

# Marktleben

Der Genuss in unserer Region.



## Schiedwecken

In der Backstube  
Tradition trifft neue Ideen

## Textilpionier

Aus der Überzeugung  
Gutes Gefühl bis unter die Haut

## Elektrosmog

Aus der Denkschmiede  
Schutz vor Strahlung

# Bewegungsdrang

Ihre Gesundheit ist, was Sie daraus machen





### Liebe Leserin, lieber Leser,

„Pflege das Leben, wo du es triffst“. Es ist ein Satz, den die christliche Mystikerin Hildegard von Bingen gesagt haben soll. Ein Satz, in dem viel steckt. Das Leben pflegen, das umfasst Gesundheit, Geselligkeit, Umwelt oder auch Kultur. Und sicher hat jeder einzelne von uns noch seine ganz persönlichen Dinge, mit denen er die eigene „Lebenspflege“ betreibt.

Für die Themen dieser *Marktleben*-Ausgabe hat uns der Satz der bedeutenden Universalgelehrten jedenfalls sehr gut gefallen. Denn wir haben uns in Reutlingen die neu eröffnete *Gesundheitssportakademie* angesehen, die sich auf sehr vielfältige Weise mit dem Thema Gesundheit beschäftigt. Bewegung spielt dabei eine ganz wichtige Rolle. Wie diese aussehen kann, zeigt schon unser Titelbild mit Trainerin Steffi Möck, die in der *GSA Menschen in Bewegung* bringt.

Persönliche Gesundheit ist aber nicht nur abhängig von uns selbst. Auch die Gesundheit unserer Umwelt ist dabei von großer Bedeutung. Das zeigen beispielsweise Erfahrungen mit dem Thema Elektrosmog, oder auch der Einsatz vieler fleißiger Helfer bei der *Reutlinger Stadtputzete*. Und auch die nachhaltige und umweltverträgliche Produktion von Waren ist hier sehr entscheidend. So haben wir uns mit einem Outdoor-Hersteller getroffen, der dazu ein überzeugendes Konzept hat, und berichten über einen Bäcker, der durch seine Bio-Ausrichtung nicht nur der Umwelt gut tut – seine neue Pasteten-Kreation zum *Schiedweckentag* hat unsere Redaktion begeistert.

Das Thema Gesundheit scheint so umfassend zu sein wie das Leben selbst. Viel beeinflussen wir durch unsere Haltung, unsere Einstellung zu Dingen, Menschen und Ereignissen. Hildegard von Bingen hatte sicher recht damit, zu fordern, dass diese Einstellung pfleglich sein sollte. Im umfassenden Sinn wünschen wir Ihnen also einen gesunden Start in den nahenden Frühling – vielleicht ja auf einem der ersten Märkte der Region.

Ihr Marktleben-Redaktionsteam

### Inhalt



#### Marktleckereien

Mit einer Prise Liebe

3

#### Frühlingsstimmung

Die Natur erwacht

3

#### Wegwarte

Braut am Wegesrand

4

#### Textilpionier

Gutes Gefühl bis unter die Haut

5

#### Schiedwecken

Tradition trifft neue Ideen

6

#### Bewegungsdrang

Ihre Gesundheit ist,  
was Sie daraus machen

8

#### Gemüsekunde

Auf den zweiten Blick

11

#### Elektrosmog

Schutz vor Strahlung

12

#### Faschingslaune

Narrentreiben in der Region

14

#### Rundherum

Von Erdgeschichte, Textilem  
und einem Osterseminar

14

#### Putzaktion

Stadt, Land, Fluss

15

### Impressum

#### Herausgeber & Konzeption:

Olschewski Grafik & Gestaltung, Reutlingen,  
Fon 071 21 - 38 19 67, info@marktleben.de

**Layout, Text:** Christine Olschewski, Jochen Frank

**Fotos:** Jürgen Lippert Photography (1, 2, 5-10, 12/Porträt); Harald Biebel/Winterling, Sanja/Wegwarte; LYMO Manufaktur; ALB-GOLD (3); Roxana, Nata Studio (4); Printemps (11); Gyula Gyukli/Fasching, Christian Pedant/Erdgeschichte, Wollwerk/Valentin Peter Eisele, Bildungshaus St. Luzen (14); Kindertagesstätte Gmindersdorf, TSV Sondernelfingen, Familie Langen (15)

**Druck:** Druckerei Raisch, Reutlingen

### Marktleckereien



#### Mit einer Prise Liebe

„Wollt Ihr mal probieren?“, fragte uns Sabine Benkendorf, als es uns im Herbst auf der Messe *schön & gut* an ihren Stand trieb. Eigentlich sind wir gar keine Limonaden-Trinker, aber natürlich wollten wir probieren – schließlich ist die *Marktleben*-Redaktion immer auf der Suche nach Interessantem in der Region.

**Genießen! Genießen! Wo genießen wir?  
Mit dem Verstand oder mit dem Herzen?**

Heinrich von Kleist 1777-1811  
Deutscher Dramatiker und Publizist

*sphärengebiet Schwäbische Alb*, die schon beim Öffnen der Flasche duften und beim ersten Schluck ganz deutlich machen, dass *LYMO* anders ist. Bis zu 38,5 % Direktsaftanteil stecken in der Flasche, dafür keinerlei künstliche Aromen, Konzentrate, tierische Produkte oder Zuckerzusatzstoffe.

Genau der Zucker war es auch, der die beiden Ehinger auf Idee brachte, ihre eigene Limonade zu erfinden. „Wir haben einfach nichts gefunden, was uns erfrischt hätte ohne süß zu sein“, erzählen sie. Vier Sorten – *Apfel/Birne*, *Johannisbeere/Himbeere*, *Kola* und *Kola/Orange* – kann man sich nun schmecken lassen. Wo genau die Erfrischungen zu haben sind erfährt man auf der Homepage der *LYMO Manufaktur*. Ach ja, und dort erzählen die Macher noch mit einem Augenzwinkern: In jeder Flasche steckt auch eine Prise Liebe.

> [www.trink-LYMO.de](http://www.trink-LYMO.de)

### Frühlingsstimmung

#### Die Natur erwacht

Wer freut sich nicht über die erste Biene, die den Frühling ankündigt? Jetzt wird es Zeit das Rad flott zu machen oder die Laufschuhe zu schnüren. Nichts wie raus in die Frühlingssonne.



Auch *ALB-GOLD* startet mit dem Aufblühen der Natur in die Markt-saison. Unter dem Motto *Frühlingserwachen und Oster(vor)freuden* bietet ein bunter *Frühlingsmarkt* am 28. und 29. März Schönes und Leckeres rund um Kreatives und Kulinarisches.

Neben der *Kräuter Welt*, dem zwei Hektar großen Kräuter- und Erlebnisgarten, öffnet an diesem Wochenende auch wieder der *Kräuter Markt* seine Pforten. Inspiration für die neue Gartensaison ist hier garantiert.

Starten Sie doch in das besondere Frühlingswochenende – am besten per Rad, mit einer Wanderung oder dem Zugpendelverkehr von Trochtelfingen zur *ALB-GOLD* Haltestelle.



