geführtem Wildkrokusspaziergang	45 €																																																																				
30.03.	München – Isarmetropole im Frühling, Shoppen & Sightseeing	49 €																																																																				
31.03.	Osterausflug ins Allgäu inkl. festl. Mittagessen & königlicher Pferdeschlittenfahrt	95 €																																																																				
01.04.	Insel Mainau – Tulpenblüte am Ostermontag inkl. Eintritt & Fähre	79 €																																																																				
07.04.	Elsaß – Riquewihr & Ribeauville inkl. Stadtrundfahrt mit „Le petit train“	69 €																																																																				
14.04.	Ammersee und Kloster Andechs	49 €																																																																				
21.04.	Schwarzwaldidyll inkl. Fahrt mit dem Zäpfle-Bähnle & Schifffahrt Titisee	69 €																																																																				
01.05.	Mit dem Kuckucksbähnle durch den Pfälzer Wald inkl. Dampfzugfahrt, Berg-/Talfahrt Riedburgbahn	75 €																																																																				
05.05.	NEU: LandesGartenSchau in Wangen im Allgäu inkl. Eintrittsgeld	65 €																																																																				
12.05.	NEU: Captain's Brunch auf dem Bodensee, inkl. 2h Schifffahrt & Brunchbuffet	115 €																																																																				
19.05.	NEU: Bamberg – das fränkische Rom, inkl. Stadtführung	72 €																																																																				
20.05.	Tannheimer Tal – ein Tag im schönsten Hochtal Europas	49 €																																																																				
26.05.	NEU: Bayerische LandesGartenSchau in Kirchheim bei München, inkl. Eintritt	69 €																																																																				
02.06.	Panoramafahrt Königsschlösser und Kloster Ettal (keine Innenbesichtigung!)	57 €																																																																				
08.06.	NEU: Schifffahrt Starnberger See inkl. Weißwurstfrühstück & Gut Aiderbichl	85 €																																																																				
15.06.	Mit dem Mostzüge durch Oberschwaben, inkl. Rundfahrt, Vesper, 1 Tasse Kaffee & Kuchen	75 €																																																																				
23.06.	Brombachsee & Nördlingen inkl. Schifffahrt mit Mittagessen	82 €																																																																				
30.06.	Zugspitze – Top of Germany, inkl. Tageskarte Panoramaseilbahn	125 €																																																																				
06.07.	Rhein in Flammen inkl. Schifffahrt & 2-Gang-Menü	185 €																																																																				
07.07.	Stein am Rhein & Gemüseinsel Reichenau inkl. Schifffahrt & Inselführung	87 €																																																																				
14.07.	NEU: LandesGartenSchau in Wangen im Allgäu inkl. Eintritt	65 €																																																																				
21.07.	Bergfest mit Alpenhornbläser auf dem Fellhorn inkl. Berg- und Talfahrt	89 €																																																																				
28.07.	Tegernsee und Wallberg, inkl. Schifffahrt und Berg-/Talfahrt	105 €																																																																				

Mehrtagesfahrten 2024

01.05. – 05.05.2024	Kärnten's Seen & Berge	725 €
04.05. – 05.05.2024	Starlight Express	ab 349 €
16.08. – 18.08.2024	Furka Dampfbahn	485 €
05.09. – 09.09.2024	Rügen – Ostseeperle	598 €
23.10. – 27.10.2024	Gardasee – Saisonabschluss	698 €

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

Daimlerstraße 25 · 73037 Göppingen

www.allmendinger-reisen.de



„Dr reinschde Weiberhaufa“

Seit nunmehr 40 Jahren veranstaltet die Theatergruppe der Musikkapelle Hohenstaufen Theaterabende in schwäbischer Mundart. Für dieses herausragende Engagement erhielt die Theatergruppe 2022 den Kulturpreis der Stadt Göppingen.

In diesem Jahr führt die Theatergruppe der Musikkapelle Hohenstaufen die Komödie „Dr reinschde Weiberhaufa“ auf.

In der Komödie lebt Alexandra, genannt Alex, in Scheidung. Um von ihrem Mann Abstand zu gewinnen, ist sie zu zwei anderen Frauen in eine WG gezogen. Dort geht es ziemlich drunter und drüber. Nicht zuletzt wegen Tina, einer blonden, etwas naiven Friseurin mit wechselnden Männerbesuchen.

Als Alex einen Anruf erhält, in dem eine Erbschaft angekündigt wird, geraten alle aus dem Häuschen. Doch die Sache hat einen Haken: Die verstorbene Tante war sehr ehrenhaft und möchte ihr Geld in guten Händen wissen. Dazu kündigt sich die Schwester der Tante, Amalie, zu Besuch an, um die Familienverhältnisse zu überprüfen und für erbwürdig zu befinden.

In Windeseile muss eine heile Familie her. Dies führt jedoch zu einigen Turbulenzen und Missverständnissen ...

Die Premiere der Komödie findet am Samstag, 16.03.2024, um 19.30 Uhr in der Turnhalle Hohenstaufen statt. Ob es hierfür noch Restkarten gibt, erfährt man unter Tel. 0171/8555400.

Ein fester Aufführungstermin wird seit Jahren in guter Zusammenarbeit mit dem TV Jebenhausen in der Wasenhalle in Jebenhausen angeboten: 13.04.2024, 19.30 Uhr

In enger Kooperation mit den Firmen Lambert GmbH in Göppingen und „Allmendinger Busse + Reisen“ in Ursenwang ist es der Theatergruppe gelungen, eine Aufführung in der Stadt Göppingen zu veranstalten.

Am Samstag, 06.04.2024, um 19.30 Uhr wird die Komödie bei der Firma Lambert im Weberpark in Göppingen, Heiningen Straße 38, aufgeführt.

Tickets für die Veranstaltungen sind unter www.lambert-gmbh.de/tickets online erhältlich oder beim i-Punkt Göppingen (Rathaus). ■

Zusatzbeitrag zur Krankenkasse steigt

Die meisten gesetzlichen Krankenkassen haben zum Jahresbeginn ihren Zusatzbeitrag erhöht, den Erwerbstätige bereits seit Januar zahlen müssen. Bei Rentnern greift der höhere Beitrag erst ab März 2024.

