

meine Zeit

Neues Wohnen

Mit AktivWohnen geht die GDA auf die Wünsche vieler Interessenten ein

Sabbel-Schnute

Ina Müller wuchs auf dem Dorf auf – und plaudert heute in ihrer eigenen Show

Den Atem *spüren*

Meditation hilft dabei, innere Unruhe zu vermeiden und sich selbst bewusster wahrzunehmen

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Dr. Holger Horrmann,
Geschäftsführer der GDA

Veränderungen beschäftigen und beeinflussen uns ein Leben lang. Ich persönlich gehe Veränderungen gerne positiv und aktiv an, weil dann die Möglichkeiten und Chancen am größten sind.

Heute möchte ich Ihnen die Entwicklung von neuen Angeboten bei der GDA beschreiben. Mit unserem AktivWohnen haben wir ein Wohnkonzept für Menschen entworfen, die sich mehr Flexibilität wünschen. Mit gut 70 Jahren wollen sie ihren nächsten Lebensabschnitt in einem individuellen, niveauvollen und sicheren Umfeld verbringen, allerdings über die Leistungen, die sie in Anspruch nehmen möchten, nach dem Baukastenprinzip selbst entscheiden. Die Premiumleistungen unserer Wohnstifte erscheinen vielen zu umfassend und zu zahlreich.

Wir wollen unser wichtigstes und beliebtestes Angebot, das Wohnstiftwohnen, nicht verändern. Mit dem Angebot AktivWohnen haben wir alternativ dazu ein innovatives, hochwertiges und individuelles Konzept realisiert: 2016 mit modernen Appartements in Neustadt, Göttingen und Bad Homburg, 2017 mit dem Landhaus Ammann in Hannover und dem Quartier in Neustadt. Die ersten Reaktionen darauf sind sehr positiv.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'H. Horrmann' with a flourish at the end.

Ihr Holger Horrmann

Inhalt

AUGUST/SEPTEMBER 2017

Neue Wohnformen	4
Den Atem spüren	6
Bilderrätsel	11
Aktiv wissen	12
Mein Lieblingsplatz	13
Besondere Veranstaltungen	14
Alles-Körner	21
Sabbel-Schnute Ina Müller	22
Heilen mit Wasser	24
Hören und lesen!	27
Kurzgeschichte	28
Kreuzworträtsel	30
Kolumne & Impressum	31



istockphoto.com/ivonneW

Den Atem spüren

Meditation hilft, mit der Unruhe besser umzugehen.

Mehr auf Seite 6



Micha Neugebauer

Heinz-Erhardt-Lesung

Schauspieler Christoph Linder präsentiert Heiteres und Nachdenkliches von Heinz Erhardt.

Mehr auf Seite 15



Sony Music
© Schirmer/Erbes

Früher Kühe, dann Kneipe, heute Kult

Für Ina Müller ist das Älterwerden kein Tabu.

Mehr auf Seite 22



AktivWohnen in Hannover-Waldhausen: Das geht ab sofort im Landhaus Ammann, direkt neben dem Wohnstift.

Neue Wohnformen –

Aktiv sein, aktiv bleiben, AktivWohnen – „Wie verbringe ich meinen Lebensabend?“ Sie entscheiden allein, was das Richtige für Sie ist und welche Leistungen Sie nach dem Baukastenprinzip dafür in Anspruch nehmen – so wie Monika S. und Hans M.

Monika S., Jahrgang 1947, Studienrätin a. D., verheiratet, ein Sohn

„Betreutes Wohnen? Wir brauchen doch keine Betreuung!“ – noch nicht: Mit meinem Mann habe ich viel über die Frage gesprochen, wie wollen wir zwei als Paar im Alter leben? Wir werden sicher einmal Unterstützung zu schätzen wissen – das ahnen wir natürlich. Bis dahin möchten wir unser Leben selbstbestimmt genießen. Gerne in einer bar-

rierefreien Wohnanlage mit Gleichgesinnten, denn wir sind sehr kommunikativ. Aber auch unsere Freiheit war uns immer wichtig. Unser Sohn neckt uns gerne als „Alt-68er“.

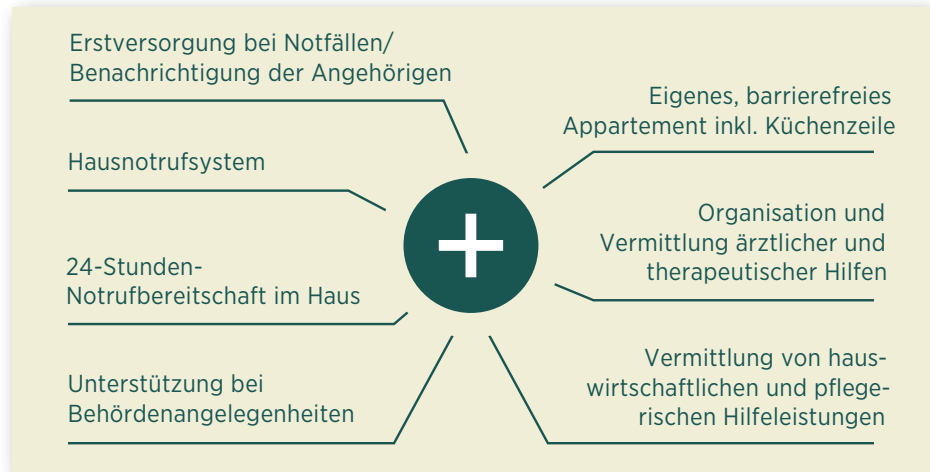
GDA AktivWohnen – das hat uns darum gleich überzeugt. Die maximale Flexibilität bei der Wahl der Leistungen: Das passt zu unseren Ansprüchen. Je nachdem, was die Zukunft an Hilfebedarf bringt, buchen wir Leistungen dann einfach bequem dazu.

Das gibt uns Gelassenheit, uns ganz auf das Hier und Heute zu konzentrieren!

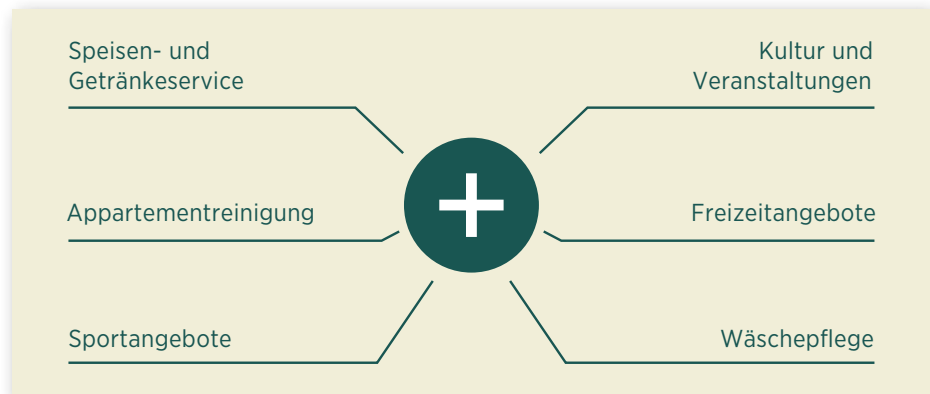
Hans M., Jahrgang 1937, Rechtsanwalt und Notar, verwitwet, vier Kinder

Bewusst habe ich mich in Absprache mit meinen Kindern für das Leben im Wohnstift entschieden. Die kleine Küche in meinem Zwei-Zimmer-Apartment nutze ich gerne, um mir ein kleines Frühstück zu zubereiten. Denn zu Mittag esse ich

Grundleistungen beim AktivWohnen



Wahlleistungen beim AktivWohnen



GDA (2)

flexibel mit Komfort

im Bewohnerrestaurant. Auf die Gespräche bei Tisch freue ich mich jeden Tag, ich habe hier eine sehr sympathische Gesellschaft gefunden. Wir verabreden uns auch gerne, um gemeinsam einen Vortrag zu hören oder ein Konzert zu besuchen.