Druckerei Raisch GmbH & Co. KG  
Auchtertstraße 14 · 72770 Reutlingen  
Tel. 07121/5679-0 · info@druckerei-raisch.de  
[www.druckerei-raisch.de](http://www.druckerei-raisch.de)

**Raisch**  
DRUCKT



**ALB-GOLD**

ALB-GOLD  
**FRÜHLINGS  
MARKT**

28. + 29. MÄRZ 2020  
SA 11 – 19 UHR | SO 11 – 18 UHR

ALB-GOLD Kundenzentrum  
72818 Trochtelfingen  
[www.alb-gold.de](http://www.alb-gold.de)







# Das Abo

Ein Jahr  
**25 Euro**  
6 Ausgaben  
|||||

**WIR BRINGEN  
DEN GENUSS  
ganz frisch!  
NACH HAUSE**

**Marktleben**  
Der Genuss in unserer Region.

Wir freuen uns über Ihre Abo-Bestellung und sind gerne für eventuelle Fragen da:  
> Redaktion Marktleben  
c/o Olschewski Grafik & Gestaltung  
Rilkestraße 7 | 72760 Reutlingen  
Fon 07121-38 19 67 | info@marktleben.de



Wegwarte

Der Naturheilverein Theophrastus hat die Wegwarte zur Heilpflanze des Jahres gewählt und erinnert uns so an das reichhaltige Angebot der Natur, mit dem wir unserer Gesundheit Gutes tun können.

## Braut am Wegesrand

Wahrscheinlich würden die meisten unter uns verneinen, dass ihnen *Cichorium intybus* ein Begriff ist. Und trotzdem, wir kennen quasi alle die himmelblaue Blume, die sich hinter dem lateinischen Namen verbirgt: die Wegwarte.

### Heilpflanze des Jahres

Der Naturheilverein Theophrastus kürzt seit 2003 die Heilpflanze des Jahres, um das Interesse für traditionelle Heilweisen zu stärken. Jetzt ist die Wahl auf die Wegwarte gefallen. Von Juni bis September blüht die himmelblaue Sonnenbraut, wie sie im Volksmund genannt wird, und setzt so an Wegen und auch Straßenrändern leuchtende Tupfen in die Landschaft.

Die Gewöhnliche Wegwarte ist ein Zichoriengewächs aus der Familie der Korbblütler. Während die Pflanze als Heilpflanze eher in Vergessenheit geraten ist, lassen wir uns oft ihre Kulturformen wie Chicorée und Radicchio schmecken, an die die Wegwarte auch geschmacklich erinnert.

Wissenschaftlich anerkannt ist die Wegwarte als Mittel bei Appetitlosigkeit

und Verdauungsbeschwerden. Im Handel finden sich dafür verschiedene Tees aus den Wurzeln und dem Kraut der Heilpflanze.

Wer sich selbst ans Ernten der Wegwarte machen möchte, sollte, wie immer beim Sammeln von Wildpflanzen, fernab stark befahrener Straßen unterwegs sein – für einen gesunden Genuss der Braut am Wegesrand.

### Gewöhnliche Wegwarte

#### Verwendung in der Küche

**Blätter** Die zarten Blätter schmecken lecker in Salaten und können zu Spinat, Gemüsegerichten, Suppen und Saucen verwendet werden. Beste Erntezeit ist von April bis Juni, bevor die Wegwarte blüht, da während der Blütezeit die Blätter bitter schmecken. Wer später erntet, sollte die Blätter wässern oder blanchieren.

**Blüten** Die hübschen Blüten geben Farbakzente in allerlei Salaten, Brotaufstrichen oder auch Kräuterbutter.

**Stengel** Von April bis Juni können zarte Stengel als Gemüse zubereitet werden oder in Teig getaucht ausgebacken werden.

**Wurzel** Von September bis zum Frühjahr kann man die Wurzel ernten. Getrocknet, geröstet, gemahlen und aufgebrüht ist sie bekannt als Zichorienkaffee. Als Pfannengemüse wird sie vor der Zubereitung geschält, kleingeschnitten und etwa zwei Stunden gewässert.



Im neuen VAUDE Store in Reutlingen sorgt Store-Leiter Ruben Kammer für gute Laune – und berät gerne rund um die VAUDE-Philosophie von Fairness und Nachhaltigkeit.

## Gutes Gefühl bis unter die Haut

Was macht ein Kleidungsstück eigentlich zu einer wirklich schönen Textilie? Sicher, da ist die Haptik, das Material, das Design – schließlich wollen wir gut aussehen, und manchmal wollen wir vielleicht auch, dass andere das auch merken.

Doch das ist bei weitem nicht alles: Ein wirklich gutes Tragegefühl ist mehr als ein Gefühl auf der Haut. Es geht unter die Haut. Denn es entsteht aus dem Wissen wie ein Kleidungsstück produziert wurde und welchen Abdruck es damit in der Welt hinterlässt.

### Für Mensch und Natur

Das Unternehmen VAUDE ist ein Vorreiter für Nachhaltigkeit in der gesamten Textilbranche. Wer das gute Gefühl auch unter der Haut sucht, ist hier genau richtig. Mit einer großen Transparenz lebt der Outdoor-Hersteller seine Philosophie aus Umweltschutz, sozialer Verantwortung und Nachhaltigkeit.

„Wir haben immer wieder sehr interessierte, aber auch kritische Kunden in unserem Laden“, erzählt Ruben Kammer, Leiter des neuen VAUDE Stores in Reutlingen. Anfang Oktober hat das Geschäft in der oberen Fußgängerzone eröffnet und es macht dem jungen studierten Sportwissenschaftler sichtlich Spaß seine Kunden zu beraten und „aufzuklären“.

Wer den Laden betritt, dem fällt schnell der Grüne Knopf ins Auge. Entwicklungsminister Dr. Gerd Müller wur-

de bei der Entwicklung des staatlichen Textilsiegels von VAUDE-Geschäftsführerin Antje von Dewitz tatkräftig unterstützt. Seit September 2019 kennzeichnet es sozial und ökologisch produzierte Textilien. Dass nun 90 % der VAUDE-Bekleidung das Siegel trägt, und 75 % der Hardware-Produkte wie Rucksäcke, Schlafsäcke oder Zelte, verwundert nicht. Denn das VAUDE eigene Green Shape Label übertrifft den Grünen Knopf bei weitem.

Wer durch den neuen Reutlinger Store schlendert entdeckt schnell, dass dort nicht nur Berg- und Radbegeisterte in ihrem Element sind. Das Angebot schließt auch urbane Kleidung ein; für Damen, Herren und Kinder. Ab Größe 92 können wir unseren Kleinsten das gute Gefühl von VAUDE-Textilien geben.

### Fair und langlebig

Neben dem Firmenstandort in Tettang produziert VAUDE auch in Asien. Für das Unternehmen kommt es nicht so sehr darauf an wo produziert wird, sondern wie. Das Unternehmen ist Mitglied bei der unabhängigen Organisation Fair Wear Foundation (FWF). Sie überprüft die Arbeitsbedingungen in den Produktionsstätten. So stellt VAUDE sicher, dass auch in Asien faire Löhne bezahlt und die Ansprüche an soziale Gerechtigkeit von den Produzenten erfüllt werden.

Schauen Sie doch mal in den neuen Store. „Und sei es mit Ihrer 15 Jahre alten VAUDE-Jacke, wie kürzlich ein Kunde, der unseren Reparaturservice brauchte“, sagt Ruben Kammer und lacht. Nachhaltigkeit heißt eben auch Langlebigkeit.



VAUDE Store Reutlingen  
Wilhelmstraße 131 · 72764 Reutlingen  
Mo bis Fr 10 – 19 Uhr · Sa bis 17 Uhr  
vaude-stores.com

VAUDE

STORE REUTLINGEN





Zwei Wochen nach Aschermittwoch wird in Reutlingen der *Schiedweckentag* gefeiert. Auch wenn in dieser Tradition viel Brauchtum steckt, die *Bio Bäckerei Berger* verleiht der Reutlinger Pastete in diesem Jahr noch eine ganz neue geschmackliche Note.



