

Ausgabe 2 · Mai/Juni 2024

# senex

Seniorenmagazin für den Kreis Göppingen

**JETZT NEU!**  
**KOSTENLOS**  
**ZUM MIT-**  
**NEHMEN**

# Gesund alt werden



**STAUFERS**<sup>®</sup>

Meine Region. Mein Staufers.

Göppingen, Stuttgarter Str. 67 · Albershausen,  
Uhinger Str. 75 · Donzdorf, Wagnerstr. 3 · Dürnau,  
Von-Degenfeld-Weg 1 · Ebersbach, Bahnhofstr. 3  
Jebenhausen, 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 ...

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

**Meisterbetrieb für Hörgeräteakustik · Layla Errazzouki & Miriam Friedrich**  
**Hauptstraße 25 · 73087 Bad Boll · Telefon: 07164 79 99 210 · [www.hoerstae.de](http://www.hoerstae.de)**



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

# Wir dürfen die Zukunft gestalten!

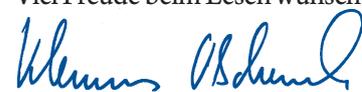
Landrat Edgar Wolff zitiert in seinem Wahlaufuf auf Seite 7 den Wissenschafts- und Sozialphilosoph Karl Popper, der sagte: „Die Zukunft hängt von uns ab – von uns allen.“ Wie recht sie doch beide haben, die Herren Popper und Wolff. Natürlich können wir am Wahlsonntag gemütlich auf dem Sofa fläzen und uns lediglich in die Küche zum Kühlschrank und nicht ins Wahllokal bewegen. Dann dürfen wir uns aber auch nicht über die Politik derer wundern, die wir eigentlich gar nicht wollten und die es aufgrund unserer Wahlenthaltung doch geworden sind. „Die Zukunft hängt von uns ab – von

uns allen.“ Das heißt, dass wir am 9. Juni 2024 auch wählen gehen. Schließlich dürfen wir noch wählen, die Zukunft mit gestalten und haben dazu auch noch eine Wahl. In anderen Ländern steht der Wahlausgang bereits fest, bevor die Wahllokale überhaupt geöffnet haben. Opposition ist in solchen Ländern schmückendes Beiwerk, verzichtbarer Zierat und nicht – wie in echten Demokratien üblich – eine Alternative zur Regierung, die diese gelegentlich ablöst.

Ihr Kreuzchen dürfen Sie aber nicht nur bei der Wahl am 9. Juni 2024 machen, sondern bereits vorher bei uns im Heft.

Auf Seite 23 finden Sie eine Leserumfrage, bei der wir unter anderem von Ihnen gerne wissen wollen, wo Sie das Seniemagazin **senex** mitgenommen haben und wie es Ihnen gefällt. Beteiligen Sie sich an unserer **Leserumfrage**. Füllen Sie die Fragen aus und gewinnen Sie einen der zahlreichen Preise: **Reisegutschein, Einkaufsgutschein, Eintrittskarten** und **Büchergutscheine** warten auf Sie!

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

  
Klemens Olschewski, Herausgeber

## Inhalt

## Wo steht was?



**Seite 4**  
Altwerden ist nichts für Feiglinge – senex im Gespräch mit Dr. Dionys Bajtay

**Seite 7**  
Wahlaufuf von Landrat Wolff

**Seite 8**  
„Wir sind ein echter Familienbetrieb“ – Interview mit Hans-Dieter Hilsenbeck

**Seite 13**  
Ambulantes Operationszentrum eröffnet



**Seite 14**  
„Der persönliche Kontakt ist wichtig“ – Interview mit Felicitas Gropper

**Seite 16**  
Rätselseite

**Seite 18**  
Hausnotruf: Schneller Draht zur Hilfe – senex im Gespräch mit Alexander Waimer

**Seite 20**  
Auch im Alter kann man fit werden – senex im Gespräch mit Csilla Feher



**Seite 23**  
Leserumfrage

**Seite 24**  
Cartoon

**Seite 25**  
Kurz-Krimi: Die Leiche

**Seite 26**  
Vermischtes / Impressum

**Seite 27**  
Lösungen zu den Rätseln

**Seite 28**  
Veranstaltungen im Landkreis Göppingen

Titelbild © monkeybusinessimages, iStock.com



© PeopleImages, iStock.com

# Altwerden ist nichts für Feiglinge

**senex im Gespräch mit Dr. Dionys Bajtay, dem Leitenden Arzt des Geriatriischen Schwerpunkts der Alb Fils Kliniken, zum Thema „Gesund alt werden“.**

„Altwerden ist nichts für Feiglinge.“ Das ist der Titel eines Buches, das der inzwischen verstorbene Joachim Fuchsberger 2011 geschrieben hat. Mit der Absicht, seinen Altersgenossen und allen Jüngeren, die auch irgendwann mal alt werden, Mut zu machen und locker mit diesem biologisch unvermeidlichen Prozess umzugehen. Launig, charmant, aber auch nachdenklich plaudert der frühere Schauspieler und Showmaster in seinem Bestseller, wie es sich anfühlt, wenn die Blüte des Lebens langsam dahinwelkt. Dennoch sollten die Menschen den Ruhestand genießen und sich „nicht die faltige Haut über die Ohren ziehen lassen“, sagt „Blacky“ Fuchsberger. Ähnlich argumentiert Dr. Dionys Bajtay, Leitender Arzt der Alb Fils Kliniken in Göppingen. Im Gespräch mit unserem Magazin sagt der Spezialist für Innere Medizin, Geriatrie und Palliativmedizin, welche gesundheitlichen Problemen auf ältere Men-

schen zukommen können, aber auch, was jeder Einzelne tun kann, um möglichst lange fit zu bleiben.

## **Gesunde Lebensweise**

„Altersbedingte gesundheitliche Einschränkungen beginnen nicht unbedingt mit Herzproblemen“, führt Dr. Bajtay aus. „Solche und viele andere Erkrankungen können wir heute medikamentös behandeln. Richtig ernst wird es aber, wenn die Selbstständigkeit der Menschen bedroht ist, weil sie auf Hilfe angewiesen sind.“ Ausgelöst wird dies zum Beispiel durch Schlaganfälle, Knochenbrüche infolge eines Sturzes, neurologische Probleme oder Gefäßerkrankungen. Um davon im Alter verschont zu werden, gehört selbstverständlich auch ein bisschen Glück dazu. Noch wichtiger ist es aber, schon in jüngeren Jahren auf eine gesunde Lebensweise zu achten. Außerdem sollte man regelmäßig zum Arzt gehen und auftretende Be-

schwerden frühzeitig behandeln lassen. Auch Vorsorgeuntersuchungen sind empfehlenswert.

„Eine wichtige Rolle spielt auch eine ausgewogene Ernährung“, betont Dr. Bajtay. „Wenn jemand ein gewisses Alter erreicht hat und gesund geblieben ist, hat er zumindest in dieser Beziehung als jüngerer Mensch wahrscheinlich nicht viel falsch gemacht.“ Zu einer ausgewogenen Kost gehören neben anderem vor allem Gemüse und Obst. Viel mehr braucht es gar nicht. Auch nicht im Alter. Es sei denn, jemand leidet an einer Magen- oder Darmerkrankung und kann deshalb bestimmte Vitamine nicht mehr aufnehmen. Diese müssen dann auf andere Weise ersetzt werden. Auch bei Osteoporose empfiehlt Dr. Bajtay zusätzliche Vitamin D und Kalziumprodukte, um die Knochen zu stärken.

## **Ausgewogene Ernährung**

Allerdings neigen viele Menschen dazu,

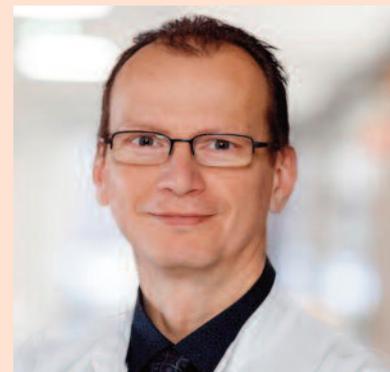
Obst und Gemüse ein bisschen zu vernachlässigen – obwohl sie wissen, wie gesund dies ist. Das geht sowohl jüngeren als auch älteren Leute so. Statt Äpfel, Trauben, Tomaten oder Salat zu essen, greifen sie auf die Schnelle zu Junkfood oder Keksen und Schokolade. Wer selbst kocht, weiß jedoch auch, dass eine ausgewogene Ernährung mit einem gewissen Aufwand verbunden ist. Das kann für alleinlebende ältere Menschen zum Problem werden. Vor allem für manchen Mann, der zuvor nie gekocht hat, weil dafür seine inzwischen verstorbene Frau zuständig war. Einer Reihe von älteren Leuten macht auch das Kauen Schwierigkeiten, weil sie schlechte Zähne haben. Aber das lässt sich leicht lösen, indem man das Essen klein schneidet oder püriert. Das sollten Sie aber nur in Ausnahmefällen tun und nicht, um sich vor dem Zahnarztbesuch zu drücken. Wer auf seine Gesundheit achtet, sollte auch auf seine Zähne schauen. „Leider wird dies oft vernachlässigt“, sagt Dr. Bajtay. „Wenn ich in Pflegeheime komme, sehe ich viele Menschen, die ein katastrophales Gebiss haben.“ Andererseits gebe es aber auch nicht wenige Leute, die bis ins hohe Alter auf ein gepflegtes Äußeres großen Wert legen.

Ähnlich verhält es sich mit der körperlichen Fitness. Einerseits gibt es schon 60-Jährige, die kaum mehr gehen, geschweige denn laufen können. Den Gegensatz dazu bilden Menschen, die topfit sind und offenbar gar nicht älter werden. Wer zu diesem beneidenswerten Personenkreis gehört, hat auch keine Probleme, Anschluss in Sportgruppen mit wesentlich Jüngeren zu finden. Aber auch für Ältere mit körperlichen Einschränkungen gibt es heutzutage eine Vielzahl von Angeboten. Ein Beispiel dafür sind Aktivierungsprogramme in Alten- und Pflegeheimen, die natürlich anders aufgebaut sind als Fitnesskurse in Sportvereinen. Mit speziellen Übungen, die sich an den individuellen Fähigkeiten und Möglichkeiten der Teilnehmer orientieren. Während eine Person zum Beispiel nicht mehr ganz so sicher auf den

Beinen ist, mangelt es einer zweiten vielleicht an Muskeln. Folglich sind die einfach aufgebauten Übungen meist eine Mischung aus Gleichgewichts- und Krafttraining. Sie geben Sicherheit beim Gehen und Stehen, eignen sich gleichzeitig aber auch, um Stürzen vorzubeugen oder als Reha-Maßnahme, wenn jemand einen Bruch erlitten hat.

### **Unser Körper ist lernfähig**

Bemerkenswert ist, dass es sich beim menschlichen Körper um „ein sehr adaptives System handelt“, wie Dr. Bajtay erklärt. „Das heißt, wenn man einzelne Partien nicht trainiert, bilden diese sich zurück. Das ist der Fall, wenn sie nicht beansprucht werden, weil zum Beispiel jemand sechs Wochen im Krankenhaus liegt.“ Wird dagegen der Körper wieder beansprucht, registrieren die unsere Zellen und bauen Knochenmaterial auf. Ähnlich funktioniert unsere Muskulatur, die selbst bei einem Bodybuilder massiv abbaut, wenn er mehrere Wochen nicht trainiert. Auch beim Gleichgewicht wird deutlich, wie dynamisch unser Körper funktioniert. „Nehmen Sie beispielsweise folgende Übung“, sagt der Geriatrie-Experte. „Stellen Sie sich auf ein Bein, und versuchen Sie anschließend, sich einen Schuh anzuziehen und die Schnürsenkel zu binden. Haben Sie dies noch nie zuvor probiert, bekommen Sie wahrscheinlich Probleme. Wenn Sie die Übung jedoch zwei Wochen lang machen, werden Sie garantiert viel stabiler stehen.“ Das zeigt, wie lernfähig unser Körper ist – in jeder Beziehung, auch noch im hohen Alter.



**Dr. Dionyz Bajtay** ist Leitender Arzt des Geriatriischen Schwerpunkts der Alb Fils Kliniken in Göppingen und Facharzt für Innere Medizin, Geriatrie und Palliativmedizin.