Als ehemaliger Leistungsschwimmer in der Jugend freue mich sehr über die kostenfreie Nutzung des Schwimmbads. Große Erleichterung bedeutet für mich auch die wöchentliche Reinigung der Wohnung – das hat ja immer meine Frau gemacht. Es beruhigt mich zu wissen, dass ich an der Rezeption immer einen kompetenten

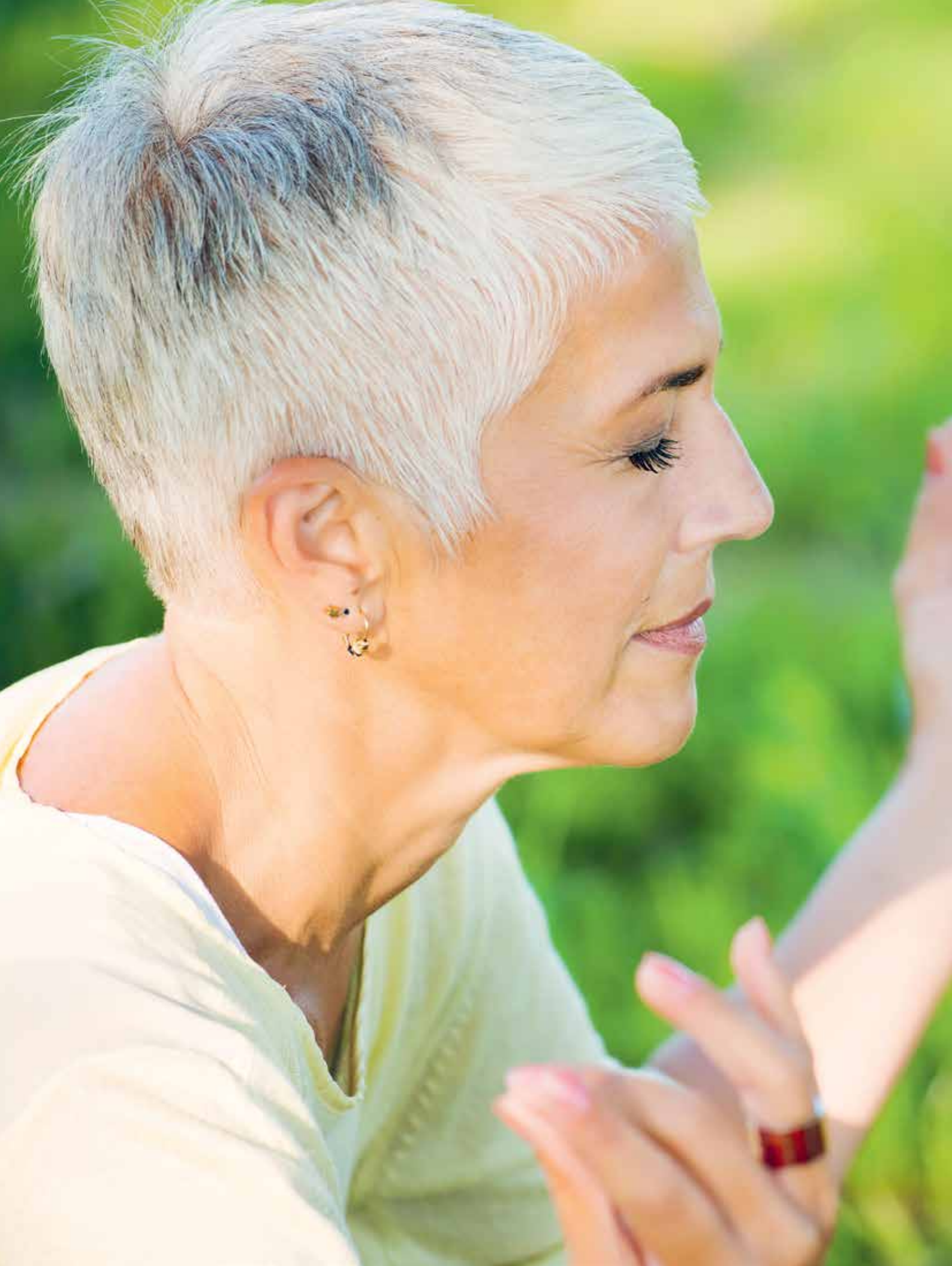
Ansprechpartner habe. Auch von den vielen Dienstleistern – vom Blumenhändler bis Wäscherei, die alle ins Haus kommen – profitieren wir Alten sehr. Die 24-Stunden-Notruf-

bereitschaft gibt uns Sicherheit. Was die Zukunft bringt, weiß nur der liebe Gott: Aber ich weiß schon heute, wenn ich mehr Hilfe bedarf, ich kann mich auf die GDA verlassen!



iStockphoto.com/SelectStock

Zeit für sich oder in Gesellschaft: Das ist GDA AktivWohnen.



Meditieren: Das ursprünglich lateinische Wort bedeutet „nachsinnen“, sich mit etwas „vertraut machen“.

Den Atem *spüren*

Meditieren ist kein ominöses Esoterikspielchen. Es hilft, mit innerer Unruhe besser umzugehen und sich bewusster wahrzunehmen. Dafür braucht es nicht viel. Man muss nur regelmäßig üben.

VON ALEXANDRA BÜLOW

Auf dem Boden hocken, die Beine kunstvoll ineinander verschlungen, Augen geschlossen, „Oooooom“ murmeln und alle Gedanken verbannen. So stellen sich viele Menschen Meditation vor. Das ist aber nur ein Aspekt. „Wir atmen uns ruhig‘ ist es nicht“, sagt Maren Schneider, Meditationslehrerin und Buchautorin in Düsseldorf. Es geht auch nicht darum, mit dem Denken aufzuhören. Meditare, so Schneider, bedeute übersetzt „nachsinnen“, im Tibetischen auch „sich mit etwas vertraut machen“. Tatsächlich macht sich der Meditierende vertraut damit, wie der Geist auf Geschehnisse und Erlebnisse reagiert. Ein Beispiel: Man hört jemanden vom Urlaub →



Ablenkung hilft: Manchem nutzt auch das Buddeln im Garten oder der Blick aufs Meer, um meditative Zustände zu erreichen.

- reden oder sieht ein Bild von Meer und Strand. Dies löst etwas in einem aus. Einfach wegzufahren, geht aber nicht in jeder Lebenssituation. „Man steckt mitten in der Diskrepanz zwischen dem, was ist, und dem, was man haben möchte“, erklärt Schneider. Das Problem ist, dass dies eine Gedankenspirale auslösen kann.

Mithilfe von Meditation lässt sich lernen, solche Gedankenspiralen zu erkennen und die Aufmerksamkeit

auf etwas Neutrales zu lenken. „So verschwindet das Stressbild, denn man beschäftigt sich mit etwas anderem“, erklärt Schneider. Das kann der Atem sein, ein Mantra, also ein gesungener oder gesprochener heiliger Vers, ein „Ooommm“ oder eine Bewegung.

„Es gibt verschiedene Formen der Meditation“, sagt Wolfgang Pfeifer, Meditationstrainer und Besitzer der Pension Aufatmen im österreichischen Tirol. „Für Einsteiger ist eine Bewegungsmeditation eine gute Sache.“ Dabei geht es darum, eine bestimmte Abfolge von Bewegungen zu lernen, sodass sich die Gedanken auf den Rhythmus fokussieren.

Den Gedanken einen Anker geben

„Man gibt den Gedanken damit einen Anker“, sagt Pfeifer. Dieser Anker kann auch der Atem sein. So setzt man sich auf einen Stuhl mit gerader



Prof. Dr. Schmidt: „Achtsamkeit kann zur Gewohnheit werden.“

Auf sich selbst hören und im Heute leben

Achtsamkeit kann im Alltag helfen, sich selbst und seine Bedürfnisse besser wahrzunehmen. Der Begriff steht im Mittelpunkt einer Methode zur Bewältigung negativer Gefühlslagen, die in den vergangenen Jahren viel an Aufmerksamkeit gewonnen hat. „Achtsamkeit bedeutet, die Aufmerksamkeit bewusst auf das Gegenwärtige zu richten“, so Psychologe Stefan Schmidt, der am Universitätsklinikum Freiburg zu dem Thema forscht.

„Das heißt, dass man lernt, sehr

bewusst darauf zu achten, was man tut“, sagt Schmidt. „Das gilt zum Beispiel auch für bewusstes Atmen oder bewusstes Essen. Man kann üben, genau zu schmecken, was man im Mund hat.“ Grundsätzlich lasse sich praktisch alles mit Achtsamkeit tun. Entscheidend sei nicht, in bestimmten Situationen besonders achtsam zu sein, sondern „Achtsamkeit als Gewohnheit“ zu entwickeln.

In entsprechenden Kursen lasse sich das schrittweise erreichen.



istockphoto.com/borchtee/vomeW



Haltung, aber entspannt, Füße auf den Boden, Hände auf die Oberschenkel. Die Augen müssen nicht unbedingt geschlossen sein. Und dann horcht man aufmerksam in sich hinein: Wo ist der Atem gerade gut fühlbar? In der Nase, im Rachen, im Brustkorb? „Man bleibt an dem Punkt, wo man es schön findet, den Atem zu spüren“, sagt Schneider.

Hier fühlt man den Atem nun ganz

bewusst. „Man kann auch die Hand auf den Unterbauch legen und spüren, wie sich der Bauch beim Einatmen hebt“, erklärt Pfeifer. „Dieses bewusste Spüren mache ich ein bis drei Atemzüge lang, dann folgt eine kurze Pause“, sagt Schneider. Der Geist wehrt sich gegen die Nichtbeachtung und schiebt immer wieder Bilder und Gedanken in den Kopf: den Arztbesuch am Nachmittag, den Gesprächspartner, der nicht zugehört hat. Wir sind in der Vergangenheit oder in der Zukunft, nur nicht im Hier und Jetzt.