Die neue *Emmer-Ragout-Pastete* – knuspriger Emmer-Vollkornblättereig umhüllt eine leckere Füllung aus vielerlei Gemüse und Kalbsfilet

noch weitertüfteln und wollen das Kalbfleisch durch Hähnchen- oder Putenfleisch ersetzen, das wir in *Bioland*-Qualität bekommen“, sagt Hubert Berger, mit Blick auf weitere Ideen.

### Für jeden Geschmack etwas

Doch natürlich bleibt die Bäckerei auch der Tradition treu. So gibt es die Blättereig-Pastete ganz klassisch, mit gewürfeltem Kalbsfilet in Béchamelsauce, abgeschmeckt mit Pfeffer, Salz, Zitrone und Muskatnuss. Die Kalbfleischfüllung dafür bezieht Hubert Berger von zwei regionalen Metzgereien, darunter die *Metzgerei Oskar Zeeb* in Reutlingen. „Hier erhalten wir eine Fleischqualität, die auch zu unserem Bio-Gedanken passt, denn der Markt liefert uns nicht genügend Kalbsfilet in *Bioland*-Qualität“, erzählt der Bäckermeister.

Und natürlich muss auch der Vegetarier am *Schiedweckentag* bei Bergers nicht hungern. Wer mag, genießt die Pastete einfach mit einer reinen *Bioland*-Gemüsefüllung.

Gefeiert wird die Tradition in Reutlingen immer genau zwei Wochen nach Aschermittwoch, in diesem Jahr also am 11. März. Bestellen Sie am besten rechtzeitig Ihre Pasteten – ein paar Freunde kommen dann sicher gerne bei Ihnen vorbei, für einen fröhlich-kulinarischen Abschied vom Winter.

## Tradition trifft neue Ideen

Schummrig ist das Licht in der Stube. Lediglich einige Kerzen durchbrechen die Dunkelheit. Im Ofen knistert ein Feuer, das den niedrigen Raum erwärmt. Während hinter den kleinen Fensterscheiben Schneeflocken tanzen, drehen sich drinnen Spinnräder – und auch interessante Geschichten machen ihre Runde.

So, oder so ähnlich muss man sich wohl das Bild vorstellen, als unsere Vorfahren sich an den langen Winterabenden zum Lichterkarz, der abendlichen Zusammenkunft in einer beheizten Stube, trafen. Man rückte zusammen in der dunklen Jahreszeit und sparte so Kerzen und Brennholz. Während die Frauen Flachs spinnen und Handarbeiten machten, erledigten die Männer Handwerksarbeiten. Und natürlich wurden alle Neuigkeiten ausgetauscht – Kommunikation fernab von *WhatsApp* und *Instagram*. Ein schönes Bild.

Das sogenannte „Karz-Gehen“ war aber nicht nur in der Achalmstadt Reut-

lingen üblich. In ganz Deutschland sind darin die Ursprünge vieler handwerklicher Arbeiten zu finden. So nützten die Gönninger Samenhändler die Wintermonate um ihre Ware in Tütchen zu füllen und auch im Schwarzwald wurden die Kuckucksuhren in dieser Jahreszeit gebaut.

### Ein Wecken zum Abschied

Wenn der Frühling nahte und die Tage wieder länger wurden, nahmen die Menschen von den winterlichen Zusammenkünften Abschied. Mit Wecken, Wein, Most und auch Tanz wurde die letzte Karz gefeiert. Der Schied-

wecken war dabei wohl ursprünglich ein einfacher Wecken, der seine spezifische Ausprägung zur Pastete durch einen Bäckergehilfen aus dem Elsässischen erhalten haben soll.

Schenkt man der ersten urkundlichen Erwähnung eines Reutlinger „Pasteten-Becks“ Glauben, wird der Schiedwecken seit 1761 in Reutlinger Bäckereien angeboten. Heute gehören die Pasteten zu den kulinarischen Traditionen Reutlingens, die außer am *Schiedweckentag* auch bei anderen Festlichkeiten gerne genossen werden.

### Die neue Pasteten-Variante

Eine feine Adresse für die Reutlinger Pastete ist die *Bio Bäckerei Berger*. Sie backt den Schiedwecken aus einem Butterblättereig in *Bioland*-Qualität. „In diesem Jahr haben wir uns etwas ganz Neues einfallen lassen“, erzählt Hubert Berger. *Emmer-Ragout-Pastete* nennt sich die neue Variante, die aus einem Emmer-Vollkornblättereig gebacken wird. Die Füllung überrascht mit einer Mischung aus buntem Gemüse und gewürfeltem Kalbsfilet. In der *Marktleben*-Redaktion durften wir

die Kreation schon mal probieren – begleitet von so manchem „mmh“ waren die Teller ziemlich schnell leergeputzt. Doch nicht nur sehr lecker ist die neue Pastete. In der Idee steckt der Gedanke den Fleischkonsum zu reduzieren – vor dem Hintergrund von Klimaschutz und weil wir inzwischen wissen, dass beim Fleischgenuss weniger mehr ist. Mit ihrer *Emmer-Ragout-Pastete* ist die *Bio Bäckerei Berger* aber noch nicht am Ende ihrer Kreativität. „Wir werden



Geschäftsführer Jürgen Zeeb (links) und Produktionsleiter Günter Holz.

Die eigene Rinderherde in Stahleck...?

„Kuhle“ Sache.



... Die jungen Leute bei Scherzen | Beim Stricken und Häkeln gepaart  
Zum Abschied bringen sie heute Mehl, Butter und Eier und Wein  
Den Schiedwecken halten die Leute | Scheiden muß es nun sein ...

Der Reutlinger Chronist Carl Bames (1803-1874) hat den Schiedwecken-Brauch in ein Gedicht gefasst

## BACKTRADITION SCHIEDWECKEN

• Traditionelle Fleisch-Pastete mit regionalem Kalbsfilet

NEU!

• Emmer-Ragout-Pastete mit Gemüse-Fleischfüllung

• Feine Gemüse-Pastete für den Vegetarier



Reutlingen  
Wilhelmstraße 127  
Am ZOB Willy-Brand-Platz 13  
Storlachstraße 196  
Pfullingen  
Marktplatz 9  
Beim Dehner





In Reutlingen wurde die *Gesundheitsportakademie*, kurz *GSA*, gegründet, ein Verbund von Therapie, Training und Ausbildung. Hier wird deutlich, wie viel Gesundheit durch Bewegung erreicht werden kann.



Einweisung am Trainingsgerät –  
Clubleiterin Steffi Möck (l.) erklärt wie es geht

Das GSA-Team –  
Moni Schweinfurt,  
Peter Hornung,  
Benjamin Haegele,  
Steffi Möck und  
Johannes Purgreth  
(v. l.)



Mit Benjamin  
Haegele machen  
auch herausfor-  
dernde Übungen  
Spaß

## Ihre Gesundheit ist, was Sie daraus machen

Gesundheit ist weit mehr, als dass einem nichts weh tut. Gesundheit ist ein aktives, energetisches Körpergefühl, das sich auf die geistige Haltung, auf die zwischenmenschlichen Beziehungen und auf die Aktivität eines Menschen auswirkt. Dass man dieses Gefühl auch sogar dann verstärken kann, wenn schwerwiegende Krankheiten vorliegen, ist die Erfahrung von Peter Hornung, dem Entwickler der *GSA-Effektiv-Methode*, einer sehr wirksamen Heilmethode für Parkinson-Patienten.

