agzente

...natürlich Ulm

Ausgabe 40
November 2026



Demenzexpertin und Liedermacherin
Dr. Sarah Straub über Mitgefühl und Achtsamkeit

So geht Einmischung: Die **Ulmer Stadtteilforen**
als Modell für mehr Bürgerbeteiligung

Nachhaltige Wintertipps für Familien


Mit dem Leben wächst der Anspruch.
Mitwachsen war noch nie so einfach: Jetzt neue Bandbreite upgraden, die wieder zu Ihrem Leben passt.
Highspeed Internet
ab 19,90 € mtl.*
Code MITWACHSEN
swu.de/telenet-aktion
Verlass dich drauf.
SWU
*Das Angebot finden Sie unter swu.de/telenet-aktion. Angebot ist gültig für Neu- und Bestandskunden vom 01.10. – 31.12.2026.


Wissen wo's lang geht!
Stadt Ulm
ulm
Folgen Sie den Großbauprojekten und/oder den Bauvorhaben in Ihrer Stadt oder Stadtgebiet.
B10: Wallstraßenbrücke / Blaubeurer Tor-Tunnel
Gänstorbrücke
MITTE OST
Stadtmitte/Oststadt
NORD
Bauvorhaben Nord
Südstadt Neu-Ulm
Mit App und Newsletter:
Mehr auf Social Media oder unter ulm.de/ulmbautum
ulm baut um

Impressum

agzente ist eine gemeinsame Initiative von Ulmer Vereinen und Organisationen

Herausgeberteam
Petra Schmitz
lokale agenda ulm
p.schmitz@ulm.de
Larissa Heusohn
engagiert in ulm
heusohn@engagiert-in-ulm.de
Michael Frank
FRESKO -
Werkstatt für Werbung
info@fresko.de
Satz & Gestaltung
Punkt & Pixel -
Bracher & Strehle Design GbR
www.punktundpixel-design.de

Karikatur auf Seite 4
Hermann Rösch
Fotos
teilw. www.stock.adobe.com und www.pixabay.com
Titelbild
Sarah Straub
Foto: Stefan Loeffler

Druck
Druckhaus Ulm-Oberschwaben
Papier: Rollenoffset, 4c auf 60g/m²
Verteilung
4x jährlich an alle Ulmer Haushalte sowie über die beteiligten Partner
Auflage: 57.000 Exemplare

Nächste Ausgabe
Februar 2027

Redaktions- und Anzeigenschluss:
07.01.2027
Buchungsschluss:
14.12.2026

info@agzente.de
www.agzente.de
agzente

Vorwort

Was stärkt unsere Demokratie und den Zusammenhalt in unserer Gesellschaft? Darüber machen sich derzeit viele Menschen an vielen unterschiedlichen Stellen Gedanken. Auch unser Redaktionsteam hat sich mit der Frage beschäftig und ein paar schöne Ulmer Beispiele zusammengetragen. Dabei erfahren wir, wie Beteiligung und Teilhabe in den Ulmer Stadtteilen gefördert werden, welche Rolle soziale Medien vor allem bei Kindern und Jugendlichen für unsere Gesellschaft spielen und wie wichtig Empathie und Zusammenhalt gerade auch für Menschen mit Demenz sind.

Freuen Sie sich außerdem auf Tipps rund um die Weihnachtszeit und auf Infos aus Ulmer Vereinen, Initiativen und anderen Akteuren der Stadtgesellschaft.

Wir wünschen schon jetzt eine stressarme Vorweihnachtszeit und friedvolle, erholsame Feiertage!



Inhaltsverzeichnis

Seite	***4-21***	***Redaktioneller Teil***
	4-5	Die Insider mischen mit
	5-8	Alles Fake News, oder was?
	8-10	„Ein gutes Leben mit Demenz ist möglich"
	11-13	Nachhaltige Winter-Tipps für Familien
	13	agzente wird zur Deko
	14-16	Lesen macht glücklich
	17	Die Stadtgeschichte wird lebendig
	18	Das Haus der Nachhaltigkeit Ulm, Neu-Ulm und Region e.V. und Menschlichkeit Ulm e.V. ziehen zusammen
	18	Demnächst 13 Jahre „Initiative für hochsensible Menschen - Ulm/Neu-Ulm"
Seite	***19***	***agzente-Gewinnspiel***
Seite	***20-30***	***Partnerseiten***
	20-23	lokale agenda ulm
	24-25	engagiert in ulm
	26	Radio free FM
	27	Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.
	28	Grüne Fraktion Ulm
	29	Fernwärme Ulm
	30	Hochschule Neu-Ulm

Die Insider mischen mit

In Berlin identifizieren sich die Menschen mit ihrem „Kiez", in Köln mit ihrem „Veedel", in Wien mit ihrem „Grätzl", in Paris mit ihrem „Arrondissement". In Ulm leben die Menschen einfach in ihrem Stadtteil oder ihrem Viertel. Aber sie identifizieren sich genauso mit diesem - und kennen es wie ihre eigene Hosentasche. Davon ist man auch bei der Stadt überzeugt: Dass die Menschen in ihrem Stadtteil auch am besten wissen, was gut für sie ist. Und so fußt auf dieser Idee ein jahrelanges Erfolgsrezept. Das Ulmer Dialogmodell. Es besteht aus für sogenannten Stadtteilforen (früher Regionale Planungsbüros - RPG).



Nicht nur beim Stadtteilfest wie hier in Böfingen ist Schwung. Das Stadtteilforum sorgt dafür, dass dort einiges umgesetzt wird.

In jedem dieser Foren sitzen auch Mitglieder aller Gemeinderatsfraktionen. So nehmen die Mitglieder dann die Themen der Foren stets mit in die Gemeinderatssitzung - und anders herum transportieren sie Themen aus dem Gemeinderat mit in die Foren, um dort nach Lösungen zu suchen.

In Böfingen hirnen die Ehrenamtlichen beispielsweise gerade darüber, was es braucht, um der großen Zahl an AfD-Wählern zu begegnen. Laut Sarah Mack von der Stadtteilkoordination, die so eine Art Dolmetscherin zwischen dem Forum und der Stadt ist, will das Forum Gruppenangebote machen, die unter anderem diese Menschen anspricht. „Begegnungsorte aber auch, um auch bisherige Nichtwähler zu mobilisieren. Um einsame Menschen anzusprechen." Derzeit wird der Circle of Friends aufgebaut. Eine Gruppe, die genau hier eine Lücke schließen soll.

Im Böfinger Stadtteilforum geht es momentan auch viel darum, wie man Ehrenamtliche in der heutige Zeit für die Mitarbeit im Viertel gewinnen kann. Auch darum, wo ein neuer inklusiver Spielplatz entstehen könnte. Die Eduard-Mörike-Grundschule hat eine neue Mensa bekommen. Im Untergeschoss befindet sich eine Kita. Auch hier redet das Forum mit. Zum Beispiel ist die Frage, wo Schulwege am besten verlaufen können. Sarah Mack hebt auch hervor, dass das Erfahrungswissen der Böfingerinnen und Böfinger von Vorteil war, als die Stadt entscheiden musste, welche Schilder an der Böfinger Steige abgebaut werden konnten und welche aber essentiell sind. Und endlich haben die Taubenzüchter ein Taubenhaus bekommen. Mack: „Das mit den Tauben war ein Riesenthema wegen des ganzen Drecks." Jetzt kommen sie bei der Katholischen Kirche unter - und sorgen für Frieden...



Bereits seit 1997 haben Ulmerinnen und Ulmer die Möglichkeit, das Leben in ihrer Stadt mit ihren Ideen mitzugestalten, zu verbessern und ihr Insiderwissen dem Gemeinderat im Ulmer Rathaus mitzugeben, damit all das auch umgesetzt werden kann. In allen fünf Ulmer Sozialräumen. Da ist der erwähnte, oben, in Böfingen - ihm gehören Mähringen, Lehr, Jungingen an; unten in der Stadt gibt es den Sozialraum Mitte/Ost; auf der anderen Seite ist der Sozialraum Wiblingen - mit Donaustetten, Gögglingen und Unterweiler. Der vierte ist der Ulmer Westen mit dem Kuhberg, Söflingen und den Dörfern Eggingen und Einsingen. Der flächenmäßig kleinste aber wegen seiner vielen Wohnblöcke einer mit hoher Einwohnerzahl: der Eselsberg. Man trifft sich zum Austausch in den jeweiligen fünf Bürgerhäusern.

Unten, in Mitte/Ost machen sich die Ehrenamtlichen des Stadtteilforums zum Beispiel gerade Gedanken über den Karlsplatz. Wie sollte er künftig genutzt werden? Wie gestaltet? Auf dem Eselsberg setzt sich das Forum schon lange für die Belebung einer Ladenzeile im Stifterweg ein. Hier gibt es nun neue kulturelle und soziale Angebote. Auch das Stadtteiljubiläum wird am Eselsberg gemeinsam vorbereitet. Dort hat sich bereits durch das Stadtteilforum vor langer Zeit das legendäre Christbaumloben etabliert. Zahlreiche Organisationen bringen sich dann ein und bieten Essen und Getränke an. Es gibt Aufführungen und Musik.

In der Weststadt geht es im Forum gerade vor allem um das Thema Parkplatz und die Planungen für die nahende Landesgartenschau. Auch in Wiblingen bereitet man das Stadtteiljubiläum vor. Die Ehrenamtlichen des Forums reden

beim Thema Verkehrsführung mit und wenn es um die Anbindung Wiblingens an den Öffentlichen Nahverkehr geht. Und in Böfingen haben die Ehrenamtlichen mitgeredet, als es um die Wegweiser an der Böfinger Steige ging.

Sarah Waschler von der Stadt Ulm koordiniert die Stadtteilforen. Sie findet toll, dass sich dort jede und jeder ganz niederschwellig in ihren oder seinen Stadtteil und seine Entwicklung einbringen kann - ohne Vorkenntnisse. Auch kurzfristig und ohne Parteizugehörigkeit. Und dass das schon ein lange etabliertes Angebot ist, das von der Stadtverwaltung gefördert und vom Gemeinderat geschätzt wird. „Das Ulmer Dialogmodell ist ein Instrument, das es so nicht häufig gibt."

Realität ist aber auch, dass derzeit etwa die Hälfte Rentnerinnen und Rentner sind. „Menschen, die Zeit haben - wie in vielen Ehrenämtern", sagt Sarah Waschler. Die andere Hälfte sei ganz durchmischt. „Die Foren müssten allerdings als Beteiligungsmöglichkeit noch bekannter werden und es sollten sich noch mehr Menschen einbringen, um die Vielfalt der Ulmer Stadtgesellschaft zu repräsentieren."

Isabella Hafner

Mehr Infos

Bei öffentlichen Veranstaltungen („Bürgerforen") wird über wichtige Themen des Stadtteils gesprochen. Die Themen kommen in die Arbeitskreise der Stadtteilforen oder werden im Plenum diskutiert. Entweder die Stadtteilforen tragen von sich aus Themen in Politik und Verwaltung oder die Verwaltung oder die Politik treten an die Stadtteilforen heran, um ein Thema mit den - im Stadtteil ansässigen - Bürgerinnen und Bürgern, Institutionen und Vereinen zu diskutieren.



Beim Abendglimmen in Böfingen sind viele Böfingerinnen und Böfinger am Start.
Foto: Stadtteilforum Böfingen

Alles Fake News, oder was?

Interview mit Marina Skipski, Medienpädagogin bei der Stadt Ulm

Was macht es mit unserer Gesellschaft, wenn Jugendliche bis zu 15 Stunden täglich am Handy verbringen und Informationen nur noch über soziale Medien aufgenommen werden? Sind wir noch in der Lage, Gespräche zu führen oder Argumente abzuwägen? Martina Skipski ist bei der Stadt Ulm für Jugendmedienschutz und Medienpädagogik zuständig und beobachtet bei ihrer Arbeit vor allem auch den Umgang von Schulkindern mit sozialen Medien. agzente sprach mit ihr über ihre Erfahrungen.

Frau Skipski, in Ihrem Job sind Sie viel in den Schulen unterwegs und sprechen über den verantwortungsvollen Umgang mit den sozialen Medien. Konnten Sie feststellen, dass sich die Medienkompetenz der Schüler*innen und Jugendlichen diesbezüglich in den letzten Jahren verbessert hat?
Das kommt ganz auf den Hintergrund der Kinder und Jugendlichen an, also wie wird das Thema in der Schule aufgegriffen, gibt es Projekte dazu, was sagt das Elternhaus oder auch die Peergroup? Die Nutzer*innen werden immer jünger, schon die meisten Grundschüler*innen haben Handys. Diese Tendenz hält an. Viele erstellen auch selbst Inhalte auf YouTube, TikTok oder Instagram, haben ihren eigenen Kanal. Zugenommen haben sicher die Fähigkeiten bei der Nutzung der Apps und dem Handling der Geräte. Auch der Umgang mit KI ist inzwischen selbstverständlich. Diese technischen Fähigkeiten haben zugenommen, aber der kritische Blick darauf ist nicht immer vorhanden. Das hängt natürlich auch mit dem Alter zusammen.

Die älteren Grundschulkinder in Klasse 4 gehen oft davon aus, dass das Meiste mit KI gemacht ist oder es sich um Fake News handelt. Mit diesen Begriffen wird häufig um sich geworfen, ohne die genaue Bedeutung zu kennen. Ich glaube, die Kinder erkennen schon, was Werbung ist. Aber oft heißt es pauschal, „das ist ja alles mit KI gemacht". Man geht nicht mehr davon aus, dass richtige Werbespots abgedreht werden oder ein Experte den Inhalt entworfen hat. Die Begrifflichkeiten und Definitionen, die dahinter stehen, sind den Meisten nicht klar, und wenn es darum geht, etwas zu bewerten, sind die Aussagen nicht sehr zuverlässig.

Gibt es dabei einen Unterschied zwischen den Gruppen aus verschiedenen Bildungsschichten, bzw. wird dieser noch verstärkt?
Nein, das würde ich nicht sagen. Auch Kinder und Jugendliche aus bildungsnahen Schichten nutzen diese Medien genauso reflektiert oder unreflektiert wie andere. Es kommt eher darauf an, worauf Kinder zugreifen können, welche Apps sie verwenden, oder welche Spiele sie spielen. In erster Linie sind hier die Eltern gefragt.

Ich arbeite hauptsächlich in Grundschulen und sehe dort, wie wichtig es ist, welche Medien die Eltern nutzen oder was die Kinder bei ihren Geschwistern und Freunden sehen.



