

meine Zeit



Sehr lecker!

Die GDA setzt mehr herzhaftes Hausmannskost auf den Speiseplan.

Starker Rücken

Kreuzschmerzen sind ein Volksleiden. Bewegung hilft gegen die Beschwerden.

Freiheit *des Alters*

Viele Menschen empfinden das Älterwerden als Einschränkung. Doch diese Lebensphase bietet mehr Chancen, als mancher glaubt.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Dr. Holger Horrmann,
Geschäftsführer der GDA

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“, lautet ein Sprichwort. Wem es gut schmeckt, der fühlt sich wohl. Aber was macht eine leckere Mahlzeit aus? Die Bewohner in unseren Häusern haben auf diese Frage eine ganz einfache Antwort: Mehr Hausmannskost lautet ihr vielfacher Wunsch – deftig, herzhaft und mit regionalen Anklängen. Diesen Wunsch haben wir in unseren neuen Speiseplänen berücksichtigt. Service- und Küchenleiter in den Häusern haben mit Küchenmeister Mark-Erich Volker Rezepte für die neu hinzukommenden Gerichte entwickelt. Die Speisepläne sind bereits umgeschrieben, und wir setzen jetzt die Bewohnerwünsche um! Lesen Sie dazu auch die Seiten 4 und 5.

Ein besonders köstliches Essen ist auch die geschmorte Gänsekeule, die wir Ihnen in der Weihnachtszeit servieren werden. Dieser Festtagsschmaus ist einer der kulinarischen Höhepunkte in den GDA-Häusern. Ihnen wünsche ich im Namen der gesamten Geschäftsleitung eine besinnliche Adventszeit, ein frohes und ruhiges Weihnachtsfest, viel Gesundheit, Zufriedenheit und Glück im Neuen Jahr – natürlich wieder mit vielen Genussmomenten!

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

Ihr Holger Horrmann

Inhalt

DEZEMBER/JANUAR 2018/2019

GDA: Mehr Hausmannskost	4
Das Alter genießen	6
Bilderrätsel	11
Aus den GDA-Häusern	12
Unser Lieblingsplatz	13
Besondere Veranstaltungen	14
Ein echtes Muss: die Nuss	21
Norbert Lammert	22
Mit geradem Rücken	24
GDA-Buchtipps zum Fest	27
Kurzgeschichte	28
Kreuzworträtsel	30
Kolumne & Impressum	31



istockphoto.com/monkeybusinessimages

Älter, *aber aktiv*

Das Alter wird oft als Belastung empfunden. Wer aktiv bleibt, merkt: Es ist eine Erlebnisreise.

Mehr ab Seite 6



Prof. Dr. Alexander Hennig

Reise nach Nordkorea

Prof. Dr. Alexander Hennig berichtet in seinem Bildvortrag über das abgeschottete Land.

Mehr auf Seite 18



Überzeugter Demokrat

Norbert Lammert ist ein Politiker voller Inbrunst.

Mehr auf Seite 22



Hausmannskost – *auf vielfachen Wunsch*

Das im vorigen Jahr eingeführte kulinarische Konzept bietet mit dem „Klassiker“ täglich ein traditionelles Gericht. Jetzt sind die Speisepläne getreu dem Motto „Gutes besser machen“ weiterentwickelt worden.

Ab sofort mehr Hausmannskost auf den Tellern verspricht Mark-Erich Volker von der GDA-Fachberatung Gastronomie. Damit folgen die Küchenteams dem vielfachen Wunsch der Bewohner. In Zukunft dürfen sie sich unter anderem auf Schäume vom Landschwein mit Bratensauce, Rahmwirsing mit Kartoffelklößen, Sauma-

gen und Steckrübeneintopf mit Kassler und Petersilienkartoffeln freuen. Rustikal, ursprünglich, bodenständig, deftig, traditionell – ganz so, wie viele es noch von zu Hause kennen.

„Das Essen ist ein, wenn nicht das Gesprächsthema Nummer eins unter den Bewohnern. Es gab zahlreiche Rückmeldungen von Bewohnern an unsere Küchen- und Serviceleitungen“, berichtet Volker. Obwohl zum Beispiel regelmäßig Frikadellen und Schnitzel auf dem neuen Speiseplan stehen, fehlen den Bewohnern einige Gerichte. Sie vermissen typisch deutsche Hausmannskost. Das soll sich

ändern. „Die GDA ist da offen“, betont Volker, denn „Essen, und gerade das Mittagessen, hat einen hohen Stellenwert. Es ist vielleicht einer der wichtigsten Tagesordnungspunkte im Leben unserer Bewohner.“

In Zusammenarbeit aller Küchen und des Fachbereichs der Servicezentrale wurden Rezepte entwickelt. Die regionale Prägung der Gerichte – nach klassischen Lieblingsrezepten der Bewohner – ist kein Zufall. Denn neben Regionalität zeichnet den GDA-Speiseplan die Saisonalität aus. Das bedeutet ab sofort noch mehr Abwechslung: „In der Branche ist





Sie legt Wert auf saisonale Gerichte und frische Zubereitung: Küchenleiterin Angela Zorn, GDA Hildastift am Kurpark, Wiesbaden.

Die neuen Hausmannskost-Gerichte

Fleisch und Geflügel

- Saumagen mit Sauerkraut und Bratkartoffeln
- Gaisburger Marsch – Fleischeintopf mit Kartoffeln und Spätzle
- Geschmorte Kaninchenkeule mit Senfjus, Speck-Bohngemüse und Kartoffelgratin
- Schäufele vom Landschwein mit Bratensauce, Rahmwirsing und Kartoffelkloß
- Schlachteplatte mit Kesselfleisch, Kassler und Leberwurst, Sauerkraut und Kartoffeln
- Steckrübeneintopf mit Kassler
- Fränkische Bierkutscherpfanne
- Eisbeinsülze mit Bratkartoffeln, Gewürzgurke und Wachsbohnen-Salat

Vegetarisch

- Mit Buchweizen und Erbsen gefüllter Schmor- kohlrabi, Sauerampfersauce und Salzkartoffeln
- Pfifferlings-Kartoffelauflauf mit Petersiliensauce und Karottengemüse

ein vier- bis sechswöchiger rotierender Speiseplan Standard. Bei der GDA wiederholen sich die Gerichte im Zwölf-Wochen-Rhythmus. „Lieblingsspeisen unserer Bewohner stehen aber heute schon deutlich häufiger auf dem Tisch“, sagt Volker stolz. „Auch wenn es täglich eine Herausforderung ist: Unser Anspruch ist, das Essen täglich frisch zubereitet auf den Mittagstisch zu bringen.“

„Guten Appetit!“ wünschen Mark-Erich Volker, Küchenmeister und Fachberater der Servicezentrale, und Koch Steffen Thieme, GDA Waldhausen.



Das Alter *aktiv genießen*

Den ganzen Tag herumsitzen und Fernsehen schauen? Nichts da! Wer die Zeit und Muße im Alter nicht als Belastung, sondern als Freiheit begreift, hat mehr vom Leben – davon sind Experten überzeugt.

VON PAULINE SICKMANN

Oft genug hört man von Jüngeren: „Das mach' ich, wenn ich in Rente bin.“ Aber die wenigsten setzen solche Versprechungen tatsächlich in die Tat um. Dabei markiert der Beginn des Ruhestands einen wichtigen Lebensabschnitt, den man auch im höheren Alter genießen sollte. Die Pflichten eines Berufstätigen rufen nicht mehr,

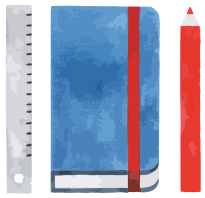
man hat Freizeit ohne Ende. Jetzt ist die Zeit zum Träume-Erfüllen!

Überholtes Altersbild

Doch viele empfinden das Alter zunächst nicht als Bereicherung, sondern als Belastung. Zu Unrecht, wie Erhard Hackler von der Deutschen Seniorenliga findet. „Dieses tradierte Altersbild ist völlig unzutreffend“, sagt er. Er plädiert dafür, auf die Freiheiten zu schauen, die Alter mit sich bringt. Er findet: Alter ist Vielfalt. →



istockphoto.com/monkeybusinessimages



42 Prozent aller Senioren engagieren sich ehren- amtlich.

→ Wer alt ist, sollte seine Freizeit nach seinen Vorlieben gestalten und dabei – natürlich im Rahmen seiner körperlichen Möglichkeiten – gerne auch mal über die Stränge schlagen: „Ruhig nach dem Motto ‚Je oller, je doller‘“, sagt Hackler. Dabei sollten Ältere sich nicht zu sehr um gesellschaftliche Konventionen kümmern. Stattdessen gilt es, sich auch mal zu trauen, etwas Neues auszuprobieren oder sich einen lang gehegten Wunsch zu erfüllen.