Der Träger des *James-Parkinson-Preises 2005* bleibt mit seinen Patienten nicht vor den Einschränkungen stehen, die ihnen ihre Krankheit bringt. Mit einer fein dosierten individuellen Mischung aus Zuwendung und Heraus-

forderung führt er sie in die Auseinandersetzung mit ihrem Körper. Durch kompetente Anleitung und stetige Motivation bringt er mit seinem Team Menschen in Bewegung, die sonst gemeint hätten, ihr Schicksal ohnmächtig ertragen zu müssen.

### Bewegung statt Schicksal

In Zusammenarbeit mit den *easy sports*-Fitnessclubs wurde ein Konzept erarbeitet, das dafür sorgen soll, dass möglichst viele Menschen von den Erfahrungen Peter Hornungs profitieren können. Mit der Eröffnung der *GSA - Gesundheitsportakademie* wird dieses Konzept jetzt in Reutlingen verwirklicht.

„Unser Ziel ist, die gesundheitsfördernde Wirkung von Bewegung gerade den 80 % der Menschen zu vermitteln, die nicht sowieso schon sportlich aktiv sind,“ erklärt Geschäftsführer Johannes Purgreth. In seinem *Orthocenter* in Södingen behandelt er seit Jahren Schmerzen des Bewegungsapparates nach der *Muench-*

*system*-Methode. Er weiß, wie wichtig Bewegung und aktive Körperhaltung gerade auch nach einer erfolgreichen Therapie sind.

Mit Benjamin Haegele hat er einen sehr erfahrenen Therapiewissenschaftler und Physiotherapeuten gefunden, der mit Peter Hornung ganz auf einer Linie liegt. „Ihre Gesundheit ist das, was Sie daraus machen,“ sagt er, und meint, dass viele ihr Krankheitsbild zu sehr als ein Schicksal ansehen, welches nur von Ärzten verbessert werden könnte. Die Verbindung von großem therapeutischen Wissen und der Fähigkeit Menschen zu motivieren ist Benjamin Haegeles Erfolgsrezept.

### Vernetzung und Verbindungen

Am effektivsten für den gesundheitlichen Erfolg ist für die Gründer der *GSA* die intensive Zusammenarbeit von Arzt, Physiotherapeut, Fitnesstrainer und der Eigeninitiative des Patienten. Prävention, Behandlung, Aufbau und Stabilisierung fließen dabei zu einem Gesamtkonzept zusammen, das in der *GSA* durch die Verbindung der Physio-

therapie-Praxis von Benjamin Haegele, dem Parkinson-Zentrum von Peter Hornung, dem *Orthocenter* von Johannes Purgreth und den Clubs von *easy sports* sein Zentrum hat. Kurze Wege von der Therapie zum Aufbautraining sind wichtig für die Motivation.

Das ist nicht nur interessant für Menschen, die sich gesundheitsbewusst bewegen möchten. In Präventionskursen, die maßgeblich von den Krankenkassen gefördert werden, können sie hier mit wenig finanziellem Aufwand und unter höchst fachkundiger Begleitung viel für sich tun. Das vielseitige Programm der von den Kassen geförderten Kurse bietet Rückenschule, Herz-Kreislauf- und Krafttraining, Faszientraining für Muskel- und Bindegewebe und außerdem Sturzprophylaxe, Koordination und Ernährungsberatung.

Aber auch Firmen, die in ihren Mitarbeitern ihre größte Ressource sehen, finden mit diesem Konzept die finanzielle Unterstützung der Krankenkassen und interessante Steuervorteile, um für die Gesunderhaltung ihrer Mitarbeiter zu sorgen. Dafür stehen ihnen fünf *easy sports*-Clubs zur Verfügung, in

Nürtingen, Tübingen, Ettlingen und zwei in Reutlingen.

Und Prävention rechnet sich: Die Programme reduzieren im Durchschnitt die Arbeitsunfähigkeit um 26,8 %, die

Gesamtausgaben für Gesundheit um 26,1 % und es ergab sich ein Kosten-Nutzen Verhältnis von 1 zu 5,81 – so die sehr anerkannte Studie von Larry S. Chapman aus dem Jahr 2012.



Feel the nature  
FUNKTIONSWÄSCHE UND -BEKLEIDUNG  
AUS MERINOWOLLE UND SEIDE

- Slim- und Regular Fit
- Höchste Funktionalität
- Tolles Tragegefühl
- Ökologisch und sozial zertifiziert nach GOTS
- Hergestellt in Deutschland

FABRIKVERKAUF  
ÖFFNUNGSZEITEN  
Mo-Mi: 9.00 Uhr-15.00 Uhr  
Do-Fr: 9.00 Uhr-18.00 Uhr



Wörthstraße 155, 72793 Pfullingen  
Telefon (0 71 21) 3 87 87-7  
www.engel-sports.com

ENGEL SPORTS





In seinem *Orthocenter* behandelt Johannes Purgreth nach der *Muenchsystem*-Methode – und erläutert Problematiken dem Klienten

### Der Weg in eine gesündere Zukunft

Wachsende berufliche Anforderungen, eine längere aktive Lebenszeit und ein höherer Anspruch an Lebensqualität stellen uns als Gesellschaft im Gesundheitsbereich vor neue Herausforderungen. Ein Trainer im Fitness-Studio muss heute mehr können als früher, denn hier trainieren Athleten neben Rehabilitanden und jeder Menge Menschen, die unter verschiedensten Aspekten ihre Gesundheit erhalten und verbessern wollen.

Daher muss ein guter Trainer ein Allrounder sein, auch in Sachen Ernährung und Motivation muss er kompetent sein. Christoph Anrich war über 20 Semester lang Dozent am *Institut für Sportwissenschaft* in Tübingen. Der Autor zahlreicher Bücher und Publikationen hat für diverse Ministerien und große Sportverbände gearbeitet und ist international bekannt. Zusammen mit der *GSA* und der *IHK* entwickelt er den neuen Ausbildungsberuf des *GSA/IHK-Fachsportlehrers*.

Anders als in dem bisher für die Fitness-Branche einschlägigen Beruf des



Im Parkinson-Zentrum trainiert Peter Hornung (o. l.) mit Kursteilnehmern Reflexe und Koordination



GSA-Gesundheitssportakademie  
Lembergstraße 9  
72766 Reutlingen  
Telefon 071 21 - 16 01 70  
info@gsa.fitness  
www.gesundheitssportakademie.com

men Medizin und Therapie, Sport und Ernährung, Pflege und Rehabilitation, Beauty und Wellness, wie auch zu Versicherung, barrierefreiem Wohnen, Verbänden und Selbsthilfegruppen findet man auf dieser Messe ein riesiges Informationsangebot.

Vielleicht entdecken Sie dort, in der Begegnung mit den lebensfrohen Gründern und Referenten der *GSA*, einen Impuls für die Verbesserung Ihres eigenen Lebensgefühls, Ihrer Fitness und Lebensfreude – denn darum geht es ja eigentlich, wenn wir über Gesundheit sprechen. Zwischen unserem Schicksal und dem, was wir selbst daraus machen ist immer ein gewisser Spielraum. Nutzen wir ihn.



## Auf den zweiten Blick

Gourmets wissen es längst: Schwarzwurzeln sind ein Hochgenuss. Wer die dunklen Stangen noch nicht wirklich kennt, dem sollten sie jetzt eine Versuchung wert sein.

Wie heißt es oft so schön: auf die inneren Werte kommt es an. Ein Satz, der auf die Schwarzwurzel wahrlich zutrifft, denn auf den ersten Blick sind die dunklen Wurzeln nicht gerade eine Augenweide. Doch unter der braunschwarzen Schale entpuppen sich die Stangen auf den zweiten Blick als weißes, sehr leckeres Wintergemüse.