„Schon im letzten Jahr haben viele Krankenkassen ihren Zusatzbeitrag erhöht“, so Wolfgang Schütz, Geschäftsführer von Verivox, dem Versicherungsvergleichsportal, „dennoch reichten die Mehreinnahmen nicht aus, um die finanziellen Defizite der Kassen zu decken. Solange der Gesetzgeber nicht dringend benötigte Reformen auf den Weg bringt und die Krankenkassen nicht ihre Ausgaben reduzieren, müssen gesetzlich Versicherte auch künftig mit weiteren Steigerungen rechnen.“

Die sogenannte Standardrente, die ein Ruheständler bei durchschnittlichem Verdienst nach 45 Beitragsjahren in der Rentenkasse erhält, liegt in Deutschland laut der Deutschen Rentenversicherung aktuell bei 1.620,90 Euro monatlich. Der Krankenkassenbeitrag richtet sich anteilig nach den Bezügen, das heißt, dass Rentner mit einer Standardrente auch weniger bezahlen müssen als Ruhestandsbezieher oberhalb der Beitragsbemessungsgrenze. Aber auch „nur“ 67 Euro, die pro Jahr mehr zu entrichten sind, können bei hoher Inflation und gestiegenen Energiepreisen wehtun.

Die Höhe des Zusatzbeitrages ist bei den gesetzlichen Krankenkassen recht unterschiedlich und reicht von 0,90 Prozent bis 2,20 Prozent. Wolfgang Schütz von Verivox rät gegebenenfalls zum Wechsel: „Nach einer Erhöhung des Zusatzbeitrags haben Versicherte immer ein Sonderkündigungsrecht und können mit einer Frist von zwei Monaten zu einer günstigeren Krankenkasse wechseln.“ ■



© Volkswagen Aktiengesellschaft

Der Millionenseller wird fünfzig

Am 29. März 1974 rollte der erste Golf von den Bändern im VW-Werk Wolfsburg. Inzwischen wird er in der achten Generation produziert.

Können Sie sich noch daran erinnern, wie das war vor fünfzig Jahren? Wie alt waren Sie damals, als der Nachfolger des Käfers vom Band rollte? Möglicherweise war der Golf der ersten Generation auch ihr erstes Auto nach der bestandenen Führerscheinprüfung. Der Golf war klein und behäbig und hatte weder Servolenkung noch Bremskraftverstärker. Vorne und hinten verrichteten Trommelbremsen ihren Dienst und 50 PS mussten reichen um die große weite Welt zu erobern – oder zumindest bis in die nächste Stadt zu gelangen. Die statischen 3-Punkt-Gurte waren das einzige Sicherheitssystem, das den Personen im Fahrzeug Schutz bot. Für die vorderen Kopfstützen musste ein Aufpreis bezahlt werden. Und die Fenster wurden mit Muskelkraft herunter- und hinaufgeklübelt.

Im Vergleich zum aktuellen Golf der achten Generation war der erste Golf der reinste Zwerg: nur halb so schwer (ca. 800 kg statt heute 1600 kg), annähernd einen Meter kürzer (ca. 3,70 m statt heute 4,60 m) und mit einer fast 20 cm schmaleren Karosserie (ca. 1,60 m statt heute 1,80 m). Die Breite aktueller

Autos merkt man meistens dann, wenn man mit ihnen ein Parkhaus aus den 70iger oder 80iger Jahren ansteuert und sich verwundert die Augen reibt, weil die aufgezeichnete Parkfläche so schmal ausfällt.

Der Golf war eine sportliche Limousine, die mit ihren 50 PS eine Höchstgeschwindigkeit von 140 Stundenkilometern erreichte.

Er lag nicht nur gut auf der Straße, sondern bestand die Tests verschiedener Autozeitschriften mit Bravour.

Der Golf überzeugte dermaßen, dass bereits bis Oktober 1976 über eine Million Fahrzeuge gefertigt wurden. Von der ersten Generation des Golf – inklusive aller Derivate und dem seinerzeit baugleichen Jetta – wurden weltweit insgesamt 6,9 Millionen Exemplare verkauft.

Der Grundpreis des günstigsten Modells mit 50 PS Leistung lag seinerzeit bei 7.995 DM. Der Golf S mit 70 PS Leistung kostete mit Gürtel- statt Diagonalreifen, Scheibenbremsen und Bremskraftverstärker 8.720 DM.

Sehr gut erhaltene oder neu aufgebaute Exemplare vom Golf der ersten Gene-

ration kosten heute gut und gerne 15.000 Euro und mehr. ■

Anzeige

Kreuzworträtsel

dünne Äste	aufpassen	Anerkennung	▼	Stadt in Florida	▼	Hunde-laute	Milch-produkt	unweit	▼	voll-endet	Atmo-sphäre	▼	Äcker	abstrei-ten	Aus-strah-lung
▶	▼	▼		9		Sport-disziplin	▶			▼	▼			▼	▼
Ausruf des Ver-stehens	▶			Riesen-schlange	▶			nicht dunkel	▶				Währung	▶	
Tool zur Kunden-pflege	▶			süddt.: nein		Wasser-pflanze		Bren-nerie	Teil am Auto	▶			europ. Grenz-gebirge	▶	
▶	5		▼			▼		▼	gründl. durch-dacht	▶			1		
Region in Deutsch-land		Nest-gelege	Pracht-straße	▶			4		verrückt	▶			ugs.: sehr schnell		krumm machen
▶		▼			Säug-linge		Strudel-wirkung	▶			Laub-baum	Wein-ranken	▶		▼
ugs.: Geld	Jung-rind		Teil der Adresse	Garten-anlage	▶	▼			Katzen-ruf	Stadt am Rhein	▼	Likör-gewürz	▶		7
Staat in Afrika	▶	▼	▼			Olym-pisches Komitee	kleine Mahlzeit	▶	▼	▼				alte franz. Münzen	▶
Tropen-vogel	▶	2		Zahl mit 12 Nullen	▶	▼					8	Edelgas	▶		
eine der Gezeiten		Tunke (Kzw.)	▶				an-kommen	▶						Boden-schatz	▶
▶				Getreide-speicher	▶				3			Schreib-flüssig-keit	▶		

Lösungswort

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

Jetzt mitmachen und gewinnen

Machen Sie mit und schreiben Sie das **Lösungswort** auf eine Postkarte und schicken Sie diese an: **Olschewski Medien GmbH, Kreuzworträtsel, Lützelal-bweg 3, 73342 Bad Ditzenbach** (Absender nicht vergessen).