Dabei spielt es keine Rolle, wie groß oder klein dieser Traum ist. Einfach mal wieder eine Wein- oder Bierprobe mitmachen, eine Theatervorstellung besuchen oder die Tanzgruppe ausprobieren: „Es geht darum, auszutesten, was die Gesundheit noch so hergibt – mit einem gewissen, aber beherrschbaren Risiko“,



sagt Hackler. Warum sich nicht noch an eine neue Fremdsprache herantasten oder bei einer Tagesfahrt einen noch nie besuchten Ort entdecken? Mal aus sich herauszugehen, dies stünde den meisten Senioren hervorragend zu Gesicht, findet Hackler:

Drei Fragen zum Ehrenamt bei der GDA



Peter Rößiger engagiert sich gemeinsam mit seiner Frau regelmäßig im GDA Pflegehaus Ricklingen.

Wie sind Sie zu Ihrem Engagement gekommen?

Das GDA-Pflegehaus lernte ich kennen, als meine Mutter dort Bewohnerin war. 2010 wurde ich Rentner und hatte noch den Wunsch, was Nützliches zu tun. Da bekam ich die Idee, dort ehrenamtlich tätig zu werden. Hieraus ergab sich ein Engagement ab Anfang 2011.

Und wie engagieren Sie sich bei der GDA konkret?

Zunächst haben meine Frau und ich die Bewohner mit Rollstühlen und Rollatoren nach draußen begleitet. Später sind

wir aufs Rätseln und Singen mit den Bewohnern umgestiegen – zunächst im somatischen Wohnbereich. Mittlerweile betreuen wir aber verstärkt demenziell veränderte Bewohner.

Was bedeutet das Ehrenamt für Sie persönlich?

Auch als Rentner möchte ich eine für die Gemeinschaft sinnvolle Tätigkeit verrichten. Diese Motivation habe ich nach wie vor. Zudem führe ich während der Arbeit sehr interessante Gespräche, lerne viele freundliche Menschen kennen und mache besondere Erfahrungen.

Spaß haben in der Gruppe: Wer sich die Neugier auf andere Menschen erhält, geht positiv durch den Alltag.



iStockphoto.com/pressureUA/shironosov/RuslanGuzov

„Und die Gesellschaft sieht einem das auch nach – die meisten Menschen sind nicht mehr so engstirnig wie früher, sondern haben Verständnis.“ Umgekehrt sollten Ältere aber auch Mut haben, ‚Nein‘ zu sagen – zum Beispiel, wenn sie Zeit für sich brauchen oder zu einer Aktivität keine Lust haben.

Alter als Entdeckungsreise sehen

Wer schon viele Jahre aus dem Berufsleben ausgestiegen ist, bekommt manchmal Probleme mit dem vielen Freiraum: Die ersten Träume und Wünsche sind erfüllt, andere scheinen zu weit entfernt oder aufgrund zunehmender körperlicher Einschränkungen nicht realisierbar. Dann registrieren viele Menschen, dass das Älterwerden auch eine herausfordernde Lebensumstellung sein kann.

Davon sollte sich jedoch niemand entmutigen lassen. Petra Uhlenbrock, Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin, sieht Alter und Ruhestand eher wie eine Entdeckungsreise: „Je deutlicher sich ein Mensch von bisherigen Routinen und Denkmustern lösen kann, je neugieriger er auf die vielen Möglichkeiten ist, desto spannender kann diese Entdeckungsrei-

se werden“, sagt sie. Argumente wie „Das liegt mir nicht“, „Das habe ich noch nie gemacht“ oder „Was sollen bloß die anderen denken“ sollten nicht einfach ungeprüft hingenommen werden.

Wer dem Alter positiv gegenübersteht und es als Freiheit begreift, tut sich einen Gefallen. Das findet auch Prof. Klaus Rothermund von Zentrum für Altersforschung an der Universität Jena: „Studien haben gezeigt, →



iStockphoto.com/Rawpixel

Ein wunderbares Hobby: Es ist nie zu spät, ein Instrument zu erlernen.



→ dass Leute, die ein positives Altersbild haben, selbstzufriedener altern“, sagt er. Gleichzeitig wirke sich eine positive Lebenseinstellung auf die eigene Gesundheit aus. Denn mit Plänen und Ideen für die Zukunft schaffen sich Ältere eine eigene Motivation, noch recht lange fit zu bleiben.

Aktiv im Ehrenamt oder Verein

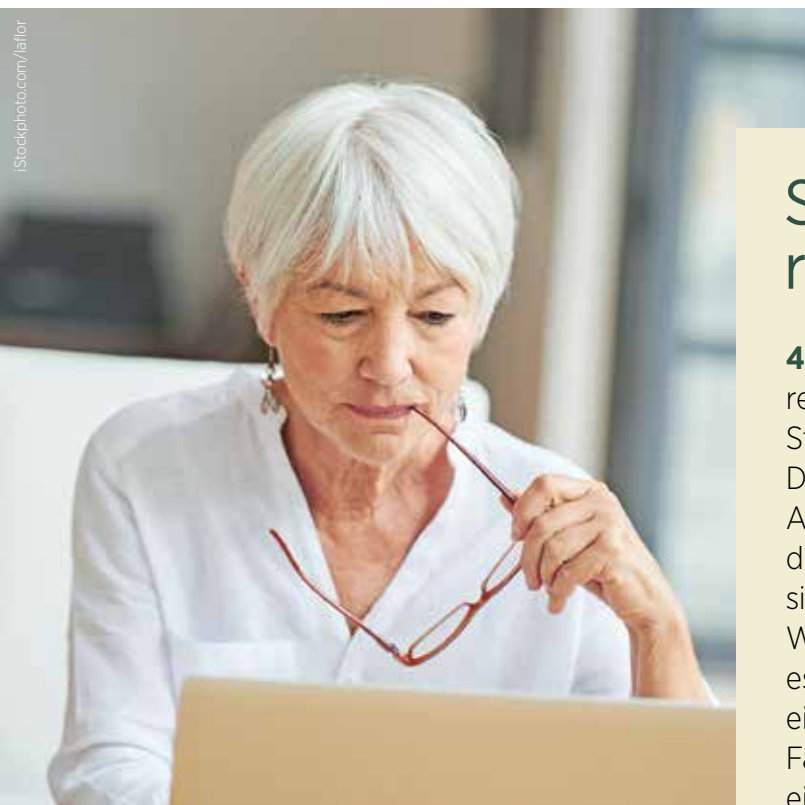
Welche Aktivitäten passend sind, muss jeder für sich selbst entscheiden. Denkbar sind neben einmaligen Unternehmungen auch ein ehrenamtliches Engagement oder eine aktive Mitgliedschaft in Vereinen oder Verbänden – viele Einrichtungen sind froh über jeden Freiwilligen, der im Rahmen seiner Fähigkeiten Aufgaben übernimmt.

Aber auch, wenn es im Alter unzählige Möglichkeiten gibt, in seiner Freizeit erfüllende Dinge zu unternehmen: „Auch einfach mal nichts zu tun, kann super sein“, sagt Rothermund.

Bereichernd sei schon, sich selbst nicht zu wichtig zu nehmen, sich auch mal überraschen zu lassen – und stets offen für Neues zu bleiben.

! Waren Sie heute aktiv?

Wer schon morgens Pläne schmiedet, freut sich auf den Tag und kommt besser in Schwung.



So finden Sie das richtige Ehrenamt

42 Prozent aller 65- bis 85-Jährigen engagieren sich ehrenamtlich, das sagt eine aktuelle Studie im Auftrag der Generali-Versicherungen. Doch wie findet man das passende Ehrenamt? Ana-Maria Stuth, Geschäftsführerin der Akademie für Ehrenamtlichkeit Deutschland, rät, sich vorab folgende Fragen zu beantworten: Wie umfangreich will ich mich engagieren? Soll es eine dauerhafte Aufgabe sein oder lieber ein zeitlich befristetes Projekt? Welche meiner Fähigkeiten oder Interessen soll das Ehrenamt einbeziehen?

Eine gute Anlaufstelle bei der Suche nach der richtigen Aufgabe sind die bundesweit 420 Seniorenbüros (www.seniorenbueros.org).

Am Ball bleiben: Ehrenamtliches Engagement hält geistig fit, aber es sollte auch zu den eigenen Interessen passen.

Bilderrätsel

Finden Sie die 10 Fehler. Ob Sie richtig liegen, sehen Sie auf der vorletzten Seite.

Original



Fälschung



Stille Schönheit: Liegt im Winter Schnee, strahlt die Natur einen besonderen Zauber aus.

Kleine Kunstwerke

Schönes gestalten und damit eine Freude bereiten, das liegt Janet Becker, Restaurantleiterin im Goslarer Schwiecheldthaus, am Herzen. Schon der Jahreslauf bietet viele Gelegenheiten, hinzu kommen besondere Events. Es sind kleine Kunstwerke, die sogar Nachbarn anlocken, um sich einfach an der schönen Dekoration im Foyer zu erfreuen. Die Hotelgäste und die Bewohner finden: Im Schwiecheldthaus ist eine Blumenkünstlerin und wahre Dekoqueen im Einsatz.



GDA

Großes Interesse bei Lesung

Er sei ja nahe Hannover geboren – in Kassel ... So begann Hubertus Meyer-Burckhardt im GDA Wohnstift Hannover-Kleefeld die Lesung aus seinem Buch „Frauengeschichten“ – und erntete Gelächter. Über eine Stunde erzählte der Produzent, Autor und Talkmaster, was er von starken Frauen gelernt habe, signierte dann Bücher und gab Autogramme. Das Interesse an der Lesung war überwältigend, alle Plätze im Foyer und Flur waren besetzt.