Allerdings ist der Muskelaufbau im Alter nicht mehr so dynamisch ist wie in jungen Jahren. Aber durch eine gezielte Beanspruchung des Körpers lässt sich dies unterstützen.

„Doch die Faulheit ist bei uns Menschen eben recht stark ausgeprägt. Deshalb strengen wir uns nicht gerne an, vermeiden Überanstrengungen und gehen lieber den bequemen Weg. Das trifft aber nicht auf alle zu. Wenn ich zum Beispiel mit dem Auto den Hohenstaufen hochfahre, sehe ich immer wieder ältere Herrschaften, darunter wirklich Hochbetagte, die mit dem Fahrrad unterwegs sind“, erzählt Dr. Bajtay. „Diese Leute haben ihre Wadenmuskulatur gut trainiert. Das beweist, dass der ältere Mensch in der Lage ist, körperlich noch einiges zu leisten – vorausgesetzt es gibt keine gesundheitlichen Probleme, die das verhindern.“

Anzeige

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

**Ingolf Gebhart**  
Qualitätsprodukte

[www.elektromobile-göppingen.de](http://www.elektromobile-göppingen.de)  
☎ 0151-20173946

**Probefahrt vor Ort möglich.**

**Eigene Werkstatt**

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



### Guter Schlaf ist wichtig

Auch selbst wenn das aufgrund von Risikofaktoren wie Bluthochdruck oder Zuckerkrankheit nicht so gut möglich sei, sollten sich Ältere fit halten. Das muss kein exzessives Training sein. Den Kreislauf zwei-, dreimal pro Woche jeweils eine halbe bis eine Stunde auf Trab bringen genügt. Ein großer Risikofaktor ist und bleibt das Rauchen. „Das sollte man auf jeden Fall sein lassen“, lautet Dr. Bajtays Appell, „weil es mehr hilft als alle Medikamente zusammen“. Ein guter Schlaf ist ebenfalls gesundheitsfördernd. Allerdings nimmt die Schlafqualität im Alter ab, auch der Schlafbedarf geht zurück. Hinzu kommen bei älteren Leuten nächtliche Schmerzen oder Sodbrennen. Das kann dazu führen, dass sie aufwachen, nicht mehr einschlafen können und sich am Tag danach gestresst und unzufrieden fühlen. „Deshalb sollten vor allem ältere Menschen auf Schlafhygiene achten“, meint Dr. Bajtay. „Das heißt, keine späten Mahlzeiten einnehmen und keinen Mittagsschlaf machen, weil man dann abends nicht müde ist. Das Schlafzimmer sollte möglichst kühl sein, ein Fernseher hat darin nichts zu suchen.“

Kommen wir zurück zum Sport. Für die meisten Älteren geht es gar nicht darum, Höchstleistungen aufzustellen. Viele sind schon glücklich, wenn sie einigermaßen beweglich bleiben und das Risiko von Stürzen und Verletzungen reduzieren können. Wer sich unsicher auf den Beinen fühlt, hat auch die Möglichkeit, auf unterschiedliche Hilfsmittel

zurückzugreifen, um mobil und selbstständig zu bleiben. Der Gehstock ist das bekannteste Beispiel. Noch ein bisschen mehr Halt vermittelt ein Vier-Punkt-beziehungsweise Vier-Fuß-Stock. Wenn das nicht ausreicht, hilft ein Rollator weiter. Manche Menschen schämen sich, solche Geräte zu benutzen – aber dafür gibt es keinerlei Gründe. Vor allem Personen, die nur noch ganz langsam und beschwerlich gehen können, sollten darauf zurückgreifen – zumindest teilweise. Eine Alternative zum Rollator ist der Gehbock: ein Gerät ohne Räder, das nicht wegrutscht und so zusätzliche Sicherheit vermittelt. Reicht die Muskelkraft in den Beinen nicht mehr aus, empfiehlt es sich, über einen Rollstuhl nachzudenken.

Um Krankheiten vorzubeugen, rät Dr. Bajtay Menschen ab 60 Jahren, die Grundimmunisierung durch ein paar wenige Impfungen aufzuwerten. Gegen die saisonale Grippe sei das auf jeden Fall ratsam. Auch eine Pneumokokken-Impfung, die das Immunsystem stärkt, könne hilfreich sein, ebenso die Impfung gegen Gürtelrose. „Sie ist zwar nicht lebensnotwendig“, erläutert Dr. Bajtay, „kann aber äußerst schmerzhaft Verläufe dieser Krankheit deutlich mildern.“ Ein ganz anderer Fall sind chronische Schmerzen, die meist orthopädische Ursachen haben. Eine komplette Heilung ist nach Meinung von Dr. Bajtay aber schwierig. Inzwischen gibt es aber verschiedene Methoden, um die Lebensqualität der älteren Patienten zu erhöhen. Dazu gehören zum Beispiel

unterschiedliche Medikamente, die nicht nur chronische Schmerzen lindern, sondern auch die Psyche positiv beeinflussen. Mittlerweile verfügt auch Göppingen über einen niedergelassenen Schmerztherapeuten. Hinzu kommen in jeder Klinik Ärzte, die auf dieses Thema spezialisiert sind.

### Soziale Kontakte pflegen

Neben gesunder Ernährung und Bewegung ist es für Senioren ebenso wichtig, dass sie weiterhin ihre sozialen Kontakte aufrechterhalten. Das ist wissenschaftlich erwiesen. Laut einer britischen Langzeitstudie sind ältere Menschen nicht nur glücklicher und gesünder, wenn sie regelmäßig mit Freunden und Bekannten zusammen sind, sondern können dadurch zum Beispiel auch ihre Krankheitsrisiken senken. Selbst Schlaganfall-Patienten kämen so mit ihren kognitiven Einschränkungen besser zurecht. Dr. Bajtay kennt zwar auch „Frauen und Männer, die recht gut alleine zurechtkommen, aber die meisten Menschen sind von ihrer Natur her gesellige Wesen.“ Deshalb sollten sie ihre sozialen Kontakte auch pflegen. Das gelte insbesondere, wenn die Familienangehörigen weit weg wohnen oder die Partnerin beziehungsweise der Partner bereits verstorben sind. Grundsätzlich gilt: Es ist nie zu spät, neue Freundschaften zu knüpfen. Über Wandergruppen, Vereine, Senioren-Kontaktbörsen... Auch in Alten- oder Pflegeheimen. „Ich habe schon Menschen erlebt, die vorher allein waren und dort wieder regelrecht aufgeblüht sind“, so Dr. Bajtay. ■

Anzeige

Elisa  hilft

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

☎ 07161 - 3545636

✉ service@elisahilft.de

🌐 www.elisahilft.de

Elisa  hilft





## Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

am 9. Juni 2024 haben wir die Chance, die Zukunft unserer Gemeinden, unserer Region und die Zukunft Europas maßgeblich mitzugestalten. Die Kommunal- und Europawahlen sind eine Gelegenheit, unsere demokratischen Werte zu stärken und unsere Stimme für eine gerechte und offene Gesellschaft zu erheben.

In einer Zeit, in der in Europa und auch in Deutschland zunehmend antidemokratische Tendenzen zu erkennen sind, ist es entscheidend, dass wir gemeinsam für ihre Festigung und Weiterentwicklung eintreten. Als Landrat des Landkreises Göppingen ist es meine Verpflichtung und auch meine persönliche Überzeugung, die demokratischen Prinzipien zu schützen und zu fördern, denn sie bilden das Fundament unserer Gesellschaft. Demokratie bedeutet mehr als nur das Recht zu wählen. Sie umfasst die Achtung von Vielfalt und Meinungsfreiheit, den Schutz der Menschenrechte und die Gewährleistung einer gerechten und transparenten Regierungsführung.

Ich stehe für eine Politik, die auf Dialog, Zusammenarbeit und Beteiligung der Bürgerinnen und Bürger setzt. Gemeinsam können wir sicherstellen, dass jede Stimme zählt und dass Entscheidungen

auf demokratische Art und Weise getroffen werden.

Am 9. Juni haben wir die Möglichkeit, aktiv an der Gestaltung unserer Gesellschaft teilzuhaben und uns für unsere demokratischen Werte einzusetzen. Nutzen Sie diese Chance, um ein Zeichen für Toleranz, Respekt und Solidarität zu setzen.

Der Wissenschafts- und Sozialphilosoph Karl Popper sagte: „Die Zukunft hängt von uns ab – von uns allen.“ In diesem Sinne rufe ich Sie auf: Gehen Sie zur Wahl und setzen Sie sich für eine starke und lebendige Demokratie ein. Ihre Stimme entscheidet mit über die Zukunft in unseren Städten und Gemeinden, Landkreisen, Regionen und in Europa.

Ihr  
Edgar Wolff, Landrat

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](http://www.dr-gropper.de)

73072 Donzdorf // Mittelmühlgasse 1



Hans-Dieter Hilsenbeck und Sohn Christoph © alle Fotos im Artikel: Lammbrauerei Hilsenbeck

## „Wir sind ein echter Familienbetrieb“

**Braumeister Hans-Dieter Hilsenbeck von der traditionsreichen Lammbrauerei Hilsenbeck in Gruibingen spricht mit senex über das Bierbrauen**

Es müssen nicht unbedingt die sogenannten „Fernsehbiere“ sein. Schließlich gibt es für Freunde des Gerstensafts zahlreiche Alternativen zu Beck's, Bitburger und Co. Im vergangenen Jahr hat das Statistische Bundesamt 1.492 Brauereien gezählt. Darunter sind knapp 1.200 kleine Braustätten, die ihr Bier nicht industriell herstellen, sondern handwerklich, nach alter Väter Sitte. Dazu gehört die traditionsreiche Lammbrauerei Hilsenbeck in Gruibingen. Das 1728 gegründete Unternehmen ist immer noch ein echter Familienbetrieb, der seinen regionalen Bieren stets die notwendige Zeit lässt, die sie zum Reifen und zur Entfaltung ihres Geschmacks benötigen. Senior-Chef Hans-Dieter Hilsenbeck hat unserem Magazin einen Einblick in seinen Arbeitsalltag ge-

währt und erzählt, was die Kunst des Brauens ausmacht.

**senex:** War es schon immer Ihr Wunsch, Bierbrauer zu werden und die Familientradition fortzusetzen, Herr Hilsenbeck?

Hans-Dieter Hilsenbeck: Ja, diesen Wunsch habe ich tatsächlich schon immer gehabt. Meine Eltern mussten mich dazu auch nicht drängen. Das haben sie auch nie gemacht, sondern mir die Freiheit gelassen, einen Beruf zu lernen, der mir Spaß macht. Und das war und ist bei mir der Beruf des Brauers. Schon als kleiner Junge war es für mich viel interessanter, meinen Papa in die Brauerei zu begleiten als in den Kindergarten zu gehen. Deshalb bin ich auch bei der Schöll-Brauerei in Nürtingen in die Lehre gegangen. Ich musste relativ schnell in unseren Fami-

lienbetrieb zurückkehren, weil mein Vater schwer erkrankt war. Schon mit Anfang 20 habe ich als Braumeister die technische Leitung übernommen. Mittlerweile macht das mein Sohn Christoph, der 27 Jahre alt ist und vor vier Jahren bei uns angefangen hat. Ich kümmere mich mehr um die Verwaltung, mit allem, was dazu gehört, also auch um die teilweise ausufernde Bürokratie.

**senex:** Was hat sich seit dem Einstieg Ihres Sohnes geändert?

Hans-Dieter Hilsenbeck: Das erste, was mein Sohn gesagt hat, war, dass wir ein Naturradler brauchen und ein Helles. Das haben wir auch gleich gemacht. Neue und weitere Produkte sind für uns sehr wichtig. Momentan denken wir über ein alkoholfreies Bier nach. Mit dem Verfahren sind wir noch nicht



ganz glücklich, aber in diesem Jahr kriegen wir das noch hin.

**senex: Wie sieht der Arbeitsalltag in einer Brauerei aus?**

Hans-Dieter Hilsenbeck: Ich fange relativ früh an, so um 5 Uhr, unsere Mitarbeiter, für die es ein Eineinhalb-Schichtenmodell gibt, sind um 6.30 Uhr da. Zunächst mache ich die Papiere für die Fahrer fertig und erledige dann Verwaltungsaufgaben. In der Regel füllen wir an zwei Tagen der Woche ab, die restliche Zeit wird im Sudhaus und Gärkeller gebraut. Außerdem überwachen wir das Bier bei der Gärung, auch die Tankreinigung gehört dazu.

