

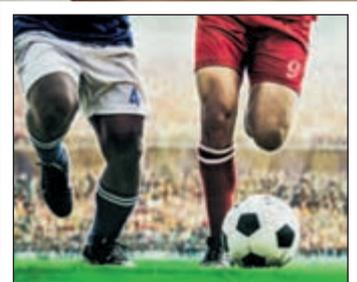
# STADT- MAGAZIN



**Dino  
Sadino**  
Reutlinger Stardesigner  
im Interview

**Modetrends**  
Shoppingtrip durch die  
Outletcity Metzingen

**Winter ohne  
Grippe –**  
so bleiben Sie fit



**Lust auf Aufstieg?**

Besserer Job durch Weiterbildung!  
[www.ihkrt.de/weiterbildung](http://www.ihkrt.de/weiterbildung)

**IHK** Industrie- und Handelskammer  
Reutlingen  
Reutlingen | Tübingen | Zollernalb

# WOHNLAND REUTLINGEN

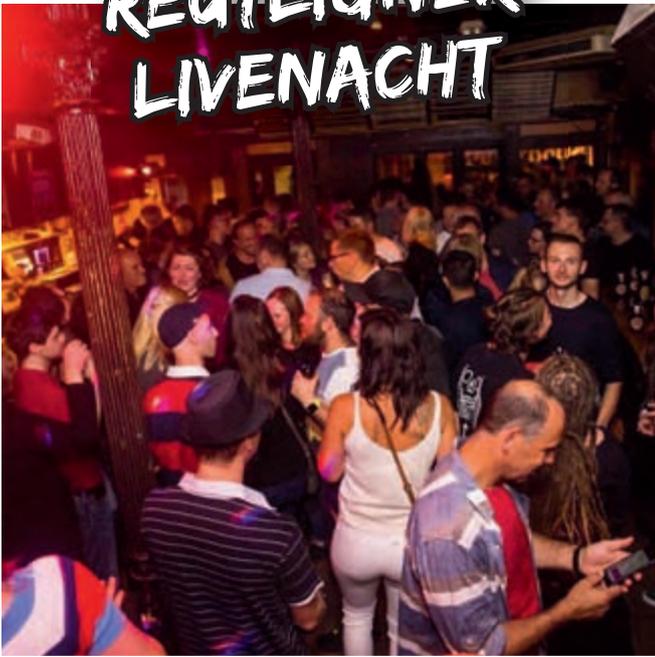
**Onlineshop:** [www.wohnland-reutlingen.de](http://www.wohnland-reutlingen.de)

MACHT  
WOHNEN  
EINFACH  
SCHÖNER!



**Wohnland Reutlingen GmbH & Co. KG** Karl-Henschel-Straße 30  
72770 Reutlingen **Öffnungszeiten:** Mo - Sa 9.30 - 19.00 Uhr

# REUTLINGER LIVENACHT



## MENTON AUTOMOBILCENTER



*wir sprechen Ihre Sprache*

Hermann Menton GmbH & Co KG

**Reutlingen** (Firmensitz)  
Am Heilbrunnen 145  
Tel. 07121 / 14 80-0

**Tübingen**  
Eisenbahnstr. 140  
Tel. 07071 / 36 66-0

**MINI AREA**  
Am Heilbrunnen 140  
Tel. 07121 / 14 80-500

**Münsingen**  
Graf-Zeppelin-Str. 2  
Tel. 07381 / 75 699-0

[www.menton.de](http://www.menton.de) | [info@menton.de](mailto:info@menton.de)

## ANGEBOT DER WOCHE



### CITROËN C3



AFIL-Spurassistent  
Coffee Break Alarm  
Verkehrszeichenerkennung  
Sitzheizung  
Klimaanlage

AB  
**129,-€ /MTL<sup>1</sup>**  
0€ ANZAHLUNG

VORFÜHRWAGEN EZ 09/19, KM-STAND 10  
Riesenauswahl

[citroen.de](http://citroen.de)

INSPIRED  
BY YOU

**CITROËN empfiehlt TOTAL** <sup>1</sup>Ein Kilometerleasingangebot (Bonität vorausgesetzt) für Privatkunden der PSA Bank Deutschland GmbH, Siemensstraße 10, 63263 Neu-Isenburg für den CITROËN C3 PureTech 83 S&S Feel (61 kW), Anschaffungspreis (Nettodarlehensbetrag): 12.850,- €; Leasingsonderzahlung: 0,- €; Laufzeit: 29 Monate; 29 x mtl. Leasingrate 129,- €; effektiver Jahreszins 0,67 %; Sollzinssatz (fest) p. a. 0,67 %; Gesamtbetrag: 12.674,50 €; Laufleistung: 10.000 km/Jahr, zgl. Bsp. nach § 6a PAngV, Angebot gültig bis zum 03.10.2019. Es besteht ein Widerrufsrecht nach § 495 BGB. Mehr- und Minderkilometer (Freigrenze 2.500 km) sowie eventuell vorhandene Schäden werden nach Vertragsende gesondert abgerechnet. Abb. zeigt evtl. Sonderausstattung/höherwertige Ausstattung.

**KRAFTSTOFFVERBRAUCH INNERORTS 5,0 L/100 KM, AUSSERORTS 4,0 L/100 KM, KOMBINIERT 4,4 L/100 KM, CO<sub>2</sub>-EMISSIONEN KOMBINIERT 99 G/KM. NACH VORGESCHRIEBENEM MESSVERFAHREN IN DER GEGENWÄRTIG GELTENDEN FASSUNG. EFFIZIENZKLASSE: A**

**a.u.t.o.domicil**  
GRUPPE

**auto domicil Reutlingen GmbH (H)** • Aucht-  
straße 2 • 72770 Reutlingen • Telefon 0 71 21 / 9 13  
60 • Fax 0 71 21 / 91 36 50 • [rt@auto-domicil.de](mailto:rt@auto-domicil.de) •  
[www.citroen-haendler.de/autodomicil-reutlingen](http://www.citroen-haendler.de/autodomicil-reutlingen)

(H)=Vertragshändler, (A)=Vertragswerkstatt mit Neuwagenagentur, (V)=Verkaufsstelle



Hallo liebe Ländle-Bewohner,

willkommen zur allerersten Ausgabe unseres Stadtmagazins! Wir freuen uns riesig, dass Sie sich die Zeit nehmen, herein zu blättern! Und wir hoffen, dass Sie sich mit der Lektüre einmal mehr neu in die Region verlieben.

So wie Stardesigner Dino Sadino, der nicht selten mit Goldkelch und Zylinder an Party-Hotspots wie Ischgl, Mallorca oder Kitzbühel herumtingelt: Er freut sich immer wieder über seinen Reutlinger Heimathafen, an dem er auftanken und Ruhe finden kann. Reutlingen sei sein Geheimrezept, hat er uns im Interview erzählt.

Mit unserem Magazin wollen wir Ihnen Vorfreude machen auf die bevorstehende Saison, die hier im Ländle ja immer besonders bezaubernd ist. Alles wird ein bisschen ruhiger, leiser, gemütlicher, kuschliger – und gleichzeitig liegt etwas in der Luft. „Der April hat mir nie viel bedeutet, der Herbst scheint die Jahreszeit des Neubeginns, des Frühlings zu sein“, lässt Truman Capote seinen Romanhelden in „Frühstück bei Tiffany“ sagen. Seit ich das Buch vor Jahren gelesen habe, ist dieser Satz einer meiner Lieblingssätze, weil er mir so sehr aus dem Gefühl spricht. Fühlen Sie es nicht auch?

Wenn nicht, dann helfen Sie dem doch einfach ein bisschen auf die Sprünge und probieren etwas Neues aus: Machen Sie einen Guten-Morgen-Jogging vor der Arbeit, shoppen Sie einen Herbst-Winter-Trend, pflanzen Sie sich Feldsalat auf dem Balkon, stöbern Sie in den Unikaten der Buderhausdiakonie – Kreativwerkstatt auf dem Gaisbühl, überraschen Sie Ihre Freunde mit selbstgemachtem Glühwein oder erkunden Sie einen unserer „Lieblingsplätze“. Selbst Ihr Hund kann mit dem Clicker-Training noch neue Tricks lernen. Anregungen für neue Erlebnisse gibt's in diesem Heft viele! Für das Stadtmagazin ist dieser Herbst ohne Frage die Zeit des Anfangs, des Beginns hoffentlich der einer wunderbaren Freundschaft mit Ihnen, liebe Leser!

Alles Beste wünscht Ihnen  
Nadine Wilmanns

6

Bildergalerie

8

LEUTE  
Neu in der Stadt?  
Freundinnen warten online



10

LEUTE  
Schatzkisten ohne schwarz und weiß

14

INTERVIEW  
Dino Sadino  
In Unterhosen durch Reutlingen?



18

ZUHAUSE  
So wird Ihr Garten winterfest

21

Bildergalerie

22

MODE  
Trag's mit Blumen



26

MODE  
Hosenträger – aber wie?

28

AUTO  
Opel Zafira Life



30

INTERVIEW  
Johannes Schwörer  
Keine Zeit für Chaos

32

ESSEN & TRINKEN  
Gewürze sind die Apotheke



36

Veranstaltungstipps

**40** **LIEBLINGSPLÄTZE**  
Reiner App – Vorsitzender des Vereins Köpfe für Reutlingen e. V.

**42** Bildergalerie

**44** **ESSEN & TRINKEN**  
Einmal Glühwein bitte!



**46** **GESUNDHEIT**  
Laufen Sie der Grippe davon!

**50** **TIERE**  
So macht`s click

**52** **LEUTE**  
Lars Amend  
„Nicht geschimpft ...“

**54** **LIEBLINGSPLÄTZE**  
Wolfgang Riehle – Architekt und Vorsitzender des Kunstvereins Reutlingen

**55** **STADT**  
Entspannt unterwegs – Neuer Reutlinger Stadtführer erschienen

**56** **BUSINESS-TALK**  
Kinderklinik, Tübingen

**57** **BUSINESS-TALK**  
Hitradio antenne 1, Reutlingen

**57** **LIEBLINGSPLÄTZE**  
Edith Koschwitz – Geschäftsführerin Netzwerk Kultur Reutlingen e. V.

**58** **BUSINESS-TALK**  
RSV – Reutlinger Stadtverkehr

**59** **BUSINESS-TALK**  
Kupferäffle, Reutlingen



**60** **BUSINESS-TALK**  
Klostergarten, Pfullingen

**61** **BUSINESS-TALK**  
Burkhardt+Weber, Reutlingen

**62** Bildergalerie

## IMPRESSUM

### ANZEIGEN-SONDERVERÖFFENTLICHUNG

Verlag	Reutlinger Wochenblatt GmbH Beutterstraße 10, 72764 Reutlingen
Geschäftsführung	Carsten Witte (V.i.S.d.P.)
Redaktionsleitung	Gabi Piehler, Dieter Reisner
Teamleitung Anzeigen	Christina Hermann
Projektleitung	Claudia Münzing
Layout & Konzeption	Mark Reich (Reutlinger General-Anzeiger)
Redaktion	Nadine Wilmanns
Anzeigen	Robert Denes-Hügel, Claudia Münzing, Sabine Mayer, Christina Hermann
Fotos:	Titelfoto/S. 54/S. 57: Nadine Wilmanns, S. 6/S. 21/S. 42/S. 62: Dieter Reisner, S. 25/S. 43/S. 62: Goran Opacic, S. 6: Wilfried Eckloff, S. 62: Carsten Witte
Druck	Vogel Druck und Medienservice GmbH

Gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Die Urheberrechte der Artikel, Fotos und Annoncen-Entwürfe bleiben beim Verlag. Ein Nachdruck darf nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung des Verlages erfolgen. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und andere Unterlagen wird keine Haftung übernommen. Der Absender versichert mit der Übersendung, dass die Vorlage frei von Rechten Dritter ist. Veranstaltungshinweise ohne Gewähr.

**Reutlinger  
Wochenblatt**

# OLDTIMERTREFFEN AUF DEM REUTLINGER MARKTPLATZ



# BOXEN LÄNDERKAMPF IN PFULLINGEN





**B** breuninger  
breuninger.com

Die schönen Dinge des Lebens.  
Fashion und Lifestyle Shopping seit 1881.

Breuninger Reutlingen Wilhelmstraße 75-83



# NEU IN DER STADT?

Freundinnen  
warten online

Freunde finden ist, gerade wenn man neu in der Stadt ist, oft gar nicht so einfach. Eine allerbeste Freundin finden – noch schwieriger. Die Erfahrung hat auch Marie-Luise Hagdorn gemacht, als sie nach Hemmingen bei Stuttgart gezogen ist.

Kurzentschlossen hat sie die Plattform „Beste Freundin gesucht“ gegründet, die in Windeseile fast 100 000 Nutzerinnen verzeichnete. In Reutlingen und Umgebung suchen über 100 Frauen jeden Alters – von der Schülerin zur Rentnerin – hier ihre beste Freundin. „Wir sind gut vernetzt über Facebook und Social Media, aber haben im Alltag immer weniger Berührungspunkte“, erklärt Hagdorn. „Wir nehmen über

die Sozialen Plattformen im Internet am Leben der anderen Teil, sind aber selbst nicht Teil davon – die Berührungspunkte im ‚normalen Leben‘ fehlen.“

**Ehemänner, Freunde – online suchen ist inzwischen normal**

Viele vermissen eine „echte“ Freundin, mit der sie sich auf einen Kaffee treffen, zum Shoppen verabreden können oder zum gemütlichen Fernsehabend – jenseits von Likes und Shares. Manch einer, der schon immer in der gleichen Stadt lebt, mag solche Freunde noch aus der Schulzeit haben, aber: „Die Gesellschaft verändert sich und Frauen ziehen häufiger um, verändern sich beruflich“, sagt



Marie Hagdorn

Hagdorn. Von der Clique aus der Schule sind vielleicht alle weggezogen, oder man selbst findet sich für den Partner oder den Beruf in einer fremden Stadt ohne beste Freundin wieder. Warum also nicht im Internet nach Freunden suchen – wenn selbst Ehemänner-Finden online ganz normal geworden ist? „Man spricht ja nun in der Regel nicht jemanden im Supermarkt an: ‚ich suche Freunde, lass uns mal treffen‘“, sagt Hagdorn.

### „Online weiß ich, dass auch die anderen auf der Suche sind“

Vereine können zwar eine gute Anlaufstelle sein, aber nicht immer „funk“ es so gut, dass man Lust hat, sich mit den Tennis-Mädels auch außerhalb des Tennisplatzes zu treffen. „Die Suche ist online einfacher, denn im Sportverein weiß ich ja nicht, ob die Leute auch auf der Suche nach Freunden sind“, so Hagdorn. „Im Internet ist gezielter Austausch möglich und ich weiß, dass die anderen auch offen sind für das Thema.“ Auf „Beste-Freundin-gesucht“ könne man bewusst und gezielt nach Freunden suchen, sagt Hagdorn.

### Ein detailreiches Profil ist entscheidend

Anmelden geht ganz unkompliziert: einfach ein Profil anlegen und dann kann`s los gehen. Man kann nach der Postleitzahl in der Umgebung suchen – oder gefunden werden. Fotos stellen die wenigsten ein, schließlich spielt das Aussehen in einer Freundschaft ja keine große Rolle. Um allerdings die passenden Leute anzusprechen, sollte man sich mit seinen Interessen, Hobbys und Eigenarten so gut wie möglich beschreiben. „Über ein Online-Profil ist es schwieriger, sich ein Bild vom anderen machen zu können“, sagt Hagdorn. Daher sollte man auf seinem Profil umso mehr von sich

erzählen. Auch der Nutzername kann auf die eigenen Vorlieben oder Persönlichkeit verweisen, so sagen etwa „Tierfreundin82“ oder „Partyqueen“ mehr als „Meike“ oder „Pustebblume“.

Außerdem sollten sich Freunde-Suchende Gedanken darüber machen, was sie genau suchen – und das entsprechend ins Profil schreiben. „Wer jemanden für gemeinsame Unternehmungen sucht, wird in der Regel schneller fündig, als jemand, der einen ‚Seelenverwandten‘ mit ähnlicher Lebenssituation oder ähnlichen Interessen sucht“, erklärt Hagdorn. Auf der Plattform kann man übrigens auch explizit nach einer Sportpartnerin, einer Reisepartnerin oder einer Mailfreundin suchen.

### Offen sein und einfach mal ausprobieren

Das Wichtigste für eine erfolgreiche Suche sei es, offen zu sein für neue Bekanntschaften, so Hagdorn. Und: Nicht gleich aufgeben. „Man weiß es ja aus dem ‚echten Leben‘ Man kennt hundert Leute, aber nur mit einem entwickelt sich eine echte Freundschaft“, sagt Hagdorn. „Online ist nicht jedermanns Sache, aber man sollte es doch einfach mal ausprobieren – erst wenn man`s getestet hat, weiß man, ob es was für einen ist.“ Freunde finden über`s Internet mag vielleicht dem ein oder anderen seltsam erscheinen, aber wie beim Online-Dating etabliert sich das inzwischen ruck-zuck.

Nicht zuletzt wegen der vielen Erfolgsgeschichten, die Freundinnen erzählen können, die sich online kennengelernt haben. „Ich habe so viele positive Rückmeldungen bekommen“, berich-



tet Hagdorn. „Freundinnen haben sich in der gleichen Stadt oder teilweise sogar in der gleichen Straße gefunden.“ Eine Nutzerin habe über die Seite ihre Freundin aus Kindheitstagen wiedergefunden, zu der sie den Kontakt verloren hatte. „Viele schreiben mir, wie froh sie über die Plattform sind, da sie ohne sie ihre Freundin nie kennengelernt hätten“, sagt Hagdorn.

Häufige Treffen stärken das Freundschaftsgefühl. Nicht immer stellt sich sofort das Gefühl einer engen Verbundenheit ein, daher ist Geduld gefragt: „Man sollte sich häufig treffen, damit sich das Vertrautheitsgefühl, eine

gemeinsame Basis, bildet“, empfiehlt Hagdorn. Freundschaften entstehen oft, wenn die Lebenssituationen der Freunde ähnlich sind. Ein weiterer Faktor ist, wie oft und regelmäßig man sich sieht: „Um eine gemeinsame Ebene zu finden, hilft es, sich immer wieder zu sehen und in häufigem Kontakt zu sein“, sagt Hagdorn. „In der Schule oder im Studium geht das ja automatisch. Ist man bereit sich auf neue Menschen, Eindrücke und Unternehmungen einzulassen, dann sollte es nicht allzu lange dauern, eine ‚beste Freundin‘ in der neuen Stadt zu haben.“

Text: Nadine Wilmanns | Fotos: pr

#### Info:

Wer selbst online Freundinnen finden möchte, kann sich auf

[www.beste-freundin-gesucht.de](http://www.beste-freundin-gesucht.de)

kostenlos und unkompliziert anmelden und die Suche kann losgehen.

Im Blog gibt`s außerdem Tipps für die Online-Suche.

# SCHATZKISTEN OHNE SCHWARZ UND WEIß



Freundliches Arbeitsklima, viel frische Luft, individuelles Arbeitstempo – die Kreativwerkstatt der Bruderhausdiakonie Reutlingen auf dem Bioland Hofgut Gaisbühl ist Musterbeispiel für gesundes Arbeiten. Umgeben von Alpakas, Gänsen, Schafen und Natur arbeiten hier rund 20 Menschen mit psychischen Erkrankungen und geistigen Behinderungen.

Im Hofatelier fertigen die Mitarbeiter Karten, Täschchen, Türstopper, „Kunst, die nützlich ist“, so Werkstattleiterin Viola Aranyos – vieles per Upcycling. Die Produkte sind genauso individuell wie ihre Macher. „Jeder macht, was er kann“, erklärt Werkstattleiter Oliver Matthes. Während die einen die Produktion eines Produkts komplett selbst machen, sind andere für ein oder zwei Handwerkschritte

an einem Produkt zuständig. „Es gibt kein schwarz oder weiß, sondern viele Graustufen – und bunt noch dazu“, sagt Matthes.

„Manchen müssen wir einen Orden überreichen, wenn sie es aushalten, mal einen Fehler zu machen“, berichtet Aranyos. Überperfekt sein zu wollen und mit nichts zufrieden zu sein, sei genauso ungesund wie zu viel Schludern. Schludern wollen die Werkstattleiter Struktur und Rahmen geben, so Aranyos – „dadurch wird derjenige auch als Mensch gerader, denn er schludert ja auch in seinem Leben außerhalb der Werkstatt so rum.“ Die Werkstatt ist mehr als eine Arbeitsstelle für ihre Mitarbeiter. „In der Werkstatt geht’s viel um Sicherheit, Struktur und einen festen Tagesablauf“, erklärt Matthes.

„In jedem Einzelnen steckt so viel Persönlichkeit“, sagt Viola Aranyos (rechts).

Konzentriert knüpft eine Mitarbeiterin ein Band, das später von ihrer Kollegin als Henkel für eine Tasche verwendet wird. Sie hält inne und schaut eine Weile aus dem Fenster auf den Hof, in dem gerade Pferde gestriegelt werden. Dann nimmt sie ihre Knüpfarbeit wieder auf. Zeitdruck gibt es hier nicht, Leistungsdruck auch nicht. „Wir arbeiten in unserem Tempo“, erklärt Matthes. Mit Großaufträgen zu Weihnachten wird bereits im September begonnen, um genügend Puffer zu haben. „Wir versuchen möglichst aktiv und wenig reaktiv zu arbeiten“, erklärt Matthes. Stammkunden werden recht-

zeitig gefragt, ob sie etwas in Auftrag geben möchten und kurzfristige Aufträge müssen auch mal abgelehnt werden.