### Der Spargel des Winters

Schwarzwurzeln besitzen ein feines, nussiges Aroma, das an Spargel erinnert. Immer wieder wird das Gemüse deshalb auch als Winterspargel bezeichnet.

Man tut gut daran, beim Schälen der Schwarzwurzeln Küchenhandschuhe und eine Schürze zu tragen. Der austretende Milchsafte ist klebrig und oxidiert innerhalb weniger Sekunden mit dem Sauer-

stoff in der Luft, färbt die Haut braun und hinterlässt unschöne Flecken auf der Kleidung.

### Die gesunden Wurzeln

Der Ursprung des winterharten Wurzelgemüses wird in Südeuropa oder Nordafrika vermutet. Nach und nach verbreitete sich der Tiefwurzler auch in Mitteleuropa, sodass sich die feinen Leute schon zu Zeiten Karl des Großen die weißen Stangen schmecken ließen.

Heute weiß man, dass Schwarzwurzeln nicht nur sehr lecker sind, sondern durch eine Menge positiver Inhaltsstoffe auch ein sehr gesunder Genuss sind. Greifen Sie doch mal zu – bis April sind die Stangen auf Wochenmärkten und beim Gemüsehändler zu haben, bevor die Saison endet.

### Tipps & Wissenswertes zur Schwarzwurzel

**Nährstoffe:** Die dunklen Wurzeln enthalten relativ viel Vitamin B1 und E sowie die Mineralstoffe Kalium, Magnesium, Eisen, Mangan und Kupfer. Außerdem steckt in ihnen Inulin, ein Kohlenhydrat, das für Diabetiker von Bedeutung ist, da es den Blutzucker nicht beeinflusst.

**Einkauf:** Achten Sie auf ungebrochene, nicht vergabelte, feste Wurzeln. Die Stangen sollten nicht zu dünn sein, da sie großzügig geschält werden müssen.

**Lagerung:** Eingeschlagen in Zeitungspapier bleiben Schwarzwurzeln im Gemüseschrank des Kühlschranks etwa eine Woche frisch. In einer Sandkiste kann man sie an einem kühlen, trockenen Ort über Monate lagern.

**Genuss:** Um die weiße Fleischfarbe zu erhalten, kann man Schwarzwurzeln nach dem Schälen kurz in Zitronen- oder Essigwasser legen. Gekocht sind die Wurzeln in 15-20 Minuten bissfest und lassen sich äußerst vielseitig weiterverarbeiten – etwa in Pasta, Aufläufen, Suppen, als Tarte oder feine Gemüsebeilage. Roh sind frische Schwarzwurzeln ein besonderer Genuss – gerieben werden sie mit etwas Zitronensaft und Mayonnaise zubereitet.

### Schwarzwurzelsuppe mit Pumpernickel

**Zutaten** (4 Personen):

800 g Schwarzwurzeln • 150 g Kartoffeln • 3 EL Weißweinessig • 3 Schalotten • 600 ml Gemüsebrühe • 125 ml Schlagsahne • 1/4 TL gemahlene Muskatnuss • 1/2 Zitrone • 20 g Butter • 3 Scheiben Pumpernickel • 2 Frühlingszwiebeln • Prise Zucker • Salz • Pfeffer • Wasser • Olivenöl

### Zubereitung:

- 1 Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Schalotte fein würfeln. Eine Schüssel mit Wasser füllen und Weißweinessig dazugeben. Mit Küchenhandschuhen die Wurzeln schälen, klein schneiden und in das Essigwasser legen.
- 2 Olivenöl in einem großen Topf erwärmen. Schalottenwürfel ca. 5 Min. glasig anschwitzen. Schwarzwurzeln abgießen und mit den Kartoffeln in den Topf geben. Mit Gemüsebrühe und Sahne auffüllen und aufkochen lassen. Auf kleiner Stufe ca. 30 Min. köcheln.
- 3 Ein paar Stücke Schwarzwurzel aus dem Topf nehmen und beiseitestellen. Die Gemüse-Brühe-Mischung mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer, gemahlener Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken.
- 4 Butter in einer Pfanne schmelzen. Pumpernickel mit den Händen zerkleinern und in der Pfanne knusprig anbraten. Zucker dazugeben und mit Salz würzen. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Suppe mit den beiseitegestellten Stückchen Schwarzwurzel, Pumpernickel und Frühlingszwiebeln servieren.



Einen guten Appetit wünscht  
Ihnen die Marktleben-Küche



**WIR BRAUEN MIT DEN ROHSTOFFEN: Hopfen, Malz, Hefe und Wasser. Unser 5. ROHSTOFF ist der MENSCH, unsere Mitarbeiter. Und schließlich der 6. ROHSTOFF: ZEIT – viel ZEIT.**

BERG BRAUEREI ULRICH ZIMMERMANN  
www.bergbier.de





Die Köpfe von VIVOBASE – Elektroingenieur Jochen Seipel (l.) und sein Neffe Yannik Seipel in ihrer Denkschmiede in Pliezhausen



Alle Informationen überall verfügbar – welcher Strahlung setzen wir uns aus?

begann er ein Gerät zu entwickeln, das vor elektromagnetischer Strahlung schützt. Die Technologie existiert seit mittlerweile über zehn Jahren und ist heute unter dem Namen VIVOBASE auf dem Markt. Mit einer Reichweite bis zu 30 Meter schützt es Wohnung und Büro, mit Batteriebetrieb kann es auch mobil am Körper getragen werden.

Da die VIVOBASE-Geräte ein schwingungsfreies elektrostatisches Feld erzeugen, welches die Wassermoleküle im Körper auf natürliche Weise regeneriert, wird die Empfindlichkeit für elektromagnetische Strahlung stark reduziert. Das belegen verschiedene Testverfahren, die auf der Homepage von VIVOBASE dargestellt sind.

#### Alles nur Einbildung?

Dass die Empfänglichkeit des Körpers für elektromagnetische Strahlung tatsächlich verringert wird, mag sich erst einmal wie schlechte Esoterik anhönen. Tatsächlich beklagt Yannik Seipel, Jochen Seipels Neffe und kaufmännischer Vorstand der gemeinsamen Firma, viel Betrug auf dem Markt der Elektrosmog-Schutzgeräte.

Wer sich – etwa auf der *GesundheitsMesse* in der Reutlinger Stadthalle

– mit Jochen und Yannik Seipel unterhält, dem wird deutlich, dass in die Entwicklung der VIVOBASE-Geräte viel elektrotechnisches und ärztliches Wissen eingeflossen ist. Haben tatsächlich schwäbische Tüftler ein Gerät erfunden, das uns vor den schädlichen Auswirkungen von Elektrosmog wirklich schützen kann? Oder entstehen die begeisterten Berichte von VIVOBASE-Anwendern nur durch den bekannten Placebo-Effekt, nach dem Krankheiten manchmal allein dadurch geheilt wer-

den, dass der Patient glaubt, er habe eine wirksame Medizin bekommen?

#### Ohne Placebo-Effekt

Viele Rückmeldungen von Kunden, deren Kinder nachts besser schlafen, und sogar von Betreuern behinderter Menschen, die von positiven Auswirkungen der Geräte auf ihre Klienten berichten, scheinen jedoch darauf hinzudeuten, dass das alles nicht nur Einbildung ist – gerade wenn die Verbesserungen bei Menschen eingetreten sind, die vom Einsatz der Geräte gar nichts wussten. Und auch bei den genannten wissenschaftlichen Tests wurde der Placebo-Effekt ausgeschlossen.