Kurskosten werden teilweise übernommen

„Einige können sich sehr gut versenken, andere werden anfangs noch nervöser, als sie es ohnehin schon sind“, sagt Ulrich Ott, Neurowissenschaftler und Meditationsforscher an der Uni Gießen, der seit 25 Jahren meditiert. Anfängern empfiehlt er, sich von einem Lehrer unterstützen zu lassen, etwa in einem Kurs. Die anfallenden Kosten werden teilweise von den Krankenkassen erstattet.

Schneider rät, die Aufmerksamkeit bewusst von den Gedankenspiralen wegzulenken, wieder den Atem zu spüren. Funktioniert das nicht, lässt →

„Einige werden anfangs noch nervöser.“

Ulrich Ott, Neurowissenschaftler und Meditationsforscher an der Universität Gießen

Die Übungen lehnen sich unter anderem an Yoga und klassische Meditation an. „Das können Stille- oder Gehmeditationen sein“, sagt Stefan Schmidt.

In der Regel helfe die Teilnahme an einem Kurs bereits, achtsamer im Umgang mit sich selbst zu werden und sich an den eigenen Bedürfnissen zu orientieren. Idealerweise wird Achtsamkeit bereits geübt, bevor es zu einer gesundheitlichen Beeinträchtigung kommt und sich eine Depression oder Ängste einstellen.



iStockphoto.com/jacoblund

Konzentration gefragt: Den Moment mit allen Sinnen wahrnehmen – das sorgt für mehr Lebensgenuss.

→ man es auf sich beruhen. Gerade am Anfang sind wenige Minuten sinnvoll – Hauptsache, regelmäßig: einfach mal aus dem Fenster blicken und dabei dem Atem nachspüren.

Training in Selbstregulation

„Meditieren ist für jeden geeignet“, sagt Pfeifer. Wer nämlich regelmäßig meditiert, geht mit der Zeit aufmerksamer mit sich selbst um und gerät nicht mehr bei jedem Stressauslöser in Panik. „Meditation ist aus meiner Sicht ein Training in Selbstregulation“, sagt Ott. „Man lernt, sich zu entspannen, zu konzentrieren und sich emotional zu klären.“

Wer sich dennoch nicht wohlfühlt beim Meditieren, sollte sich, so Ott, nicht quälen. Vielleicht löst bei ihm etwas anderes meditative Zustände aus – aufs Wasser schauen, buddeln im Garten. Oder, wie bei Ott, der Spaziergang im Wald.

! Heute schon achtsam gewesen?

Fokussieren Sie sich auf Ihren Atem!

Es gibt viele Arten zu meditieren

Immer mehr Meditationsansätze aus dem fernöstlichen Raum werden auch in Deutschland angeboten. Obwohl Meditation traditionell immer einen spirituellen Ursprung hat, gibt es mittlerweile auch Ansätze wie das Achtsamkeitskonzept MBSR, die ohne Spiritualität auskommen. „Für Menschen, die nicht spirituell sind oder werden wollen, ist das als Einstieg gut geeignet“, erklärt Prof. Peter Sedlmeier, der ein Buch über die wissenschaftlichen Grundlagen von Meditation geschrieben hat.

Achtsamkeit einüben

Bei der Achtsamkeitsmeditation lenkt der Meditierende die Aufmerksamkeit auf sich selbst. Bei Menschen, die ängstlich sind oder bereits eine Depression haben, könne das die psychischen Probleme unter Umständen verstärken.



iStockphoto.com/ROMAOSLO

In dem Fall könnte eine Mantra-Meditation besser geeignet sein. Dabei wird eine Silbe innerlich sehr oft wiederholt.

Mit oder ohne Sinnsuche

Wer gesund ist, sollte dem Psychologen zufolge am besten mehrere Konzepte ausprobieren und schauen, mit welchem man sich wohlfühlt. Spirituell begründete Techniken unterscheiden sich etwa durch die Zielsetzung.

Während hinduistische Konzepte wie Yoga darauf abzielen, die Gedankentätigkeit zum Stillstand zu bringen, um das wahre Selbst zu erkennen, soll der Mensch bei der buddhistischen Meditation unter anderem erkennen, dass nichts von Dauer ist. dpa/tmn

Bilderrätsel

Finden Sie die zehn Fehler. Ob Sie richtig liegen, sehen Sie auf der vorletzten Seite.

Original



Fälschung



Mühlen in La Mancha, in Kastilien, Spanien

Impfung schützt

Jährlich erkranken in Deutschland rund 750 000 Menschen an einer Lungenentzündung, sagt Prof. Tobias Welte von der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin. Bei Husten, Fieber, Abgeschlagenheit und Schüttelfrost sollten Betroffene rasch einen Arzt aufsuchen. Menschen ab 60 Jahren sollten sich daher gegen Pneumokokken, den häufigsten Erreger impfen lassen, empfehlen die Krankenkassen.



istockphoto.com/monkeybusinessimages



Verträglicher als Kuhmilch

Wer einen empfindlichen Magen hat, sollte es einmal mit Ziegenmilch und -käse versuchen. Sie sind nicht nur reich an Vitamin A und D, sondern enthalten auch mehr mittelkettige Fettsäuren und sind damit schneller und leichter verdaulich. Allergiker kommen mit Ziegenmilch oft besser zurecht, da sie weniger allergene Stoffe enthält. Nur: Mit dem strengen Geschmack kann sich nicht jeder anfreunden.

istockphoto.com/globalip

Dauermüdigkeit bekämpfen

Gegen das chronische Erschöpfungssyndrom kann körperliche Aktivität helfen. Die Deutsche Gesellschaft für Radioonkologie (DEGRO) rät zu Ausdauertraining sowie Yoga, Tai-Chi oder Tanzen. Von der auch als Fatigue bezeichneten ständigen Müdigkeit sind zum Beispiel Krebspatienten, die mit einer Chemotherapie behandelt werden, betroffen. Was genau die Müdigkeit auslöst, ist bisher nicht bekannt. Den Patienten helfen neben Sport manchmal auch Achtsamkeitsübungen und Meditation.



istockphoto.com/sturtt



Christine Nitschke, jolly-photo, Azure-Dragon, pixhook

mein Lieblingsplatz

INGEBORG NEUMAIER

Der Blick ins Grüne

„Gerne sitze ich am frühen Nachmittag bei geöffneter Balkontür in meinem gemütlichen Fernsehsessel, genieße den Blick ins Grüne, höre den Vögeln im großen Ahorn vor meinem Fenster zu und beobachte die wandernden Wolken am Himmel. Am liebsten aber verbringe ich hier die Dämmerstunde, wenn allmählich die Lichter in den gegenüberliegenden Wohnungen angehen. Ich fühle mich den dort lebenden Menschen verbunden und empfinde mich glücklich als Teil einer starken Gemeinschaft, in der ich zu Hause bin.“

Besondere Veranstaltungen

im August und September

Brigitte Wotka



Sie sorgen für besonderen Gottesdienst-flair: Die Tänzerinnen der Tanzschule Mofesi.

Dienstag, 1. August 2017

Verabschiedung von Petra Mahncke

Gemeinsam verabschieden wir nach 16 Jahren unsere langjährige Pflegedienstleitung Ambulante Pflege, Petra Mahncke, bei Kaffee und Kuchen und mit den besten Wünschen in ihren wohlverdienten Ruhestand.

Uhrzeit: 15.30 Uhr | Ort: Bewohnerrestaurant

Donnerstag, 3. August 2017

BRIK

Bewegungscoaching zur Reaktivierung der Körperintelligenz

Brigitte Wotka

Uhrzeit: 15.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Donnerstag, 3. August 2017

Gespräch unter Männern

Über Gott und die Welt und uns selbst

Pastor i. R. Thomas Aehnelt

Uhrzeit: 15.30 Uhr | Ort: Clubraum

Sonntag, 6. August 2017

Gottesdienst mit Tanz

„Der Herzschlag der Schöpfung“
Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt und
die Tanzschule Mofesi

Uhrzeit: 10.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Sonntag, 6. August 2017

Lesung

„Als wenn der Blitz einschläge“ –
Über den Experimental-Denker Georg Christoph
Lichtenberg

Dr. Heiko Postma

Der Philosoph, Mathematiker und Physiker
Georg Christoph Lichtenberg (1742–1799) gehört
zu den brilliantesten Schriftstellern der deut-
schen Literatur, obwohl er einen Großteil seines
Werkes zu Lebzeiten gar nicht veröffentlicht,
sondern nur in Kladden, seinen Sudelbüchern,
wie er sie nannte, aufgezeichnet hat.

Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |

Eintritt: 3,00 €



Zu uns kommt Schauspieler Christoph Linder mit seinem Heinz-Erhardt-Programm.

Dienstag, 8. August 2017
Niedersächsische Landpartie

Stiftsdirektor Martin Stodolny
 Abfahrt vor dem Wohnstift: 13.00 Uhr |
 Kosten: siehe DSB
 Eine Anmeldeleiste liegt aus.

Mittwoch, 9. August 2017
Literarische Gartenführung

Annemarie Wolter
 Uhrzeit: 15.30 Uhr | Treffpunkt: Foyer
 Eine Anmeldeleiste liegt aus.