Martina Skipski (Foto: Stadt Ulm)

Wie viele Kinder und Jugendliche sind Ihrer Meinung nach in der Lage, die Seriosität einer Quelle einzuschätzen, wenn sie etwas recherchieren?

Ich denke, das Bewusstsein für die Problematik ist auf jeden Fall vorhanden. Aber der Schritt, eine Quelle zu überprüfen, wird dann häufig übergangen. Viele Inhalte spielen sehr stark mit Emotionalität. Der erste Impuls ist oft: Ich teile es und schaue, was sagen meine Freunde dazu. Ich bin vielleicht die Erste, die diese Neuigkeit verbreitet. Das ist dann ziemlich unreflektiert.

Die Meisten benutzen auch nicht mehr die „Standard-Suchmaschinen", sondern suchen mit KI, um schneller Treffer zu erzielen und Informationen zu gewinnen. Häufig wird dann nicht mehr die Quelle mit den eigentlichen Inhalten überprüft. So kann man den Wahrheitsgehalt nicht einschätzen. Also, wer hat das veröffentlicht, was stand überhaupt drin und hat es die KI richtig zusammengefasst? Die KI macht auch Fehler. Dazu kommt bei den sozialen Medien, dass bestimmte Inhalte gar nicht mehr angezeigt werden, wenn Kinder und Jugendliche in ihrer Bubble sind.

Die KI macht auch Fehler. Häufig wird nicht mehr die Quelle mit den eigentlichen Inhalten überprüft.

Gibt es soziale Medien, die Sie für gefährlicher halten als andere? Bei vielen wird ja Information nur noch über Videos wahrgenommen. Texte werden gar nicht mehr gelesen...

Ja, das betrifft die veränderte Aufmerksamkeitsspanne bei Kindern und Jugendlichen. Dazu gibt es genügend Studien. Texte werden im Internet wenig gelesen. Natürlich legen unsere Schulen sehr großen Wert auf die Arbeit mit Texten, auch mit Papier und Stift, damit nicht nur digital gelernt wird. Aber trotzdem: YouTube Shorts ist ein sehr großer Informationsgeber mit sehr, sehr kurzen Video-Sequenzen. Da ist Unterhaltung und Information bunt gemischt. Ähnlich bei TikTok. Was ich problematischer finde, sind die ganzen Foren, zum Beispiel bei Reddit. Da sind Kinder und Jugendliche anderen einfach ausgeliefert, wenn sie sich zu einem Thema austauschen.

Auf den sozialen Plattformen bewegen sich die Nutzer*innen in ihrer Themen-Bubble und bestärken sich damit nur in den eigenen Ansichten. Denken Sie, dass sich Jugendliche durch die sozialen Medien in ihren Ansichten radikalisieren, oder gibt es dafür eher andere Gründe?

Nein, wenn man extreme Ansichten ausbildet und vertritt, würde ich nicht nur den sozialen Medien die Schuld geben. Natürlich ist es mit social media viel einfacher, ein großes Publikum zu erreichen über die ganzen Foren und Videos und eben diese Bubbles. Wichtiger ist es aber nach meiner Erfahrung, welchen Rückhalt die Jugendlichen haben. Ist der Halt in der Peergroup und im privaten familiären Umfeld ausreichend? Und dann spielt die Orientierung eine große Rolle. Wo gehöre ich dazu, wer bin ich, was sind meine Stärken? Wo bekomme ich Anerkennung und das Gefühl, du bist gut, so wie du bist? Das sind ja immer dieselben Fragen beim Heranwachsen und in der Pubertät.

Dabei nehmen nicht nur die rechte oder linke Szene und religiöse Extreme Einfluss, da gibt es mittlerweile sehr viele verschiedene Gruppierungen. Und diese nutzen social media sehr bewusst und erfolgreich, um neue Follower zu generieren, Anhänger zu finden und Leute zu begeistern.

Anzeige

PHYSIO five

diagnostik · therapie · rehabilitation · training · prävention

PHYSIOfive
Erik Weßelborg
Physiotherapeut, B.Sc.
Filchnerstraße 16
89231 Neu-Ulm
Tel.: 0731-25083936
info@physiofive.com

Das heißt, Jugendliche, die von ihrem sozialen Umfeld frustriert sind, fühlen sich von solchen Inhalten eher angezogen. Sehen Sie viele, die dem dann einfach Glauben schenken, weil sie es glauben wollen und Bedenken beiseite lassen?
Ja, bei vielen Jugendlichen würde ich das schon sagen. Die sind in der Hinsicht nicht so reflektiert, das ist einfach noch nicht das Alter dazu. Da ist ein genauer Blick von außen gefragt, seitens dem Elternhaus, aber auch von den Lehrkräften und der Schulsozialarbeit. Jugendliche testen dann oft aus, wie weit man die Grenzen verschieben kann in Richtung politischer oder religiöser Extreme. Also wie weit wird es akzeptiert, was ich irgendwo hinschmiere oder herumschreie?

Oft werden ja auch populistische Aussagen ohne jeden Wahrheitsgehalt verbreitet. Führt das zu einem Abdriften in eine Traumwelt, wo praktisch der Bezug zur Realität verloren geht?
Eine Traumwelt würde ich das gerade nicht nennen, eher so eine sehr harte Form der Realität. Besonders, wenn es mit Zukunftsängsten verknüpft ist, führt das schnell zu einer sehr pessimistischen Einschätzung der Welt. Betrachtet man etwa die Entwicklung in Amerika, zeigt sich, dass sehr Vieles, was gesagt wurde, bereits widerlegt ist.
Was ich so mitbekomme, werden im Alltag solche Äußerungen aber oft gar nicht hinterfragt. Das müsste man ja aktiv

Anzeige





Aktuelle Reichweiten der sozialen Medien in Deutschland (wöchentliche Nutzer in Prozent der gesamten Bevölkerung über 14 Jahren). Die Dominanz der Medienkonzerne Meta und Alphabet ist deutlich. Entsprechend hoch ist deren Einfluss auf die Meinungsbildung. Quelle: ARD/ZDF-Medienstudie 2026, Bitkom 2026. Grafik T. Dombeck

tun und nachrecherchieren. Gerade bei so komplexen Themen wie Klimawandel, Einwanderung, Energieversorgung und so weiter wird sehr viel mit Emotionen und Angst gearbeitet. Das schlägt dann schnell in Hass um und befeuert diese Entwicklung. Da wird es anstrengend, gegenzusteuern.

Und das verändert dann auch unsere Gesellschaft und Politik...
Das Problem an extremen Strömungen ist, dass immer jemand gesucht wird, den man beschuldigen kann. Es ist nichts Neues, dass Wahlversprechen nicht eingehalten oder politische Forderungen nicht umgesetzt werden können. Demokratische Parteien und Personen arbeiten daran oder nehmen das hin. Meistens sind es eher die Rahmenbedingungen, die die Umsetzung scheitern lassen. Etwa, dass ein EU-Gesetz dagegen spricht oder bestimmte Zuständigkeiten auf Bundes- und Länderebene fehlen. Bei den Extremen wird dann aber ein Schuldiger gesucht und weiter Hass auf die Betroffenen geschürt. Aus Angst verfallen viele Jugendliche dann in eine extreme Härte, ohne zu fragen, ob das alles auch stimmt.

Also nehmen sie dann eher eine resignierte oder gar depressive Haltung ein?
Ja, es geht eher in diese Richtung, aber eben mehr aus einer Zukunftsangst heraus. Also was passiert, wenn ich einen Schulabschluss habe und keine Ausbildung oder keinen Studienplatz finde und dann kein Geld habe? Dagegen steht diese schillernde Welt der Influencer auf Instagram. Dort wird einem suggeriert, dass man ganz viel Geld verdienen und ein tolles Leben führen kann, dass das der Standard ist. Andere haben es schließlich auch geschafft. Dabei werden teilweise auch sehr rückschrittliche Rollenbilder vermittelt, die Jugendliche zusätzlich beeinflussen. Das ist eine echte Zerreißprobe.

Was mir bei Messengerdiensten wie WhatsApp auffällt, ist diese extrem verkürzte Sprache. Entweder werden nur ein paar Buchstaben getippt oder man schickt nur noch Sprachnachrichten. Verkümmert dadurch unsere Sprache und leiden nicht die sprachlichen Kompetenzen darunter?
Ich bin keine Lehrerin für Sprachen, aber mir fällt auf, dass

sehr viele englische Wörter benutzt werden. Damit meine ich nicht schon eingedeutschte Wörter wie „cool" etc., sondern eher dass Kinder, die im Deutschen nicht so fit sind, oft nur die englischen Wörter kennen, weil daheim zum Beispiel auch Serien auf Englisch geschaut werden. Mir berichten auch Lehrkräfte, dass es mit dem Schreiben schwieriger wird, etwa bei Diktaten oder Aufsätzen. Das hängt natürlich auch mit der Konzentration zusammen.

Was die Zukunft betrifft, finde ich es gut, mit Sprachnachrichten oder Übersetzungsprogrammen zu arbeiten. Allerdings muss man erst vernünftig sprechen können und die Ausgangssprache beherrschen. Das Gerät gibt auch nur wieder, was ich eingesprochen habe. Wer beispielsweise ein sicheres Auftreten in Englisch haben möchte, muss sich erst mal in Deutsch gut ausdrücken können. Die Programme fühlen schließlich nicht mit, was ich meine.

Herzlichen Dank für das Gespräch
und Ihre fundierten Einschätzungen!

Das Interview führte Thomas Dombeck

Anzeige



„Ein gutes Leben mit Demenz ist möglich"

Sie berührt die Menschen. Als Musikerin und als Leiterin einer Demenz-Sprechstunde an der Universität Ulm. Stefan Loeffler sprach mit Dr. Sarah Straub über Hilfe für Patienten und Angehörige, weshalb ihre Großmutter ihr Vorbild ist und auch darüber, was ihr Kraft gibt. Am 4. Dezember präsentiert die Liedermacherin im Roxy ihr Weihnachtsprogramm „Lamettasongs".

Frau Straub, sie leiten an der Universität Ulm die Spezialsprechstunde für frontotemporale Demenz. Um welche Demenzform handelt es sich hier?
Die frontotemporale Demenz, kurz FTD, ist wie die Alzheimer-Demenz eine fortschreitende Erkrankung des Gehirns, bei der in immer größer werdendem Ausmaß Nervenzellen zugrunde gehen. Die Betroffenen erkranken jedoch im Gegensatz zu Alzheimer in einem jüngeren Alter, teilweise weit vor den 65. Lebensjahr und zeigen auch andere Symptome. Diese Krankheit beginnt mit Verhaltensauffälligkeiten, einer Wesensänderung oder Sprachstörungen. Eine Heilung ist bisher leider nicht möglich, doch begleiten wir die Betroffenen und ihre Angehörigen in unserer Spezialsprechstunde durch die gesamte Erkrankung.

Was sind typische Verhaltensmerkmale?
Die Betroffenen sind beispielsweise enthemmt und können soziale Verhaltensregeln nicht mehr einhalten, nicht mehr unterscheiden, was richtig und was falsch ist. Sie können kein Mitgefühl mehr entwickeln oder Nähe zu anderen Personen herstellen und distanzieren sich von ihren Familien, sind sehr unruhig und müssen große Strecken laufen, um sich wohlzufühlen. Auch einen unstillbaren Drang nach Süßigkeiten können sie nicht mehr regulieren. Bei einer zweiten Form der Erkrankung entwickeln die Patienten Sprachstörungen. Auch der US-Schauspieler Bruce Willis ist davon betroffen.

Ihre Patienten kommen aus ganz Deutschland zu Ihnen. Was macht Ihre Sprechstunde so besonders?
Da die Krankheit so selten auftritt, gibt es nicht sehr viele Experten in Deutschland. Wir in Ulm haben unsere Sprechstunde schon 2011 auf die frontotemporale Demenz spezialisiert. Wir stellen nicht nur die Diagnosen, sondern beraten die Familien zum Beispiel auch bei sozial-rechtlichen Fragen, planen die therapeutischen Interventionen und begleiten sie engmaschig durch die Erkrankung. Dieses breitgefächerte Angebot gibt es nur in Ulm.

Sie sind Gründerin der Deutschen Gesellschaft für Frontotemporale Degeneration e.V.. Was sind die Ziele dieses Vereins?
Wir machen die FTD-Experten in ganz Deutschland „sichtbar" und möchten, dass die betroffenen Familien über unsere Internetseite in ihrer Region niederschwellig und schnell Hilfe finden. Das gelingt uns, da wir ein bundesweit agierendes Netzwerk aufgebaut haben, in dem wir Ärzte, Pflegekräfte und Berater schulen, um sich auf die spezifischen Heraus-



Zwei Mal Sarah Straub. Die Demenzexpertin an der Universitätsklinik Ulm ist auch eine gefragte Liedermacherin.
Foto: Stefan Loeffler

forderungen vorzubereiten. So stellen wir sicher, dass wir qualifizierte Ansprechpartner für die Familien vor Ort haben. Es geht darum, Lebensqualität zu erhalten, so dass die Betroffenen so gut wie möglich mit ihrer Erkrankung leben können. Deshalb ist auch eine umfassende Öffentlichkeitsarbeit ein wichtiger Teil unserer Arbeit.

Verantwortungsgefühl macht die Welt besser.

Wie wichtig ist es, neben der Behandlung der Betroffenen auch die Probleme und Herausforderungen der Angehörigen zu sehen?
Das ist sehr wichtig, da diese quasi die tragenden Säulen des pflegerischen Versorgungssystems darstellen. Menschen mit FTD kommen in den klassischen Versorgungsstrukturen oftmals nicht unter, da sie eine 1:1-Betreuung benötigen und andere Bedürfnisse haben als zum Beispiel Alzheimer-Patienten. Sie haben häufig einen sehr ritualisierten Alltag und ähneln Menschen mit Erkrankungen aus dem Autismus-Spektrum. Die Angehörigen sind hier gezwungenermaßen die Alltagsbetreuer. Passende Angebote gibt es in diesen Fällen nicht. Das bedeutet, dass wir die Gesundheit der pflegenden Angehörigen stärken müssen und dafür sorgen, dass sie Freiräume bekommen und in ihrer Kraft bleiben.