Christine Nitschke

Generationen lernen voneinander

Das Göttinger Wohnstift beheimatet den Hort I der Kindertagesstätte St. Martin. Regelmäßig treffen sich die Kinder und ihre Erzieherinnen mit Bewohnern; sei es zu Vorlese- und Schachrunden, zum Marionettenspiel oder zur Gartenpflege. Zudem werden besondere Projekte gestaltet, wie die Produktion eines Films oder eine Kunstausstellung. Das ganze Jahr über gibt es gemeinsame Andachten, in der Vorweihnachtszeit erfreuen die 20 „Hortis“ Bewohner ohne Angehörige mit einem Besuch und selbst gebackenen Keksen. Das Voneinanderlernen ist großer Gewinn – für alle Generationen.



Hort St. Martin

Christine Nitschke/jolly-photo/Shutterstock, iStockphoto.com/Azure-Dragon/pixhook



Irmtraud Reck



Lieblingsbaum: Das Paar liebt die Sumpfeiche.

unser Lieblingsplatz

IRMTRAUD UND DR. PETER RECK

Auf einem Spaziergang im Stiftspark

„Die Parkanlage ist unser Lieblingsplatz, weil wir hier das ganze Jahr über die Veränderungen in der Natur beobachten können. Vom Frühjahr, wo die ersten Knospen sprießen, bis zum Herbst, wenn bunte Blätter fallen. Wir haben einen Lieblingsbaum: die Sumpfeiche, die direkt vor unserem Balkon steht. Den Fotoapparat haben wir bei unseren Spaziergängen im Park immer dabei, um die Farben der Blütenpracht über die Jahreszeiten im Bild und per Video festzuhalten. Alle Bilder und Videos können bei Twitter und Instagram unter dem Suchbegriff @lumpenherz gefunden werden.“

Besondere Veranstaltungen

im Dezember und Januar

Donnerstag, 29. November 2018

Bewohnerinformationsstunde

vorverlegt von Dienstag, 4. Dezember
Martin Stodolny und Jörg Ziesemer
Uhrzeit: 15.30 bis 16.45 Uhr | Ort: Vortragssaal

Sonntag, 2. Dezember 2018

Gottesdienst mit Abendmahl

Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt
Uhrzeit: 10.00 bis 11.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Mittwoch, 5. Dezember 2018

Adventsfeier

Verein der Freunde
Die Harmonics
Uhrzeit: 15.30 bis 17.30 Uhr | Ort: Bewohner-
restaurant

Donnerstag, 6. Dezember 2018

Nikolausmarkt

Es weihnachtet sehr, auch bei der GDA Klee-
feld. Einmal mehr zeigt unser Vortragssaal seine
Wandlungsfähigkeit – heute als stimmungs-
voller Weihnachtsmarkt. Ausgesuchte Aussteller
präsentieren Ihnen ein besonderes Angebot,
hier finden Sie für Ihre Angehörigen und Freun-
de ansprechende Geschenke! Lassen Sie sich
inspirieren – und genießen Sie nach Ihrer Ent-
deckungs- und Stöbertour Kaffee, Kuchen,
Schmalzgebäck und vieles anderes mehr.
Uhrzeit: 14.00 bis 18.00 Uhr | Ort: Vortragssaal/
Flur und Foyer

Freitag, 7. Dezember 2018

Konzert

Forum für Laienmusik
Uhrzeit: 18.30 bis 19.30 Uhr | Ort: Vortragssaal

Samstag, 8. Dezember 2018

Wichteln

Christine Nitschke, Weihnachtselfin
Bitte bringen Sie ein kleines, hübsch verpacktes
Geschenk mit. Der Inhalt eines Päckchens sollte
den Wert von 12,00 € nicht übersteigen und
demjenigen, der es bekommt, eine kleine Freude
bereiten.
Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Foyer

Dienstag, 11. Dezember 2018

Heilige Messe

Uhrzeit: 10.30 bis 11.15 Uhr | Ort: Vortragssaal

Dienstag, 11. Dezember 2018

Nepal

Diavortrag
Gertrud Eckhardt
Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |
Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 5,00 €

Mittwoch, 12. Dezember 2018

Offenes Adventssingen

Albrecht v. Blanckenburg
Uhrzeit: 17.30 bis 18.30 Uhr | Ort: Vortragssaal
Im Rahmen des Lebendigen Adventskalenders
der Vogelsiedlung

Donnerstag, 13. Dezember 2018

„In der Weihnachtsbäckerei“

Für Backfeen und Keksliebhaber
Irina Rehse, Leitung Service, Café und
Restaurant
Uhrzeit: 15.30 bis 18.00 Uhr | Ort: Küche in
Haus 2, Gartenebene
Eine Anmeldeleiste liegt im Foyer aus.

Samstag, 15. Dezember 2018

Weihnachtslieder – erzählt und gesungen

Hannah Geef, Sopran, Rainer Abraham, Klavier, Claus-Ulrich Heinke, Erzählungen

In einer Mischung aus Konzert und Vortrag werden beliebte Weihnachtslieder wie „O du fröhliche“, „Stille Nacht“ oder „Vom Himmel hoch“ vorgestellt und dazu erstaunliche Geschichten über ihre Herkunft, Entstehung und spätere Geschichte erzählt.

Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal | Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 10,00 €

Sonntag, 16. Dezember 2018

Gottesdienst

Pastor i. R. Thomas Aehnelt

Uhrzeit: 10.00 bis 11.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Dienstag, 18. Dezember 2018

Äthiopien – die Wiege der Menschheit

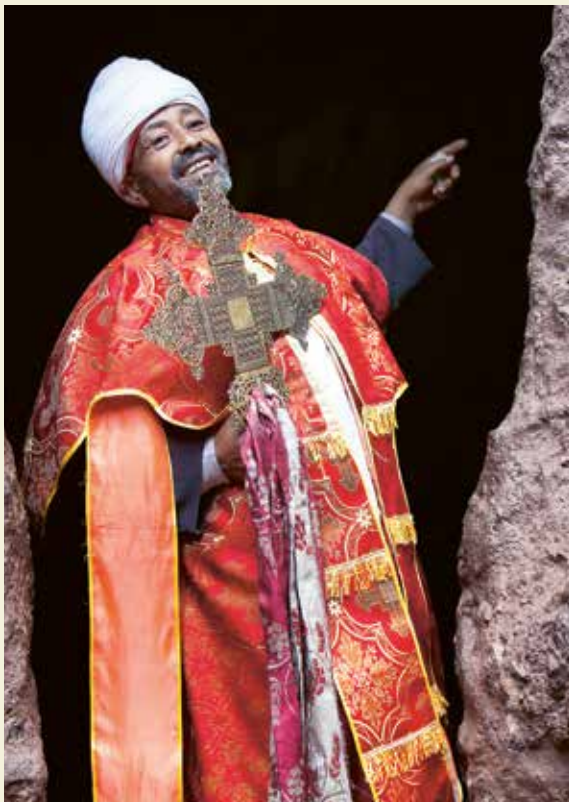
Multivision

Rita und Harald Schneider

Die Referenten berichten vom Ursprung des Blauen Nils und von den bis zu 4500 Meter hohen Gipfeln der Simien-Berge. Sie sind mit Tausenden Pilgern in Axum beim Marienfest Hidar Zion und besuchen die Felsenkirchen in Lalibela. Im Süden reisen sie entlang des afrikanischen Grabens, besuchen die Völker und geben Einblicke in das bedeutendste Ritual der Volksgruppe der Hamar – den Initiationsritus der „Bull Jumping Ceremony“ – und treffen die Frauen der Mursi mit ihren ungewöhnlichen Tellerlippen. Seltene Ausblicke aus luftiger Höhe runden die Multivisionsschau ab.

Uhrzeit: 16.00 bis 17.30 Uhr | Ort: Vortragssaal | Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 10,00 €

travel-photographer (3)



Impressionen aus Äthiopien: Das Land wird als die Wiege der Menschheit bezeichnet, hat die älteste, christliche Kirche, ist das höchstgelegene Land Afrikas und das Ursprungsland des Kaffees.

Mittwoch, 19. Dezember 2018

„Swinging Santa Claus“

Konzert

Ein Big-Band-Melodiencocktail im weihnachtlichen Flair

Walt Kracht & His Orchestra

Uhrzeit: 19.00 bis 20.30 Uhr | Ort: Vortragssaal

Donnerstag, 20. Dezember 2018

Adventsnachmittag des Hauses

Enrico Scheffler, Sänger,
und Mario Urbach, Pianist

Ein Programm voller Harmonie, mit klassischen und modernen Weihnachtsliedern, Zauberei, Musicalhits, vielen unterhaltsamen Geschichten sowie der Vorfreude auf das schönste Fest im Jahr!