Ob man wirklich eine Veränderung bei sich bemerkt, sei es beim Schlaf, bei der Konzentrationsfähigkeit, im allgemeinen Wohlfühl oder sogar in Bezug auf die Verbesserung chronischer Krankheiten, wird jeder nur sicher sagen können, wenn er es selbst ausprobiert. Aber in einer Zeit, in der der Elektrosmog immer mehr zunimmt, lohnt es sich wohl, sich mit dem Thema irgendwann zu befassen.

Für zuhause, das Büro oder auch unterwegs – VIVOBASE-Geräte gibt es für unterschiedliche Ansprüche



## Schutz vor Strahlung

Das Unternehmen VIVOBASE zeigt am 29. Februar und 1. März auf der *Reutlinger GesundheitsMesse* seine Geräte zum Schutz vor elektromagnetischer Strahlung. Hinter diesen Apparaten stecken langjährige technische Entwicklungen, wissenschaftliche Tests und schwäbischer Tüftlergeist.

**E**lektrosmog – gibt es den wirklich? Prinzipiell verneint das heute kaum noch jemand. Aber wie schädlich er tatsächlich für uns ist, darüber ist sich andererseits kaum jemand wirklich sicher. Anfang der 90er Jahre, als immer mehr Menschen anfangen Handys zu nutzen, fiel einigen Medizinern eine Zunahme verschiedener Krankheiten, von Konzentrationsschwäche bis zu Geschwür-Erkrankungen im Kopfbereich, auf. Seitdem ergehen immer wieder ärztliche Appelle, die aber gegen die rasante Entwicklung im Mobilfunkbereich nicht ankommen.

#### Wachsende Sensibilität

Eine hypochondrische Angst vor Elektrosmog kann wahrscheinlich mehr schaden als die Strahlung selbst. Tatsächlich kann sich der menschliche Körper an vieles gewöhnen und Umweltbelastungen kompensieren. Dabei sind Menschen unterschiedlich anfällig

für die Auswirkungen von Elektrosmog. Aber insbesondere mit der Einführung des hochfrequenten 5G-Netzes machen sich immer mehr Menschen Gedanken darüber, ob man diesen Entwicklungen gedankenlos zusehen soll.

Doch wer diese Frage verneint, steht sofort vor der nächsten Frage: Wie soll man sich denn vor der massiven Ausbreitung elektromagnetischer Strahlung schützen? Da gibt es wertvolle Tipps, wie das Verkabeln der Computer, den Gebrauch von Headsets fürs Handy, dem Ausschalten von WLAN in der Nacht und andere. Aber was ist mit dem Handymast in der Nachbarschaft, dem WLAN am Arbeitsplatz und in öffentlichen Gebäuden?

#### Was kann man tun?

Jochen Seipel beschäftigt sich mit dem Thema Elektrosmog bereits seit vielen Jahren. Zusammen mit dem sehr innovativen Arzt Dr. Siegfried Rilling

# SCHUTZ VOR 5G + WLAN

MIT UNSEREN VIVOBASE FAMILY PRODUKTEN!

Ob zuhause oder unterwegs - mit den VIVOBASE FAMILY Produkten erlangen Sie effektiven Schutz vor elektromagnetischer Strahlung.

Die VIVOBASE FAMILY schützt Sie vor Handystrahlung, WLAN, DECT, Bluetooth, GPS, Schaltnetzteilen, Monitoren und anderen künstlich erzeugten Feldern sowie vor natürlichen Feldern wie Wasseradern, Verwerfungen und kosmischer Strahlung.

**\*vbazml001**

Gutscheincode für 20 % Vorteilsrabatt auf alle VIVOBASE Geräte. Gültig bis 30. April 2020. Einzulösen im Webshop [www.vivobase.de](http://www.vivobase.de)

Für Heilpraktiker und Therapeuten bieten wir ein Vertriebskonzept ab 20 %. Bitte kontaktieren Sie uns: VIVOBASE GmbH · Lilienthalweg 13 · 72124 Pliezhausen · Telefon: + 49 (0)7127 9503180 · [info@vivobase.de](mailto:info@vivobase.de)

HINWEIS: Für den Einsatz aller Produkte der VIVOBASE GmbH werden keine Heilversprechen abgegeben.





## Narrentreiben

- > **Burladingen | 8. Februar**  
Sa 14.30 Uhr | Fasnetsspiel |  
Festplatz Josengasse
- > **Ehingen | 24. Februar**  
Mo 14 Uhr | Rosenmontagsumzug |  
Teilort Kirchen
- > **Engstingen | 22. Februar**  
Sa 13.31 Uhr | Fasnetsumzug |  
Großengstingen
- > **Mössingen | 16. Februar**  
So 13.30 Uhr | Fasnetsumzug |  
Innenstadt
- > **Rottenburg | 23. Februar**  
So 13 Uhr | Fasnets-Ommzug |  
Innenstadt
- > **Rottweil | 24./25. Februar**  
Mo 8 Uhr / Di 8 Uhr + 14 Uhr |  
Rottweiler Narrensprung |  
Historische Innenstadt
- > **Trochtelfingen | 24. Februar**  
Mo 13.31 Uhr | Fasnetsumzug |  
Historische Kernstadt
- > **Tübingen | 9. Februar**  
So 13.30 Uhr | Fasnetsumzug |  
Altstadt
- > **Unterhausen | 25. Februar**  
Di 19 Uhr | Fasnetsverbrennung |  
Vor der Lichtensteinhalle
- > **Wannweil | 8. Februar**  
Sa 18 Uhr | Nachtumzug |  
Uhlandhalle

## Rundherum

### Erdgeschichte der Alb

Die Schwäbische Alb ist erdgeschichtlich so vielseitig wie kaum eine andere Landschaft in Mitteleuropa. In einer Wanderausstellung über den *UNESCO Geopark Schwäbische Alb* kann man jetzt die geologischen und landschaftlichen Besonderheiten entdecken. Die Ausstellung im *Biosphärenzentrum Schwäbische Alb* schärft den Blick für geologische Phänomene vor Ort und überrascht dazu mit unbekannten Zusammenhängen.

> **Münsingen | Biosphärenzentrum Schwäbische Alb | bis 24. Februar |**  
**Mi-Mo 11-17 Uhr | [www.biosphaerengebiet-alb.de](http://www.biosphaerengebiet-alb.de)**



### Raum für Textiles

Im *albgut* in Münsingen hat sich das *Wollwerk* zum Ziel gesetzt regionale Wolle zu verarbeiten und zu vermarkten. Ein integrierter Laden bietet allerlei Schönes und Kreatives rund um Wolle und Textilien. Die Ausstellung mit Arbeiten des Bühnen-/Kostümbildners und Grafikdesigners Valentin Peter Eisele lädt nun zum Entdecken ein. Gezeigt werden Drucke und Zeichnungen die, in ihrem Schwerpunkt auf Kostüm, den textilen Rahmen begleiten.

> **Münsingen | albgut BT 17 | Vernissage 1. März 14 Uhr | bis 12. Juli | So 13-17 Uhr | [www.wollwerk-imbt.de](http://www.wollwerk-imbt.de)**

### Auferstehung selbst erleben

Im katholischen *Bildungshaus St. Luzen* geht der Reutlinger Arzt Dr. Stefan Steinert zusammen mit dem Theologen Dr. Jochen Frank in einem Osterseminar der Frage nach, inwiefern Auferstehung schon mitten im Leben geschieht. In einer Mischung aus medizinischen Meditationen und traditioneller christlicher Spiritualität werden Selbstheilungskräfte und der Zugang zur eigenen spirituellen Tiefe geweckt. Wer Lust auf ein besonderes Osterfest hat, für den kann in diesem Seminar Auferstehung erfahrbar werden.