Donnerstag, 10. August 2017
Geburtstags- und Begrüßungskaffee

Wir laden alle im Juli geborenen oder im vergangenen Monat neu eingezogenen Bewohnerinnen und Bewohner herzlich ein.
 Uhrzeit: 15.30 Uhr | Ort: Bewohnerrestaurant

Freitag, 11. August 2017

Szenische Lesung über Heinz Erhardt

Christoph Linder, Schauspieler
 Mal nachdenklich, mal heiter begibt sich der Schauspieler mit seinem Publikum auf die Spuren des einzigartigen Unterhaltungskünstlers Heinz Erhardt. Linder präsentiert an diesem amüsant-charmanten Nachmittag bekannte Wortverdrehungen und Zitate und gibt auch persönliche Einblicke in das Leben des Humoristen.
 Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |
 Eintritt: 3,00 €

Mittwoch, 16. August 2017

Schreibwerkstatt

Annemarie Wolter
 Uhrzeit: 15.30 Uhr | Ort: Raum Ricklingen

Donnerstag, 17. August 2017

Schreib-Workshop

Klaus Urban
 Erzählen oder erfinden Sie gerne Geschichten? Schreiben Sie Tagebuch oder gar Gedichte? Hier bekommen Sie Anregungen zum eigenen Schreiben und – wenn Sie wollen – wie Sie Ihre Texte gut und wirkungsvoll vortragen können. Sie können auch gerne eigene Texte mitbringen (auch unfertige!). Klaus Urban hat gemeinsam mit Kersten Flenter in unserem Haus schon →



iStockphoto.com/xfszy

Was meinen Sie: Ist Schreiben (k)eine Kunst?!

Sascha Wölter



Klaus Urban: Einer der besten Poetry-Slammer in Deutschland.

zweimal die Lesebühne „... mit spitzem Stift“ veranstaltet. Gefördert von der STIFTUNG Sparda-Bank Hannover im Rahmen von SLAM 2017, der 21. deutschsprachigen Poetry-Slam-Meisterschaft im Oktober in Hannover. Uhrzeit: 9.30 bis 11.30 und 14 bis 16 Uhr | Ort: Clubraum
Bitte melden Sie sich im Kulturbüro an.

Ging die musikalische und kulinarische Reise
im vergangenen Jahr
nach Griechenland,
Dänemark und Argentinien, ist diese Saison
Irland das Ziel!

Donnerstag, 17. August 2017

BRIK

Bewegungscoaching zur Reaktivierung
der Körperintelligenz

Brigitte Wotka

Uhrzeit: 15.00 Uhr | Ort: Vortragsaal

Donnerstag, 17. August 2017

Theologischer Gesprächskreis

„Frauen, die sich trauen, 100–800 n. Chr.“

Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt

Uhrzeit: 16.30 Uhr | Ort: Vortragsaal

Samstag, 19. August 2017

Gartenfest

Auf der grünen Insel

Trasnú, Irish-Folk-Music

Uhrzeit: 17.00 Uhr | Ort: Stiftspark



Christine Nitschke

Sonntag, 20. August 2017

Gottesdienst

Landessuperintendentin i. R.
Oda-Gebbine Holze-Staeblein
Uhrzeit: 10.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Dienstag, 22. August 2017

Behindertenausflug

Informationen und Anmeldung im Kulturbüro

Mittwoch, 23. August 2017

Erzählcafé

„My home is my castle“
Leben im Wohnstift
Christine Nitschke
Uhrzeit: 15.30 Uhr | Ort: Clubraum

Mittwoch, 23. August 2017

Bingo

Verein der Freunde
Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Mittwoch, 23. August 2017

Offenes Singen

Albrecht v. Blanckenburg
Uhrzeit: 17.30 Uhr | Ort: Foyer

Donnerstag, 24. August 2017

Tanzen mit dem Rollator

Almut Hoffmeister und Ramona Farwig
Fordern Sie Ihren Rollator zum Tanz auf: Denn Tanzen macht Spaß, hält körperlich fit und baut Stress ab. Es gibt für vielseitige und rhythmische Bewegungen keine Altersbeschränkungen. Zelebrieren wir gemeinsam die Freude am Tanz und am Leben!
Uhrzeit: 15.00 bis 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Donnerstag, 24. August 2017

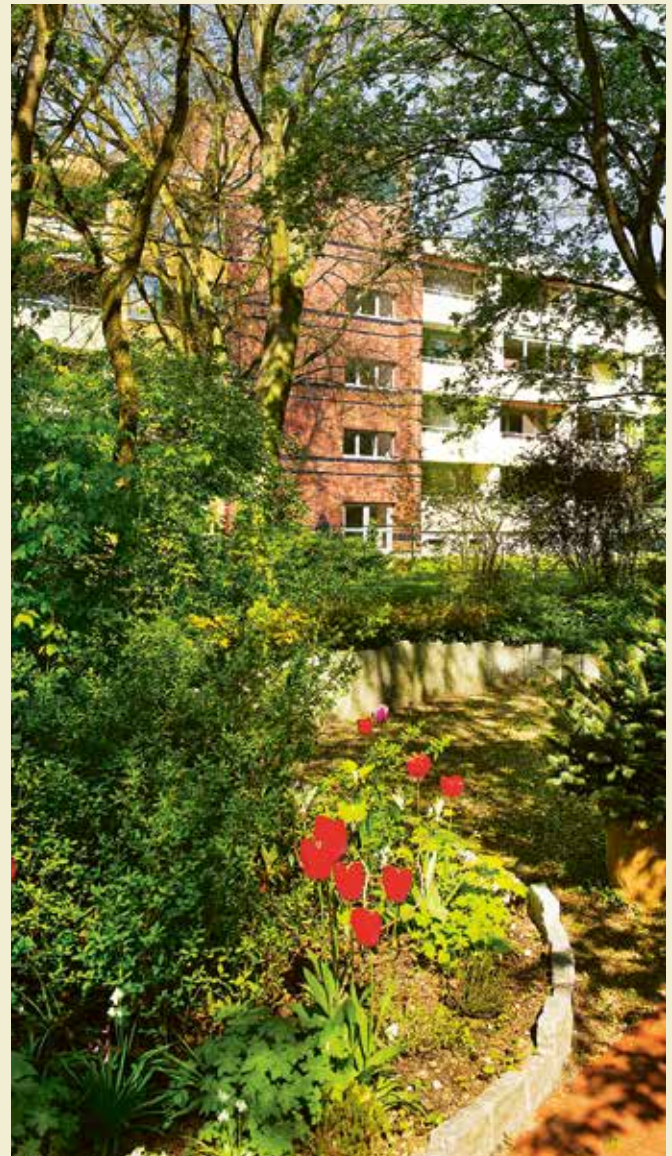
Literaturkreis

Dr. Wolfgang Kreuzberger
Uhrzeit: 16.30 Uhr | Ort: Clubraum

Freitag, 25. August 2017

Führung durch den Stiftspark

Stiftsgärtner Philipp Schönewolf
Uhrzeit: 15.30 Uhr | Treffpunkt: Foyer
Eine Anmeldeleiste liegt aus.



Heike Göttert

Der Stiftspark: Auf einem gut einstündigen Rundgang erfahren Sie alles Wissenswerte.

Sonntag, 27. August 2017

Konzert

„Älter werden ist nicht schwer, älter sein dagegen ...“

Eckart Volkholz, Gesang, und
Thomas Dust, Klavier

Der Sänger und sein Pianist gehen der Frage nach, welche Vor- und/ oder Nachteile das Älterwerden mit sich bringt ... Mit Werken von Willy Schneider, Carl Millöcker, Gustav Albert Lortzing, Bobbejaan u. a.

Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |
Eintritt: 3,00 €

Dienstag, 29. August 2017

Vortrag

Japan, das rätselhafte Land
Peter von Kapri

Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |
Eintritt: 3,00 €

Mittwoch, 30. August 2017

Fisch sucht Rollator

Kennenlernen im Fünf-Minuten-Takt
für Bewohnerinnen und Bewohner

Uhrzeit: 15.30 Uhr | Ort: Clubraum
Bitte melden Sie sich telefonisch unter 182
bei Christine Nitschke an.

Donnerstag, 31. August 2017

Gesundheitstag

Samstag, 2. September 2017

Konzert

„Freuden und Tränen der Liebe“
Musikalische Schätze der Renaissance und des
Frühbarocks zum 450. Geburtstag Claudio
Monteverdis

Raggio di Sol

Des „divino“ Claudio Monteverdis zu geden-
ken und ihn musikalisch gebührend zu feiern,
ist Freude und Herausforderung zugleich.

Privat



**Das Vokalensemble
„Raggio di Sol“**
– gegründet 1994 – legt
seinen musikalischen
Schwerpunkt auf
Renaissance- und
Barockmusik.

Monteverdi hat in seinen acht Madrigalbüchern für kleinere Besetzungen einen zeitlosen Schatz hinterlassen, der all die Qualitäten seiner Musik beinhaltet. Das gemischte Vokalensemble aus Hannover tritt unter der musikalischen Leitung von Alfredo Ihl auf.

Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |
Eintritt: 3,00 €

Sonntag, 3. September 2017

Gottesdienst

Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt
Uhrzeit: 10.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Dienstag, 5. September 2017

Bewohnerinformationsstunde

Stiftsdirektor Martin Stodolny und Jörg Zieseemer
Uhrzeit: 15.30 Uhr | Ort: Vortragssaal

Christine Nitschke



Der Platz um den Brunnen ist ein herrlicher Ort, um Feste zu feiern!

Mittwoch, 6. September 2017

Brunnenfest

Walt Kracht & His Orchestra und der Seemannschor Hannover
Uhrzeit: 17.00 Uhr | Ort: Brunnen im Stiftspark

Donnerstag, 7. September 2017

BRIK

Bewegungscoaching zur Reaktivierung der Körperintelligenz

Brigitte Wotka

Uhrzeit: 15.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Donnerstag, 7. September 2017

Gespräch unter Männern

Über Gott und die Welt und uns selbst

Pastor i. R. Thomas Aehnelt

Uhrzeit: 15.30 Uhr | Ort: Clubraum

Sonntag, 10. September 2017

Konzert

Schlagermusik der 1920er-Jahre

Alexandra Tschida, Sopranistin, Ilse Kösling, Pianistin, und Alexander Dittko-Renner, Cello

Uhrzeit: 16:00 Uhr | Ort: Vortragssaal |

Eintritt: 3,00 €

Donnerstag, 14. September 2017

Geburtstags- und Begrüßungskaffee

Wir laden alle im August geborenen oder im vergangenen Monat neu eingezogenen Bewohnerinnen und Bewohner herzlich ein.

Uhrzeit: 15.30 Uhr | Ort: Bewohnerrestaurant

Freitag, 15. September 2017

Konzert

Forum für Laienmusik

Uhrzeit: 18.30 Uhr | Ort: Vortragssaal

Sonntag, 17. September 2017

Gottesdienst

Pastor Andreas Chrzanowski

Uhrzeit: 10.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Mittwoch, 20. September 2017

Behindertenausflug

Informationen und Anmeldung im Kulturbüro

Donnerstag, 21. September 2017

BRIK

Bewegungscoaching zur Reaktivierung der Körperintelligenz

Brigitte Wotka

Uhrzeit: 15.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Donnerstag, 21. September 2017

Theologischer Gesprächskreis

Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt

Uhrzeit: 16.30 Uhr | Ort: Vortragssaal

Freitag, 22. September 2017

Führung durch den Stiftspark

Stiftsgärtner Philipp Schönewolf

Uhrzeit: 15.30 Uhr | Treffpunkt: Foyer
Eine Anmeldeleiste liegt aus.

Sonntag, 24. September 2017

Wahl zum 19. Deutschen Bundestag

Uhrzeit: 8.00 bis 18.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

istockphoto.com/reibu



Am 24. September findet die Bundestagswahl statt: Das GDA Wohnstift Hannover-Klee-
feld ist auch in diesem Jahr wieder Wahllokal.



istockphoto.com/hidak

Der nächste Winter kommt bestimmt, Zeit für neue warme, schicke Kleidung.

Mittwoch, 27. September 2017

Kaffeenachmittag mit Modenschau

Gemütlich Kaffee trinken und Kuchen essen, und sich anschließend entspannt über die neuesten Modetrends für Herbst und Winter informieren!

Uhrzeit: 15.30 Uhr | Ort: Vortragssaal |

Eintritt: 5,50 €

Die Bonvergabe findet am Dienstag, 19. September 2017, in der Zeit von 11.00 bis 12.30 Uhr im Foyer statt.

Mittwoch, 27. September 2017

Offenes Singen

Albrecht v. Blanckenburg

Uhrzeit: 17.30 Uhr | Ort: Foyer

Samstag, 30. September 2017

Konzert

Modern-Cello-Piano-Duo

Daniel Sorour (Cello) und Clemens

Kröger (Piano)

Werke von Granados, de Falla, Cassado, Lennon/McCartney, Mercury und Schubert

Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal



Kleine Alles-Körner

Pseudogetreide wie Amarant und Quinoa gelten als gesunde Kraftspender – einfach zu verarbeiten, schmecken sie sowohl in herzhaften als auch in süßen Gerichten.

VON KATHRIN WESOLOWSKI

Chia, Amarant, Buchweizen und Quinoa: Die kleinen, getreideartigen Körner finden sich nicht nur in Bioläden, sondern mittlerweile auch im Supermarkt. Doch was steckt drin in Amarant und Co., und sind die Samen tatsächlich gesünder?

Hoher Nährstoffgehalt

Laut Prof. Hans Hauner, Direktor des Else-Kröner-Fresenius-Zentrums für Ernährungsmedizin, zeichnet sich das Pseudogetreide durch den hohen Nährstoffgehalt aus: Es enthält Stärke, Eiweiß, Fett, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe – besonders wich-

tig für Vegetarier und Veganer. Anders als herkömmliches Getreide enthält das Pseudogetreide kein Gluten. Das ist gut für Menschen mit Unverträglichkeiten, generell gesünder ist es dadurch aber nicht unbedingt.

Außerdem ließen sich wegen des fehlenden Klebereiweißes allein daraus weder Brot noch Kuchen backen.

Kein Gluten enthalten

Aus Amarant und Buchweizen lassen sich auch andere Dinge zubereiten: Pfannkuchen, Fladen, Aufläufe und Brei. Amarant eignet sich etwa als Zutat für Müsli. „Am besten in gepoppter Form, so wird Amarant knusprig, und der nussähnliche Geschmack wird

noch verstärkt“, sagt Stephanie Stragies vom Vegetarierbund.

Geeignet für Füllungen

Pseudogetreide hat einen leicht nussartigen Geschmack und wird daher häufig mit Fleisch oder Fisch kombiniert. Da Quinoa leicht bitter schmeckt, eignet es sich gut als Füllung für Gemüse wie etwa Zucchini oder um Aufläufe zu würzen. Zubereitet wird es ähnlich wie Reis.

Noch ist nicht ganz klar, in welchen Mengen die Samen gesund sind. Langzeitstudien dazu fehlen bisher. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit empfiehlt daher, täglich nicht mehr als 15 Gramm Chiasamen zu essen.



Früher Kühe, dann Kneipe, heute Kult

Die Sängerin und Moderatorin Ina Müller kann melken und Plattdeutsch sprechen. Wie die Künstlerin Karriere machte und warum sie gern über das Älterwerden redet ...

VON STEFFI QUANDT

Gerade ist Ina Müller auf großer Deutschland-Tournee. Hier macht sie auf der Bühne das, wofür die Leute sie lieben: sabbeln und singen. Übers Älterwerden, körperliche Zipperlein, Kinderlosigkeit und Kerle. Ina Müller ist eben einfach Kult. Genauso wie ihre Sendung „Inas Nacht“, in der sie mit prominenten Gästen singt und am Tresen bei dem einen oder anderen Bierchen plaudert. Bereits die 100. Folge der Late-Night-Show hat sie im vergangenen Jahr in der Hamburger Kneipe Zum Schellfischposten ausgezeichnet, ein Ende ist nicht in Sicht.

In ihrer Kindheit war diese Karriere nicht abzusehen. Als vierte von fünf Schwestern wächst sie auf dem Bauernhof auf. Nach Schulschluss heißt es für die kleine Ina mitanpacken. Heu machen, Gras häckseln, Kühe melken – geistige Anregung gab es kaum. „Gerettet“ habe sie die Musik. Ein kleines Kofferradio, das im Stall ihrer Eltern dudelte. „Später habe ich dann in der Musik-AG unserer Schule Gitarre gespielt.“

Doch Musik zum Beruf zu machen – daran ist vorerst nicht zu denken. Ina lernt den Beruf der pharmazeutisch-technischen Assistentin, arbeitet in einer Apotheke auf Sylt und singt – noch ohne Publikum.

Dort macht sie Bekanntschaft mit der Musikerin Edda Schnittgart. Gemeinsam werden sie 1994 das Kabarettduo „Queen Bee“ und sind schnell so erfolgreich, dass Ina Müller zwei Jahre später den Apothekenjob an den Nagel hängt.

Vom Underdog zum Star

Elf Jahre tourt „Queen Bee“ durchs Land, veröffentlicht fünf Alben. Bis sich das Duo 2005 trennt. Ina Müller

moderiert in der Zeit schon beim NDR und arbeitet an ihren ersten Soloprogrammen – zuerst auf Plattdeutsch, ihrer Muttersprache. 2007 startet dann die Kultshow, mit der sie den großen Durchbruch schafft: „Inas Nacht“. Für die Sendung mit dem Wohnzimmer-Kuschelfaktor inklusive alkoholischer Kaltgetränke erntet sie zig Auszeichnungen: vom Comedy- bis zum Grimmepreis.