**senex: Wie viel Bier stellen Sie her?**

Hans-Dieter Hilsenbeck: Wir machen in der Regel zwei Sude am Tag, mit jeweils 50 Hektoliter, der Gesamtausstoß pro Jahr beläuft sich auf circa 10.000 Hektoliter. Beim Vergleich mit Dinkelacker, die auf 750.000 Hektoliter kommen, wissen Sie, in welcher Liga wir spielen. Wir wollen aber gar nicht höher hinaus. Wir verstehen uns als kleine, regionale Familienbrauerei, die hier zu Hause ist und ihr Bier in einem Umkreis von bis zu 70 Kilometern verkauft.

**senex: Was macht ein gutes Exportbier aus?**

Hans-Dieter Hilsenbeck: Es braucht einen entsprechenden Stammwürzegehalt. Das sind die Stoffe, die sich vor der Gärung aus dem Malz und Hopfen im Wasser gelöst haben. Ein Beispiel für ein gutes Exportbier ist unser Gruibinger Dorfbräu, auch ehrliche Halbe ge-



nannt, mit 12,8 Prozent Stammwürze. Ganz wichtig für ein gutes Bier ist generell, dass es die Zeit und Ruhe bekommt, die es benötigt und die wir ihm auch lassen. Nach der Hauptgärung, die circa eine Woche dauert, kommt es in den Lagertank. Dort reift das Bier bei null bis minus ein Grad Celsius acht bis zehn Wochen und bekommt seinen typischen Geschmack. Vom Sudhaus bis zur Flasche dauert es bei uns ein knappes Vierteljahr, in der Industriebrauerei sind es gerade mal zehn Tage. Dadurch gewinnen sie zwar Zeit, das streben wir aber nicht an.

**senex: Mit welcher Strategie kann man sich als regionale Familienbrauerei gegenüber den global agierenden Konzernen behaupten?**

Hans-Dieter Hilsenbeck: Ganz wichtig ist, dass man von regionaler Herkunft nicht nur spricht und auf die Etiketten draufschreibt, sondern auch so handelt. Wir beziehen nicht nur alle Rohstoffe aus der Region wie zum Beispiel Malz von der Schwäbischen Alb, sondern auch viele andere Dinge wie Handwerkerleistungen. Über solche Dinge muss man die Menschen informieren. Das tun wir durch viele Brauereibesichtigungen und Schulungen. Selbstverständlich können wir damit keinen erreichen, der sein Bier nur wegen des günstigen Preises kauft. Uns sind die Menschen wichtiger, die es wertschätzen, dass wir unserem Bier Zeit geben, in zwölf Wochen statt in zehn Tagen zu reifen. Unsere Biere sind alle naturbellen, weder pasteurisiert noch auf irgendeine andere Art haltbar gemacht.



Diesen Unterschied kann man schmecken. Die Qualität muss absolut stimmen. Darauf abgestimmt ist unser schlüssiges Konzept, mit dem wir uns in einer Nische bewegen. Das zielt darauf ab, dass wir unsere Biere in der Region verkaufen, in der wir daheim sind. Deshalb brauchen wir auch kein Haltbarkeitsdatum von einem oder eineinhalb Jahren.

**senex: Fast alle reden von Arbeitskräftemangel. Haben Sie auch Probleme, Mitarbeiter und Auszubildende zu finden, und wie sieht es mit Frauen aus?**

Hans-Dieter Hilsenbeck: Aktuell sind wir gut besetzt, Das liegt vielleicht auch daran, dass wir vor einem Jahr die Viertage-Woche in der Produktion einge-

Anzeige

**Barbarossa-Buchhandlung**  
Ralph Schöllkopf  
*Buchkultur trifft Lesefreude*



Das neue Buch von Isabel Allende ist eine mitreißende und mitfühlende Geschichte zweier unvergesslicher Menschen, die beide auf der Suche nach Familie und Heimat und einem menschenwürdigen Leben sind.

Marstallstraße 3  
Ecke Lange Straße 33  
73033 Göppingen  
[www.barbarossa-buch.de](http://www.barbarossa-buch.de)



führt haben, Freitag ist frei. Das freut unsere Mitarbeiter. Auch mit Frauen haben wir sehr gute Erfahrungen gemacht – ohne Quote. Zuletzt konnten wir mit Frau Sailer eine tolle und sehr engagierte Nachwuchskraft gewinnen, eine der besten Azubis, die wir bislang hatten. Auch unter den Bierbauern ist eine Frau, die schon weit über 20 Jahre bei uns ist.

### **senex: Wie weit sind Sie mit Ihrer Photovoltaik-Anlage und Ihrem Blockheizkraftwerk auf dem Weg zur Klimaneutralität?**

Hans-Dieter Hilsenbeck: Seit mehr als zwei Jahren treiben wir dieses Thema noch intensiver voran, das für uns schon zuvor eine wichtige Rolle gespielt hat. Mit unserem Blockheizkraftwerk gewinnen wir jetzt nicht nur Abwärme, sondern auch Strom. Insgesamt produzieren wir 70 Prozent unseres Stroms selbst. Einen weiteren Riesenschritt in Richtung Klimaneutralität haben wir mit unserer Rückgewinnungsanlage von Kohlendioxid gemacht, die wir auch zum Abfüllen nutzen. Allerdings war Kohlendioxid vor zwei Jahren ein absolutes Mangelprodukt, zeitweise haben wir überhaupt nichts mehr gekriegt. Zu dieser Zeit gab es CO<sub>2</sub>-Rückgewinnungsanlagen nur für große Industriebrauereien und den Preis, der bei einer knappen Million Euro liegt, konnten wir als kleines Familienunternehmen nicht stemmen. Die Technik hätte für

uns ebenfalls nicht gepasst. Auch der Verband konnte uns nicht weiterhelfen.

### **senex: Wie konnten Sie diese Situation meistern?**

Hans-Dieter Hilsenbeck: Indem wir selbst recherchierten. So fanden wir in Dänemark ein Startup-Unternehmen, das solche Anlagen auch für kleinere Betriebe baut. Auf einer Messe in München haben wir uns mit dem Hersteller getroffen, der sich in diesem Thema sehr gut auskennt und uns das System ausführlich erklärt hat. Normalerweise bin ich ein Mensch, der vor jedem Geschäft, das er abschließt, mindestens eine Nacht schläft. Doch nach Beratung mit meinem Sohn sind wir zurück an den Messestand und haben die Anlage per Handschlag gekauft. Selbstver-

ständiglich war das ein Risiko. Es gab nur zwei Möglichkeiten: Entweder wir sind die erste kleine deutsche Brauerei, die so eine Anlage betreibt – oder wir haben 200.000 Euro in den Sand gesetzt. Gott sei Dank war unsere Entscheidung richtig und die Anlage läuft seit letztem Jahr sehr zuverlässig. Inzwischen produzieren wir sämtliche Kohlendioxid autark, die wir zum Abfüllen in Fässer und Flaschen brauchen. Dadurch sparen wir bis zu 50 Tonnen CO<sub>2</sub> ein. Damit sind wir auf einem guten Weg, dass wir unser Ziel erreichen und spätestens 2030 klimaneutral sind. Wahrscheinlich sogar früher, denn auch in unserem Fuhrpark haben wir alle Stapler und Hubwagen vom Gas auf Elektrobetrieb mit moderner Batterietechnik umgestellt.

### **senex: Bleiben wir bei der Nachhaltigkeit. Wie wird Ihr Brotbier angenommen, das Sie in Kooperation mit örtlichen Bäckern anbieten?**

Hans-Dieter Hilsenbeck: Sehr gut, aber es bedarf immer wieder Erklärungen, weil sich die meisten Verbraucher nicht vorstellen können, was Brotbier ist und wie es schmeckt. Wir haben eineinhalb Jahre gebraucht, bis wir das richtige Rezept gefunden hatten. Das Produkt schmeckt wie helles, naturtrübes Bier und enthält einen Anteil von 30 Prozent „Altbrot“, das nicht verkauft

Anzeige

# Oli's FAHRSERVICE

Taxi- und Mietwagenunternehmen

Tel. Zentrale: 07161 / 4 10 70

Tel. Mobil: 0172 / 67 21 222

[www.olis-fahrservice.de](http://www.olis-fahrservice.de)

Inhaber: Oliver Henning · Hohenstaufenstr. 71 · 73033 Göppingen

wurde. Bei der Besichtigung unserer Brauerei stößt das Brotbier auf sehr gute Resonanz. Inzwischen hat es das Bier auf einige Nachhaltigkeitsplattformen geschafft, sogar in Berlin.

### senex: Wie viele Brauereien gibt es in Deutschland?

Hans-Dieter Hilsenbeck: Die Statistik weist 1.492 fürs Jahr 2023 aus, vor 20 Jahren waren es circa 200 weniger. Die Zunahme geht vor allem auf die Craft-Bier-Welle zurück. Von den 1.492 Brauereien haben 856 aber nur einen Ausstoß von bis zu 1.000 Hektolitern pro Jahr, bei weiteren 177 Betrieben sind es maximal 3.000 Hektoliter. Das heißt, mehr als zwei Drittel aller Brauereien sind sehr klein. Weil unsere Branche viel Energie zum Maischen, Kochen und Kühlen benötigt, was natürlich auch Geld kostet, müssen auch manche kleinen Betriebe schließen. Zum Glück sind wir autark, weil wir unsere Hausaufgaben gemacht haben.

### senex: Wie viele Brauereien gibt es in Ihrer Größe?

Hans-Dieter Hilsenbeck: Laut Statistik

genau 158, davon mehr als 40 Prozent in Bayern, die meisten im Raum Franken. Auch in unserer Region hat es früher mehr Betriebe unserer Größe gegeben wie die Waldhorn-Brauerei in Plochingen oder die Zinser-Brauerei in Ebersbach. Inzwischen sind es deutlich weniger geworden, auch Wulle in Stuttgart existiert als Brauerei nicht mehr. Daher bin ich sehr froh, dass es neben uns noch die Kaiser-Brauerei in Geislingen gibt. Aber der Kreis Göppingen könnte schon auch ein paar mehr vertragen.

### senex: Früher hieß es, dass Braumeister trinkfest sein müssen. Gilt das immer noch?

Hans-Dieter Hilsenbeck (lacht): Ein Muss ist das nicht. Ich trinke sehr gern ein schönes Feierabendbier, aber alles in Maßen. Außerdem freue mich auf die wöchentlichen Verkostungen, wenn wir frisch abfüllen.

### senex: Welches ist Ihr Lieblingsbier, und können Sie bei einer Blindverkostung sagen, um welche Sorte es sich handelt?

Hans-Dieter Hilsenbeck: Wenn man ein bisschen geschult ist, kann man bei einer Verkostung sicher ganz gut beurteilen, ob das Bier ein Pils, Export oder ein Bockbier ist. Welches Lieblingsbier ich habe, hängt von der Jahreszeit ab. Im Winter und um Weihnachten herum, wenn wir daheim am Kachelofen sitzen, trinke ich gerne ein schönes dunkles Meister Bock mit Volumen, das ist was Feines. Im Sommer bevorzuge ich ein Helles, eine klassische Halbe oder das Gruibinger Saukalt. Zu meinen Favoriten gehört auch das Osterhäsele, das wir jedes Frühjahr brauen, ein kräftiges helles Märzenbier mit über 14 Prozent Stammwürze, das einen mit seiner goldgelben Farbe regelrecht anlacht.

### senex: In vier Jahren feiert die Lammbrauerei ihr 300-jähriges Bestehen. Darf sich die Region zum Jubiläum auf ein neues Bier freuen?

Hans-Dieter Hilsenbeck: Auf jeden Fall. Momentan diskutieren wir noch im Familienrat, was wir herausbringen werden. Dass etwas Neues kommen wird, ist aber sicher. ■



## BESUCHEN UND ERLEBEN SIE DIE LAMMBRAUEREI HILSENBECK



[www.gruibinger.de](http://www.gruibinger.de)

**Brauereibesichtigung mit Bierverkostung:** Die Führung mit einem unserer Braumeister dauert etwa 1 Stunde, danach folgt die Bierverkostung (1 Stunde). Gruppengröße mindestens 10, maximal 25 Personen.