In ihrem aktuellen Buch „Lebensmut trotz(t) Demenz" beschreiben Sie, wie man Menschen mit dieser Erkrankung einfühlsam und respektvoll begegnen kann. Was kann man daraus lernen?
Ich berichte in dem Buch von Begegnungen, die mich persönlich inspiriert und mir gezeigt haben, dass ein gutes Leben mit Demenz möglich ist. An ihnen bin ich gewachsen. Die Menschen können auch in späteren Phasen noch Lebensqualitäten empfinden, wenn man ihnen ermöglicht Dinge zu tun, die sie ein Leben lang gerne gemacht haben. Dadurch finden sie Zugang zu sich selbst und zu Erinnerungen, die scheinbar schon verloren waren. Die Menschen haben ein Recht darauf, dass wir alles dafür tun, dass es ihnen gut geht. Doch nur wenn wir ihre Biografie kennen, wissen wir, was sie benötigen.

Wir möchten in unserem Magazin unsere Leser motivieren, sie mit guten Beispielen inspirieren verantwortungsvoll zu leben. Was macht Ihnen Mut?
Zu sehen, wie die Arbeit in unserer Ambulanz Früchte trägt und wie es uns gelingt, von FTD-betroffene Familien ein Lebensumfeld zu schaffen, in dem sie sich aufgehoben fühlen. Durch hohes Engagement ist dies möglich. Es macht mir Mut zu sehen, dass auch ganz junge Kollegen und Studentinnen, die mit uns arbeiten, bereit sind sich in hohem Maße zu engagieren, um dieses Ziel zu erreichen. Dieses Verantwortungsgefühl macht die Welt besser und uns glücklicher, weil wir sehen, dass eine demenzsensible Gesellschaft möglich ist.

Gibt es in ihrem Leben jemanden, den Sie als Vorbild haben?
Meine Großmutter, die leider auch mit einer Demenz-Erkrankung verstorben ist. Sie hat ihr Leben ihrer Familie gewidmet und uns Enkelkinder mit großer Liebe und Hingabe begleitet. Von ihr habe ich gelernt, was Menschlichkeit und Nächstenliebe bedeutet. Auch in ihrer Erkrankung war sie mir noch eine Stütze, und sie hat mir mit ihrem Umgang mit der Krankheit bewusst gemacht, dass Demenz zum Leben dazugehört und es durch die Diagnose noch nicht vorbei ist.

Anzeigen



Welche menschliche Eigenschaft ist für Sie die schönste?
Unsere Fähigkeit Mitgefühl zu empfinden und empathisch zu sein. Es ist für mich die Kernkompetenz, um ein achtsames Leben führen zu können, in dem unsere Freiheit auch das Wohlergehen der anderen einschließt. Das macht für mich das Menschsein aus.

Ihre zweite Leidenschaft leben Sie öffentlich auf Bühnen in ganz Deutschland aus, denn Sie sind eine gefragte Liedermacherin. Inwieweit kann Musik den Menschen helfen, die Werte unseres Miteinanders zu erkennen und zu leben?
Musik ist für mich das verbindende Element in meinem Leben. Bei einem Konzert entsteht im Publikum automatisch eine Art Gemeinschaftsgefühl. Wenn ich die Menschen mit meinen Liedern berühren kann, empfinden sie in diesem Moment eventuell ähnliche Emotionen und rücken noch enger zusammen. Durch meine Texte kann ich den Menschen meine Sicht der Welt zeigen. Auf diese Weise habe ich die Chance ihnen einen Weg aufzuzeigen, auch durch schwere Zeiten. Deshalb schreibe ich auch Lieder über Demenz, denn Musik kann für mich Herzen öffnen.

Am 4. Dezember kann man Sie im Ulmer Roxy mit einem ganz besonderen Weihnachtsprogramm erleben. Was versteckt sich hinter dem Titel „Lamettasongs"?
Mit dem Programm zeige ich den Menschen, wie ich die Weihnachtszeit wahrnehme. Denn diese Zeit ist ja nicht nur dadurch geprägt, dass Familien zusammenkommen und gemeinsam feiern. Sie bedeutet auch Stress und Hektik. Der Konsum steigt ins Unermessliche. Ich wünsche mir sehr, dass wir an diesem Abend im Roxy innehalten und gemeinsam genießen, worum es in der Weihnachtszeit geht. Aus diesem Grund habe ich wunderschöne alte Weihnachtslieder herausgesucht und neu arrangiert, um die Zuhörer damit vielleicht sogar in die eigene Kindheit zu entführen. Und auch mit meinen eigenen Liedern möchte ich sie den Zauber dieser Zeit spüren lassen.

Das Interview führte Stefan Loeffler

Sarah Straub gibt Demenz eine Stimme

Dr. Sarah Straub (geb. 1986) ist promovierte Diplom-Psychologin, Autorin und Musikerin. Sie leitet eine Demenz-Sprechstunde am Universitätsklinikum Ulm und gehört zu den profiliertesten Demenz-Expertinnen Deutschlands. Als Gast in TV- und Radiosendungen, in Fachvorträgen und in ihrer Funktion als Botschafterin der Bundesinitiative Musik und Demenz setzt sie sich mit großem Engagement für eine demenzsensible Gesellschaft ein. Parallel dazu ist sie als erfolgreiche Musikerin deutschlandweit auf Tour und nutzt auch hier ihre Stimme, um das Thema Demenz einer breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

Weihnachten mit Sarah Straub

Was für ein Fest. Die Liedermacherin, Buchautorin und gefragte Demenzexpertin Sarah Straub beschert mit ihrem exklusiven Programm „Lamettasongs" einen ganz besonderen Vorweihnachtsabend - mit einem Sack voller Überraschungen, die nicht nur Kinderaugen strahlen lassen. Als Geschenke hat die Künstlerin eigene Songs, alte deutsche Weihnachtslieder und berührende Anekdoten dabei. Neben der starken Bühnenpräsenz von Sarah Straub berührt auch ihre Band die Herzen der Besucher, die sich zudem auf die Liedermacherinnen Miriam Hanika und Tamara Banez freuen dürfen!

Weihnachten mit Sarah Straub - wer die Musikerin kennt, weiß, dass neben großen Gefühlen, zauberhaftem Gesang und nachdenklichen Geschichten auch der Spaß nicht zu kurz kommt. „Lamettasongs" ist eine Ode an die heiligste Zeit im Jahr, ein Konzert, das auch in dunklen Zeiten Trost spendet und uns Menschen näher rücken lässt.

Anzeige



Nachhaltige Winter-Tipps für Familien

Wenn es früh dunkel wird und die ersten Lichterketten am Münsterplatz leuchten, beginnt die Zeit, in der Familien gern etwas unternehmen: Glühwein für die Großen, Kinderpunsch für die Kleinen, ein Spaziergang durch die Buden. Dabei fällt schnell einiges an: Einwegbecher, Autofahrten, Geschenke, die im Januar schon wieder vergessen sind. Dabei geht es auch anders. Die Ulmer Winterangebote lassen sich ohne großen Aufwand nachhaltiger genießen mit regionalen Produkten, kurzen Wegen und Ausflügen, die nicht viel kosten und trotzdem Eindruck machen. Hier sind unsere Winter-Tipps für Familien in Ulm und Neu-Ulm.

Weihnachts- und Wintermärkte:

Der Ulmer Weihnachtsmarkt auf dem Münsterplatz ist der Klassiker. Nach Angaben der Ulm/Neu-Ulm Touristik beginnt er 2026 mit einem Vorab-Termin am 19. November, die offizielle Eröffnung folgt am 23. November, geöffnet ist bis zum 22. Dezember. Am Totensonntag bleibt der Markt geschlossen. Mehr als 130 Stände laden zum Bummeln ein, vom handgetöpferten Becher bis zu regionalen Spezialitäten. Für Kinder gibt es eine lebende Krippe mit echten Tieren, dazu Musik am Portal des Münsters. Am 6. Dezember kommt der Nikolaus zum Karussell.

Wer lieber etwas Ruhigeres sucht, kann den Mittelalterlichen Weihnachtsmarkt in Neu-Ulm besuchen. Er findet vom 27. November bis 20. Dezember auf dem Rathausplatz statt und ist deutlich kleiner und gemütlicher als der große Nachbar.

So wird der Marktbesuch nachhaltiger:

- ***Mehrweg nutzen:*** Auf dem Ulmer Weihnachtsmarkt werden Heißgetränke in Pfandtassen ausgeschenkt (im vergangenen Jahr 3 Euro Pfand). Tasse zurückgeben, Pfand zurückholen, kein Becher im Müll.



Ulmer Weihnachtsmarkt. Foto: Ulm-Messe GmbH

- ***Mit Bus und Bahn kommen:*** Mehrere Stadtbuslinien halten am Rathaus beziehungsweise Münsterplatz. Wer mit Kindern und Kinderwagen ankommt, spart sich so auch die Parkplatzsuche.
- ***Geschenke mit Geschichte:*** Auf dem Markt gibt es Keramik, Kunsthandwerk und Handgemachtes. Ein einziges gutes Stück aus der Region hält länger als drei Spontankäufe.
- ***Eigene Tasche mitbringen:*** Für Gebäck, Honig oder Töpferware. Das spart Papiertüten und Verpackung.

Anzeige

SPD-Fraktion im Ulmer Gemeinderat

insta: spdfraktionulm · **fb**: spdfraktionimulmergemeinderat

Für Sie am Ratstisch
Ihre SPD-Fraktion

SPD-Fraktion im Ulmer Gemeinderat · Rathaus Marktplatz 1 · T. 0731 161 1099 spd-fraktion@ulm.de · fraktion.spd-ulm.de


Martin Rivoir


Georgios Giannopoulos


Eva-Maria Glathe-Braun


Larissa Heusohn


Dorothee Kühne


Dr. Haydar Süslü


Heike Veile-Selig

Specials auf dem Wochenmarkt

Zweimal pro Woche, mittwochs und samstags, verwandelt sich der Münsterplatz in einen Wochenmarkt. Über 80 Stände in Ulm und mehr als 35 in Neu-Ulm (Petrusplatz) bieten Obst, Gemüse, Brot, Käse, Fisch, Honig und vieles mehr an. Viele Händlerinnen und Händler kommen direkt vom Hof oder aus der Umgebung. Bekannte Namen sind etwa die Gärtnerei Höll, der Koblerhof oder der Roggenburger Landhandel. Die Marktzeit endet am frühen Nachmittag, am besten also früh kommen.

Winter-Tipps für den Marktbesuch:

- ***Saisonal einkaufen:*** Äpfel, Kohl, Wurzelgemüse, Nüsse und Honig kommen im Winter aus der Region. Das ergibt kurze Transportwege und frische Ware.
- ***Eigene Behälter mitnehmen:*** Brotbeutel, Gemüsenetze und Gläser sparen Verpackung, besonders bei Käse, Oliven oder Honig.
- ***Plätzchen-Zutaten vom Markt:*** Eier, Mehl, Honig und Nüsse aus der Region machen die Familienbäckerei in der Adventszeit etwas besonderer.

Lokale Weihnachtsspezialitäten: Was Ulm schmeckt

Wer Ulm kulinarisch kennenlernen will, kommt an seiner Backtradition nicht vorbei. Lebkuchenbäcker sind in Ulm schon seit 1296 belegt, also noch früher als im berühmten Nürnberg. Auch das Ulmer Zuckerbrot gilt als traditionelles Gebäck der Stadt. Bei Stadtführungen zur süßen Seite Ulms tauchen außerdem Marzipan und der „Bärendreck" auf.

Auf dem Weihnachtsmarkt gibt es herzhafte Klassiker wie Schupfnudeln mit Sauerkraut, einen echten schwäbischen Winterteller. Eine lokale Variante ist der Ulmerling, eine Bratwurstschnecke, die im Bagel serviert wird. Für Kinder gibt es Kinderpunsch, gebrannte Mandeln und Lebkuchen, nach Möglichkeit von regionalen Anbietern. Auf dem Markt kommen viele Standbetreiber aus der Region, etwa die „Illerbuben" oder die „Ulmer Stuben".

Nachhaltige Winterzeit - mit Pfandtasse statt Einweg, Wochenmarkt statt Supermarkt und Ausflugszielen vor der Haustür!

Ausstellungen und Museen

Wenn es draußen kalt und früh dunkel wird, lohnt sich ein Blick auf die Adventsangebote in den Museen rund um Ulm.

- ***Museum Brot und Kunst:*** Im Advent gibt es ein weihnachtliches Führungsangebot und ein Adventscafé, jeweils an den vier Adventssonntagen von 13:00 bis 16:00 Uhr (29. November sowie 6., 13. und 20. Dezember). Dazu laufen die Sammlungen mit Werken von Pechstein über Picasso bis Lüpertz.
- ***Steiff Museum, Giengen:*** Ab Mitte November weihnachtlich geschmückt, mit Lebkuchenhaus und Lichterzauber. An den Adventswochenenden gibt es Familienprogramm und Workshops, in denen man Laternen, Bilder oder Schlüsselanhänger selbst gestalten kann.
- ***Krippenmuseum Oberstadion:*** Auf über 700 Quadratmetern in einer Pfarrscheune von 1612 zeigen Krippenbauer aus Deutschland, Österreich und Italien ihre Werke. Die Sonderausstellungen wechseln jährlich (krippen-museum.de).
- ***WinterWonder LEGOLAND, Günzburg:*** Ein winterlich beleuchteter Park mit Attraktionen und Shows, vom 28. November 2026 bis 10. Januar 2027, täglich 11–20 Uhr (Schließtage auf legoland.de).

Nachhaltigkeits-Tipp: Museumsbesuche zählen zu den Winteraktivitäten mit dem geringsten ökologischen Fußabdruck: kein Material, kaum Anreise, viele Ideen. Wer mit Bus oder Bahn kommt und einen Besuch mit einem Marktbummel verbindet, macht aus einem Nachmittag einen kompletten Familienausflug.

Winter genießen, ohne viel zu verbrauchen

Nachhaltig durch den Winter zu kommen heißt nicht, auf Weihnachtsmarkt, Plätzchen und Glühwein zu verzichten. Es geht eher um die kleinen Entscheidungen: die Pfandtasse statt Einweg, der Wochenmarkt statt Supermarktware aus dem anderen Ende der Welt, das lokale Gebäck statt der Massenware,

Anzeige

Wir kümmern uns um Ihre Anliegen.

CDU ulm für alle

Ihre CDU/UfA-Fraktion

Rathaus - Marktplatz 1, 89073 Ulm | Tel. 0731 618220 | mail@cdu-ufa.de | www.cdu-ufa.de


Dr. Thomas Kienle


Winfried Walter


Barbara Münch


Dr. H.-W. Roth


Brigitte Röder


Dr. Bernd Mattiesen


Dr. Karin Hartmann


Mario Schneider

das Museum statt der Fahrt in ein weit entferntes Freizeitparadies. Für Familien in Ulm gibt es dafür vor der Haustür alles, was man braucht, und das Beste daran: Es fühlt sich nicht nach Verzicht an, sondern nach Winter.