Doch auch ihr achtes Solo-Studioalbum hat sie unlängst gemeinsam mit Johannes Oerding, ebenfalls Musiker, zudem der Mann an ihrer Seite und 16 Jahre jünger als sie, veröffentlicht.

Glück ist auch Gesundheit

Das Alter spielt in ihren Texten eine große Rolle: „Wenn sich Leute ab 40 an einen Tisch setzen, geht es nur noch um Krankheiten. Bandscheiben, lasern lassen, alle haben Knie“, sagte sie dem „Hamburger Abendblatt“. Dabei fühle sie sich selbst ja gar nicht alt, nur weil sie über 50 sei. Aber „ab Mitte 40 passiert ja was mit einem. Mein Körper ist nicht mehr unendlich leistungsfähig. Ich kann nicht mehr zwölf Stunden durchdonnern.“ Deshalb definiert sie den Begriff Glück in der „Berliner Morgenpost“ wohl auch so: „Glück ist auch Gesundheit, und ich hätte nie geglaubt, dass ich diesen Satz, den meine Mutter immer sagte, auch mal eines Tages sagen würde. Aber am Ende des Tages behalten Eltern dann doch recht.“

„Ich kann nicht mehr zwölf Stunden durchdonnern.“

Ina Müller,
Moderatorin und Sängerin

Entertainment

pur: Ina Müller begeistert mit Originalität und Vielseitigkeit.





Heilen *mit Wasser*

Heute wieder populär: Der „Wasserdoktor“ Sebastian Kneipp. Seine Anwendungen und Gesundheitsratschläge lassen sich einfach umsetzen, und preiswert sind sie obendrein.

VON THOMAS KÄRST

Beim Namen Kneipp denkt man gleich an Gutes für die Gesundheit – vor allem an seine berühmten Wasseranwendungen. Während anfangs vor allem die klassische Kneippkur die Lehren des „Wasserdoktors“ bekannt machte, spielen seine Erkenntnisse heute wieder eine stärkere Rolle in Wellnessanwendungen und Vorsorgeprogrammen.

Ein Grund für die kleine Renaissance der Kneippkur sei die Einfach-

heit der Kneipp-Regeln, wie Christoph Menne vom Deutschen Medical Wellness Verband in Berlin erklärt: „Das ist eine gewisse Natürlichkeit ohne Schnickschnack.“ Tatsächlich waren Kneipps Entdeckungen recht schlicht: Der ehemalige Handwerksgehilfe, der als 27-Jähriger ein Theologiestudium begann, erkrankte schwer an Tuberkulose. Durch Tauchbäder in der eiskalten Donau bei Dillingen hat er sich selbst geheilt – und daraus eine Heilmethode abgeleitet, die auf Wärme- und Kältereize setzt, erläutert Prof. Jürgen Kleinschmidt von



iStockphoto.com/Leedsichthys/bauhaus1000



Johanniskraut:
Seine positive Wirkung etwa bei Nervosität oder Depressionen ist vielfach nachgewiesen.

der Universität München. Wenn ein Patient etwa durchgefroren zu ihm kam, ließ er ihn beispielsweise Holz hacken, damit ihm warm wurde, und verpasste ihm dann kalte Güsse.

Anregend für Kreislauf und Durchblutung

Diese „Thermotherapie“ mit kurzen Reizen führt laut Kleinschmidt dazu, dass die Blutgefäße sich zusammenziehen und wieder erweitern, so wird der Kreislauf gestärkt. Eine andere Anwendung sind Wechselgüsse. Rund 120 Varianten unterscheiden Kneipp-Jünger – vom Schenkelguss bis zum Gesichtsguss. Ein Wasserguss mit kühlem bis kaltem Wasser aus dem Schlauch soll die Durchblutung anregen, verkrampfte Muskeln sollen sich entspannen.

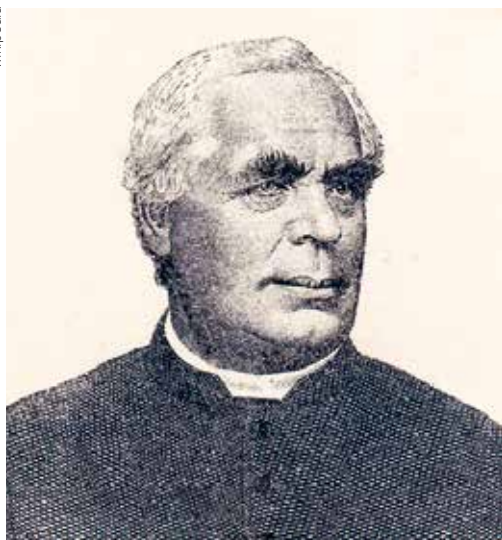
Auch beim „Wassertreten“ in Kaltwasserbecken ziehen sich die Adern der Beine zusammen. „Das ist gut für Menschen mit Venenproblemen, weil

die Venenklappen in Gang kommen“, sagt Kleinschmidt. Kneipp setzte dabei auf vorsichtige Reize, denn brachiale Heiß-kalt-Wechsel schwächten seiner Ansicht nach den Organismus.

160 000 Mitglieder in 600 Kneipp-Vereinen

Fünf Elemente unterscheidet beispielsweise der Kneipp-Bund, der rund 160000 Mitglieder in 660 Kneipp-Vereinen vertritt und seinen →

wikipedia



Sebastian Kneipp: Er kurierte sich mit eiskalten Bädern, daraus entstand die Kneippkur.

→ Sitz in Bad Wörishofen hat. Außer der Wassertherapie sind dies maßvolle Bewegung, eine gesunde Ernährung, Kräutermethoden und die sogenannte Ordnungstherapie, die auf seelische Ausgeglichenheit setzt. Aus den einfachen Regeln entwickelte sich eine ausdifferenzierte Lehre, und es entstanden spezielle Qualifikationen wie die Kneipp-Bademeister oder -Ärzte.

Nach einem starken Rückgang von Kuren setzt man heute verstärkt auf Wellness, sagt Monika Siegl vom Kneipp-Institut in Bad Wörishofen. Im Herbst 2007 wurde das erste Hotel zertifiziert, das Kneipp als mar-

kengeschützte Bezeichnung als Medical-Wellness-Anwendung anbietet.

Kneipp ist traditionelle europäische Medizin

Auch die ganzheitlichen Aspekte wollen Kneippianer verstärkt herausstellen, ebenso die Wurzeln der Heilmethode. Außerhalb des deutschen Sprachraums kennt man sie trotz der vielen Vorteile kaum: „Die Anwendungen sind einfach, preiswert und nachhaltig“, meint Monika Siegl. Und man sollte früh damit anfangen, denn die Methoden können dem Abbau der Kräfte vorbeugen.



Brennnessel:
Sie kann Arthrose lindern.

iStockphoto.com/LiliGraphie

Kneippen im eigenen Badezimmer

Kneipps Wasserkur lässt sich auch im eigenen Badezimmer anwenden. Dabei könne die Dusche zum Einsatz kommen, so der Kneipp-Bund.

Gesichtsguss

Für einen Gesichtsguss etwa (hilft unter anderem bei Ermü-

dung der Augen und beruhigt das Herz) sollte das Wasser kühl bis kalt sein. Begonnen an der rechten Schläfe wandert der Strahl dann über die Stirn bis zur linken Schläfe und zurück. Später wird die rechte Gesichtshälfte mit drei senkrechten Strichen begossen, dann die linke. Zum Abschluss wird das Gesicht dreimal mit dem Strahl umkreist und vorsichtig trocken getupft.

Wechselbad

Für ein Wechselbad (trainiert unter anderem Herz und Kreislauf) füllt man je einen Eimer mit warmem und einen mit kaltem Wasser gerade so voll, dass die Waden zur Hälfte bedeckt

sind. Nun stellt man beide Füße fünf bis zehn Minuten ins warme Wasser, danach knapp 30 Sekunden ins kalte. Dreimal wiederholen und mit einem kalten Bad beenden. Füße nicht abtrocknen, sondern kräftig bewegen oder im Bett aufwärmen.

Kalte Armbäder

Für kalte Armbäder zur Stärkung der Abwehrkräfte und zur Erfrischung bei Abgeschlagenheit und Müdigkeit wird das Waschbecken mit kaltem Wasser gefüllt (12 bis 18 Grad Celsius). Arme eintauchen, bis ein Kältegefühl spürbar wird, also etwa 30 bis 40 Sekunden; anschließend das Wasser abstreifen und für Wiedererwärmung sorgen.



iStockphoto.com/SolStock

Hören und lesen!

Was wäre, wenn ...

... ich meine große Liebe von einst nicht verloren hätte? Diese Frage geht Adam Sharp nicht mehr aus dem Kopf. Denn Angelina hat sich nach mehr als 20 Jahren wieder bei ihm gemeldet – was will sie nur? Eine herrlich anrührende Story vom Autor des „Rosie-Projekts“.

