

meine Zeit

Ausgezeichnet!

Preisgekrönter Begleiter auch in der digitalen Welt: Das Magazin „meine Zeit“.

Heilsamer Quell

Unser Körper braucht Wasser, um gesund zu bleiben. Aber wogegen hilft Heilwasser?

Einfach zufrieden

Ein Stimmungstief hat jeder mal – doch es muss nicht den Alltag bestimmen. Kleine Tipps für mehr Lebensfreude.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Dr. Holger Horrmann,
Geschäftsführer der GDA

die neue Ausgabe von „meine Zeit“ hält wieder eine interessante Themenmischung für Sie bereit. Unser Konzept, für die Bewohner ein modernes und anspruchsvolles Magazin anzubieten, hat auch die Experten-Jury des Fox Award 2018 überzeugt. Für die gestalterische und redaktionelle Umsetzung hat „meine Zeit“ gleich zwei dieser begehrten Preise erhalten. Darüber freuen wir uns sehr! Die Jury war sowohl vom gedruckten Magazin als auch von der digitalen Version angetan. Genau an dieser Stelle wollen wir ansetzen: Das Digitale spielt auch bei uns in der GDA eine immer größere Rolle. So ist die digitale Version der „meine Zeit“ stets vor der gedruckten verfügbar. Viele der Bewohner nutzen bereits die digitalen Kommunikationswege. Daher wollen wir einen stärkeren Fokus auf digitale Informationen legen. Das Magazin „meine Zeit“ wird künftig vier- statt sechsmal im Jahr erscheinen. Jede einzelne Ausgabe präsentiert Ihnen dafür aber noch mehr Themen und Beiträge aus den einzelnen GDA-Häusern. Die behutsame Öffnung zum Digitalen werden wir weiter gestalten und Sie dabei mitnehmen in eine anregende und vielfältige Welt. Lesen Sie dazu die Seiten 4 und 5.

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

Ihr Holger Horrmann

Inhalt

FEBRUAR BIS APRIL 2019

GDA: Preisgekrönt und digital	4
Aus den GDA-Häusern	6
Mit neuer Lebensfreude	8
Mein Lieblingsplatz	13
Besondere Veranstaltungen	14
Saure Frucht, sattes Aroma	25
Nana Mouskouri	26
Schluck für Schluck	28
GDA-Buchtipps	31
Kurzgeschichte	32
Kreuzworträtsel	34
Kolumne & Impressum	35



istockphoto.com/Zinkevych

Trübsal – *nein danke*

Stimmungstief – das muss nicht sein! Lebensfreude kann man sich erarbeiten, sagen Experten. Kleine Tricks helfen dabei.

Mehr ab Seite 8



Photovision-DH/Daniel Herrmann

GenussKultur

Gewürze – das Gold der Küche:
Begleiten Sie uns auf einer spannenden kulinarischen Reise.

Mehr auf Seite 21



gettyimages/Sebastian Reuter

Musikalische Botschafterin

Nana Mouskouri begeistert ihr Publikum – und sie kann viel mehr als Schlager.

Mehr auf Seite 26

Ihre „meine Zeit“ – *herausragend modern*

Stimmige Angebote auf hohem Niveau: Diesen Anspruch stellt die GDA an sich. Das gilt auch für das preisgekrönte Magazin „meine Zeit“. Dabei sind wir zeitgemäß unterwegs: Denn die digitale Ausgabe und viele weitere Informationen können unsere Bewohner stets auch im Internet abrufen.

Inhalte vermitteln, die ältere Menschen ganz konkret ansprechen. Wertvolle und praktikable Tipps geben, die die Gesunderhaltung im Alter fördern und den Alltag erleichtern. Wichtige Änderungen und bunte Nachrichten aus den Standorten der GDA berichten. Dazu allerlei Informatives und Kurzweiliges – und all das genauso hochwertig präsentiert, wie es auch in allen anderen GDA-Bereichen selbstverständ-

lich ist. Das ist das ehrgeizige Ziel, das wir mit dem Magazin „meine Zeit“ stets erreichen wollen. Die positive Resonanz der Leser zeigt uns, dass dies funktioniert.