Die Arbeitsplatzumgebung spielt eine große Rolle für die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter: „Vielleicht muss ich den einen an einen Platz setzen, von dem aus er ins Freie gucken kann – oder nicht ins Freie guckt, weil er sonst zu abgelenkt ist“, sagt Aranyos und Matthes erklärt: „Wir sind immer um Individuallösungen bemüht, denn jeder bringt etwas anderes mit – was braucht er also im Speziellen?“ Ab und zu komme angesichts



## Hundeschule für den Alltag

Reutlinger  
Hundeschule



Monika Massnick  
Tel. 0173-7610578  
info@reutlinger-hundeschule.de

so viel Individualität schon mal: „Warum darf der was, was ich nicht darf?“ Matthes antwortet dann: „Weil er ein anderer Mensch ist, als Sie, und andere Dinge braucht.“ So individuell wie die Bedürfnisse sind auch die Talente: „Ich freue mich immer wieder darüber, die Schatzkiste im anderen aufmachen zu dürfen“, sagt Aranyos. „In jedem Einzelnen steckt so viel drin an Entwicklungspotential und Persönlichkeit.“

Auf einmal kommt Bewegung in die Werkstatt: „Runde ums Haus“, ruft einer der Mitarbeiter. „Runde ums Haus heißt aufstehen, frische Luft schnappen, sich kurz bewegen – denn viele sitzen bei der Arbeit ja hauptsächlich“, erklärt Matthes. „Bewegung hilft den Leuten dabei, länger zu arbeiten.“ Bei Hitze und wenn es Kübel gießt, sei die Runde freiwillig, ansonsten gilt: Jeder muss zumindest mal kurz seine Nase in die frische Luft gestreckt ha-

ben. „Den Blick in die Natur richten, weg von der Arbeit, das tut den Mitarbeitern gut“, erklärt Aranyos. „Ihre größte Konkurrenz ist die psychische Erkrankung.“ Auch sollen die Mitarbeiter miteinander ins Gespräch kommen, so Aranyos, „weil wir beim Arbeiten keine Privatgespräche möchten“. Auch das hat seinen Grund, erklärt Matthes: „Der Arbeitsplatz soll Schutzraum sein. Viele Leute können sich schwer abgrenzen, wenn sie von Streit oder Lästereien hören“, so der Werkstattleiter. „Wir wollen hier keine vergiftete Atmosphäre“, fügt Aranyos hinzu.

Die Arbeitsatmosphäre ist zentraler Faktor für den Erfolg der Werkstatt. „Wir investieren viel Zeit und Kraft in einen guten und achtsamen Umgang miteinander“, erklärt Aranyos. Donnerstags ist Gruppengespräch. Im Gespräch werde geübt, Kritik zu äußern – wenn es sein muss, auch mal richtig laut →

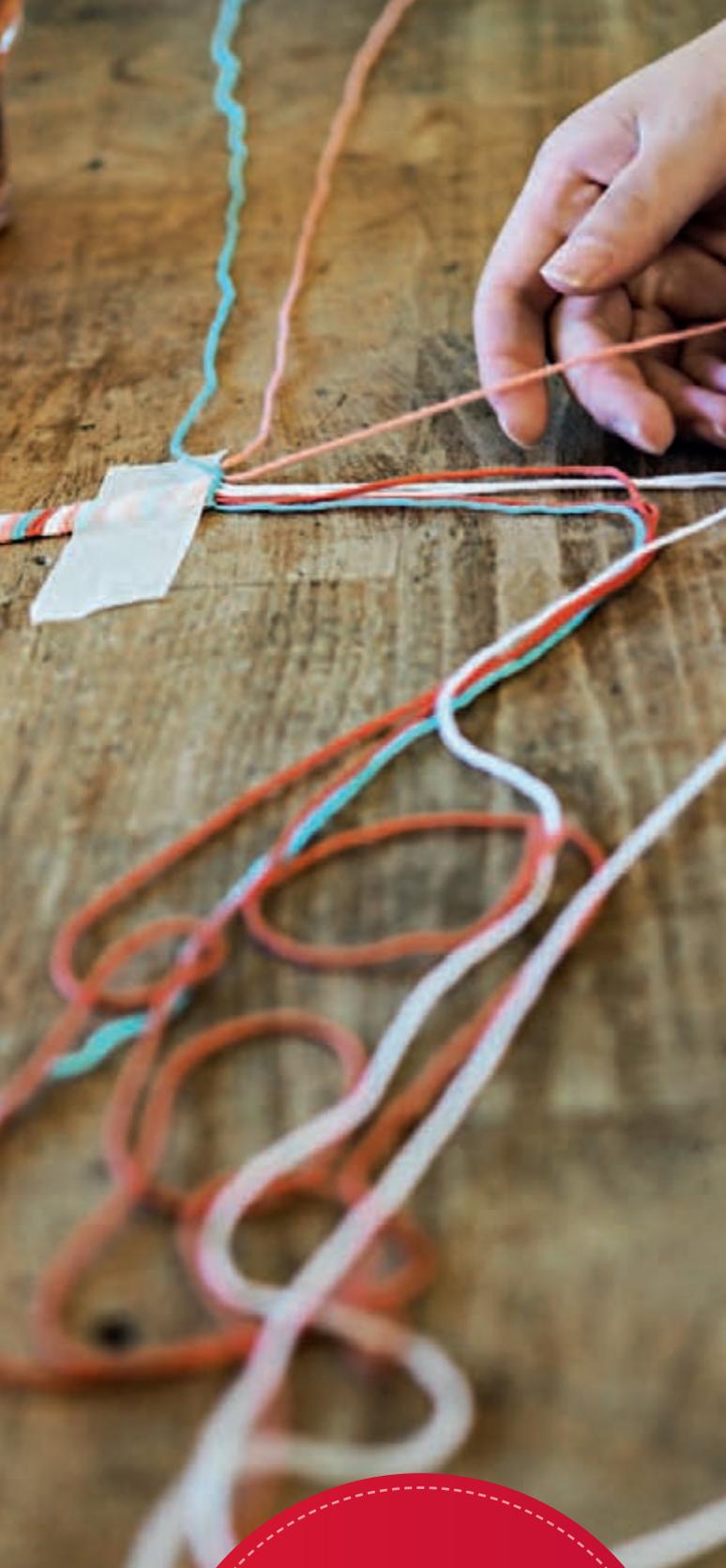
23.10. – 26.10.2019

# STOFF- VERKAUF

MIT EXKLUSIVEN STOFFEN  
UND ZUTATEN

## RÖSCH OUTLET

Schaffhausenstraße 101 72072 Tübingen  
Tel. 07071 153 390 [www.roesch-fashion.com](http://www.roesch-fashion.com)  
Mo-Fr 10.00 Uhr – 18.30 Uhr Sa 10.00 Uhr – 16.00 Uhr



und mit Tränen, so Aranyos. „Wir möchten ein Forum bieten, in dem die Mitarbeiter ihre Probleme sozialadäquat und ohne Rumgeläster formulieren können und gleichzeitig schauen wir: Was ist das eigentliche Thema? Wo ist die Not?“ Die offene Gesprächskultur, die Grundlage für den Teamgeist der Werkstattmitarbeiter ist, wird in der Werkstattleitung vorgelebt: „Wenn wir `s selbst nicht können, können wir es ja auch von anderen nicht erwarten“, sagt Aranyos.

Nach der Mittagspause beginnt die Lernstunde – „eine Arbeitsbegleitende Maßnahme“, erklärt Matthes. Auch hier gilt wieder: Jeder darf seine eigenen Bedürfnisse anmelden. „Der eine braucht Bewegung und macht einen langen Spaziergang, andere legen sich in den Liegestuhl und entspannen sich, um aufzutanken“, berichtet Aranyos. „Bei entsprechendem Interesse haben wir auch Rückenschule angeboten, oder Lese- und Rechtschreibtraining“, sagt Matthes. „Beliebt sind auch kognitive Spiele, bei denen man sich konzentrieren muss – für den einen ist das ‚Mensch-ärgere-dich-nicht‘ für den anderen ‚Rummikub‘.“ Manche arbeiten auch lieber in der Stunde, so Matthes. „Wir schauen, was der Einzelne braucht, worum es bei ihm gerade geht und was ihm guttut.“

Besprechungen finden oft draußen statt. „Vormittags in der Pause den neugeborenen Lämmern zugucken – das tut der Seele gut“, sagt Aranyos. Auch die Hofkatze, die in der Werkstatt ihren festen Schlafplatz hat, sei wichtiger Ruhepol für die Mitarbeiter.

Bei aller Mitarbeiterfreundlichkeit, in Sachen Produktqualität machen die Werkstattleiter keine Kompromisse: „Unsere Kunden kaufen, weil sie ein schönes Produkt wollen und nicht weil es für einen guten Zweck ist“, sagt Aranyos. „Die Energie, die in unsere Produkte reinwandert, kommt um ein Vielfaches von den Kunden wieder zurück, deswegen lohnt sich `s.“ Während der Werkstattöffnungszeiten kann man die Produkte quasi gleich ab Werk kaufen. Solange der Gaisbühl-Hofladen immer dienstags und freitags geöffnet ist, ist die Kreativwerkstatt auch dort mit einem Stand vertreten. Im Café der Citykirche gibt es seit einiger Zeit auch Kreativwerkstatt-Produkte zu kaufen. „Wir bräuchten noch mehr Läden, die unsere Sachen in Kommission nehmen“, sagt Aranyos. Eine neue Kooperation hat das Spendhaus involviert. Aranyos erklärt: „Aus alten Veranstaltungsplakaten aus PVC-beschichtetem Material nähen wir Taschen, die werden im Spendhaus verkauft.“

Die Nähe zu Tieren und Natur nutzen die Mitarbeiter gerne,

Text | Fotos: Nadine Wilmanns

### Info:

Die Kreativwerkstatt ist montags bis donnerstags von 9.30 bis 15.30 Uhr geöffnet.

Der Verkauf am Gaisbühl Hofladen ist dienstags- und freitagnachmittags.

Die Werkstattleiter sind unter 01721-278314 erreichbar oder per Mail an [kreativwerkstatt@bruderhausdiakonie.de](mailto:kreativwerkstatt@bruderhausdiakonie.de)





**WIR LIEBEN**

**DAS HIER**



# IN UNTERHOSEN DURCH REUTTLINGEN?



.....

„Das passiert halt mal“, sagt Dino Sadino. Von solchen und anderen Begebenheiten erzählt der 36-jährige Reutlinger Stardesigner, der einst die Bühnengaderobe der Kultband „Die Atzen“ entworfen hat und seitdem die Reichen, Schönen und Extravaganten einkleidet. Zu unserem Interview kommt er auf dem Rad, barfuß, mit 24 Karat-Goldkelch im Gepäckfach. Zylinder und Sonnenbrille hat er auch dabei.

Dino Sadino

**Hattest du schon als Reutlinger Schuljunge „im Gefühl“, dass du Karriere machen und Interviews geben wirst?**

Ehrlich gesagt bin ich immer schon aus der Reihe getanzt. Und man erträumt sich ja so manches. Welches Ausmaß das alles annimmt, konnte ich mir als Schulkind natürlich nicht vorstellen. Da gab's die Atzen ja auch noch gar nicht. Und damit hat ja alles irgendwie erst so richtig angefangen. Als Hauptdesigner der Atzen gab es einen riesen Hype um mich und meine Designs.

**Begonnen hat deine Modedesign-Karriere aber doch bereits vor deiner Zusammenarbeit mit den Atzen – mit einem Faschingskostüm ...**

Das Faschingskostüm habe ich für mich gemeinsam mit meiner Oma im Keller genäht. Meine Oma war Näherin in einer Näherei in Wannweil. Dort hat später übrigens Hugo Boss produziert – und ich heute meine T-Shirt-Kollektion.

Der Schlagersänger Almklaus hat mich dann auf einer Party in eben diesem Faschingskostüm gesehen und sagte zu mir: „Ich mach 'ne neue CD für den Ballermann. Da brauch ich die Jacke!“ Eigensinnig wie ich bin, hab' ich gesagt: „In der gleichen Farbkombi gibt's die nicht“, denn ich wollte ein Unikat behalten. Meine war blau-weiß, ich hab' sie ihm dann in grün-weiß und lila-weiß genäht.

**Seitdem hast du viele Stars und Sternchen mit Unikaten versorgt ...**

Mickie Krause, Tim Toupet, Peter Wackel – für sie alle habe ich Après-Ski-Outfits gemacht. Für Anna-Maria Zimmermann habe ich dann mein erstes Sommeroutfit entworfen.

Es war blau – leider mochte sie kein blau. Sie rief mich kurz vor ihrem Auftritt an und sagte: „Dino, das geht so nicht!“ Ich locker leicht: „Anna-Maria, kein Problem, ich setz mich in den nächsten Flieger.“ Also haben meine Näherin und ich die Nacht durchgearbeitet. Anna-Maria war überglücklich und von meiner Leidenschaft →

und meinem Engagement so überzeugt, dass sie das Outfit den Atzen zeigen wollte. So kam eins zum anderen.

**Durch diesen „Unfall“ hast du also die Atzen kennengelernt, die dich zum Star gemacht haben?**

Ja, Anna-Maria hat mich den Jungs von den Atzen vorgestellt. Ich hatte noch andere T-Shirts von mir im Gepäck und plötzlich sind an dem Abend an die fünf Künstler in T-Shirts mit meinem Logo aufgetreten. Auf der Aftershowparty haben dann auch Loona und Stromae gefeiert,

Ich gehe freudvoll durch die Straßen und schaue eher auf die Details. Auch bei meiner Arbeit orientiere ich mich nicht an anderen oder daran, was Trend ist. Ich habe immer mein eigenes Ding gemacht und musste mich zum Glück auch nie festnageln lassen. Ich trage meistens meine eigenen Kreationen, die T-Shirts, die ich produziere, die Rolls Royce unter den Shirts. Wir leben sowieso in einer Zeit, die nicht wirklich trendlastig ist – es gibt alles Mögliche. Man müsste eher sagen, es gibt Trendsparten, als von einem Trend zu sprechen. Und der ist sowieso nur

Großstadt wohnen, brauchen Joints und Schlaftabletten, um runterzukommen. Für mich gibt's nichts Schöneres als abends auf dem Balkon oder im Garten den Sternenhimmel zu beobachten und einer Sternschnuppe nachzuschauen. Als Kind bin ich am Lago Maggiore aufgewachsen, bin in den Bergen rumgerannt und war immer sehr naturverbunden. Ich hatte nie einen Gameboy, also musste ich mich mit was anderem beschäftigen. Bis heute habe ich noch nie Drogen probiert, noch nicht mal 'nen Joint geraucht oder Zigaretten. Ich brauche das alles nicht.



die Atzen haben selbst aufgelegt, den DJ haben sie nach Hause geschickt.

Ein Wahnsinns-Erlebnis! Und drei Monate später hatte ich Manny Marc von den Atzen am Telefon: „Wir sind in zwei Wochen bei dir um die Ecke – kannst du uns ein paar deiner Designs zeigen?“

**Gehst du als Modedesigner kritisch durch die Straßen, also denkst du schon mal Sachen wie „Das Outfit geht gar nicht“, wenn du andere siehst?**

für die, die meinen, unbedingt trendy sein zu müssen.

**Obwohl du dir den schönsten Wohnort am Meer oder die teuerste Szenestadt zum Wohnen aussuchen könntest, ist Reutlingen dein Heimathafen geblieben. Was magst du an Reutlingen so sehr?**

In Reutlingen kann ich meine Akkus aufladen. Ich wohne ja nicht mal in der Stadt, sondern in einem kleinen Ort in der Nähe von Reutlingen. Da gibt's nichts. Viele, die in der

**Wow, noch nicht mal Zigaretten – sehr gut für dich! Und das, wo du inzwischen nicht nur Modedesigner bist, sondern auch deine eigenen „Golden Up your Life“-Partys veranstaltest?**

Ich kann in meinem Kopf ganz einfach den Schalter umlegen. Wenn jemand sagt „Jetzt feiern wir“, dann geht das sofort, ohne Probleme. Ich bin unkonventionell, bin auch schon mal in Unterhosen durch ganz Reutlingen gelaufen, das passiert

halt. Aber das hat nichts mit Drogen zu tun. Es gibt sogar schon Bilder in der Schülerzeitung von mir, auf denen ich in Unterhosen posiere. Wieso auch nicht?

*Würdest du nicht manchmal lieber in einer großen Modestadt wohnen, wo du so extravagant herumlaufen kannst, wie du willst, ohne dass sich einer umdreht? Oder macht es dir gar nichts aus, aufzufallen?*

Ich steche gern raus und die Reutlinger kennen mich auch nicht anders. Die Menschen hier sind sehr tolerant. Sie sagen „der ist halt da“ und gut ist. Meine Mama hat im Übrigen eine super Leistung vollbracht und mir schon immer eins beigebracht hat: Wenn andere ein Problem mit mir haben, dann haben ja die eins und nicht ich.

*Wie sieht ein typischer Tag in Reutlingen bei dir aus?*

Einen typischen Tag gibt's eigentlich nicht. Ein Muss ist aber ausschlafen, denn ich bin ein Nachtmensch. Nach dem Aufstehen fahre ich meist zu meiner Mutter, gehe mit dem Hund Gassi und fahre dann zum Mittagessen in die Reutlinger Innenstadt zu ‚Enzo‘. Der füttert mich schon seit 27 Jahren. Der Weg von der Schule war zu Enzo kürzer, als zu mir nach Hause – und geschmeckt hat's mir



da auch schon immer besser. Danach kann mein Tag so richtig losgehen. Und eigentlich brauche ich auch keinen Rhythmus, denn Kreativität passiert, wenn sie passiert. Aber: Ich habe immer einen Edding in der Tasche für spontane Ideen.

Ich bin ein Freigeist und will das auch bleiben. Gerade habe ich allerdings ein neues Projekt, da wird's mit dem Ausschlafen nichts. Heute bin ich schon um halb neun wach geworden, so sehr stehe ich unter Strom.

*Oh wow, halb neun! Was ist denn das für ein spannendes Projekt?*

Ich arbeite an einer Kollektion mit Fixierwerkzeug und Peitschen für den Fetisch- und Bondage-Bereich. Abseits der billigen Massenproduktion in Sexshops, made im Schwabenländle sozusagen. Die Sachen sind auch super als Accessoire zu tragen oder für den heimischen Gebrauch. Ich probiere einfach gerne neue Sachen aus und erfreue mich daran, den Leuten Unterhaltung zu bieten.

#### Info:

Zum Online-Shop von  
Dino Sadino geht's über  
[www.dinosadino.com](http://www.dinosadino.com)



# SO WIRD IHR GARTEN WINTERFEST



Die Bäume lassen ihre Blätter fallen und so manches empfindliche Pflänzchen in unserem Garten wartet auf ein wenig Nachhilfe von uns, um den Winter zu überleben. Der Reutlinger Gärtner Siegbert Heinlin verrät uns, was welche Gartenpflanze zum Überwintern braucht.

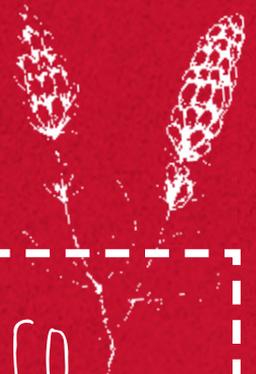
Text | Foto | Grafiken: Nadine Wilmanns

Siegbert Heinlin

## ROSEN

„Wichtig wäre, dass die Veredlungsstelle, also die Verdickung am Stamm direkt über der Erde, abgedeckt wird, zum Beispiel mit etwas Erde“, sagt Heinlin. Im Spätherbst sollten Rosen nicht mehr geschnitten werden, denn der Schnitt würde das Wachstum anregen und junge Triebe würden sprießen.

Rosen, die im Topf stehen können mit Noppenfolie umwickelt werden, „alternativ kann man Tannengrün dafür verwenden“, so Heinlin. „Dann die Rose nah an eine Hauswand stellen, da dort nicht so viel Frost ist.“



## LAVENDEL & CO.

Mediterrane Pflanzen wie Lavendel oder Rosmarin, sollten im Herbst nicht mehr geschnitten werden, so Heinlin: „Sie sollen ein wenig verholzen, damit sie die Kälte besser aushalten.“ Im Frühjahr könne man dann wieder schneiden.

In dem Bereich, wo die Pflanze aus der Erde wächst, könne der Untergrund mit etwas Tannengrün abgedeckt werden, um die Wurzeln vor der Kälte zu schützen. Wer keine Tannen zur Hand hat, kann auch Laub dafür nehmen: „Eine lockere Laubdecke, nicht zu dicht, damit die Pflanze Luft bekommt“, empfiehlt Heinlin. Handelt es sich um Kübelpflanzen, sollte der Topf mit Noppenfolie oder einer Schilfmatte umwickelt werden.

### TIPP:

*Noppenfolie wird oft als Verpackungsmaterial im Versandhandel verwendet. Die kann man aufbewahren und im Spätherbst für das Umwickeln der Pflanztöpfe verwenden.*

## WEINSTÖCKE

Weinstöcke sind winterhart, sie „frieren zurück“, das heißt, die Blätter fallen ab und im Frühjahr wächst alles wieder – wie beim Baum.

Zumindest wenn die Sorte aus unserem Klima stammt. „Vor dem Winter kann der Weinstock ein wenig zurückgeschnitten werden“, sagt Heinlin.



## STAUDEN

Stauden, also Pflanzen, die mehrjährig sind und die im Winter welken und ihre Blätter abwerfen, sind winterhart. „Man kann sie auf fünf Zentimeter über dem Boden zurückschneiden“, sagt Heinlin. Stauden-Beispiele sind Rittersporn, Rudbeckien, Primeln oder Sonnenhut.

### TIPP:

*Wer auch im Winter ein paar Pflänzchen Grünen sehen möchte, kann sich Strauchefeu, Mahonie oder Lorbeerröslein pflanzen, wobei Letztere allerdings giftig sind. Die machen sich auch in Töpfen auf dem Balkon. Auf engen Raum passt außerdem eine langsam wachsende Thujasorte oder Zuckerhutfichte. Sogar Ernten ist drin: Ackersalat wächst im Winter draußen, wenn man ihn im Oktober pflanzt. Am besten Jungpflänzchen beim Gärtner kaufen, einpflanzen und etwas Vlies drüberlegen. Dann den Winter über pflücken. Wer das auf dem Balkon machen möchte, kauft oder baut sich am besten ein Mini-Hochbeet.*



## ZITRONENBÄUMCHEN, PALMEN & OLEANDER

Zitronen- und Feigenbäumchen, die meisten Palmen und Oleander müssen rein. „Ideal ist ein unbeheizter oder weniger stark geheizter Wintergarten, aber auch in der Garage mit Fenster kann das Überwintern klappen“, sagt Heinlin. Wichtig ist: kühl, frostfrei, nicht zu dunkel.