**Brauereibesichtigung mit Vesper und Bierverkostung:** Die Führungen mit Vesper sind freitagabends um 18 und 19 Uhr. **Voranmeldung notwendig!** Gruppengröße mindestens 15, maximal 25 Personen.

**Erlebnisbrauerei – Braukurs:** Zusammen mit einem erfahrenen Braumeister dürfen Sie Ihr eigenes Bier maischen, läutern, trebern und kochen. Zum Braukurs gehört auch ein deftiges Bierschmankerl. Dauer etwa 5 Stunden. Gruppengröße mindestens 12, maximal 20 Personen.

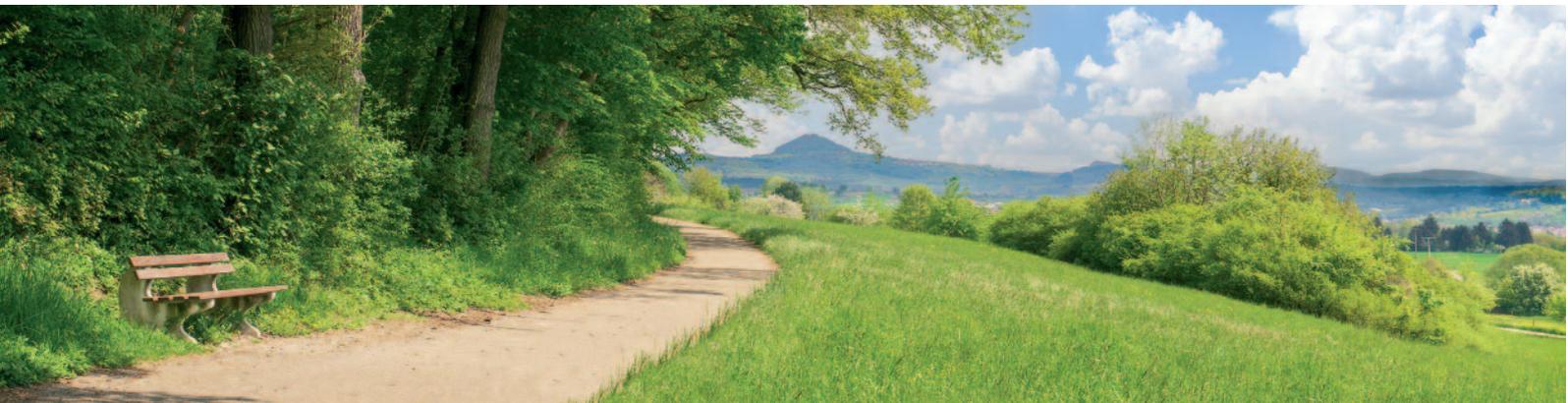
**Anfrage bitte per Email an: [info@gruibinger.de](mailto:info@gruibinger.de)**

Aus Gründen des Jugendschutzes ist die Teilnahme erst ab 16 Jahre möglich. Teilnehmer der Brauereibesichtigung sollten gut zu Fuß sein. Aus Sicherheitsgründen sind keine Gehhilfen wie Rollator, Stock, Rollstuhl oder dgl. erlaubt.

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

# 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 500181  
[www.seniorenzeit-ist.de](http://www.seniorenzeit-ist.de)

# Ambulantes Operationszentrum eröffnet

**Im November 2023 wurde das Ärztehaus an der Klinik am Eichert eingeweiht. Mehrere MVZ-Praxen haben dort mittlerweile ihren Betrieb aufgenommen, am 15. April 2024 nun auch das neue Ambulante Operationszentrum.**

Das hochmoderne Zentrum, das speziell für ambulante Eingriffe konzipiert wurde, markiert einen Meilenstein im medizinischen Angebot der Region und wird einer modernen Gesundheitsversorgung gerecht, in der möglichst viele ambulante Eingriffe ermöglicht werden sollen, um eine stationäre Aufnahme des Patienten vermeiden zu können.

Mit innovativen Technologien und einem erfahrenen Team von Fachärzten und Pflegekräften gewährleistet das Zentrum höchste Standards in der ambulanten Chirurgie. „Wir sind stolz darauf, unser neues Ambulantes Operationszentrum zu eröffnen und unseren Patienten die beste Versorgung auf dem

neuesten Stand der Technik zu bieten“, sagt Dr. Ingo Hüttner, Medizinischer Geschäftsführer der Pressemitteilung. „Unser Ziel ist es, ambulante Eingriffe so effizient, sicher und komfortabel wie möglich zu gestalten, um unseren Patienten eine optimale Behandlungserfahrung zu bieten.“

Das Ambulante Operationszentrum der ALB FILS KLINIKEN verfügt über zwei Operationssäle, einen Eingriffsraum, einen Aufwachraum mit bis zu zehn Überwachungsplätzen und eine Anmeldung, die speziell auf die Bedürfnisse von ambulanten Patienten zugeschnitten sind. Das Zentrum trägt dazu bei, die Versorgungskapazitäten der Kli-

nik zu erweitern und den Patienten eine noch komfortablere Behandlung anzubieten.

Die Patientenströme können nun besser gesteuert werden und die Synergien, die sich durch die räumliche Nähe zum Krankenhaus ergeben, etwa durch zusätzliche Untersuchungen oder Beratungen von Fachärzten, patientenorientiert genutzt werden. Mit dem Ambulanten Operationszentrum wird die Medizinstrategie der ALB FILS KLINIKEN weiter fortgeführt. Der nächste große Meilenstein für die operativen Fachbereiche der Klinik ist dann schon in Sichtweite: Die Eröffnung des Zentral-OPs im Klinikneubau. ■

*Pressemitteilung Alb Fils Kliniken*

Anzeige

Vinzenz  Therme  
WASSER ♦ LEBEN ♦ WERTE



## Mehr als nur warmes Wasser.

Für Körper, Geist & Seele. Heilend und wohltuend.  
Ein Besuch in der Vinzenz Therme lohnt sich.



Weitere Informationen unter [vinzenztherme.de](https://www.vinzenztherme.de)

Vinzenz Therme | Kurhausstr. 18 | 73342 Bad Ditzgenbach



© Felicitas Gropper

# „Der persönliche Kontakt ist wichtig“

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

**senex: Graben Ihnen die Internet-apotheken auf lange Sicht das Wasser ab?**

Felicitas Gropper: Nein. Wir haben immer noch diverse Vorteile gegenüber den Internet-Apotheken. Zum Beispiel sind wir schneller als Online-Shops, weil wir drei- bis viermal täglich von zwei verschiedenen Großhändlern beliefert werden. Das heißt, die Ware ist innerhalb weniger Stunden bei uns. Zudem bieten wir kostenlose Lieferungen innerhalb unseres Einzugsgebietes, ohne Mindesteinkaufspreis. Bei uns geht auch kein Päckchen verloren wie bei der Post, was ich leider erst selbst erfahren musste. Das Paket wurde im Dezember aufgegeben und ist bis heute noch nicht da. Das ist bei einem Kleidungsstück nicht so schlimm, bei lebensnotwendigen Medikamenten durchaus. Zu den großen Stärken der Apotheke vor Ort gehört natürlich die

individuelle Beratung. Gerade im Zeitalter von Social Media und Online-Shops suchen die Menschen verstärkt persönlichen Kontakt. Der sogenannte Doktor Google ist zwar schön und gut, kann aber auch Verwirrung stiften. Bei uns können die Kunden sicher sein, dass wir entsprechend ausgebildet sind, uns weiterbilden und über fundiertes Wissen verfügen. Dennoch darf man sich nicht auf den bestehenden Vorteilen ausruhen. Wir tun das auch nicht, sondern bauen unseren Service ständig aus.

**senex: Worin liegt insbesondere der Mehrwert Ihrer stationären Apotheke gegenüber den Internet-apotheken?**

Felicitas Gropper: Schnelle Lieferzeiten, persönliche Beratung und guter Service. Zudem sind unsere Apotheken auf bestimmte Themen speziali-

siert. Bei der Schloss Apotheke sind das Geriatrie, Diabetes, Asthma und Inkontinenz. Von der Online-Apotheke fährt niemand zu Ihnen nach Hause und erklärt, wie man den Insulin-Pen richtig anwendet. Es gibt auch keinen, der einer frischgebackenen Mutter erklärt, wie man eine Milchpumpe richtig anwendet oder ein Tragetuch anlegt, so wie wir es in der Markt Apotheke machen.

**senex: In etlichen Gemeinden im Landkreis Göppingen wurden bereits Apotheken geschlossen. Woran liegt das und wie sehen Sie die Zukunft der stationären Apotheken vor Ort, insbesondere in kleinen Gemeinden?**

Felicitas Gropper: Für die Schließungen gibt es verschiedene Gründe wie Bürokratie, Personalmangel und Honorar. Viele haben noch das Bild vom

Apotheker, der in einer Goldgrube arbeitet, vor ihrem Auge. Das ist längst nicht mehr der Fall. Unser Honorar wurde seit fast 20 Jahren nicht mehr angepasst. Nicht mal an die Inflationsrate. Bei gleichbleibendem Gehalt hat sich jedoch die Arbeit vervielfacht. Damit meine ich vor allem bürokratische Aufgaben und Auflagen, mit denen man die kleine Landapotheke überfordert, finanziell und personell. Anstatt sich auf das Wesentliche konzentrieren zu können, nämlich die Beratung, verbringen wir den Großteil unserer Zeit mit der Suche nach lieferbaren Medikamenten. Damit verbunden sind Telefonate mit Praxen, auch das beansprucht viel wertvolle Zeit. Zudem sind kleine Landapotheken in eigenen Räumlichkeiten mit 1,5 Arbeitskräften, kleinem Warenlager, veralteter Einrichtung und EDV für viele junge Apotheker nicht mehr interessant. Man findet immer schwerer Nachfolger, weil das Verhältnis von Arbeit und Geld, das man investieren muss, nicht mehr stimmt.

**senex: Inwieweit können Sie Gesundheitsprävention in einer immer älter werdenden Gesellschaft fördern?**

Felicitas Gropper: Indem ich die richtige Anwendung und Medikationen überprüfe und über Nebenwirkungen aufkläre. Chronischer Reizhusten kann beispielsweise von einem bestimmten Blutdruckmedikament kommen. Wir erklären den Kunden, worauf sie achten müssen und vermitteln ihnen darüber hinaus, wie wichtig Ernährung und Bewegung sind.

**senex: Welchen Modellen gehört in Zeiten der Globalisierung die Zukunft: Kooperationen in Form von genossenschaftlichen Vereinigungen, Apotheken-Netzwerke oder medizinische Versorgungszentren?**

Felicitas Gropper: Sowohl als auch. Gerade kleinere Apotheken in ländlichen Gegenden können nicht immer alle Ressourcen selbst aufbauen, son-

dern gehen Kooperationen ein, um ihren Service zu erweitern. Am wichtigsten ist es, die persönliche Beziehung zu unseren Kunden aufrechtzuerhalten. Das Gegenbeispiel sind große Unternehmen, bei denen man zehnmal von einer Stelle an die andere verwiesen wird bevor man endlich einen Ansprechpartner hat. So etwas gibt es bei uns natürlich nicht!

**senex: Inwiefern haben Online-Services und Apps Einzug in Ihre Apotheke gehalten?**

Felicitas Gropper: Wir bieten einen Online-Chat für Anfragen an sowie eine weitere Bestellplattform. Wir möchten dies noch ausbauen, wollen aber abwarten, wie sich das eRezept entwickelt und welche Möglichkeiten sich am besten umsetzen lassen.

**senex: Welche zusätzlichen Leistungen bieten Sie Ihren Kunden neben der Medikamentenabgabe?**

Felicitas Gropper: Lieferung, Medikamentencheck, Kompressionsstrümpfe, Botendienste sowie für bestimmte Krankenkassen Inkontinenzhilfsmittel. In der Markt Apotheke hinzu kommen Tragetuch- und Wickelberatung sowie spezielle Mutter-Kind-Beratungen. Außerdem gibt es Themenvorträge und Workshops zum Thema Erste Hilfe für Senioren und Kinder.