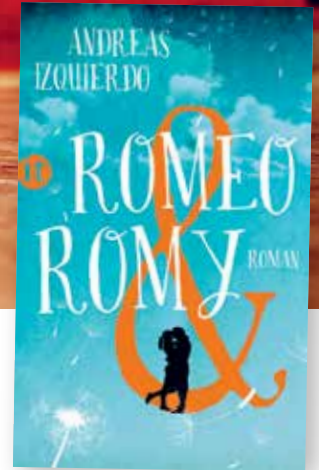
Graeme Simsion, „Der Mann, der zu träumen wagte“,
Argon Hörbuch, 6 CDs,
ISBN 978-3-8398-1551-9, 19,95 Euro



Wo das Leben ins Rollen kommt

Nach 40 Jahren hat sie ihren Mann verlassen. Nun sucht sie einen Job. Britt-Marie hat ihr Leben lang gewartet, dass ihr Leben endlich beginnt. Sie lebt in Borg, einem Ort, in den eine Straße hinein- und wieder hinausführt. Arbeit gibt es schon lange nicht mehr. Das Einzige, was allen geblieben ist, ist die Begeisterung für Fußball. Ein Hörspiel übers Verlieren, Verlieben und Mitspielen.

Fredrik Backman, „Britt-Marie war hier“, Argon Verlag,
6 Audio-CDs, ISBN 3-83981-453-7, 19,95 Euro



Souffleuse mischt ein ganzes Dorf auf

Romy könnte eine große Schauspielerin sein, aber niemand sieht sie, denn sie ist nur die Souffleuse. Nach einem harmlosen Flirt mit dem Hauptdarsteller Ben wird sie gefeuert. Ben kurz nach ihr. Romy kehrt zurück in ihre Heimat. In dem kleinen Dorf leben nur noch alte Menschen, die sich alle in den Kopf gesetzt haben, rasch das Zeitliche zu segnen. Romy schmiedet einen Plan: Sie will mit den Alten ein Theater bauen und „Romeo und Julia“ aufführen. Sie haben kein Geld, keine Erfahrung, aber einen Star: Ben soll Regie führen. Wird es der erste Job, den er nicht voll gegen die Wand fährt ...?

Andreas Izquierdo, „Romeo und Romy“, Insel Verlag,
485 Seiten, ISBN: 978-3-45-836141-1, 14,99 Euro

Chinesische Massage

Guten Tag, mein Name ist Bogdan, ich würde gern einen Massagetermin ausmachen.

- Bann?
- Ich bin ziemlich flexibel, wann ...
- Oide?
- Heute? Äh, ja, warum nicht, gerne.
- Bann?
- Wann - äh, 15 Uhr?
- Bessa fiase?
- Okay, 14 Uhr. Bis gleich.

Als ich ankomme, strahlt die chinesische Masseurin mich an, ruft freudig „Hao!“ und führt mich in den Massageraum. „Aes auzieh, nur ni Wunahos, Bau lege“, weist sie mich an und verschwindet. Ich versuche es mit: Alles ausziehen, nur nicht Unterhose, Socken und Uhr und auf den Bauch legen. Fast richtig; Socken und Uhr hätten auch ausgemusst. Sie wickelt mich erst mal von Kopf bis Fuß in Handtücher ein und massiert mich sanft ein bisschen durch die Handtücher hindurch. Nacken, Rücken, Po, Beine, Füße. „Deutse so sweea!“, verkündet sie dabei mehrfach. Erst denke ich, die Deutschen seien so schwer, dann verstehe ich, nein, die deutsche

Sprache ist schwer. Ja, das höre ich, Deutsch ist schwer, Sprache schwer, Aussprache schwer. Sie nimmt das Handtuch von meinem Rücken, legt mir ein anderes über den Hinterkopf und reibt mir den Rücken mit Öl ein. Und massiert. Und knetet. Ihre Hände sind plötzlich aus Stahlbeton, meine Nackenmuskulatur ist es leider auch, vor allem rechts, der Mausarm. Stahlbeton auf Stahlbeton ist nicht so richtig angenehm, aua, aua, aua. „Deutse so sweea!“, ruft sie. Das hält sie allerdings nicht davon ab, sehr viel zu sprechen, „immer dea und das, so sweea“, erklärt sie.

„Ja“, sage ich, auch nur noch in Wörtern sprechend statt in Sätzen, „die Artikel, sehr schwer.“ Ich glaube, sie erzählt mir, was sie gestern in der Schule Schweres besprochen haben. „So sweea, Zeht!“ – „Zeht?“, frage ich. „Zeht!“, ruft sie und probiert dann ein bisschen mit Vokalen und Erklärungen herum: „Zehte! Zeute? Zett! Zette!“ – „Zettel?“, frage ich hoffnungsfroh. „Zeite!“, ruft sie, und endlich verstehe ich: „Die Zeiten! Ja, die sind auch sehr schwer im Deutschen! Verben! Haha, ja, die Zeiten!“ Sie amüsiert sich prächtig. „Nein“, lacht sie, „ja, au so sweea“, aber was sie meint, ist doch „Zete, Kanpinpraße!“. Irgendwann verstehe ich. Zelten. Campingplatz. Wir sind beide total erleichtert. Zelten!

Haha, ja! Campingplatz! Zelten, klar! So schwer! Derweil hat sie den ersten Liter Öl in meinen Rücken massiert, und ich habe mehrfach gestöhnt. „Tu weh?“, fragt sie dann und lacht und tut mir noch mehr weh. „Swei Tage Muskakata“, kündigt sie an. Na meinerwegen, immer her damit, aua. Rechte Rückenhälfte, linke Rückenhälfte, plötzlich klettert sie auf die Liege und hockt sich auf mich, knetet weiter, dann wieder runter. Sie geht an meinen Hals, da bin ich empfindlich, ich kriege Gänsehaut und sage: „Uh, da kriege ich Gänsehaut.“ – „Was?“, fragt sie. „Tu weh?“ – „Nein“, sage ich, „aber das läuft mir durch den ganzen Körper“, woraufhin sie sich gar nicht





mehr einkriegen will vor Lachen. „Das gut“, sagt sie, „löst ganse Köpa, hahaha.“ Sie arbeitet sich meinen Rücken hinunter, an manchen Stellen tut es höllisch weh. Sie massiert mir den Po, „ni gut, imma sitze“, diagnostiziert sie, „ni gut fua Lücke, ni gut fua Po“, dann deckt sie meinen Rücken mit einem Handtuch ab und arbeitet sich weiter meine Beine hinunter, der nächste Liter Öl wird eingeknetet, ich fühle mich wie Kuchenteig (Quark-Öl-Teig). Schließlich die Füße, du lieber Himmel, ist das wundervoll.

Die Masseurin ist deutlich stiller geworden. Nachdem sie mit meinen Füßen fertig ist, [...] dreht sie mir die Arme auf den Rücken, erst den einen, dann den anderen, drückt einmal drauf. „Tu weh?“, fragt sie. „Ja, sehr“, sage ich. Sie fasst mir unters Schulterblatt, dahin, wo es noch mehr wehtut, massiert mir dann den Arm und die Hand, dann die andere Seite.

Und wieder an die schlimme Stelle, die rechte Schulter, ich stöhne auf. „Tu weh?“, fragt sie und geht weg. Es rumpelt und pumpelt vor der Tür herum, dann höre ich sie wieder reinkommen, ich sehe sie nicht, ich gucke ja die ganze Zeit durch das Loch im Tisch auf den Boden, wo ich außer dem Parkett nur manchmal ihre sonderbaren Hausschlappen sehe, so eine Art mit Teddybärfell bezogene Gesundheitslatschen, aber herr-

je, wer wird noch etwas über Asiaten und ihre Hausschlappen sagen wollen. Ohne jede Vorwarnung legt sie mir ein knallheißes, nasses Handtuch auf den Rücken, dann noch eins und noch eins. „Hei?“, fragt sie. „Nee, super“, sage ich, sie packt auch meine Arme darin ein, ich weiß nicht, wie viele heiße, nasse Handtücher sie auf mich stapelt, es fühlt sich großartig an. „Sweea?“, fragt sie. „Nee, super“, sage ich. Dann knetet sie mir wieder die Beine. „Tu weh?“ Ich habe jedes Zeitgefühl verloren, [...] wie viel Zeit mag vergangen sein? Kann das bitte nie aufhören? Sie ist wahrhaftig nicht zimperlich, plötzlich tun mir sogar die Beine weh, obwohl ich da nie was hatte, aber wenn man fest genug knetet, tut irgendwann alles weh. Aua. Weitermachen. Sie schlägt mir auch die Beine in heiße Tücher ein, woah. Plötzlich kniet sie auf mir, drückt mir durch die Handtücher die Knie in den Rücken, aua, ist. das. großartig.

Alles hat ein Ende. Sie packt mich aus den heißen Handtüchern aus und befiehlt „umdeh“. Ich drehe mich um, dafür muss ich mich ein bisschen mit den Armen abstützen, nicht zu fassen, ich habe den Muskelkater jetzt schon. Meine Schultern schmerzen [...]. „Tu weh?“, fragt sie und prognostiziert „swei Tage Muskakata“. Is recht. Für die Gesichtsmassage zum Schluss ist leider kaum noch Zeit, halbe Minute vielleicht, schade. Ich bin fix und fertig. Und habe hinterher eher vier als zwei Tage Muskakata.