### TIPP:

*Sieht der Oleander im Frühjahr arg mitgenommen aus, kann man ihn großzügig zurückschneiden, damit er wieder neu austreibt. Aber Vorsicht: Der Oleander ist giftig, daher das Zurückschneiden nicht zusammen mit Kindern oder Haustieren erledigen und Handschuhe an!*

## DAHLIE & CANNA

Dahlie und Canna sollten erst knapp über dem Boden abgeschnitten und dann ausgebuddelt werden. Die Zwiebeln haben fingerartige Auswüchse. Hier vorsichtig beim Ausgraben sein: „Was beschädigt oder faul ist, sauber abschneiden“, rät Heinlin.

„Dann die Erde antrocknen lassen und etwas abklopfen.“ Die Zwiebeln werden dann mit Sand oder Torf bedeckt in eine Kiste gepackt und trocken, kühl und frostfrei gelagert.

Gut geeignet seien ein unbeheizter Kellerraum oder die Garage.



## PAMPASGRAS

Pampasgras ist zwar winterhart, allerdings empfiehlt es sich, das Gras locker zusammen zu binden, „damit es der Schnee nicht auseinander drückt und das Herz der Pflanze geschützt ist“, so Heinlin.

## RASEN & HECKEN

Hecken können ohne Hilfe draußen überwintern. Beim Rasen sei zu beachten, dass kein Laub darauf liegen bleiben sollte.

Ende Oktober sollte man nochmal rasenmähen, „relativ kurz, bis 4 cm runter“, sagt Heinlin. Auch das Gras nicht auf dem Rasen liegen – und faulen lassen, sondern zusammenrechen und wegräumen. Ende September oder Anfang Oktober könne nochmal gedüngt werden – und zwar mit einem „Herbstdünger“, der wenig Stickstoff, dafür mehr Kalium enthält.

### TIPP:

*Die immergrünen Thuja-Hecken, Fächerahorn und Zwergflieder vor dem ersten Frost gut wässern. Viele Pflanzen erfrieren nicht im Winter, sie verdursten. Über das Eis können die Wurzeln das Wasser nicht aufnehmen. Daher ist es gut, wenn die Pflänzchen vor dem Frost nochmal kräftig getrunken haben. Frostfreie Perioden zum Gießen nutzen.*

## APFELBAUM

„Bei Obstbäumen sind Schädlinge im Winter das große Thema“, sagt Heinlin. Die sollten idealerweise über den Winter sterben, tun sie aber nicht, wenn sie angenehme Nester zum Überwintern finden. Laub oder faule Äpfel unterm Baum zum Beispiel, oder Äpfel, die nicht ausgereift sind und immer noch hängen. All das sollte entfernt werden.

### TIPP:

*Ein Laubhaufen an einer Stelle des Gartens, an dem keine Bäume sind, ist ein perfektes Winterquartier für Igel und Nützlinge. Nur unterm Baum ist ein schlechter Platz für den Laubhaufen, denn dann überwintern die Schädlinge mit und sind im Frühjahr wieder fit.*

## ERDBEERPFLANZEN

„Erdbeeren kann man in eine lockere Manschette aus Stroh einpacken, damit sie nicht im Nassen liegen“, sagt Heinlin. Wem das zu viel des Betüdelns ist, kann `s auch lassen: „Die Erdbeeren überleben den Winter in der Regel auch so“, sagt Heinlin.



## BEERENSTRÄUCHER

Brombeerhecken sollten vor dem Winter noch etwas zurückgeschnitten werden: Kräftige, alte Triebe, die viele Früchte getragen haben, sollten ab. Die jungen, neuen Triebe immer stehen lassen. Abgeschnitten wird knapp über dem Boden. Aber Achtung: nicht übermütig werden.

Gleiches gelte für Sommerhimbeeren, so Heinlin. Nicht so bei Herbst-Himbeersträuchern: Die können ganz ab und im Frühjahr sprießt die Pflanze wieder kräftig. Bei Johannisbeeren wird `s höchstkompliziert, denn jede Sorte will einen speziellen Schnitt. Für den Gartenlaien empfiehlt es sich einfach mutig nach Gefühl und dem Prinzip Trial und Error zu schneiden. Dabei zwölf Triebe pro Pflanze stehen lassen. „Je dichter der Johannisbeerstrauch ist, desto leichter bekommt er Pilzkrankheiten“, erklärt Heinlin. Das Gleiche gilt für das Stachelbeerbäumchen.

### Info:

*Siegbert Heinlin ist hauptsächlich in Reutlingen und Metzingen als Gärtner unterwegs.*

*Mehr zu seiner Arbeit gibt es auf seiner Internetseite:*

**[www.heinlin-holzimgarten.de](http://www.heinlin-holzimgarten.de)**



**AUF DEM REUTLINGER-  
WOCHENMARKT...**



**GEA**

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

**2 WOCHEN  
GRATIS  
TESTEN!**

[gea.de/probe](http://gea.de/probe)

# HERZENSSACHE.

Immer am Puls der Stadt. Gedruckt oder digital.

[gea.de](http://gea.de)  



Aus der Region – für die Region

# TRAG'S MIT BLUMEN



.....

Juhuu, Kälte – endlich können wir wieder Jacken und Pullis shoppen gehen! Damit wir trendmäßig nicht daneben liegen, haben wir uns für Sie mit einem Profi auf Shoppingtour gemacht: Maren-Katalin Treitz ist Stylistin der Outletcity Metzingen und verrät uns, welche Trendteile in dieser Saison in die Einkaufsstützen sollten.

Wir beginnen unseren Out-letcity-Bummel pünktlich um zehn Uhr morgens, wenn die Outlets Türen und Tore öffnen. Erstes Ziel: Windsor. Wer klassische Eleganz für den Business-Alltag sucht, kann hier gar nicht danebengreifen. Sofort fällt uns auf: Die modische Business-Frau trägt diesen Winter gerne kariert. Großes Karo, kleines Karo, Hahnentrittmuster – alles ist drin. „Blazer und Hose am besten im Ensemble kaufen, damit alles einheitlich ist“, empfiehlt Treitz.

Also zur Karo-Jacke die passende Hose im gleichen Karo. Stoffhosen sehen wir gerne in weiter, gerader Form. Wie sieht es mit der Farbpalette für diese Saison aus? „Braun- und Beigetöne, Schwarz geht natürlich immer, und Weinrot“, sagt Treitz.

## Kastige Zweireiher

„Zweireiher sehen super aus“ – die Stylistin greift nach einem kurzen, fein karierten Blazer mit zweireihiger Knopfleiste. „Die umspielen schön die Figur.“ Überhaupt mag man diesen Winter gerne Figur umspielend: „Viele Trend-Oberteile und -Jacken sind weit und kastig geschnitten und nicht sehr figurbetont.“ Auch Blusen. Wer A-Linie mag, kann jetzt zugreifen! „Modisch bei Blusen sind zum Beispiel Trompetenärmel oder andere besondere Details.“



## Lässiger Strick

„Etwas cooler als die Bluse macht sich ein eleganter Strickpulli, in allen Strickvarianten“, empfiehlt die Stylistin. Blusen und Pullis werden locker in den Hosenbund gesteckt. „Wer sich Sorgen wegen der Figur macht, zieht einen längeren Blazer drüber, dazu eine schmal geschnittene Hose.“ Relativ gängig ist es inzwischen, den Business-Look mit schlichten, gerne weißen Sneakers aufzulockern. „Ansonsten gehen immer Stiefeletten und wer besonders trendig unterwegs ist, hat Stiefeletten im Cowboy-Stil.“

Auch wenn es im Herbst windig wird: Ausladende Stofftücher und Schals gefallen Trendsettern gerade eher nicht. Was geht, ist Halstuch. „Das sieht auch super aus als Schmücker um den Taschenhenkel gebunden.“ Oder natürlich Rollkragen-Strick. Und wen's an den Ohren friert, kann sich eine Mütze im Beanie-Style aufziehen.

## Karo, Karo, Karo

Auch der trendbewusste Herr ist in dieser Saison karoverliebt. Und auch beim Mann gilt: Das karierte Sakko will mit der gleich karierten Hose getragen werden. „Farblich würde ich im Business-Bereich bei gedeckten Farben

bleiben: beige, braun, dunkelblau“, rät unsere Expertin. Für den besonderen Akzent im Business-Alltag gibt es die Cargo-Hose mit aufgesetzten Taschen auf den Hosenbeinen. „Edle, feine Stoffe machen diese Hosen elegant – das geht dann auch in den schickeren Bereich.“

## Eleganter Rollkragen

Der modisch-elegante Herr trägt einen enganliegenden Rollkragenpulli. Wer mit einem Bierbauch kämpft, kauft allerdings besser nicht figurbetont ein, sondern greift nach weiteren, lässigeren Modellen. „Pullis sehen beim Mann meist über die Hose getragen am besten aus. Dann noch Sneaker dazu und eventuell Einstecktuch in den karierten Sakko gesteckt – perfekt. Das ist jemand, der einen Trend mitmacht, aber nicht übertreibt.“

## Blumenprints

Wir machen uns auf den Weg zum Ted Baker Store und sehen: In Sachen Print trägt der Mann Blume – auf dem Hemd, im Innenfutter des Karosakkos – längst nicht nur auf dem Einstecktuch. „Die Hosen sind eher schmal und werden auch bei den Männern immer kürzer“, sagt Treitz. →



### Info:

Im Metzinger Outlet gibt es über 270 Marken.

Wer lieber von seiner Couch aus shoppt, kann das auf

[www.outletcity.com/de-de/shop](http://www.outletcity.com/de-de/shop)

Am 20. September eröffnet übrigens das größte BOSS-Outlet weltweit am neuen Hugo-Boss-Platz auf über 5000 Quadratmetern.

## Leder-Blousons

Der lässige Mann kauft für die Zeit nach dem Büro eine Lederjacke im Blouson-Stil. „Mit Kapuze oder auffälligem Bündchenkragen“, empfiehlt Treitz und zeigt auf eine Reihe Blousons im Bally-Store. „Dazu passt ein Lederrucksack oder eine kleine Crossbody-Tasche. Und natürlich Sneakers – aus Leder oder im Canvas-Style, gerne mit farbigen Akzenten.“

## Logomania

„Männer krepeln die Hosen inzwischen auch hoch.“ Idealerweise geht die Hose bis zum Knöchel und drunter blitzen farbige oder gemusterte Socken. „Hosenanzüge aus Cord sind ein weiterer Trend im Herbst. Und Polo-krägen aus Strick.“ Wer`s festlich mag, lässt die Krawatte zu Hause und führt lieber seine Fliege aus.

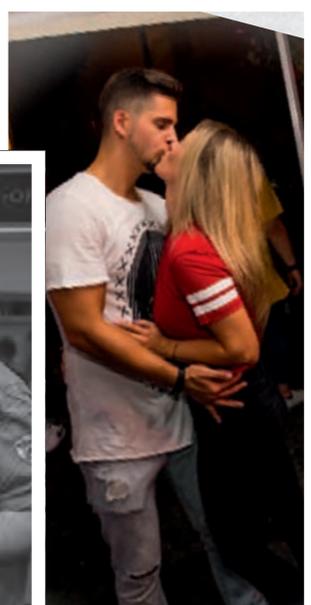
Der Shop von Karl Lagerfeld lässt keinen Zweifel daran: Im Freizeitbereich ist „Logomania“ angesagt. „Vor allem wer jung ist, trägt gerne ein Logo und setzt damit sein Statement“, erklärt die Stylistin und hält eine schmale Jogginghose mit Bündchen und Logo-Schriftzug hoch. „Dazu eine weite Bluse, schwarze



Wenn schon die Herren Blumen tragen, gilt das natürlich umso mehr für die Ladys. „Langärmlige Kleider mit barockmäßigem, opulentem Blumendruck“, empfiehlt die Stylistin. Kleider sind in allen Längen willkommen, mit Rüschen oder schlicht. Dazu den Strickpulli lässig über die Schultern geworfen. Oder Midi-Rock, dazu ein Rollkragenpulli und Stiefel, die auf Kniehöhe unterm Rock enden!

Lederjacke – und ‚Ugly Sneakers‘, also relativ klobige Turnschuhe. Es gibt viele sportive Einflüsse in der Alltagsmode, die mit eleganten Elementen gebrochen werden.“ Bauchtaschen sind bei Männern wie Frauen nach wie vor superangesagt. Applikationen und Logos sind natürlich auch auf Taschen: „Trend ist zum Beispiel die Tasche mit Logoriemen als Henkel.“ Trendfarben für das junge Publikum: schwarz und rot.

Text: Nadine Wilmanns |  
Fotos: Nadine Wilmanns, pr



# HOSEN AB



.....

Sind Sie der Typ modisch-elegant bis stylish? Dann haben Sie bestimmt Hosenträger im Kleiderschrank. Wenn nicht, machen Sie sich am besten gleich auf den Weg ins nächste Modegeschäft und lesen Sie unterwegs unsere Anleitung zum modischen Umgang mit Hosenträgern.

Ursprünglich trägt der Mann ja Hosenträger anstelle eines Gürtels. Damit die Hose nicht rutscht und gut sitzt. Inzwischen ist der Gürtelersatz aber mehr als das: die Träger sind stylisches und sichtbar getragenes Accessoire, das den Mann männlich, cool und lässig aussehen lassen. Der Teil mit dem Gürtel stimmt allerdings nach wie vor: Anstelle eines Gürtels werden sie getragen. Gürtel und Hosenträger zusammen bestraft die Modepolizei.

Wer einen männlich-coolen Look anstrebt, sollte sich Hosenträger in dezent gedeckten Farben, einfarbig oder mit schlichtem Längsstreifen kaufen. Je schmaler desto hipper – aber natürlich geben die schmalen Vertreter auch weniger Halt als die breite Variante. Solche, die auf dem Rücken überkreuz gehen, also ein X machen, sind wiederum stabiler als die in Y-Form. Am besten eignen sich Hosenträger für hüfthohe Hosen. Männer mittlerer Größe passen in der Regel welche mit 100 cm Länge. Wer kleiner als 1,60 Meter ist, braucht vermutlich nur 90 cm, wer größer als 1,80 Meter ist wird

# TRÄGER – WIE?



mit 130 cm Länge gut beraten sein.

Das Anziehen der Hosenträger ist für Ungeübte unter Umständen nicht so einfach, zumindest dann, wenn Clips verwendet werden. Denn die Mitte des X oder Y, das die Träger auf dem Rücken zeichnen, muss ja wirklich genau mittig sein. Am besten man befestigt sie noch vor dem Anziehen der Hosen an den richtigen Stellen, in genau gleichem Abstand von der Mitte, am hinteren Hosensbund. Dann schlüpft Mann in die Hose, schließt Knopf und Reißverschluss und führt die Träger über die Schultern. Sie sollten vorne gerade nach unten gehen, spiegelbildlich gleich. Wer lieber knöpfen statt clipsen möchte, kauft sich Hosenträger zum Knöpfen und kann sich dann dafür Köpfe an die passenden Stellen im Hosensbund annähen. Damit umschiffen man eventuelle Justierprobleme.

Und dann geht's ans Tragen. Selbst bei formellen Anlässen dürfen die Hosenträger blitzen. Dass die Träger immer und auf jeden Fall versteckt getragen werden müssen, gilt

nur noch für den sehr konservativen Mann und Anlass. Die Versteck-Regel stammt aus England: Als die hart arbeitenden Arbeiter früher im Sommer ihre Jacken ausgezogen haben und daher zwangsläufig ihre Hosenträger gezeigt haben, wurden fortan sichtbare Hosenträger mit der Arbeiterklasse assoziiert und galten als unschick. Vielleicht kommt es aber auch daher, dass sichtbare Hosenträger so besonders männlich wirken, weil die Assoziation „muskulöser Mann bei der Arbeit“ geweckt wird? Wie dem auch sei, sichtbar getragene Hosenträger sind inzwischen alles andere als ein No-Go. Am besten sehen Hosenträger über einem Hemd getragen aus, nicht so elegant sehen sie über einem T-Shirt aus – oder gar anstelle eines Oberteils. Zum Hemd passt dann je nach Anlass, Laune und Typ entweder Fliege, schlichte Krawatte oder Knopf auf. Dazu ganz klassisch und stilvoll Anzugshose oder auch Jeans mit Sneaker. Viel Spaß beim Ausprobieren.

Text: Nadine Wilmanns |  
Fotos: andreacionti@Adobestock.com,  
gstockstudio@Adobestock.com,  
Stanislav@Adobestock.com

**WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG!**



**Reutlinger Wochenblatt** **Tübinger Wochenblatt** **Ermstal Wochenblatt**

Für die Verteilung unserer Wochenzeitungen und Prospekte suchen wir zuverlässige Austräger im gesamten Verbreitungsgebiet auf Minijob-Basis. Die Verteilung ist donnerstags, Mindestalter: 13 Jahre. Austrägerwagen wird gestellt.

**Wir freuen uns auf ihre Bewerbung!**  
Telefon: 07121 9381-81 oder [zustellung@rtw-ls.de](mailto:zustellung@rtw-ls.de)



RTW Logistik & Service GmbH & Co. KG  
Beutterstr. 10 · 72764 Reutlingen

## S&D Outlet

in Reutlingen-Betzingen

### Baby- und Kindermode

starke Marken zu Outletpreisen

**KANZ**  
bellybutton  
the button of colors

**Steiff**  
Collection

**DÖLL**  
since 1822

... und weitere Marken

Marc O'Pollo  
JUNIOR

Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 10 bis 18 Uhr + Sa. 10 bis 14 Uhr

**Jettenburger Str. 42 · 72770 Reutlingen-Betzingen**  
Telefon 07121 5147083



Modeboutique Papillon

Albtortplatz 5- 7, 72764 Reutlingen, [www.mode-papillon.de](http://www.mode-papillon.de)





**Neuer Opel Zafira Life:  
bietet viel Platz, Premium-  
Technologien aus der Oberklasse  
und sparsam-agile Motorisierung**

**BIS ZU 9 SITZE,  
TOP-AUSSTATTUNG &  
JEDE MENGE  
FAHRSPAß**

Der Zafira ist ein echter Erfolgstyp! Er veränderte mit seinem revolutionären Sitzsystem die Welt der Großraum-Pkw. Er gehört zu den Lieblingen – nicht nur bei Familien und Sportbegeisterten. Im September steht er ganz neu bei den Händlern, bestellbar ist er bereits jetzt.

Im Vergleich zum Vorgänger imposanter und hochwertiger, dürfte er ganz sicher dem beliebten VW T6 Kunden abwerben. Kann er auch mit seinen Preisen hervorragend.

Los geht es bereits ab 34.660 Euro. Zum Einsatz kommen sparsame Vierzylinder-Dieselmotoren mit 1,5 und 2,0 Liter Hubraum (102 bis 177 PS), alle erfüllen die zukünftige Abgasnorm Euro-6d-TEMP.

#### **Hochwertig & geräumig**

Drei Längen werden angeboten: „Small“ (4,6 m), „Medium“ (4,95 m) und „Large“ (5,30 m) mit jeweils Platz für bis zu neun Personen. Die „S“-Version ist knapp zehn Zentimeter kürzer als der gegenwärtige

Zafira. Der „L“ wurde rund 65 Zentimeter länger und nimmt so Vivaro Combi-Maße an. Die neue Größe in dieser Klasse. Der optische Auftritt von außen ist sehr gelungen, zweiteiliges Panoramadach plus Heckklappe mit separat zu öffnender Heckscheibe sind auch erhältlich. Überhaupt ist er bestens vorbereitet. Mit flexiblem Raumangebot, viel Komfort, modernsten Assistenz- und Infotainment-Systemen. Besonders angenehm: die optionalen sensorgesteuerten Schiebetüren werden von außen mit einer Fußbewegung in Richtung Fahrzeug elektrisch geöffnet.

#### **Viele Möglichkeiten ...**

Für besten Vortrieb, auch abseits fester Wege, ist er mit der cleveren Traktionskontrolle IntelliGrip ausgerüstet. Eine 4x4-Variante steht ebenfalls bereit, Anfang 2021 eine rein elektrische. Gerade in dieser Klasse sind hochwertig ausgestattete Shuttles gefragt. Dafür, aber auch für den privaten Gebrauch, bietet Opel in allen Varianten Ledersitze (5 bis 8) an, in Alu-Schienen variabel und kinderleicht zu verschieben.

Dank der umklappbaren Beifahrersitzlehne lassen sich Gegenstände bis zu 3,50 Meter transportieren. In der „S“-Variante hat man bei umgelegter dritter Sitzbank ein Kofferraumvolumen von 1.500 Liter. Das Herausnehmen der Rücksitze erhöht hier die Ladekapazität auf 3.397 Liter. Alles lässt sich später ganz einfach wieder in die Schienen setzen.

#### **Sicher ist sicher ...**

Eine Lounge-Ausstattung, für die beiden Versionen mit langem Radstand, wird ebenfalls angeboten. Mit beheizbaren Vordersitzen und Massagefunktion, dahinter folgen vier Ledersessel mit komfortabler Sitzbreite (48 cm). Versetzbar, können sich Gäste mit viel Beinfreiheit gegenüber sitzen. Ein ebenfalls beweglicher Tisch lässt sich ruckzuck zusammenklappen. Für Laptops und Smartphones gibt es 230 Volt-Steckdosen.