**senex: Welche Wünsche haben Sie an unseren Gesundheitsminister beziehungsweise an die Regierung?**

Felicitas Gropper: Vor allem mehr Anerkennung für unsere Arbeit und Mühen. Außerdem sollten Lieferengpässe und Bürokratie abgebaut werden.

**senex: Müssen Sie Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern flexiblere Arbeitszeiten und Weiterbildungsmöglichkeiten anbieten, um fachkundiges Personal zu finden?**

Felicitas Gropper: Weiterentwicklung ist einer der wichtigsten Punkte, um die Beratung zu optimieren. Das erkennen die Kunden an und kommen dann wieder! Flexible Arbeitsmodelle wie Gleitzeit klingen toll, sind aber nur bedingt umsetzbar. Der Kunde will Verlässlichkeit und nicht, dass wir einen Tag um 7, am nächsten um 9 Uhr öffnen. Aber man schaut bei der Dienstplanung, dass sich Familie und Beruf gut vereinbaren lassen.

**senex: Wie sieht Ihrer Meinung nach die Apotheke der Zukunft aus?**

Felicitas Gropper: Das ist eine Hybrid Apotheke. Man darf sich dem Internet und Online-Shopping nicht verschließen. Es ist da und wird gern genutzt. Daher muss auch die stationäre Apotheke diesen Service bieten. Ich denke auch, dass es künftig immer wichtiger wird, den Menschen zu vermitteln, wie sie möglichst lange gesund bleiben können. Zudem muss die Apotheke zu einem gewissen Teil die Probleme auffangen, die durch den strukturellen Wandel und Mangel an Arztpraxen entstehen. ■

Anzeige

Podologin · examinierte Krankenschwester  
Sektorale Heilpraktikerin Podologie

**Nicoletta Pinar**

**medizinische Fußpflege**

Telefon: 0176-30726941  
mobile-podologie@mail.de  
www.podologie-göppingen.de  
**Hausbesuche · Termine nach Vereinbarung**



**10% Rabatt auf Erstbehandlung bei Vorlage dieses Coupons**



Kreuzwörterrätsel

sinnvoll	▼	Teil des Sonnenlichts	Zahl ohne Wert	▼	Gedankenblitze	Vortragender	▼	Autor von 'Jim Knopf'	Schwanzflosse der Wale	persönl. Fürwort	Platz, Ort	unter zwanzig Jahre alt	tückisch	Wasservogel	Tretkurbelteile	
staunen	▶	▼	▼			▼	5	bestimmen	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	
▶					Schmuckstein	▶							3		Anrede	
Bühnenshow		Rückpartie	▶					folglich		Trichtermündung (Fluss)	▶					
▶					50 Kilogramm			Hervorhebungen	▶						aus-erlesen	
Abscheu empfinden	1	Brustknochen	Stadt mit 'Tadsch Mahal'	Wortlinie fast	▶					ersatzweise		Heilpflanze		Hirnstromkurve	▶	
Pferderasse	▶	▼	▼	▼			griech. Buchstabe		Halteseil am Mast	▶	6	▼		Trockenfutter		
sonderbar	▶		8			Eigelb	▶							Mauerkante	▶	
Feuerlöschgerät	▶							große Eule	Fabelwesen	2	nach Abzug	▶				
Fußrücken	▶					Gasgemisch	▶				modern		Sitz im Theater	▶	7	
▶			Lehre vom Schönen	▶	4						▼		trist	▶		
auf welche Weise		Sinnesorgan	▶			feuchte Bachwiese	▶				füttern	▶				

Lösungswort

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

# Jetzt mitmachen und gewinnen

Machen Sie mit und schreiben Sie das **Lösungswort** auf eine Postkarte und schicken Sie diese an: **Olschewski Medien GmbH, Kreuzwörterrätsel, Lützelalbbachweg 3, 73342 Bad Ditzgenbach** (Absender nicht vergessen).

Oder Sie schicken ganz einfach eine E-Mail mit dem Lösungswort an:

**medien@olschewski.com**

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir:

**3 Bücher „Altwerden ist nichts für Feiglinge“ von Joachim Fuchsberger**

Einsendeschluss zur Teilnahme ist der 14. Juni 2024.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

**Sudoku leicht**

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

**Sudoku schwer**

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

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 27.

**Wortsuche**

Finden Sie die 20 Begriffe im Buchstabenfeld. Die Wörter können waagrecht, senkrecht, diagonal und rückwärts geschrieben sein. Die Auflösung steht auf Seite 27.

- |                  |                 |                 |                  |                |
|------------------|-----------------|-----------------|------------------|----------------|
| <b>AHORN</b>     | <b>DUSCHE</b>   | <b>GRUSS</b>    | <b>MUENZGELD</b> | <b>PLATZ</b>   |
| <b>AKKORDEON</b> | <b>FROST</b>    | <b>KOREA</b>    | <b>NULL</b>      | <b>RUEGEN</b>  |
| <b>ANSCHRIFT</b> | <b>GENESUNG</b> | <b>KRISTALL</b> | <b>PAPIER</b>    | <b>STIMME</b>  |
| <b>BALKEN</b>    | <b>GIRLANDE</b> | <b>KUBA</b>     | <b>PFAND</b>     | <b>VIETNAM</b> |

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

# Hausnotruf: Schneller Draht zur Hilfe

Alexander Waimer von den Johannitern in Göppingen stellt den Hausnotruf vor, der bei Menschen im höheren Alter im Notfall für rasche Hilfe sorgt.

**senex: Was ist der Hausnotruf in drei Sätzen erklärt, Herr Waimer?**

Alexander Waimer: Der Hausnotruf ist eine zuverlässige Hilfe auf Knopfdruck, die es bei der Johanniter-Unfall-Hilfe seit mehr als 30 Jahren gibt. Dadurch ermöglichen wir vielen Menschen auch im höheren Alter ein selbstbestimmtes Leben in vertrauter Umgebung. Denn der Hausnotruf gibt ihnen die Sicherheit, dass sie nicht allein sind, wenn Hilfe benötigt wird.

**senex: Wie funktioniert der Hausnotruf?**

Alexander Waimer: Angenommen, Sie befinden sich in einer hilfsbedürftigen Lage, z.B. durch einen Sturz. In dieser Situation können Sie durch Aktivierung des Handsenders einen Notruf an unsere 24-Stunden besetzte Notrufzentrale absetzen. Der Handsender kann um den Hals, wie eine Kette oder als Armband getragen werden. Über die Basisstation, welche einem kleinen Telefon ähnelt, können wir einen ersten Kontakt aufnehmen. Durch das sensible Mikrofon wird eine gute Verständigung sicher gestellt.

**senex: Was tun Sie, wenn Sie den Notruf erhalten?**

Alexander Waimer: Nach der ersten Kontaktaufnahme über die Basisstation sowie der Schilderung Ihrer Situation, werden weitere Schritte eingeleitet. Je nach Absprache und Notsituation informieren wir Angehörige und Nachbarn oder kommen selbst zu Ihnen um Hilfe zu leisten. Ist die Situation akuter oder über die Basisstation ist keine Verständigung möglich, schicken wir unseren Johanniter-Einsatzdienst oder den Rettungsdienst zu Ihnen. Dieser übernimmt die Erstversorgung und entscheidet über das wei-



Alexander Waimer mit der Basisstation und dem am Arm getragenen Handsender  
© Klemens Olschewski

tere Vorgehen. Doch es gibt auch Notrufe, die bei uns eingehen, welche nicht zwingend einer medizinischen Behandlung bedürfen.

**senex: Können Sie dafür ein Beispiel nennen?**

Alexander Waimer: Immer wieder werden ältere Leute, die alleine leben, ausgekundschaftet. Das kommt leider häufiger vor als man denkt. Bemerkte eine alleinstehende Person zum Beispiel, dass jemand vor Ihrem Haus oder in ihrem Garten herumschleicht, kann sie den Notrufknopf drücken. Nach Absprache mit uns können wir die Polizei informieren. Dieses Beispiel zeigt, dass der Hausnotruf nicht nur für akute Notfälle bereit steht, sondern ein breites Spektrum von Hilfslagen abdeckt.

**senex: Wie viele Notrufe gehen im Monat bei Ihnen ein?**

Alexander Waimer: Das ist von Tag zu Tag unterschiedlich, mal werden wir sehr häufig alarmiert, einen Tag später kann es sehr ruhig sein. Natürlich gibt es regelmäßig auch Fehlalarme durch eine unbeabsichtigte Betätigung des Notrufs. Diese Situationen können jedoch schnell aufgeklärt werden, daher sind wir hier sehr kulant und entgegenkommend.

**senex: Welchen Menschen empfehlen Sie den Hausnotruf?**

Alexander Waimer: Allen, die alleine leben, weil zum Beispiel der Partner verstorben ist oder die Kinder weiter weg wohnen. Empfehlenswert ist der Hausnotruf auch für Menschen, die selten Besuch bekommen oder nicht mehr sicher auf den Beinen sind. Leider hört man immer wieder von Leuten, die mehrere Stunden oder sogar einen ganzen Tag in ihrer Wohnung hilflos auf dem Boden liegen, bevor sie jemand entdeckt. Mit dem Hausnotruf können Sie sicher sein, dass Ihnen so etwas nicht passiert. Das heißt nicht, dass wir alle paar Stunden fragen, wie es ihnen geht. Wir handeln erst, wenn der Kunde aktiv wird und den Knopf drückt. Dann sind wir sofort da.

**senex: Welche technischen Voraussetzungen benötigt der Hausnotruf?**

Alexander Waimer: Strom und eine Steckdose – sonst nichts. Die Basisstation bei Ihnen zu Hause wird mit unserer Notrufzentrale über das Mobilfunknetz verbunden. Das dauert nur wenige Minuten. Außerdem bekommen Sie von uns ein fertiges System. Wir erklären Ihnen alles und lösen einen Probealarm aus, damit Sie sehen, wie es funktioniert. Falls Ihr Mobil-

funknetz schlecht sein sollte, können wir die Verbindung auch über das Internet-Telefon herstellen, entweder über den Router oder die Telefonanschlusdose.

**senex: Welche Zusatzleistungen bieten Sie an?**

Alexander Waimer: Für uns ist es sehr wichtig, dass die Einsatzkräfte im Notfall so schnell wie möglich in die Wohnung der hilfsbedürftigen Person kommen. Deshalb gibt es die Möglichkeit, den Wohnungs- oder Haustürschlüssel in einem Tresor mit Zahlencode zu hinterlegen, der vor dem Haus versteckt wird. Muss der Rettungsdienst ausrücken, teilen wir ihm den Code für den Tresor mit. Welche Vorteile die Hinterlegung des Schlüssels hat, habe ich kürzlich erlebt, als wir von einer Dame einen Notruf bekamen. Sie hatte Schmerzen in der Brust, ein taubes Gefühl im linken Arm und konnte sich nicht mehr bewegen. Weil wir einen

Herzinfarkt nicht ausschließen konnten, haben wir den Rettungsdienst alarmiert und ihm den Tresorcode mitgeteilt. Dadurch konnten die Helfer schnell in die Wohnung, ohne die Tür aufbrechen zu müssen. Mittlerweile haben wir erfahren, dass es der Dame wieder gut geht und sie wieder zu Hause ist. Das freut uns natürlich besonders. Unser Service umfasst aber noch mehr.

**senex: Was gehört noch dazu?**

Alexander Waimer: Wir haben zum Beispiel Armbänder mit Fallsensoren, die erkennen, wenn jemand gestürzt ist, und automatisch Alarm auslösen. Außerdem gibt es ein Gerät, das Sie nicht nur daheim benutzen können, sondern auch unterwegs – wo immer Sie sind. Das eignet sich für ältere Leute, die noch ziemlich mobil sind. Selbst wenn Sie mitten im Wald zu Fall kommen sollten, sind wir für Sie da, dank GPS können wir Sie auf fünf

Meter genau orten. Eine weitere Option sind zwei Handsender – einen für Sie, den anderen für Ihren Partner oder für jemanden, der bei Ihnen zu Besuch ist. Zudem können Sie mit uns vereinbaren, dass wir Ihre Angehörigen oder die Fahrbereitschaft alarmieren, wenn Sie sich nicht einmal innerhalb von 24 Stunden bei uns melden.