> **Hechingen | Bildungshaus St. Luzen | 9.-12. April | Do 18 Uhr-So 11 Uhr |**  
**Anmeldung unter [www.luzen.de](http://www.luzen.de) bis 29. Februar**



Der  
Steuerberater-  
berater

danner   
IT-systemhaus



Emil-Adolf-Strasse 1 | 72760 Reutlingen  
m.allgoewer@danner-it.de  
T 07121-5678-0 | [www.danner-it.de](http://www.danner-it.de)



> 1. Preis

## Stadt, Land, Fluss

Am 14. März findet wieder in Reutlingen die *Stadtputzete* statt. Werden Sie doch zum *Flotten Feger*, putzen Sie mit und setzen Sie ein Zeichen für eine saubere Umwelt.

Wohin wir auch schauen, Vermüllung findet sich mittlerweile auf der ganzen Erde. Vor allem Plastikmüll hat weder vor der Arktis, noch vor dem 11.000 Meter tiefen Marianengraben Halt gemacht. Seevögel, Delfine und Wale verenden, weil ihre Mägen kein Plastik vertragen. Wen wundert es da, dass sich selbst im menschlichen Blut Kunststoffbestandteile finden.

Über Flüsse gelangt ein Großteil des Plastikmülls in unsere Meere. Alleine der längste Fluss Chinas, der Jangtse, hat 2015 schätzungsweise 333.000 Tonnen Plastik in die Ozeane befördert.

### Ein Großputz für die Stadt

Schwindelerregende Zahlen sind das, auf die die Forscher der *Ocean Cleanup Foundation* in einer Studie gekommen sind. Zahlen, bei denen niemand wegsehen sollte, denn die Vermüllung der Gewässer spielt sich auch vor unserer Haustüre ab.

„Wir legen deshalb in diesem Jahr mit unserer *Stadtputzete* auch einen besonderen Fokus auf die Flüsse“, sagt Jan-Uli Kilian, Projektleiter bei den *Technischen Betriebsdiensten Reutlingen (TBR)*. Die Jugendfeuerwehr und der Reutlinger Fischerverein sind dafür bestens ausgerüstet und werden den Großputz tatkräftig unterstützen.

Doch „wilder Müll“ macht sich natürlich nicht nur an den Flüssen breit,



> 2. Preis

Die Kindertagesstätte Gmindersdorf, der TSV Sondelfingen und die Familie Langen haben sich 2019 die ersten drei Preise geholt (v. l.)

## Putzaktion



> 3. Preis

### Flotte Feger-Infos:

Technische Betriebsdienste Reutlingen  
Am Heilbrunnen 107 • 72766 Reutlingen  
Telefon: 0 71 21/303 50 50  
Mail: [saubere.stadt@reutlingen.de](mailto:saubere.stadt@reutlingen.de)  
[www.tbr-reutlingen.de](http://www.tbr-reutlingen.de)

natürlich sorgen sie auch für den Abtransport des Mülls.

### Ein Dank an die Fleißigen

Dass die *Stadtputzete* auch immer eine Menge Spaß macht, beweisen die Fotos, die die Veranstalter jährlich von der Aktion prämiieren. Denken Sie also auch dieses Jahr an ein paar Schnappschüsse und senden Sie diese unter [saubere.stadt@reutlingen.de](mailto:saubere.stadt@reutlingen.de) mit dem Stichwort „Fotowettbewerb“ ein.

Arbeit an frischer Luft macht hungerrig. Deshalb gibt es nach der Putzaktion, ab 12 Uhr, erstmal für alle Helfer ein Vesper auf dem *TBR*-Gelände. Und natürlich laden ein „Dankeschön“, eine Verlosung und eine Menge Interessantes noch zum Verweilen ein.



**Flotte Feger** braucht die Stadt.

**Stadtputzete**  
**am 14. März 2020**

Telefon 0 71 21/3 03 50 50  
[saubere.stadt@reutlingen.de](mailto:saubere.stadt@reutlingen.de)





# Wer sucht, der findet –

hier erhalten Sie *Marktleben* – das Magazin rund um den Genuss in unserer Region

**In Reutlingen**  
**Achalm**bad Albstraße 17-19 | **Achalm Hotel & Restaurant** Achalm 1 | **Alexandre** Marktplatz 22 | **Alteburg** Hofgut | **Altschulzenhof Engst** Wochenmarkt | **Arabica** Oberamteistraße 6 | **Backstube Schnurr** Alexanderstraße 72 | **Bäckerei Bosch** Jettenburgerstraße 16 | **Bantle Paul Schwarzwald-Metzger** Wochenmarkt | **Bauer** Wilhelmstraße 124 | **Bäckerhaus Veit** Wilhelmstraße 88 | **Bäckerei Wucherer** Wilhelmstraße 9 | **better2gether** Bismarckstraße 63 | **Binder Susanne** Wochenmarkt | **Bioland Bäckerei Stumpp** Wochenmarkt | **Bioland Hofgut Gaisbühl** Gaisbühl Hofgut 12 | **Bio-Bäckerei Berger** Am Busbahnhof / Storlachstraße 196 / Wilhelmstraße 127 | **Bioland Hofladen Fuhr** Käthe-Kollwitz-Straße 16 | **Bioland Gärtnerhof Werner** Wochenmarkt | **Blumen & Ambiente** Lederstraße 102 | **Café Winkler** Rebentalstraße 3 | **Citykirche** Nikolaiplatz 1 | **Easy Sports** Lembergstraße 9 / Ziegelweg 1/1 | **EBK Blumenmönche** Wochenmarkt | **Fahrrad Sauer** Steinachstraße 46 | **Familie Walter Maier** Wochenmarkt | **Feinkost Landmesser** Wochenmarkt | **Fridi unverpackt** Weibermarkt 3 | **Gärtnerei Baum** Beckenried 1 | **GartenBaumschule Schlötterbeck** Poststraße 7 | **Genießerscheune** Leyrenbachstraße 39 | **Gutsgaststätte Alteburg** Alteburg Hofgut 1 | **Hefele Beate** Wochenmarkt | **Heimatsmuseum** Oberamteistraße 22 | **Kaffeehäusle** Alteburgstraße 15 | **Klinikum am Steinberg** Steinbergstraße 31 | **Konzertbüro** Marktplatz 14 | **La Perla** Deckerstraße 3 | **Landratsamt** Bismarckstraße 47 | **Längossnack** Wochenmarkt | **Leckerbissen** Steinachstraße 8 | **Lesle Bernd** Wochenmarkt | **Liebe** Wochenmarkt | **Loretto** Wochenmarkt | **Markthalle** Obere Wässere 3-7 | **Markt & Handel Silke Frech** Wochenmarkt | **Marktkauf Getränkemarkt** Birnenweg 8 | **Metzgerei Schneider** Wilhelmstraße 70 | **Metzgerei Zeeb** Gustav-Groß-Straße 10 / Katharinenstraße 3 | **Naturkundemuseum** Am Weibermarkt 4 | **Naturschutzzentrum** Weingärtnerstraße 14 | **Nepomuk** Unter den Linden 23 | **Nestel** Steinachstraße 15 / Wilhelmstraße 109 | **Nikolaus Mikeler** Wochenmarkt | **Nübling & Holwein** Georgenstraße 26 | **Osiander'sche Buchhandlung** Wilhelmstraße 64 | **Pastheria Allkemper** Wochenmarkt | **Pfennigwerth** Wochenmarkt | **Raisers Kartoffeln** Bei der Kirche 3 | **Rathaus** Marktplatz 22 | **Reinhard Schur** Wochenmarkt | **Reutlinger Essig-Manufaktur** Nürtingerhofstraße 10 | **Rudis Hühnerhof** Wochenmarkt | **Schall Weinhaus** Jettenburgerstraße 2 | **Schmauders Hof** Wochenmarkt | **Sikora Michal** Wochenmarkt | **Sonnen-Apotheke** Wilhelmstraße 10 | **Stadtbibliothek** Spendhausstraße 2 / Im Wasen 5 | **Teelädle** Oberamteistraße 7 | **Tiroler Spezialitäten** Wochenmarkt | **Tourist Information** Marktplatz 2 | **TransVelo** Kaiserstraße 52 | **Umweltbildungszentrum Lsthof** Friedrich-List-Hof 1 | **Vinum** Oberamteistraße 2 | **Vivobarefoot** Rathausstraße 4 | **Volkshochschule** Spendhausstraße 6 | **Vom Fass** Katharinenstraße 13 | **Weltladen** Rathausstraße 10 | **Wollwinder Getränkevertrieb** Heppstraße 91