Dieser praktische Großraum-Pkw schützt und unterstützt seine Insassen mit modernsten Assistenz-Systemen. Frontkamera und Abstandsradar kontrollieren das

Geschehen vor dem Fahrzeug gemeinsam. Sie erkennen auch Fußgänger welche die Straße überqueren und können eine Notbremsung bis 30 km/h einleiten. Ein weiterer Assistent passt das Tempo dem Vordermann an und nimmt automatisch Gas weg.

Spurhalteassistent plus Müdigkeitskontrolle unterstützen und warnen den Fahrer, falls die Konzentration nachlässt und eine Pause dringend notwendig wird. Der Fernlichtassistent blendet über 25 km/h automatisch auf und ab. Geschwindigkeit, Abstand zum Vordermann oder

Navigation lassen sich über ein farbiges Headup-Display anzeigen – das hat keiner in dieser Klasse.

Fazit: Der Opel Zafira Life ist der perfekte Partner sowohl für Familie, als auch für den gewerblichen Einsatz. Die neuen Motoren, die super Fahrwerkabstimmung, die sehr umfangreiche Ausstattung, die tolle Optik und vor allem das hervorragende Preis-Leistungsverhältnis, dürften ihn zu einem richtigen Erfolgstypen machen.

Text | Fotos: pr



Beispielabbildung mit mögl. aufpreispflichtiger Sonderausstattung

## DER NEUE ZAFIRA LIFE

# SPASS FÜR DIE GANZE FAMILIE!



# BIG DEAL

**6 Jahre Garantie<sup>1)</sup>**

**3 Inspektionen<sup>2)</sup>**

# GESCHENKT!

## DER NEUE ZAFIRA LIFE

1.5 Diesel, Euro 6d-TEMP, 75 kW (102 PS), Kurzzulassung 10 km, inkl. ESP<sup>plus</sup>, el. FH, el. ASP, ZV mit Funkfernbedienung, Klimaanlage, LED-Tagfahrlicht, Radio BT, Berg-Anfahrassistent, Geschwindigkeitsregler, Bordcomputer, Airbag Fahrer, Beifahrer, Kopfairbag u.v.m.

**HAUSPREIS** ab

**26.990,- €**

**MONATLICH** ab 3)

Einmalige Leasingsonderzahlung 2.990,- €, Gesamtkreditbetrag / Fahrzeugpreis 34.660,- €, voraussichtlicher Gesamtbetrag 11.594,- €

**239,- €**

1) Händlerübergarantie auf die wichtigsten Baugruppen. 2) Drei Inspektionen jeweils gemäß Herstellervorgaben. Sie zahlen nur das Material und Zusatzarbeiten. 3) Effektiver Jahreszins 2,01%, Sollzinssatz gebunden p.a. 1,99%, Laufzeit 36 Monate, Laufleistung 10.000 km/Jahr, zzgl. 899,- € Fracht. Ein Leasingangebot der Opel Leasing GmbH, Mainzer Str. 190, 65428 Rüsselsheim, für die der Angebotsleistende als ungebundener Vertreter tätig ist. Das beworbenen Leasingangebot entspricht dem repräsentativen Beispiel gem. § 6a Abs. 4 der PAngV.

**Kraftstoffverbrauch innerorts 5,4 l/100 km, außerorts 4,9 l/100 km, komb. 5,1 l/100 km, CO<sub>2</sub>-Emissionen komb. 134 g/km. Energieeffizienzklasse C.**

# AUTOMOBILFORUM

AUTOMOBILFORUM PFULLINGEN-REUTLINGEN GMBH

[www.automobilforum-reutlingen.de](http://www.automobilforum-reutlingen.de)

Daimlerstraße 4-6 · 72793 Pfullingen

**UNSER VERKAUFSTEAM FREUT SICH AUF IHREN ANRUF UNTER TEL. (07121) 7015-55**



# KEINE ZEIT FÜR CHAOS



Johannes Schwörer

Platz zum Wohnen wird immer weniger, dazu teurer. Die Flying Spaces der Firma Schwörer aus Hohenstein-Oberstetten versprechen unkomplizierte Erweiterungen zum Sofort-Bewohnen. Per Kran fliegen sie als fertige Module genau dorthin, wo sie gewünscht werden. Wir haben mit Firmenchef Johannes Schwörer über die Möglichkeiten der fliegenden Platz-Schaffer gesprochen.

*Herr Schwörer, viele stehen vor der Situation, dass die Familie größer wird, das Haus aber leider nicht mitwächst. Da denkt sich so mancher Familienvater: ‚Wie schön wäre es, wenn Wohnraum einfach angefliegen käme und auf unserem Dach Platz nehmen würde ...‘ Und genau das sollen ja die Flying Spaces. Ist es wirklich so einfach?*

Ja, allerdings kommt es auf die räumlichen Möglichkeiten auf dem Grundstück an.

Ein entscheidender Faktor ist, ob die maximale Grundstücksausnutzung bereits ausgereizt ist, oder ob's noch Reserven gibt. Bei einem klassischen Einfamilienhaus gibt es in der Regel noch Spielraum. Schwieriger ist es oft bei Gebäuden, die Investoren gehören und bereits auf möglichst viel vermietbaren Wohnraum ausgelegt sind. Da ist oft das Maximale schon herausgeholt. Hier sind die Baugenehmigungsbehörden gefordert. Das Maß der baulichen Nutzung müsste überdacht, Bebauungspläne angepasst werden, um neue Flächennutzung zu ermöglichen und die mögliche Geschossanzahl zu erhöhen.

*Das heißt, als Hausbesitzer ist man im ungünstigsten Fall machtlos und von Entscheidungen der Politik abhängig?*

Warum denn? Bei solchen Entscheidungen hat die Gemeinde Hoheit. Man kann der Politik nicht den Schwar-

zen Peter zuspielen. Wenn eine Stadt sagt, sie möchte verändern, wie hoch ein Gebäude werden darf, dann kann sie das.

*Viele verbinden mit Fertighaus etwas Unsolides – können die Flying Spaces im Fall eines Sturms à la Lothar und Friederike genauso schnell wieder wegfliegen, wie sie gekommen sind?*

Das ist natürlich Quatsch. Alles wird statisch berechnet und genehmigungsrechtlich gelten keine anderen Regeln wie für ein klassisches Einfamilienhaus. Dieses Image gilt für das Fertighaus im Übrigen seit über 40 Jahren

nicht mehr. Wer sich selbst davon überzeugen will, kann gerne in unsere Musterhäuser schauen. Gerade Baden-Württemberg ist mit 37,6 Prozent übrigens das Bundesland mit dem deutschlandweit höchsten Fertigbau-Marktanteil, bei weiter steigender Tendenz.

*Was sind die Vorteile der Fertighausbauweise?*

Gerade im Hinblick auf die Klimaschutzdebatte: Für die Umwelt ist es gut, mit Holz zu bauen. Wenn ein Baum wächst, dann bindet er CO<sub>2</sub> und wenn er stirbt wird dieses CO<sub>2</sub> freigegeben. Das geschieht etwa, wenn

er verrottet oder verbrennt. Wenn der Baum aber als Werkstoff verwendet wird, dann bleibt das CO<sub>2</sub> weiterhin gebunden. Indem man Holz als Baumaterial verwendet, kann man CO<sub>2</sub> also langfristig binden.

**Gibt es keine Nachteile in punkto Isolierung und Wärmedämmung?**

Holz ist ein tolles Isoliermaterial. Der Nachteil, dass es auch Schall gut weiterleitet, ist inzwischen kein Problem mehr. Durch ein anderes Material in den Wänden wird die Welle des Schalls gebrochen und so entkoppelt und aufgefangen. Bei Hitze ist Holz ein guter Wärmeisoliator. Hitze von draußen hält Holz gut ab. Allerdings heißt das auch, dass die Wärme, die drinnen ist, auch nicht so schnell wieder rausgeht. Daher sollte man im Sommer darauf achten, dass die Hitze gar nicht erst ins Gebäude hereinkommt. Fensterfronten also am besten beschatten.

**Ab wie viel Euros ist man bei einem Flying Space dabei?**

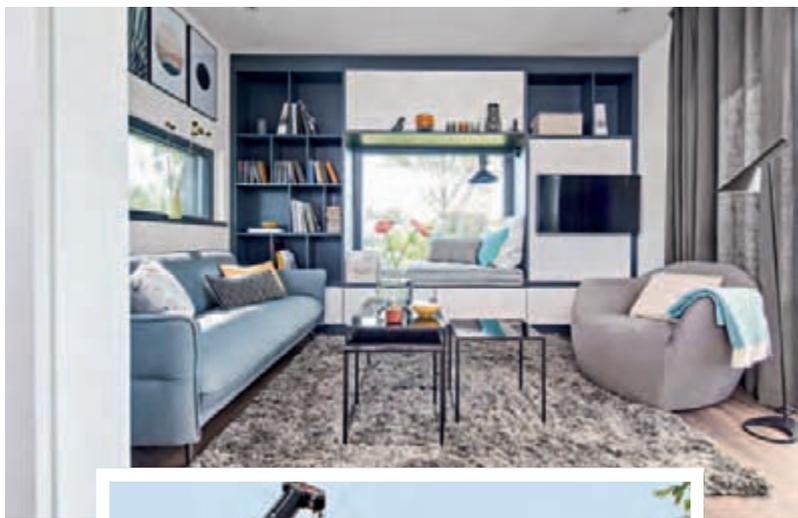
Das geht bei 70.000 Euro los. Das Konzept der Flying

Spaces erlaubt das Bauen mit einem sehr überschaubaren Budget. Und die Kosten sind planbar. Wir können im Vorfeld sagen, was es kosten wird. Für den Kostenumfang spielt es natürlich eine Rolle, ob man für das Bauvorhaben eine Straßensperrung braucht, wie man mit dem Kran hinkommt und so weiter. Wir können das aber vorher klären.

**Wohnen Sie selbst auch in einem Schwörer-Haus?**

Ja klar! Aber nicht nur deshalb, weil ich Chef von Schwörer bin. Als ich vor vielen Jahren in Stuttgart gewohnt habe, habe ich beobachtet, wie ein Haus in meiner Nachbarschaft gebaut wurde. Es war das reinste Chaos. Für so was hätte ich einfach gar keine Zeit gehabt. Bei einem Schwörer-Haus ist alles von vornherein durchgeplant. Jeder weiß genau, was gemacht werden muss. Als mein Haus gebaut wurde, habe ich davon gar nicht viel mitbekommen – ich sage den Bauherren immer, sie können während der Bauphase in den Urlaub gehen.

Text: Nadine Wilmanns | Fotos: pr



**HANDMADE. IM LÖNDLE.**

*Lunor*



**EXKLUSIV.  
BEI UNS.**

Wittel Optik  
Telefon 0 71 21 / 9 32 60  
www.wittel-optik.de  
Kanzleistraße 10 · 72764 Reutlingen





# GEWÜRZE SIND DIE APOTHEKE

Der Herbst kommt und es wird windig. In unserem Körper auch: laut Ayurveda dominiert nun das Luftelement. Was das für unser Immunsystem bedeutet und wie wir fit bleiben, erklärt die Reutlinger Ayurveda-Ernährungsberaterin und Buchautorin Agatha Heim.

Aus ayurvedischer Sicht setzt sich alles was existiert aus fünf Grundelementen zusammen, die immer im Gleichgewicht sein sollten. Im Spätherbst und Winter ist das Luftelement verstärkt – in der Natur und im Körper. Es entsteht also ein Ungleichgewicht. Damit wir gesund bleiben, sollte das über Ernährung und Lebensweise ausgeglichen werden. „Eigenschaften des Luftelements sind trocken, leicht, rau und kalt“, erklärt Ayurveda-Expertin Agatha Heim. Zum Ausgleich sollten wir also das zu uns nehmen, das uns wärmt, das befeuchtet, ölt - und die Verdauung stärkt. Denn: Das Immunsystem sitzt im Darm.

„Unser Essen sollte gut gewürzt und warm sein“, sagt Heim. Gewürze seien die „Apotheke der Ayurveda“. Gut sind Koriandersamen, Ingwer, Safran, Thymian, Rosmarin, Anis, Fenchel, Kümmel, Oregano, Basilikum, Dill, Zimt – und ganz wichtig: Kurkuma. Chili lieber nicht – „zu viel, zu stark zu scharf“, sagt Heim. Ghee, Sahne und Öle wirken dem Rauhen des Luftelements entgegen. Auch Milch sei gut, wenn sie warm getrunken wird. „Frisch aufgekocht und mit Gewürzen verfeinert“, empfiehlt Heim. Milch kalt übers Müsli – lieber nicht! Besser wäre warmer Getreidebrei aus Haferflocken, Trockenfrüchten, Nüssen, mit Zimt und Kardamom.

Vor allem sollte überwiegend saisonal und regional gegessen werden. „Oma und Opa haben das noch richtig gemacht“, erklärt Heim. „Sie haben nach den Jahreszeiten gelebt und im Winter deftiger gegessen - und das, was

## Agathas Tipp:

### DIE GESUNDE MORGENROUTINE:

1. Ausschaben der Zunge: „In der Nacht sammelt sich Belag auf der Zunge an, denn nachts versucht der Körper sich von Toxinen zu befreien – die sollten wir also nicht gleich mit dem ersten Schluck Wasser wieder herunterspülen.“
2. Gurgeln mit Sesamöl und Nasenspülung mit lauwarmem Salzwasser.
3. Abgekochtes, warmes Wasser trinken – die Dusche von innen.
4. Bewegung am geöffneten Fenster oder an der frischen Luft – egal bei welchem Wetter.



**Agathas Tipp:**

**GHEE SELBST MACHEN:**

*Ghee wird in der ayurvedischen Küche als Fett benutzt und macht die Verdauung stark. Ghee gibt es im Reformhaus – oder man macht es selbst.*

*Dazu Butter lange auf kleiner Flamme kochen – so lange, bis sie anfängt, Geräusche zu machen und sich ein Nussgeruch bemerkbar macht.*

*Zum Test, ob die Butter lange genug gekocht hat, kann man ein kleines Stückchen Papier reinstecken und dann anzünden. Wenn es knistert, muss die Butter noch etwas weiterköcheln. Wenn die Flamme sauber brennt, kann man die Butter vom Herd nehmen und durch ein Sieb laufen lassen, das mit einem Tuch ausgelegt ist.*

*In Kühlschranks damit und fertig ist das Ghee.*



Agatha Heim

regional auf dem Markt war.“ Im Prinzip haben unsere Großeltern unbewusst wahrscheinlich ziemlich ayurvedisch gelebt, schließlich ist der Haferbrei und selbst gekochter Eintopf mit Gemüse vom Markt für viele Omas gar nichts Ungewöhnliches.

Ayurveda kenne sechs Geschmacksrichtungen und in der kühlen Jahreszeit sollten wir verstärkt süß, sauer und salzig essen, so Heim. Sauer ist beispielsweise Zitronensaft und Sauerkraut, salzig natürlich Salz, wobei Steinsalz besser sei als Meersalz, „da es leichter ist und die Verdauung fördert“, so Heim. Und süß? „Nicht Schokolade“, sagt Heim und raubt sofort jede Hoffnung auf gesunden Schoko-Genuss. „Zucker eher vermeiden und lieber

mit Honig, Ahornsirup oder Birnendicksaft süßen“, rät Heim stattdessen. Als süß bezeichnet werden Nüsse, Kerne und Getreidearten, wie Dinkel, Hafer, Reis, Weizen – beziehungsweise bei Unverträglichkeiten Urweizen-Sorten, wie Emmer oder Einkorn. Außerdem Fenchel, Kürbis, Zucchini, Wurzelgemüse wie Karotten, Pastinaken oder Wurzelpetersilie, Rote Beete, gekochte Zwiebel und Knoblauch. Gerne auch reifes Obst und Trockenfrüchte, die allerdings für einige Stunden eingeweicht werden sollten. „Das Einweichwasser samt Trockenfrüchten kann man mit Kardamom und Zimt zu einem Smoothie verarbeiten“, empfiehlt Heim.

„Das ist lecker und gibt viel Energie, die unser Körper jetzt braucht.“ →

**Agathas Tipp:**

**IMMER WARMES WASSER TRINKEN:**

*„Ich empfehle Wasser abzukochen und auf Trinktemperatur abkühlen zu lassen“, sagt Heim. „Da ist das Feuelement noch drin, das uns hilft zu verdauen.“ Getrunken wird schluckweise über den Tag verteilt.*

*„Warmes Wasser gilt als reinigend, da es die toxisch wirkenden Schlacken, die sich immer wieder bilden abbaut – beziehungsweise gar nicht erst entstehen lässt, weil die Verdauung gefördert wird“, erklärt Heim.*

**Agathas Tipp:**

### WENN DOCH MAL EINE ERKÄLTUNG DA IST:

„Zwei Teelöffel Honig mit zwei Teelöffeln Kurkuma und zwei Prisen Pfeffer mischen und über den Tag verteilt lutschen“, rät Heim.

Bei trockenem Husten helfe Tee aus Süßholzwurzel und Ingwer. Und bei Kindern, die all das nicht mögen: Lakritz – das ist nämlich auch aus der Süßholzwurzel.

#### Rezept:

### MUNGBOHNENSUPPE FÜR 6 PERSONEN:

100 Gramm ganze grüne Mungbohnen mindestens 10 Stunden lang einweichen lassen, anschließend abspülen. In einem Schnellkochtopf 1 EL Ghee schmelzen lassen, 1 TL fein gewürfelten Ingwer hinzugeben und kurz anbraten.

Den Topf vom Herd nehmen und gemahlene Cumin, Koriander, Kurkuma, sowie Paprikapulver und wer hat, Asafoetida über den Ingwer streuen.

1 250 ml Wasser, Mungbohnen und 2 Lorbeerblätter dazugeben, salzen, Deckel auf den Topf und 30 Minuten (im normalen Kochtopf 60 Minuten) bei niedriger Hitze kochen.

Jeweils 100 g Wurzelpetersilie und Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden.

In Ghee anbraten und zusammen mit 1 EL frischem, fein geschnittenen Bohnenkraut in die köchelnde Suppe geben.

Alles noch einige Minuten köcheln lassen, abschmecken und mit 1 EL Zitronensaft verfeinern.

Pro Portion mit 1 TL Crème fraîche und 2 EL Koriander- oder Petersiliengrün servieren.



Eier, Fleisch und Fisch sollten nur dann gegessen werden, wenn die Verdauungskraft stark ist, so Heim: „Sonst überfordern wir unseren Darm, es bilden sich Toxine, wir haben weniger Energie und unser Immunsystem wird anfällig.“ Ob die Verdauung gut ist, merkt man daran, dass man morgens Hunger hat – „ein Zeichen, dass das Verdauungsfeuer brennt“, sagt Heim. Haben wir keinen Hunger nach dem Aufstehen, empfiehlt uns Heim mit dem Frühstück zu warten, bis Hunger da ist. Eine gute Alternative zu Fleisch, Eiern und Fisch seien Hülsenfrüchte, so Heim. Zum Beispiel Mungbohnen – ein regelrechter Alleskönner in der ayurvedischen Küche und leichter verdaulich als andere Bohnen. Wer diese erst 24 Stunden lang einweicht und sie dann gut kocht, müsse sich auch nicht vor Blähungen fürchten, verspricht Heim.

Ernährung allein reicht zum Fitbleiben nicht, so Heim: „Auch die Lebensweise muss stimmen!“ Im Stress essen ist

beispielsweise ganz schlecht, denn da seien Verdauungsstörungen vorprogrammiert, warnt Heim. Die Folge: „Es bleiben Reste, die – wenn wir Glück haben – ausgeschieden werden und die ansonsten im Körper als Schlacken abgelagert werden und toxisch werden können“, sagt Heim. Toxische Schlacken schwächen wiederum unsere Immunabwehr. Wichtig seien außerdem eine gewisse Regelmäßigkeit und ein Tagesrhythmus. „Das heißt, immer zur gleichen Zeit aufstehen und essen – auch am Wochenende“, sagt Heim. „Und nicht zu spät ins Bett gehen.“ Gehen wir am Wochenende spät schlafen, bringt uns das aus der Balance, die in der Ayurveda-Lehre ja so wichtig ist. „Daher melden sich Halsschmerzen gerne am Montag oder schon am Sonntagabend“, sagt Heim. Um das dominante Luftelement auszugleichen, helfe es außerdem, warm zu baden und sich einzuölen.

Text: Nadine Wilmanns |  
Fotos: Nadine Wilmanns,  
Dmitri1ch@AdobeStock.com



**Buchtipp:**

*Ihre Rezepte teilt Agatha Heim  
in ihrem Kochbuch*

*„Genussvoll durchs Jahr –  
Agathas ayurvedische  
Köstlichkeiten“.*

*Agatha Heim gibt auch regelmäßig  
Kochkurse, unter anderem an  
der VHS Reutlingen.*



**AUGENALLIANZ-ZENTREN**

**Persönlich · Kompetent · Umfassend**  
**Wir sind gerne für Sie da!**

Unser Bestreben ist es, die Sehkraft unserer Patienten zu erhalten,  
zu verbessern oder wieder herzustellen. Für diesen Augenblick arbeiten wir.