Oder Sie schicken ganz einfach eine E-Mail mit dem Lösungs-wort an: **medien@olschewski.com**

Unter allen richtigen Einsendun-gen verlosen wir:

3 x 2 Eintrittskarten für die Ko-mödie „„Dr reinschde Weiber-haufa“ am 06.04.2024 bei der Firma Lambert im Weberpark in Göppingen. Einsendeschluss ist der 26. März 2024. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Sudoku leicht

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

Sudoku schwer

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

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

Wortsuche

Finden Sie die 20 Begriffe im Buchstabenfeld. Die Wörter können waagrecht, senkrecht, diagonal und rückwärts geschrieben sein. Die Auflösung steht in der nächsten Ausgabe.

BANANE	BRILLANZ	BURGUND	FARBE	HAGEN
HEILIGER	HOBEL	HOMER	INSTINKT	KARPATEN
KONFUZIUS	KREIS	LUFT	MUSEUM	PUPPE
SCHAEFER	SCHANZE	SCHIMMEL	STERN	WILDNIS

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



Brille oder Kontaktlinsen?

Die Wahl für eine Brille oder Kontaktlinsen ist eine sehr individuelle Entscheidung, bei der neben ästhetischen und komfortablen Präferenzen, auch sportliche Aktivitäten berücksichtigt werden müssen.

Brillen sind im allgemeinen langlebig und in der Regel keinen kurzzeitigen Modetrends unterworfen. Das bedeutet, dass Brillen oft über Jahre getragen werden können, vorausgesetzt, die Sehschärfe ändert sich nicht im Laufe der Jahre, wobei die Schärfe hauptsächlich im Zentrum wahrgenommen wird, während die Ränder unscharf bleiben. Dies ist auf physikalische Eigenschaften zurückzuführen.

Brillen sind mehr als Sehhilfen

Brillen sind einfach zu handhaben und korrigieren nicht nur Kurz- oder Weitsichtigkeit, sondern auch eine Hornhautverkrümmung und Alterssichtigkeit. Zudem bieten sie Schutz für das Auge vor Umwelteinflüssen wie Wind,

Regen oder aber etwaigen Fremdkörpern.

Bei sportlichen Aktivitäten werden Brillen oft als störend empfunden, auch weil sie bei Temperaturänderungen beschlagen können. Und bei nächtlichen Autofahren irritieren sie durch Spiegelungen.

Zum Thema Modetrends gilt – keine Regel ohne Ausnahmen: Brillen avancieren immer mehr zu Mode-Accessoires, sogar bei Menschen ohne Sehschwäche, die zu Brillen ohne Sehstärke greifen. Auffällige Looks werden mit extravaganten Brillen hervorgehoben.

Ein weiterer Vorteil von Brillen liegt darin, dass nicht nur getönte Sonnen-

brillen, sondern auch Brillen mit klaren Kunststoffgläsern einen UV-Schutz bieten können, der vor der gefährlichen UV-Strahlung schützt, die nicht nur durch direktes Sonnenlicht verursacht wird, sondern auch durch Streulicht entsteht, dem man selbst im Schatten und bei bewölktem Himmel ausgesetzt ist.

Interessant ist auch, dass Brillen bei Allergikern einen Teil der Pollen abwehren können und so die Belastung reduzieren. Dafür eignen sich besonders Brillengestelle mit großen Gläsern oder Modelle mit leicht gebogenen Brillengläsern und breiten Brillenbügeln, die nah am Gesicht sitzen und so die Augen besser vor den Pollen abschirmen.

Je nach Art der Fehlsichtigkeit werden unterschiedliche Brillengläser verwendet. Bei Kurzsichtigkeit ist eine Brille für die Ferne erforderlich, da das Sehen in der Nähe scharf, in der Ferne jedoch unscharf ist. Bei Weitsichtigkeit verhält es sich umgekehrt: Das Sehen in der Ferne ist klar, während das Sehen in der Nähe verschwommen ist. Bei Alterssichtigkeit wird eine Lesebrille eingesetzt, und bei gleichzeitiger Kurz- und Alterssichtigkeit besteht die Möglichkeit einer Gleitsichtbrille, bei der verschiedene Bereiche der Brille unterschiedlich starke Dioptrien haben.

Kontaktlinsen behindern nicht

Kontaktlinsen, die unsichtbare Sehhilfe für Menschen mit Fehlsichtigkeit, bieten insbesondere bei sportlichen Aktivitäten den Vorteil, dass sie beispielsweise beim Schwimmen als nicht störend empfunden werden, und auch in der Sauna nicht beschlagen.

Die kleinen, runden Kunststoffschalen gleichen Fehlsichtigkeiten präziser aus als Brillen, da sie direkt auf dem Auge sitzen. Dadurch besteht allerdings auch ein höheres Risiko für Infektionen, denn beim Einsetzen der Linsen können Krankheitserreger, möglicherweise sogar gefährliche Akanthamoeben, in das Auge gelangen und schwerwiegende Augenerkrankungen wie Kontaktlinsen-Keratitis verursachen. Deshalb ist es beim Tragen von Kontaktlinsen wichtig, dass insbesondere auf strenge hygienische Vorsichtsmaßnahmen geachtet wird. Die Linsen sollten in einer geeigneten Lösung aufbewahrt und nicht übermäßig lange getragen werden. Ein Augenarzt oder Optiker sollte die Kontaktlinsen anpassen, um einen optimalen Sitz zu gewährleisten.