Lucia Probst

Über den ökologischen Fußabdruck

Jedes Geschenk, das wir kaufen, jede Strecke, die wir zurücklegen, jeder Glühwein verursacht Ressourcenverbrauch und Umweltauswirkungen. Der ökologische Fußabdruck einer Person ist ein Maß dafür, wie stark sie durch ihr Verhalten Umwelt und Ressourcen belastet. Je umwelt- und klimafreundlicher wir konsumieren, umso kleiner ist unser Fußabdruck.

Anzeige



agzente wird zur Deko

Gerade jetzt, in der Zeit des Schenkens lohnt sich ein Blick darauf, wie Kreativität das Konsumverhalten einschränken kann. Und natürlich wollen wir zu Weihnachten unseren Liebsten eine Freude machen oder die Wohnung weihnachtlich schmücken. Die gute Nachricht: Es muss nicht immer teuer oder kompliziert sein.

Kreativität schafft oftmals Wege, Dinge zu nutzen, die man sowieso zuhause hat und ihnen eine neue Funktion zu geben. An dem Beispiel dieses Heftes zeigen wir, wie einfach Upcycling funktionieren kann.

Idee 1:
Für die erste Idee benötigen Sie zusätzlich noch ein leeres Marmeladenglas und etwas Garn oder ein wenig Kleister – je nachdem, was Sie eben im Haus haben. Schneiden Sie zunächst die Vorlage „Ulmer Skyline" (Seite 14) aus und benutzen Sie diese als Schablone, um auf einer beliebigen Seite Ulms Silhouette auszuschneiden. Jetzt nur noch diese Silhouette um ein leeres Marmeladenglas binden oder mit etwas Kleister befestigen und ein Teelicht rein – und fertig ist die erste Deko-Idee, die sich auch gut zum Verschenken eignet.

Idee 2:
Für die zweite Idee brauchen Sie zusätzlich noch ein paar Keksausstecher. Zeichnen Sie mit den Ausstechern ihr gewünschtes Motiv auf eine Seite. Schneiden Sie es aus und bringen Sie mit Nadel und Faden noch einen Anhänger dran, und fertig ist eine Dekorationsidee zum Aufhängen.

Zeitungen als Geschenkpapier
Als kleine Anregung noch ein paar Impulse: Alte Magazine oder Zeitungen eignen sich auch gut, um kleinere Geschenke einzupacken. Die Seiten könnte man zusätzlich zum Beispiel mit Kartoffelstempel weihnachtlicher gestalten. Von Origami, der Kunst des Papierfaltens, hat bestimmt auch schon jeder einmal gehört. Aber man muss auch nicht immer teures Origami-Papier kaufen, um etwas Schönes zu kreieren. Schneiden Sie einfach ein Quadrat aus diesem Magazin aus und starten Sie ihr eigenes Projekt.

Melanie Keilich



Eine schöne Geschenkidee, die man mit Seiten aus unserem Magazin gestalten kann: Ein Marmeladenglas mit Ulmer Silhouette. Foto: Melanie Keilich



Vorlage „Ulmer Skyline" zum ausschneiden, abpausen, weiterverwenden...

Lesen macht glücklich

Die Frage beschäftigt uns alle Jahre wieder. Was kann ich zu Weihnachten verschenken? Nun, wir meinen: Bücher gehen immer! Um die Entscheidung etwas einfacher zu machen, haben wir von der agzente-Redaktion mal in unseren Bücherregalen gestöbert. Hier also ein paar Buchtipps.



Isabella Hafner empfiehlt
„Wackelkontakt" von Wolf Haas

Wann hatten Sie das letzte Mal einen Elektriker da? Ist alles gut gegangen? Oder lag er danach tot in Ihrer Wohnung? Und kennen Sie das, wenn man vergeblich das letzte Puzzleteil sucht? Wolf Haas' Wackelkontakt: Ein Buch wie ein einziger Zaubertrick. Man fragt sich beim Lesen die ganze Zeit: Was hat das zu bedeuten? Muss ich auf diesen Hinweis besonders aufpassen oder auf jenen? Und am Ende ist man überrascht vom sich zusammenbrauenden Finale und will den „Trick" – den Trick 17? – natürlich durchschauen. So viel sei verraten: Ich habe eine Weile und ein paar Gespräche mit anderen über dieses

Anzeige



BAUBERATUNG

Kostenlos und ganz unverbindlich.
Telefonische Anmeldung erforderlich.
Verkauf nur über den Fachhandel.

0 73 33 / 83-183

ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo. - Do. 7.30 - 12.00 Uhr, 13.00 - 17.00 Uhr
Fr. 7.30 - 12.00 Uhr, 13.00 - 15.00 Uhr

KNEER · SÜD
FENSTER
Wohnen mit Weitblick

KNEER GmbH
Fenster und Türen
Horst-Kneer-Straße 1
72589 Westerheim
Tel. 0 73 33 / 83-0
info@kneer.de

wahnsinnig clevere Buch gebraucht. Ich habe den zwei ineinander verwobenen Geschichten der beiden Erzähler gerne zugehört. Unverschnörkelt geschrieben, wie doch für die meisten österreichischen Autoren üblich. Zum Schmunzeln. Charaktere, wie man sie aus dem Alltag kennt. Liebevoll, ehrlich und differenziert charakterisiert. Herrlich!
Und jede Seite dieses Buches suchtet man weg. Man weiß, es bewegen sich ja zwei Geschichten vermutlich aufeinander zu. Oh, oh! Wann crashen sie zusammen?

Was schenke ich zu Weihnachten? Bücher gehen immer!

Darum geht's: Franz Escher wartet auf den Elektriker. Seine Steckdose hat einen Wackelkontakt. Um sich die Zeit zu vertreiben, liest er ein Buch über den Mafia-Kronzeugen Elio Russo. Elio sitzt im Gefängnis und wartet auf die Entlassung. Er hat so viele Leute verraten, dass er um sein Leben fürchtet. Aus Angst liegt er nachts wach und liest ein Buch. Es handelt von Franz Escher. Der wartet auf den Elektriker. Seine Steckdose hat einen Wackelkontakt.



Gudrun Blickle empfiehlt
„Eine Seite noch" von Meike Winnemuth
Die Journalistin und Autorin geht der Frage nach, warum Lesen uns so glücklich macht. Dabei startet sie einen fulminanten Streifzug durch alle Arten von Literatur oder Lesestoff, auch solche, zu denen sie (und man selbst?) bisher keinen Zugang fand. Die Liste von Anregungen ist folgerichtig üppig und bereichernd.

Sie verbindet ihre vergnügliche Lektüre-Reise durch die Welt der Bücherstapel mit Erklärungsversuchen wie Sammeltrieb, Statusdenken, Realitätsflucht, Entdeckertrieb. Und mit eigenen Erlebnissen: Wer ist noch nicht an Wälzern von James Joyce oder Marcel Proust gescheitert? Winnemuth nimmt uns die Hemmungen, Bücher nur anzulesen und auch wieder wegzulegen. Und gibt humorvoll Tipps, wie man trotzdem darüber mitreden kann. Oder sie rät uns, manche Werke sogar erst ab einem reiferen Lebensalter anzugehen. Winnemuth: „Es gibt Bücher, die schlagen mich an wie eine Glocke, sie bringen mich zum Klingen." Die nennt sie treffend „Lebensschätze". Ein solcher Schatz ist ihr Buch für mich – ich werde noch oft in ihm lesen!



Melanie Keilich empfiehlt
„Jede kann die Nächste sein"
von Laura Regenauer & Sarah Fischer
„Jede kann die Nächste sein" erzählt sechs Geschichten über Frauen unterschiedlicher Kultur, sozialer Schicht sowie Bildungsgrad, die alle Opfer eines Femizides wurden. Die Autorinnen beschreiben Fälle aus Australien, Indien, Deutschland, USA, Mexiko und Südafrika. Denn Hassverbrechen gegen Frauen finden überall auf der Welt statt.

Dieses Buch ist definitiv keine leichte Lektüre. Ich finde es dennoch wichtig, diesen Frauen eine Stimme zu geben und ein Bewusstsein dafür zu schaffen, was ihnen widerfahren ist. Die Lektüre ist sorgfältig recherchiert und bleibt trotz der Thematik voll Feingefühl. Laura Regenauer und Sarah Fischer hosten seit Jahren den True-Crime-Podcast „Eyes in the Dark" und haben sich bereits in der Vergangenheit mit Verbrechen befasst, und das merkt man. Ich kann das Buch Jedem empfehlen, der den Mut hat, sich mit dem Thema Femizide auseinanderzusetzen.



Stefan Loeffler empfiehlt
„Der Bademeister ohne Himmel"
von Petra Pellini
Zugegeben, der Titel ist etwas irreführend. Aber er ist komisch und passt deshalb sehr gut zum Roman. Denn Petra

Anzeige



Pellini erzählt die Geschichte von der 15-jährigen Linda, die am liebsten vor ein Auto laufen würde. Doch noch halten zwei Menschen sie davon ab: ihr einziger Freund Kevin, der daran verzweifelt, dass die Welt am Abgrund steht. Und Hubert, sechsundachtzig Jahre alt, ein Bademeister im Ruhestand, der seine Wohnung kaum mehr verlässt, Karotten toastet und auf seine Frau wartet, die vor sieben Jahren verstorben ist. Dreimal wöchentlich verbringt Linda den Nachmittag bei Hubert, um die polnische Pflegerin Ewa zu entlasten, die mit durchaus eigenwilligen Mitteln ihren Beruf ausübt. Feinfühlig und spielerisch begegnet Linda Huberts fortschreitender Demenz und versucht, den alten Bademeister im Leben zu halten.

Sie werden sich nun fragen: Was bitte schön ist daran komisch? Ganz einfach: Petra Pellini erzählt in der Geschichte mit Wärme und einer riesigen Portion Humor vom Erwachsenwerden und Vergessen und schafft es so, auch dem schweren Thema Demenz eine gewisse Leichtigkeit zu geben.



Petra Schmitz empfiehlt
„Die Zivilgesellschaft schlägt zurück"
von Arne Semsrott

Mit diesem sehr ermutigenden Buch hat Semsrott bei mir voll ins Schwarze getroffen. Er beschreibt in acht Kapiteln, wie wichtig gerade in den heutigen unruhigen und beunruhigenden Zeiten die Zivilgesellschaft für unsere Demokratie, für den Zusammenhalt und für das Wohlbefinden jeder und jedes Einzelnen ist. Er analysiert die Gründe für die gefühlte 'Schockstarre' angesichts der weltweiten Zunahme autoritärer und menschenverachtender Kräfte und zeigt Wege auf, wie wir uns da herausarbeiten können. Unzählige Beispiele für die positive Wirksamkeit zivilgesellschaftlichen Engagements unterstützen seine Ansätze und machen direkt Lust, selbst aktiv zu werden: Bürgerräte wie in Berlin oder Osterburg, die den kommunalen Hitzeschutz oder die Verkehrsplanung vorangebracht haben. Die Proteste von deutschen Fußballfans 2023, die einen intransparenten Deal zwischen der Deutschen Fußball-Liga und Finanzinvestoren verhindert haben. Oder auch nur das Organisieren eines Nachbarschaftsprojekts zur gegenseitigen Hilfe.

Dabei ist das Buch immer politisch und legt oft den Finger in die Wunde. Trotzdem ist es gut lesbar, streckenweise direkt unterhaltsam, und macht wissenschaftlich begründbar Hoffnung, dass unser Engagement etwas bewirken kann, für mehr Gerechtigkeit, mehr Klimaschutz, mehr Solidarität. Semsrott schreibt gegen Ende sehr persönlich: 'Ich will [...] Lust auf Veränderung und Spaß am Trubel haben, weil wir die Veränderung gestalten und vorantreiben und nicht die anderen.' Das kann ich nur unterschreiben.



Lucia Probst empfiehlt
„Wer die Nachtigall stört"
von Harper Lee

Vor ein paar Jahren wollte ich unbedingt die Klassiker der Weltliteratur entdecken – bis ich auf „Wer die Nachtigall stört" stieß („To Kill a Mockingbird"). Kaum hatte ich die erste Seite aufgeschlagen, war ich mittendrin in Maycomb, einer verschlafenen Kleinstadt im amerikanischen Süden der 1930er-Jahre. Dort wächst die kleine Scout auf. Ihr Vater, der Anwalt Atticus Finch, verteidigt einen zu Unrecht angeklagten Schwarzen Mann und zeigt seinen Kindern dabei, was Mut, Anstand und Mitgefühl wirklich bedeuten. Zwischen Kindheitsabenteuern, dem geheimnisvollen Nachbarn Boo Radley und dem großen Gerichtsprozess verliert die Geschichte nie ihre Leichtigkeit und trifft trotzdem mitten ins Herz. Harper Lee erzählt humorvoll, warmherzig und zugleich ungemein klar über Vorurteile und Ungerechtigkeit. Allen Literaturliebhabern, die die Klassiker entdecken möchten, empfehle ich: Dieses Buch sollte man sich nicht entgehen lassen.

Anzeigen





OB Martin Ansbacher beobachtet in der Ausstellung „ulm stories" den Flugversuch von Albrecht Ludwig Berblinger, dem Schneider von Ulm.
Foto: Stefan Loeffler

Die Stadtgeschichte wird lebendig

Sie ist gekommen, um zu bleiben. Die neue, interaktive Dauerausstellung „ulm stories" widmet sich im Erlebnisraum m25 am Münsterplatz der Geschichte, der Gegenwart und der Zukunft der Stadt Ulm.

Ab sofort wird die Stadt Ulm auf Knopfdruck erlebbar und lebendig. Der Schneider von Ulm beginnt zu schweben, das Münster wächst im Lichterglanz nach oben und auch die Lichterserenade kommt in Bewegung. Die neue Ausstellung „ulm stories" spannt einen Bogen von 1811 bis in die Zukunft und verbindet historische Ereignisse mit prägenden Orten, Persönlichkeiten und Entwicklungen der Stadt. Begleitet von der Donau und geführt durch den Ulmer Spatz erfahren die Besucher Interessantes über den Schwörbrief und treffen mit Albert Einstein, Hildegard Knef sowie Hans und Sophie Scholl berühmte Kinder der Stadt - interaktiv spielerisch. Ein eigens für die Ausstellung entwickeltes digitales Format gibt einen attraktiven Ausblick auf die Landesgartenschau 2030 und die Perspektiven für die Entwicklung der Stadt. Erzählt wird die Historie über Projektionen, Bilder und vor allem über die Möglichkeit, selbst etwas in Gang zu setzen. Hierfür sind im Raum vor dem „Birdly" 20 Sensoren installiert, die das Gesehene erlebbar machen. Zudem können sich die Besucher ihre eigene Ulmer Schachtel zusammenstellen und auf die Reise schicken.

