Ausgabe 3 · Juli/August 2024

senex

Für junggebliebene Best Ager & Senioren

GRATIS!
HEFT GLEICH MIT NACH HAUSE NEHMEN!

Jetzt **Reise- oder Einkaufsgutschein** auf Seite 15 im Heft gewinnen!

Zuhause wohnen solange es geht

EDEKA
Wir ♥ Lebensmittel.

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.hörstätte.de

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

DIGNUS DE

Mit der Rente leben

In unserem Titelthema „Zuhause wohnen solange es geht“ befassen wir uns damit, welche Baumaßnahmen vonnöten sein können, wenn man auch noch im hohen Alter in der angestammten Wohnung oder dem angestammten Haus wohnen bleiben will: beispielsweise eine ebenerdige Dusche und ein Treppenlift, falls Stufen zu überwinden sind.
Die Maßnahmen kosten alle Geld, Geld das man im besten Fall bereits vor der Rente angespart hat. Denn von einer durchschnittlichen Nettorente von circa 1.300 Euro bleibt am Monatsende nicht viel übrig – wenn es überhaupt zum Leben reicht angesichts der gestiegenen Lebensmittel- und Energiepreise. Für die magere Rente, die circa 50 Prozent des letzten Nettogehalts beträgt, muss man exakt 45 Jahre in die Rentenkasse eingezahlt haben. Wohl dem, der es im Erwerbsleben geschafft hat, finanzielle Vorsorge zu treffen.
Unsere österreichischen Nachbarn erhalten 87 Prozent des letzten Nettogehalts als Rente sowie Urlaubs- und Weihnachtsgeld noch dazu – 14 Auszahlungen pro Jahr. Felix Austria.

Auf Seite 15 dieser Ausgabe finden Sie noch einmal unsere Leserumfrage, die bis zum 16. August 2024 läuft und bei der wir unter anderem von Ihnen gerne wissen wollen, wo Sie das Seniorenmagazin **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, Einkaufsgutscheine, Eintrittskarten** und **Büchergutscheine** warten auf Sie!

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

Klemens Olschewski, Herausgeber

Wo steht was?

Seite 8

Seite 10

Seite 20

Seite 4
Zu Hause ist es am schönsten

Seite 6
Was hilft bei Verstopfung?

Seite 7
„Vergesst mir die Seele nicht“

Seite 8
Individuelle Betreuung zuhause

Seite 10
Therme ist Balsam für Leib und Seele

Seite 13
Teufelskreis der Gefühle

Seite 14
ALB FILS KLINIKUM auf der Zielgeraden

Seite 15
Leserumfrage

Seite 16
Rätsel

Seite 18
Quelle kostbarer Rohstoffe

Seite 20
Leckeres Essen direkt an die Haustür

Seite 22
Fit mit Csilla Feher

Seite 24
Cartoon

Seite 25
Kurz-Krimi: Tim

Seite 25
Tomahawk Steak vom Grill

Seite 26
Vermischtes / Impressum

Seite 27
Lösungen zu den Rätseln

Seite 28
Veranstaltungen im Landkreis Göppingen

Titelbild © kali9, iStock.com

Die nächste Ausgabe erscheint Anfang September 2024

© LightFieldStudios, iStock.com

Zu Hause ist es doch am schönsten

Mehr als die Hälfte der Deutschen über 50 Jahre lehnt einen Wohnortwechsel aus Altersgründen ab

Urlaube sind immer eine Bereicherung. Für Körper, Geist und Seele. Egal, ob es sich um eine Reise ins Ausland handelt oder in den Schwarzwald. Ist der Urlaub vorbei, freuen wir uns wieder daheim zu sein. Denn am allerschönsten ist es doch zu Hause, in den eigenen vier Wänden, in vertrauter Umgebung. Hier kennen wir uns aus, hier finden wir Ruhe und Geborgenheit. Das schätzen besonders Menschen, die schon lange in ihrer Wohnung oder ihrem Haus leben und dort nicht mehr wegziehen wollen. Deshalb heißt es auch in einem bekannten Sprichwort „Einen alten Baum verpflanzt man nicht."

Wohnungswechsel im Alter

Wie zutreffend dies ist, belegt die Studie „50plus" des Deutschen Instituts für Altersvorsorge. Demnach lehnen 56 Prozent der 50-Jährigen einen Wohnortwechsel aus Altersgründen ab. Zwei Drittel der Menschen, die in ländlichen Regionen leben, denken nicht einmal daran, in die Stadt zu ziehen – selbst wenn die Versorgungslage dort besser ist, weil es zum Beispiel mehr Fachärzte und günstigere Möglichkeiten zum Einkaufen gibt. 76 Prozent der Befragten wollen den Ruhestand unbedingt in dem ihnen vertrauten Umfeld genießen. Das bestätigt die Studie „Wohntrends 2030", eine weitere repräsentative Umfrage, die im Auftrag des Bundesverbands Deutscher Wohnungs- und Immobilienunternehmen durchgeführt wurde. Demzufolge stehen von den 60- bis 69-Jährigen nur sieben Prozent einem Umzug aufgeschlossen gegenüber, bei den 70- bis 79-Jährigen sind es sogar noch weniger. Auch Pflegebedürftige möchten – wie der alte Baum aus besagtem Sprichwort – nicht mehr verpflanzt werden. Von den insgesamt 5,6 Millionen Menschen dieser Personengruppe, deren Zahl in den letzten Jahren massiv gestiegen ist, werden rund 80 Prozent daheim gepflegt. Die meisten davon, weil dies ihr Wunsch ist.

Häusliche Betreuung

Allerdings wird das Leben zu Hause mit zunehmendem Alter meist nicht einfacher, weil es vielfach mit Beschwerden und Krankheiten der unterschiedlichsten Art verbunden ist. Da die Lebenserwartung steigt, sind davon immer mehr Menschen betroffen. Das verdeutlicht ein Blick auf die Zahlen des Statistischen Bundesamts: 2018 gab es 17,9 Millionen Menschen, die 65 Jahre und älter waren. 30 Prozent davon hatten sogar bereits das 80. Lebensjahr überschritten. Diese demografische Entwicklung setzt sich ungebremst fort. Im Jahr 2030 wird es nach Prognosen von Experten bereits 21,6 Millionen Bundesbürger geben, die 65 Jahre und älter

sind. Darunter zahlreiche Menschen mit Migrationshintergrund, die vor vielen Jahren zum Arbeiten nach Deutschland kamen, hier dann aber eine neue Heimat gefunden haben und – häufig entgegen ursprünglichen Planungen – bleiben möchten. Mittlerweile gehört laut Statistischem Bundesamt jeder Achte aller über 65-Jährigen zu diesem Personenkreis.

Hausnotruf

Dass wir immer älter werden, ist zwar erfreulich, aber auch mit zusätzlichen Herausforderungen verbunden, insbesondere für jene Menschen, die trotz fortgeschrittenen Alters in ihrer Wohnung bleiben möchten. Damit dieser Wunsch in Erfüllung geht, sollten Sie sich informieren, welche Möglichkeiten es gibt, die Ihnen das Leben daheim erleichtern.

Das fängt bei der Frage an, welche Aufgaben Angehörige oder Freunde bei der häuslichen Betreuung und Pflege übernehmen können – oder ob Sie eher auf ambulante Dienstleister angewiesen sind. Wertvolle Hilfe leisten auch Supermärkte, die Sie mit Lebensmitteln beliefern, und Menü-Bringdienste. Ebenfalls wichtig ist es, die Wohnung möglichst frühzeitig barrierefrei zu gestalten.

Wenn Sie mit Ihren Kindern oder anderen Familienangehörigen im selben Haus wohnen, hilft Ihnen dies garantiert und Sie werden sich in Ihrer gewohnten Umgebung leichter tun. Das ist aber eher der Idealfall. Aufgrund zunehmender Mobilität leben erwachsene Kinder nicht unbedingt in der Nähe ihrer Eltern. Stirbt der Partner oder die Partnerin, ist die ältere Person allein in ihrem Zuhause – und mitunter hilflos, wenn etwas Unverhofftes geschieht.

Wenn Sie also allein leben, nicht mehr so beweglich und vielleicht sogar schon mal gestürzt sind, empfiehlt sich der Hausnotruf. Den tragen Sie stets bei sich, entweder als Kette oder Armband. Geraten Sie in eine Notsituation, zum Beispiel durch einen Sturz, eine drohende Ohnmacht, oder fühlen Sie sich unwohl, drücken Sie einfach auf den Knopf des Geräts – und sind schon mit der Hausnotrufzentrale verbunden. Diese ist rund um die Uhr erreichbar. Da das geschulte Personal über Vorerkrankungen und Pflegegrad der betreuten Personen vorab informiert ist, kann es die Situation einordnen und oft schon im Gespräch helfende Hinweise geben. Handelt es sich um einen schlimmeren Vorfall, organisiert die Zentrale umgehend Hilfe. Außerdem werden zuvor festgelegte Kontaktpersonen wie Angehörige oder Nachbarn informiert beziehungsweise ein ambulanter Pflege- oder Notdienst.

Selbst wenn Sie meist noch gut alleine in Ihren vier Wänden zurechtkommen, fallen im Alter häufig alltägliche Tätigkeiten an, die Sie früher problemlos bewältigt haben, jetzt aber zunehmend Kraft kosten. Zum Beispiel Einkaufen. Auch dafür gibt es ein breites Spektrum an Dienstleistern. Dazu gehören neben Wohlfahrtsverbänden auch örtliche Super- und Getränkemärkte sowie kleinere Geschäfte, die Ihnen vorbestellte Lebensmittel und andere Waren nach Hause liefern. Fragen Sie einfach mal nach! Für Gartenarbeiten, Reparaturen, Putzen, Waschen, Bügeln und Fahrdienste gilt ähnliches. Über Dienstleister aus diesen Bereichen können Sie sich bei der Beratungsstelle für Senioren der Stadt Göppingen informieren.

Großen Nutzen für den Alltag in den eigenen vier Wänden bieten auch kleine Gebrauchsgegenstände wie Greifhilfen, spezielle Flaschen- und Dosenöffner oder Strumpf- und Schuhanzieher. Solche Dinge finden Sie in örtlichen Sanitätshäusern, ebenso wie Bandagen, Gesundheitsschuhe, orthopädische Einlagen, Rollatoren, Rollstühle oder Toilettenstühle. Wichtig ist auch, dass Sie regelmäßig zum Optiker gehen, vielleicht auch zum Hörakustiker – schließlich ist Fernsehen nur halb so schön, wenn die Brille nicht Ihre Sehschwäche ausgleicht oder Sie den Sprecher der „Tagesschau“ kaum noch verstehen.

Ausgewogene Kost

Velen älteren Menschen fällt es auch schwer, täglich eine warme Mahlzeit zuzubereiten. Manche haben zum regelmäßigen Kochen keine Lust mehr oder – das trifft vor allem auf Männer zu – können es einfach nicht. Kein Problem. Schließlich gibt es Essen auf Rädern. Diese Menü-Bringdienste entlasten Sie und gegebenenfalls Ihre Angehörigen, die Sie betreuen. Außerdem beugt gesunde und ausgewogene Kost einer mangelhaften oder falschen Ernährung vor. Bevor Sie sich auf die Suche nach Anbietern machen, sollten Sie mit Ihrem Hausarzt besprechen, welche Mahlzeiten für Sie aufgrund von Krankheiten oder Überempfindlichkeit ungeeignet beziehungsweise unverträglich sind. Besonders wichtig ist das, wenn Sie zum Beispiel an Diabetes leiden oder an Adipositas, einer chronischen Stoffwechselkrankheit. Infrage kommen selbstverständlich nur Bringdienste, die auf solche speziellen Dinge Rücksicht nehmen. Außerdem sollten Sie die Preise der Anbieter vergleichen, auf Zuschläge am Wochenende und an Feiertagen achten – und zunächst eine oder zwei Wochen das Essen testen.

Anzeige

Auch Erfahrungen von Freunden und Bekannten helfen weiter, das richtige Angebot zu finden. Unser Tipp: Lassen Sie sich die Speisepläne des letzten Monats zeigen. Daran erkennen Sie, ob das Angebot abwechslungsreich ist. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät, dass sich die Gerichte maximal alle vier Wochen wiederholen sollten.
Wenn Ihr Bedarf über die Betreuung und die Unterstützung im Alltag hinausgeht oder Sie nach einem Krankenhausaufenthalt gehandicapt sind, können Sie auch auf ambulante Pflegedienste zurückgreifen. Deren Fachkräfte kommen regelmäßig zu Ihnen nach Hause und helfen beim Erledigen von Aufgaben, die Ihnen schwerfallen. Eine Alternative dazu ist die 24-Stunde-Pflege. Das heißt, dass Sie von einer Fachkraft rund um die Uhr betreut werden.