**senex: Was kostet die Einrichtung des Hausnotrufs, und wie hoch sind die laufenden Ausgaben?**

Alexander Waimer: Für die Einrichtung des Hausnotrufgeräts fallen einmalig ca. 50 Euro an. Die monatlichen Kosten variieren je nachdem, welches Paket gewählt wird und ob ein Pflegegrad vorhanden ist. Das Basispaket kann z.B. über die Pflegekasse abgerechnet werden und für Sie fallen keine weiteren Kosten an. Sämtliche Preise finden Sie im Internet unter [www.johanniter.de](http://www.johanniter.de). Auskünfte erhalten Sie unter Tel. 07161 96426-13 ■

Anzeige

• Familienbrauerei seit 1728 •




**SOMMERBIER**  
Die sommerfrische Bierspezialität

[www.gruebinger.de](http://www.gruebinger.de)



© Chillactive

# Auch im Alter kann man fit werden

**Csilla Feher vom Fitnessstudio ChillActive in Göppingen über Training im Alter**

**senex:** Frau Feher, was antworten Sie Leuten, die zu Ihnen kommen und sagen: Ich bin nicht zufrieden mit mir, ich bin nicht fit, was kann ich dagegen tun?

Csilla Feher: Ich würde diesen Leuten sagen, dass es sich lohnt, in jedem Lebensalter mit dem Sport anzufangen. Das Training sollte aber an das individuelle Alter und die Beweglichkeit angepasst werden.

**senex:** Kann man im fortgeschrittenen Alter überhaupt noch Muskeln aufbauen?

Csilla Feher: Aber sicher. Im hohen Lebensalter verlieren wir nur aufgrund eines inaktiven Lebensstils und eines Mangels an zugeführten Proteinen einen Großteil unserer Muskelmasse. Den Muskelaufbau kann man daher mit einem individuellen Training und ausgewogener Ernährung unterstützen.

**senex:** Was heißt das für das tägliche Leben?

Csilla Feher: Dass es sehr wichtig ist, sich gesund und eiweißreich zu ernähren, regelmäßig Bewegung zu haben und Sport in seinen Alltag zu integrieren. Bereits eine halbe Stunde Bewegung am Tag kann helfen, Gewicht zu verlieren.

In einer Studie mit 60 übergewichtigen Männern wurde untersucht, ob es

einen Unterschied macht, wenn man nur eine halbe Stunde täglich trainiert statt einer ganzen. Die Studie kam zu dem Ergebnis, dass 30 Minuten Bewegung am Tag ausreichen.

### senex: Was bewirkt Bewegung in uns?

Csilla Feher: Bewegung macht uns glücklich. An Tagen, an denen man lustlos ist oder Stress hat, kann Sport helfen, die Stimmung zu verbessern. Bereits ein 30-minütiges intensives Training, am besten drei Mal pro Woche, kann zur Entspannung beitragen und einen positiven Endorphinschub im Gehirn auslösen sowie das Stresshormon Cortisol reduzieren. Sport ist also das perfekte Mittel gegen Stress.

### senex: Was ist neben der Bewegung wichtig?

Csilla Feher: Bewegung ist zwar ein elementarer Punkt, aber neben der Be-

wegung sind eine gesunde Ernährung und ausreichender Schlaf genauso wichtige Faktoren. Man sollte nachts mindestens sieben Stunden schlafen und sich mit viel Obst und Gemüse gesund ernähren sowie beispielsweise auf Industriezucker und Fastfood verzichten.

### senex: Muss ich das Training bei Ihnen aus eigener Tasche bezahlen?

Csilla Feher: Die Krankenkassen bieten Präventionssport an, bei dem Versicherte zweimal im Jahr einen Sportkurs buchen können. Auch Physiotherapeuten und Fitnessstudios haben zertifizierte Trainer für entsprechenden Präventionssport. Bei mir, im Fitnessstudio ChillActive in Göppingen, besteht die Möglichkeit, in Gruppen von bis zu sechs Personen zu trainieren. Dabei wird bevorzugt die Zirkeltrainingsmethode angewendet, da dabei die Trainer einen umfassenden



**Csilla Feher** hat in Ungarn Sportpädagogik studiert und mit ChillActive ihre Vision einer ganzheitlichen Gesundheitsberatung in die Tat umgesetzt. Ihr Ziel ist es, die Kombination aus aktiv sein und Chillen im Einklang als Lebensstil zu verbreiten.

Überblick haben und das Training an jedes Alter und jedes Fitnesslevel anpassen können. Dadurch erhält jeder die erforderliche Unterstützung. ■

Anzeige

 **Verein**  
**Kneipp**  
aktiv & gesund  
**GÖPPINGEN**

## Mit Kneipp gesund und fit, da mach ich mit!

### Einfach. Ganzheitlich. Natürlich.



Gesund Leben und naturgerechtes Heilen hat für sehr viele Menschen heutzutage eine große Bedeutung.

Wir zeigen Ihnen anhand der **5 Lehren von Pfarrer Sebastian Kneipp**, wie Sie sich und Ihrem Körper Gutes tun können. Lernen Sie zum Beispiel essbare Wildkräuter aus dem Garten kennen, wie Sie schon am Morgen etwas für Ihr Wohlbefinden tun können oder wie sie effektiv Stress abbauen. Entspannen Sie bei einem **Waldbad** oder wecken die Lebensgeister beim gemeinsamen **Nordic Walking für Senioren**.

Wenn sie diese und weitere Themen zu gesunder Ernährung und Bewegung interessieren – **werden Sie Mitglied!** Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage: **[www.kneipp-verein-goepingen.com](http://www.kneipp-verein-goepingen.com)**

Kneipp-Verein Göppingen e. V., Vorderer Berg 22, 73035 Göppingen  
Tel. 0171/2973941, [Kneippverein.BKopp@web.de](mailto:Kneippverein.BKopp@web.de)

# ... raus aus dem Alltag, rein ins Reisevergnügen!



## Busreisen Spitzmüller



- Kleine Reisegesellschaften mit max. 28 Personen
- Supersitzkomfort mit nur 3 Sesseln pro Sitzreihe
- Umweltbewusst mit dem 5-Sterne-Luxus-Reisebus
- Abholung an der Haustür im Umkreis von 50 km
- Vollverpflegung während der Fahrt

So macht Reisen Spaß!!!

CO<sub>2</sub>-Ausstoß im Vergleich  
**No.1**  
Im Klimaschutz

Reisebus	32 g/km
Bahn	36 g/km
Auto	139 g/km
Flugzeug	*201 g/km

Durchschnittswerte in Personenkilometern beim Personenfernverkehr  
\*Unter Berücksichtigung aller klimawirksamen Effekte

07162 - 21153

[www.spitzmueller.net](http://www.spitzmueller.net)

# Leserumfrage mit attraktiven Preisen

Liebe Leserinnen und Leser von **senex**, wir sind bemüht, das Magazin **senex** bestmöglich nach Ihren Wünschen auszurichten. Deshalb bitten wir Sie, an unserer **Leserumfrage** teilzunehmen. **Unter allen eingehenden Fragebögen verlosen wir folgende Preise:**

- 1 x Reisegutschein** von Busreisen Spitzmüller über **Euro 200**
- 2 x Einkaufsgutschein** von Edeka Staufers, je **Euro 40**
- 3 x Eintrittskarte** in die **Vinzenz-Therme Bad Ditzenbach**, je **Euro 21**
- 8 x Büchergutschein** der **Barbarossa-Buchhandlung**, je **Euro 10**



Wo haben Sie **senex** mitgenommen?

<input type="checkbox"/> Allgemeinarzt/Hausarzt	<input type="checkbox"/> Zahnarzt	<input type="checkbox"/> Internist	<input type="checkbox"/> Optiker
<input type="checkbox"/> sonstige ärztliche Praxis	<input type="checkbox"/> Pflegeheim	<input type="checkbox"/> Pflegedienst	<input type="checkbox"/> Friseur
<input type="checkbox"/> Edeka	<input type="checkbox"/> Apotheke	<input type="checkbox"/> Bäckerei	
<input type="checkbox"/> Getränkehandel	<input type="checkbox"/> Fachgeschäft	<input type="checkbox"/>	

Wie gefällt Ihnen **senex**?  sehr gut  gut  geht so  gar nicht

Welche Rubriken gefallen Ihnen besonders?  Interview  Sport  Vermischtes  Gesundheit  
Mehrfachnennungen sind möglich.  Rätsel  Cartoon  Kurz-Krimi  Veranstaltungen

Was gefällt Ihnen nicht? \_\_\_\_\_

Ist die Mischung zwischen Information und Unterhaltung ausgewogen?  ja  nein  weiß ich nicht

Beachten Sie die Anzeigen im Heft?  meistens  manchmal  überhaupt nicht

Welche weitere Themen sollten wir in **senex** aufgreifen? \_\_\_\_\_

Kommentar / Anmerkung von Ihnen: \_\_\_\_\_

Welcher Altersgruppe gehören Sie an?  unter 50 Jahre  51-60 Jahre  61-70 Jahre  
 71-80 Jahre  über 81 Jahre

## Absender:

Vorname \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_

Straße und Hausnummer \_\_\_\_\_ Postleitzahl und Ort \_\_\_\_\_

Sie können den Fragebogen gleich von Hand ausfüllen, ausschneiden und im Kuvert schicken an:

**Olschewski Medien GmbH, Leserumfrage, Lützelalbweg 3, 73342 Bad Ditzenbach**

Oder Sie füllen den Fragebogen aus, fotografieren ihn (Smartphone) und mailen ihn an **medien@olschewski.com**

Am einfachsten ist es, wenn Sie im Internet auf **www.olschewski.com** gehen, die Homepage der Olschewski Medien GmbH. Klicken Sie auf der Startseite auf den Button „**Zur Leserumfrage**“ und füllen die Umfrage online aus

Einsendeschluss ist der **16. August 2024**. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

**Alle persönlichen Angaben werden streng vertraulich behandelt und nicht weitergegeben.**





# Die Leiche

## Kurz-Krimi von Manfred Schröder

„Sorry, Thomas dass ich dich mitten in der Nacht anrufe. Aber du musst mir helfen.“

„Na, was ist los?“

„Wie soll ich sagen?“

„Weiß nicht, wie du das sagen sollst.“

„In meiner Wohnung liegt 'ne Leiche.“

„Eine was?“

„Eine Leiche, und ...“

„Wie kommt eine Leiche in deine Wohnung. Ist es 'ne Frau?“

„Natürlich nicht. Mach doch keine Frau zur Leiche.“

„Ne, machst höchstens schwanger.“

„Was sagst du? Hab nicht verstanden.“

„Ach, nix. Und die Leiche?“

„Ist der Ehemann von einer Frau.“

„Und den hast du ... mit 'nem Revolver ...?“

„Nein. Mit der Frau ...“

„Mit der Frau ...?“

„Ja, du weißt doch. Die aus Bronze, die Nackedei, welche auf der Kommode steht.“

„Du meinst aus Messing.“

„Gut, gut, aus Messing.“

„Hattet ihr Streit gehabt?“

„Na, ja, sicher. Hat wohl gesehen, wie sie aus dem Haus kam. War ja die ganze Zeit bei mir gewesen.“

„Und wollte dich zur Rede stellen?“

„Zuerst war er ja noch ganz vernünftig. Wollte wohl so die Sache unter Männern regeln. Und dass er sie liebt. Und all das. Kennst ja. Doch von ihr weiß ich ganz was anderes. Hat sie betrogen und geschlagen.“

„Und hat bei dir Schutz gesucht.“

„Ja, hat bei mir Schutz gesucht! Doch warum so sarkastisch?“

„Erzähl weiter.“

„Und als ich ihm das sagte, ja, dann wurde er richtig aggressiv und hatte plötzlich ein Messer in der Hand.“

„Dann war es ja Notwehr.“

„War leider nicht sein Messer.“

„Wie nicht sein Messer?“

„Bei dem Hin und Her befanden wir uns auf einmal in der Küche. Und da lag ein,

ja so ein langes Brotmesser auf dem Tisch. Und das hat er genommen. Siehst du; wäre es sein eigenes gewesen, dann ...“