Für Martins Ansbacher ist Stadtgeschichte viel mehr als Gebäude und Orte. „Eine Stadt wird von Menschen geprägt, die in ihr leben", sagte der Oberbürgermeister bei der Eröffnung: „Die Ausstellung erzählt Ulmer Geschichte auf eine Art, die wir in dieser Form noch nicht hatten."

Entstanden ist das interaktive Format durch die enge Zusammenarbeit der Digitalen Agenda, den städtischen Bereich Öffentlichkeitsarbeit und Bürgerkommunikation.

Stefan Loeffler

Anzeige





Das Haus der Nachhaltigkeit Ulm, Neu-Ulm und Region e.V. und Menschlichkeit Ulm e.V. ziehen zusammen

Im Jahr 2027 wird die Stadtgesellschaft Ulm und Neu-Ulm um zwei neue Begegnungs-Orte bereichert werden – zwei Orte, die offen stehen für Menschen, Organisationen, Wissenschaft und Unternehmen. Gemeinsam mit Menschlichkeit Ulm e.V. werden wir das Kässbohrerhaus im Ulmer Fischerviertel betreiben. Zum anderen wollen wir auch bald in die ehemalige Stadtbücherei in der Steubenstraße 19 in Neu-Ulm ziehen. Dies jedoch noch unter Vorbehalt, da noch kein Mietvertrag unterschrieben wurde.

Während im Kässbohrerhaus Platz für kleinere Veranstaltungen und Arbeitstreffen für bis zu 20-25 Personen und einem Co-Working-Space sein wird, werden in der Steubenstraße größere Veranstaltungen mit bis zu 100 Personen stattfinden können, z.B. für Vorträge, Theater oder Filmvorführungen. Auch Repair4U und die LeihBar werden dort unterkommen. An beiden Standorten stellen wir unsere Räume wie gewohnt auch anderen Organisationen zu Verfügung.

Wir sind derzeit mitten in der Umzugsplanung, die jeweiligen Eröffnungstermine stehen noch nicht fest. Aber wir freuen uns sehr auf unsere neuen Häuser und die neuen Möglichkeiten, die sich dort vor allem auch in der Kooperation mit Menschlichkeit Ulm e.V. bieten werden - seit gespannt!

Weitere Informationen

Informationen zum Verein Menschlichkeit findet ihr hier: https://menschlichkeit-ulm.de/

Neuigkeiten
rund ums HdN erfahrt ihr unter www.h-d-n.org, über unseren Newsletter www.h-d-n.org/news und auf unserem Insta-Kanal #hausdernachhaltigkeit

Demnächst 13 Jahre „Initiative für hochsensible Menschen - Ulm/Neu-Ulm"

Seit 2014 bietet die „Initiative für hochsensible Menschen - Ulm/Neu-Ulm" einen Ort der Begegnung, des Austauschs und des gegenseitigen Verständnisses für Erwachsene mit Hochsensibilität. Hochsensible Menschen nehmen ihre Umwelt, Stimmungen und Gefühle besonders intensiv wahr. Hochsensibilität ist eine andere Art, die Welt wahrzunehmen. Bei unseren monatlichen Treffen schaffen wir Raum für offene Gespräche, gegenseitiges Zuhören und Unterstützung. Gesprächsrunden, Themenabende und gemeinsame Aktivitäten stärken das Miteinander. Unser nächstes Gruppentreffen: 15.12.2026

Sie sind herzlich willkommen! Lernen Sie Menschen kennen, die Ihre besondere Wahrnehmungsweise und Ihre Erfahrungen verstehen. Erleben Sie eine Gemeinschaft, in der gegenseitiges Verständnis, Wertschätzung und ein offener Austausch selbstverständlich sind – und in der Sie mit Ihrer Hochsensibilität so sein dürfen, wie Sie sind.

Kontakt & Information

Selbsthilfebüro KORN e. V.
Kornhausgasse 9 | 89073 Ulm
E-Mail kontakt@selbsthilfebuero-korn.de
Telefon 0731 / 88 03 44 10
Web www.selbsthilfebuero-korn.de
Instagram @hsp.ulm.neuulm

Anzeige



agzente

...natürlich Ulm



GEWINNSPIEL!

Mitmachen & gewinnen!

Beantworten Sie folgende Fragen und nehmen Sie an unserem Gewinnspiel teil! Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir sieben Bienenwachskerzen im Glas mit Ulmer Skyline für gemütliche Wintertage.



1. Was ist eine Aufgabe der Ulmer Stadtteilforen?

a. ☐ In jedem Stadtteil in Eigenregie ein Bürgerhaus zu bauen.
b. ☐ Politische Parteien in ihrer Arbeit zu unterstützen.
c. ☐ Bürgerinnen und Bürgern die Möglichkeit zu geben, ihren Stadtteil mitzugestalten.

2. Was macht Sarah Straub beruflich? (Mehrere Antworten möglich)

a. ☐ Psychologin an der Uni Ulm
b. ☐ Medienpädagogin bei der Stadt Ulm
c. ☐ Liedermacherin

3. Was kann man bei den „ulm stories" erleben?

a. ☐ Den schwebenden Schneider von Ulm.
b. ☐ Den singenden Oberbürgermeister Martin Ansbacher.
c. ☐ Albert Einstein im Spatzenkostüm.

Die richtigen Lösungen senden Sie mit Name und Anschrift per Mail oder auf einer Postkarte an:

agzente
c/o Stadt Ulm Agenda-Büro
Weinhof 9, 89073 Ulm
oder: info@agzente.de

Einsendeschluss ist der 30.12.2026.

Ihre Daten werden von uns ausschließlich für das Gewinnspiel verwendet und nicht an Dritte weitergegeben.
Die Gewinner werden schriftlich/per Email benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Teilnahme über Gewinnspiel-Agenturen oder sonstige Dritte, die den Teilnehmer bei einer Vielzahl von Gewinnspielen anmelden, ist ausgeschlossen. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von agzente sowie deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgenommen.

Gelungene Veranstaltungen rund um das Thema Wohnen

Das Thema Wohnen bewegt viele. Wohnraum ist knapp, die Mieten hoch, und prekäre Lebensverhältnisse im Zusammenhang mit dem Wohnen nehmen zu. Gleichzeitig verändern sich die Bedürfnisse: Menschen sehnen sich nach einem Leben in Gemeinschaft, das über ein bloßes Nebeneinanderwohnen hinaus geht, während bei vielen das Gefühl der Einsamkeit nicht zuletzt aufgrund der Wohnsituation zunimmt. Einschlägig besetzt und gut besucht fanden dazu im Herbst mehrere Veranstaltungen von Caritas Ulm Biberach, vh ulm und lokaler agenda ulm statt.

Gemeinschaftswohnprojekte vernetzen sich

Ein Markt der alternativen Wohnformen brachte knapp 100 Menschen in die vh ulm. Diverse gemeinschaftliche Wohnprojekte präsentierten sich, ebenso verschiedene Angebote zur Verbesserung der Situation auf dem Wohnungsmarkt, wie die Online-Vermittlungsplattform für Wohnprojekte "Bring together" oder die Wohnraum-Initiative der Caritas Ulm Biberach mit dem Projekt „Wohnen für Hilfe". Entstanden sind viele Kontakte für Menschen, die individuell für sich und ihre Familie eine gute Lösung suchen. „Wir haben heute fünf weitere Interessierte gewonnen, so dass wir jetzt über eine Vereinsgründung nachdenken können", freute sich eine Vertreterin vom Projekt „Mobiles Wohnen", das in Ulm auf der Suche nach einem Ort für einen Wagenplatz ist.

Mögliche Zukünfte für Einfamilienhäuser

Das Einfamilienhaus ist die beliebteste Wohnform der Deutschen. Ein großer Teil ist jedoch untergenutzt: Nach dem Auszug der Kinder bleiben die Eltern allein zurück, die Wohnfläche pro Kopf vervielfacht sich. Es sind also jede Menge Zimmer frei - während es gleichzeitig gerade in Städten an Wohnraum fehlt.

Als Inspiration für diese Situationen konnte der Arbeitskreis Energie durch eine Kooperation mit der Lokalen Agenda Biberach kurzfristig die Wanderausstellung „Zimmer frei" der Hochschule Biberach ins Rathaus Ulm holen: Studierende zeigten hier anhand von vier unterschiedlichen Häusern verschiedene Szenarien, wie die freien Zimmer sich zum verdichteten Wohnen nutzen ließen; Ideen zu neuen Nutzungskonstellationen und baulichen Veränderungen. Anforderungen und Wünsche der Eigentümer*innen sowie soziale, ökologische und ökonomische Aspekte wurden dabei berücksichtigt.

Der Arbeitskreis Energie plant in dem Zusammenhang eine Ideenwerkstatt am 27. Januar (siehe Seite 33).

Wie bringen wir Bewegung in den Wohnungsmarkt?

Oberbürgermeister Martin Ansbacher eröffnete die Podiumsdiskussion im voll besetzten Club orange der vh ulm zu dieser Frage. Expert*innen diskutierten mit den Teilnehmenden Ursachen und Lösungsmöglichkeiten für den erstarrten Wohnungsmarkt.

Ulmer Bodenpolitik sorgt für bezahlbaren Wohnraum

Ulm hat das Ziel, jedes Jahr 700 neue Wohnungen fertigzustellen, denn laut demografischen Einschätzungen wird Ulm auch in Zukunft weiter wachsen. „Entscheidend ist: Für wen bauen wir?" sagte Ansbacher. Daher werden die künftigen Bedarfe gerade genauer untersucht, die Ergebnisse der Studie sollen im November in die Wohnungsbaudebatte des Gemeinderats einfließen.

Die sogenannte „neue Ulmer Vergabe" stellt beim Verkauf von städtischen Grundstücken an Wohnbauunternehmen eine Mindestquote von 40 % bezahlbarem Wohnraum sicher. Je höher der Anteil, desto besser positioniert sich das Unternehmen bei der Ausschreibung. Diese Vergabepraxis wird regelmäßig bundesweit als Beispiel für gute Bodenpolitik zitiert.

Ein kommunaler Schatz

Die stadteigene Ulmer Wohnungs- und Siedlungsbaugesellschaft UWS gilt der Stadtspitze als 'kommunaler Schatz'. Sie ist mit 7.700 Wohnungen die größte Vermieterin in Ulm, die Mieten wirken mit durchschnittlich 7,36 Euro preisdämpfend auf den Markt. „Wir probieren gerne Dinge aus, auch mit der Möglichkeit zu scheitern", erklärt Geschäftsführer Frank Pinsler. Damit spielt er auf den Wohnungsbauförderfonds zur Finanzierung des Projektes Mährblick am Eselsberg an, an dem sich die Bürgerschaft beteiligen konnte. Die eingeworbenen 1 Mio. Euro blieben hinter dem Ziel der UWS zurück.

Mit ihren gemeinschaftlichen Wohnprojekten hat die UWS die Erfahrung gemacht, dass gemeinsam genutzte Flächen oft „im Sande verlaufen", wenn sich nicht jemand gezielt um die Bespielung kümmert.



Die Podiumsgäste v.l.n.r.: Thomas Schwierer, Matthias Burger, Natalie Schaller, Frank Pinsler und Moderatorin Magdalena Tewes

Katholische Kirche verkleinert sich

Die Diözese Rottenburg-Stuttgart, bestehend aus 1.000 Kirchengemeinden mit insgesamt 5.500 Gebäuden, hat sich zum Ziel gesetzt, bis 2040 die Fläche der nichtsakralen beheizten Gebäude um 30 % zu reduzieren. Für entsprechende Konzepte werden in nächster Zeit Investoren und Kooperationspartner gesucht. Als gelungenes Beispiel nennt Diözesanbaumeister Thomas Schwierer St. Elisabeth im Ulmer Westen. Das alte Gemeindehaus wurde abgebrochen, die frei gewordenen Flächen für Wohnungen, Kita und Gemeindezentrum genutzt. Eine Kombination aus seniorengerechten Wohnungen und einer Citykirche entsteht in den nächsten Jahren an der Wengenkirche in der Stadtmitte.

> **„Wohnraum ist zukunftsfähig, wenn er anpassungsfähig ist und zu den heutigen sehr differenzierten Lebensentwürfen passt."**



Prof. Julia Siedle (linke Bildmitte) eröffnet mit Bürgermeister Tim von Winning (obere Bildhälfte Mitte) die Ausstellung „Zimmer frei". Foto: Petra Schmitz

Gemeinsam weiter kommen

Die Gemeinnützige Flüchtlings-Wohnungsbaugenossenschaft Stuttgart eGmbH (Flüwo) wurde nach dem Krieg gegründet, um vor allem vertriebene Menschen mit Wohnraum zu versorgen. Vorstandsmitglied Martin Krahl zitierte gleich zu Beginn das Motto der Flüwo: „Egal wo Du im Leben stehst, gemeinsam kommen wir weiter." Mit Sozialmanagement und anderen Hilfsangeboten unterstützt sie ihre Mieter in insgesamt 10.500 Wohnungen in Baden-Württemberg. Wer seine Wohnfläche verkleinern will, nutzt die Wohnungstauschbörse. Umzugskosten werden mit bis zu 3000 € bezuschusst, und bei der Miete kommt die Flüwo den Mietern entgegen und berechnet für die kleinere Wohnung maximal so viel Miete wie zuvor für die größere.

Gemeinschaftliche Wohnprojekte bereichern das Quartier

Die Mitbauzentrale wurde von der Stadt München ins Leben gerufen und berät gemeinschaftliche Wohnprojekte. Betreiber ist die Agentur stattbau münchen, die Kommunen in ganz Bayern berät und sowohl Wohnprojekte als auch ganze Quartiere entwickelt und begleitet. Geschäftsführerin Natalie Schaller ist überzeugt: „Wohnraum ist zukunftsfähig, wenn er anpassungsfähig ist und zu den heutigen sehr differenzierten Lebensentwürfen passt. Zum Beispiel gemeinschaftliches Wohnen für Familien und Singles." Gemeinschaftliche Wohnprojekte bringen aus ihrer Erfahrung auch viel mit und bereichern die Quartiersentwicklung. Als gelungenes Beispiel nannte sie die Wohnbaugenossenschaft Wagnis in München, die selbstverwaltete Wohnprojekte mit nachbarschaftlichen Initiativen im Quartier verknüpft.