Es stehen sowohl weiche als auch harte Kontaktlinsen zur Auswahl. Weiche Kontaktlinsen passen sich der

Augenform an. Sie sitzen besser und gehen weniger leicht verloren als harte Kontaktlinsen. Das macht sie insbesondere für sportliche Aktivitäten deutlich besser geeignet als harte Linsen. Es ist jedoch wichtig, sie nicht zu lange zu tragen, um eine ausreichende Sauerstoffversorgung der Hornhaut sicherzustellen.

Harte Kontaktlinsen sind mit ihrer festen Form für bestimmte Augenerkrankungen besser geeignet als weiche Linsen. Sie schwimmen mehr auf der Augenoberfläche und haften nicht so stark. Dadurch können sie allerdings bei sportlichen Aktivitäten auch leichter verloren gehen. Dank der Schicht aus Flüssigkeit, die sie unter sich bilden, können sie beispielsweise eine Hornhautverkrümmung besser ausgleichen.

Wer sich unsicher ist, welche Art von Sehhilfe zu ihm passt, lässt sich vom Augenarzt oder Optiker beraten. ■

Anzeige

Vertrauen Sie auf unsere kompetente und kundenorientierte Beratung!

Die **Top 100 Optiker 2024/2025** stehen fest und einer davon ist erneut **Optik Sikorski** aus der Marktstraße 26 in Göppingen – **wir gratulieren!**

Ausgezeichnet wurden die inhabergeführten mittelständischen Augenoptikfachgeschäfte, die das vom unabhängigen Institut für Marktforschung, BGW Düsseldorf, entwickelte aufwändige Prüfverfahren durchlaufen und im Bereich der **Kundenorientierung** überzeugt haben. Zusätzlich begeisterte das Familienunternehmen **Optik Sikorski** mit einem **stimmigen und individuellen Konzept zum Nutzen der Kunden**. Das inhabergeführte Augenoptikfachgeschäft hat sich zudem als oberste Priorität die **Zufriedenheit und Begeisterung seiner Kunden** zum Ziel gesetzt.



Optik Sikorski

Marktstraße 26, 73033 Göppingen

Tel. 07161 969-770, Fax 07161 969-771

E-Mail: info@optik-sikorski.de, www.optik-sikorski.de



Telefonbetrug durch Schockanrufe

Telefonbetrüger versuchen derzeit, vor allem ältere Menschen mittels sogenannter Schockanrufe um ihr Geld oder wertvollen Schmuck zu bringen. Dabei wird oftmals der Enkeltrick mit dem Callcenter-Betrug kombiniert.



Was sind Schockanrufe?

Bei einem sogenannten „Schockanruf“ geben sich Betrüger am Telefon als Verwandte (meist Tochter/Sohn oder Enkel) oder als ein mit einem Vorgang betrauter Polizeibeamter oder Rechtsanwalt aus und täuschen eine Notsituation vor. Sie wollen die Angerufenen dazu bringen, Geld oder Wertsachen, wie teuren Schmuck, an sie zu übergeben.

Die Anrufer berichten etwa von einem Verkehrsunfall, in dessen Folge ein Familienmitglied sofort operiert werden müsse. Die Operation könne jedoch nur dann durchgeführt werden, wenn sie vorher in bar bezahlt wird. In anderen Szenarien soll der Angehörige beispielsweise einen Verkehrsunfall verursacht oder eine Straftat begangen haben. Um eine Gefängnisstrafe zu vermeiden, soll umgehend eine Kaution gestellt werden. Die Betrüger setzen bewusst auf einen Schockmoment und setzen ihre Opfer

zeitlich unter Druck, um sie zu unüberlegten und schnellen Entscheidungen zu drängen. Oft bemerken Opfer den Betrug erst, wenn es zu spät ist. Lassen Sie sich deshalb am Telefon auf keinen Fall unter Druck setzen oder zu kurzfristigen Entscheidungen verleiten – egal, wie plausibel eine Situation zunächst dargestellt wird.

Kombination von Betrugsmaschinen: Falscher Polizeibeamter und Enkeltrick

Es kommen auch Anrufe an, bei denen vorgegeben wird, dass Geld und Wertsachen im Bankschließfach nicht mehr sicher seien und zur Verwahrung an die Polizei übergeben werden müssten. Als Variante wird den potenziellen Opfern auch gesagt, dass es sich bei deren Geld, das auf dem Bankkonto liegt, um Falschgeld handelt, das durch die Polizei überprüft werden muss.

Um den eigentlichen Schwindel zu verschleiern, setzen Betrüger mitunter auch auf die Kombination verschiedener Betrugsmaschinen: So folgt auf den Anruf eines (absichtlich) offensichtlichen Enkeltrickbetrügers ein Anruf eines vermeintlichen Polizeibeamten, der nach dem betrügerischen Enkel fahndet.

In jedem Fall handelt es sich um Betrugsversuche, bei denen die vorwiegend älteren Menschen verunsichert und dazu bewegt werden sollen, Geld zu übergeben oder zu hinterlegen.

So können Sie sich vor Telefonbetrügern schützen

Wenn Sie unsicher sind, wählen Sie die Nummer 110. Nutzen Sie nicht die Rückruftaste, um die Identität des Anrufers zu prüfen.

- Legen Sie am besten auf, wenn Sie nicht sicher sind, wer anruft und Sie sich unter Druck gesetzt fühlen.
- Rufen Sie den Angehörigen unter der Ihnen bekannten Nummer an.
- Sprechen Sie am Telefon nie über Ihre persönlichen und finanziellen Verhältnisse.
- Übergeben Sie niemals Geld oder Wertsachen an unbekannte Personen!
- Ziehen Sie eine Vertrauensperson hinzu oder verständigen Sie über den Notruf 110 die Polizei!