**In der Region**  
Bad Urach **Bäckerhaus Veit** (Brezelbäck) - **BeckaBeck** - **Café Bistro La Vie** - **Café Ruf** - **Flomax** - **Hotel Graf Eberhard** - **Kurverwaltung** - **Rathaus** | Bad Urach-Seeburg **Speisecafé Schlössle** | Balingen **b2 Biomarkt** | Bempflingen **Bäckerhaus Veit** - **VIVENA Markthalle** | Burladingen **Optik Gut** | Dettingen **Bäckerhaus Veit** - **BeckaBeck** - **Brennerei Walter** - **EBK Blumenmönche** - **Hofladen Straßer** - **Rathaus** - **salzglück** - **Tanzschule Werz** | Ehingen-Berg **Berg Brauerei** | Enlingen **Bäckerei Sautter** - **Edeka Aktiv Markt Vrakas** - **Rall Baumschulen** - **Rathaus** | Engstingen **Bäckerei Marquardt** | Frickenhausen **NaturHaus Walz** | Gönningen **Reiff Strickwaren** - **Staiger-Schärer's Kaffeewelt** - **Wanderheim Roßbergerhaus** | Gomadingen **Bäckerei Glocker** | Gomadingen-Dapfen **Lagerhaus** | Gomadingen-Marbach **Gestütsshop** | Gomaringen **Emmy Lindgrün** | Grabenstetten **Wild-Lädle** | Gundershofen **Seifenlädle** | Hayingen **Hofgut Maisenburg** | Hayingen-Ehestetten **Biohotel und Restaurant Rose** | Hayingen-Münzdorf **Altschulzenhof Engst** - **Hof Brunner** | Hohenstein-Eglingen **Rudis Hühnerhof** | Hohenstein-Odenwaldstetten **Brauerei Gasthof Lamm** - **Hohensteiner Hofkäserei Rauscher** - **Rathaus** - **Scheunenladen** | Hohenstein-Oberstetten **Marc Wörz Kartoffeln** | Hohenstein-Meidelstetten **Stall Willi Wolf** | Kohlstetten **Kohlstetter Laden** | Lauterach **Lauteracher Alb-Feld-Früchte** | Lichtenstein-Honau **Forellenhof Rössle** | Mehrstetten **Schmauders Hof** | Metzingen **Stadtbibliothek** - **Handel Baumschulen** - **Löwenzahn Naturkost** - **Rathaus** - **Tourist Information** - **Weinbaumuseum** - **Weingärtnergenossenschaft** | Metzingen-Neuhausen **Auhof Familie Reusch** - **Reusch Fruchtsäfte** - **Haus- und Gartenmarkt** | Mittelstadt **Bäckerei Bayer** | Mössingen **Café Pausa** - **Hofmarkt Jungviehweide** - **Rathaus** | Münsingen **Ausemländle** - **BeckaBeck** - **Biolandhof Maier** - **Café Moritz** - **Failenschmid** - **LEADER Mittlere Alb e. V.** - **Mobilitätszentrum** - **Optik Gut** - **Rathaus** - **Schmauders Hof** - **Schwenk Mode** - **Textilkunst Lina Andrea Dippel** - **Tourist Information** - **Tress Nudeln** | Münsingen-Auigen **Albmaler Museum** - **Alb-Ölmühle** - **Biosphärenzentrum** - **Emmas Springerle** - **Flomax** - **Lagerhaus** | Münsingen-Buttenhausen **Café Ikarus** - **Mühlenladen Luz** | Nagold **Stadtbibliothek** | Nagold Wochenmarkt **Nikolaus Mikeler** | Neckartailfingen **Häussermann Fruchtsäfte** | Neufra **Markt & Handel Silke Frech** | Öschingen **Gröttle** | Oferdingen **Häussermann Fruchtsäfte** - **Oferdinger Mühle** | Owen **Berghof Rabel** | Pfullingen **Bäckerhaus Veit** - **BeckaBeck** - **Bio-Bäckerei Berger** - **ENGEL** - **Flair & mehr** - **gesundhaus** - **Marktapotheke** - **Optik Wörner** - **Rathaus** - **Rosenkranz Genuss** - **Schairers ESSKULTUR** - **Tanzschule Werz** | Römerstein-Böhringen **Mühlengenossenschaft Römerstein** | Sonnenbühl **Bäckerei Haug** - **Bioland Gärtnerhof Werner** | St. Johann **Hofladen beim Gestüt** | St. Johann-Gächingen **Failenschmid** - **Flomax** | St. Johann-Upfingen **Bäckerei Stoß** | Stuttgarter Markthalle **Failenschmid** | Trochtelfingen **ALB-GOLD** - **Bäckerei Glocker** - **Trochtelfingen-Haid Alb-Vital** | Tübingen **Hofgut Rosenau** - **Silberburg am Markt** - **TransVelo** | Tübingen-Unterjesingen **Gasthof-Hotel LAMM** - **Volker Theurers Spezialitäten- und Whiskybrennerei** | Tübingen Wochenmarkt **Markt & Handel Silke Frech** | Wannweil **Connys Hoflädle** - **Gärtnerei Hespeler** - **Gärtnerei Hochstetter** | Weilheim Teck-Häringen **zum Rössle** | Westerheim **Gemeindeverwaltung** | Zwiefalten **Bierhimmel** - **Loretto** - **Optik Gut** - **Rathaus** | Zwiefalten-Baach **Radlerherberge Auchter** | Zwiefalten-Mörsingen **St. Josefgut** | Zwiefalten-Sonderbuch **Sonderbucher Spezialitäten**

Möchten Sie das Magazin *Marktleben* Ihren Kunden anbieten? Teilen Sie uns dies gerne mit:  
Fon 0 71 21 - 38 19 67 oder [info@marktleben.de](mailto:info@marktleben.de)

# Regionale Qualität

**Hans Wucherer's**  
**Backstube**



**Täglich frisch vom**  
**-Mehl zum Brot!**

*Wilhelmstr. 9 · Reutlingen*  
*Telefon 0 71 21/33 80 16*  
*[www.baekerei-wucherer.de](http://www.baekerei-wucherer.de)*

**Mikeler**  
Obst & Gemüse  
*Frische aus Leidenschaft*



*Samstags auf dem Wochenmarkt*  
**Reutlingen | Nagold**



**Naturfriseur**  
**Naturkosmetik-Studio**  
**Naturheilpraxis**

**NaturHaus**  
**Frickenhausen**  
**Bärbel Walz**

Blumenstraße 1  
72636 Frickenhausen  
Fon 0 70 22 / 6 02 56 85  
[info@naturpraxis-walz.de](mailto:info@naturpraxis-walz.de)  
[www.naturpraxis-walz.de](http://www.naturpraxis-walz.de)