„Wie kommt eigentlich die Bronzestatue aus dem Wohnzimmer in die Küche? Stand sie da?“

„Nein, doch als ich merkte, dass er aggressiv wurde, hab ich sie in die Hand genommen. So als Schutz. Hab natürlich nicht daran gedacht, sie zu gebrauchen.“

„Aber hast dann doch zugeschlagen.“

„Habe zugeschlagen, ja. Als er plötzlich das Messer nahm und auf mich losging. Was sollte ich machen?“

„Ja, was solltest du machen. Hast ein Koffer?“

„Warum Koffer? Du meinst Sachen packen und verschwinden.“

„Nein, nein. Die Leiche rein legen.“

„Ach so. Ja, hab einige. Doch sind alle klein.“

„Hast wenigstens 'ne Säge?“

„Säge?“

„Ach, vergiss.“

„Kannst du nicht kommen, um ...?“

„Mit 'nem Koffer?“

„Nein. Doch, was mach ich jetzt?“

„Ich kann wirklich nicht. Was meinst du was Eva sagt, wenn ich mitten in der Nacht weggehe.“

„Sag, ein Geschäftsfreund hat angerufen.“

„Mensch, die denkt doch, ich geh zu 'ner anderen Frau. Besorg dir 'nen Sack. So wie in 'Das Fenster zum Hof'. Oder wie hieß der Film?“

„Moment, leg nicht auf, Thomas. Es hat geklingelt.“

---

„Ingrid! Warum kommst du zurück?“

„Wo ist Dieter? Ich habe ihn ins Haus gehen sehen.“

„Dieter? Weiß nicht.“

„Er ist nicht wieder herausgekommen!“

„Wohin gehst du? Ingrid! Komm her.“

„Nein! Du hast ihn ermordet. Warum? Mörder!“

„Beruhige dich doch. Was soll das? Er hat

mich angegriffen. Es war Notwehr.“

„Notwehr. Es war keine Notwehr. Mein armer Dieter. Ich habe ihn so geliebt!“

„Was redest du da? Geliebt!? Du wolltest dich doch scheiden lassen. Wegen Miss-handlung. Du hast es mir doch selbst gesagt.“

„Nichts hab ich gesagt! Mörder!“

„So bleib doch hier!“

„Mörder!“

---

„Thomas. Bist du noch dran?“

„Ja, was war das für eine Frauenstimme, die da so schrie?“

„Sie war zurückgekommen“

„Wer?“

„Ingrid. Die Frau von dem Mann, den ich erschlagen habe. Und behauptet auf einmal, ich hätte ihn kaltblütig umgebracht. Verstehst du das? Bist du noch dran? 'Mörder!', schrie sie und ist dann wie von Sinnen weggerannt. Was mache ich jetzt?“

„Ist, oder besser: war ihr Mann eigentlich reich?“

„Reich? Warum fragst du? Ja. Besitzt, oder besaß eine Boutique und eine Villa. Aber was soll die Frage?“

„Und haben wohl keine Kinder?“

„Nein, sie haben keine Kinder! Doch was soll das alles? Was lachst du?“

„Ja, brauchst jetzt einen guten Rechtsan-walt. Einen wirklich guten. Die Frau, wie war ihr Name?“

„Ingrid.“

„Diese Ingrid hat euch beide gut eingeschätzt. Und war sich wohl ziemlich sicher, dass es so ausgehen würde. Ein Versuch, der sich gelohnt hat. Der ganze Besitz ihres Gatten wird jetzt ihr alleine gehören! Was ist?“

„Ich höre Stimmen. Männerstimmen. Die Polizei!“ ■

© Manfred Schröder

www.online-roman.de



## „Tacheles reden“

### Woher kommt der Ausdruck „Tacheles“ und was bedeutet er?

Wer Tacheles redet, kommt direkt zur Sache und unterlässt unnötige Umschweife. Es bedeutet, dass die ungeschminkte Wahrheit zur Sprache kommt, selbst wenn dies für die Beteiligten unangenehm ist.

Das Wort „Tacheles“ hat seinen Ursprung im Jiddischen, also dem Jüdischen. Es bedeutet „Ziel“ oder „Zweck“. Wer also Tacheles redet, spricht Klartext und bringt die Sache auf den Punkt.

## „A hausigs Weib“

### Schwäbische Lebensweisheiten für Reischmeckte

**A Frau machd sich emmr Sorga um ihr Zukunfd, bis se an Mo hodd. A Mo machd sich nia Sorga um sei Zukunfd, bis er a Frau hodd.**

Eine Frau macht sich immer Sorgen um Ihre Zukunft, bis sie einen Mann hat. Ein Mann macht sich nie Sorgen um seine Zukunft, bis er eine Frau hat.

**Aldr Wei ond jonge Weibr senn dr beschde Zeidvrdreibr!**

Alter Wein und junge Mädchen sind der beste Zeitvertreib!

**A kadolischs Wirschdle kochd au emma evangelischs Hafa!**

Ein katholisches Würstchen kocht auch in einem evangelischen Topf!

## Zitate zum „Alter“

„Das Alter hat zwei große Vorteile: Die Zähne tun nicht mehr weh und man hört nicht mehr all das dumme Zeug, das ringsum gesagt wird.“

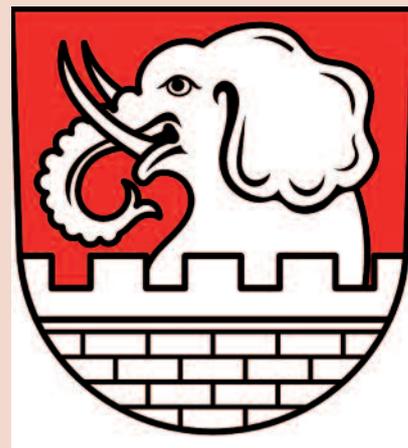
*George Bernard Shaw*

„Auch mit sechzig kann man noch vierzig sein – aber nur noch eine halbe Stunde am Tag.“ *Anthony Quinn*

„Im Alter bereut man vor allem die Sünden, die man nicht begangen hat.“ *William Somerset Maugham*

„Habgier im Alter ist eine Narrheit. Vergrößert man denn seinen Reiseproviant, wenn man sich dem Ziel nähert?“ *Marcus Tullius Cicero*

„Gerne der Zeiten gedenk' ich, da alle Glieder gelenkig – bis auf eins. Doch die Zeiten sind vorüber, steif geworden alle Glieder – bis auf eins.“ *Johann Wolfgang von Goethe*



### Quiz

## Wie gut kennen Sie den Landkreis?

1. Zu welcher Gemeinde gehört das oben abgebildete Wappen?

- A: Hohenstadt
- B: Wäscheneuren
- C: Donzdorf
- D: Schlierbach

2. Bei welchem Ort beginnt die Postleitzahl mit der Ziffer 8?

- A: Ottenbach
- B: Lauterstein
- C: Böhmenkirch
- D: Deggingen

3. In welcher Stadt wird die „Bambi“-Figur für den Filmpreis der Burda Media hergestellt?

- A: Ebersbach
- B: Göppingen
- C: Süssen
- D: Geislingen

4. Welches Bad liegt nicht im Kreis Göppingen?

- A: Bad Ditzenbach
- B: Bad Reichenhall
- C: Bad Boll
- D: Bad Überkingen

Die Lösungen finden Sie auf Seite 27.

### Impressum

#### Herausgeber und Verlag

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

#### Geschäftsführer

Klemens Olschewski

#### Redaktion

Klemens Olschewski, Gerhard Hörner,  
Helmut Hornik, Hans-Georg Strepp

#### Gestaltung

Sabrina Kirchner, Olschewski Medien GmbH

#### Anzeigen

Klemens Olschewski

#### Druck

C. Maurer GmbH & Co. KG,  
Geislingen/Steige

#### Hinweis

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



# Was ist los in Göppingen ...

So., 05.05.2024, 16 Uhr

**Peter Shub und delian::quartett**

Stadthalle Göppingen

Blumenstr. 41, 73033 Göppingen

So., 05.05.2024,

**Kaffee & Kuchen 15 Uhr,**

**Konzertbeginn 16 Uhr**

**Operettenzauber mit Leona**

**& Stefan Kellerbauer**

Uditorium, Ulmer Str. 7, Uhingen

Mo., 06.05.2024,

**17.30 Uhr und 20 Uhr**

**Andrea lässt sich scheiden**

**Drama; Österreich 2024**

**Regie und Drehbuch: Josef Hader**

Gloria Kino Center, Steingrubestr. 7

73312 Geislingen an der Steige

Mo., 06.05.2024, 12 Uhr

**Gemeinsamer Mittagstisch**

Seniorenwohnanlage, Mehrzweckraum, Blumhardtweg 30, Bad Boll

Di., 07.05.2024, 18.30 Uhr

**Arthrose Knie und Hüfte – von der Creme zum Ersatz!**

Volkshochschule Uhingen

Kirchstraße 2, 73066 Uhingen

Di., 07.05.2024, 19 Uhr

**„Der Mai ist gekommen“ – Tanz und gute Unterhaltung mit Willy und Uli**

Café AusZeit in der Rehaklinik

Am Kurpark 1, 73087 Bad Boll

Mi., 08.05.2024, 20 Uhr

**Kraft der Utopie**

Staufen-Movieplex, Poststr. 36

73033 Göppingen

Do., 09.05.2024, 10 Uhr

**Bergfest**

Hohenstaufen

Do., 09.05.2024, 10 Uhr

**Kunsthändlermarkt**

RätscheGarten, Schlachthausstr. 22

73312 Geislingen an der Steige

Do., 09.05.2024, 14.30 Uhr

**An Erminig – Plomadeg**

RätscheGarten, Schlachthausstr. 22

73312 Geislingen an der Steige

Do., 09.05.2024, 10.30 Uhr

**Himmelfahrtshock**

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

Fr., 10.05.2024, 20 Uhr (Premiere)