Bedenken Sie: Niemals ist die Behandlung eines Unfallopfers von einer vorherigen Zahlung eines Geldbetrages abhängig. ■

© Text und Bild: Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes

Schwarze Schatten

Kurz-Krimi von Melina Marinos



Er stand auf der anderen Straßenseite, als sie auf den Bus wartete. In der Dunkelheit konnte sie nur seine Umrisse erkennen. Er war groß und schlaksig. Obwohl er ihr Gesicht ebenso wenig sehen konnte, wie sie seines, vermied Jenny, direkt in seine Richtung zu starren. Sie tat so, als versuchte sie in der Dunkelheit, die nur durch das Flackern einer Straßenlaterne unterbrochen wurde, das Herankommen des Busses zu erkennen. Aber sie schielte immer wieder zu dieser Gestalt auf der anderen Seite der Straße, die reglos da stand – zu ihr gerichtet.

Was tat er da? Vielleicht wartete er auf jemanden, überlegte sie.

Die Scheinwerfer eines einsamen Autos wurden immer heller. Für einen kurzen Augenblick beleuchteten sie das Gesicht des Fremden. Jenny stockte der Atem, als sie für den Bruchteil einer Sekunde ein Grinsen in dem Gesicht des Mannes aufflackern sah. Er sieht mich an, schoss es ihr durch den Kopf. Er hat mich die ganze Zeit angesehen – mich beobachtet. Jenny sah auf die Uhr. Wo blieb bloß der Bus? Er müsste schon längst hier sein. Sie blickte sich um. Die Straße war leer. In

den Fenstern der Häuser brannte kaum mehr ein Licht. Normalerweise war sie kein ängstlicher Mensch. Bis jetzt hatte es ihr noch nie etwas ausgemacht, bei später Stunde noch allein unterwegs zu sein. Doch jetzt bereute sie, den Vorschlag ihrer Freundin, sie zu begleiten, abgeschlagen zu haben.

Endlich, er kam. Jenny stieg ganz vorne beim Fahrer in den leeren Bus ein und setzte sich in einen der verlassenen Sitze, als sie hörte, dass weiter hinten die Tür – es musste die letzte sein – ebenfalls geöffnet wurde. Jemand stieg ein. Dann ging die Tür wieder zu und der Bus fuhr an. Mit einer eigenartigen Ahnung drehte Jenny ihren Kopf nach hinten. Was sie sah bestätigte, was sie ohnehin innerlich gewusst hatte. Eine schwarz angezogene Gestalt saß ungefähr fünf Reihen hinter ihr mit dem Rücken in Fahrtrichtung.

Als ihre Station immer näher kam und sie immer noch zu zweit im Bus saßen, wurde sie immer nervöser. Was, wenn er ihr folgte? Sie stand auf und das Gefühl, als wären ihre Beine aus Gummi, wurde immer stärker. Noch saß er und rührte sich nicht. Vielleicht fuhr er einfach weiter.

Die Station kam immer näher. Immer noch saß er reglos da. Auch dann noch, als der Bus langsamer wurde und er schließlich zum Stillstand kam. Er saß auch noch da, als sich die Türen öffneten und Jenny ausstieg.

Als sie den Asphalt unter ihren Füßen spürte, rannte sie so schnell sie konnte die Straße entlang. Sie hatte es nicht weit von der Busstation. Sie wohnte gleich in der nächsten Seitengasse der Hauptstraße. Er war Gott sei Dank sitzen geblieben als sie ausgestiegen war, doch ihre Gelassenheit, die sie sonst hatte, wenn sie spät abends nach Hause kam, war verflogen. Sie kam sich vor wie in einem Traum; sie rannte, konnte aber nicht schnell genug sein.

Gleich hatte sie ihre Gasse erreicht. Sie hörte den Bus hinter sich und fühlte sich ein klein wenig sicherer durch die Helligkeit der Scheinwerfer und das Wissen, dass der Fahrer sie sehen konnte.

Der Bus fuhr an ihr vorbei. Er war leer. ■

© Melina Marinos
www.online-roman.de

„Du bist doch meschugge!“

Woher kommt der Ausdruck „meschugge“ und was bedeutet er?

Den Ausspruch „Du bist doch meschugge!“ oder „Du machst mich ganz meschugge!“ haben bestimmt viele schon einmal gehört. Allerdings wissen wahrscheinlich die wenigsten, woher das Wort „meschugge“ stammt.

Meschugge stammt ursprünglich aus dem Hebräischen und wurde im 19. Jahrhundert aus dem Jiddischen in den deutschen Sprachgebrauch übernommen. Das aus dem Jiddischen stam-

mende „meschugge“ wird mit „verrückt“ übersetzt und ging aus dem hebräischen Wort mešugga hervor. Der Duden führt unter der Bedeutung von „meschugge“ auf: nicht bei Verstand; verrückt.

Im Schwäbischen wird eine g'schuggde (Form von Meschugge) Person auch als ned ganz bacha (halbgebacken) bezeichnet.

„A daube Nuß“

Schwäbische Schimpfwörter für Reischmeckte

A bleede Schnepf

Eine doofe Frau, eine dumme Schnepfe

A saubers Birschle

Ein frecher, unverfrorener Junge

Allmachdsdaggl

Großer Depp

Zitate zum „Alter“

„Als ich klein war, glaubte ich, Geld sei das wichtigste im Leben. Heute, da ich alt bin, weiß ich: Es stimmt.“

Oscar Wilde

„Nimm die Erfahrung und die Urteilskraft der Menschen über 50 heraus aus der Welt, und es wird nicht genug übrigbleiben, um ihren Bestand zu sichern.“

Henry Ford



Wasserfall in Unterdrackenstein

Quiz

Wie gut kennen Sie den Landkreis?