Uhrzeit: 15.30 bis 17.00 Uhr (Einlass: 15.00 Uhr, freie Platzwahl) | Ort: Vortragssaal | Eintritt: 5,50 € für Bewohner und Gäste (inklusive Kaffeedeck)

Der Vorverkauf beginnt am Samstag, 1. Dezember 2018, an der Rezeption.



Es weihnachtet sehr: Krippenszenen wie diese gehören für viele Menschen zum Fest dazu.

Freitag, 21. Dezember 2018

Weihnachtsgottesdienst

Tagespflege und Wohnbereich Pflege

Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt

Uhrzeit: 10.15 bis 11.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Heiligabend, 24. Dezember 2018

Christvesper

Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt

Uhrzeit: 15.00 bis 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Heiligabend, 24. Dezember 2018

Festliches Abendessen

Uhrzeit: 17.30 bis 20.00 Uhr (Einlass: 17.00 Uhr) | Ort: Bewohnerrestaurant

Eine Anmelde-Liste liegt im Foyer aus. Bitte tragen Sie sich bis zum 12. Dezember 2018 ein.

2. Weihnachtstag, 26. Dezember 2018

Musik am Nachmittag

Gemeinsam statt einsam

Caféhausmusik mit weihnachtlichem Repertoire und unterhaltender Klassik

Ferry Bader, Solo-Bratsche, mit Begleitmusik

Uhrzeit: 15.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Kaminraum im Café Lieblingsplatz

Donnerstag, 27. Dezember 2018

Weihnachten

Erzählcafé

Christine Nitschke

Uhrzeit: 15.30 bis 16.30 Uhr | Ort: Clubraum

Anne König



Läutet die schönste Zeit des Jahres ein:

Sänger Enrico Scheffler und Begleitung bieten Ihnen ein Weihnachtskonzert dar!

Freitag, 28. Dezember 2018

Bingo

Verein der Freunde
Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal
Gäste sind willkommen!

Sonntag, 30. Dezember 2018

Jahresabschlussgottesdienst

Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt
Uhrzeit: 17.00 bis 18.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Silvester, 31. Dezember 2018

„Tschüss 2018, hallo 2019!“

Silvesterfeier
Uhrzeit: ab 18.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |
Eintritt: 25,00 € (inklusive Begrüßungscocktail
und Büfett, zzgl. Getränke)
Der Vorverkauf an der Rezeption beginnt am
Montag, 3. Dezember 2018.

Sonntag, 6. Januar 2019

Gottesdienst mit Abendmahl

Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt
Uhrzeit: 10.00 bis 11.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Dienstag, 8. Januar 2019

Heilige Messe

Uhrzeit: 10.30 bis 11.15 Uhr | Ort: Vortragssaal

Dienstag, 8. Januar 2019

Bewohnerinformationsstunde

Martin Stodolny und Jörg Ziesemer
Uhrzeit: 15.30 bis 16.45 Uhr | Ort: Vortragssaal

Mittwoch, 9. Januar 2019

Erinnerungen an die Expo

Diavortrag
Klaus Körner
Verein der Freunde
Die Welt war zu Besuch in Hannover und für
einige Monate stand Hannover im Blickpunkt der
Welt. Ein Rundgang durch die bunte Welt der
verschiedensten Nationen mit ihren eindrucks-
vollen Pavillons, bunten Trachten und wertvollen
Ausstellungsstücken, dem Zauber von Tausend-
undeiner Nacht des Orients und stimmungsvol-

len Bildern am Abend soll die Erinnerung wieder
aufleben lassen.

Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |
Eintritt frei für Vereinsmitglieder, Gäste: 3,00 €



Klaus Körner

Expo-Beitrag aus Venezuela: Die Dachsegmente des
Pavillons hoben und senkten sich je nach Sonnen-
stand und Temperatur.

Freitag, 11. Januar 2019

**Transsibirische Eisenbahn – von
Hamburg nach Peking**

Multivision
Peter Fabel
Die fast 10 000 Kilometer lange Bahnstrecke ist
seit über 100 Jahren die Lebensader Sibiriens
und der angrenzenden Länder. Bei insgesamt
vier Reisen zu unterschiedlichen Jahreszeiten hat
der Referent die Menschen und ihre unterschied-
lichen Kulturen erlebt und kennengelernt. Einer
der Höhepunkte dieser Reise ist der Baikalsee
– die Perle Sibiriens – mit beeindruckenden
Landschaften. Auf dem Weg in die mongolische
Hauptstadt Ulan Bator durchquert der Zug die
endlose Steppe. Die hier lebenden Nomaden
ziehen bis heute im Wechsel der Jahreszeiten
mit ihren Viehherden durch das Land. Von der
aufstrebenden Hauptstadt geht es in die Step-
pe. Durch die gefürchtete Wüste Gobi geht die
Reise nach China.
Uhrzeit: 16.00 bis 17.30 Uhr | Ort: Vortragssaal |
Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 10,00 €

Sonntag, 13. Januar 2019

Neujahrsempfang

Mit dem Mundharmonika-Orchester Bad Harzburg und Fabian Cohn, Pantomime Martin Stodolny, Stiftdirektor
Uhrzeit: 10.00 bis 11.00 Uhr | Ort: Vortragssaal
Im Anschluss Sekt und Orangensaft im Foyer

Dienstag, 15. Januar 2019

„Vitamin V wie Wohnung“

Lesung

Katja Heimann

Eine Explosion im Wohnhaus – und Nora steht mit ihrem kleinen Sohn auf der Straße. Ein Bekannter bringt sie im Haus seiner Freunde unter, die allerdings gerade im Urlaub und nach ihrer Rückkehr überhaupt nicht begeistert sind. Mit Humor und Mitgefühl für ihre Figuren schildert die Autorin in ihrem Roman die Ereignisse in der unfreiwilligen Mehrgenerationen-WG, Noras haarsträubende Erlebnisse bei der Wohnungssuche und den ganz normalen Wahnsinn, wenn auf einmal alles im Leben schief läuft ...

Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |
Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 5,00 €



Sigi Lieb

Katja Heimann stammt aus Hamburg und war von Kindesbeinen an eine Leserin. Heute übersetzt, schreibt und lektoriert sie Texte.



Prof. Dr. Alexander Hennig (2)



Von seinen eindrücklichen Erfahrungen in Nordkorea berichtet Alexander Hennig in seinem Bildvortrag.

Mittwoch, 16. Januar 2019

Nordkorea – Eine Reise in ein fernes fremdes Land

Bildvortrag

Prof. Dr. Alexander Hennig

Die Demokratische Volksrepublik Korea ist das am meisten abgeschottete Land der Welt, das nur wenige Touristen auf den nördlichen Teil der koreanischen Halbinsel lässt. Der Referent war dort, konnte Menschen und Monumente kennenlernen und durfte Fotos und Videos machen. Er berichtet vom Alltag der Menschen, von der Landschaft und der Architektur, vom Führerkult um King-Jong Un und von Massenveranstaltungen, von der Begegnung mit der schärfsten Grenze der Welt und von jahrtausendealter Kultur.

Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |
Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 10,00 €

Donnerstag, 17. Januar 2019

Gott spricht: „Suche Frieden und jage ihm nach!“

Jahreslosung Psalm 34, 15

Theologischer Gesprächskreis

Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt

Was tun wir nicht alles „um des lieben Friedens willen“? Wie viel wird unter den Teppich gekehrt? Da kann es so lange liegen, bis irgendwer irgendwann darüber stolpert. Dann ist es schnell um den „lieben Frieden“ geschehen. Er ist kein Dauergast, der einfach so mit am Tisch sitzt und ein friedliches Miteinander garantiert. Weder in unseren Familien und unserer Gesellschaft, noch in unserer Welt, auch nicht in unseren Kirchen und Gemeinden. Überall erleben wir, wie zerbrechlich und flüchtig der Friede ist. Und wie leichtfertig und oft auch unbedacht wir ihn aufs Spiel setzen ...

Uhrzeit: 16.30 bis 18.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Freitag, 18. Januar 2019

Musikalischer Lieblingsplatz

Das Gehör musikalisch und den Gaumen kulinarisch erfreuen

Devion Duo

Elisabeth Gebhardt, Violine,
und Nemanja Lukic, Akkordeon

Seit seiner Gründung 2014 konzertiert das Duo in dieser außergewöhnlichen Besetzung und widmet sich dabei Werken von Barock bis hin zur zeitgenössischen Musik und zum Tango.

Uhrzeit: 17.30 bis 18.15 Uhr | Ort: Kaminraum im Café Lieblingsplatz | Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 10,00 €

Reservierungen nimmt unser Servicepersonal telefonisch unter (05 11) 57 05-175 entgegen.



Privat

Ulla Nachtnebel spielte in vielen großen Orchestern, darunter das Deutsche Symphonie-Orchester Berlin und das Erste Deutsche Harfenensemble.

Samstag, 19. Januar 2019

Konzert

Ulla Nachtnebel, Harfe

In Heidelberg aufgewachsen, nahm die Künstlerin ersten Harfenunterricht in Berlin. Ihr Studium absolvierte sie dort an der Hochschule der Künste. Von 1995 bis 2007 führten sie Konzertreisen mit dem Ersten Deutschen Harfenensemble nach Japan, Israel, Jordanien und Saudi-Arabien. Von 1996 bis 2012 war sie in Hildesheim am Theater für Niedersachsen als Orchesterinspektorin und Harfenistin tätig. Sie tritt auch in einem Duo in der Kombination Flöte und Harfe, Posaune und Harfe, Violine und Harfe sowie Gesang und Harfe auf.

Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal | Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 10,00 €

Sonntag, 20. Januar 2019

Evangelischer Gottesdienst

Uhrzeit: 10.00 bis 11.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Jürgen Wahnschaffe



Moderieren ihre Konzerte:

Elisabeth Gebhardt
und Nemanja Lukic
übernehmen auch
die Aufgabe eines
Musikvermittlers.

Dienstag, 22. Januar 2019

Mut und Charisma, Wille und Leidenschaft!

Der Mythos der Tania Blixen

Vortrag mit Dias und Lesung über die dänische Schriftstellerin

Regine Wernicke, Kunsthistorikerin

Eigentlich gebührt „dieser großartigen Schriftstellerin“ der Nobelpreis, sagt Ernest Hemingway anlässlich seiner Nobelpreisverleihung 1954. Schon als Kind fabuliert die brillante Erzählerin fantastische Geschichten, aber aufgrund fehlender Resonanz, Anregung und Förderung verliert sie die Lust, weiter zu schreiben. Wie verliefen die Suche und der Kampf um Selbstverwirklichung dieser außergewöhnlichen Frau, die durch den grandiosen Kinoerfolg „Jenseits von Afrika“ in Deutschland populär geworden ist?

Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal | Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 5,00 €

Freitag, 25. Januar 2019

Geschwindigkeit/Bewegung

Vernissage

Fototeam 76

Uhrzeit: 17.00 bis 18.00 Uhr | Ort: Vortragssaal
Die Ausstellung ist bis Donnerstag, 28. Februar 2019, zu sehen.

Sonntag, 27. Januar 2019

„Scivias – Wissen die Wege“

Hildegard von Bingen

Ein Lebensbild mit Musik von und mit Jutta Hoppe

Die Schauspielerin lässt die schon zu Lebzeiten anerkannte Philosophin, Mystikerin und Wegweisende in Natur- und Heilkunde in ihren Gedichten, Visionen, Briefen und Musik mit Gesang, Viola, Monocord und Klangschale lebendig werden.

Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal | Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 10,00 €

Donnerstag, 31. Januar 2019

Auf einem roten Sofa ...

Talkshow – diesmal mit Michael Teuber, Paralympic Champion – Abenteurer – Redner
Interessante Persönlichkeiten unserer Bewohnerschaft und des öffentlichen Lebens im Gespräch
Moderation: Stiftdirektor Martin Stodolny und andere

Uhrzeit: 16.00 bis 17.30 Uhr | Ort: Vortragssaal | Eintritt frei für Bewohner und Mitarbeiter, Gäste: 5,00 €

Schriftstellerei als Selbstverwirklichung:

Trotz ihrer schweren Lebenskrise in Afrika avanciert Karen „Tania“ Blixen zu einer weltberühmten Dichterin.



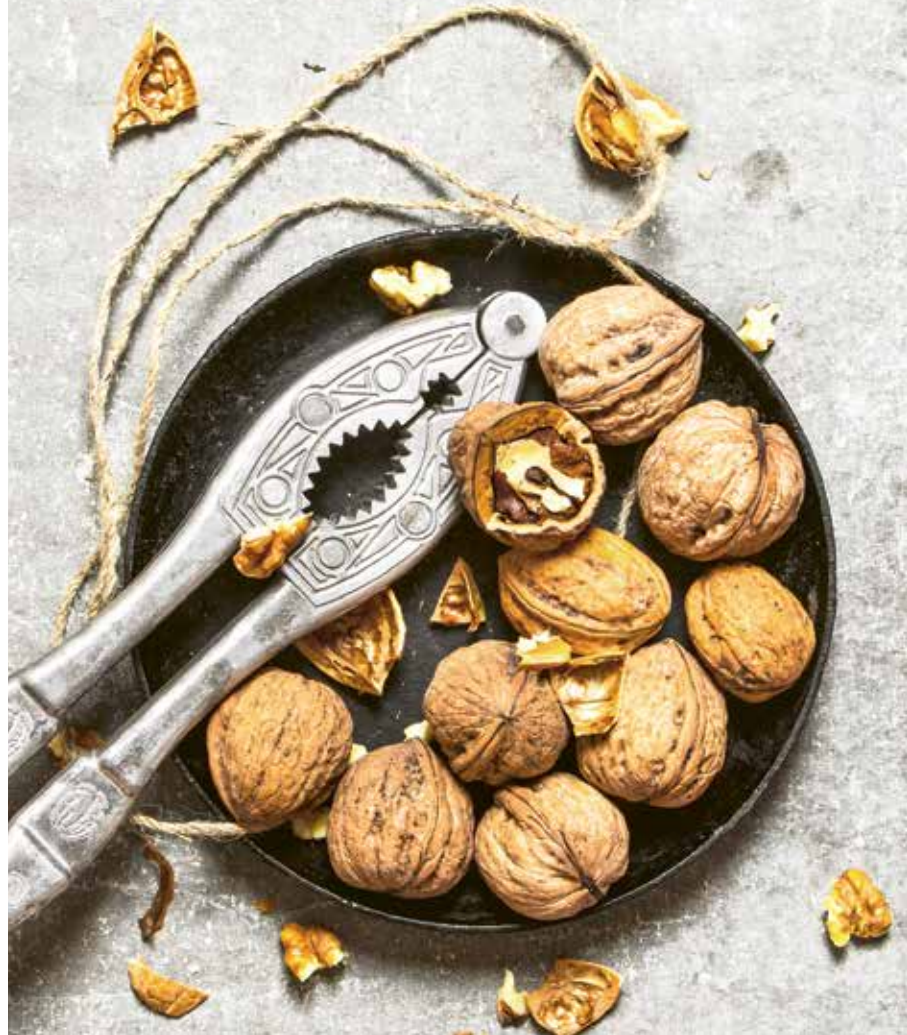
Carl Sogaard



Bror von Blixen-Finecke

Ein echtes Muss – die Nuss

Sie sind gut für Hirn, Herz, Haut und Haar: Nüsse. Die Baumfrüchte sind kleine Wunderwerke der Natur – und dürfen täglich verzehrt werden.



VON CAROLIN KRETZINGER

Zwar sind Nüsse mit ihrem hohen Fettgehalt mit über 70 Prozent kalorienreich. Es handelt sich jedoch um hochwertige Omega-3-Fettsäuren – sie wirken entzündungshemmend und blutverdünnend, sie können Cholesterinspiegel, Stimmung und Konzentrationsfähigkeit verbessern. Eine gesunde Nussration liegt bei 30 Gramm am Tag – am besten genießt man

sie ungesalzen und ungesüßt. Das wirkt sich positiv auf den Magnesiumspiegel aus, Proteine, Vitamine und Mineralien kommen dem Herzen zugute, beugen Infarkt oder Schlaganfall vor und senken das Diabetes- sowie Krebsrisiko.

Auch gut für die Schönheit

Auch Hanfnüsse und Kastanien gehören zu den Nussfrüchten. Hanföl zählt zu den gesündesten Speiseölen. Und Maroni, also Esskastanien, trumpfen mit ihrem geringen Fettgehalt von 2 Prozent auf. Macadamiaöl wird zudem in der Kosmetik eingesetzt. Es wirkt hautglättend,

weichmachend und regenerierend. Auch bei spröden Haarspitzen kommt es zum Einsatz.

Eine wahrlich runde Sache, die Nuss. Wer sie nicht gern pur isst, kann sie gut beim Kochen und Backen verwenden. Statt eines Brötchens zum Frühstück bringt beispielsweise eine Scheibe Walnussbrot Abwechslung. Klein gehackt oder als Öl geben Nüsse Suppen und Salaten Pfiff. Eine gute Alternative zum Stück Nusstorte zum Kaffee ist ein Glas griechischer Joghurt mit Nüssen und ein wenig Ahornsirup: Der cremige Joghurt ist zwar fettreich, enthält aber viele Proteine, die lange satt machen, und muss aufgrund seiner Säureärme weniger gesüßt werden.





Sein Herz schlägt **für die Demokratie**

VON EVELYN BEYER

Als Bundestagspräsident hat Hobbydirigent Norbert Lammert zwölf Jahre lang den Taktstock geschwungen.

Staunen bei den Berliner Philharmonikern: Am „Tag der Musik“ greift bei der Zugabe ein Laie zum Taktstock. Bei Brahms' „Ungarischem Tanz“ „traut er sich gar, Rhythmen und Tempo-Modifikationen auszureizen“, so der „Tagesspiegel“ und: „Kreischende Zustimmung für dieses Debüt.“

Anfang 2006 war das, da dirigierte der Amateur-Maestro gerade seit drei Monaten souverän ein heftigeres Ensemble: Norbert Lammert war im Oktober 2005 zum Bundestagspräsidenten gewählt worden. Zwölf Jahre lang hat der bekennende Katholik dieses zweithöchste politische Amt in Deutschland ausgeübt, „gerne, nach besten Kräften und gelegentlich auch mit einem gewissen Vergnügen“, wie er sagt.