Zuhause ohne Hindernisse

Ein Problem für viele ältere Menschen ist, dass die meisten Wohnungen oder Häuser nicht barrierefrei sind. Damit gemeint ist ein Zuhause ohne Hindernisse und Stolperfallen. Im Alter kommt diesem Thema eine enorme Bedeutung zu. Denn eine barrierefreie Wohnung ohne Stufen und Schwellen minimiert das Sturzrisiko. Manche Maßnahmen, die Ihre Wohnung barrierefrei machen, können Sie selbst umsetzen, indem Sie Teppichläufer befestigen oder einen rutschfesten Duschhocker verwenden. Weitere Beispiele sind Haltegriffe im Bad und WC, die Ihnen das Hinsetzen und Aufstehen erleichtern.
Reicht dies nicht aus, sollten Sie Handwerksbetriebe zurate ziehen. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn Sie sich statt der Badewanne eine barrierefreie, ebenerdige Dusche wünschen. Alternativen dazu sind Wannen zum Sitzen, mit Einstieg oder wasserdichten Türen. Für Sicherheit und Komfort sorgen auch Badewannenlifte, die Sie im Sitzen per Knopfdruck steuern können. Bauliche Maßnahmen gibt es nicht nur fürs Bad. Auch Rampen, die Stufen ersetzen, sowie automatische Haus- und Wohnungstüren sind eine feine Sache. Nicht nur für Menschen, die auf eine Gehhilfe oder einen Rollstuhl angewiesen sind. In den allermeisten Fällen können Türen mit einem automatischen Öffner nachgerüstet werden. Wenn Sie in einem Reihenhaus leben, erstreckt sich die Wohnfläche oft über mehrere Etagen. Für viele Ältere ist das tägliche auf und ab jedoch eine Qual. Für Gehbehinderte und Menschen im Rollstuhl waren Treppen früher sogar unüberwindbare Hindernisse. Doch das ist längst vorbei. Dank Treppenliften. Diese gibt es in zahlreichen Varianten, so dass sich für fast jedes Haus eine passende Lösung findet.

Der altersgerechte Umbau von Haus oder Wohnung ist allerdings nicht unbedingt billig. Zum Glück übernehmen Kranken- und Pflegekassen viele Kosten, wenn sie ärztlich verordnet wurden. Außerdem gibt es Zuschüsse und eine Reihe staatlicher Förderprogramme. ■

Gesundheitstipp

Was hilft bei Verstopfung?

Verstopfung ist ein häufiges Problem, das viele Menschen im Alter betrifft. Eine unregelmäßige oder schmerzhafte Darmentleerung kann sehr unangenehm sein und die Lebensqualität beeinträchtigen. Doch es gibt einige einfache und wirksame Maßnahmen, die Sie ergreifen können, um Verstopfung zu lindern und vorzubeugen.

1. Ausreichend Flüssigkeit trinken
Trinken Sie mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser oder ungesüßte Tees täglich. Flüssigkeit hilft, den Stuhl weich zu halten und die Darmbewegungen zu fördern.

2. Ballaststoffreiche Ernährung
Eine ballaststoffreiche Ernährung ist essenziell für eine gesunde Verdauung. Integrieren Sie mehr Vollkornprodukte, Obst, Gemüse, Nüsse und Samen in Ihre Mahlzeiten. Besonders wirksam sind Leinsamen und Flohsamenschalen.

3. Regelmäßige Bewegung
Körperliche Aktivität regt die Darmtätigkeit an. Tägliche Spaziergänge oder leichte Gymnastikübungen können helfen, die Verdauung in Schwung zu bringen.

4. Entspannungsrituale
Stress und Anspannung können die Verdauung negativ beeinflussen. Nehmen Sie sich Zeit für Entspannungsübungen wie Yoga, Atemtechniken oder ein warmes Bad.

5. Medikamente aus der Apotheke
Wenn die genannten Maßnahmen nicht ausreichen, können Sie in Ihrer Apotheke nach milden Abführmitteln fragen. Diese sollten jedoch nur kurzfristig und nach Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Apotheker verwendet werden.

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

Verstopfung muss kein dauerhaftes Problem sein. Mit diesen Tipps können Sie Ihre Verdauung unterstützen und Ihr Wohlbefinden verbessern. Bei anhaltenden Beschwerden sollten Sie jedoch einen Arzt aufsuchen, um mögliche ernsthafte Ursachen auszuschließen.

Bleiben Sie gesund und achten Sie auf sich! Wir stehen Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite. ■

„Vergesst mir die Seele nicht“

Csilla Feher, Vorsitzende des Kneipp-Vereins Göppingen, zu Kneipps 5-Säulen-Philosophie.

Es war für den noch jungen Sebastian Kneipp ein einschneidendes Erlebnis, dass es ihm möglich war, mit eiskalten Bädern seine damals lebensbedrohliche Tuberkuloseerkrankung zu kurieren. Und er nahm dies zum Anlass, die verschiedenen Heilmittel der Natur zum Nutzen der Menschen zu erforschen.

© Kneipp Verein Göppingen

senex: Frau Feher, was bedeuten die 5 Säulen von Sebastian Kneipp?
Csilla Feher: Die 5-Säulen-Philosophie des Sebastian Kneipp vereint die fünf Säulen Wasser, Pflanzen, Bewegung, Ernährung und Balance zu einem ganzheitlichen Ansatz für gesundes Leben. Und das beste daran: Die Kneipp-Philosophie ist heute – über 100 Jahre nach Kneipps Tod – so aktuell wie nie. Das liegt daran, dass sie auf Grundprinzipien fußt, die nahezu täglich relevanter werden, insbesondere bei jüngerne Menschen: Leben im Einklang mit der Natur, Nachhaltigkeit und Achtsamkeit.

senex: Wie definieren sich Kneipps 5 Säulen?
Csilla Feher: Die erste Säule ist das Wasser. „Wenn es für mich ein Heilmittel gibt, so wird es das Wasser sein“, war sich der „Wasserdoktor“ Kneipp – wie er in der Bevölkerung genannt wurde – sicher. Von Bädern über Güsse bis hin zu Wickeln gibt es über 100 Wasseranwendungen nach Sebastian Kneipp. Und mit seinem Buch „Meine Wasserkur“ legte er den Grundstein für die Hydrotherapie nach Kneipp.
Die zweite Säule widmet sich der Heilwirkung von Pflanzen, die er jahrelang studierte, auch in Selbstversuchen. Die Einnahme von Arzneimitteln auf reiner Pflanzenbasis sollte laut Kneipp einen dreifachen Zweck haben: „Ungesunde, kranke Stoffe im Innern aufzulösen, auszuleiten, sodann den Organismus zu kräftigen.“
Kommen wir zu dritten Säule, der Gesundheit durch Bewegung. Kneipp wusste um den Wert der „vernünftigen Anstrengung“ und deren positive Auswirkungen auf den gesamten Organismus. Wichtig war ihm ein gesundes Maß, das nicht überfordert, sondern ein Wohlbefinden erzeugt. Mit der Bewegung und der Regelmäßigkeit ihrer Widerholungen sollen der Blutkreislauf angekurbelt und die körperlichen Kräfte erhalten und vermehrt werden.

senex: Die Erkenntnisse von Sebastian Kneipp waren lange Zeit regelrecht verpönt. Jeder noch so kurze Entfernung wurde mit dem Auto zurückgelegt und Fast Food zog in die Küche ein. Allmählich erkennt man wieder die Vorzüge frisch zubereiteter Speisen.
Csilla Feher: Richtig. Für Kneipp ist die Ernährung die vierte Säule seiner 5-Säulen-Philosophie. Er legte seinen Patienten nahe, ausreichend Obst und Gemüse zu essen, wobei er der Rohkost den Vorzug gab. Wichtig war ihm die Ausgewogenheit zwischen tierischen und planzlichen Lebensmitteln. Die Ernährung soll vielseitig und abwechslungsreich sein.

senex: Was will uns Kneipp mit seinem Ausspruch „Vergesst mir die Seele nicht“ sagen?
Csilla Feher: Da sind wir auch schon bei der fünften Säule, der Balance. Er meint damit, dass körperliche und seelische Gesundheit untrennbar miteinander verbunden sind, dass also zahlreiche körperliche Krankheiten aus einem nervlichen Ungleichgewicht heraus entsehen. Deshalb sei es wichtig, einen Ausgleich zu finden, der über eine möglichst gute Balance zwischen Arbeit und Lebensweise erreicht werden könne. Heutzutage spricht man immer öfter von Work-Life-Balance, die Sebastian Kneipp damals bereits in den Fokus gerückt hat. ■

„die pflegeFAIRmittler®“ Detlef Luckhardt und Joanna Polujanska

Individuelle Betreuung zuhause

„die pflegeFAIRmittler®“ Detlef Luckhardt und Joanna Polujanska im Interview zum Thema 24-Stunden-Pflege für pflegebedürftige Personen

Die häusliche Pflege bietet eine ganze Reihe von Vorteilen, die sowohl für die pflegebedürftigen Personen als auch für ihre Angehörigen von großer Bedeutung sind. Im Vergleich zur stationären Pflege ermöglicht die Betreuung zuhause den Betroffenen, in ihrer vertrauten Umgebung zu bleiben, was oft zur Erhaltung ihrer Lebensqualität und ihres Wohlbefindens beiträgt. Die individuelle und persönliche Betreuung kann besser auf die spezifischen Bedürfnisse der Pflegebedürftigen eingehen. Zudem kann die Nähe zu Familie und Freunden erhalten bleiben, was emotionalen Halt und Unterstützung bietet. Die häusliche Pflege ermöglicht somit eine flexible, angepasste und oft kostengünstigere Pflegealternative, die die Würde und Autonomie der Pflegebedürftigen respektiert.

„die pflegeFAIRmittler®“ als Ihr Name ist ein nettes Wortspiel. Was hat es zu bedeuten?

„die pflegeFAIRmittler®“ sind eine Agentur, die sich auf die Vermittlung von sogenannten „24-Stunden“-Pflegekräften aus Polen und Litauen für die häusliche Pflege in Deutschland konzentriert. Wir arbeiten seit nunmehr etwa 9 Jahren im Markt der Pflegevermittlung. Unser Ziel ist es, pflegebedürftigen Menschen eine individuelle und würdevolle Betreuung in ihrem eigenen Zuhause zu ermöglichen. Unsere Leitlinie war von Anfang an, allen Beteiligten faire Bedingungen für eine individuelle Betreuung im Haushalt und bei der Grundpflege zu ermöglichen. Das heißt zum einen, dass die Betroffenen und ihre Familien im direkten persönlichen Kontakt von uns betreut werden und nicht aus der Ferne. Dies gilt auch für die polnischen Pflegehilfskräfte, deren Muttersprache wir sprechen und somit deren Belange individuell und ohne Sprachprobleme berücksichtigen. Dazu gehört natürlich auch, dass der Preis der häuslichen Versorgung bezahlbar fair gestaltet ist und dabei die Betreuungskräfte eine faire Bezahlung ihrer Arbeit erhalten, mit der auch für die entsprechenden Sozialabgaben gesorgt wird. Wir setzen auf faire Arbeitsbedingungen und transparente Prozesse, um sowohl die Familien als auch die Pflegekräfte bestmöglich zu unterstützen. Dabei legen wir großen Wert auf eine sorgfältige Einarbeitung der Pflegekräfte, um eine hohe Qualität der Pflege sicherzustellen

Was genau versteht man unter einer „24-Stunden-Pflege“?

Die sogenannte „24-Stunden-Pflege“ bezeichnet ein Betreuungsmodell, bei dem eine Pflegekraft über mehrere Wochen oder Monate hinweg im Haushalt der pflegebedürftigen Person(en) lebt und arbeitet, bevor sie dann im sog. Personalwechsel von einer anderen Pflegehilfskraft ersetzt wird. Diese Form der Betreuung soll eine kontinuierliche Unterstützung im Alltag ermöglichen, von der Hilfe bei der Körperpflege über die Haushaltsführung bis hin zur Begleitung bei Arztbesuchen und anderen Aktivitäten. Die Pflegekraft steht jedoch nicht 24 Stunden am Tag zur Verfü-

gung. Es gelten auch für diese Personen deutsche Arbeitsgesetze mit entsprechenden Arbeitszeitregelungen. Freizeit wird immer einzurichten sein, wobei dies vor Ort im Rahmen der Möglichkeiten individuell abgestimmt wird.

Wie läuft eine Anfrage bei Ihnen ab, vom Erstkontakt bis zum Dienstleistungsvertrag?

Der Ablauf beginnt mit einer detaillierten Bedarfsanalyse, bei der wir gemeinsam mit der Familie die spezifischen Bedürfnisse und Wünsche der pflegebedürftigen Person(en) ermitteln. Auf Basis dieser Analyse leiten wir die Anfrage an unsere Kooperationspartner in Polen und Litauen weiter, die uns dann ausgewählte Pflegekräfte vorschlagen. Wir prüfen diese Vorschläge sorgfältig und führen Interviews auf Deutsch und auf Polnisch mit den Pflegekräften durch, um möglichst sicherzustellen, dass sie den inhaltlichen und sprachlichen Anforderungen entsprechen. Anschließend präsentieren wir der Familie einen oder mehrere Personalvorschläge. Zu betonen ist, dass dieser gesamte Prozess für die Hilfesuchenden kostenlos und unverbindlich ist. Erst nach der Akzeptanz einer Pflegekraft erfolgt die verbindliche Vertragsvorlage und -unterzeichnung. Damit ist der Weg für eine schnelle und reibungslose Übernahme der Betreuung bereitet.

Mit welchen monatlichen Kosten muss man rechnen?