Dr. med. Jörg Rüger  
Dr. med. Gabriele Stöltzing  
Dr. med. Anne Mielke  
Dr. med. Dorothea Thiemeyer

Dr. med. Herwig Landenberger  
Dr. med. Hans-Peter Necker  
Irina Himic

Christophstraße 2  
72555 Metzingen  
07123/4574

Fachärzte für Augenheilkunde  
AOZ Tübingen  
Konrad-Adenauer-Straße 11  
72072 Tübingen

Listplatz 1  
72764 Reutlingen  
07121/334505

[www.augenallianz-zentren.de](http://www.augenallianz-zentren.de)

# VERANSTALTUNGSTIPPS

## SEPTEMBER

**Freitag, 20. September 2019**  
Cigarren – Pfeifen – Spirituosen  
Peter Eisele, Reutlingen, 19.30 Uhr  
*Event:* Whisky-Tasting  
mit 3-Gänge-Menü

**Samstag, 27. September –  
13. Oktober 2019**  
Cannstatter Wasen, Stuttgart  
*Volksfest:* Cannstatter Volksfest

**Samstag, 28. September 2019**  
Menton Automobilcenter,  
Reutlingen, 9 – 15 Uhr  
*Event:* Markteinführung des neunten  
BMW 1er und BMW 3er Touring

**Sonntag, 29. September 2019**  
Motor World Metzingen, 11 – 17 Uhr  
*Messe:* GIS Gewerbe- und  
Industrieschau

## OKTOBER

**Donnerstag, 3. Oktober 2019**  
franz.K, Reutlingen, 19 Uhr  
*Kultur:* Zaubergala –  
Träumen | Staunen | Zaubern,

**Donnerstag, 3. Oktober 2019**  
Renitentztheater, Stuttgart, 20 Uhr  
*Impro-Comedy:*  
Uli Boettcher & Bernd Kohlhepp  
...denn sie wissen (noch) nicht was  
sie tun... – Das Impro-Duell

**Sonntag, 6. Oktober 2019**  
franz.K, Reutlingen, 15 Uhr  
*Theater:* Der singende und  
klingende Bauernhof

**Sonntag, 8. Oktober –  
Donnerstag, 12. Oktober 2019**  
Renitentztheater, Stuttgart  
*Event:* 18. Stuttgarter  
ChanSongFest

**Freitag, 11. Oktober 2019**  
Cigarren – Pfeifen – Spirituosen  
Peter Eisele, Reutlingen, 19.30 Uhr  
*Event:* Whisky-Tasting  
mit 3-Gänge-Menü

**Samstag, 12. Oktober 2019**  
Area14, Reutlingen, 21.30 Uhr  
*Party:* Atemlos Party



**Sonntag, 13. Oktober 2019**  
Im Wizemann, Stuttgart, 20 Uhr  
*Lesung:* Dunja Hayali – Auf Tour  
durch's Haymatland

**Dienstag, 15. Oktober 2019**  
franz.K, Reutlingen, 19 Uhr  
*Kultur:* Heiners Schmuckschatulle –  
Kondschatk lädt ein

**Mittwoch, 16. Oktober 2019**  
Reutlingen  
*Event:* RGI-Schlemmernacht

**Donnerstag, 17. Oktober 2019**  
franz.K, Reutlingen, 20 Uhr  
Kleinkunstherbst im franz.K  
*Kabarett:* Sulaiman Masomi –  
Keine Angst ich kann Deutsch

**Donnerstag, 17. Oktober 2019**  
Veranstaltungsort, Pfullingen  
*Event:* Talk auf dem Pfulben

**Donnerstag, 17. Oktober 2019**  
Liederhalle (Mozart-Saal),  
Stuttgart, 20 Uhr  
*Konzert:* Stefan Gwildis –  
Best of Vierhändig

**Freitag, 18. Oktober 2019**  
franz.K, Reutlingen, 20 Uhr  
*Konzert:* Gerd Dudenhöffer spielt  
Heinz Becker

**Samstag, 19. Oktober –  
Sonntag, 27. Oktober 2019**  
Kelternplatz, Metzingen,  
Eröffnung: 19. Oktober, 16.30 Uhr  
*Volksfest:* Metzinger Sieben-  
Keltern-Fest

**Samstag, 19. Oktober 2019**  
Rodeo, Reutlingen, 21.00 Uhr  
*Party:* Schlagerparty

**Sonntag, 20. Oktober 2019**  
Reutlingen, 13.00 Uhr  
*Event:* Sicherheitstag Reutlingen mit  
verkaufsoffenem Sonntag

**Montag, 21. Oktober 2019**  
Porsche-Arena, Stuttgart, 20 Uhr  
*Konzert:* Fettes Brot

**Freitag, 25. Oktober 2019**  
Club Zentral, Stuttgart, , 20 Uhr  
*Konzert:* Doug Seegers

**Samstag, 26. Oktober 2019**  
franz.K, Reutlingen, 20 Uhr  
*Konzert:* The Slow Show

**Samstag, 26. Oktober 2019**  
P&K, Reutlingen 22 Uhr  
*Party:* Old School Passion

**Samstag, 26. Oktober 2019**  
LKA Longhorn, Stuttgart, 20 Uhr  
*Konzert:* New Model Army

**Sonntag, 27. Oktober 2019**  
OUTLET CITY, Metzingen, 13 – 18 Uhr  
*Event:* Verkaufsoffener Sonntag  
mit Metzinger Weinfest

**Donnerstag, 28. Oktober 2019**  
Liederhalle (Beethoven-Saal),  
Stuttgart, 19.30 Uhr  
*Konzert:* Peter Kraus

**Dienstag, 29. Oktober 2019**  
Porsche-Arena, Stuttgart, 20 Uhr  
*Variete:* Chippendales

**Donnerstag, 31. Oktober 2019**  
Porsche-Arena, Stuttgart, 20 Uhr  
*Konzert:* Cesar Millan – „It's All About  
Family“ Live On Tour 2019

## NOVEMBER

**Sonntag, 3. November 2019**  
franz.K, Reutlingen, 18 Uhr  
*Lesung:* Herr Lundqvist nimmt den  
Helm ab – Lesung mit Akkordeon

**Sonntag, 3. November 2019**  
Porsche Arena, Stuttgart, , 20 Uhr  
*Konzert:* Sarah Connor

**Montag, 4. November 2019**  
Hanns-Martin-Schleyer-Halle, Stgt.  
*Konzert:* The World of Hans Zimmer –  
A Symphonic Celebration

**Freitag, 8. November 2019**  
Im Wizemann, Stuttgart, 20 Uhr  
*Konzert:* Everlast

**Samstag, 9. November 2019**  
Wengerter Häusle, Kelternplatz,  
Metzingen, 19.30 Uhr  
*Event:* Öffentliche Weinprobe – Weine  
aus den Metzinger Weinbergen



**Montag, 21. Oktober 2019**  
Porsche-Arena, Stuttgart, 20 Uhr

### FETTES BROT

Lovestory – Mit ihrem neuen  
Album „Lovestory“ im Rollkof-  
fer kehren FETTES BROT in die  
Kampfbzone zurück.

Das legendäre Hamburger  
HipHop-Trio um Björn Beton,  
König Boris und Doc Renz wird  
seinen dreifachen Kopfstand am  
21. Oktober auf den Bühnen-  
brettern der Stuttgarter  
Porsche-Arena vollführen.

DIE GENUSSVOLLE  
**Reutlinger**  
SCHLEMMERNACHT  
**MI 16/10/2019**

**RGI**

JEDES MENÜ  
31,50 €  
PRO PERSON

WWW.RT-RGI.DE

Die teilnehmenden Gastronomen  
freuen sich auf Ihre Reservierung!

**Samstag, 9. November 2019**  
Area14, Reutlingen  
Party: Atrium Revival Partynacht

**Samstag, 9. November und  
Sonntag, 10. November 2019**  
Stadhalle Metzigen  
Konzert: Landesorchester-  
wettbewerb 2019

**Sonntag, 10. November 2019**  
Pfullingen, 11 Uhr  
Event: Pfullinger Wintermärchen mit  
verkaufsoffenem Sonntag

**Sonntag, 10. November 2019**  
franz.K, Reutlingen, 19 Uhr  
Konzert: Big Band Night Vol. 5 –  
Bosch Swing & Dance Orchestra

**Sonntag, 10. November 2019**  
Evangelische Martinskirche,  
Metzingen, 18 Uhr  
Konzert: Gospelkonzert  
„siyou/Gospel 4U“

**Mittwoch, 13. November 2019**  
Klosterkirche, Pfullingen, 20 Uhr  
Event: Philosophie im Kloster

**Mittwoch, 13. November bis  
Sonntag, 17. November 2019**  
Hanns-Martin-Schleyer-Halle, Stgt.  
Sport: 35. Stuttgart German Masters

#### Jeden Freitag & Samstag

After-Dinner-Weekend-Clubbing,  
ab 22.30 Uhr mit wechselnden DJs  
Im Joli Restaurant & Bar, Reutlingen  
Weitere Infos: [www.joli-Reutlingen.de](http://www.joli-Reutlingen.de)

**Donnerstag, 14. November 2019**  
Stadhalle, Reutlingen, 20 Uhr  
Variete: Chippendales

**Donnerstag, 14. November 2019  
bis Montag, 6. Januar 2020**  
Wilhelma, Stuttgart  
Event: Christmas Garden Stuttgart –  
Fantastischer Winterspaziergang in  
traumhafter Kulisse in der Wilhelma



**Donnerstag, 14. November 2019**  
franz.K, Reutlingen, 20 Uhr  
Konzert: Stoppok – Spiele Àlles

**Freitag, 16. November und  
Samstag, 17. November 2019**  
Beginn jeweils um 20 Uhr  
Event: Kultur hoch drei,  
Kultur – Kloster – Keller



**Montag, 25. November 2019**  
Porsche-Arena, Stuttgart, 20 Uhr

**SIDO**

Tausend Tattoos Tour 2019 –  
SIDO steht für runde satte Bässe  
sowie Scratches und Beats, die  
einen nicht stillstehen lassen und  
für rhythmische Zuckungen sorgen.  
Dazu eine gehörige Portion  
eingängiger Texte, die Bilder im  
Kopf kreieren.

All dies gibt es zusammen mit  
ganz viel Entertainment am  
25. Nov. in der Porsche-Arena in  
Stuttgart zu sehen.

**Samstag, 16. November 2019**  
Otto-Single-Halle, Metzigen/Glems  
Volksfest: Glemser Kirbe  
Samstag ab 17 Uhr: Chorabend  
Sonntag ab 11 Uhr: Kirbewirtschaft

**Samstag, 16. November 2019**  
Stadhalle, Reutlingen, 20 Uhr  
Konzert: Doro Pesch

**Sonntag, 17. November 2019**  
Stadhalle Metzigen, 17 Uhr  
Konzert: 42. Herbstkonzert des  
Kammerorchesters Metzigen

**Sonntag, 17. November 2019**  
Festhalle, RT-Mittelstadt, 18 Uhr  
Konzert: Württemberg. Philharmonie  
Reutlingen vor Ort – Szolnok zu Gast  
Felix Mendelssohn Bartholdy,  
Oktett Es-Dur op. 20  
Carl Maria von Weber,  
Klarinettenquintett op. 34

**Mittwoch, 20. November 2019**  
Stadtbücherei, Pfullingen,  
15.30 – 17.30 Uhr  
Event: „Kleine Forscher“ –  
Experimentierstunde  
in der Bücherei

**Montag, 25. November 2019**  
Porsche-Arena,  
Stuttgart, 20 Uhr  
Konzert: Sido

**Dienstag, 26. November 2019**  
Liederhalle, Beethoven-Saal,  
Stuttgart, 20 Uhr  
Konzert: Till Brönner

**Dienstag, 26. November 2019**  
Hanns-Martin-Schleyer-Halle,  
Stuttgart, 20 Uhr  
Konzert: Xavier Naidoo

**Donnerst., 28. November 2019**  
Stadhalle, Reutlingen, 20 Uhr  
Comedy: Faisal Kawusi

**Freitag, 29. November 2019**  
Event: Black Friday

**Freitag, 29. November 2019**  
Cigarren – Pfeifen – Spirituosen  
Peter Eisele, Reutlingen, 19 Uhr  
Event: Zigarrenabend mit  
Zigarren vom Typ1502

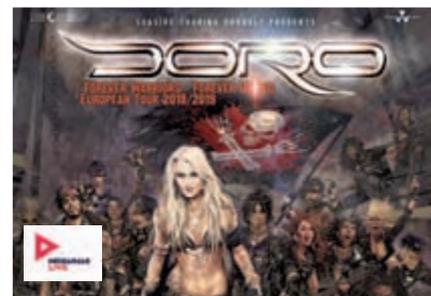
**Freitag, 29. November 2019**  
franz.K, Reutlingen, 20 Uhr  
Konzert: Meret Becker –  
„Le Grand Ordinaire“

**Samstag, 30. November 2019**  
P&K, Reutlingen 22 Uhr  
Party: Ü30-Platin-Party

**Samstag, 30. November 2019**  
Reutlingen, 18 Uhr  
Event: Reutlingen Leuchtet mit  
verkaufslanger Nacht

## DEZEMBER

**Sonntag, 1. Dezember 2019**  
Evangelische Martinskirche,  
Metzingen, 18 Uhr  
Konzert: Adventskonzert der  
Stadtkapelle Metzigen,  
Leitung: Bruno Seitz



**16.11.19 REUTLINGEN Stadhalle**



**28.11.19 REUTLINGEN Stadhalle**



**28.12.19 REUTLINGEN Stadhalle**



**02.02.20 REUTLINGEN Stadhalle**



**07.03.20 REUTLINGEN Stadhalle**



**08.04.20 REUTLINGEN Stadhalle**

**SPIDER MURPHY GANG**  
**26.10.19 REUTLINGEN Stadhalle**

**REBELL COMEDY**  
**25.12.19 REUTLINGEN Stadhalle**

**HEINRICH DEL CORE**  
**10.01.20 REUTLINGEN Stadhalle**

**FÜENF**  
**21.03.20 REUTLINGEN Stadhalle**

Tickets: [www.sbegroup.info](http://www.sbegroup.info)  
und an allen bekannten VVK-Stellen.



# VERANSTALTUNGSTIPPS

## DEZEMBER

**Donnerst., 5. Dezember 2019**

Porsche-Arena,  
Stuttgart, 20 Uhr  
Konzert: The National

**5. Dezember 2019 bis  
6. Januar 2020**

Cannstatter Wasen, Stuttgart  
Event: 27. Weltweihnachtscircus

**Freitag, 6. Dezember 2019**

Cigarren – Pfeifen – Spirituosen  
Peter Eisele, Reutlingen, 19 Uhr  
Event: Zigarrenabend mit  
Balmorall Zigarren



**Samstag, 16. November 2019**  
Stadthalle, Reutlingen, 20 Uhr

### DORO PESCH

„Für Immer“ – traumhafte Ballade, Über-Nummer, Mega-Hit und für immer und ewig mit Doro Pesch verbunden, die diesen wunderschönen Song 1987 der Musikwelt schenkte.

Die Düsseldorferin mit Wahlheimat Long Island (New York) feierte vor fünf Jahren ihr 30(!)-jähriges Bühnenjubiläum.

Die „Metal Goddess Legends Award“-Trägerin ist bei so ziemlich jedem Metal-Festival dabei – heute genauso, wie eh und je.

**Sonntag, 8. Dezember 2019**

Zwölfapostelkirche Neuhausen,  
Metzingen-Neuhausen, 17 Uhr  
Konzert: Adventskonzert,  
Musikverein Neuhausen,  
Hofbühlmusikanten

**Sonntag, 8. Dezember 2019**

Evangelische Martinskirche, Metz.  
Konzert: Adventsmusik mit den  
Chören der Evangelischen Gesamtkir-  
chengemeinde und Posaunenchor

**Mittwoch, 11. Dezember 2019**

Im Wizemann, Stuttgart, 20 Uhr  
Konzert: Max Mutzke

#### Jeden Freitag & Samstag

After-Dinner-Weekend-Clubbing,  
ab 22.30 Uhr mit wechselnden DJs  
Im Joli Restaurant & Bar, Reutlingen  
Weitere Infos: [www.joli-Reutlingen.de](http://www.joli-Reutlingen.de)

**Donnerstag, 12. Dezember 2019**

Hanns-Martin-Schleyer-Halle,  
Stuttgart, 20 Uhr  
Event: Night of the Proms

**Samstag, 14. Dezember 2019**

Porsche Arena, Stuttgart, 20 Uhr  
Konzert: SWR Big Band und Paul Car-  
rack – The Swinging Christmas Show

**Sonntag, 15. Dezember 2019**

Evangelische Martinskirche, Metz.  
Konzert: Blasen unterm Weihnachts-  
baum – Posaunenchor des CVJM

**Freitag, 20. Dezember 2019**

Im Wizemann, Stuttgart, 18 Uhr  
Event: Eiseilige Nacht – mit Subway  
To Sally, Fiddlers Green, Knasterbart,  
Vogelfrey

**Samstag, 21. Dezember 2019**

franz.K, Reutlingen, 21 Uhr  
Konzert: Rembetiko Nacht –  
Der Blues des östlichen  
Mittelmeerraumes

**Donnerstag, 26. Dezember 2019**

Area14, Reutlingen  
Party: BZN Schwoof



**Freitag, 20. Dezember 2019**  
Im Wizemann, Stuttgart, 18 Uhr

### EISEILIGE NACHT

Mit Subway To Sally, Fiddlers  
Green, Knasterbart, Vogelfrey  
Das Publikum der Eiseiligen  
Nacht wird auch 2019 von der  
ersten bis zur letzten Minute  
blendend mit einer Melange aus  
Metal und Folklore unterhalten  
und kann sich dabei an der un-  
bändigen Spielfreude  
und Energie vier gestandener  
Bands mit hervorragenden  
Live-Qualitäten ergötzen.

## WEIHNACHTS- MÄRKTE

**Mittwoch, 27. November bis**

**Samstag, 21. Dezember 2019**  
Event: Reutlinger Weihnachtsmarkt  
Montag – Samstag, 10.30 – 20.30 Uhr  
Sonntag, 11 – 20 Uhr

**Freitag, 6. Dezember bis**

**Sonntag, 8. Dezember 2019**  
Metzinger Weihnachtsdorf  
auf dem Kelternplatz  
Freitag, 17 – 21 Uhr  
Samstag, 10 – 20 Uhr  
Sonntag, 11 – 18 Uhr.

**Samstag, 7. Dezember 2019**

Weihnachtsmarkt in der Innenstadt,  
Metzingen

**Freitag, 29. November bis**

**Sonntag, 1. Dezember 2019**  
Pfullinger Weihnachtsmarkt  
Freitag, 17 – 22 Uhr  
Samstag, 12 – 22 Uhr  
Sonntag, 12 – 18 Uhr

**Mittwoch, 27. November bis**

**23. Dezember 2019**  
Stuttgarter Weihnachtsmarkt  
Montag – Donnerstag: 10 – 21 Uhr  
Freitag – Samstag: 10 – 22 Uhr  
Sonntag: 11 – 21 Uhr



- Do 03.10. 19:00 **Zaubergala\*** Träumen | Staunen | Zaubern  
Fr 04.10. 20:00 **The Monochrome Set** IndieWaveRock  
Mi 09.10. 20:00 **Sebastian Lehmann** Elternzeit Literatur  
Do 10.10. 20:00 **Nacht der Gitarren** Gitarrenmusik - Festival So  
So 13.10. 19:00 **Johanna Zeul\*** Singer/Songwriter  
Fr 18.10. 20:00 **Gerd Dudenhöffer** spielt Heinz Becker Kabarett Sa  
Sa 19.10. 23:00 **3 JAHRE KOLLEKTIV:TANZBAR** mit  
**VAMOS ART** Elektro Party  
Mo 21.10. 20:00 **BaBa ZuLa\*** (TR)OrientalPsychFolkDubRock  
Mi 23.10. 20:00 **Fortuna Ehrenfeld\*** Singer/Songwriter-Pop  
Do 24.10. 20:00 **Gaby Moreno** (GT/USA) Singer/Songwriter,  
Fr 25.10. 20:00 **Tito & Tarantula** (US) Rock  
Do 31.10. 20:00 **CARROUSEL\*** (CH/FR) ChansonPo  
Fr 01.11. 20:00 **Kleinkunstherbst // Ohne Rolf** Kleinkunst  
Sa 02.11. 20:00 **Eskalation\*** Indie, PunkRock, Elektro  
Di 05.11. 20:00 **WENZEL im Trio** Liedemacher  
Mi 06.11. 20:00 **Ljodahätt (NO)** Nordic PsychFolk  
Fr 08.11. 20:00 **HÄMMERLE TV (Total Vernetzt)** Kabarett  
Sa 09.11. 21:00 **Africa Night präsentiert // Valerie Ékoumè\*** (CM)  
mit Africa Night Afteshow Party Worldmusic  
Di 12.11. 20:00 **Charlotte Brandi** IndiePop  
Do 14.11. 20:00 **Stoppok** SingerSongwriterBluesRock  
Sa 23.11. 20:00 **Takt Bizarre Festival 2019\*** Wave & Gothic  
DAS ICH // NICHTS // REIZSTROM // MAN OF STRAW  
Mi 27.11. 20:00 **Gewitzt wie!** - Science Slam\* Wissenschaftswettstreit  
Fr 29.11. 20:00 **Meret Becker\*** Singer/Songwriter



**BLACK  
MUSTANG**  
Tanzdiskothek  
Heinz Bertsch



**DAS ORIGINAL IST ZURÜCK...**

und startet eine „neue Reihe“! **Livemusik und Discoklassiker** aus den letzten Jahrzehnten.