**Sa. 11.05.2024, 20 Uhr**

**„Besuch der alten Dame“**

Theater im Bahnhof, Bahnhofstr. 30

73098 Rechberghausen

Sa., 11.05.2024, 15 Uhr

**„Meine blaue Teekanne bleibt mir treu“ Führung auf dem Eislinger**

Poetenweg mit Tina Stroheker

Friedhof Eislingen Süd

Bergstraße 10, 73054 Eislingen/Fils

So., 12.05.2024, 14.30 Uhr

**Konzert im Kurpark mit dem Musikverein Bad Boll**

Wandelhalle im Kurpark,

Am Kurpark 1, 73087 Bad Boll

So., 12.05.2024, 19 Uhr

**Töne der Klassik:**

**„Ensemble Balance“**

Königlicher Festsaal der Rehaklinik

Am Kurpark 1, 73087 Bad Boll

Di., 14.05.2024, 18.30 Uhr

**Hautkrebs im Gesicht – Wie sieht das aus und was kann man tun?**

Bürgersaal Deggingen

Bahnhofstr. 9, 73326 Deggingen

Di., 14.05.2024, 9 Uhr

**Bad Boller Seniorenfrühstück**

Evangelisches Gemeindehaus,

Heckenweg 13, 73087 Bad Boll

Mi., 15.05.2024, 20 Uhr

**Wissenschaft-Entertainment**

**mit Sascha Vogel – „Physik in Hollywood“**

Stadthalle Eislingen

Mühlbachstr. 12, 73054 Eislingen/Fils

Mi., 15.05.2024, 19.30 Uhr

**MultiKultiTanz – Offener Tanztreff**

Seniorenwohnanlage am

Blumhardtweg 30, Mehrzweckraum

73087 Bad Boll

Do., 16.05.2024, 18 Uhr

**Boule spielen**

Oberhofenanlage, Göppingen

Do., 16.05.2024, 19.30 Uhr

**„Die Ungleichzeitigen“**

**Lesung mit Philipp Brotz**

Stadthalle Eislingen

Mühlbachstr. 12, 73054 Eislingen/Fils

Do., 16.05.2024, 20.30 Uhr

**Jazz im Schloss – Miriam Ast**

**Group – Vocal night im**

**Schlosskeller**

Schlosskeller Rechberghausen

Amtsgasse 4, 73098 Rechberghausen

Do., 16.05.2024, 20.30 Uhr

**JazzOpen**

Rätsche e.V., Schlachthausstr. 22

73312 Geislingen an der Steige

Do., 16.05.2024, 14 Uhr

**Donnerstagsrunde**

Katholisches Gemeindezentrum

Bad Boll, Blumhardtweg 12,

73087 Bad Boll

# ... rund um Göppingen ...

**So., 26.05.2024, 14.30 Uhr**  
**Konzert im Kurpark mit dem**  
**Alleinunterhalter Wolfgang**  
**Schoelzel**

Wandelhalle im Kurpark,  
 Am Kurpark 1, 73087 Bad Boll

**Mo., 26.05.2024, 14 Uhr**  
**Näh- und Handarbeitsstube**  
**für Jung und Alt**

Seniorenwohnanlage, Mehrzweck-  
 raum, Blumhardtweg 30, Bad Boll

**Mi., 29.05.2024, 19.30 Uhr**  
**MultiKultiTanz – Offener Tanztreff**

Seniorenwohnanlage, Mehrzweck-  
 raum, Blumhardtweg 30, Bad Boll

**Do., 30.05.2024 - So., 02.06.2024**  
**Staufer Spektakel**

Stauferpark  
 Senefelderstraße, 73037 Göppingen

**Sa., 01.06.2024, 15 Uhr**  
**Führung auf dem Eislinger**  
**Geschichtspfad**

Rathaus Eislingen  
 Schlossplatz 1, 73054 Eislingen/Fils

**So., 02.06.2024, 11 Uhr**  
**Liedmatinee im Ochsenaal –**  
**Musikalische Zeitreise ins**  
**prächtige Barock**

Ochsenaal Gaststätte zum  
 Roten Ochsen, Hauptstr. 49  
 73098 Rechberghausen

**So., 02.06.2024, 14.30 Uhr**  
**Konzert im Kurpark mit der Valley**  
**Connection Big Band Bad Boll**

Wandelhalle im Kurpark,  
 Am Kurpark 1, 73087 Bad Boll

**Mo., 03.06.2024, 12 Uhr**  
**Gemeinsamer Mittagstisch**

Seniorenwohnanlage, Mehrzweck-  
 raum, Blumhardtweg 30, Bad Boll

**Di., 04.06.2024, 18.30 Uhr**  
**Männergesundheit:**  
**Das Prostatakarzinom**

ALB FILS KLINIKEN,  
 Klinik am Eichert, Speisesaal  
 Eichertstraße 3, 73035 Göppingen

**Di., 04.06.2024, 19 Uhr**  
**„Sommerparty“ – Tanz und gute**  
**Unterhaltung mit Willy und Uli**

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

**Mi., 05.06.2024, 16.30 Uhr**  
**„Herz-Kreislauf“ – die Kardiolo-**  
**gie stellt sich vor: Schwerpunkt:**  
**„Herzinfarkt“**

ALB FILS KLINIKEN,  
 Klinik am Eichert, Speisesaal  
 Eichertstraße 3, 73035 Göppingen

**Do., 06.06.2024, 19.30 Uhr**  
**Florian Jaenicke: „Wer bist du?“**  
**Lesung und Ausstellungsöffnung**  
**mit dem Fotograf Florian Jaenicke**

Rathaus Eislingen  
 Schlossplatz 1, 73054 Eislingen/Fils

**Fr., 07.06.2024, 20 Uhr**  
**Neil Young unplugged**

Bad Boller Bürgertreff (BoB),  
 Kirchplatz 6, 73087 Bad Boll

**Fr., 07.06.2024, 20.30 Uhr**  
**Dominik Busch: Das Gelübde**  
 dacapo Theater Göppingen e.V., Am  
 Galgenberg 90, 73037 Göppingen

**Fr./Sa. 07./08.06.2024, 20 Uhr**  
**Sa. 22.06.2024, 20 Uhr**

**So. 23.06.2024, 16 Uhr**  
**„Besuch der alten Dame“**  
 Theater im Bahnhof, Bahnhofstr. 30  
 73098 Rechberghausen

**Sa., 08.06.2024, 19.30 Uhr**  
**Akkordeon-Orchester Geislingen**  
**& Gäste – Konzert zur 75-Jahr-Feier**  
 Rätsche e.V., Schlachthausstr. 22  
 73312 Geislingen an der Steige

**So., 09.06.2024 - So., 23.06.2024**  
**Vernissage: „SAGENhaft“**  
 Kulturmühle, 73098 Rechberghausen

**So., 09.06.2024, 14.30 Uhr**  
**Konzert im Kurpark mit dem Mu-**  
**sikverein Ebersbach e. V.**  
 Wandelhalle im Kurpark,  
 Am Kurpark 1, 73087 Bad Boll

**Mo., 10.06.2024, 19.30 Uhr**  
**Vortrag von Dr. Jochen Tham –**  
**Italien einmal anders:**  
**Unerwartete Naturparadiese**  
 Stadthalle Eislingen  
 Mühlbachstr. 12, 73054 Eislingen/Fils

**Di., 11.06.2024, 9 Uhr**  
**Bad Boller Seniorenfrühstück**  
 Evangelisches Gemeindehaus,  
 Heckenweg 13, 73087 Bad Boll

**Mi., 12.06.2024, 20 Uhr**  
**Raphaela Gromes und Julian Griem**  
 Stadthalle Göppingen  
 Blumenstr. 41, 73033 Göppingen

**Mi., 12.06.2024, 20 Uhr**  
**Die Gewerkschafterin**  
 Staufen-Movieplex, Poststr. 36  
 73033 Göppingen

# ... und im Landkreis Göppingen.

Mi., 12.06.2024, 19.30 Uhr

**MultiKultiTanz – Offener Tanztreff**

Seniorenwohnanlage, Mehrzweckraum, Blumhardtweg 30, Bad Boll

Do., 13.06.2024 - Sa., 15.06.2024

**NWZ-Blasmusik-Festival**

Festzelt EWS-Arena, Nördliche Ringstr. 87, 73033 Göppingen

Do., 13.06.2024, 14 Uhr

**Donnerstagsrunde**

Katholisches Gemeindezentrum  
Bad Boll, Blumhardtweg 12,  
73087 Bad Boll

Fr., 14.06.2024 - Mo., 17.06.2024

**Göppinger Maientag**

Festgelände rund um die EWS-Arena  
Nördliche Ringstr. 87  
73033 Göppingen

So., 16.06.2024, 14.30 Uhr

**Konzert im Kurpark mit dem Musikverein Bad Boll**

Wandelhalle im Kurpark,  
Am Kurpark 1, 73087 Bad Boll

Mo., 17.06.2024, 14 Uhr

**Näh- und Handarbeitsstube für Jung und Alt**

Seniorenwohnanlage, Mehrzweckraum, Blumhardtweg 30, Bad Boll

Mi., 19.06.2024, 17 Uhr

**Offene Medien-Sprechstunde für Senior/innen**

Jugendhaus Bo, Schulweg 4,  
73087 Bad Boll

Fr. 21.06.2024, 20 Uhr

**Schwenglich**

Theater im Bahnhof, Bahnhofstr. 30  
73098 Rechberghausen

Sa., 22.06.2024, 19.30 Uhr

**ON STAGE Sommerkonzert**

Uditorium, Ulmer Str. 7  
73066 Uhingen

So., 23.06.2024, 14.30 Uhr

**Konzert im Kurpark mit den Butzbach-Musikanten aus Albershausen**

Wandelhalle im Kurpark,  
Am Kurpark 1, 73087 Bad Boll

Mi., 26.06.2024, 19.30 Uhr

**MultiKultiTanz – Offener Tanztreff**

Seniorenwohnanlage, Mehrzweckraum, Blumhardtweg 30, Bad Boll

Do., 27.06.2024, 20.30 Uhr

**Jazz im Schloss**

Schlosskeller, Amtsgasse 4  
73098 Rechberghausen

Fr., 28.06.2024, 16.30 Uhr

**Afterwork-Sport**

ChillActive, Pfarrstr. 14,  
73033 Göppingen

Fr., 28.06.2024, 20.30 Uhr

**Dominik Busch: Das Gelübde**

dacapo Theater Göppingen e.V., Am Galgenberg 90, 73037 Göppingen

Sa., 29.06.2024, 14 Uhr

**16. Bad Boller Benefiz Brunnenhock rund um den Dorfbrunnen**

Dorfbrunnen am Alten Schulhaus,  
Kirchplatz 6, 73087 Bad Boll

So., 30.06.2024, 14.30 Uhr

**Konzert im Kurpark mit der Musikvereinigung GP-Holzheim**

Wandelhalle im Kurpark,  
Am Kurpark 1, 73087 Bad Boll

Mi., 03.07.2024, 20.00 Uhr

**Gershwin Piano Quartet**

Stadthalle Göppingen  
Blumenstr. 41, 73033 Göppingen

Mi., 03.07.2024 - So., 07.07.2024

**Filsterrassen Open Air 2024**

Kronenplatz, 73054 Eislingen/Fils

Alle Angaben ohne Gewähr.

Anzeige



## Ihr Pflegedienst für Zuhause

Ambulanter Pflegedienst An der Fils GmbH

Grund- und Behandlungspflege

Scheerstraße 28, 73054 Eislingen/Fils

Kirchstraße 24, 73066 Uhingen

Tel. 07161-38 95 70

Fax 07161-362 99 10

info@anderfils.de · www.anderfils.de



Pflegeberatung  
nach §37, Abs. 3,  
SGB XI



# Alternative Lebensqualität

„Je älter ein Mensch wird,  
desto individueller sind seine  
gesundheitlichen Beschwerden.“

Wir versorgen Sie bei uns bestmöglich –  
unsere Schwerpunkte in der Altersmedizin:

## Geriatrischer Schwerpunkt des Landkreises Göppingen

Wir erfassen Ihre Krankheitsvorgeschichte und informieren Sie über die ärztlichen, pflegerischen und therapeutischen Möglichkeiten der Altersheilkunde und welche Maßnahmen eingeleitet werden. Wir beraten und unterstützen Sie bei der Versorgung nach dem Klinikaufenthalt, z. B. bei Hilfsmitteln, Reha, Pflege zu Hause, stationärer Pflege, uvm. Sie erhalten Infos zum Thema Kosten, Hilfsangebote, Vollmachten und gesetzliche Regelungen.

## Zertifiziertes AltersTraumaZentrum®

Unser interdisziplinäres Behandlungsteam, bestehend aus Mitarbeiter\*innen der Unfallchirurgie und Orthopädie, Altersmedizin, Physio- und Ergotherapie, Logopädie, Psychologie, speziell geschulten Pflegekräften, dem Patientenmanagement und des Sozialdienstes, sorgt in unserem zertifizierten AltersTraumaZentrum DGU® für einen ganzheitlichen Therapieansatz, vom Notfalleingriff bis hin zur geriatrischen Komplexbehandlung.

## Therapiezentrum

Unser speziell ausgebildetes Team aus Physio- und Ergotherapeut\*innen und Logopäd\*innen (Sprachtherapie) unterstützt die medizinische Behandlung in enger Kooperation mit den Ärzt\*innen und der Pflege. Wir bieten z. B. Maßnahmen zur Wiederherstellung der Mobilität, das Training von Alltagsfertigkeiten, Konzentrations- und Gedächtnisübungen sowie Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen an. Alle unsere Leistungen sind sowohl stationär als auch ambulant möglich.

## Pflegekurse für pflegende Angehörige

Der Kurs „Für die Pflege Zuhause“ bietet pflegenden Angehörigen eine professionelle Möglichkeit zur Fortbildung. Sie erhalten Hintergrundwissen und praktische Anregungen, die Ihnen den häuslichen Pflegealltag erleichtern. Pflegeabläufe und -techniken können ausprobiert und geübt werden. Der Kurs bietet Raum zum Austausch mit anderen und unterstützt Sie, eine respektvolle Pflegebeziehung zu gestalten und sorgsam mit den eigenen Kräften umzugehen.



# Das Premium-Paket für Ihre Gesundheit

Die Privaten Krankenzusatzversicherungen  
der Allianz – Privatpatientenstatus nach Maß

Mayer und Maier GbR

Talgraben 40, 73312 Geislingen

☎ 0 73 31.8 14 44

[mayer.maier@allianz.de](mailto:mayer.maier@allianz.de)

Für Ihre Gesundheit da –  
ein Leben lang.