Die monatlichen Kosten für eine sog. 24-Stunden-Pflege variieren je nach individuellem Betreuungsbedarf und Qualifikation der Pflegekraft. Im Durchschnitt liegen die Kosten zwischen 2.750 und 2.950 Euro pro Monat für eine zu betreuende Person; eine zweite zu betreuende Person wird in der Regel mit etwa 200 bis 350 Euro im Monat hinzuzurechnen sein. Für eine zweite Person, die lediglich hauswirtschaftlich mitversorgt wird, beträgt der Zuschlag durchschnittlich 150 Euro im Monat. Sollte die Betreuungskraft an von unseren Kooperationspartnern bestimmten Feiertagen arbeiten, so erhält sie Feiertagszuschläge. Manche Agenturen in Osteuropa zahlen in den Monaten Juli und August Sommerprämien, um das in dieser Zeit durch die Ferien bedingte, deutlich geringere Angebot am Arbeitsmarkt attraktiver zu machen. In diesen Kosten sind alle Leistungen der Pflegekraft, die Reisekosten sowie unsere Vermittlungs- und Betreuungsdienstleistungen enthalten. Es ist uns wichtig, transparente und faire Preise zu bieten, die den Familien eine finanzielle Planungssicherheit ermöglichen. Zusätzlich können verschiedene Zuschüsse und finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten in Anspruch genommen werden, um die Kosten zu senken. Gern erläutern wir solche Details in persönlichen Gesprächen.

Wie gestaltet sich die praktische Umsetzung der Betreuung zuhause?

Die praktische Umsetzung beginnt mit der Einarbeitung der ersten Betreuungskraft durch uns vor Ort. Eine erfahrene Mitarbeiterin unserer Agentur begleitet die Pflegekraft und die Familie in den ersten Tagen regelmäßig, um einen reibungslosen Start zu gewährleisten. Dabei werden alle wichtigen Informationen und Abläufe vermittelt. Auch nach der Einarbeitung stehen wir sowohl der Familie als auch der Pflegekraft im Rahmen unserer Qualitätskontrolle laufend zur Verfügung, um Unterstützung zu bieten und bei Bedarf schnell Lösungen zu finden. Sollte die Chemie zwischen der Pflegekraft und der pflegebedürftigen Person nicht stimmen, sorgen wir für einen zeitnahen Wechsel der Betreuungskraft, um eine harmonische und effektive Betreuung sicherzustellen.

Welche vertraglichen Verpflichtungen muss ich für eine solche Betreuung eingehen?

Der abzuschließende Vertrag zwischen den zu Betreuenden und der osteuropäischen Agentur wird von uns vorgestellt und erläutert. Es gibt somit am Ende keine Unklarheiten. Ein Vertrag über eine häusliche Betreuung läuft in der Regel unbefristet. Soll er beendet werden, so kann dies ohne Angaben von Gründen mit einer Frist von 14 Tagen durch ordentliche Kündigung geschehen. Im Falle des Todes der zu betreuenden Person hat man nur 7 Tage Kündigungsfrist. Es besteht lediglich eine Mindestlaufzeit von 4 Wochen. Soll die Betreuung für einen längeren Zeitraum ausgesetzt werden (z. B. wegen eines längeren Krankenhausaufenthaltes), so kann man eine sog. Dienstleistungsunterbrechung einrichten.

Gibt es auch die Möglichkeit, wegen eines Ausfalls der seither Betreuenden (z. B. wegen Krankheit, Urlaub etc.) über einen kurzen Zeitraum eine Pflegehilfe zu bekommen?

Ja, auch hier kann man uns beauftragen, ab eines Versorgungszeitraums von drei Wochen eine Haushalts- und Pflegehilfe zu entsenden.

Zusammenfassend möchte ich nochmals sagen, dass sich „die pflegeFAIRmittler®“ dafür einsetzen, dass pflegebedürftige Menschen eine qualitativ hochwertige und liebevolle Betreuung in ihrem eigenen Zuhause erhalten. Durch transparente Prozesse, faire Arbeitsbedingungen und kontinuierliche Unterstützung schaffen wir eine vertrauensvolle Basis für alle Beteiligten. Wer mehr über unsere Dienstleistungen erfahren möchte oder eine Beratung wünscht, kann sich jederzeit gerne an uns wenden. ■

Anzeige

die pflegeFAIRmittler®
Osteuropäische Pflegekräfte für zuhause

Für weitere Informationen rufen Sie bitte an, schreiben eine E-Mail oder scannen den QR-Code.

Am Galgenberg 61 · 73037 Göppingen
Tel. 07161-3046666
post@pflegeFAIRmittler.de

Aqua-Kurs in der Vinzenz Therme © Vinzenz Therme

Therme ist Balsam für Leib und Seele

Schwester Raphaela Heimpel von der Vinzenz Klinik in Bad Ditzenbach spricht mit senex über das Thermalbad Vinzenz Therme mit seinem kohlensäurehaltigen Heilwasser aus 600 Meter Tiefe.

Die Becken der Vinzenz Therme in Bad Ditzenbach werden gespeist von der Canisiusquelle, einer staatlich anerkannten Heilquelle. Das Thermalwasser aus der mehrere tausend Jahre alten Canisiusquelle sprudelt mit einer Temperatur von 46 Grad Celsius aus dem 600 Meter tief gelegenen Muschelkalk und ist so gut wie frei von schädigenden Umwelteinflüssen. Das Besondere an der Canisiusquelle ist der ausgesprochen hohe Gehalt an natürlicher Kohlensäure.

senex: Wann und wie wurde die Canisiusquelle überhaupt entdeckt?

Sr. Raphaela Heimpel: Ende der 60er Jahre haben die Barmherzigen Schwestern die Bohrungen beauftragt. Das war mutig. Anfangs, an anderen Stellen, wurde man nicht fündig, aber dann, 1969, stieß man zwischen Bad Ditzenbach und Gosbach in circa 600 Metern Tiefe auf das 46 Grad Celsius warme Thermalwasser der Canisiusquelle. Und nachdem die Quelle gefasst und die heilende Wirkung des Wassers von amtlicher Stelle bestätigt wurde, beschlossen die Barmherzigen Schwestern, das Thermalbad zu bauen. Das in meinen Augen tolle an der Quelle ist ihre Unerschöpflichkeit, so wie die unerschöpfliche Liebe Gottes.

senex: Was ist das Besondere an der Canisiusquelle?

Sr. Raphaela Heimpel: Die ausgesprochen hohe Konzentration der natürlichen Kohlensäure der Canisiusquelle ist in Baden-Württemberg einmalig. Die Kohlensäure dringt je nach Konzentration in den Körper, respektive seine Gewebe ein und verbessert so die Durchblutung und Sauerstoffversorgung. Das Thermalwasser der Canisiusquelle wird in der Hydrotherapie genutzt, um den Gelenk- und Stützapparat positiv zu beeinflussen. Die Entfaltung der Wirkung des Heilwassers im Thermalbecken macht die Canisiusquelle zu etwas Besonderem.

senex: Worin unterscheidet sich die Vinzenz Therme von anderen Thermalbädern?
Sr. Raphaela Heimpel: Das Thermalwasser der Vinzenz Therme wird in einem geschlossenen, aufwändigen Verfahren in die Therme geleitet. Das heißt, dass das Wasser erst mit dem Eintritt in die Becken mit Sauerstoff in Kontakt kommt – im Gegensatz zu anderen Thermalbädern. Daher rührt auch seine hohe Heilkraft.

senex: Bei welchen Beschwerden hilft das Heilwasser?
Sr. Raphaela Heimpel: Nachweislich hilft es bei Herzbeschwerden und bei orthopädischen Erkrankungen. Deshalb haben wir bei der Vinzenz Klinik die Bereiche Kardiologie und Orthopädie angesiedelt. Das heißt, zu uns kommen insbesondere Menschen mit vorangegeangenen Operationen am Herzen, an den Gelenken oder Bandscheiben zur Rehabilitation.

senex: Aber ins Thermalbad kommen nicht nur Rehabilitanden der Vinzenz Klinik?
Sr. Raphaela Heimpel: Nein, wir sind ein öffentliches Thermalbad, in das jedes Jahr über 120.000 Gäste kommen, die nicht Rehabilitanden der Vinzenz Klinik sind. Viele kommen zu uns, weil sie im Wasser entspannen wollen, und andere, weil sie aktiv ihre Gesundheit erhalten und Verschleißerscheinungen vorbeugen möchten. Dazu wird das Heilwasser der Canisiusquelle von 46 Grad Celsius auf körperverträgliche 35 Grad temperiert. Dieser „thermoneutrale“ Zustand ermöglicht dem Körper, bei mäßiger Bewegung in wohliger Wärme zu entspannen ohne auszukühlen oder zu erhitzen. Unsere Aquafitness-Angebote hingegen finden im Kaltschwimmbecken statt, das mit seiner Wassertemperatur von 28 Grad Celsius deutlich kühler ist. Sehr schön und einladend ist im Sommer auch unsere Liegewiese beim Außenbecken, die groß genug ist, als dass man nicht dicht gedrängt beieinander liegen muss.

senex: Warum ist Aqua-Jogging in der Vinzenz Therme dem gewöhnlichen Jogging über Straßen und Wege vorzuziehen?
Sr. Raphaela Heimpel: Weil es ein effektives und gelenkschonendes Ausdauertraining im Wasser ist, das von unseren qualifizierten Therapeuten angeleitet wird. Im tiefen Wasser reduziert sich das Körpergewicht auf circa 10 Prozent des ursprünglichen Gewichts. Dadurch wird der gesamte Bewegungsapparat deutlich entlastet und alle Körperpartien werden gleichmäßig trainiert. Aqua-Jogging ist für Menschen mit Übergewicht die ideale Trainingsmethode, da es sehr gelenkschonend ist.

senex: Wie muss man sich das Aqua-Cycling in der Vinzenz Therme vorstellen?
Sr. Raphaela Heimpel: Aqua-Cycling ist eine relativ neue Trendsportart, die körperliche Betätigung auf einem speziell für den Einsatz im Wasser konzipierten Fahrrad-Ergometer ermöglicht. Nach Knie- oder Hüftoperationen bietet Aqua-Cycling die optimalen Voraussetzungen, um die Rekonvaleszenz zu verkürzen. Auch bei herzinsuffizienten Patienten wird Aqua-Cycling zur gezielten Belastungssteuerung eingesetzt. Adipöse Menschen, die aufgrund ihres Gewichts an Land nur wenig beweglich sind, können mithilfe von Aqua-Cycling gezielt trainiert werden. Dadurch wird der Fettstoffwechsel signifikant erhöht und die subjektive Belastungsempfindung wird reduziert. Durch das gelenkschonende Radeln im Wasser werden vor allem Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Aber nicht nur das: Die aktive Bewegung lässt einen die positive Wirkung des kohlensäurehaltigen Thermalwassers aus der Canisiusquelle noch intensiver spürem. Auch hier leitet unser qualifiziertes Team der Therapie die Trainingseinheiten

Schwester Raphaela Heimpel, Betriebsleitung der Vinzenz Klinik und Vinzenz Therme in Bad Ditzenbach sowie der Luise von Marillac Klinik in Bad Überkingen und Oberin des Schwesternkonvents vom Orden der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Vinzenz von Paul in Untermarchtal e. V.

Anzeige

senex: Welche weiteren Kurse bieten Sie an?
Sr. Raphaela Heimpel: Beim Aqua-Rücken werden die spezifischen Eigenschaften des Wassers gezielt genutzt, um mit abwechslungsreichen Übungen die rumpfaufrichtende Muskulatur zu stärken. Das Training im Wasser entlastet sowohl die Wirbelsäule als auch die Gelenke. Zusätzlich werden – sozusagen als Nebeneffekt – Verspannungen im Nacken und Schulterbereich gelockert. Komplettiert wird unser Angebot durch Aqua-Fitness und Aqua-Intervall. Unsere Aqua-Fitness-Kurse finden auch in Kooperation mit der Volkshochschule und den Krankenkassen statt. Wassergymnsatik bieten wir übrigens jeden Tag stündlich an – und da kann dann jeder der will auch mitmachen.

senex: Was bedeutet der Dreiklang „Wasser – Leben – Werte", der Ihrem Logo beigefügt ist?
Sr. Raphaela Heimpel: Wasser, das alle Lasten trägt. Viele Menschen tragen sowohl körperliche wie seelische Lasten mit sich herum, die sie gerne ablegen würden. Da bietet sich das Wasser der Vinzenz Therme an, das – zumindest für die Zeit des Besuchs – ihre Lasten mitträgt. Und dann Leben, dem wir dienen und das wir aktiv in unseren Einrichtungen begleiten – von der Geburt bis zum Tod, sozusagen ein Leben lang. Die sprudelnde Quelle ist es, die lebendig macht, zum Leben erweckt. Die Entspannung im Wasser dient dem Leben, wenn die Heilkraft des Wassers die Schmerzen lindert. Schließlich noch die Werte, die wir leben und von denen wir uns leiten lassen, insbesondere von den christlichen Werten unserer Ordensgemeinschaft, die unter anderem lauten: Freundlichkeit löst Schwierigkeiten. Im Einklang mit unseren christlichen Werten stehen Wertschätzung, Verlässlichkeit, Nachhaltigkeit und Verbundenheit mit der Natur. Wir wollen, dass es den Menschen, die zu uns kommen, gut geht. Das versuchen wir in einer guten Art zu leben. Dabei soll die helfende Hand Ausdruck von unserer Gesinnung geben. ■

Unter allen Teilnehmern an unserer Leserumfrage auf Seite 15 verlosen wir drei Tageskarten für das Thermalbad in der Vinzenz Therme in Bad Ditzenbach.