Korrekt, trocken und drahtig

Das Vergnügen war nicht nur auf seiner Seite: Auf den ersten Blick ein Buchhalter-Typ, korrekt, trocken, drahtig dank Disziplin und Jogging, sorgte Lammert regelmäßig für Vermerke „Lachen“ in den Protokollen: „Auch für prophetische Reden gelten die profanen Regeln unserer Geschäftsordnung“, wies er einst den damaligen Linken-Chef Gregor Gysi humorvoll in die Schranken.

Seit dem 16. November ist Norbert Lammert nun 70 Jahre alt. Er ist weiter einer der gefragtesten Redner der Republik. Ein Mahner, der von Beginn an die Bedeutung des Parlaments als zentrales Organ der Politik betont hat: „Hier schlägt das Herz der Demokratie, oder es schlägt nicht.“ Er wurde zum Herz-Schrittmacher dieser Demokratie, der Abwechslern auch mal gegen den Willen der Fraktionsführung Redezeit verschaffte.

Eine stringente Karriere

Lammert ist das erste von sieben Kindern des Bäckermeisters Ferdinand Lammert, einem Bochumer Original. Zeitweise saßen Vater und Sohn gemeinsam für die CDU im Stadtrat – oft herzlich uneins. Als Stipendiat studierte er Politikwissenschaft und Soziologie, wurde 1980 Mitglied des Bundestags, 1989 Staatssekretär. Eine stringente Karriere, zweimal war er als Bundespräsident im Gespräch. Doch Lammert zog 2017 den Rückzug vor, zur Familie, zur großen Liebe aus Schulzeiten. Mit der jetzt pensionierten Lehrerin Gertrud hat er vier Kinder, zwei sind aus Indien und Brasilien adoptiert.

Aber ganz privatisiert ein Lammert nicht. Seit Jahresbeginn 2018 ist er Vorsitzender der Konrad-Adenauer-Stiftung, Kultur, Musik und Sprache sind ihm Herzensangelegenheit. Und er ist selbst kreativ tätig, übersetzte für Stefan Heuckes Komposition „Unser Vater“ das Pater noster neu mit wunderbar eigenwilligen Akzenten: „Denn Dein Reich ist herrlich und ewig durch die Kraft der Liebe. / Amen.“

„Auch für prophetische Reden gelten die profanen Regeln.“

Norbert Lammert
in einer Bundestagsdebatte zu Gregor Gysi.

Die Liebe aus Schulzeiten hält bis heute:

Mit seiner Frau Gertrud hat Norbert Lammert vier Kinder großgezogen.

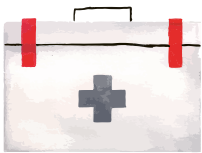


gettyimages.de/2017/Isa Fotlin

Mit geradem Rücken

Hin und wieder schmerzt es bei jedem von uns im unteren Kreuz. Die weitverbreiteten Beschwerden haben ganz unterschiedliche Ursachen. Die gute Nachricht: Dagegen lässt sich etwas tun.

VON TERESA NAUBER



83 Prozent aller Erwachsenen klagten 2017 über Rückenprobleme.

Mal eben runterbeugen und etwas aufheben – kein Problem für den Rücken, oder? Umso besorgniserregender ist es, wenn dann die Wirbelsäule reagiert – und zwar mit Schmerz. Mediziner nennen ihn den tief liegenden Kreuzschmerz. 85 Prozent der Deutschen sind im Laufe ihres Lebens mindestens einmal davon betroffen. Und mit zunehmendem Alter erwischt es nahezu jeden Menschen – denn je älter Menschen werden, desto länger wird auch die Wirbelsäule belastet. Durch Gewebeabbau und durch organische

Veränderungen kommt es zu einer sogenannten alterungsbedingten Degeneration der Wirbelsäule. „Zu viel Sitzen und zu wenig Bewegung tun ihr Übriges“, sagt Prof. Bernd Kladny, Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie (DGOOC). Hinzu kommt, dass immer mehr Menschen übergewichtig sind, sagt Peter Baum, Ärztlicher Leiter der Gelenk-Klinik Gundelfingen. Das belastet den Rücken zusätzlich.

Rücken ist nicht immer Ursache

Aber nicht immer zwick tatsächlich der Rücken, auch Nierenentzündungen oder andere Erkrankungen können dahinterstecken. Deswegen ist es wichtig, einen Arzt um Rat zu fragen. „Kommen die Schmerzen aus dem Rücken, unterscheiden wir zwischen spezifischem und nicht spezifischem Kreuzschmerz“, sagt Kladny. Im ersten Fall drückt zum Beispiel eine Bandscheibe auf Nervengewebe, das macht sich durch ein Taubheitsgefühl im Bein bemerkbar. Auch in diesem Fall sollte unbedingt ein Arzt hinzugezogen werden. Der nicht spezifische Schmerz wird dagegen oft von einer falschen Haltung oder schlicht zu wenig Bewegung ausgelöst.

Auch wer immer wieder belastenden Situationen ausgesetzt ist, kann



Ziehen im Rücken: Zunächst muss die Ursache abgeklärt werden.



Schmerz, lass nach: Viele Ältere klagen über Rückenbeschwerden. Bewegung kann helfen.

„Zu viel Sitzen und zu wenig Bewegung tun ihr Übriges.“

Prof. Bernd Kladny,
Generalsekretär
Deutsche Gesellschaft
für Orthopädie und Or-
thopädische Chirurgie

dies in Form von Rückenschmerzen zu spüren bekommen. Denn unter jeglicher Art von Stress – dieser kann auch psychischen Ursprungs sein – werden unter anderem Muskelgruppen um die Wirbelsäule herum aktiviert, sagt Prof. Michael Pflingsten, Psychologe an der Universitätsmedi-

zin Göttingen und Experte für die psychischen Ursachen von Schmerz. „In stressigen Momenten spannen sich die Muskeln an. Wenn der Körper diesem Stresszustand dauerhaft ausgesetzt ist, ist die Muskulatur ebenfalls ständig verspannt. Die Folge können Schmerzen sein, die sogar →



→ chronisch werden und sich ausweiten können“, so Pfingsten.

Muskulatur stärken

Beim unspezifischen Rückenschmerz lautet die Devise: trotzdem bewegen. Gegen starke Schmerzen könne man durchaus auch mal eine Schmerztablette nehmen, sagt Kladny. Wer aufgrund der Schmerzen auf dem Sofa liegen bleibt, nimmt aber in Kauf, dass die Muskulatur weiter nachlässt, die Wirbelsäule noch weniger Halt hat und sich der Schmerz verstärkt.

Spaß an der Bewegung hilft

Welche Art von Bewegung sinnvoll ist, entscheidet einerseits natürlich die grundsätzliche Konstitution. Wichtig

Hinaus in die Natur: Spaziergänge an der frischen Luft wirken sich positiv bei Rückenbeschwerden aus.

ist: „Nichts tun, was starke Schmerzen verursacht“, sagt Baum. Ideal sei eine Kombination aus Ausdauer- und Muskelaufbauübungen. Andererseits sollte jeder die Art von Bewegung bevorzugen, die ihm Spaß macht. Entscheidend sei aber, dass der Patient überhaupt etwas tut, sagt Kladny.

Entlastung für den Rücken

Hinter **Rückenschmerzen** können sich viele Ursachen verbergen. Grundsätzlich gilt: Wer bereits unter ihnen leidet, sollte diese zunächst von einem Arzt feststellen lassen. Wer vorbeugen möchte, kann einiges tun.

Bewegung stärkt die Muskulatur. Auch Ältere, die bisher keinen Sport getrieben haben,

können noch damit anfangen. Ratsam ist jedoch ein vorheriges Gespräch mit dem Arzt, sagt der Kölner Kardiologe und Sportmediziner Thomas Schramm. Auch mit täglichen kleinen Muskelaufbauübungen kann man Rückenbeschwerden vorbeugen und lindern. Auch hier gilt: Ärztliche Rücksprache gibt Sicherheit.

Die richtige Pflege der **Bandscheiben** spielt eine wichtige Rolle. Während die Wirbelsäule tagsüber bewegt werden sollte, braucht sie nachts Entlastung. „Dafür ist die richtige Matratze entscheidend“, sagt Peter Baum, Ärztlicher Direktor der

Gelenk-Klinik Gundelfingen. Auf ihr muss der Körper spannungsfrei liegen. Wann das der Fall ist, könne man aber nicht pauschalisieren. „Jeder muss das ausprobieren, und zwar nicht nur fünf Minuten im Laden.“

Wichtig für einen gesunden Rücken ist auch gutes **Schuhwerk**. Wer erstmalig Rückenprobleme hat, sollte Baum zufolge einen guten Laufschuh aus dem Sportfachgeschäft ausprobieren. „Die sind meist sehr gut gepolstert.“ Dadurch wird Stoßenergie beim Gehen abgefedert. Auch das entlastet die Bandscheiben.



Hören und lesen!