1. Welcher der Berge gehört nicht zu den drei Kaiserbergen?

A: Hohenstaufen

B: Rechberg

C: Grünenberg

D: Stuifen

2. Welche der Ortschaften gehört nicht zum Landkreis?

A: Adelberg

B: Reichenbach an der Fils

C: Kuchen

D: Hohenstadt

3. Welches Gewässer entspringt bei Unterdrackenstein?

A: Gos

B: Fils

C: Lauter

D: Neckar

4. Wann wurden die Kreise Göppingen und Geislingen zum Großkreis Göppingen zusammengeführt?

A: 1970

B: 1973

C: 1963

D: 1938

Die Lösungen finden Sie auf Seite 21.

senex im Abonnement

Wir können das **Seniorenmagazin senex** auch direkt **per Post zu Ihnen nach Hause** liefern. Die Porto- und Abwicklungskosten für diesen Service betragen **Euro 3,- pro Ausgabe (Ausland Euro 5,-)**. Die **Mindestlaufzeit beträgt 6 Ausgaben**. Die Lieferung beginnt mit der nächsten Ausgabe nach Eingang der Bestellung.

Name: _____

Straße: _____

PLZ und Ort: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Abschnitt ausschneiden, ausfüllen und im Briefumschlag senden an:
Olschewski Medien GmbH, Lützelalweg 3, 73342 Bad Ditzgenbach





An deutscher Himmelspforte

Was ist los in Göppingen ...

Fr., 08.03.2024, 20 Uhr

Kai & Funky von TON STEINE
SCHERBEN feat. Birte Volta

Rätsche e.V., Schlachthausstr. 22
73312 Geislingen an der Steige

Fr., 08.03.2024, 20 Uhr

Berni Wagner

ODEON, Jägersteig 3
73035 Göppingen

Sa., 09.03.2024, 13-18 Uhr

Handwerkertage

Uditorium, Ulmer Str. 7
73066 UHINGEN

Sa., 09.03.2024, 20 Uhr

Tori Tango –
Zwischen Piazzolla
und Gotan Project

Rätsche e.V., Schlachthausstr. 22
73312 Geislingen an der Steige

So., 10.03.2024, 11-18 Uhr

Handwerkertage

Uditorium, Ulmer Str. 7
73066 UHINGEN

So., 10.03.2024, 17 Uhr

Die Nina Simone Story

ODEON, Jägersteig 3
73035 Göppingen

Mo., 11.03.2024, 20 Uhr

Smoke Sauna Sisterhood

Rätsche e.V., Schlachthausstr. 22
73312 Geislingen an der Steige

Mi., 13.03.2024, 20 Uhr

Lesen für Bier

ODEON, Jägersteig 3
73035 Göppingen

Do., 14.03.2024, 20 Uhr

Claudia Pichler – Feierabend

Rätsche e.V., Schlachthausstr. 22
73312 Geislingen an der Steige



Fr., 15.03.2024, 20 Uhr

Yasi Hofer – Between the Lines

Rätschen e.V., Schlachthausstr. 22
73312 Geislingen an der Steige

Fr., 15.03.2024, 20 Uhr

Elina Duni & Rob Luft

ODEON, Jägersteig 3
73035 Göppingen

Sa., 16.03.2024, 10-17 Uhr

Bauen – Wohnen – Modernisieren

EWS Arena, Nördliche Ringstr. 87
73033 Göppingen

Sa., 16.03.2024, 19.30 Uhr

13. Uhinger Schlagerfrühling

Uditorium, Ulmer Str. 7, UHINGEN

Sa., 16.03.2024, 20 Uhr

Das Gelübde – Premiere

ODEON, Jägersteig 3
73035 Göppingen

Sa., 16.03.2024, 20 Uhr

Cara – St. Patrick's Day Tour

Rätsche e.V., Schlachthausstr. 22
73312 Geislingen an der Steige

So., 17.03.2024, 10 Uhr

ARTango

Rätsche e.V., Schlachthausstr. 22
73312 Geislingen an der Steige

So., 17.03.2024, 10.30 Uhr

Konzert am Sonntagmorgen

Vinzenz Therme
Kurhausstraße 18, Bad Ditzgenbach

Anzeige

Elisa  **hilft**

Wir helfen Senioren im Alltag!
Rufen Sie uns einfach an!

☎ 07161 - 3545636

✉ service@elisahilft.de

🌐 www.elisahilft.de



... rund um Göppingen ...

So., 17.03.2024, 11-17 Uhr

Bauen – Wohnen – Modernisieren

EWS Arena, Nördliche Ringstr. 87
73033 Göppingen

So., 17.03.2024, 17 Uhr

Hart auf Hart

ODEON, Jägersteig 3
73035 Göppingen

So., 17.03.2024, 17.30 Uhr

**HOU-Spielgruppe trifft
Würmlisbärg**

Uditorium, Ulmer Str. 7
73066 Uhingen

So., 17.03.2024, 17 Uhr

ABBA – The Tribute Show

Ochsensaal Gaststätte zum
Roten Ochsen, Hauptstr. 49
73098 Rechberghausen

Di., 19.03.2024, 19.30 Uhr

Stoppok – Teufelsküche

Rätschen e.V., Schlachthausstr. 22
73312 Geislingen an der Steige

Di., 19.03.2024, 20 Uhr

**Murphy's Celtic Legacy –
Irish Dance Reborn – Tour 2024**

Stadthalle Göppingen
Blumenstr. 41, 73033 Göppingen

Mi., 20.03.2024, 14 Uhr

**Tanznachmittag mit
Hermann Breuning**

Café Restaurant „Im Esszimmer“ im
Haus des Gastes, Helfensteinstr. 20
73342 Bad Ditzgenbach