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

Teufelskreis der Gefühle

Layla Errazzouki und Miriam Friedrich von der HÖRSTÄTTE in Bad Boll über Tinnitus – und was man dagegen tun kann.

Layla Errazzouki und Miriam Friedrich helfen Menschen mit Hörverlust oder Tinnitus © Hörstätte

Frau Errazzouki, Frau Friedrich, als Hörgeräteakustikerinnen sind Sie sicher schon vielen Menschen begegnet, die von Geräuschen im Ohr berichten?
Layla Errazzouki: Bereits jeder Vierte hat schon einmal einen Tinnitus erlebt. Dauerhaft kann das Störgeräusch im Kopf durchaus den Charakter einer Krankheit annehmen – dann wird es zu einer schweren Belastung im Alltag. Für mehr als ein Viertel aller Tinnitus-Patienten führen die Ohrgeräusche in eine ausweglose Situation. Daran kann man verzweifeln – deshalb ist es unumganglich, etwas dagegen zu unternehmen.

Was läuft denn da schief im Ohr?
Miriam Friedrich: Der Tinnitus ist nur das Symptom – das gesundheitliche Problem liegt woanders verborgen. Stress ist eine der häufigsten Ursachen. Inzwischen sind aber rund 400 Gründe bekannt, die einen Tinnitus auslösen können. Eine Untersuchung durch Fachärzte ist daher für die richtige Behandlung sehr wichtig.

Stress ist die Ursache, das Problem ist die Wahrnehmung – ist es letztlich eine Frage der inneren Einstellung?
Layla Errazzouki: Seit den 1980er-Jahren hat die medizinische Forschung viel gelernt: Heute wissen wir, dass der chronische Tinnitus sozusagen eine fehlerhafte Programmierung in der akustischen Wahrnehmung ist. Sie löst einen „Teufelskreis der Gefühle" aus.

Für eine Heilung muss das Gehör neu programmiert werden?
Layla Errazzouki: So lässt es sich ausdrücken. Die Rehabilitation kann nur erfolgreich sein, wenn das abgespeicherte Tinnitus-Signalmuster „gelöscht" wird und sich die Verarbeitung durch das Gehirn wieder normalisiert …

… um den Tinnitus zu „vergessen" …
Miriam Friedrich: … und das erfordert nicht selten eine ausgefeilte Behandlungsstrategie, die auf den Betroffenen genau abgestimmt ist. Üblicherweise koordiniert das der Hals-Nasen-Ohren-Arzt.

Und als Hörgeräteakustikerinnen sind Sie auch mit im Boot?
Miriam Friedrich: Wir haben eine Vielzahl entspannender Klänge, die den individuellen Bedürfnissen jeder Person mit Tinnitus angepasst werden können. So bietet zum Beispiel der integrierte Klanggenerator in den Hörgeräten des Herstellers Oticon eine breite Palette von Klangoptionen sowie Meeresklänge. Diese natürlichen Klänge sind dynamisch und dennoch beruhigend und helfen vielversprechend bei der Linderung von Tinnitus. Da kein Gehirn gleich funktioniert wie das andere, hat Oticon eine spezielle App entwickelt, mit der die Nutzer die entspannenden Klänge gegen Tinnitus einfach und unauffällig anpassen.

Kann man Hörverlust und Tinnitus auch gleichzeitig haben?
Layla Errazzouki: Wir wissen, dass Tinnitus eng mit Hörverlust verbunden ist – etwa acht von zehn Menschen mit Tinnitus haben auch einen Hörverlust. Hörgeräte können für Menschen mit Tinnitus eine große Hilfe sein, sodass sie vom verbesserten Hören profitieren. Besseres Hören kann auch die Tinnitus-Geräusche weniger auffällig machen. Das liegt daran, dass die auditorischen Bereiche des Gehirns stärker stimuliert werden und sich auf einen reicheren Klang konzentrieren können. In anderen Worten: Das Gehirn erhält mehr Klanginformationen, mit denen es arbeiten kann – so wie es eigentlich sein sollte. ■

ALB FILS KLINIKUM auf der Zielgeraden

Eine der modernsten Kliniken Deutschlands entsteht derzeit in Göppingen. Das Neubau-Vorhaben des ALB FILS KLINIKUMS in Göppingen ist nach Aussage des Kaufmännischen Geschäftsführers Wolfgang Schmid auf der Zielgeraden. Dies erklärte Schmid in einem Vortrag vor dem Kreisseniorenrat anlässlich der Besichtigung des Bauprojekts – der zurzeit größten Baustelle im Gesundheitswesen in Baden-Württemberg.

Beeindruckend waren die Zahlen, mit denen die Klinik aufwarten konnte. Knapp 43.000 Quadratmeter Nutzfläche werden nach Fertigstellung des Gebäudes zur Verfügung stehen. Die neue Klinik wird 645 Stationsbetten und 43 Intensivbetten vorhalten, etwa ein Drittel weniger als bei Inbetriebnahme des alten Gebäudes im Jahre 1979 (1006). Darin kommen der erhebliche medizinische Fortschritt und die Ambulantisierung zum Ausdruck, die weitaus geringere Liegezeiten der Patienten ermöglichen, erläuterte Schmid.

Zwölf Operationssäle werden zur Verfügung stehen, darunter ein sogenannter Hybrid-OP, der mit einer beweglichen Röntgenanlage ausgestattet ist. Das neue Krankenhaus wird nach modernsten Erkenntnissen organisiert und ausgestattet, so dass die Arbeitsabläufe optimal gestaltet werden können. Der Patientenempfang bzw. Patientenzulauf in der großzügig gestalteten Eingangshalle wird nach stationären und ambulanten Bedürfnissen und Notwendigkeiten getrennt gestaltet, um Abläufe zu verbessern und Wartezeiten möglichst gering zu halten.

Teil des Klinikums werden auch das schon im Februar letzten Jahres eröffnete Ärztehaus und das noch im Bau befindliche Bildungszentrum. Das Parkhaus mit seinen über 940 Plätzen ist schon seit längerer Zeit in Betrieb, ebenso die neue, erweiterte Kita und die fünf Personalwohngebäude. Die Kostenprognose des gesamten Klinik-Projektes beläuft sich derzeit auf 465 Millionen Euro. Von der in Diskussion befindlichen Krankenhausreform werden keine entscheidenden Veränderungen erwartet, da das Klinikum die von der Politik zu erwartenden strukturellen Maßnahmen und Anforderungen – u.a. auch mit der Konzentration der stationären Versorgung am Göppinger Standort – bereits erfüllen wird.

Faszinierend ist der Blick auf den auf dem Dach des Hauptgebäudes befindlichen Hubschrauberlandeplatz, der einen direkten Aufzug in die Intensivstation und den Operationstrakt erhält und somit eine schnellere Versorgung von Patienten auf dem Luftweg und innerhalb des Komplexes ermöglicht.

Geführt wurde der Kreisseniorenrat durch das bemerkenswert helle und freundlich wirkende Gebäude von Alessandro Foglia, ehemaliger Projektleiter des Neubaus. Er beantwortete alle Fragen der interessierten und begeisterten Teilnehmer. Zunächst ungläubig schauten die Besucher jedoch in ein „Muster-zimmer“ und hatten rein optisch den Eindruck, dass dieses kleiner ausfalle als im Bestandsgebäude. Foglia konnte die Besuchergruppe beruhigen; die Patientenzimmer sind so bemessen, dass die modernen Anforderungen voll erfüllt werden und keine Raumnot auftreten kann, auch das Öffnen der Fenster ist möglich. Durch das neue Raumkonzept, viel Licht und freundliche Farben, wird eine schnelle Genesung gefördert. ■

Harald Kraus
Pressesprecher Kreisseniorenrat

Leserumfrage mit attraktiven Preisen

Jetzt mitmachen und 200 Euro-Reisegutschein oder 40 Euro-Einkaufsgutschein gewinnen!

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

1. Wo haben Sie **senex** mitgenommen? ☐ Allgemeinarzt/Hausarzt ☐ Zahnarzt ☐ Apotheke ☐ Edeka ☐ _____

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

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

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

5. Beachten Sie die Anzeigen im Heft? ☐ meistens ☐ manchmal ☐ überhaupt nicht

6. Welche weitere Themen sollten wir in **senex** aufgreifen? _____

7. Kommentar / Anmerkung von Ihnen: _____

8. Welcher Altersgruppe gehören Sie an? ☐ unter 50 ☐ 51-60 ☐ 61-70 Jahre ☐ 71-80 ☐ 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 schicken eine Mail an: medien@olschewski.com und schreiben in der Mail die einzelnen Antworten zu den Fragen, z. B.: **1.** Edeka, **2.** gut, **3.** Sport, Vermischtes, Rätsel, **4.** ja, **5.** meistens, **6.** –, **7.** –, **8.** 61-70 Jahre.

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.

Kreuzworträtsel

Wurst-sorte	boliv. Lasttier	nicht voll		lautes Geräusch		Stellver-treter	Fenster-schutz	Comic: '... und Struppi'		Wund-infektion	Lauf-vogel		Adebar	spei-cheln	Tonart
			2			Gepäck-stück									
Schau-spieler (Bruce)				Tier-garten				Merk-zettel					Blut-gefäß		3
mittels				Spalt-werk-zeug		Kobold		Künstler-gruppe	unver-dünnt				Boots-teil: ...auge		
					Schiene					9	offenes Auto				
Schicksal		Papa-geien-art	Edel-gas		4				man selbst				dicker Brei		Mono-gamie
6					bei-gefügt		Kurz-nach-richt				unvoll-ständige Statue	Kauf-summe			
Fracht-stück	in Ordnung		Ebbe und Flut	Kinder-frau					Zutat für Omelett	Öl-pflanze		Hoch-schulen			
Kennzahl b. Treib-stoff				7		Vorfahre	Hut-form							Länder-kürzel. f. Norwegen	
Anlege-stelle				Friseur				1				Feld-frucht			
binäre Einheit		Kunst-griff					schmales Brett				5			Raub-fisch	
				Thriller von Dan Brown								aus Erz			

Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8	9

Jetzt mitmachen und gewinnen

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

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

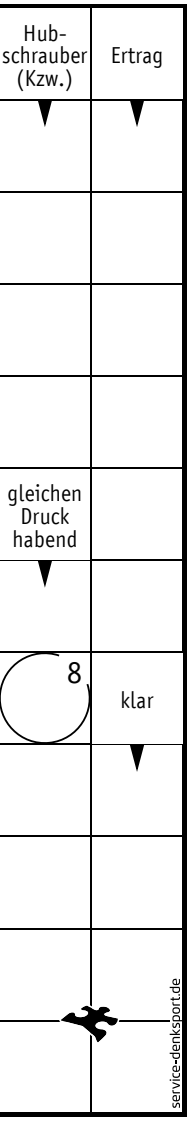
Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir:

3 Bücher von Dieter Buck „Wandern im Landkreis Göppingen“
Die 25 schönsten Touren – Filstal, Schurwald und Voralb

Einsendeschluss zur Teilnahme ist der 16. August 2024.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Die Gewinner der Bücher werden in der nächsten Ausgabe bekanntgegeben.



Sudoku leicht

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

Sudoku schwer

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

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.

AKTIE
AMPHIBIEN
BODENSEE
BRIEF
DENKEN
GATEWAY
GERICHT
HARFE
IBIZA
KAIRO
KARNEVAL
KOERPER
KOMPASS
KUPPEL
MAUS
OPER
RADIO
SAMOA
URKUNDE
WAPPEN

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

Die nächste Ausgabe erscheint Anfang September 2024

Lichtwurzel © WALA Heilmittel GmbH

Quelle kostbarer Rohstoffe

Interview mit Bernhard Ehrmann von der WALA Heilmittel GmbH in Eckwälden

Herr Ehrmann, was bedeutet für Sie Qualität bei Ihrer täglichen Arbeit im WALA Heilpflanzengarten?
Bei unserer Arbeit des Gärtnerns ist uns wichtig, die Prozesse bewusst wahrzunehmen und in Kreisläufen zu denken. Wie wirken Boden, Pflanze, Tier und Mensch im Garten zusammen? In unserem Garten gibt es sehr unterschiedliche Lebensräume: schattig-waldige und sonnige Areale, einen Bachlauf, einen Teich, windige als auch feuchte Ecken. Wie können wir den Garten so vorbereiten, dass Pflanzen in ihm zu Heilpflanzen werden können?

Was macht denn eine Pflanze zur Heilpflanze?
Wenn wir uns eine Pflanze vorstellen, sehen wir eine ausgewogene Gestalt mit Wurzeln, Stängel, Blättern und Blüte vor Augen. Eine Heilpflanze weicht von diesem Idealtypus ab. Sie hat zum Beispiel eine extrem große oder nur sehr kleine Wurzel. Sie blüht vielleicht zu einer ungewohnten Jahreszeit oder wächst am besten an einem klimatisch extremen Standort. In unserem Garten ermöglichen wir der Heilpflanze, ihr Wesen im Wachstum zum Ausdruck zu bringen.

Das klingt fast so, als wenn Sie die Heilpflanzen wie gleichberechtigte, sehr individuelle Partner erleben.
Ja, das kann man so sehen. Jeder von uns betreut sogar bestimmte Heilpflanzenarten und kümmert sich intensiv um ihre Bedürfnisse.