# LIVE MUSIC & DISCO

**ALLE VIER  
ABENDE  
DJ ERNST O.**

**Party-  
Nacht!**

Gastronomie · Tanzen · Feiern · Lachen



Eine der besten  
Queen Bands

**Do. 31. Okt. 21 Uhr**  
(Vor dem Feiertag!) Einlass ab 19.30 Uhr



Italiens beste  
Tribute Band

**BACKSTREET'S BACK**

**Sa. 11. Jan. 21 Uhr**  
Einlass ab 19.30 Uhr



Eine der besten  
Beatles Bands

**Sa. 21. März 21 Uhr**  
Einlass ab 19.30 Uhr



Super... Fast wie das Original

**Mi. 20. Mai 21 Uhr**  
(Vor dem Feiertag!) Einlass ab 19.30 Uhr

## Alte Färberei Reutlingen, Ziegelweg 3

(Alle Gruppen spielen ca. 2x1 Stunde)

(In den Weber  
Grill Räumen)

Hier gibt es Hardtickets:

**Achtung! Begrenzte Besucherzahl!**

Verbilligter Kartenvorverkauf für alle Veranstaltungen 19,- Euro zzgl. VVK, Abendkasse 23,- Euro. **Tickets:**  
GEA-ServiceCenter 07121 302-210, GEA-Konzertbüro 07121 302-292, easyticket.de, reservix.de



„Mein Beruf erfordert es, das ich sehr viel unterwegs bin. Da ist es eine Freude, schon von Weitem die Achalm zu erkennen und zu wissen, jetzt bin ich bald zu Hause. Deshalb ist die Achalm, die ich auch jeden Tag von meinem Wohnzimmerfenster aus betrachten kann, für mich der Inbegriff des Nach-Hause-Kommens. Ich gehe dort gerne spazieren und genieße den wunderbaren Ausblick über die Dächer von Reutlingen. Blicke von Gipfeln herab liebe ich. Es gibt mir ein Gefühl der unendlichen Weite unseres Kosmos und alle irdischen Probleme werden dann klein und unwichtig. Die Achalm ist mein Lieblingsplatz zum Genießen.“

**Cornelius Grube**

*Intendant der Württembergischen Philharmonie Reutlingen*

## LIEBLINGSPLÄTZE

## LIEBLINGSPLÄTZE

„Mein Lieblingsplatz ist die Achalm. Denn von dort oben hat man einen herrlichen Überblick über Reutlingen und den Albtrauf. Für mich als Geografen ist das geologisch und naturräumlich ein Abenteuer. Und mit Blick auf die Marienkirche und manches Industrieareal wird Geschichte und Industriegeschichte lebendig. Das alles gibt's für mich und meinen vierbeinigen Begleiter Justus in himmlischer Ruhe, umgeben von einer einzigartigen Kräuter-, Wald- und Wiesenkulisse zu genießen. Und zum Abschluss eines Rundgangs gibt's dann gerne bei Freunden ein schönes Glas Wein und eine Zigarre in der Lounge des Achalm Hotels.“

**Reiner App**

*Vorsitzender des Vereins „Köpfe für Reutlingen e. V.“*

Foto: mpgphoto@AdobeStock.com

# Heusel Classic Center – Spezialist in Sachen Oldtimer

Der Metzinger Familienbetrieb Auto Heusel GmbH & Co. KG bietet den Kunden von Young- und Oldtimern in seinem im letzten Herbst eröffneten Classic Center ein umfassendes Dienstleistungsspektrum.

Vor 25 Jahren begann die Leidenschaft für Young- und Oldtimer – seit 2014 trägt das Metzinger Autohaus das Prädikat „Mercedes-Benz ClassicPartner“. In der Werkstatt werden Mercedes-Benz-Klassiker fachkundig und liebevoll restauriert, repariert und gewartet. Es kann an acht klassischen Fahrzeugen parallel gearbeitet werden. „Dies ist wichtig, da für unsere Oldtimer-Spezialisten die Beschaffung der Ersatzteile häufig eine Herausforderung darstellt, und sich über Tage und Wochen ziehen kann. Da ist viel Recherche gefragt, aber auch gute Kontakte sind notwendig“, so Axel Biedermann.

Der Verkauf der automobilen Schätze gehört ebenfalls in das Repertoire von Heusel Classic. Ein gutes Händchen bei der Beschaffung von Young- und Oldtimern ist dabei unerlässlich. Der Ankauf der Fahrzeuge erfolgt unter strengen Kriterien, wobei die Originalität und der derzeitige Zustand im Fokus liegen. Jeder Klassiker wird in der Werkstatt eingehend geprüft, behutsam restauriert und jede durchgeführte Arbeit lückenlos dokumentiert.

Auch die Tiefgarage ist erwähnenswert. Metzingen liegt zentral am Fuße der Schwäbischen Alb und nicht weit von Stuttgart, Tübingen, dem Schönbuch usw. entfernt. Metzingen ist daher ein idealer Ausgangspunkt für schöne Ausfahrten mit dem Young- oder Oldtimer.



Foto: pr

„Viele Besitzer nutzen ihre Fahrzeuge nur selten, weil sie in irgendeiner Halle stehen, die nicht immer frei zugänglich ist“, weiß Beate Frey. Heusel bietet im neuen Classic Center Platz für 30 klassische Fahrzeuge mit 24/7-

Zugang, damit die Besitzer ihre Fahrzeuge – wann immer sie wollen – spontan zu einer Fahrt holen können.

Alarmanlage, Videoüberwachung, Brandmeldeanlage sowie Steckdosen für jeden Stellplatz zur Batterieerhaltung sind inklusive. Dass es ein gut durchdachtes Konzept ist zeigt die Tatsache, dass bereits nach kurzer Zeit über die Hälfte aller Stellplätze vermietet waren.



**€ 150,00** Stellplatzmiete  
monatlich, inkl. MwSt., Ladesteckdose und Strom

## Die Garage

Wo Klassiker gern zu Hause sind.

- 24/7-Zugang mittels personalisierter Code- und Chipkarte
- Alarmanlage
- Videoüberwachung
- Versenkbarer Poller vor der Garagenzufahrt
- Brandmeldeanlage
- Kein Publikumsverkehr

**Mercedes-Benz**

Das Beste oder nichts.



**HEUSEL** Classic  
Ihr Mercedes-Benz ClassicPartner in Metzingen.

Auto Heusel GmbH & Co. KG  
Gutenbergstr. 23/1 · 72555 Metzingen  
Tel. 07123 9672-0  
www.heusel-classic.de

# OPEN AIR KINO: BLUES BROTHERS



**STILKONZEPTE!**

IMMER ANDERS – IMMER BESONDERS – IMMER FÜR DICH

SAVE THE DATE: 17. – 20.10.2019  
10 Jahre Stilkonzepte!

Reutlingen Wilhelmstr. 117 [www.stilkonzepte.de](http://www.stilkonzepte.de)



NEU bei uns:

## Brunnen

mit Beleuchtung.

Wasser einfüllen,  
Strom anschließen –  
FERTIG!



GartenBaumschule  
**Schlatterbeck**

72770 Reutlingen-Betzingen  
Poststr. 5-9 Fon: 07121 - 56050

[www.gartenbaumschule-schlatterbeck.de](http://www.gartenbaumschule-schlatterbeck.de)

# EINMAL GLÜHWEIN BITTE!



Ein sehr erfreulicher Aspekt an der kalten Jahreszeit ist, dass wir uns auf die vielen Weihnachtsmärkte in unserer Region freuen können.

Wer nicht bis Dezember warten möchte, kann einstweilen selbst zur Tat beziehungsweise zum Topf schreiten.

Sowohl Glühwein als auch Punsch sind ausgezeichnet, um die Laune zu heben und nicht winterdepressiv zu werden. Und hier ist natürlich nicht die Wirkung von Alkohol gemeint, denn sonst tät's ja ein Schnaps. Die ätherischen Öle all der vielen Gewürze, die im Glühwein sind, in Kombination mit wohliger Wärme stimmen uns fröhlich. Und zusammen mit Alkohol dann eben selig.

Nun kann man ja Glühwein bereits fertig in Flaschen kaufen, aber wo bleibt

Sonderaktion

**Bis zu  
12 Wochen  
Lagerraum  
gratis mieten!\***

Tel. 0800-9409484 · [www.mietlager4U.de](http://www.mietlager4U.de)  
Siemensstraße 2 · 72766 Reutlingen

**mietlager4U**  
SELFSTORAGE-CENTER

\* Bei Vorlage dieses Gutscheins erhalten Neukunden (privat & Gewerbe) einmalig Lagerraum **gratis**:

- **4 Wochen** bei einer Mietdauer über 16 Wochen
- **6 Wochen** bei einer Mietdauer über 52 Wochen
- **12 Wochen** bei einer Mietdauer über 2x52 Wochen

Gültig bis Ende 2019. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen und Rabatten. Nicht auszählbar.

denn da die Atmosphäre und der Gewürz-Geruch in der ganzen Küche? Außerdem hat fertiger Glühwein aus dem Supermarkt oft einen sehr hohen Zuckergehalt. Abgesehen davon, dass das unsere Diätpläne für Januar noch zusätzlich erschwert, werden wir auch noch schneller beschwipst und bekommen eher einen Kater.

Je süßer der Glühwein, desto schneller geht der Alkohol ins Blut. Machen wir unseren Glühwein selbst, können wir ihn nicht nur wohl dosiert und mit Ahornsirup oder Honig statt mit Zucker süßen, wir können auch unserer Experimentierfreunde vollen Lauf lassen und den ganzen Winter über kreativ werden mit Gewürzen und Geschmacksrichtungen.

Für den abenteuerlichen Selbstermacher also hier die grobe Grundstruktur eines Glühweinrezepts – Varianten jederzeit möglich: Wichtig zu wissen ist, dass der Wein nur erwärmt werden soll, aber nicht kochen darf, denn sonst beginnt der Alkohol zu verdampfen und das Aroma geht flöten. Die Basis des Glühweins ist entweder Rot- oder Weißwein. Wer lieber keinen Alkohol will, mischt stattdessen Früchtetee mit Fruchtsaft.

Zum Beispiel einen halben Liter Tee mit einem halben Liter Apfelsaft und einem Liter Traubensaft. Außerdem kann man auch den Wein mit Tee oder Saft „strecken“. Und dann geht's an die Gewürze: Zimtstangen, Gewürznelken, Vanilleschoten, Sternanis, Kardamom, Koriander, Ingwer, Muskat, Piment, Pfeffer, und, und, und. Außerdem Orangenscheiben oder Zitronenschalen.

Wer mag kann dazu noch einen guten Schuss leckeren Portwein oder ein kleines Schüsschen Rum in die Mischung kippen. Nach dem Erwärmen und Verrühren, siebt man die großen Gewürzstücke, wie Zimtstangen oder Vanilleschoten, ab. Kleine Gewürze kann man zuvor in einen leeren Teebeutel (gibt's zu kaufen) füllen und miterwärmen, dann muss man jetzt nur den Teebeutel rausfischen.

Natürlich ersetzt der hausgemachte Glühwein nicht den auf dem Weihnachtsmarkt, denn der ist mit einer besonderen Prise Weihnachtsstimmung gewürzt, die in der Form nur an Weihnachtsmärkte geliefert wird.

Text: Nadine Wilmanns |  
Foto: fedorovacz@Adobestock.com

### Rezept:

#### GLÜHWEIN MIT PORT

An Gewürzen nimmt man beispielsweise sieben Nelken, zwei Stangen Zimt, eine Sternanis, dazu Orangenscheiben von zwei Orangen.

Alles mit einem halben Liter Wasser aufkochen und eine viertel Stunde köcheln lassen.

Nun den Topf vom Herd nehmen, einen Liter Rotwein und 300 ml Portwein dazu schütten und erwärmen, aber nicht mehr kochen.

Zum Schluss alle Gewürze entfernen und nach Belieben mit Ahornsirup oder Honig süßen – mal mit etwa 100 ml starten und probieren.

Zitronenscheiben zur Deko schneiden.  
Alles in und an Gläser und „Prost“ sagen.

# La Natura

**MASSIVHOLZMÖBEL**  
kauft man ab jetzt in Pfullingen !!!



Besuchen Sie unsere  
**Relax Schlafsystem**  
und Zirbelholzbetten  
Ausstellung



Jeden Sonntag 13.00 – 17.00  
Schahtag (keine Beratung – kein Verkauf)



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



**Arbachstr.2 & Marktstr.152**  
**72793 Pfullingen Tel: 07121-1397031**  
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10-19 Uhr Sa. 9-16 Uhr  
Sonntag: 13 - 17 Uhr (keine Beratung - kein Verkauf)



# LAUFEN SIE DER GRIPPE DAVON!

Joggingsaison verpasst? Von wegen! Gerade jetzt sollten wir unsere Sportschuhe aus dem Schrank holen, denn Bewegung an der frischen Luft ist der Immun-Booster schlechthin und bringt uns gesund und glücklich durch den Winter, verrät Personal Trainerin Susanne Nau aus St. Johann.

Draußen ist es kalt und schmutzig – nicht gerade einladend für eine Runde Sport im Freien, würde man meinen. Doch Personal Trainerin Susanne Nau aus St. Johann sagt, dass es gerade jetzt gut wäre, sich draußen zu bewegen: „Das stimuliert das Immunsystem, beugt Herz-Kreislaufkrankungen vor und Erkältungen.“ Holt man sich denn bei der Kälte nicht gerade eine dicke Erkältung, wenn man meint,

ausgerechnet jetzt als Untrainierter sportlich aktiv werden zu wollen? „Nein, Sie sollten auf jeden Fall beginnen, nach draußen zu gehen“, sagt Nau. „Wichtig ist, dass man sich richtig kleidet.“

## Keine Baumwolle

Wer Joggen geht oder eine Sportart macht, bei der man schnell schwitzt, sollte beim Lossporteln leicht frösteln, rät Nau. „Generell empfehle ich das Zwiebelprinzip, also Kleider in mehreren Schichten übereinander zu tragen.“ Ein Funktionsunterhemd, ein Shirt aus Funktionsmaterial und eine leichte Windjacke – beziehungsweise, wenn es schon winterlich kalt ist, eine Softshelljacke. Funktionsmaterial sei deshalb wichtig, weil es atmungsaktiv ist und schnell trocknet. „Baumwolle



behält die Feuchtigkeit, bleibt nass und durch die Verdunstungskälte wird einem schnell kalt“, erklärt Nau. Baumwoll-Shirts und -Hoodies daher lieber erst auf der Couch wieder anziehen. Als natürliche Alternative zu synthetischen Funktionsstoffen gibt es spezielle Funktionskleidung aus Merinowolle.

„Beim Fahrradfahren trage ich gerne eine Weste, die vorne ein Windstopper-Material hat und am Rücken atmungsaktiv und durchlässig ist“, verrät Nau. Auch eine gute Idee: Ärmlinge. Die kann man bequem hochziehen, wenn einem an den Armen kalt ist und wieder herunterstreifen, wenn es zu warm wird. Da die Fußmuskeln beim Fahrradfahren kaum arbeiten, werden sie durch die geringere Blutzirkulation schnell kalt. „Daher wissen aktive Radfahrer Überschuhe zu schätzen“, erklärt Nau. „Ich empfehle außerdem dünne Mützen aus Funktionsmaterial, die unter den Fahrradhelm passen.“ Wenn die Lunge an Sport in kalter Luft noch nicht gewöhnt ist, kann es angenehmer sein, einen dünnen Schlauch-Schal zu tragen und durch das Tuch zu atmen. „Aus medizinischer

Sicht ist Sport bei Temperaturen bis minus fünfzehn bis zwanzig Grad aber problemlos“, sagt Nau.

### Tschüss Winterdepression

Auch mit der Winterdepression brauchen wir uns als Sportler nicht herumquälen: „Wenn wir uns im Ausdauerbereich bewegen, bei einer moderaten Herzfrequenz von 120 bis 160 Schlägen pro Minute, werden Serotonin und positive Neurotransmitter freigesetzt und damit positive Gefühle“, erklärt Nau. „Leuten, denen es in der dunklen Jahreszeit schwerfällt, in Gang zu kommen, empfehle ich, den Tag draußen mit Bewegung an der frischen Luft zu beginnen“, so Nau weiter. Dunkelheit in den frühen Morgenstunden ist kein Problem: „Da hilft eine Stirnlampe“, sagt Nau. „In ländlichen Gebieten empfehle ich außerdem ein rotes Reflektorlicht hinten für bessere Sichtbarkeit.“

### Möglichkeiten Möglichkeiten, ....

Wer nicht gern joggt, könnte sich an Walking, Nordic Walking oder Skilanglauf



versuchen. „Gerade auf der Uracher und St. Johanner Alb gibt es herrliche Loipen zum Langlaufen“, sagt Nau. Auch Mountainbiken sei im Schnee möglich – „das ist aber eher was für Geübte – da braucht man die richtige Technik“, so die Personal Trainerin. Die kalte Jahreshälfte nutzt Nau mit ihren Kunden auch gerne, um Beweglichkeits- und Koordinationssport zu treiben, der im Sommer zu kurz kam. →



### Kupferäffle – Tradition trifft Moderne

Schon der Name „Kupferäffle“ soll die Idee dieser neuen Institution der Reutlinger Gastronomie erzählen. Kupfer steht für Elemente der klassischen Gastronomie wie alte Töpfe, Braukessel etc. und vermittelt zugleich Wertigkeit. Das Äffle ist ein fröhliches Tier, das gerne mal die Arme baumeln lässt und das Leben genießt. Dieses Gefühl bekommt jeder Gast vermittelt, sobald er im modernen Ambiente des Kupferäffle schwäbische Tapas und hochwertige deutsche Weine genießt. Einrichtung und Design stammen aus der Hand der Innenarchitektin Isabell Ehring in Zusammenarbeit mit dem Gestaltungsbüro von Hannes Ruß aus Stuttgart. Die allesamt selbst produzierten Speisen aus lokalen Produkten setzt Küchenchef Maximilian Wehner mit viel Liebe zum Detail um.

Die Lage am Weibermarkt im Schatten der Marienkirche lässt sich an schönen Tagen auf der Terrasse bestens genießen. Das neue Herzstück der Reutlinger Altstadt entwickelt sich mehr und mehr zum Place-to-be. Zusammen mit der Ristobar Bellini als Nachbar bietet der Weibermarkt einen Anlaufpunkt für gemütliche Stunden bei spannenden kulinarischen Angeboten.

Das Kupferäffle ist immer einen Besuch wert! Vom Frühstück am Wochenende bis zur späten Abendstunde bei köstlichen Tapas und hochwertigen Getränken findet jeder Reutlinger etwas für seinen Geschmack.



Metzgerstraße 61, 72764 Reutlingen

Öffnungszeiten: Dienstag bis Freitag, 16 – 24 Uhr  
Samstag, 9 – 24 Uhr (Frühstück bis 12.30 Uhr)

Sonntags-Frühstück: jede gerade Kalenderwoche, 10 – 15 Uhr

Reservierungen unter 07121 1379769



„Gerade bei meinen ambitionierten Mountainbikern, Läufern und Rennradfahrern forcieren sie im Winter Beweglichkeitsübungen, dazu gehören etwa Yoga, aktive Dehnübungen, oder Faszientraining“, sagt Nau. Auch Badminton, Klettern oder Schwimmen seien eine hervorragende Alternative zum Outdoorsport. Für Mobilitätsübungen müsse die Muskulatur warm sein, daher macht man die besser drinnen. „Solche Übungen sind als Ergänzung zum Hauptsport ideal“, erklärt Nau. „Eine elastische Muskulatur bedeutet zum einen geringere Verletzungsgefahr und sie beugt gezielt Rückenschmerzen vor.“

### Tschüss Schweinehund

Und wenn der innere Schweinehund nun immer noch lieber auf der Couch liegen möchte? „Da sollten wir uns fragen: Wozu will ich überhaupt Sport machen? Was verbinde ich damit? Was könnte ich dann erleben, wenn ich fit bin, was ich sonst nie erreichen könnte? Und: Welche Sportart macht mir überhaupt Freude?“, rät Nau. Wir brauchen ein attraktives Ziel, das uns auch wirklich reizt, damit wir was tun. „Selbst ich kenne das von mir“, gesteht Nau. „Daher lege ich bereits im Herbst fest, was ich im Frühjahr erreichen möchte, welchen Marathon oder welches Etappen-Rennen ich zum Beispiel laufen möchte, am besten in reizvoller neuer Landschaft – sonst dümple ich den ganzen Winter vor mich hin.“ Wir sind nicht nur über ein positives, attraktives Ziel stimulierbar, sondern auch über negative Stimuli: Was stört oder beeinträchtigt mich in meiner derzeitigen Situation? „Das sollte ich mit Klarheit und ganz konkret ausformulieren“, rät Nau.

### 72 Stunden-Regel

Und dann: „Planen und machen!“, so Nau. Eine neue

Gewohnheit brauche zehn bis zwölf Wochen bis sie normal wird. „Vorher gilt: nicht hinterfragen, einfach machen“, empfiehlt Nau. „Nach drei Monaten kann ich dann fragen: passt es überhaupt noch?“ Gerade wenn das Training beginnt, sollten wir mindestens jeden zweiten dritten Tag aktiv sein. Die Neurowissenschaft hat die 72-Stunden-Regel geprägt: „Jeder Reiz, der nicht nach 72 Stunden wieder abgerufen wird, wird wieder geschwächt oder abgebaut“, sagt Nau. „Dabei ist es nicht so wichtig, ob man eine Stunde Sport macht, oder nur 15 Minuten.“ Das heißt, verstreichen mehr als 72 Stunden seit dem letzten Training, muss man sich wieder ganz neu überwinden. Zwar empfiehlt Nau eine Stunde als Trainingseinheit, mit variierender Belastung, aber: „Wenn ich mich zu keiner Stunde aufraffen kann oder es zeitlich nicht schaffe, dann sind 30 oder auch nur 15 Minuten natürlich besser als gar nichts.“ Hauptsache, der Reiz wird nicht wieder geschwächt.

### Abwechslung

Ein zu viel gibt es eher nicht, so Nau. „Wir sollten nur nicht jeden Tag dieselbe Sportart, die gleichen Reize oder die gleiche Intensität haben“, erklärt die Fitnessexpertin. „Nach einem intensiven Lauftraining kann ich einen gemütlichen Trabtag einlegen, ins Schwimmbad gehen oder Mobilitätsgymnastik machen.“ Das Konstrukt des Körpers sei ursprünglich auf Bewegung konzipiert. „Sitzen ist unser neues Rauchen“, sagt Nau. Dadurch entstehen viele gesundheitliche Probleme, von Rückenschmerzen bis zur Depression, so Nau. „Mit Sport im Freien kommt man dagegen fit und energiegeladener über den Winter – und kann in der Regel die Grippe umschiffen.“

Text | Fotos: Nadine Wilmanns

Johanna Röh,  
Tischlermeisterin  
@johanna\_roeh



**Es gibt 193 Länder, in denen du arbeiten kannst, bevor du stirbst.**

**Ist das noch Handwerk?**

Entdecke über 130 Ausbildungsberufe.