Winterzeit ist Lesezeit:

Wir haben Mitarbeiterinnen mehrerer GDA-Häuser nach ihren Buchtipps gefragt. Lesen Sie, was gern unterm Tannenbaum ausgewickelt wird.

Andrea Derstroff

GDA-Kulturreferentin, Wiesbaden

Dieses Buch wünsche ich mir:

Inger-Marie Mahlke, „Archipel“, Rowohlt Verlag. Mahlke ist Gewinnerin des Deutschen Buchpreises. Die Welt braucht Autoren wie sie, die den Menschen erklären, „dass es einen Unterschied zwischen Büchern und Joghurt gibt“.

ISBN: 3498042246, 20,00 Euro

Dieses Hörbuch möchte ich verschenken:

Joachim Meyerhoff: „Ach, diese Lücke, diese entsetzliche Lücke“, live gelesen von J. Meyerhoff, Random House Audio, CD oder MP3.

Wunderbare Mischung, anrührend und von brüllender Komik. Großartig gelesen!

ISBN: 978-3-8371-3559-6, 14,95 Euro



Catarina Bauch

GDA-Verwaltungsleiterin, Hannover-Waldhausen

Dieses Buch wünsche ich mir:

Haemin Sunim, „Die schönen Dinge siehst du nur, wenn du langsam gehst“, Scorpio Verlag. Es geht um Achtsamkeit, Entschleunigung und eine bewusste Lebensweise. Außerdem zeigt es schöne Illustrationen des koreanischen Künstlers Youngcheol Lee.

ISBN: 978-3-95803-134-0, 18,00 Euro

Dieses Buch möchte ich verschenken:

Jojo Moyes, „Ein ganzes halbes Jahr“, Rowohlt Verlag. Es ist leicht geschrieben mit einer interessanten und auch berührenden Geschichte.

ISBN: 978-3-499-26672-0, 9,99 Euro



Dagmar Schulz

GDA-Kulturreferentin, Göttingen

Dieses Buch wünsche ich mir:

Tom Saller, „Wenn Martha tanzt“, Ullstein Buchverlage.

Tom Saller erzählt die Geschichte einer Bauhausschülerin und ihres Urenkels. Ein eindrucksvoller Roman über die gesellschaftlichen Veränderungen der 20er- und 30er-Jahre.

ISBN: 9783471351673, 20,00 Euro

Dieses Buch möchte ich verschenken:

Tim Pröse, „Hallervorden:

„Ein Komiker macht Ernst“, Hoffmann und Campe Verlag.

Ein tolles Buch, das den empfindsamen und selbstkritischen Menschen Hallervorden zeigt. Ich freue mich auf die Lesung demnächst bei uns im Hause.

ISBN: 978-3-455-00159-4, 20,00 Euro



Die Pinguin-Geschichte

Diese Geschichte ist mir tatsächlich genau so passiert. Vor Jahren wurde ich als Moderator auf einem Kreuzfahrtschiff engagiert. Da denkt jeder: „Tolle Sache.“ Das dachte ich auch, bis ich auf das Schiff kam. Dort merkte ich leider schnell: Ich war, was das Publikum betraf, auf dem falschen Dampfer. Die Gäste hatten sicher einen Sinn für Humor. Ich hab' ihn nur in den zwei Wochen nicht gefunden. Aber noch schlimmer: Seekrankheit kennt keinen Respekt vor der Approbation. Kurz gesagt – ich war auf der Kreuzfahrt kreuzunglücklich.

Endlich, nach drei Tagen auf See, fester norwegischer Boden. Ich ging in den Zoo. Oder besser gesagt: Ich wankte. Im Zoo sah ich einen Pinguin auf seinem Felsen stehen. Ich dachte: „Du hast es ja auch nicht besser als ich. Immerzu Smoking? Wo ist eigentlich deine Taille? Die Flügel zu klein. Du kannst nicht fliegen. Und vor allem: Hat der Schöpfer bei dir die Knie vergessen?“ Mein Urteil stand fest: Fehlkonstruktion. Dann ging ich eine kleine Treppe hinunter und sah durch eine Glasscheibe in das Schwimmbecken der Pinguine. Und da sprang „mein“ Pinguin ins Wasser, schwamm dicht vor mein Gesicht, schaute mich an, und ich spürte, jetzt hatte er Mitleid mit mir. Er war in seinem Element. Boah ey. Ohne Worte.



Ich habe es nachgelesen: Ein Pinguin ist zehnmal windschnittiger als ein Porsche! Mit der Energie aus einem Liter Benzin käme er über 2500 Kilometer weit! Pinguine sind hervorragend geeignet zu schwimmen, zu jagen, zu spielen – und im Wasser viel Spaß zu haben. Sie sind besser als alles, was Menschen jemals gebaut haben. Und ich dachte: Fehlkonstruktion!

Der Pinguin erinnert mich an zwei Dinge: erstens, wie schnell ich Urteile fälle, nachdem ich jemanden in nur einer Situation gesehen habe, und wie ich damit komplett danebenliegen kann. Und zweitens, wie wichtig das Umfeld ist, damit das, was man gut kann, überhaupt zum Tragen kommt, zum Vorschein und zum Strahlen. Menschen haben die Tendenz, sich an allem festzubeißen, was sie nicht können, was ihnen Angst macht. Das kann man machen, aber es ist nicht sinnvoll. Wir alle haben unsere Stärken und unsere Schwächen. Viele unternehmen große Anstrengungen, um ihre Macken auszubügeln. „Verbessert“ man seine Schwächen, wird man eventuell mittelmäßig. Stärkt man hingegen seine Stärken, wird man einzigartig. Wenn wir immer wieder denken: „Ich wäre gerne so wie die anderen“, kleiner Tipp: „Andere gibt es schon genug!“ Viel sinnvoller, als sich mit Gewalt an die Umgebung anzupassen, ist, das Umfeld zu wechseln. Menschen ändern sich nur selten komplett und von Grund auf. Salopp formuliert: Wer als Pinguin geboren wurde, wird auch nach sieben Jahren Therapie und Selbsterfahrung in diesem Leben keine Giraffe werden. Sich für die Suche nach den eigenen Stärken um Hilfe zu bemühen, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Intelligenz. Ein guter Therapeut wird wie ein guter Freund oder eine gute Freundin nicht lange fragen: Warum hättest du gerne so einen langen Hals? Sondern: Was willst du? Was macht dir Freude? Wann geht dein Herz auf? Wann haben andere mit dir Freude? Was ist dein Beitrag? Wofür brennst du, ohne



auszubrennen? Und wenn du merkst, du bist ein Pinguin, schau dich um, wo du bist. Wenn du feststellst, dass du dich schon länger in der Wüste aufhältst, liegt es nicht nur an dir, wenn es nicht „flutscht“. Alles, was es braucht, sind kleine Schritte in die Richtung deines Elements.

Finde dein Wasser. Und dann heißt es: Spring ins Kalte! Und schwimm! Und du weißt, wie es ist, in deinem Element zu sein. In diesem Sinne: Viel Glück! Mein Pinguin grüßt Ihren Pinguin und wünscht Ihnen viel Zeit in Ihrem Element!

Ich bin sehr dankbar, weil ich inzwischen mein Element kenne: am besten live auf der Bühne mit echtem Publikum. Ich war auch sehr gerne Arzt. [...] Ich bin auch nicht weg von etwas gegangen, sondern hin zu etwas anderem. Ich habe meinen Radius verändert. Eine meiner Schwächen ist, dass ich ein kreativer Chaot bin. Das ist in der Klinik ungünstig. Eine meiner Stärken ist, beim freien Formulieren auf neue Ideen zu kommen. Auch das ist im Krankenhaus nicht immer hilfreich, gerade beim Diktieren von Arztbriefen. Mit anderen Worten: Ich nutze heute auf der Bühne mehr von meinen Stärken, und meine Schwächen fallen weniger ins Gewicht. Viel von dem, was

ich in diesem Buch oder auf der Bühne erzähle, hätte ich in einer therapeutischen Situation in der Klinik auch gesagt. Nur jedem einzeln. [...] Jeden Abend, an dem ich zu 2000 Leuten spreche, erreiche ich so viele Menschen wie in Einzelgesprächen in acht Jahren Klinikzeit. Immer wieder werde ich gefragt: Warum sind Sie nicht Arzt geblieben? Das ist die Antwort. Ich bin es, nur auf eine andere Art und Weise.

PS: Wie jede poetische Geschichte spart auch meine die kritischen Alltagsdinge aus, allen voran Fortpflanzung und Verdauung. Pinguine müssen immer als das Paradebeispiel für gelungene Monogamie herhalten. Aber mal ehrlich: Wenn alle gleich aussehen, ist es auch nicht besonders schwer, bei einem Partner zu bleiben! [...] Und um komplett mit der Romantik zu brechen: Wieso macht sich ein Pinguin nicht auf die eigenen Füße? Die Antwort steht im Fachblatt „Polar Biology“: „Pressures Produced When Penguins Pooh.“ Frei übersetzt: Enddarmdruck am Ende der Welt. Aktuelle Forschung: Der Pinguin-Pooh bahnt sich mit einem Druck wie in einem Autoreifen den Weg in die Freiheit, der Pinguin stellt sich dazu auf die Hinterbeine, und seine schärfste Kurzstreckenwaffe fliegt waagrecht bis zu 40 Zentimeter weit! Die Schöpfung ist und bleibt großartig. Wenn schon der Pinguin selbst nicht mehr fliegen kann, so gewährt die großmütige Mutter Natur dieses Privileg immerhin seinen Ausscheidungen!