Wie sieht diese Pflanzenbetreuung aus?
Man könnte sagen, dass die Betreuer Wortführer für die Pflanze sind. Unsere Gärtnerin Tine Janssen betreut zum Beispiel den Sauerklee. Sie beobachtet ihn genau und sorgt dafür, dass er seinen optimalen Wachstumsplatz im Garten bekommt. Sauerklee ist eine Waldpflanze und darf bei uns unter Bäumen wachsen. Tine erkennt, wenn es dem Sauerklee nicht gut geht und er eventuell eine spezielle Pflegemaßnahme benötigt. Wenn der optimale Erntezeitpunkt naht, beobachtet Tine den Sauerklee täglich – zusammen mit den Kolleginnen und Kollegen aus dem Pflanzenlabor, die den Sauerklee verarbeiten. Zusammen entscheiden sie auf den Tag genau, wann die Pflanzen zu ernten sind. Ringelblumenblüten für Arzneimittel dürfen sogar nur die Pflanzenlaboranten pflücken. Sie haben ganz besondere Ansprüche an den Zustand der Blüte. Sie muss bereits geöffnet sein, darf aber nicht voll aufgeblüht sein. Das Gute ist, dass das Pflanzenlabor direkt an unseren Garten angrenzt. Die frisch geernteten Heilpflanzen gelangen also direkt zu ihnen in die Verarbeitung.

Der WALA Heilpflanzengarten ist biologisch-dynamisch kultiviert. Was ist die Besonderheit dieser Kulturweise?

Der biologisch-dynamische Garten stellt nach Möglichkeit einen geschlossenen Kreislauf dar. Wir sammeln die Samen und ziehen aus ihnen die nächste Generation Pflanzen heran. Den Boden betrachten wir als lebendigen Organismus. Pflanzenabfälle aus dem Garten und der Produktion gelangen auf unsere Komposte. Sie sind quasi das Herz des Gartens. Sie liefern nicht nur Dünger für die Beete. Ausgereifter Kompost ist vielmehr ein Regulator und Vermittler im Gartensystem.

Kompost als Regulator und Vermittler? Wie ist das zu verstehen?
Einerseits ganz einfach dadurch, dass sich auf dem Kompost Pflanzenmaterialien aus allen Jahreszeiten treffen. Wir tragen die Vielfalt des Gartens auf einen Punkt zusammen. Das ist wie ein langes Einatmen. Dann geben wir dem Kompost viel Zeit für den Reifeprozess. Zweieinhalb Jahre lang dürfen die Pflanzenmaterialien verrotten, die Qualitäten der Jahreszeiten erleben und etwas Neues bilden. Es ist ein zutiefst harmonischer Prozess. Denn Harmonie bedeutet die Vereinigung von Entgegengesetztem zu einem Ganzen. Wir könnten den Prozess durch sehr häufiges Umsetzen beschleunigen. Das wollen wir aber nicht.

Was ist so wichtig daran, den Kompost so lange reifen zu lassen?
Erst die Zeit und unsere Kompostpflege lassen die Rotte geordnet und harmonisch ablaufen. Wir unterstützen diesen Prozess mit Heilkräuterzusätzen und dadurch, dass wir den Kompost nur zweimal im Jahr umsetzen. Beim Umsetzen beobachten wir den Geruch, die Farbe und Konsistenz des Kompostes. Und dann sehen wir irgendwann, dass er seine Reife erreicht hat. Reifer Kompost ist beglückend. Er ist das Gold der Erde.

Und dann beginnt das große Ausatmen?
Ja, genau. Wir verteilen den Kompost zu verschiedenen Zeiten auf die Beete. Jede Pflanzenart bekommt individuell angepasste Kompostgaben, darauf achten ihre Betreuer. Er wirkt dort als belebender Vermittler. Die Harmonie seines Rotteprozesses gibt er an die Pflanzen weiter. Das Pflanzenwachstum läuft mit Kompost regulierter ab. Als wenn die Pflanzen vom Kompost lernen würden, das richtige Maß zu finden. Sie sind dann viel widerstandsfähiger gegen Schädlinge und entwickeln sich zu kräftigen Heilpflanzen für die WALA Arzneimittel und die Dr. Hauschka Kosmetik. ■

Die Termine für die Führungen durch den Heilpflanzengarten der Firma WALA samt Vortrag finden Sie im Veranstaltungskalender auf den Seiten 28 bis 31.

Anzeige

Kneipp Verein GÖPPINGEN

Einfach. Ganzheitlich. Natürlich.

Gesund Leben und naturgerechtes Heilen hat für sehr viele Menschen heutzutage eine große Bedeutung. Entspannen Sie bei einem **Waldbad** oder lernen Sie, welche heimischen **Heilkräuter gegen Erkältungen** helfen.

Wenn sie diese und weitere Themen zu gesunder Ernährung und Bewegung interessieren – **werden Sie Mitglied!**
Weitere Informationen finden Sie unter:
www.kneipp-verein-goeppingen.com

Kneipp-Verein Göppingen e. V.
Vorderer Berg 22, 73035 Göppingen
Tel. 0171/2973941, Kneippverein.BKopp@web.de

Anzeige

ACHIM LEHNERT MSc
ZAHNARZT
PARODONTOTLOGIE

Zahnärztliche Betreuung - auch zuhause!

Barrierefreier Praxiszugang im Erdgeschoss!

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

Leckeres Essen direkt an die Haustür

Kathrin Gomez von den Johannitern in Göppingen stellt den Menüservice vor, der den Menschen im höheren Alter eine gesunde und ausgewogene Ernährung ermöglicht.

senex: Gibt es bei älteren Menschen beim Thema „Menüservice“ eine Hemmschwelle, alleine schon aufgrund dessen, dass sie befürchten, ihre Selbstständigkeit zu verlieren, wenn sie nicht mehr selbst kochen?
Kathrin Gomez: Im Gegenteil, der Großteil unserer Kunden empfindet für unseren Menüservice ein Gefühl der Erleichterung und Dankbarkeit – schließlich entlasten wir sie beim Einkauf von Lebensmitteln und insbesondere der Zubereitung derselben zu einem schmackhaften Menü. Das macht für sie den Alltag leichter.

senex: Welche Vorteile haben Seniorinnen und Senioren, wenn sie ihr Essen liefern lassen?
Kathrin Gomez: Dank unserem Menüservice ernähren sie sich vielseitig, bedarfsgerecht, gesund und ausgewogen. Zudem haben sie bei der Anlieferung des Menüs persönlichen Kontakt mit unseren Mitarbeitern. Viele Menschen wohnen alleine und ihre nahen Verwandten sind weit weg. Für diese Seniorinnen und Senioren ist es ein willkommenes Ereignis am Tag, wenn das Essen geliefert wird und sie ein paar Worte mit unseren Mitarbeitern wechseln können. Unsere Mitarbeiter helfen ihnen auch beim Zerkleinern des Essens – wenn deren eigene Kraft dazu nicht mehr ausreicht.

senex: Muss man sich den Menüservice wie ein Zeitschriften-Abo vorstellen, das man nach einer bestimmten Laufzeit kündigen kann?
Kathrin Gomez: Unser Menüservice ist völlig flexibel wählbar, es gibt keine Vertragsbindung und auch keine Kündigungsfrist. Die Kunden bestellen telefonisch oder per Mail bei uns, wenn wir ihnen ein Menü liefern sollen.

Kathrin Gomez mit der Warmhaltebox für die Menüs © Johanniter

senex: Wie viel kostet ein Menü?
Kathrin Gomez: Da wir drei verschiedene Varianten des „Essens auf Rädern“ anbieten, variieren auch die Preise: Unsere frisch gekochten Heißmenüs mit Suppe, Hauptspeise und Dessert werden auf Porzellangeschirr angeliefert und beginnen bei 10,90 Euro. Die einzelnen Hauptspeisen kosten ab 8,99 Euro. Das frisch zubereitete Vesper als Abendessen liegt bei 6,90 Euro. Und unsere Tiefkühlspeisen beginnen bei 7,83 Euro.

senex: Wie begegnen Sie Menschen, die hinsichtlich Frische, Ausgewogenheit und Geschmack der von Ihnen angebotenen Menüs skeptisch sind?
Kathrin Gomez: Skepsis begegnen wir immer mal wieder. Viele Menschen wissen einfach nicht, wie gut vor allem unsere frisch zubereiteten Menüs schmecken. Hier fand in den letzten Jahren eine enorme Entwicklung statt. Das Angebot wurde erweitert und ausgebaut, auch hinsichtlich der Regionalität der Zutaten, die für uns eine wichtige Rolle spielt. Bei uns kann jeder Interessent ein kostenloses Probemenü bestellen. Dabei kann er die verschiedenen Angebote ausprobieren und sich so einen ersten Eindruck verschaffen. Und er kann nicht nur den Geschmack der Menüs, sondern auch unseren Lieferservice beurteilen. Selbst ein kurzes Kennenlernen unserer Mitarbeiter ist möglich. Durch unser umfangreiches und vielfältiges Angebot können wir fast alle Geschmacksrichtungen und Vorlieben bedienen.

senex: Aus wie vielen Gängen und aus welchen Zutaten setzen sich Ihre Menüs zusammen?
Kathrin Gomez: Auch hier haben wir verschiedene Möglichkeiten, um jedem Wunsch gerecht zu werden. Zu unseren Hauptspeisen kann ergänzend aus unserem Zusatzangebot eine Suppe oder ein Salat samt einem Dessert gewählt werden. Und wir bieten auch ein frisch zubereitetes Mittagsmenü mit regionalen Zutaten an.

senex: Gibt es bei Ihnen vegetarische Menüs und Schonkost?
Kathrin Gomez: Selbstverständlich bieten wir sowohl Allergen- und Diabetikeressen als auch pürierte Kost, vegetarisches Essen, Voll- und Schonkost an.

senex: Wie viele Tage oder Wochen vorher muss ich bestellen?
Kathrin Gomez: Die Bestellung kann bei uns am selben Tag bis 8.30 Uhr erfolgen, ebenso eine kurzfristige Abbestellung. Regulär bestellen die Kunden freitags für die darauf folgende Woche.

senex: Kann ich mir auch nur an zwei oder drei Tagen pro Woche ein Menü liefern lassen, oder beinhaltet Ihr Menüservice in jedem Fall die Lieferung an sieben Tage pro Woche?
Kathrin Gomez: Die Kunden sind bei uns sehr flexibel und bestimmen selbst, an welchen Tagen sie Essen von uns wollen. Wir liefern das ganze Jahr, auch an Wochenenden und Feiertagen.

senex: Kann ich die Uhrzeit festlegen, zu der das Menü geliefert werden soll?
Kathrin Gomez: Es gibt einen festen Zeitrahmen, in dem wir die Menüs an die Kunden ausliefern. Innerhalb dieses Rahmens sind wir flexibel und können auf die Wünsche der Kunden eingehen.

senex: Haben gestiegene Energie- und Lebensmittelpreise die Menüs verteuert?
Kathrin Gomez: Es gab im letzten Jahr aufgrund der gestiegenen Kosten eine geringe Preisanpassung. Da wir mit unserem Menüservice einen hohen Qualitätsstandard anbieten und dies auch in gewohnter Form weiterhin tun werden, war eine moderate Anpassung unserer Preise unumgänglich. Unser oberstes Anliegen ist es, den Kunden eine einwandfreie, gleichbleibend hohe Qualität an Speisen zu bieten.

senex: Wie wird sich der Menüservice im Allgemeinen entwickeln, angesichts einer immer älter werdenden Gesellschaft?
Kathrin Gomez: Den Menüservice sehe ich bereits aktuell als festen und wesentlichen Bestandteil der Gesellschaft. Unser Menüservice ermöglicht es beispielsweise vielen Seniorinnen und Senioren zuhause wohnen zu bleiben, da wir die wichtige Grundernährung sicherstellen, die viele Senioren alleine nicht mehr leisten können. Der Menüservice ist ein Hilfsdienst zur Erhaltung des Selbstständigkeit im Alter in den eigenen, geliebten vier Wänden.

senex: Beliefern Sie den gesamten Kreis Göppingen oder nur die Stadt Göppingen samt der umliegenden Gemeinden?
Kathrin Gomez: Wir beliefern den gesamten Kreis Göppingen mit unserem Essen auf Rädern Dienst, sowohl mit der Heißverpflegung, aber auch mit unserer Tiefkühlkost, bei der die Kunden das tiefgefrorene Essen selbst erhitzen müssen.

senex: Finden Sie genügend Fahrer, die Ihren Menüservice ausliefern?
Kathrin Gomez: Wir sind sehr stolz auf unser langjähriges, treues Team aus Fahrerinnen und Fahrern und – um auf Ihre Frage zu antworten – ich würde sagen: Nicht wir finden die Fahrer, die Fahrer finden uns. ■

Anzeige

Fit mit Csilla Feher

Csilla Feher vom Fitnesstudio ChillActive in Göppingen über Training im Alter

Wenn ich im Fitnessstudio bin und ein wenig Zeit habe, setze ich mich bequem auf meinen Sessel und beobachte die Menschen durch das riesige Fenster. Oft sehe ich Menschen mit einem Rollator herumlaufen. Ein Rollator kann ein Segen sein, wenn man verschiedene Probleme mit Muskeln, Gelenken oder dem Gleichgewicht hat, kann aber auch dazu führen, dass wir unseren Bewegungsspielraum einschränken und unsere Muskeln verkümmern. Natürlich für diejenigen, die akute Probleme haben, ist ein Rollator ein Segen. Aber betrachten wir auch die andere Seite. Wenn wir dauerhaft mit einem Rollator laufen, verändert sich unsere Körperhaltung. Das Körpergewicht wird nicht mehr optimal verteilt wie beim normalen Laufen, wodurch unsere Gelenke anders belastet werden. Die Körperhaltung verändert sich, wir geraten aus dem Gleichgewicht, wodurch der Oberkörper minimal nach vorne kippt. Dadurch werden unsere Hüfte, Knie und Fußgelenke nicht optimal belastet, was zu schmerzhaften Problemen führen kann. Zum Beispiel zu schmerzhaften Verspannungen der Muskeln. Man denkt vielleicht nicht darüber nach, aber für das Laufen benötigen wir unsere gesamte Rumpfmuskulatur. Rücken und Bauch spielen eine wichtige Rolle beim Laufen. Wenn wir jedoch anstatt uns sportlich zu betätigen und unsere Muskeln durch gezieltes Training zu stärken, uns an einen Rollator gewöhnen, werden die genannten Muskeln „abgeschaltet“ und nicht mehr gefördert. Dies führt zu noch mehr schmerzhaften Problemen. Laut einer Statistik aus dem Jahr 2019 sind Rückenschmerzen eine Volkskrankheit, von der jeder dritte betroffen ist. Was ist die Lösung? Regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf. Heute zeige ich Ihnen ein Rumpftraining, das überall und unabhängig vom Alter durchgeführt werden kann. Man kann es im Garten, im Wohnzimmer oder an einem beliebigen Ort durchführen – hauptsache man macht es! Man benötigt eine Stoppuhr oder ein Handy, eine Matte, Bodenmarkierungen, motivierende Musik und Geduld.