 Handwerkskammer  
Reutlingen

[WWW.HWK-REUTLINGEN.DE/AUSBILDUNG](http://WWW.HWK-REUTLINGEN.DE/AUSBILDUNG)

**DAS HANDWERK**  
DIE WIRTSCHAFTSMACHT VON NEBENAN.

[WWW.HANDWERK.DE](http://WWW.HANDWERK.DE)

**Alles wird  
busser.**

- Jahres-Abo für 365 Euro\*
- Schüler-Monatskarte für 30 Euro
- Tagestickets für 3,50 Euro

\*Wichtig: der Antrag muss immer bis zum 15. des Vormonats dem naldo-Abocenter vorliegen.

[www.der-neue-nahverkehr.de](http://www.der-neue-nahverkehr.de)



Reutlinger  
Stadtverkehr



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



# SO MACHT'S CLICK

Clickertraining ist für viele Hundefreunde ein Begriff. Aber wie macht man's richtig? Wann muss man klicken? Und wie hält der Geduldsfaden? Hundetrainerin Julia Reicherter aus Pfullingen gibt Tipps, wie's auch bei Ihrem Hund click macht.

„Das Training basiert auf der sogenannten operanten Konditionierung“, erklärt Hundetrainerin Julia Reicherter. Der Click ist das Markersignal, „das kann auch ein einsilbiges Wort sein, wie Top, Click oder Yes, oder ein Pfeifen“, so Reicherter. Dieses Markersignal wird so konditioniert, dass der Hund lernt: Wenn das Geräusch ertönt, dann habe ich etwas richtig gemacht. Denn direkt nach dem Clicken gibt es eine Belohnung. „Die Methode gibt es schon seit den 1960ern und das gleiche Prinzip wird auch beim Delfintraining eingesetzt, nur, dass da eine Pfeife verwendet wird“, verrät Reicherter. Für Hunde gibt es den speziell fürs

Clickertraining gemachten Clicker, ein kleines Plastikkästchen mit Knopf, das auf Knopfdruck ein Klickgeräusch erzeugt.

Das Clickertraining sei wie eine Brücke zwischen den verschie-



denen Sprachen, so Reicherter: „Der Hund spricht ja eine andere Sprache wie wir und wir müssen ihm vermitteln, was

wir von ihm wollen.“ Durch das Clicken bekommt der Hund direkt Rückmeldung, für welches Verhalten er eine Belohnung bekommt. Hunde verstehen über Verknüpfung, das heißt: „Wenn der Hund ein gewünschtes Verhalten zeigt,

muss die Belohnung innerhalb von zwei Sekunden kommen, damit er es mit dem Verhalten verknüpft“, so Reicherter. Mit

dem Clicken ist das Timing kein Problem: Die eigentliche Belohnung kommt erst später, aber das entscheidende Signal, das die Belohnung ankündigt, ist pünktlich innerhalb der zwei Sekunden da.

Sobald der Hund – nach etwas üben – versteht, dass Clicken (beziehungsweise das gewählte Markersignal) Belohnung bedeutet, das Clicken also konditioniert ist, heißt es für den Hundebesitzer: Beobachten! „Sobald der Hund nun etwas richtig macht und ich denke, das gefällt mir, dann cliche ich – und der Hund bekommt eine Belohnung“, erklärt Reicherter.

„Angenommen, der Hund läuft draußen frei ohne Leine vor mir her und hält dann an, um sich nach mir umzuschauen – dann cliche ich und belohne.“ So lerne der Hund: „Dieses Verhalten lohnt sich“ und wird es in Zukunft öfter zeigen. Genauso funktioniert es bei richtigem Verhalten auf ein Signal des Besitzers hin.

„Der Click oder das Marker-signal ist wie ein Textmarker“, erklärt Reicherter. „So wie ich in einem Satz ein bestimmtes Wort anstreiche, hebt der Clicker ein bestimmtes Verhalten hervor, das ich öfter sehen möchte.“ In vielen Köpfen von Hundehaltern schwebt immer noch der Gedanke, dass Hunde Signale befolgen, nur um uns zu gefallen, sagt Reicherter. „Dazu sind Hunde aber nicht geboren.“ Sie führen Signale entweder aus, weil es sich für sie lohnt oder um eine Strafe zu umgehen, so die Hundetrainerin. „Für mich ist es wichtig, dass Hunde motiviert sind mit ihrem Besitzer zusammenzuarbeiten und Vertrauen entwickeln, deshalb arbeite ich sehr viel über Belohnung.“

Austricksen ist das Ende des Trainingserfolgs: „Denken Sie daran, dass das Klicken das Versprechen auf eine Belohnung ist“, sagt Reicherter. Und Versprechen muss man halten. Allerdings muss es nicht immer ein Leckerli sein – im Gegenteil: Verschiedene Belohnungsarten einzuführen und diese je nach Situation abzuwechseln ist sogar wünschenswert, findet Reicherter: „So wird seine Frustrationstoleranz erhöht – der Hund kann besser mit Frust umgehen.“ Der Hund brauche die Sicherheit, dass eine Belohnung kommt, wenn das Markersignal fällt. Wie aber die Belohnung aussieht, weiß er nicht. „Wenn man alles gleich über Leckerli macht, hat der Hund auch die Erwartungshaltung, dass er Futter bekommt“, sagt Reicherter. „Daher wende ich lieber verschiedene Belohnungen an – man hat ja nun auch nicht immer überall Leckerlis zur Hand.“

Gute Belohnungs-Alternativen zu Leckerlis seien etwa Zerr- oder Wurfspiele, Renn- oder Fangspiele. Außerdem empfiehlt Reicherter, Umweltbelohnungen einzusetzen, „dazu gehört alles, was der

Hund von sich aus gerne macht, zum Beispiel schnüffeln oder schwimmen“, erklärt Reicherter. „Kennt der Hund bestimmte Tätigkeiten auf Signal, kann ich ihm nach dem Klicken sagen: Jetzt darfst du schnüffeln, mit einem Hund spielen – oder ins Wasser.“ Ist der Hund bereits zu sehr auf Futter fixiert, könne man andere Belohnungen, die der Hund im Moment noch nicht toll findet, mithilfe von Futter aufwerten, sie ihm quasi „schmackhaft machen“.

„Wenn man den Hund beispielsweise mit Futter dafür belohnt, dass er schnüffelt, wird das Schnüffeln interessanter“, erklärt Reicherter.

Umlernen ist auf jeden Fall möglich: „Ich trainiere Hunde seit über zehn Jahren und ich habe noch nie erlebt, dass ein Hund nur auf Futter fixiert geblieben ist.“

Ob der Hund noch Welpen ist oder schon ausgewachsen, spielt für das Clickertraining keine Rolle: „Man kann jederzeit anfangen“, sagt Reicherter. „Ich habe beispielsweise gerade mit einem 12-jährigen Hund das Training begonnen.“ Viel Übung ist Voraussetzung für den Trainingserfolg. „Wenn der Hund ein Kommando zu Hause kann, heißt das aber noch nicht, dass es auch draußen klappt, oder wenn Besuch da ist“, erklärt Reicherter. Die Trainingssituation sollte immer dem Trainingsstand des Hundes angepasst sein. „Wenn etwas nicht funktioniert, hilft es oft, die Situation so zu verändern, dass es für den Hund einfacher wird“, sagt Reicherter. Ist der Hund vielleicht

von anderen Hunden oder fremden Menschen in seiner Nähe abgelenkt? Dann verringert die Hundetrainerin den Schwierigkeitsgrad, indem sie etwas mehr Distanz zwischen den Hund und die anderen bringt. „Eine andere Möglichkeit für besseren Trainingserfolg ist es, das Motivationsmittel anzupassen“, rät Reicherter. „Die einen Hunde finden trockene Kekse toll, andere mögen die gar nicht, wieder andere mögen am liebsten Spiel.“

Dadurch, dass der Hundebesitzer so extrem auf die tollen Verhaltensweisen des Hundes fokussiert ist, da er die ja klicken will, hat er in der Regel nicht mit Geduldproben zu kämpfen: „Einer der großen Vorteile des Clickertrain-

nings ist, dass der Fokus der Hundebesitzer automatisch auf das gewünschte Verhalten des Hundes gerichtet ist“, erklärt Reicherter. Herrchen und Frauchen sehen plötzlich so viele gute Verhaltensweisen, dass sie gar nicht auf die Idee kommen, ungeduldig zu werden, sondern motiviert bleiben. Der Clicker muss übrigens nicht dauerhaft verwendet werden, ist aber zum Einüben von Signalen ein praktisches Hilfsmittel, das das Lernen vereinfacht.



#### Info:

*Julia Reicherter trainiert in ihrer Hundeschule „Social Dog“ in Pfullingen Menschen mit Hunden im Einzel- oder Gruppentraining, vom Welpen bis zum alten Hund.*

*Weitere Infos gibt es auf der Internetseite [www.hundeschule-pfullingen.de](http://www.hundeschule-pfullingen.de)*



Der Schwabe des traditionellen Schlags hat viele typische Eigenheiten. Eine der Bekanntesten ist: „Nicht geschimpft ist auch schon gelobt“. Man schimpft gerne. Oder auf Schwäbisch: man „bruddelt“.

Ein bisschen komisch ist das schon, denn das Ländle schneidet im Vergleich zur restlichen Welt in Sachen Lebensqualität ja wirklich nicht schlecht ab. Lars Amend hat eine einfache Erklärung: „Es macht oft mehr Spaß zu schimpfen, als das Gute zu sehen.“ Amend ist der Autor des Buchs „Dieses bescheuerte Herz“, das für die Kinoleinwand verfilmt wurde. Sein neuestes Buch „It's all good“ handelt vom positiven Blick auf das Leben – Lektionen, die er auch von seinem

„kleinen Bruder“ Daniel gelernt hat, der herzkrank ist und über den er in „Dieses bescheuerte Herz“ geschrieben hat.

Nun soll dem Schwaben natürlich nicht der Spaß am Schimpfen genommen werden, „schließlich ist das Teil ihrer Kultur“, sagt Amend. Aber vielleicht tut es auch dem Ländle-Bewohner ganz gut, sich hin und wieder auf das zu konzentrieren, was gerade gut läuft. Möglicherweise würden wir uns dann nicht nur „nicht schlecht“ fühlen, sondern sogar „sehr gut“. Aber wie genau geht das – positiv zu sein? Amend empfiehlt: „Mach dir eine Liste mit Dingen, die gut in deinem Leben sind.“ Also nicht nur im Kopf, sondern tatsächlich mit Stift und Papier.



Lars Amend

Nun wird's für den ein oder anderen schon schwieriger: „Sag deinen liebsten Menschen, wie gerne du sie hast“, rät Amend. „Zum Beispiel: ‚Oma, schön, dass es dich gibt! – dann warte einfach ab, was passiert.‘“

Lassen wir uns also überraschen! Und dann: Loben, loben, loben: „Sag beispielsweise einem Arbeitskollegen, was für gute Arbeit er macht“, schlägt Amend vor. „Zum Beispiel: ‚Deine Präsentation heute Morgen war super!‘“ Oder: „Mach jemandem, dem du im Alltag begegnest, ein Kompliment.“

In der Kantine bei der Arbeit, in der man täglich zu Mittag isst: „Das Essen war heute wirklich lecker – vielen Dank!“ Oder beim Bäcker, im Café – „es können nur Kleinigkeiten sein – verteile Komplimente, du glaubst gar nicht, was dann passiert“, sagt Amend. „Überall auf deinem Weg hinterlässt du strahlende Menschen.“ Gerade für Grummelbären, die chronisch alles schlecht finden, sind un-

erwartete Komplimente eine erfrischende Abwechslung.

Nach so viel Zufriedenheits-Initiative hat Amend noch einen Tipp, den auch Introvertierte sofort umsetzen können: „Schaff dir ein Achtsamkeitsritual, trinke zum Beispiel morgens nach dem Aufstehen deinen Kaffee ganz bewusst und übe dabei, dankbar zu sein“, rät Amend. Schließlich sei es ein gigantischer Glücksfall, überhaupt als Mensch geboren zu sein – und dann auch noch an so einem hübschen Fleckchen Erde wie dem Ermstal. Am Leben zu sein, ist bei genauerer Überlegung ja nun wirklich keine Selbstverständlichkeit. Das weiß Lars Amend aus eigener Erfahrung. Daniel, der Held seines SPIEGEL-Bestsellers, wurde sein Freund und „kleiner Bruder“, als Amend gerade in einer Wohlstandsdepression steckte.

„Ich hatte viel Erfolg, eine schöne Wohnung und all das, habe dieses Glück aber nicht wahrgenommen.“ Dann lernte er Daniel kennen, einen

Jungen, der mit krankem Herzen und kaum Lebenserwartung im Kinderhospiz lebte.

Die beiden haben sich gegenseitig geholfen – Lars Amend hat Daniel geholfen ein Kämpferherz zu entwickeln und Daniel hat ihn aus der Depression geholt: „Immer, wenn ich ihm etwas Gutes getan habe, habe ich mich selbst gut gefühlt, mein Akku ist voller geworden“, sagt Amend. Es habe harte Nächte im Krankenhaus gegeben, an denen nicht klar war, ob Daniel die Nacht überlebt.

„Der Tod gehört zum Leben dazu, aber wir glauben, es passiert nur den anderen“, sagt Amend. „Wenn du dich mit dem Tod auseinsetzt, bemerkst du, dass du automatisch achtsamer lebst und wertvoller mit deiner Lebenszeit umgehst – Zeit, die du mit Menschen verbringst, ist das wertvollste Geschenk.“

Inzwischen ist Daniel übrigens 22. „Seit unserer ersten Begegnung haben Daniel und ich siebenmal zusammen Geburtstag gefeiert und er

hat unglaubliche Erinnerungen sammeln dürfen“, sagt Amend. „Darum geht es im Leben: alles zu versuchen.“ Daniels Leben sei nicht einfach, trotzdem sei so viel Gutes darin, sagt Amend. „Klar, er hat meine Hilfe gehabt, aber wir bekommen alle Hilfe, wir müssen nur fragen!“ Den Chef zum Beispiel nach einer Auszeit, wenn man eine braucht. „Viele werden überrascht sein, wie viele Chefs da ihr Okay geben.“ Und wenn er's denn tut: dankbar sein nicht vergessen.

Natürlich kann man als Schwabe kaum ganz aufs Schimpfen verzichten, schließlich will man ja auch ein bisschen Spaß. Nach so viel Dankbarkeit also schnell mal aus dem Fenster schauen: Es regnet? Ein guter Anlass, zu schimpfen. Bei Sonne natürlich auch – viel zu warm für diese Jahreszeit.

Text | Fotos: Nadine Wilmanns

**Jetzt Rabatt sichern auf Deutschlands große Auswahl an Haustierbedarf und -nahrung!**

**COUPON**

Nur gegen Vorlage dieses Coupons erhalten Sie einmalig

**15% Rabatt**

auf Ihren gesamten Einkauf!

**AB SOFORT BIS DONNERSTAG, 31. 10. 2019 NUR EINLÖSBAR IN MÖSSINGEN + REUTLINGEN!**

72116 Mössingen Zeppelinstraße 25 Mo.-Fr. 9-19 Uhr, Sa. 9-18 Uhr

72766 Reutlingen Am Heilbrunnen 97 Mo.-Fr. 9-19 Uhr, Sa. 9-18 Uhr

Ausgenommen Sonderangebote, bereits reduzierte Ware, Bücher oder Lebewesen. Nicht kombinierbar mit der Futterkarte oder anderen Aktionen! Pro Person und Einkauf nur ein Coupon einlösbar. Nur gültig bis 31. 10. 2019 in den DAS FUTTERHAUS-Märkten in Mössingen und Reutlingen!

**DAS FUTTERHAUS** TIERISCH GUT!

www.futterhaus.de



## LIEBLINGSPLÄTZE

„Aktuell gehört der Karl-Brucklacher-Weg im Wasenwald zu meinen Lieblingsplätzen vor der Haustür: Frühmorgens flott mit den Nordic-Walking-Stöcken an den Seen des Sport- und Freizeitparks Markwasen und dem „Monte Kiki“ vorbei, entlang des Breitenbachs in Richtung Alteburg zu gehen, um dann in der feuchten und kühlen Luft des Wasenwalds „zu baden“, ist ein wunderbar erfrischender Einstieg in den Tag!“

**Wolfgang Riehle**

*Architekt und Vorsitzender des Kunstvereins Reutlingen*

## Neuer Reutlinger Stadtführer erschienen

# ENTSPANNT UNTERWEGS



Valdo Lehari jr. (GEA-Verleger und Geschäftsführer Oertel+Spörer), Gabriele Schäfer-Lehari (Programmplanung Oertel+Spörer), Dr. Werner Ströbele, (Autor) und Ulrike Weiler (Lektorat) übergeben den neuen Stadtführer an Oberbürgermeister Thomas Keck (Mitte).

Keine Frage: Zuhause Urlaub machen hat was. Viele Menschen nutzen nicht nur die schönste Zeit im Jahr, um ihre nähere Umgebung besser kennenzulernen. Denn oftmals wird manch einer erst von Freunden, die zu Besuch sind, auf die Schönheiten in der eigenen Stadt samt Umgebung aufmerksam gemacht.

Die Spurensuche wesentlich erleichtern kann dabei der nagelneue Reutlinger Stadtführer, der im Hause Oertel + Spörer erschienen ist. Dr. Werner Ströbele, Leiter des Heimatmuseums und Kulturamts-Chef der Stadt, zeigt darin eindrucksvoll, was alles geht in Reutlingen. GEA-Verleger und Oertel + Spörer- Geschäftsführer Valdo Lehari jr. ließ es sich nicht nehmen, das erste Exemplar persönlich bei Thomas Keck vorbeizubringen.

Reutlingens Oberbürgermeister nahm's dankend an und schaute gleich als Erstes, inwieweit Betzungen vertreten ist. Verständlich als Betzinger. Keck ist sich sicher,

dass dieses 300 Seiten starke Buch manch einen in Stauen versetzen wird, gibt es doch in der Achalmstadt weit mehr zu entdecken, als die berühmte Marienkirche. Die vielen verwinkelten Gassen und uralten Tore respektive Türme verleihen der Stadt einen charmanten Anstrich. Alle 12 Stadtteile und ein Stück Schwäbische Alb fehlen ebenso wenig, wie viele praktische Lifestyle-Tipps. Die Themen Essen und Trinken, Shoppen, Ausgehen, Übernachten, Sport, Kultur und mit Kindern unterwegs sein, recherchierte die Reutlingerin Edeltraud Willjung. Erst neulich fand ein ehemaliger Reutlinger, der im fernen Texas lebt und nach 65 Jahren erstmals wieder seine Heimatstadt besuchte, lobende Worte: „Reutlingen ist für mich nicht fremd«, sagte Heinz P. Bloch. »Und was sich in den vergangenen Jahren verändert hat, konnte ich dem neuen Reutlinger Stadtführer entnehmen«, so der Auswanderer.

Ideengeberin für den Stadtführer war Gabriele Schäfer-Lehari. Die Programmchefin bei Oertel + Spörer wurde in der

Vergangenheit schon mehrfach auf die Stadtführerreihe Ulm + Tübingen (ebenfalls erschienen bei Oertel + Spörer) angesprochen und gefragt, warum es denn solch einen schönen Stadtführer nicht für Reutlingen gebe. Darauf nahm sie mit Dr. Werner Ströbele Kontakt auf, und das Projekt nahm Fahrt auf. Das Resultat macht Lust auf mehr: schicke Aufmachung, leicht verständlich. Selbst das neue Stadtbusnetz, welches Anfang September in Kraft tritt, fehlt nicht. Großen Anteil an der Verwirklichung hatte auch Lektorin Ulrike Weiler, so Schäfer-Lehari. Über mehrere Jahre hinweg recherchierte sie akribisch, suchte Fotos zusammen und sorgte letztendlich auch für die Mehrsprachigkeit. Denn der neue Stadtführer wurde ins Englische von David Whitehead aus Backnang und ins Französische von Barbara Kreissl aus Reutlingen übersetzt. Erhältlich ist die brandaktuelle Lektüre in allen Buchhandlungen sowie in der GEA-Geschäftsstelle.

Text: Gabi Piehler |  
Foto: Gabi Piehler | Cover: OESP



### Reutlingen. Der Stadtführer Von Werner Ströbele

304 Seiten,  
Klappenbroschur  
19,95 Euro

Format: 120 mm x 180 mm  
ISBN 978-3-88627-373-7

Herausgeber:  
OERTEL + SPÖRER  
Verlags-GmbH + Co. KG,  
Beutterstraße 10,  
Reutlingen

Spenden aus Charity-Event an Förderverein für krebskranke Kinder Tübingen

## Ganze Familien stark machen

Ortstermin Kinderklinik am 4. September 2019 im Uni-Klinikum Berg in Tübingen. Nachdem die Frist für die Überweisung von Spenden anlässlich des am 27. Juli im Golfclub Reutlingen-Sonnenbühl veranstalteten Charity-Events zum 31. August endete, fand nun in der Kinderklinik die Spendenübergabe statt. Gemeinsam mit dem Baden-Württembergischen Golfverband BWGV sammelte der GC Reutlingen-Sonnenbühl e. V. zugunsten des Fördervereins für krebskranke Kinder Tübingen e. V. die beachtliche Summe von 11 500 Euro.

Kliniken sind ein Ort, an dem grenzenlose Freude und unfassbares Leid dicht beieinander liegen. Für die Kinderklinik Tübingen gilt dies ganz besonders, hat sie sich doch einen exzellenten Ruf weit über die Grenzen Tübingens, Deutschlands und Europas hinaus erworben. „Schwerste Fälle schlimmer Krankheiten werden hier behandelt“, sagt der ärztliche Direktor Prof. Dr. Rupert Handgretinger. Die kleinen Patienten kommen aus der ganzen Welt, so auch aus Saudi-Arabien, wie man im Foyer der Klinik sehen kann. Dort sitzt eine junge Mutter mit ihrem Sohn und streicht ihm über den Kopf. In vielen Fällen finanziert der saudische Staat die gesamten Kosten für die Behandlung.