**Eckart von Hirschhausen,
„Glück kommt selten
allein ...“**

Copyright © 2009 Rowohlt
Verlag GmbH,
Reinbek bei Hamburg
ISBN 978-3-499-62484-1

Mein Martyrium

Wie es mir gesundheitlich geht? Die einen sagen so, die anderen so. Ich vermute, dass diese Zeilen mein Vermächtnis an die Nachwelt sein werden. Meine Frau hingegen meint, dass „Männer!“ wehleidig sind und ich mich wegen meiner Erkältung nicht so anstellen soll. Während ich nun glasigen Auges die Zimmerdecke taxierte, verkündete sie gar, dass sie mit der Erstgeborenen und dem Mittelkind zur Krippenspielprobe müsste. Das Nesthäkchen würde sie bei mir lassen – „als Pflegerin“.

Nun war es einerseits unverantwortlich, mich in meinem Zustand mit einem Kind allein zu lassen, das in seinem dreijährigen Leben eine Spur der Zerstörung durch den Haushalt gezogen hat. Andererseits war ein Krippenspiel ein gottgefälliges Werk. Zu schwach zum Widersprechen war ich auch.

Da wachte sie nun an meinem Bett, und bald wurde ihr langweilig. „Soll isse mal was vorlesen?“, fragte sie. „Na gut“, sagte ich, und während sie sich durch „Max und Moritz“ blätterte und dazu vor sich hin erzählte, schlief ich geschwächt ein. Ich erwachte, als „Das große Wilhelm-Busch-Album“ mir aus einiger Höhe ins Gesicht fiel. Mein Nasenbein knackte. „Isse ja nix passiert“, sagte sie beruhigend. Schon war ihr wieder langweilig:

„Soll isse mal was vorsingen?“ „Nein!“, sagte ich und hielt mir die Nase. „Ja? Na gut!“, sagte sie großmütig und stimmte einen langen Gesang an. Nur das Kissen hörte mein Seufzen.

Irgendwann legte sie ihre Hand auf meine Stirn. „Du hasse ja Füüber!“, sagte sie besorgt. „Ja, Fieber!“, rief ich. „Hohes, hohes Fieber!“ Sie verschwand und kehrte mit einer Schere zurück. „Dann wollen wir den heißen Kopp mal absneiden“, sagte sie. Ich konnte mit Not ein Blutbad verhindern. Morgen gehe ich wieder zur Arbeit. Sage niemand, Kinder seien kein Lebenselixier.



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.



Impressum | *meine Zeit* | Ausgabe 06 – Dezember/Januar 2018/2019

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.: (0511) 518-30 01, Internet: www.madsack-agentur.de

Redaktion

Martin Zeiss (GDA); Ann-Katrin Paske,
Bianca Schmitz (MADSACK Medienagentur)

Schlussredaktion

Bianca Schmitz (MADSACK Medienagentur),
Petra Zottl

Art Direktion

Siegfried Borgaes

Layout, Satz und Lithografie

Sabine Erdbrink, Claudia Fricke, Katrin Schütze-Lill,
Maryna Bobryk

Druck

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

Redaktionsschluss

10. November 2018

„meine Zeit“ erscheint sechsmal im Jahr 2018. 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

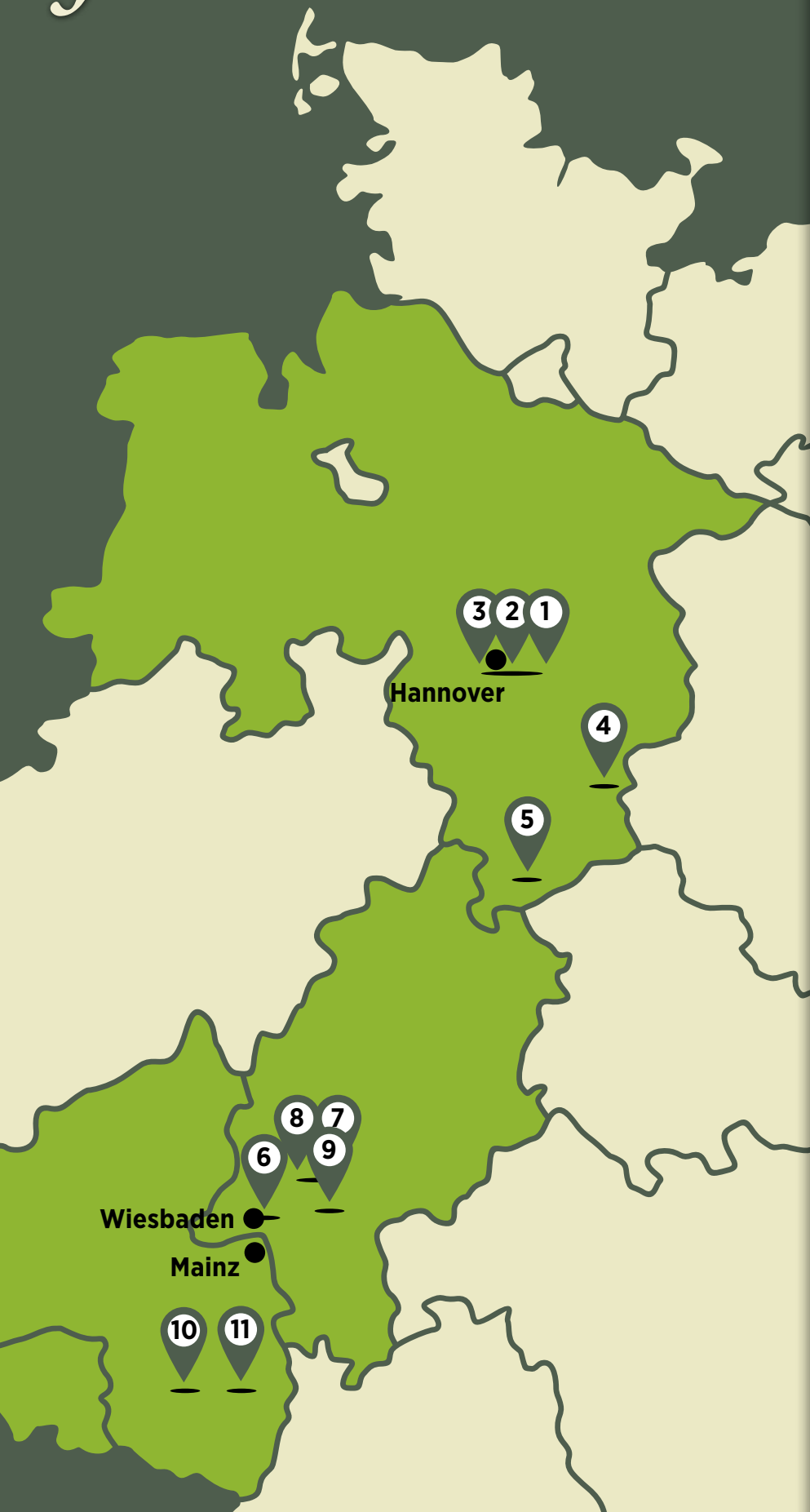
Bilderrätsel Seite 11



Kreuzworträtsel Seite 30

Lösungswort: Winterlandschaft

Wir sind für Sie da



- 1** Wohnstift Hannover-Kleefeld
Osterfelddamm 12
30627 Hannover
Telefon: (05 11) 57 05-0
- 2** Wohnstift Hannover-Waldhausen & Landhaus Ammann
Hildesheimer Straße 183
30173 Hannover
Telefon: (05 11) 84 01-0
- 3** Pflegehaus Hannover-Ricklingen
Düsternstraße 3
30459 Hannover
Telefon: (05 11) 162 60-0
- 4** Residenz Schwiecheldthaus
Schwiecheldtstraße 8-12
38640 Goslar
Telefon: (0 53 21) 312-0
- 5** Wohnstift Göttingen
Charlottenburger Straße 19
37085 Göttingen
Telefon: (05 51) 799-0
- 6** Hilda stift am Kurpark
Hildastraße 2
65189 Wiesbaden
Telefon: (06 11) 153-0
- 7** Domizil am Schlosspark
Vor dem Untertor 2
61348 Bad Homburg
Telefon: (0 61 72) 900-6
- 8** Rind'sches Bürgerstift
Gymnasiumstraße 1-3
61348 Bad Homburg
Telefon: (0 61 72) 891-0
- 9** Wohnstift Frankfurt am Zoo
Waldschmidtstraße 6
60316 Frankfurt/Main
Telefon: (069) 4 05 85-0
- 10** Wohnstift Trippstadt
Am Judenhübel 13
67705 Trippstadt
Telefon: (0 63 06) 82-0
- 11** Wohnstift Neustadt a. d. W.
Haardter Straße 6
67433 Neustadt/Weinstraße
Telefon: (0 63 21) 37-0