Wir bauen 5 Stationen auf. An jeder Station arbeiten wir 40 Sekunden lang. Nach jeder Trainingsphase gönnen wir uns mindestens 15 Sekunden Pause, bevor wir zur nächsten Station gehen. Wir können entweder 3 oder 4 Durchgänge machen.

1. Station: Setzen Sie sich vor die Wand, den ganzen Rücken an die Wand gelehnt. Die Schulterblätter sind hinten zusammen, die Arme im rechten Winkel. Die Füße sind zusammen. Die Aufgabe ist es, die Arme so auszustrecken, dass Schultern und Arme die ganze Bewegung an der Wand bleiben und dann zurück in die Startposition zu kommen. Führen Sie die Bewegung für 40 Sekunden aus und achten Sie auf die korrekte Ausführung.

2. Station: Ausgangsposition: In Bauchlage liegend, Hände und Beine sind ausgestreckt, die Stirn ruht auf dem Boden. Führen Sie die Übung für insgesamt 40 Sekunden durch.

1. Aufgabe: Heben Sie die Beine, den Oberkörper und die Arme hoch und halten Sie diese Position für 3 Sekunden, dann senken Sie sie langsam wieder ab.

2. Aufgabe: Strecken Sie die Arme seitlich aus, heben Sie die Beine, den Oberkörper und den Kopf hoch und halten Sie diese Position für 3 Sekunden, dann senken Sie sie langsam ab.

3. Aufgabe: Die Arme ruhen ausgestreckt nah am Körper. Heben Sie die Beine, die Arme, den Oberkörper und den Kopf hoch und halten Sie diese Position für 3 Sekunden, dann senken Sie sich wieder ab.

1. Aufgabe

2. Aufgabe

3. Aufgabe

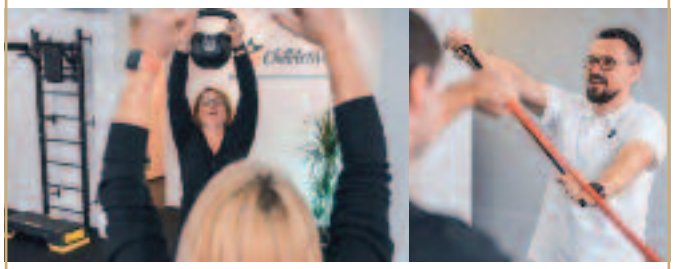
3. Station: Ausgangsposition: Stellen Sie sich hüftbreit mit leicht gebeugten Knien vor die Markierung . Die Aufgabe besteht darin, mit einem Bein einen Schritt nach vorne zu machen, dann das andere Bein daneben zu setzen, und anschließend mit dem ersten Bein zurück und dann mit dem zweiten Bein. Dies sollte 40 Sekunden lang durchgeführt werden.

4. Station: Ausgangsposition: Auf den Boden legen, die Knie hochnehmen, die Arme seitlich ausstrecken. Bauchmuskeln anspannen und den Oberkörper vom Boden abheben, wobei das Gesicht zur Decke zeigt.

5. Station: Ausgangsposition: Stehen mit leicht gebeugten Knien, die Füße hüftbreit auseinander. Aufgabe: Von Markierung zu Markierung seitlich laufen, ohne die Füße zu überkreuzen. ■

Anzeige

ChillActive



Sport im Alter ist wichtig! Dadurch schützen Sie sich nicht nur wirkungsvoll vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sondern helfen dem altersbedingten Muskulaturabbau effektiv entgegenzuwirken. Bewegung wirkt zudem entzündungshemmend auf den Körper.
Wir bei ChillActive motivieren, unterstützen und leiten Sie an, bis ins hohe Alter körperlich fit und beweglich zu bleiben.

Weitere Informationen zu unserem Trainingsangebot und unseren Gruppenkursen finden Sie auf
www.chillactive.de

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

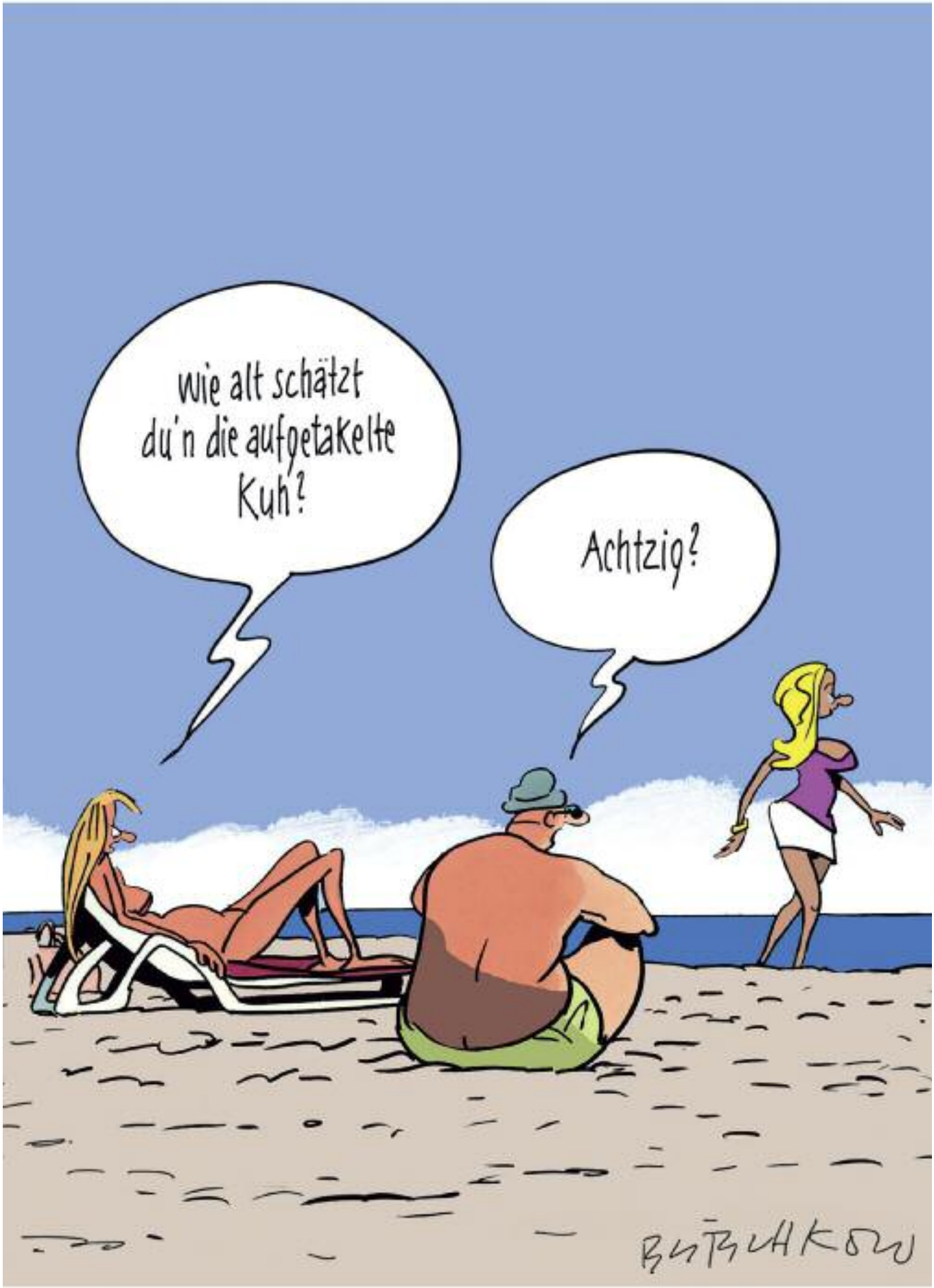
Anzeige

FRISCHES WILD
AUS DEN WÄLDERN SCHLIERBACHS

Bei uns erhalten sie küchenfertige Einzelteile **vom Reh und Wildschwein aus eigener Jagd**, portioniert und vakuumiert.

Für den Sommer:
Wildsteaks

Jagd Gesellschaft Schlierbach
Tel. 0176/24053974
mija.schlosser@outlook.de



© Catprint Media GmbH

Tim

Kurz-Krimi von Manfred Schröder

Tim gehörte zu jenen Menschen, die sich nie ganz sicher waren. Fragte man ihn um Auskunft, befielen ihn Zweifel, ob er auch die richtige Antwort gegeben hatte. Verließ er die Wohnung, so wusste er des Öfteren nicht mehr, ob er den Ofen abgestellt hatte oder das Licht noch brannte. Rannte er dann nach oben, keuchend und außer Atem, stellte er fest, dass alles in Ordnung war. Er wäre bestimmt ein gefundenes Fressen für einen Seelendoktor, der gerne Ausschau nach einem Opfer und nach Geld hält. Doch die Neurose ist meist nur ein kleiner Tick und nicht selten liebenswert.

Wie schon gesagt, Tim gehörte zu jenen Menschen, die sich selbst nicht trauten. Doch dieses Mal war er sich ganz sicher. Im Kaufhaus vor einem Kosmetikstand beobachtete er, wie eine Person geschickt aus der Handtasche einer älteren Dame eine Geldbörse herauszog und sie ihrem Begleiter zusteckte. Solche Szenen kannte er aus Kriminalfilmen. Die Person mit den langen Fingern war klein, schwarzhaarig, südländisch und sehr hübsch. Ihr Partner dagegen war blond, groß und breitschultrig und hatte ein fröhliches, sogar sympathisches Gesicht.

Als er die Geldbörse in seiner Tasche verschwinden ließ, trafen sich ihre Blicke. Der blonde Riese lächelte breit. Tim war sich nicht sicher, ob das Lächeln freundlich war oder eine Warnung. Er war kein Held, doch er war bereit, den Vorfall dem Hausdetektiv zu melden. Zum lauten „Haltet den Dieb!“ reichte es allerdings nicht. Deshalb ging er erst einmal nach draußen und zündete sich eine Zigarette an.

Als der Glimmstängel qualmte und er den Rauch tief einzog, bedeckte ihn ein großer Schatten. Vor ihm stand lächelnd der blonde Riese. Tim überlegte, ob er ihn gleich hier zur Rede stellen sollte.

Erst jetzt bemerkte er, dass der Andere ein aufklappbares Messer in seiner rechten Hand hielt. Tim wagte kaum zu atmen. Er dachte an „Chinatown“, wo man einem zu neugierigen Detektiv die Nase aufgeschlitzt hatte.

„Heute haben wir endlich schönes Wetter, oder?“

Was sollte er sagen? Es war in der Tat schön.

Der blonde Riese zog einen Apfel aus seiner Tasche. „Sehr gesund. Doch vorher sollte man sie schälen.“ Er klopfte Tim auf die Schulter. Ganz leicht und behutsam, wünschte noch einen guten Tag und ging zu seiner Partnerin, die lächelnd auf einer der Bänke saß.

Tim war sich gar nicht mehr sicher, ob sie wirklich eine Geldbörse aus der Handtasche gezogen hatte. ■

© Manfred Schröder
www.online-roman.de

STAUFERS Meine Region. Mein Staufers.

Tomahawk Steak vom Grill

In unserem Tomahawk-Steak-Rezept wird ein Steak vom Rind am Knochen gegart, was es aromatisch und saftig werden lässt. Servieren Sie es zu rauchigem Grillgemüse, knusprigem Brot oder knackigem Salat!

Alle Zutaten erhalten Sie bei **EDEKA**.