Mi., 20.03.2024, 20 Uhr

**Philipp Scharrenberg –
„Verwirren ist menschlich“**

Stadthalle Eisligen,
Mühlbachstr. 12
73054 Eisligen/Fils

Mi., 20.03.2024 - Mi., 27.03.2024

Göppinger Frühling

In der Innenstadt
73033 Göppingen

Mi., 20.03.2024, 20.00 Uhr

**Dominik Wagner und
Lauma Skride**

Stadthalle Göppingen
Blumenstr. 41, 73033 Göppingen

Do., 21.03.2024, 20 Uhr

JazzOpen

Rätsche e.V., Schlachthausstr. 22
73312 Geislingen an der Steige

**Lösungen zum Quiz „Wie gut
kennen Sie den Landkreis?“
1 C, 2 B, 3A, 4 D**

Do., 21.03.2024, 20.30 Uhr

**Jazz im Schloss: Christoph Becks
Baritology – die Klangwelt des
Baritonsaxofons!**

Schlussskeller Rechberghausen
Amtsgasse 4, 73098 Rechberghausen

Fr., 22.03.2024, 20 Uhr

**Big Energy Band
Aber bitte mit Soul!**

Rätsche e.V., Schlachthausstr. 22
73312 Geislingen an der Steige

Fr., 22.03.2024, 20 Uhr

**Helmut Schleich
Das kann man so nicht sagen.**

Rätsche e.V., Schlachthausstr. 22
73312 Geislingen an der Steige

Sa., 23.03.2024

Musiknacht

In der Innenstadt
Schlossplatz, 73033 Göppingen

So., 24.03.2024, 13-18 Uhr

Verkaufsoffener Sonntag

In der Innenstadt
Schlossplatz, 73033 Göppingen

Mo., 01.04.2024

Ostermarkt

In der Bahnhof-/Linden- und
Bezenrieter Straße
Bahnhofstraße, 73092 Heiningen

Sa., 06.04.2024, 19.30 Uhr

„Dr reinschde Weiberhaufa“

Lambert GmbH, Heining Str.38
(im Weberpark), 73037 Göppingen

Mo., 08.04.2024, 16 Uhr

**The Music of Hans Zimmer & Ot-
hers – A Celebration of Film Music**

Stadthalle Göppingen
Blumenstr. 41, 73033 Göppingen

Impressum

Herausgeber und Verlag

Olschewski Medien GmbH
Lützelalbbweg 3, 73342 Bad Ditzgenbach
Tel. 07334/9212915
E-Mail: medien@olschewski.com

Geschäftsführer

Klemens Olschewski

Redaktion

Klemens Olschewski

Gestaltung

Sabrina Kirchner, Olschewski Medien GmbH

Anzeigen

Klemens Olschewski

Druck

PFITZER GmbH & Co. KG,
Benzstrasse 39, 71272 Renningen

Hinweis

Jeglicher Nachdruck von Artikeln – ob voll-
ständig oder nur auszugsweise – und Fotos
dieser Publikation bedarf der ausdrücklichen
Genehmigung des Verlags.
Für unverlangt eingesandte Manuskripte,
Fotos und andere Materialien kann keine Haf-
tung übernommen werden.

Veranstaltungen im Kreis Göppingen

Mi, 10.04.2024, 14 Uhr

Tanznachmittag mit Erich Schmid

Café Restaurant „Im Esszimmer“ im
Haus des Gastes, Helfensteinstr. 20
73342 Bad Ditzgenbach

Fr., 12.04.2024, 19 Uhr

„125 Jahre TGV Holzhausen“

Uditorium, Ulmer Str. 7
73066 Udingen

Fr., 12.04.2024, 20 Uhr

Hart-Enders-Trio

ODEON, Jägersteig 3
73035 Göppingen

Fr., 12.04.2024, 20 Uhr

Paul Walker & Karen Pfeiffer –

Auf Wiedersehen, Me Duck

Rätsche e.V., Schlachthausstr. 22
73312 Geislingen an der Steige

Sa., 13.04.2024, 19 Uhr

**Schwoba Komede gschwätzt,
xonga ond glacht**

Uditorium, Ulmer Str. 7, Udingen

Sa., 13.04.2024, 20 Uhr

LaLeLu – A-cappella-Comedy

ODEON, Jägersteig 3
73035 Göppingen

Sa., 13.04.2024, 20 Uhr

Luise Kinseher

Wände streichen. Segel setzen.

Rätsche e.V., Schlachthausstr. 22
73312 Geislingen an der Steige

Sa., 13. & So., 14.04.2024, 19 Uhr

Lumberjack Bigband mit

Cassandra Steen & David Whitley:

„Unter die Haut“

Stadthalle Eisingen

Mühlbachstr. 12, 73054 Eisingen/Fils

Sa., 14.04.2024, 15 Uhr

Das Traumfresserchen

ODEON, Jägersteig 3
73035 Göppingen

Anzeige

Träger des Kulturpreises 2022 der Stadt Göppingen



**ALLMENDINGER
BUSSE + REISEN**

präsentiert

Theaterabend
mit dem Dreiakter

**„Dr reinschde
Weiberhaufa“**

Theatergruppe der Musikkapelle Hohenstaufen
unter der Leitung von Wolfgang Rösel

06.04.2024 (Samstag)

LAMBERT GMBH

Wo: Heiningen Str. 38 (im Weberpark)
73037 Göppingen

Einlass 18:00 Uhr | Beginn 19:30 Uhr
Vorverkauf 12,00 € | Abendkasse 14,00 €
Speisen und Getränke werden angeboten

**TICKETS
VORVERKAUF**

ONLINE | www.lambert-gmbh.de/tickets
I-PUNKT | Göppingen (Rathaus)

Mit freundlicher
Unterstützung von:





So., 14.04.2024, 18 Uhr

Willy Astor

Uditorium, Ulmer Str. 7
73066 Udingen

So., 14.04.2024, 17 Uhr

**Musical Dinner Show –
Best of Musicals**

Roter Ochsen, Hauptstr. 49
73098 Rechberghausen

Di., 16.04.2024, 20 Uhr

**Jenaer Philharmonie und
Maximilian Hornung**

Stadthalle Göppingen
Blumenstr. 41, 73033 Göppingen

Mi., 17.04.2024, 20 Uhr

OpenStage

Rätsche e.V., Schlachthausstr. 22
Schlachthausstraße 22
73312 Geislingen an der Steige

Do., 18.04.2024 - So., 02.06.2024

**Bilderausstellung von
Mirco Dolderer**

Rathaus im Neuen Schloss
Amtsgasse 4, 73098 Rechberghausen

... und im Landkreis Göppingen.