Gelebte Utopien verwirklichen

Stellvertretend für viele andere gemeinschaftliche Wohnprojekte benannte Matthias Burger als Mitinitiator des Ulmer Hausprojekts „Die Wurzel" den Bedarf an kommunaler Unterstützung. Abgesehen von geeigneten Immobilien fehlt es an einer konkreten Anlaufstelle für Beratung und Vernetzung. Sie sollte leerstehende Gebäude, Konversionsprojekte o.ä. für eine mögliche gemeinschaftliche Nutzung im Blick haben und geeignete Vergabe-, Pacht- oder Kaufkonzepte entwickeln.

Das „Wurzel Hausprojekt für gelebte Utopien" hat aktuell eine eventuell geeignete Immobilie in Aussicht - auf Vermittlung und in Kooperation mit der Stadt Ulm, die solche gemeinschaftlichen Wohnkonzepte mit ihrer Strahlkraft als Bereicherung für Quartiere sieht.

Angeregte und sehr konkrete Diskussion

Viele Beiträge aus dem Publikum richteten sich an die Stadt, die im Saal prominent durch OB Martin Ansbacher, Bürgermeister Tim von Winning und Hauptabteilungsleiterin Carola Christ vertreten war. Eine zentrale Anlaufstelle rund ums Wohnen wurde vorgeschlagen, aber auch klar die Herausforderung benannt, Menschen zum Umzug in kleinere Wohneinheiten oder zur Vermietung ihrer leerstehenden Einliegerwohnung zu bewegen.

Ein Teilnehmer sprach von Wohneigentum als Merkmal für Identität und Wohlstand und sorgte sich, dass sich der Markt in Ulm stark in Richtung Miete entwickelt. Eigentum sei nicht unbedingt ein Merkmal für Wohlstand, entgegnete von Winning und verwies auf die Schweiz mit nur 36 % Wohneigentum. Wichtig sei Vielfalt, so dass jede und jeder ein passendes Angebot findet. Ansbacher versprach, die Vorschläge und Ansätze mit in die Wohnraumdebatte des Gemeinderats zu nehmen. Christ sagte den regelmäßigen Austausch mit den Gemeinschaftswohnprojekten zu möglichen Immobilien und anderen aktuellen Fragen zu. Die Teilnehmenden nutzten nach der Diskussionsrunde ausgiebig die Möglichkeit der Vernetzung.

Die Organisatoren der Veranstaltung waren zufrieden: „Man sah, wo die Potenziale sind, und dass es Mut braucht, in die Umsetzung zu gehen", fasste die Moderatorin Magdalena Tewes zusammen.

Positives Feedback auf alle Veranstaltungen

Inspiriert durch das durchweg positive Feedback auf die Veranstaltungen, plant das Orgateam ab Januar 2027 eine Veranstaltungsreihe rund ums Wohnen. Details werden Anfang 2027 veröffentlicht.



Auf dem Green Places Day wurde auch der faire Ulmer Fußball vorgestellt, hier beim Torwandschießen mit Bürgermeister Tim von Winning. Der Ball wurde unter fairen Bedingungen in Pakistan produziert, und jede Ulmer Schule hat ein Musterexemplar erhalten mit der Empfehlung, ihn künftig bei der Beschaffung neuer Bälle zu berücksichtigen.

Green Places Day kommt gut an

Mehr Raum für Menschen und Grün

Viele kennen den Green Parking Day, der in den letzten Jahren immer am Samstag nach den Sommerferien 40 und mehr Parkplätze in Wohlfühl- und Aktiv-Zonen verwandelt hat, mit Infos, Mitmachangeboten und der Botschaft, dass weniger Autos in der Innenstadt mehr Raum für Menschen bedeuten.

Dieses Jahr wurde aus dem Green Parking Day der Green Places Day: Zur Freude der beteiligten Organisationen werden in Ulm mehr und mehr Fußgängerzonen, Fahrradstraßen und verkehrsberuhigte Bereiche ausgewiesen. Oft dominieren trotzdem Autos, ob aus Unwissenheit, Ortsunkenntnis oder Ignoranz. Das wollte der Aktionstag dieses Jahr thematisieren und Bereiche erobern, die sonst oft zugeparkt sind oder unter Parksuchverkehr leiden.

Rund um den Schuhhausplatz ist inzwischen Fußgängerzone, Radverkehr ist weiterhin erlaubt. Auf den Flächen, die trotzdem oft vom Autoverkehr belastet sind, luden 30 mitwirkende Organisationen zum Spielen, Verweilen und Informieren ein. In Kooperation mit dem Zukunftsplan Ulm 2040 und der zugehörigen Ausstellung im m25 entstand ein vielseitiges und gut besuchtes Angebot. Mitten im bunten Treiben lud die Abteilung Mobilität der Stadt Ulm zum öffentlichen Mobilitätsforum ein. Menschen kamen mit Engagierten von BUND, Greenpeace oder dem DRK ins Gespräch, besichtigten den neuen E-Bus der SWU, übten sich an der Torwand von Europe direct und Donaubüro oder machten auf dem Schwätzbänkle des Seniorenrats eine kleine Pause. Interessierte konnten eine Probefahrt mit dem Lastenrad des ADFC machen, auch die Regionale Energieagentur, DING, der Stadtteilverein Zebra und die Freiwilligenagentur „engagiert in ulm" informierten über ihre Angebote. Beim Spatzenbad gab es ein kleines Kulturprogramm von Tommy Reichle, mit Ropeskipping und Kinderschminken. Weitere Organisationen wie der Paritätische, die Neue Arbeit, Ingenieure ohne Grenzen, der Bezirksimkerverein, der Quartiersgarten Dichterviertel, die Naturschutzjugend, die Donau-Energie Genossenschaft, die Gemeinwohlökonomie Ulm und - natürlich - die lokale agenda boten diverse interaktive Angebote. An mehreren Ständen wurden Sicherheitsfragen sowie ein respektvoller Umgang miteinander im Straßenverkehr angesprochen.

Alle Beteiligten waren sich am Ende einig, dass der gewählte Platz für deutlich mehr Laufpublikum sorgte. Das Gemeinschaftsgefühl der Mitwirkenden wurde durch die kompakte Präsentation gestärkt und die Erkennbarkeit als gemeinsame Aktion verbessert.



Die Initiative EinDollarBrille versorgt Menschen mit günstigen, hochwertigen Brillen, die sich sonst keine leisten könnten. Zum Infoabend im Verschwörhaus brachte Referent Ulrich Bilger diesen Kasten mit Beispielsbrillen und Porträts von Menschen mit, denen bereits geholfen wurde.

Anzeige

Schulen für Erwachsene:
Abitur
am **Kolping-Kolleg**
in drei Jahren Vollzeit mit elternunabhängiger und darlehensfreier BAföG-Förderung

Kolping-Bildungszentrum
Gartenstraße 16 88212 Ravensburg
Telefon 0751 560159-20
ravensburg.kbw-gruppe.de
KOLPING BILDUNG
BILDUNGSZENTRUM RAVENSBURG

Mittwochsimpuls mit Lesung von Renate Mayer und Präsentation zur EinDollarBrille

Ein Abend über ganz besondere Arbeitsorte fand im Rahmen der Mittwochsimpulse im Oktober statt: Dr. Renate Mayer ist Arbeitssicherheitsexpertin und hat ein Buch über die Arbeit in einem Offshore-Windpark geschrieben.

Die Autorin nahm ihr Publikum mit in die Offshore-Windparks der Ostsee. In einer Mischung aus Bildvortrag und Lesung erzählte sie von Arbeitssicherheit unter Extrembedingungen, von Verantwortung und Teamgeist. Es wurden auch die psychologischen Belastungen an Arbeitsplätzen deutlich, die als kritische Infrastruktur verwundbar sind und mitten in aktuellen geopolitischen Spannungszonen liegen. Die eindrucksvollen Aufnahmen von Offshore-Anlagen stammten vom Fotografen Ulrich Mertens, der sich auf die Energiewende spezialisiert hat.
Der zweite Teil des Abends widmete sich der EinDollarBrille. Die Initiative bekämpft eine weltweite Notlage: 950 Millionen Menschen auf der Welt bräuchten eine Brille, können sie sich aber nicht leisten. Die EinDollarBrille ermöglicht den Betroffenen Zugang zu kostenlosen Sehtests und hochwertigen, bezahlbaren Brillen für ein selbstbestimmtes Leben. Das Projekt leistet in ärmeren Regionen Hilfe zur Selbsthilfe, indem Menschen darin geschult werden, Sehtests durchzuführen und die günstigen Brillen mit der Biegemaschine herzustellen.
Im Verschwörhaus stellte Uli Bilger die Biegemaschine für die Brillengestelle vor, die eigens für die EinDollarBrille entwickelt wurde. Im Handumdrehen entstand so eine Brille mit dem Materialwert von etwa einem Dollar.

Terminhinweise aus dem Agenda-Büro

Donnerstag | 10.12.2026 | 17.00 Uhr | Gärtnerei Frey
Was macht eigentlich eine Gärtnerei im Winter?
Nein, sie macht keinen Winterschlaf. Auch wenn die Landschaft draußen eher karg wirkt und noch keine neuen Pflanzen sprießen, haben Gärtner genügend zu tun. Bernhard Frey, Geschäftsführer der gleichnamigen Gärtnerei, gewährt uns einen Einblick in die winterlichen Arbeit seines Betriebes.
Ab dem ersten Advent bietet die Gärtnerei Frey Blaufichten aus regionalem Anbau an.

Wir laden Sie ein, mit uns zusammen die Gelegenheit zu einem geselligen Jahresabschluss zu nutzen. Für einen weihnachtlichen Umtrunk ist gesorgt.

Anmeldungen bitte bis 08.12.2026 im Agenda-Büro.

Mittwoch | 02.12.26 | 18 Uhr | Verschwörhaus | Weinhof 9
Mittwochsimpuls „Mieterstrom - wie Eigentümer, Mieter und Investoren profitieren können"
Referent: Lukas Müller, Donau-Energie BEG
Lukas Müller ist Gründungsmitglied der Donau-Energie BürgerEnergieGenossenschaft und Experte für Mieterstrommodelle für Photovoltaik auf Mehrparteienhäusern. In seinem Vortrag erläutert er verschiedene Konzepte, gesetzliche Regelungen, Herausforderungen und Vorteile für Bewohner*innen, Eigentümer*innen und Investor*innen.

Mittwoch | 27.01.27 | 18 - 21 Uhr | Club Orange | vh ulm
Wohnhäuser fit für die Zukunft machen -
schlummernde Ressourcen für Wohnraum und Energieeffizienz wecken
Ideenwerkstatt zur regionalen Energie- und Wärmewende
Wie können Einfamilienhaussiedlungen klimaneutral werden und zugleich dringend benötigter Wohnraum entstehen? Wie können energetische Sanierungsmaßnahmen für den Umbau genutzt werden, so dass aus einer Wohneinheit zwei oder mehr werden? Wie können Klimaschutz, Technik, Wirtschaftlichkeit und soziale Fragen zusammengebracht werden?

Mit Beiträgen von Bürgermeister Tim von Winning, Prof. Julia Siedle (Hochschule Biberach) und Thomas Keil (AK Energie).
Eintritt frei, Anmeldung nicht erforderlich.

Ausblick 2027:
Ulmweltwoche vom 12. bis 19. Juni
Die Ulmweltwoche findet alle zwei Jahre statt und bietet eine ganze Woche rund um Umweltthemen von und mit Ulmer und Neu-Ulmer Organisationen. Am Samstag, den 12. Juni ist eine Auftaktveranstaltung rund ums Münster geplant. Interessierte Organisationen können sich bis Anfang März registrieren lassen.

Kontakt: kontakt@ulmweltwoche.de
Infos: www.ulmweltwoche.de

lokale agenda ulm

Stadt Ulm | Agenda Büro
Petra Schmitz
Weinhof 9 | 89073 Ulm
Telefon 07 31 - 1 61 - 10 15
agendabuero@ulm.de
www.ulm-agenda21.de

Freiwilligenagentur engagiert in ulm e. V.

Was wir tun

- Wir sorgen dafür, dass das Thema »Bürgerschaftliches Engagement in Ulm« in der Öffentlichkeit wahrgenommen wird.
- Wir informieren, beraten und vermitteln Privatpersonen, Unternehmen oder Gruppen bei der Suche nach dem richtigen Engagement.
- Wir unterstützen Organisationen und Vereine bei der Suche nach Freiwilligen und beraten beim Aufbau neuer Tätigkeitsfelder.

Du möchtest Dich engagieren? Wirf einen Blick in unseren Engagementfinder oder komm auf uns zu. Du findest uns in der Radgasse 8 in Ulm. Wir freuen uns.

Ehrenamt lebt und stärkt Demokratie

Die Gefährdung der Demokratie und wie wir dieser Herausforderung begegnen können ist aktuell deutschlandweit ein großes Thema. Freiwilligenagenturen übernehmen hier eine wichtige Rolle als Mittler für den gesellschaftlichen Zusammenhalt vor Ort. Denn ehrenamtliches Engagement stärkt das Gemeinschaftsgefühl und das Miteinander. Es sorgt dafür, dass die Menschen miteinander ins Gespräch kommen, und fördert so Verständigung und Toleranz. „engagiert in ulm" kann viele Aktionen und Projekte in unserer Stadt aufzeigen, wo dies gelingt: So sind Tandem-Patenschaften lebendige Sinnbilder einer offenen Willkommenskultur, ebenso unsere Weiterbildungs-Veranstaltungen für Engagierte. Ein Beispiel ist die Schulung dafür, wie man Mitmenschen unterstützt, die Deutsch als Fremdsprache lernen. Auch beim Radgassen-Café und bei der MitMacherei haben die unterschiedlichsten Menschen Gelegenheit, sich über ihre Lebenssituationen auszutauschen. „engagiert in ulm" bietet so viele Möglichkeiten, die Stadtgesellschaft mitzugestalten, fördert Kommunikation und demokratisches Handeln.