Zutaten für 4 Portionen

- 1000 g Tomahawksteak
- 2 EL Butter
- 1 Zweig Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Orange, davon die abgeriebene Schale
- Meersalz, grob

Zubereitung

Das Steak rechtzeitig aus der Kühlung nehmen und kurz vor dem Grillen mit etwas grobem Meersalz würzen.
Nun das Steak bei indirekter Grillhitze (ca. 100 °C) für ca. 30 Min. grillen. Nach der Hälfe der Zeit das Steak wenden.
Anschließend die Butter mit dem Thymian, Knoblauch und der Orangenschale in einer grillfesten Schüssel kurz mit auf den Grill geben.
Nun dem Tomahawk Steak bei hoher direkter Hitze die nötigen Röstaromen geben.
Zum Schluss das Steak mit der Butter von beiden Seiten bestreichen.

„So ein Schlamassel“

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

Von „Schlamassel“ spricht man, wenn man in eine schwierige, ausweglos scheinende Situation gerät.
Das Wort „Schlamassel“ geht auf das jiddische Wort „Schlimm-Massel“ zurück und setzt sich aus „schlimm“ und dem hebräischen Wort „Massel“ zusammen, was so viel wie „schlimmes Glück“ bedeutet. Umgangssprachlich wurde „schlimm“ zu „Schlamm“, in dem man stecken bleiben kann, beispielsweise im „Schlam-Massel“

„A guada Eh“

Schwäbische Lebensweisheiten für Reigschmeckte

Zu ra guada Eh khörad emmr drei: an Mo, a Frau ond ihr Muddr.
Zu einer guten Ehe gehören immer drei: ein Mann, eine Frau und ihre Mutter.

Wia mr issd, so schaffd mr au.
Wie man isst, so arbeitet man auch.

Wemmr gäbad, gäbad mr gern – abbr mir gäbad nix!
Wenn wir geben, dann geben wir gerne – aber wir geben nichts!

Was dädad mir au ohne os, wo’s doch mit os scho schwer gnuag isch!
Was würden wir bloß ohne uns machen, wo es ja schon mit uns so schwer ist!

Zitate zum „Alter“

„Alt ist man dann, wenn man an der Vergangenheit mehr Freude als an der Zukunft hat.“ *John Knittel*

„Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, würde ich die gleichen Fehler machen. Aber ein bisschen früher, damit ich mehr davon habe.“ *Marlene Dietrich*

„Monde und Jahre vergehen, aber ein schöner Moment leuchtet das Leben hindurch.“ *Franz Grillparzer*

„In der Jugend lernt, im Alter versteht man.“ *Marie von Ebner-Eschenbach*

„Weisheit stellt sich nicht immer mit dem Alter ein. Manchmal kommt auch das Alter ganz allein.“ *Jeanne Moreau*

„Nur wer sein Alter verleugnet, fühlt sich wirklich alt.“ *Lilli Palmer*

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.

Quiz

Wie gut kennen Sie den Landkreis?

4. Wo ist das letzte vollendete Werk des Bildhauers Franz Ignaz Günther (siehe oben) zu finden?

A: Friedhofskapelle Nenningen
B: Stadtkirche Göppingen
C: Wallfahrtskirche Ave Maria
D: Mariä Himmelfahrt Weißenstein

1. Wie viele Einwohner zählt der Landkreis Göppingen?

A: 178.745
B: 355.726
C: 209.427
D: 261.857

2. Wie heißt der derzeitige Landrat vom Kreis Göppingen?

A: Alexander Maier
B: Edgar Wolff
C: Frank Dehmer
D: Guido Till

3. Welche Gemeinde im Kreis ist die höchstgelegene Gemeinde?

A: Hohenstaufen
B: Hohenstadt
C: Reichenbach unterm Rechberg
D: Stötten

Die Lösungen finden Sie auf Seite 27.

Sudoku leicht
Ausgabe 3, Juli/Aug. ‘24

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

Sudoku schwer
Ausgabe 3, Juli/Aug. ‘24

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

Wortsuche, Ausgabe 3, Juli/Aug. ‘24

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

Kreuzworträtsel
Ausgabe 2, Mai/Juni ‘24

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

Lösungswort: MAIENTAG

Die Gewinner der drei Bücher „Altwerden ist nichts für Feiglinge“ von Jochim Fuchsberger werden in der nächsten Ausgabe bekanntgegeben.

Lösungen zum Quiz auf Seite 26
„Wie gut kennen Sie den Landkreis?“
1 A, 2 D, 3 B, 4 B

Anzeige

Was ist los in und um Göppingen

Beate Herdtle vor ihrer Malerei „Himmelssphären“ (Foto:privat)

Herzliche Einladung zu der Ausstellung „Himmelwärts“ mit Malereien und Zeichnungen von Beate Herdtle auf Schloss Filseck

Laufzeit: 30.06. bis 01.09.2024 , Öffnungszeiten: Mo - So 10 - 17 Uhr
Die Künstlerin ist an folgenden Terminen anwesend:
20.07., 18.08. und 19.08. sowie am 01.09.2024, jeweils von 11- 15 Uhr.

Malereien und Zeichnungen, die die Vielschichtigkeit gelebter Erfahrungen und Erinnerungen an zahlreiche Reisen aufweisen: Naturlandschaften, die die Sehnsucht nach Ursprünglichkeit ausdrücken. Erinnerte und verinnerlichte Landschaften erzählen von der Suche nach Kraftquellen, Träumen und Wünschen.

Do., 04.07.2024, 10 Uhr
Senioren wandern und genießen
Rathaus, Hauptstraße 30
73092 Heiningen

Do., 04.07.2024, 18.30 Uhr
Im Sterben nicht allein sein
Hospizhaus Villa Hammer
Sommerhalde 2, 73035 Faurndau

Fr., 05.07.2024, 15.30 Uhr
Auf dem eigenen E-Bike durch Göppingen, Thematische Führung
ipunkt im Rathaus
Hauptstraße 1, 73033 Göppingen

Sa., 06.07.2024
Oldtimer-Rallye mit Frühschoppenkonzert
Kurpark und Bad Hotel, Otto-Neidhart-Platz 1, 73337 Bad Überkingen

Fr., 05. + Sa., 06.07.2024, 19.30 Uhr
Theaterabend
Obere Roggenmühle 1
73312 Geislingen-Eybach

Fr., 05.07.2024 - So., 07.07.2024
Ditzenbacher Festtage
Bad Ditzenbach

So., 07.07.2024, 10 Uhr
Melodien auf Schloss Filseck mit Chören aus dem Chorverband Hohenstaufen
Schloss Filseck, 73066 Uhingen

So., 07.07.2024, 11 Uhr
Vernissage: Jahresausstellung der Mitglieder
Kulturmühle, 73098 Rechberghausen

So., 07.07.2024, 14 Uhr
Führungen auf dem Hohenstaufen
Bergipfel Hohenstaufen, Göppingen

So., 07.07.2024, 14.30 Uhr
Konzert im Kurpark mit dem Göppinger Liederkranz
Wandelhalle im Kurpark, Bad Boll

Mo., 08.07.2024, 13.15 Uhr
Geführte Wanderung „Steinpyramide-Fuchseck-Rottelstein“
Haus des Gastes, Helfensteinstr. 20
73342 Bad Ditzenbach

Di., 09.07.2024, 9 Uhr
Bad Boller Seniorenfrühstück
Evangelisches Gemeindehaus,
Heckenweg 13, 73087 Bad Boll

Di., 09.07.2024, 14 Uhr
Sommerfest des Seniorencafés
Katholische Kirchengemeinde
Kath. Gemeindehaus
73098 Rechberghausen

Mi., 10.07.2024, 9.30 Uhr
Literaturzirkel
Café der Seniorenwohnanlage
Blumhardtweg 30, 73087 Bad Boll

Mi., 10.07.2024, 19.30 Uhr
MultiKultiTanz
Seniorenwohnanlage am
Blumhardtweg 30, Mehrzweckraum
73087 Bad Boll

Mi., 10.07.2024, 20 Uhr
Kino Klub K3: Joan Baez – I Am a Noise
Staufen Kino, Poststraße 36
73033 Göppingen

Do., 11.07.2024, 14 Uhr
Donnerstagsrunde
Katholisches Gemeindezentrum
Blumhardtweg 12, 73087 Bad Boll

Do., 11.07.2024 - So., 14.07.2024
Stadtfest
Rund um das Rathaus, Heidenheimerstr. 30, 73079 Süßen

Fr., 12.07.2024
Aus der Schweiz: Atilla Vural, der Meister der Gitarren
Bad Boller Bürgertreff (BoB),
Kirchplatz 6, 73087 Bad Boll

Fr., 12.07.2024, 13.45 Uhr
Führung durch Heilpflanzengarten der WALA Heilmittel GmbH und Vortrag Dr. Hauschka Gesichtspflege
Dorfstraße 1, 73087 Bad Boll-Eckwälden

Fr., 12.07.2024, 20 Uhr
Orange colored Sky
Swinging evening (Murphysingers)
Schlosshof in Dürnau

Fr., 12.07.2024, 20 Uhr
Kartenspielabend
Dorfhaus Eckwälden, 2. OG
73087 Bad Boll

Fr., 12.07.2024, 20 Uhr
Abendserenade
Rathausvorplatz
73098 Rechberghausen

Alle Angaben ohne Gewähr.

Fr., 12.07.2024, 20.45 Uhr
Duo Miro: Traum und Wirklichkeit
Stadtkirche, Pfarrstraße 32,
Göppingen

Fr., 12.07.2024 - Sa., 13.07.2024
Fiesta Sudamericana
Schlossplatz, 73033 Göppingen

Sa., 13.07.2024, 18 Uhr
Fit und gesund durch gesunde Ernährung
Bürgerhaus, Göppingen

Sa., 13.07.2024
Faurndauer Dorf-Hock mit Dorffestlauf
Stiftstraße, Göppingen - Faurndau

Sa., 13.07.2024, 10.30 Uhr
Historische Stadtführung
ipunkt im Rathaus
Hauptstraße 1, 73033 Göppingen

Sa., 13.07.2024, 15 Uhr
Führung auf dem Eislinger Geschichtspfad
Rathaus Eislingen, Schlossplatz 1
73054 Eislingen/Fils

Sa., 13.07.2024, 20 Uhr
Echte schwäbische Comedy
Obere Roggenmühle 1
73312 Geislingen-Eybach

Sa., 13.07.2024, 22 Uhr
Wunderschön
Sommerkino im
Dürnauer Schlosshof

Sa., 13.07.2024 - So., 14.07.2024
Stadtfest
Hauptstraße und Kirchheimer Straße,
73061 Ebersbach an der Fils

So., 14.07.2024, 13.30 Uhr
Tageswanderung: Teufelsklinge und Himmelreich
Treffpunkt: Parkplatz Schulzentrum
73087 Bad Boll

So., 14.07.2024, 14.30 Uhr
Konzert im Kurpark mit der Akkordeongruppe Eschenbach
Wandelhalle im Kurpark, Bad Boll

So., 14.07.2024 - Fr., 06.09.2024
Ausstellung im Schloss – Thomas Putze
Roter Saal, Schloss, 73072 Donzdorf

Mo., 15.07.2024
Krämermarkt
Bahnhofallee, 73087 Bad Boll

Mo., 15.07.2024, 13.15 Uhr
Geführte Wanderung „Felsental – Himmelreich – Bismarkfelsen“
Haus des Gastes, Helfensteinstr. 20
73342 Bad Ditzenbach

Di., 16.07.2024, 18.30 Uhr
Arthrose Knie und Hüfte – von der Creme zum Ersatz!
ALB FILS KLINIKEN, Speisesaal,
Klinik am Eichert, Göppingen

Mi., 17.07.2024, 10 Uhr
Gesprächskreis für Menschen mit Hörbeeinträchtigung
Treff im Löwen, Bahnhofstraße 9
73054 Eislingen/Fils

Mi., 03.07.2024, 14 Uhr
Tanznachmittag mit Erich Schmid
Haus des Gastes, Helfensteinstr. 20
73342 Bad Ditzenbach

Mi., 17.07.2024, 19 Uhr
Da steckt doch mehr dahinter? Bibelabend für Neugierige
Kath. Gemeindehaus, Rechberghausen

Do., 18.07.2024, 13.30 Uhr
Monatswanderung der Bad Boller Senioren
Am Parkplatz vor der neuen Sporthalle Bad Boll, Erlengarten

Do., 18.07.2024, 13.45 Uhr
Führung durch den Heilpflanzengarten der WALA Heilmittel GmbH und Vortrag über Sheabutter aus Burkina Faso
Boßlerweg 2, Bad Boll-Eckwälden

Do., 18.07.2024, 14.30 Uhr
Geselliger Kaffee-Nachmittag
Pflegeteam Voralb
Reuschstraße 54, 73092 Heiningen

Do., 18.07.2024, 17.30 Uhr
Singabend
Seniorenwohnanlage
Blumhardtweg 30, 73087 Bad Boll

Do., 18.07.2024, 18 Uhr
Sommerserenade
Festplatz, 73326 Reichenbach

Do., 18.07.2024, 19 Uhr
Sommer in den Weiherwiesen
Naturlehrpfad, Rohrachtal
Weißer Weg, 73312 Geislingen

Do., 18.07.2024, 20 Uhr
Jazz im Park – JCGP Quartett featuring Paula Bilá
Landschaftspark „Grüne Mitte“
Im Töbele, 73098 Rechberghausen

Fr., 19.07.2024, 19.30 Uhr
Abendlicher Stadtrundgang mit diversen Göppinger Geschichten
ipunkt im Rathaus
Hauptstraße 1, 73033 Göppingen

Fr., 19.07.2024 - Sa., 20.07.2024
50. Geislinger Hock
Gerberviertel, Karlstraße
73312 Geislingen an der Steige