Für den GC Reutlingen-Sonnenbühl und den BWGV war der Charity-Event im Hochsommer bereits die zweite Veranstaltung dieser Art mit dem Ziel, eine möglichst hohe Spendensumme zu Gunsten des Fördervereins für krebskranke Kinder einzusammeln. Der Förderverein unterhält in Tübingen zwei Häuser mit 18 Zimmern für Eltern, Geschwister und Großeltern der kleinen Krebspatienten. Sie können dort ganz in der Nähe der Kinderklinik wohnen und sich so intensiv um ihre Kleinen kümmern. „Oft brauchen die Eltern und Geschwister mehr Zuwendung als die zu behandelnden Kinder“, sagt Otto Leibfritz, Präsident des BWGV. „Ein Jugendlicher aus Sonnenbühl, meinem Wohnort, war selbst von einer Erkrankung betroffen. Er war hier in der Kinderklinik in Behandlung und ist zwischenzeitlich vollständig genesen. Das war für uns der Anstoß für das Charity-Turnier in 2018 und in diesem Jahr“, ergänzt Leibfritz. „Ausschließlich über Spenden finanzieren wir die beiden Familienhäuser und organisieren Therapien mit Malen, Musik und Schreiben“,

erklärt Horst Simschek, stellvertretender Vorsitzender des Fördervereins. In der Klinik selbst kümmert sich der Förderverein unter anderem um die psychologische Betreuung der Patienten, um die Ausstattung der Krankenzimmer und unterstützt Forschungsvorhaben.

Für einen Teil der diesjährigen Spendensumme von 11 500 Euro, die der Reutlinger Golfclub zusammen mit dem BWGV dem Förderverein zur Verfügung stellt, wurde ein fahrbarer Patientenstuhl angeschafft. Er ist eine Spezialanfertigung, die es den kranken Kindern erleichtert, Mahlzeiten einzunehmen, zu malen oder sich einfach nur in der Gegend herumfahren zu lassen. Der Stuhl lässt sich per Hydraulik an verschiedenen Stellen so justieren, dass das Kind eine optimale Körperhaltung einnehmen kann. „Einen derartigen Stuhl hatten wir in unserer Klinik bislang nicht. Das ist eine fantastische Anschaffung, die unseren Patienten große Erleichterung bringen wird“, so Professor Handgretinger. Für den Golfclub Reutlingen-Sonnenbühl bringt es Jürgen Schaal, Vorstand Presse- und Öffentlichkeits-



Ortstermin zur Spendenübergabe in der Kinderklinik Tübingen – 11 500 Euro sind beim Charity-Golf-Event zusammengekommen. Von links: Jürgen Schaal (Pressvorstand Golfclub Reutlingen-Sonnenbühl), Tobias Giebler (Physiotherapeut Kinderklinik), Prof. Dr. Rupert Handgretinger (Ärztlicher Direktor Kinderklinik), Horst Simschek (stellv. Vorsitzender Förderverein für krebskranke Kinder Tübingen) und Otto Leibfritz (Präsident BWGV). Foto: pr

arbeit, so auf den Punkt: „Für uns Golferinnen und Golfer ist es ein Glück, gesund zu sein. Und es ist ein Glück, auf der wunderschönen Schwäbischen Alb golfen zu können. Von diesem Glück wollen wir mit unseren Spenden ein kleines Stück an die krebskranken Kinder hier in der Klinik und an die Angehörigen im Familienhaus des Fördervereins weitergeben.“

Schön, dass ein Charity-Turnier wohl auch im nächsten Jahr vom BWGV und dem Golfclub Reutlingen-Sonnenbühl veranstaltet werden soll. Von einem Ortstermin anlässlich der Spendenübergabe auch in 2020 zu berichten, wird eine Freude sein.



**WOW! EINFACH MAL DREIFACH SPAREN ...**  
an unseren verkaufsoffenen Sonntagen

22.09.2019 Pfullingen (12–17 Uhr)  
20.10.2019 Reutlingen (12–18 Uhr)  
10.11.2019 Pfullingen (12–17 Uhr)

**-20%  
auf alles!\***  
in Reutlingen und  
Pfullingen

Markwiesenstr. 5  
72770 Reutlingen  
(Industriegeb.  
Betzingen-West)  
Mo.-Fr. 10.00h-19.00h  
Sa. 10.00h-18.00h

Daimlerstr. 28  
72793 Pfullingen  
(neben Lidl und  
Marktkauf)  
Mo.-Fr. 10.00h-19.00h  
Sa. 10.00h-18.00h

**TAUSCH**  
MARKENSCHUHE

... clever eingekauft!

[www.tausch-markenschuhe.de](http://www.tausch-markenschuhe.de)

Hitradio antenne 1 – feiert eine schwungvolle Party zum 30. Geburtstag mit viel Prominenz

## Glückwünsche von der Landtagspräsidentin

Anlässlich des 30. Geburtstags von Hitradio antenne 1 veranstaltete die private Radiostation ein Fest mit vielen besonderen Gästen in der Phoenixhalle im Römerkastell Stuttgart. Durch das festliche Bühnenprogramm führten die beiden Morgenshow-Moderatoren Nadja Gontermann und Oliver Ostermann.

Die Begrüßungsansprache wurde vom Vorsitzenden des Antenne Radio Verwaltungsrates und Verleger des Reutlinger General-Anzeigers, Valdo Lehari jr., gehalten. Zudem sprachen Landtagspräsidentin Muhterem Aras und LFK-Präsident Dr. Wolfgang Kreißig dem Radiosender ihre herzlichsten Glückwünsche aus.



Fröhliche Feier: (v. li.) Valdo Lehari jr. (Vorsitzender des Antenne Radio Verwaltungsrates) mit Landtagspräsidentin Muhterem Aras und Hitradio antenne 1-Geschäftsführer Achim Voeske. Foto: pr

Hitradio antenne 1-Geschäftsführer Achim Voeske bildete den Abschluss des offiziellen Teils und bedankte sich bei den Programm- und Verwaltungsräten, langjährigen Werbepartnern sowie allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

Für die besondere Unterhaltung sorgten Dominik Kuhn, besser bekannt als Dododay, und Soulstar Max Mutzke. Im Anschluss an den „offiziellen Teil“ feierte das gesamte Hitradio antenne 1-Team mit allen Gästen die Geburtstagsparty mit Buffet und Musik bis Mitternacht.

in weiteres Highlight des Abends war dabei sicherlich „live on stage“ das einstündige Konzert mit Max Mutzke und Band, wobei viele das Tanzbein schwingen.



## LIEBLINGSPLÄTZE

„Reutlingen ist auch eine Fußgängerstadt, vor allem in der Richtung zur Pomologie mit schmalen Wegen und Treppen. Das wird besonders deutlich, wenn man über den Ledergraben durch das unscheinbare Portal Richtung Echaz tritt. Einmal um die Ecke gegangen und man ist in einer anderen Szenerie: ein Brunnen plätschert und die Echaz rauscht, der Lärm der Stadt ist verschwunden. Geht man die Treppe zur ehemaligen Uhlandhöhe hinauf, sozusagen in den ersten Stock Reutlingens und quert die Friedrich-Ebert-Straße, kommt man in die Pomologie und komplett in einen anderen Modus. Am Kiosk kann man ein Eis kaufen und dann dahinter auf den Steinen neben dem Fischteich eine kleine Auszeit genießen. Das Ganze ist nicht weiter als einen Kilometer vom Marktplatz entfernt. Ich freue mich immer wieder über diesen Kontrast zwischen Trubel und Ruhe und die Gelegenheit zur Entschleunigung zwischen Terminen in der Stadt und den nächsten Mails im Büro.“

**Edith Koschwitz**  
Geschäftsführerin „Netzwerk Kultur Reutlingen e.V.“

# BUSINESS-TALK

Foto: Dieter Reisner



Mehr Linien, mehr Gesamtkilometer, mehr Haltestellen

## Neue Dimension im Reutlinger Busverkehr

Das Band ist durchschnitten, nun ist die Zeitenwende eingeläutet: Die Busse fahren. Am Sonntag, 8. September eröffnete Oberbürgermeister Thomas Keck den neuen Reutlinger Busverkehr – und zeigte Größe.

Da standen sie die obersten Vertreter von Städten und Gemeinden aus der Region, Abgeordnete aus dem Land- und Bundestag im strömenden Regen hinter einem schmalen Band und warteten auf den Bus. In den Händen hielt jeder eine Schere, die Fotografen gaben aufgeregt Regieanweisungen. Doch plötzlich Stopp. Ein Geistesblitz erinnerte Thomas Keck an Wichtiges: »Frau Bosch fehlt noch«, rief der OB in die Menge. »Sie gehört doch auch hierher«.

Seine Vorgängerin folgte gern dieser Aufforderung beim offiziellen Startschuss des neuen Reutlinger Busverkehrs. »Die Dauerwelle wird auch die paar Tropfen aushalten«, witzelte Keck noch als Mark Hogenmüller, der RSV-Chef mit dem neuen E-Bus schon hinter den Promis vorfuhr.

Zehn neue Buslinien, mehr als 100 neue Haltestellen, sechs statt vier Millionen Fahrplankilometer, 271 000 Fahrplanstunden und für die Fahrgäste ein günstiges Jahresabo, das gern angenommen wird: Beeindruckende Zahlen belegen das Mammutprojekt, das die Stadt Reutlingen mit finanzieller Unterstützung des Bundes in die Tat umgesetzt hat.

Am Eröffnungstag paradierten die RSV Busse erstmals die Gartenstraße hoch, heuer gehören die neuen Linien zum gelebten Alltag. Das neue Buskonzept wird vom Bund mit 14,5 Millionen Euro gefördert, Reutlingen ist eine von fünf Städten im bundesweiten Sofortprogramm »Saubere Stadt«.

Vinum  
Nobile

Die Weinhandlung am Burgplatz 3 in Reutlingen | Tel. 0 71 21-9 88 50 54  
Besuchen Sie auch unseren Weinshop: [www.vinumobile.de](http://www.vinumobile.de)



Neben Champagner, Crémant, Prosecco, Sekt, Cognac, Grappa und Whisky finden Sie bei uns auch Olivenöl u.v.m.



Über 2.000 Sorten Weine aus aller Welt!  
Erstklassige Weine aus Deutschland und Österreich.  
Wetten, Sie werden fündig!



Sie sind unsicher? Fragen Sie einfach unseren kompetenten Weinexperten.  
Wetten, wir werden für Sie fündig!



Wir sagen DANKE an unsere Kundschaft für Ihr Vertrauen und Ihre Zufriedenheit.  
Bleiben Sie uns weitere 10 Jahre treu!



Foto: pr

## Kupferäffle – Tradition trifft Moderne

Schon der Name „Kupferäffle“ soll die Idee dieser neuen Institution der Reutlinger Gastronomie erzählen. Kupfer steht für Elemente der klassischen Gastronomie wie alte Töpfe, Braukessel etc. und vermittelt zugleich Wertigkeit. Das Äffle ist ein fröhliches Tier, das gerne mal die Arme baumeln lässt und das Leben genießt. Dieses Gefühl bekommt jeder Gast vermittelt, sobald er im modernen Ambiente des Kupferäffle schwäbische Tapas und hochwertige deutsche Weine genießt. Einrichtung und Design stammen aus der Hand der Innenarchitektin Isabell Ehring in Zusammenarbeit mit dem Gestaltungsbüro von Hannes Ruß aus Stuttgart. Die allesamt selbst produzierten Speisen aus lokalen Produkten setzt Küchenchef Maximilian Wehner mit viel Liebe zum Detail um.

Die Lage am Weibermarkt im Schatten der Marienkirche lässt sich an schönen Tagen auf der Terrasse bestens genießen. Das neue Herzstück der Reutlinger Altstadt entwickelt sich mehr und mehr zum Place-to-be. Zusammen mit der Ristobar Bellini als Nachbar bietet der Weibermarkt einen Anlaufpunkt für gemütliche Stunden bei spannenden kulinarischen Angeboten.

Das Kupferäffle ist immer einen Besuch wert! Vom Frühstück am Wochenende bis zur späten Abendstunde bei köstlichen Tapas und hochwertigen Getränken findet jeder Reutlinger etwas für seinen Geschmack.

Öffnungszeiten: Dienstag bis Freitag 16 – 24 Uhr, Samstag 9 – 24 Uhr (Frühstück bis 12 Uhr)  
In jeder geraden Kalenderwoche gibt es sonntags ein Frühstück von 10 – 15 Uhr. Reservierungen unter 07121/1379769.

Hotel Klostergarten jetzt mit drei Löwen –  
besonderes Qualitätssiegel

## Konsesquent regional

Belohnung für konsequentes Handeln: das Hotel Klostergarten in Pfullingen erhielt die höchste Auszeichnung der „Schmeck den Süden“-Initiative in Baden-Württemberg: die begehrten „drei Löwen“.

Foto: pr



## Cigarren - Pfeifen - Spirituosen Peter Eisele



Genießer feiner Lebensart finden bei uns im Herzen von Reutlingen ein Fachgeschäft der Extraklasse.

Zigarren, verschiedene Pfeifen-  
tabaksorten, edle Pfeifen, Whisky  
sowie edle Spirituosen finden  
Sie bei uns.

*Wir beraten Sie gerne.*

Wilhelmstraße 131  
72764 Reutlingen  
Telefon 07121 6287899  
[www.cigarrenundfeines.de](http://www.cigarrenundfeines.de)

Dies stellt ein besonderes Qualitätssiegel dar: es bedeutet, dass nahezu alle Produkte auf der Speise- und Getränkekarte aus dem Ländle stammen. Hubert Himmelsbach bekam die Auszeichnung im Rahmen einer kleinen Zeremonie von Staatssekretärin Friedlinde Gurr-Hirsch und Rolf Berlin überreicht. Himmelsbach führt den Betrieb zusammen mit seiner Lebensgefährtin Sandra Lerner mit 20 Hotel zimmern und 100 Sitzplätzen im Restaurant.

Der Pfullinger Klostergarten-Wirt ist seit 2014 Mitglied bei den „Schmeck den Süden“-Gastronomen und wurde am 19. Juni diesen Jahres mit 3 Löwen klassifiziert. Es war schon immer sein Anspruch, regional zu kochen und somit war er auch bereits bei viele Lieferanten gesetzt und die Beschaffung von regionalen Produkten kein Problem für ihn. Mit dem Hotel Klostergarten haben jetzt 25 Betriebe die Auszeichnung mit den drei Löwen erhalten. Das bedeutet, mehr als 90 Prozent der verwendeten Produkte (inklusive Getränke) kommen aus der Region, die drei Löwen stehen unter anderem auch für die Zertifizierung nach „ServiceQualitätDeutschland“. In Baden-Württemberg gibt es über 320 ausgezeichnete „Schmeck den Süden“-Betriebe.

Die „Schmeck den Süden“-Initiative ist der Zusammenschluss von Gastronomen, die Wert auf regionale – und damit auch saisonale – Küche legen. Sie entstand 1996 aus dem Gemeinschaftsprojekt „Regionale Speisekarte“ des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz in Kooperation mit dem DEHOGA Baden-Württemberg.

Durch die enge Zusammenarbeit mit der heimischen Land- und Ernährungswirtschaft schaffen die „Schmeck den Süden“-Gastronomen ein unverwechselbares, regionales Angebot. Denn nur Gerichte aus regionalen Zutaten erhalten den „Löwen“.

Die Spielregeln der „Schmeck den Süden“-Betriebe sind dabei sehr einfach:

- nur baden-württembergische Produkte dürfen als regional angeboten werden
- alle Betriebe zeichnen diese Gerichte deutlich erkennbar aus
- alle Betriebe lassen die Einhaltung dieser Kriterien jährlich von unabhängiger Stelle kontrollieren.

## Italienische Spezialitäten, Obst und Gemüse





- Wireless Headphones
- Musik durch Sprachbefehl
- Home-Cinema Audio

### Suchst du den ultimativen Sound für deinen Lifestyle?

Wir sind dein **Bose Händler** in Reutlingen.

Komm vorbei - ob Wireless Headphones, mobile Lautsprecher mit Bluetooth oder sprachgesteuerte Lautsprecher - wir haben sicher das passende Gerät für Dich!

Elektro Hecht GmbH & Co. KG  
72793 Pfullingen, Römerstraße 80  
72764 Reutlingen, Kanzleistraße 18  
Telefon: 07121/3881-0 • Fax 07121/3881-88  
info@elektro-hecht.de • www.elektro-hecht.de



Zerspanungsmechaniker werden bei BURKHARDT+WEBER.

## Neuer Ausbildungsberuf

Geballte Zerspanungskompetenz, das ist die Stärke von BURKHARDT+WEBER. Und damit dies auch zukünftig noch behauptet werden kann, sind bestens ausgebildete Mitarbeiter nötig. Deshalb hat sich der Reutlinger Maschinenbauer entschlossen, sein Angebot an bestehenden Ausbildungsberufen zu erweitern und ab 2020 auch den Beruf des Zerspanungsmechanikers auszubilden. Das Planen von Fertigungsprozessen, das Erstellen, Optimieren und Einrichten der Programme für numerisch gesteuerte Fertigungszentren, sowie das Bearbeiten und Prüfen komplexer Werkstücke – das und noch viel mehr sind die Herausforderungen von angehenden Zerspanungsmechanikern.

„Besonders stolz sind wir auf unsere hohe Übernahmequote von fast 100 Prozent – denn wir bilden nur nach Bedarf aus und freuen uns, wenn der eigene Nachwuchs dann auch im Unternehmen bleibt“, so Alexandra Jordan, Personalreferentin bei BW. Auf die Frage, was angehende Azubis mitbringen sollen, antwortet Personalleiter Volker Höschle: „Technisches Interesse, die Lust an handwerklicher Perfektion und Spaß daran, im Team Ziele zu erreichen.“ Darüber hinaus legt der Maschinenhersteller großen Wert auf soziale Kompetenz – denn nicht selten arbeiten Teams von bis zu 15 Personen an den hochindividuellen Bearbeitungszentren, die anschließend in die ganze Welt exportiert werden.

Aktuell sind 11 Azubis in der Ausbildung. Daniel Wagner beispielsweise, angehender Mechatroniker im dritten Lehrjahr beim Reutlinger Maschinenhersteller, bleibt dem Unternehmen auch nach erfolgreichem Abschluss seiner Ausbildung im Juli treu und wird in der Technischen Montage eingesetzt. Im September heißt BURKHARDT+WEBER dann ihre neuen Azubis willkommen – und ab 2020 dann auch zukünftige Zerspanungsmechaniker.



Foto: pr

Hauptsitz von BURKHARDT+WEBER in Reutlingen – von Beginn an sind die Azubis fest im BW-Team integriert und dürfen aktiv an internationalen Maschinenprojekten für namhafte Kunden mitarbeiten.

Die Alternative zum Heim - Mehr als 24 h Pflege



Sie wünschen sich professionelle Pflege und liebevolle Betreuung? Eine vertrauensvolle Bezugsperson, die bei Ihnen zu Hause bleibt? Wir haben die besondere Lösung: Die Mehr-Zeit-Pflege® von AiP.



Info & Beratung:  
07121 . 909 73 30

Weil es zuhause schöner ist

A.i.P. - Ambulante und individuelle Pflege GmbH  
Reutlingen . Balingen  
[www.aip-pflege.de](http://www.aip-pflege.de)

## Marx

Metzgerei  
Auslandsspezialitäten

**Täglich frisches Lamm-, junges Rind- und Kalb-,  
Puten- und Hähnchenfleisch**

Unsere Wurstwaren sind ausschließlich aus Geflügel-, Rind- und Kalbfleisch – *ohne Schweinefleisch* – hergestellt

»Durch uns ins Ländle« ist das Motto unserer Auslandsspezialitäten in großer Auswahl.

*Wir freuen uns auf Ihren Besuch*

Friedrich-Naumann-Straße 11 · 72762 Reutlingen

Tel. 07121 29611 · [info@metzgerei-marx.de](mailto:info@metzgerei-marx.de)

[www.metzgerei-marx.de](http://www.metzgerei-marx.de)

## EGAL WO AUF DER WELT... WIR SIND AN IHNEN DRAN!



## LANG.

STEUERBERATUNG

[WWW.STEUERBERATUNG-LANG.DE](http://WWW.STEUERBERATUNG-LANG.DE)



# CHRISTOPHER STREET DAY STUTTGART



# REUTLINGER WEINDORF

## e-motion e-Bike Welt Reutlingen

Ihr Experte für e-Bikes, Dreiräder & Lastenräder vor Ort

- ✓ Große e-Bike-Typen Auswahl zum Testen
- ✓ Finanzierung & Firmenleasing
- ✓ Kompetente Beratung



Geöffnet

e-motion e-Bike Welt Reutlingen  
 E-Bike Welt Reutlingen GmbH  
 Ferdinand-Lassalle-Straße 28, 72770 Reutlingen  
 07121 - 75 422 00 | reutlingen@emotion-technologies.de

Di - Fr 10.00 - 18.30  
 Samstag 10.00 - 16.00



In der Reutlinger Fußgängerzone:

# Schuh Schneider ist wieder da!

Ab sofort: neue Herbst / Winterkollektion

## Auf in den Herbst!

Die neue Herbstkollektion ist eingetroffen:  
Wir verwöhnen Sie mit stimmungsvollen Farben & neuen  
Formen und machen somit Lust auf schöne Tage im Herbst.

Entdecken Sie die große Auswahl an neuen  
Schuhmodellen für Sie und Ihn.

Wir beraten Sie gerne.

**SCHUH  
SCHNEIDER**

Wilhelmstr. 61 · 72764 Reutlingen  
Tel. 07121 93490 · [www.schuh-schneider.de](http://www.schuh-schneider.de)

# STADTGESPRÄCH

**BESTE PREISE**

**BESTER SERVICE**



**BRAUN** 

**REUTLINGEN**

Markwiesenstraße 38  
72770 Reutlingen  
(direkt an der B 28)  
Tel. 07121/9190  
[www.braun-moebel.de](http://www.braun-moebel.de)

Öffnungszeiten: Montag – Samstag 9.30 – 19.00 Uhr

BRAUN Möbel-Center GmbH & Co. KG • Markwiesenstr. 38, 72770 Reutlingen