Pilotprojekt an Grundschulen gestartet

„engagiert in ulm – kleine Taten, große Wirkung" - unter diesem Motto möchte die Freiwilligenagentur bereits Schülerinnen und Schüler der ersten Klassen für soziales Engagement sensibilisieren. Gemeinsam mit ausgewählten Ganztagsgrundschulen in Ulm entwickelt die Agentur in einem Pilotprojekt erste Aktionen für die Engagement-AG, die Teil des Betreuungsangebots der Schulen ist. Die Kinder werden bei einer Einführung über Sinn und Zweck von freiwilligem Einsatz für andere informiert. Im Team und mit den Betreuungspersonen der Schule entwickeln die Kinder dann selbst erste Projektideen, die sie gerne umsetzen möchten. „engagiert in ulm" vermittelt die Kontakte zu geeigneten Einsatzstellen und bleibt bis zur Abschlussveranstaltung begleitender Ansprechpartner der AG. Das Ziel ist es, den Kindern zu vermitteln, dass sie bereits früh und mit kleinen Aktionen einen großen Beitrag für ein gutes soziales Miteinander leisten können.



Foto: engagiert in ulm

Ehrenamtskarte Baden-Württemberg immer mehr gefragt

Mehr als 25 000 Ehrenamtskarten sind bereits im Land seit ihrer Einführung im vergangenen Jahr ausgegeben worden. Fast 650 sind es mittlerweile in Ulm. Sie ist ein starkes Zeichen für die Wertschätzung von freiwilligem Einsatz für die Gemeinschaft. Die Ehrenamtskarte Baden-Württemberg gewährt reduzierten oder freien Eintritt zu vielen Schlössern, Museen oder Events des Landes. Karteninhaber:innen haben inzwischen die Wahl unter rund 300 Angebote aus den Bereichen Bildung, Kultur und Sport. Beantragen können sie Personen, die sich in besonders hohem Maß bürgerschaftlich engagieren. Sie wird von der Freiwilligenagentur „engagiert in Ulm" oder in einem der Bürgerzentren ausgegeben. Alle Informationen zu den Voraussetzungen für den Erhalt und zu den Möglichkeiten, die die Karte bietet, gibt es unter www.engagiert-in-ulm.de Die Ehrenamtskarte gibt es übrigens auch als App, die zunehmend genutzt wird: Rund 2000 Aktive im Land haben sie bereits heruntergeladen.

Zukunftswerkstatt „Junges Engagement" für Vereine

Wie entwickeln Vereine Engagement-Angebote für und mit jungen Menschen? Am besten gemeinsam mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen selbst! In der Zukunftswerkstatt „Junges Engagement" am 2. Februar in Ulm haben gemeinnützige Organisationen die Möglichkeit, im direkten Austausch mit der Zielgruppe Ideen, Aktivitäten und Projekte zu gestalten. Wichtig: Vereine und Organisationen können sich bereits anmelden. Die Teilnahme ist kostenfrei. Die Zukunftswerkstatt von 11.30 bis 17.30 Uhr wird von der Freiwilligenagentur „engagiert in ulm" zusammen mit der Partneragentur „Freiwillig in Kassel" organisiert.
Anregungen und bereits erprobte Beispiele sind unter www.freiwillig-in-kassel.de/next-gen/ zu finden, ebenso der Link zur Anmeldung in Ulm.

Die MitMacherei: Gemeinsam kreativ – für andere

In der offenen Kreativrunde „Die MitMacherei" fertigen die Teilnehmer:innen einmal im Monat gemeinsam schöne Objekte, die anschließend an gemeinnützige Einrichtungen gespendet werden. Die nächsten Treffen sind am 27. November und im neuen Jahr am 29. Januar. Jeweils von 17 bis 19 Uhr wird in der Freiwilligenagentur „engagiert in ulm" in der Radgasse 8 gebastelt. Wer zusammen mit anderen kreativ sein möchte, ist herzlich willkommen. Dabei ergeben sich immer auch interessante Gespräche und neue Kontakte.

Radgassen-Café – Treffpunkt für Engagierte

Immer am zweiten Donnerstag eines Monats öffnet die Bürogemeinschaft die Tür für das Radgassen-Café: Von 16 bis 18 Uhr informieren ADFC, Bürgeragentur ZEBRA, Kulturloge, Pride, Flüchtlingsrat und Freiwilligenagentur „engagiert in ulm" über die vielen Möglichkeiten bürgerschaftlichen Engagements in Ulm. Bei Kaffee, Tee und Kuchen können sich Interessierte zwanglos ein Bild von den Einsatzangeboten machen, sich beraten lassen und miteinander ins Gespräch kommen. Die nächsten Termine in der Radgasse 8 in Ulm sind am 10. Dezember und am 14. Januar 2027.

Akademie für Bürgerschaftliches Engagement
vhulm | engagiert in ulm | ZEBRA

Fitgemacht: Akademie für bürgerschaftliches Engagement

Das Fortbildungsangebot für Herbst und Winter richtet sich an alle, die in Vereinen Verantwortung tragen, sich bereits engagieren oder künftig ein freiwilliges Engagement angehen möchten. Träger der Akademie sind die Freiwilligenagentur „engagiert in ulm", die Volkshochschule und die Bürgeragentur ZEBRA. Gemeinsam bieten sie praxisnahe Schulungen, die Ehrenamtliche und ihre Organisation voranbringen – analog, digital oder in individuellen Gesprächen.

Unsere Veranstaltungen für Interessierte:

- ***Mit Dir zum Volunteer – Ehrenamts-Speed-Dating***
  3. Dezember | 16.30-19 Uhr | Bürgerhaus Mitte
- ***kurz&gut – Kurzzeitengagements erfolgreich gestalten***
  3. Dezember | 10-11 Uhr | engagiert in ulm
- ***Engagement zum Frühstück***
  19. Januar | 10 Uhr | engagiert in ulm
- ***Fachkräfte regional für Bürgerschaftliches Engagement und Gemeinwesenarbeit (FaRBE)***
  12. Januar | 9-11 Uhr | EinsteinHaus, vh Ulm
- ***Generationswechsel in der Vereinsarbeit, Mitglieder- und Nachwuchsgewinnung***
  25. Januar | 18-19:30 Uhr | online
- ***Ins Gespräch kommen mit ... Sportvereinen***
  26. Januar | 18-19:30 Uhr | engagiert in ulm

engagiert in ulm

engagiert in ulm e.V.
Larissa Heusohn | Maike Munz | Gudrun Blickle
Radgasse 8 | 89073 Ulm
Telefon 07 31 - 7 08 85 55
info@engagiert-in-ulm.de
www.engagiert-in-ulm.de



Max, Praktikant, und Dijana, Bufdi, im Radio free FM Büro.
Foto: Janina Diergarten, Radio free FM

Gib Geld!
Wofür eigentlich?

Auf Plakatflächen in Ulm und Neu-Ulm, auf Instagram und in den Lokalzeitungen war und ist es zu lesen: Gib Geld – freies Radio ist nicht umsonst. Doch was steckt hinter diesen deutlichen Worten?

Was rauskommt, ist kostenlos: Wer Radio free FM hören möchte, kann 102,6 MHz einschalten oder den Stream auf www.freefm.de kostenfrei nutzen. Doch all die Arbeit und Technik, die hinter den Kulissen steckt, um ein 24-Stunden-Radioprogramm auf die Beine zu stellen, ist nicht umsonst. Und dabei sind Radiosendungen noch längst nicht alles, was im zweiten Stock des Ulmer Büchsenstadels gemacht wird.

Freies Radio ist nicht umsonst!

2,5 hauptamtliche Stellen gibt es im Sender, dazu noch Minijobs, einen Werkstudenten, einen Azubi und zwei Bundesfreiwilligendienstleistende. Sie organisieren gemeinsam den laufenden Betrieb, managen das Backoffice und sind Ansprechpartner nach außen. Dazu kommt die Aufgabe, pro Jahr 40-60 Praktikant:innen und neue interessierte Ehrenamtliche im Radiobetrieb einzuarbeiten. Ihnen werden erste Schritte in der journalistischen Arbeit ermöglicht und die technischen und rechtlichen Kenntnisse vermittelt, um selbst Radiosendungen zu produzieren. Neben dem eigenen Einführungskurs „Radiobaukasten" finden im Sender auch immer wieder weiterführende Workshops mit verschiedenen qualifizierten Referenten statt. Diese Angebote sind für Vereinsmitglieder kostenlos und nach außen offen, das heißt, jeder kann teilnehmen.

Medienbildung für alle

Der offene Zugang zu fundierter Medienbildung für alle Interessierten ist in Zeiten, in denen Desinformation unter dem Deckmantel der freien Meinungsäußerung daherkommt, sehr wichtig. Wer selbst gelernt hat, wie Recherchearbeit funktioniert, ist besser in der Lage, Informationen einzuschätzen und Unwahrheiten zu erkennen.

Dabeisein und Mitmachen

Die regelmäßige Sendung „Plattform", das Ausprobieren bei einer Schnuppersendung oder ein eigenes Sendungskonzept sind Möglichkeiten für Bürgerinnen und Bürger, Themen ins Radio zu bringen. Ein Akzent oder Dialekt, auch Stottern oder ein anderes Handicap sind kein Grund, sich nicht hinter das Mikrofon zu stellen. Ebenso finden fremdsprachige Sendungen einen Platz im Radioprogramm.

Neue Musik

Ein weiterer großer Bereich, in dem sich Radio free FM engagiert, ist die aktive Förderung der lokalen Musikszene. Musikschaffende aus Ulm und der Region bekommen die Möglichkeit zur Ausspielung Ihrer Songs und werden für Veranstaltungen und Konzerte gebucht. Im Rahmen von besonderen Veranstaltungskonzepten wie z.B. der „Sperrstunde" Konzertreihe werden die Aufnahmen der Konzerte anderen Sendern im deutschsprachigen Raum zur Ausstrahlung zur Verfügung gestellt. Zusammen mit Interviews der Künstlerinnen und Künstler erhält deren Musik so internationale Strahlkraft.

All das sind Alleinstellungsmerkmale von Radio free FM in der hiesigen Radiolandschaft. Was sich jedoch nicht von anderen Radios unterscheidet ist der enorme technische Aufwand, der einen Radiobetrieb erst möglich macht. Verschiedenste Hard- und Software muss angeschafft, gewartet und erneuert werden, die Übertragung auf DAB steht vor der Tür.
Und all das kostet Geld.
Um den Radiobetrieb zeitgemäß weiterentwickeln zu können ist es das Ziel, mit Spenden und Mitgliedsbeiträgen die Lücke von aktuell ca. 20.000 Euro pro Jahr zu füllen. Denn freies Radio ist nicht umsonst.

So kannst du uns unterstützen:
www.freefm.de/spenden

Radio free FM
102,6 MHz

Radio free FM gGmbH
Platzgasse 18 | 89073 Ulm
Telefon 07 31 - 9 38 62 84
radio@freefm.de
www.freefm.de

Wenn ein Knopfdruck beruhigt

Wie der Johanniter-Hausnotruf Angehörige entlastet und älteren Menschen ein selbstbestimmtes Leben zu Hause ermöglicht

Dienstag, 7:17 Uhr. Der erste Kaffee ist noch nicht ausgetrunken, die Kinder müssen zur Schule, im Büro wartet das nächste Meeting. Und trotzdem geht ein Gedanke durch den Kopf: Hoffentlich geht es Mama gut.
Für viele erwachsene Kinder gehört diese Sorge zum Alltag. Die eigenen Eltern leben vielleicht allein, sind nicht mehr ganz so sicher auf den Beinen und man selbst ist beruflich eingespannt, hat Familie und wohnt womöglich nicht gleich um die Ecke. Man möchte da sein. Aber man kann nicht jederzeit da sein. Genau hier kann der Johanniter-Hausnotruf in Ulm und Umgebung eine wichtige Lücke schließen.

Sicherheit, ohne Selbstständigkeit aufzugeben
Ein Hausnotruf bedeutet nicht, dass jemand sein Leben nicht mehr allein bewältigen kann. Im Gegenteil: Er kann dazu beitragen, dass Menschen länger selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden leben können. Dort, wo sie sich wohlfühlen. Und das Prinzip ist so einfach. Über einen kleinen Sender, der am Handgelenk oder um den Hals getragen werden kann, lässt sich per Knopfdruck die rund um die Uhr besetzte Johanniter-Hausnotrufzentrale erreichen. Auch wenn jemand nach einem Sturz nicht mehr zum Telefon kommt oder nicht sprechen kann, kann Hilfe organisiert werden. Je nach gewähltem Paket sind unter anderem eine sichere Schlüsselhinterlegung und ein Einsatzdienst vor Ort möglich. Für Angehörige bedeutet das vor allem eines: **mehr Sicherheit und weniger ständige Alarmbereitschaft.** Denn Nähe lässt sich nicht in Kilometern messen. Und Fürsorge bedeutet auch nicht, rund um die Uhr erreichbar sein zu müssen.

„Ich kann mich jetzt wieder auf das konzentrieren, was wirklich zählt."
Vielleicht ist es der Anruf am Abend, bei dem die Mutter erzählt, was sie im Garten gemacht hat. Vielleicht der Sonntagsbesuch, bei dem gemeinsam Kuchen gegessen wird. Oder einfach die Gewissheit, während der Arbeitszeit nicht ständig auf das Handy schauen zu müssen. Der Hausnotruf soll Angehörige nicht ersetzen. Er schafft vielmehr ein zusätzliches Sicherheitsnetz und damit Freiraum für beide Seiten. Auch in



Ulm und Neu-Ulm beraten die Johanniter Familien persönlich und unverbindlich. Gemeinsam wird geschaut, welche Lösung zur individuellen Situation passt. Bei anerkannter Pflegebedürftigkeit kann unter bestimmten Voraussetzungen eine Kostenübernahme durch die Pflegekasse möglich sein.

Vielleicht ist es Zeit für ein Gespräch
„Mama, was wäre, wenn du einmal stürzt und niemand da ist?" Ein solcher Satz fällt nicht leicht. Viele Angehörige haben Sorge, ihre Eltern damit zu verunsichern oder ihnen das Gefühl zu geben, nicht mehr selbstständig zu sein. Dabei kann die Frage auch anders lauten: Was können wir tun, damit du weiterhin möglichst lange und sicher zu Hause leben kannst und ich dabei ein gutes Gefühl habe?
Der Johanniter-Hausnotruf kann darauf eine Antwort sein. Für mehr Sicherheit zu Hause. Für mehr Selbstständigkeit im Alter. Und für Angehörige, die zwischen Beruf, eigener Familie und der Sorge um ihre Eltern manchmal einfach eines brauchen: **die Gewissheit, dass im Ernstfall jemand da ist.**

Kostenloser Vortrag „Sturzprophylaxe"!