Fr., 19.07.2024 - So., 21.07.2024
BUS Festival
Festgelände rund um die EWS-Arena
Nördliche Ringstr. 87,
73033 Göppingen

Sa., 20.07.2024, 17 Uhr
Der südlichste Stadtbezirk Thematische Stadtführung
Beim Schopflenberghof

Sa., 20.07.2024 - So., 28.07.2024
Sommerfestival auf Schloss Filseck
Schloss Filseck, 73066 Uhingen

Sa., 20.07.2024 - So., 21.07.2024
Donzdorfer Stadtfest
Rund ums Schloss , 73072 Donzdorf

So., 21.07.2024, 10.30 Uhr
Konzert am Sonntagmorgen
Vinzenz Therme, Kurhausstraße 18
73342 Bad Ditzenbach

Mo., 22.07.2024
Augen blick mal – 10 Jahre Atelier Altes Rathaus
Rathaus, Kirchstraße 2, Uhingen

Mo., 22.07.2024, 13.15 Uhr
Geführte Wanderung „Von Wiesensteig über die Kreuzkapelle“
Haus des Gastes, Helfensteinstr. 20
73342 Bad Ditzenbach

Mo., 22.08.2024, 14.30 Uhr
Geselliger Kaffee-Nachmittag
Pflegeteam Voralb
Reuschstraße 54, 73092 Heiningen

Di., 23.07.2024, 13.45 Uhr
Führung durch Heilpflanzengarten der WALA Heilmittel GmbH und Vortrag Dr. Hauschka Gesichtspflege
Dorfstr. 1, 73087 Bad Boll-Eckwälden

Mi., 24.07.2024, 19 Uhr
Kunst durch 600 Jahre
Stadtkirche, Kirchgasse, Geislingen

Mi., 24.07.2024, 19.30 Uhr
MultiKultiTanz
Seniorenwohnanl., Blumhardtweg 30,
Mehrzweckraum, Bad Boll

Die nächste Ausgabe erscheint Anfang September 2024

Do., 25.07. bis 31.08.2024
„Schwarz-Weiß isch farbig gnuag“
Fotografien von Peter Fischer
Vernissage: Do., 25.07.2024, 19 Uhr
Rathaus Dürnau

Do., 25.07.2024, 18 Uhr
Rund ums Reusch
Thematische Führung
EWS Arena, Nördliche Ringstr. 87
73033 Göppingen

Do., 25.07.2024 - Sa., 03.08.2024
Sommernachtskino
5-Täler-Bad, Schlachthausstraße 30
73312 Geislingen an der Steige

Fr., 26.07.2024 + Sa., 27.07.2024
21.30 Uhr
Open-Air-Kino
Landschaftspark „Grüne Mitte“
Im Töbele, 73098 Rechberghausen

Sa., 27.07.2024, ab 14 Uhr
44. Krautfest
In der Schlater Straße
Schlater Straße, 73107 Eschenbach

So., 28.07.2024, ab 11 Uhr
„Brauereifest“ im Brauereihof
Lammbrauerei Hilsenbeck
Hauptstr. 37, Gruibingen

So., 28.07.2024, ab 11 Uhr
Stationärmotorentreffen bei den Schwungradfreunden
Dorfplatz in Eckwälden
73087 Bad Boll

So., 28.07.2024, 14.30 Uhr
Konzert im Kurpark mit den Steinriegel Musikanten aus Lauterstein
Wandelhalle im Kurpark
Am Kurpark, 73087 Bad Boll

So., 28.07.2024, 15 Uhr
Sonderführung: Wissen & Staunen
Burg Wäscherschloss
Wäscherhof, 73116 Birenbach

So., 28.07.2024, 18 Uhr
Poetischer Stadtspaziergang
Alte Marienkirche
Lange Straße 37, 73079 Süßen

Mo., 29.07.2024, 18 Uhr
Die ungleichen Schwestern – Faurndauer Kirchen
Stiftskirche, Stiftsstraße 16
73035 Göppingen - Faurndau

Mi., 31.07.2024, 9 Uhr
Fahrradtour: vier starke Frauen, Thematische Führung
Schickhardt-Brunnen
Christophsbad Göppingen, Faurndauer Str. 6-28, 73035 Göppingen

Mi., 31.07.2024, 19 Uhr
Kunst durch 600 Jahre
Stadtkirche, Kirchgasse, Geislingen

Do., 01.08.2024, 13.45 Uhr
Führung durch den Heilpflanzengarten der WALA Heilmittel GmbH und Vortrag über die Entstehung neuer Kosmetikprodukte
Boßlerweg 2, Bad Boll-Eckwälden

Do., 01.08.2024 - Sa., 03.08.2024
Open-Air-Kino am Schloss
Livemusik ab 19.00 Uhr
Film ab 21.30 Uhr
Schlossplatz, 73033 Göppingen

Do., 01.08.2024, 18 Uhr
Das Karlstraßenviertel – damals und heute, thematische Führung
Rundbau Volksbank
Poststraße 4, 73033 Göppingen

Fr., 02.08.2024, 18 Uhr
Geschichten früherer Göppinger Gasthöfe und Schankwirtschaften Thematische Führung
ipunkt im Rathaus
Hauptstraße 1, 73033 Göppingen

Mi., 03.08.2024, 14 Uhr
Tanznachmittag (Wolfgang Schölzel)
Haus des Gastes, Helfensteinstr. 20
73342 Bad Ditzenbach

Sa., 03.08.2024, 10 Uhr
Wanderung „Mythen und Legenden aus dem Eybacher- und Längental“
Mordloch im Eybacher Tal

Sa., 03.08.2024, 15 Uhr
Führung auf dem Eislinger Geschichtspfad
Rathaus, Schlossplatz 1, Eislingen

Anzeige

Ambulanter Pflegedienst an der Fils GmbH

Ihr Pflegedienst für Zuhause

Ambulanter Pflegedienst
An der Fils GmbH
Grund- und Behandlungspflege

Für die Pflege Ihres Angehörigen ist es wichtig, eine zuverlässige und vertrauensvolle Hilfe zu finden. Gerne übernehmen wir diese Aufgabe mit qualifiziertem und geschultem Personal. Wir unterstützen bei den täglichen Verrichtungen (z. B. Körperpflege und Nahrungsaufnahme) oder ärztlichen Verordnungen (z. B. Medikamentengabe, Blutzucker/-druck messen oder Wundversorgung).

Eislingen: Scheerstraße 28, 73054 Eislingen/Fils
Uhingen: 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

Die nächste Ausgabe erscheint Anfang September 2024

Sa., 03.08.2024, 17.30 Uhr
14. Sommernachtsfest
Landschaftspark
Im Töbele, 73098 Rechberghausen

So., 04.08.2024, 10.30 Uhr
Tag der Biene und Imkerei
Umwelthütte Messelberg, Donzdorf

So., 04.08.2024, 11-18 Uhr
8. Göppinger Schloss-Straßen-Fest
Schlossplatz, 73033 Göppingen

So., 04.08.2024, 14 Uhr
Führungen auf dem Hohenstaufen
Bergipfel Hohenstaufen
73037 Göppingen-Hohenstaufen

So., 04.08.2024, 14.30 Uhr
Konzert im Kurpark mit den Boller Stammtischmusikanten
Wandelhalle im Kurpark, Bad Boll

Mo., 05.08.2024, 12 Uhr
Gemeinsamer Mittagstisch
Seniorenwohnanlage
Blumhardtweg 30, 73087 Bad Boll

Mo., 05.08.2024, 13.15 Uhr
Geführte Wanderung „Bad Überkingen – Autal – Brunnensteig – Aufhausen"
Haus des Gastes, Helfensteinstr. 20
73342 Bad Ditzenbach

Mo., 05.08.-Do. 08.08.2024, 20 Uhr
Sommerkino
Stadtzentrum, Schloss, Donzdorf

Mi., 07.08.2024, 19 Uhr
Kunst durch 600 Jahre
Stadtkirche, Kirchgasse
73312 Geislingen an der Steige

Do., 08.08.2024, 10 Uhr
Senioren wandern und genießen
Rathaus, Hauptstraße 30, Heiningen

Sa., 10.08.2024, 10 Uhr
Wanderung „Auf den Spuren der Helfensteiner"
Am Alten Bau, Moltkestr. 11
73312 Geislingen an der Steige

Sa., 10.08.2024, 10.30 Uhr
Historische Stadtführung
ipunkt im Rathaus
Hauptstraße 1, 73033 Göppingen

Sa., 10.08.2024 - So., 11.08.2024
14. Gartenmarkt „Sommer – Blüten – Träume"
Landschaftspark „Grüne Mitte"
Im Töbele, 73098 Rechberghausen

So., 11.08.2024, 14 Uhr
Stadtführung Thema WMF und Industrialisierung
Stadtbücherei, Schillerstr. 2
73312 Geislingen an der Steige

So., 11.08.2024, 14.30 Uhr
Konzert im Kurpark mit der Musik-Gruppe Mühlhausen i. T.
Wandelhalle im Kurpark, Bad Boll

Mo., 12.08.2024, 13.15 Uhr
Geführte Wanderung „Reußenstein – Bahnhöfle – Heimenstein"
Haus des Gastes, Helfensteinstr. 20
73342 Bad Ditzenbach

Mo., 12.08.2024, 20 Uhr
Kartenspielabend
Dorfhaus Eckwälden, 2. OG, Bad Boll

Di., 13.08.2024, 9 Uhr
Bad Boller Seniorenfrühstück
Evangelisches Gemeindehaus,
Heckenweg 13, 73087 Bad Boll

Di., 13.08.2024, 14.30 Uhr
DRK Seniorengymnastik
Seniorenwohnanlage
Blumhardtweg 30, 73087 Bad Boll

Di., 13.08.2024, 18 Uhr
Vom Pulmonet zum Rathenau-Platz, thematische Führung
Ecke Östliche Ringstraße/Österbachstraße, 73033 Göppingen

Mi., 14.08.2024, 9.30 Uhr
Literaturzirkel
Café der Seniorenwohnanlage
Blumhardtweg 30, 73087 Bad Boll

Do., 15.08.2024, 13.30 Uhr
Monatswanderung der Bad Boller Senioren
Treffpunkt und Abfahrt: 13.30 Uhr
am Parkplatz vor der neuen Sporthalle
Bad Boll, Erlengarten

So., 18.08.2024, 14.30 Uhr
Konzert im Kurpark mit der Valley Connection Big Band Bad Boll
Wandelhalle im Kurpark
Am Kurpark, 73087 Bad Boll

Mo., 19.08.2024, 13.15 Uhr
Geführte Wanderung „Über den Maiweg zur Burgruine Hiltenburg"
Haus des Gastes, Helfensteinstr. 20
73342 Bad Ditzenbach

Mi., 21.08.2024, 19 Uhr
Kunst durch 600 Jahre
Stadtkirche, Kirchgasse
73312 Geislingen an der Steige

Do., 22.08.2024, 18.30 Uhr
Philipp Stegmüller: Mitsingkonzert
Christophsbad, Kapelle Haus 1,
Faurndauer Str. 6-28, Göppingen

Sa., 24.08.2024 - So., 25.08.2024
Flugtag 2024
Flugplatz Messelberg , Donzdorf

So., 25.08.2024, 14.30 Uhr
Konzert im Kurpark mit dem Alleinunterhalter Wolfgang Schoelzel
Wandelhalle im Kurpark, Bad Boll

So., 25.08.2024, 15 Uhr
Sonderführung: Wissen & Staunen
Burg Wäscherschloss
Wäscherhof, 73116 Birenbach

Mo., 26.08.2024, 13.15 Uhr
Geführte Wanderung „Über den Uracher Wasserfall zur Burg Hohenurach"
Haus des Gastes, Helfensteinstr. 20
73342 Bad Ditzenbach

Fr., 30.08.2024, 18 Uhr
Staufische Frauen Thematische Führung
Bergplateau Hohenstaufen
73037 Göppingen-Hohenstaufen

Fr., 30.08.2024 - Sa., 31.08.2024
Wein am Schloss
Schlossplatz, 73033 Göppingen

Sa., 31.08.2024, 13.30 Uhr
Spaziergang im Göppinger Villenviertel, thematische Führung
Kunsthalle Göppingen
Marstallstraße 55, 73033 Göppingen

Alle Angaben ohne Gewähr.

Vinzenz Therme

WASSER ♦ LEBEN ♦ WERTE

Mehr als nur warmes Wasser.

Zu den unvergleichlichen Schätzen der Natur gehört das heilende Thermalquellwasser. Das Besondere an unserem Thermalmineralwasser ist sein ausgesprochen hoher Gehalt an natürlicher Kohlensäure. Die Wirkung dieses kohlensäurehaltigen Wassers ist gesundheitsfördernd. Es dringt je nach Konzentration in den Körper bzw. seine Gewebe ein und verbessert so die Durchblutung und Sauerstoffversorgung.

Die Vinzenz Therme mit ihrer Bade- und Saunalandschaft sowie dem Ruheraum und Außenbereich bietet viel Platz für Entspannung und Erholung.

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag. Ein Besuch in der Vinzenz Therme lohnt sich. Heilend und wohltuend für Körper, Geist und Seele.

Weitere Informationen unter vinzenztherme.de

Vinzenz Therme | Kurhausstr. 18 | 73342 Bad Ditzenbach