Isabel Bogdan,
„Sachen machen. Was ich immer schon tun wollte“

Copyright © 2012 Rowohlt Verlag GmbH,
 Reinbek bei Hamburg
 ISBN 978-3499628184

über Geruch	▼	flutet die E-Mail-Inbox	Prachtgebäude	▼	Erhebung im Gelände	Grunzochse Wahrsagekartenspiel	▼	komplett bewölkt	▼	Vernunft, Verstand (lat.)	lat.: gegen	▼	Farbton	span.: der Spanier, spanisch	Leben, Existenz	dreistimmiges Gesangstück	
Zitterpappel	▶			11	scharfe Gewürzsoße								französisch: Osten				
Maßnahmen zur Ausgabenkürzung										nord-europ. Binnenmeer		9					
tierisches Fett	▶				Blütenstand	römische Göttin der Jagd							türkischer Ehrentitel				
	▶				Dramenheld bei Shakespeare			2		österr.: Rahm			Bewegung zur Musik				
höckerloses Kamel		Verhältnisswort	Brauch, Sitte			hawaiische Grußformel		innerer Körperteil							Fortsetzungsfolge		
	▶				Sportgerät der Werfer	Golf am Roten Meer							Grillgitter				
													Gestalt				
dringend		trop. Insekt, „Weiße Ameise“		Ritze				Ostgermanenvolk					Rückenfleisch (Speisefische)				
Frühjahrs-gartenblume	▶					Bleichmittel		gefügelt	Fabelfier					1	Farbe in der franz. Trikolore	Wortlaut	
	▶				ungezwungen, lässig	wildes Durcheinander							blauer Jeansstoff		binäre Einheit (EDV)		
Halbton unter d			munter, rege, aktiv														
	▶					nicht viel		Teil eines Schreibgerätes							kurz für CD oder DVD	ugs.: gemein, widerwärtig	
stets			dt. Mittelgebirge		Fragewort					Hauptstadt in Nordafrika			Aroma, zarter Geruch				
Keller-, Brau-rückstände	▶						3	Bundesland Österreichs		India-nerzelt					asia-tische Völkergruppe	Stadt in der Schweiz	
	▶				Flugzeugführer	Schlaf-erlebnis							kleine Brücke				
													Ver-wanderter				
Nadel-loch	Heim-fahrt		Nadel-baum							rundliches Ende (Finger)			männl. Haustier			10	
buß-fertig	▶					ange-nommen, dass		unterer Ge-sichts-teil						zusätz-lich, außer-dem		Spring-brunnen	
	▶				augen-blick-lich, jetzt	Lin-sen-brenn-punkt											
handeln		Komödie von Thoma † 1921								Klang, Ton			Wind-schatten-seite			abwei-chend	Trauben-presse
	▶					sausen, summen		Glücks-spiel-institut									
Tau zum Segel-spannen		nach unten			Ball mit Un-terschnitt	Psyche							Salz-lösung		Wasser-vogel		
meer-katzen-artiger Affe	▶							anerken-nende Worte		Ärger-nis, Eklat							
Sport-runderboot	▶														gestalte-tes Gar-tenstück		
globale Polizei-organisa-tion	▶									Straßen-leuchte							
Elbe-Zufluss	▶							ärger-lich, doof							Neben-fluss der Elbe		7
planie-ren	▶																

s1726-2

Auch Regen bringt Segen

Ich persönlich habe Regen schon immer für einen Konstruktionsfehler im Schöpfungsplan gehalten. Doch so richtig kennengelernt habe ich die ambivalente Kraft des Wassers vom Himmel erst jetzt. Im Urlaub.

Wir saßen in der Fremde in einer Ferienwohnung fest. Draußen goss es wie aus Kübeln, und drinnen nutzten sich langsam die Würfel beim Kniffeln ab. Nach ein paar Tagen standen meine drei Töchter seelisch am Rande der Kernschmelze. Die Atmosphäre glich jener während der Kuba-Krise 1962. In dieser Situation brachte ich Spaghetti auf den Tisch – was nicht zur Entspannung beitrug. „Immer dasselbe“, bemerkte meine Erstgeborene leider nicht ganz unzutreffend. Das Mittelkind stocherte genervt in den Nudeln herum. Und das Nesthäkchen – ohnehin die Nina Hagen der deutschen Tischkultur – ließ die Haare lustlos in die Soße hängen.

„Jetzt reicht’s!“, brüllte ich da und schlug auf den Tisch. Dann ließ ich einige klassische Weisheiten über Kinder in armen Ländern vom Stapel, und wünschte nachdrücklich „Gu!ten! Ap!pe!tit!“.

Augenrollen bei der Erstgeborenen, Weiterstochern beim Mittelkind. Nur dem Nesthäkchen schossen Tränen der Wut in die Augen. „Ich hab’ die Nase voll“, rief es. „Ich will nicht mehr bei euch aufgewachsen werden. Ich ziehe aus!“ Dann lief es aus der Küche und machte sich daran, seinen kleinen Koffer zu packen – mit CDs und Bilderbüchern. Es herrschte Schweigen. Vorwurfsvoll sahen mich Erstgeborene und Mittelkind an. Das Nesthäkchen öffnete die Tür. Es blickte in einen Vorhang aus Regenfäden. „Na gut, ich gebe euch noch eine letzte Chance!“, sagte es also und kehrte erhobenen Hauptes in die Wohnung zurück. Man kann über Regen ja sagen, was man will. Aber er kann auch sehr gemeinschaftsstiftend sein.



Franson

Unser Autor

Simon Benne kennt sich in Familiendingen bestens aus. Als Vater von vier Kindern weiß der Journalist, wie nah Chaos und Glück im Alltag beieinander liegen, und gewährt seinen Lesern humorvolle Einblicke in eben diese Momente.



iStockphoto.com/windy55

Impressum | *meine Zeit* | Ausgabe 02 | August/September 2017

Herausgeberin

Gesellschaft für Dienste im Alter mbH (GDA)
Hildesheimer Straße 187, 30173 Hannover
Telefon: (0511) 2 80 09-0
Internet: www.gda.de, E-Mail: info@gda.de

Geschäftsführung

Dr. Holger Horrmann

Konzeption & Realisation

Madsack Medienagentur GmbH & Co. KG
August-Madsack-Straße 1, 30559 Hannover,
Tel.: (05 11) 518-30 01, Internet: www.madsack-agentur.de

Redaktion

Christine Nitschke (GDA); Ann-Katrin Paske,
Bianca Schmitz (MADSACK Medienagentur)

Schlussredaktion

Kathrin Symens
(MADSACK Medienagentur)

Art Direktion

Andrea Kelb

Layout, Satz und Lithografie

Sabine Erdbrink, Jennifer Baaske, Claudia Fricke, Nick Neufeld, Stefan Räuschel, Katrin Schütze-Lill, Silke Söth

Druck

Quensen Druck + Verlag GmbH
Utermöhlestraße 9, 31135 Hildesheim
Tel.: (0 51 21) 74 87 9-0
Internet: www.quensen-druck.de

„meine Zeit“ erscheint viermal im Jahr 2017. Erhältlich ist die jeweils aktuelle Ausgabe bei der GDA; Direktversand oder Lieferung einzelner Ausgaben durch den Verlag sind leider nicht möglich. Alle Rechte vorbehalten. Reproduktion des Inhalts ganz oder teilweise nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung der Herausgeberin und gegen Honorar.

Lösungen

Bilderrätsel Seite 11



Kreuzworträtsel Seite 30

Lösungswort: FERNSTRASSE

Wir sind für Sie da



- 1** GDA Wohnstift Hannover-Kleefeld
Osterfelddamm 12
30627 Hannover
- 2** GDA Wohnstift Hannover-Waldhausen
Hildesheimer Straße 183
30173 Hannover
- 3** GDA Landhaus Ammann
Hildesheimer Straße 185
30173 Hannover
- 4** GDA Pflegehaus Hannover-Ricklingen
Düsterstraße 3
30459 Hannover
- 5** GDA Residenz Schwiecheldthaus
Schwiecheldtstraße 8-12
38640 Goslar
- 6** GDA Wohnstift Göttingen
Charlottenburger Straße 19
37085 Göttingen
- 7** GDA Hildastift am Kurpark
Hildastraße 2
65189 Wiesbaden
- 8** GDA Domizil am Schlosspark
Vor dem Untertor 2
61348 Bad Homburg
- 9** GDA Rind'sches Bürgerstift
Gymnasiumstraße 1-3
61348 Bad Homburg
- 10** GDA Wohnstift Frankfurt am Zoo
Waldschmidtstraße 6
60316 Frankfurt/Main
- 11** GDA Wohnstift Trippstadt
Am Judenhübel 13
67705 Trippstadt
- 12** GDA Wohnstift Neustadt a. d. W.
Haardter Straße 6
67433 Neustadt/Weinstraße