Was können Sie tun um Stürze zu vermeiden?
In einem einstündigen, kostenlosen Vortrag erhalten Sie
- Informationen, wie Sie Stürze vermeiden können
- Tipps für mehr Sicherheit in den eigenen vier Wänden und erfahren
- Wissenswertes zu Funktionsweise und Möglichkeiten des Hausnotrufs.

Der Vortrag findet **am 30.11. ab 17:30 Uhr in der Johanniter-Dienststelle Kempten in der Haubenschloßstr. 6** statt.
Anmeldung erbeten unter:
https://events.johanniter.de/vortrag-drei-saeulen



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.
Regionalverband Bayerisch Schwaben
Edisonallee 1 | 89231 Neu-Ulm
Telefon 07 31 37 86 00 - 225
hausnotruf.neu-ulm@johanniter.de
www.johanniter.de/bayerisch-schwaben

Nimmt mich die Politik ernst? Über Kommunikation in der Demokratie

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,
beim Werben um Stimmen für die Kommunalwahl 2024 hatte ich eine interessante Begegnung. Ein Ulmer Bürger unterbreitete mir sein Anliegen mit den Worten: „Wenn ich schon mal einen Stadtrat vor mir habe…" Er hatte einen Verbesserungsvorschlag für die unbefriedigende Verkehrssituation seines Stadtteils. Ich erkundigte mich bei der Verkehrsabteilung der Stadt Ulm und erfuhr, dass sein Vorschlag aus rechtlichen Gründen nicht realisierbar sei. Wie versprochen teilte ich ihm dieses – für ihn wenig erfreuliche – Ergebnis innerhalb weniger Tage mit.
Was dann geschah, war überraschend: Der Herr bedankte sich fast überschwänglich, dass er überhaupt eine Reaktion erhalten habe, und schrieb: „Erfreulich oder nicht – Sie haben mein Thema aufgegriffen. Zum ersten Mal fühle ich mich von der Politik ernst genommen."
Diese Begegnung war für mich aus zwei Gründen aufschlussreich:
Zum einen zeigte sie: Viele Menschen erleben die Demokratie als etwas Fremdes. Ohne Begeisterung und mit mäßiger Beteiligung wählen sie alle vier oder fünf Jahre die Parlamente und alle acht Jahre den oder die OB. Sie bekommen den Eindruck, dass die Gewählten die Dinge unter sich ausmachen und die Bürgerinnen und Bürger nach den Wahlen keine Rolle mehr spielen. Die Frustration ist so groß, dass das Selbstverständliche, nämlich auf ein Anliegen eine Antwort zu bekommen, gar nicht mehr erwartet wird. Das Zweite, was ich aus der Begegnung lernte, war: Eine kompetente und gut begründete Antwort ist wichtiger als die Erfüllung aller Wünsche.
Von Ingeborg Bachmann stammt der Satz: „Die Wahrheit ist dem Menschen zumutbar." Doch die Politik mutet den Bürgerinnen und Bürgern die Wahrheit oft nicht zu. Sie behandelt sie wie quengelige Kinder, die man mit Wohltaten bei Laune halten muss, um ihre Stimmen zu bekommen.
Wir – die politischen Akteurinnen und Akteure – sollten die Bürgerinnen und Bürger als vernünftige und verantwortlich handelnde Kooperationspartner sehen, die die Wahrheit vertragen, auch wenn sie unbequem ist.
Zu den unbequemen Wahrheiten, die die GRÜNE Partei und die GRÜNE Fraktion in Ulm zu Gehör bringen, gehört Folgendes:

Es gibt kein unbegrenztes Wachstum auf Kosten der natürlichen Lebensgrundlagen und keinen dauerhaften Wohlstand gegen die Natur. Der vergangene Hitzesommer hat Niedrigwasser in Flüssen und Seen sowie verheerende Wald- und Moorbrände gebracht, die zeigen, wie angegriffen der Planet ist. Längst ist die Klimakrise keine ferne Erscheinung mehr, sondern bedroht Gesundheit und Leben der Menschen in Mitteleuropa. Und sie macht arm: Sie vernichtet Ernten, lässt Lebensmittelpreise steigen und schädigt Energieversorgung und Wirtschaft. Die Reparatur der Klimaschäden belastet die öffentlichen Haushalte zunehmend. Der Schaden wird umso größer, je länger die Regierungen die Reduktion der Emissionen aus Kohle, Öl und Gas und den Umstieg der Wirtschaft auf emissionsfreie Energieerzeugung verweigern.
Diese Wahrheit muss den Menschen zugemutet werden: Nachhaltigkeit und Klimaschutz sind kein Luxus, sondern die Grundbedingung dafür, dass unser Leben gelingt. Wenn politische Akteure Wohlstand versprechen, indem sie die Klimakrise weiter anheizen, kann jeder und jede merken: Man nimmt mich wieder einmal nicht ernst.
Für uns GRÜNE ist es kein Zeichen von Respekt vor den Wählerinnen und Wählern, Zückerle zu verteilen und schöne Illusionen zu verbreiten. Wir bereiten sie auf einen schwierigen, aber unvermeidlichen Prozess der grundlegenden Transformation von Wirtschaft und Gesellschaft vor.
Wir hoffen und freuen uns auf konstruktive Kommunikation mit Ihnen als selbständigen und verantwortlichen Bürgerinnen und Bürgern.

Mit herzlichen Grüßen
Ulrich Metzger
Für die GRÜNE Fraktion im Ulmer Gemeinderat

GRÜNE Fraktion Ulm

Grüne Fraktion Ulm
Rathaus
Marktplatz 1 | 89073 Ulm
Telefon 07 31 - 161 10 96
www.ulm.de/gruene_fraktion





Wärme für später

Der Wärmespeicher an der Magirusstraße als Baustein der Wärmewende in Ulm

> **Wärme muss nicht genau dann genutzt werden, wenn sie erzeugt wird.**

80 Meter hoch, 25 Meter im Durchmesser und gefüllt mit 38 Millionen Litern Wasser: Der neue Wärmespeicher der Fernwärme Ulm an der Magirusstraße ist ein beeindruckendes Bauwerk. Doch seine wahre Stärke zeigt sich nicht auf den ersten Blick. Er ist ein zentraler Baustein für eine moderne und nachhaltige Wärmeversorgung – und ein wichtiger Hebel für die Wärmewende in Ulm.

Warum Ulm einen Wärmespeicher braucht

Die Wärmewende verändert, wie wir in Zukunft heizen. Sie bedeutet, dass wir vermehrt auf erneuerbare Energien setzen und fossile Energieträger Schritt für Schritt ersetzen. Doch Wärme entsteht nicht immer dann, wenn sie gebraucht wird. Genau hier kommt der Wärmespeicher ins Spiel: Er nimmt Wärme auf, wenn sie verfügbar ist, und stellt sie später wieder für das Fernwärmenetz bereit. So lassen sich Erzeugung und Verbrauch besser miteinander in Einklang bringen – und das gesamte System wird flexibler und effizienter.

Ein Speicher mit vielen Stärken

Der Speicher ist immer gefüllt – mal mit heißem, mal mit kühlem Wasser. Das Prinzip ermöglicht eine kontinuierliche Nutzung und sorgt dafür, dass die Anlage jederzeit einsatzbereit ist. Dank des Zwei-Zonen-Speichers können Temperaturen bis zu 115 °C erreicht werden. Die hohe Bauweise des Turms ist dabei mehr als ein optisches Merkmal: Sie ermöglicht es, dass der Speicher als Druckhaltung für das Fernwärmenetz agiert.

Damit ist der Wärmespeicher nicht nur ein Puffer, sondern ein Schlüsselbaustein für ein robustes und zukunftsfähiges Wärmenetz.

Der Wärmespeicher schafft den nötigen zeitlichen Spielraum – und ist damit ein wichtiger Baustein der Wärmewende in Ulm.



Das steckt im Speicher

80 m – Höhe:
Damit der Speicher als Druckhaltung für das Netz wirken kann.

38.000 m³ – Speichervolumen:
Das entspricht rund 38 Millionen Litern Wasser.

bis zu 1.500 MWh – Wärmekapazität:
Die gespeicherte Energie steht bei Bedarf wieder für das Fernwärmenetz bereit.

FUG
FERNWÄRME ULM

Fernwärme Ulm GmbH
Magirusstraße 21 | 89077 Ulm
Telefon 07 31-39 92 0
info@fernwaerme-ulm.de
www.fernwaerme-ulm.de

Karriere weiterdenken. Berufsbegleitend studieren.

Bachelor- und MBA-Studiengänge an der Hochschule Neu-Ulm – für den nächsten Karriereschritt in Wirtschaft, Digitalisierung und Gesundheitswesen.

Die Arbeitswelt verändert sich. Digitalisierung, neue Technologien und steigende Anforderungen an Fach- und Führungskräfte eröffnen neue Chancen, verlangen aber auch neue Kompetenzen. Wer sich beruflich weiterentwickeln, Führungsverantwortung übernehmen oder neue Karrierewege einschlagen möchte, findet am Zentrum für Weiterbildung der Hochschule Neu-Ulm (HNU) vielfältige Möglichkeiten.

Studieren, ohne den Beruf aufzugeben
Mit unseren berufsbegleitenden Bachelor- und MBA-Studiengängen bieten wir akademische Weiterbildung, die sich mit dem Berufsalltag vereinbaren lässt. Dabei setzen wir auf praxisorientierte Studieninhalte, innovative Lehrmethoden und den direkten Transfer des Gelernten in die berufliche Praxis. Persönliche Betreuung, kurze Wege und der Austausch mit erfahrenen Lehrenden sowie Fach- und Führungskräften aus unterschiedlichen Branchen ergänzen unser Studienangebot.



Studierende aus dem berufsbegleitenden Bachelorstudiengang MDN

Unsere berufsbegleitenden Studiengänge im Überblick

Bachelorstudium – Berufserfahrung zählt!
Ein Bachelorabschluss ist auch ohne Abitur möglich. Mit einer abgeschlossenen Berufsausbildung und entsprechender Berufserfahrung können sich neue Wege zu einem akademischen Abschluss eröffnen. Unsere berufsbegleitenden Bachelorstudiengänge verbinden praktische Erfahrung mit wissenschaftlichem Fachwissen und eröffnen neue berufliche Perspektiven.

- Management, Digitalisierung und Nachhaltigkeit (B.A.)
- Management für Gesundheits- und Pflegeberufe (B.A.)
- Evidence-Based Nursing (B.Sc.)

MBA-Studium – Führungskompetenzen gezielt weiterentwickeln
Digitalisierung, Künstliche Intelligenz und sich wandelnde Marktbedingungen stellen Führungskräfte vor neue Herausforderungen. Ein MBA vermittelt fundiertes Managementwissen, stärkt strategische Führungskompetenzen und bietet wertvolle Möglichkeiten zum beruflichen Netzwerken. Damit kann er neue Karriereperspektiven eröffnen und auf verantwortungsvolle Führungsaufgaben vorbereiten.

- Strategic Management and Leadership (MBA)
- Führung und Management im Gesundheitswesen (MBA)

Entdecken Sie unsere berufsbegleitenden Studiengänge und lassen Sie sich persönlich und unverbindlich beraten.
www.hnu.de/weiterbildung/berufsbegleitende-studiengaenge

Bewerbungszeiträume

Bachelorstudiengänge:
15. November – 15. Januar

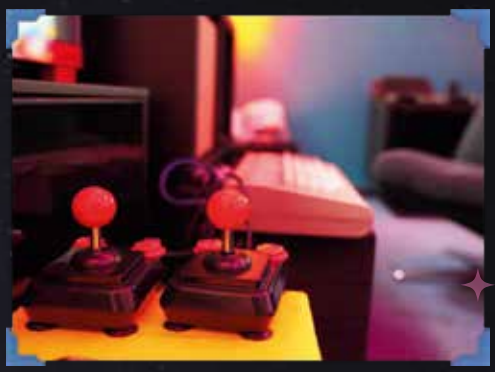
MBA-Studiengänge:
15. November – 31. Januar

HNU | Zentrum für Weiterbildung

Hochschule Neu-Ulm
Zentrum für Weiterbildung
Telefon 0731 9762-2525
zfw@hnu.de
www.hnu.de

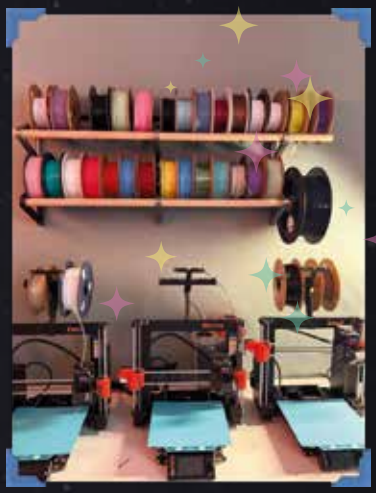
VERSCHWÖRHAUS

offener Makerspace im Herzen Ulms



Fashion Lab
- Kleidung nähen, reparieren und verschönern
- Stickmaschinen und Nähmaschinen vor Ort

Game Lab
- über 200 Games entdecken und allein oder gemeinsam zocken
- mit VR-Brille, Konsolen, Gaming PCs



Fab Lab
- offene Werkstatt
- Lasercutter, Lötstationen, Ultraschallreiniger

3D-Druck Lab
- 3D Drucken mit Druckern von Prusa, Bamboo Lab und Tractus
- FDM- Drucker, SLA-3D-Drucker



IMMER FREITAGS AB 18 UHR

Mehr Infos unter:
verschwoerhaus.de

Instagram:
verschwoerhaus.ulm

ALLE ALTERSGRUPPEN WILLKOMMEN

Weinhof 9
89073 Ulm

KOSTENLOS UND OHNE ANMELDUNG

Chancen eröffnen heißt: Mut machen...



Marie Winter
Tagestreff GmbH

... eigene Ideen zu entwickeln, Verantwortung zu übernehmen und den eigenen Weg zu gehen. Für mich ist die unternehmerische Tätigkeit mehr als ein Beruf – es ist eine Haltung. Eine Möglichkeit, die eigene Zukunft aktiv zu gestalten. Deshalb ist es mir wichtig, gerade jungen Mädchen zu zeigen, dass Selbstständigkeit als Unternehmerin eine echte Perspektive ist. Dass sie gestalten dürfen, führen können und mit ihren Ideen etwas bewegen. Als Unternehmerin möchte ich Vorbild sein und Türen öffnen – für Selbstvertrauen, Chancen und neue Wege.

UNTERNEHMERIN SEIN

**ANPACKEN.
BEWEGEN.
BEGEISTERN!**

MOTIVIEREN

IHK Ulm

www.ihk.de/ulm/anpacken.bewegen.begeistern