Fr., 19.04.2024, 20 Uhr &

Sa., 20.04.2024, 20 Uhr

**Lebendige „mittelalterliche“
Stadtführungen**

Hexen-Grafen-Mönche-Bettler

Schloss Wiesensteig – Schlosshof
Hauptstr. 51, 73349 Wiesensteig

Fr., 19.04.2024, 20 Uhr

Roberto Capioni

Uditorium, Ulmer Str. 7, UHINGEN

Fr., 19.04.2024, 20 Uhr

Sarah Straub – Keine Angst

Rätsche e.V., Schlachthausstr. 22
73312 Geislingen an der Steige

Fr., 19.04.2024, 20 Uhr

**Mo so Mo so – Gerd Dudenhöffer
spielt beide**

Stadthalle Göppingen
Blumenstr. 41, 73033 Göppingen

Sa., 20.04.2024, 15 Uhr

Bibi Blocksberg – Alles wie verhext!

Stadthalle Göppingen
Blumenstr. 41, 73033 Göppingen

Anzeige

Sa., 20.04.2024, 20 Uhr

Science Slam

ODEON, Jägersteig 3, Göppingen

Sa., 20.04.2024, 20 Uhr

Helter Skelter - Live Classic Rock

Uditorium, Ulmer Str. 7, UHINGEN

Sa., 20.04.2024, 20 Uhr

**Helter Skelter – A Tribute to
Classic Rock**

Uditorium, Ulmer Str. 7, UHINGEN

So., 21.04.2024, 17 Uhr

Aus voller Kehle für die Seele

ODEON, Jägersteig 3, Göppingen

So., 21.04.2024, 19 Uhr

Trans//Formation

Musik jenseits der hörbaren Töne

Rätsche e.V., Schlachthausstr. 22
73312 Geislingen an der Steige

Di., 23.04.2024, 19.30 Uhr

TENORS di NAPOLI ...

from Italy with Love

Stadthalle Göppingen
Blumenstr. 41, 73033 Göppingen

Mi., 24.04.2024, 20 Uhr

**ELVIS trifft ELVIS: Eine schicksal-
hafte Begegnung im Kreisverkehr**

Stadthalle Eisingen

Mühlbachstr. 12, 73054 Eisingen/Fils

Do., 25.04.2024, 15 Uhr

**KI.KA-Moderator Juri Tetzlaff und
das Bläserquintett Profive**

Uditorium, Ulmer Str. 7, UHINGEN

Do., 25.04.2024, 20 Uhr

JazzOpen

Rätsche e.V., Schlachthausstr. 22
73312 Geislingen an der Steige

Do., 25.04.2024, 20.30 Uhr

**Jazz im Schloss –
Hackensack 4tett**

Schlosskeller Rechberghausen
Amtsgasse 4, 73098 Rechberghausen

Sa., 27.04.2024, 18.30 Uhr

**Jubiläumskonzert 150 Jahre
Chor(er)leben**

Uditorium, Ulmer Str. 7, UHINGEN

Sa., 27.04.2024, 20 Uhr

MARV – Best of Magic

Rätsche e.V., Schlachthausstr. 22
73312 Geislingen an der Steige

Sa., 27.04.2024, 20 Uhr

Teresa Reichl

Obacht, i kann wos!

ODEON, Jägersteig 3, Göppingen

So., 28.04.2024, 11 Uhr

**Frühjahrskonzert des Lehrerkolle-
giums der Musikschule**

Uditorium, UHINGEN

So., 28.04.2024, 17 Uhr

**Demian Lienhard & Alexander
Sandi Kuhn**

ODEON, Jägersteig 3, Göppingen

Alle Angaben ohne Gewähr.



Ihr Pflegedienst für Zuhause

Ambulanter Pflegedienst an der Fils GmbH

Grund- und Behandlungspflege

Kirchstraße 24, 73066 UHINGEN

Tel. 07161-38 95 70 · Fax 07161-362 99 10

info@anderfils.de · www.anderfils.de

Johanniter-Menüservice

Frisch gekochte Mittagsmenüs

Abwechslungsreich und Auswahl garantiert!

- frisch gekochte Mittagsmenüs auf Porzellangeschirr inkl. Suppe, Hauptspeise und Dessert für 11,50 Euro
- Anfahrtkosten und Reinigung von 2,98 Euro sind über die Pflegekasse absetzbar
- auf Wunsch nur Hauptspeise für 10,90 Euro
- täglich vier Gerichte zur Auswahl (u.a. Vollkost, Essen für Diabetiker, Vegetarische Kost)

Einfacher geht's nicht! Bestellung und Lieferung:

- Belieferung das ganze Jahr möglich, auch an Feiertagen
- Anlieferung auch nur an festen Wunschtagen möglich
- Bestellung und Abbestellung am selben Tag bis 8:30 Uhr
- Speisepläne und weitere Informationen unter:



Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Regionalverband Ostwürttemberg
Im Pfingstwasen 1, 73035 Göppingen
Telefon 07161 96426-25
menueservice.goeppingen@johanniter.de
www.johanniter.de/ostwuerttemberg

Jetztkostenloses
Probeessen bestellen
☎ 07161 96426-25



JOHANNITER

Der Johanniter- Hausnotruf

Weitere Informationen
online oder unter
☎ 07161 96426-13



Rückhalt für zuhause und unterwegs

- 365 Tage im Jahr 24-Stunden-Sicherheit
- Einfach zu bedienen, Notruf durch einen Knopfdruck ausgelöst
- Im Notfall sind wir schnell vor Ort, um Hilfe zu leisten
- Jetzt auch für unterwegs, außerhalb der vier Wände, z.B. beim Einkaufen

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Regionalverband Ostwürttemberg
Im Pfingstwasen 1, 73035 Göppingen
Telefon 07161 96426-13
hausnotruf.ow@johanniter.de
www.johanniter.de/ostwuerttemberg



JOHANNITER