Und der Qualitätsanspruch hat sich gelohnt: 2018 wurde „meine Zeit“ mit dem renommierten Fox Award ausgezeichnet. Dieser Award ist ein Fachpreis für herausragende Kommunikationskonzepte. Er wird jährlich vom dapamedien

Verlag ausgelobt. Eine namhaft besetzte Jury vergab den Preis gleich in zwei Kategorien an „meine Zeit“ – und würdigte damit sowohl die redaktionelle als auch die gestalterische Qualität der GDA-Publikation.

Viel erreicht, offen voran: Keine Angst vor Digitalem

Ein Ansporn für die GDA und ihren Partner, die MADSACK Mediengruppe, sich auf dem Erreichten nicht auszuruhen. Übrigens steht die digitale Fassung von „meine Zeit“ schon etwa acht Tage vor der gedruckten Version auf der Website der GDA zum Abruf bereit! Ein Baustein auf unserem behutsam eingeleiteten Weg in digitale Welten. Ein Anreiz auch für unsere Bewohner, sich ohne Scheu auf moderne Technologien einzulassen.

„Viele nutzen bereits unsere Digitalen Schwarzen Bretter und digitalen Wochenprogramme. Diese Kommunikationswege werden immer beliebter und selbstverständlicher, nicht zu-



Immer aktuell: Der Veranstaltungskalender auf der Website der GDA gibt einen Überblick über bevorstehende Highlights.

meine Zeit



Ein Leben lang ...

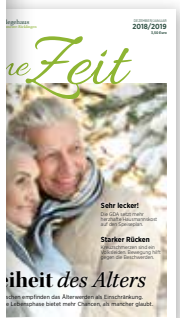
Wer Freunde hat, erfährt Anteilnahme, Interesse und Wertschätzung. Manche Freundschaft hält bis ins hohe Alter.

So wichtig ist Kultur

Die GDA bietet hochwertige Veranstaltungen für Bewohner und Gäste.

Sommer sorglos

Trinken, Siesta halten und ab in den Schatten – so lässt sich Hitze gut überstehen.



... jetzt weil sie die aktuellsten Informationen bereithalten“, erläutert GDA-Geschäftsführer Dr. Holger Horrmann. Und die digitale GDA-Welt hält weitere Angebote bereit, die viele Bewohner schon jetzt schätzen gelernt haben, darunter die ausführliche Übersicht auf der Webseite über die Veranstaltungen an allen GDA-Standorten, einen Ratgeberblog sowie ein Pflegelexikon mit verständlichen Erklärungen – und nicht zuletzt das Online-Hinweisgebersystem.

Das ist der Fox Award

Ein Preis für großartige Kommunikation: Seit 2011 belohnt der Fox Award des dapamedien Verlags herausragende Produkte im Print-, Video- und Digitalbereich. Eine Experten-Jury hat 2018 aus 397 Beiträgen die Sieger gekürt – auch das Print- und Digitalmagazin „meine Zeit“:

- mit dem Fox Award Gold für den zielgruppenspezifischen Themenmix und
- mit dem Fox Award Visuals Silber für die Gestaltung.



Immer eine schöne Zeit ...

Die Adventswochen und das Weihnachtsfest gehören zu den Höhepunkten im Jahreskalender. Lesen Sie, wie in den GDA-Häusern gefeiert wurde.

„Während der Arbeit sehe ich die dreidimensionale Figur“

Heinz Weiser war 35 Jahre alt, als er das Hobby der Holzschnitzerei für sich entdeckte. Der heute 90-Jährige war mit seiner Frau im Urlaub im Harz und es regnete ... „Ich wusste von Holz nix“, sagt der ehemalige Chemie-Kaufmann. Ein Elefant war sein erstes Werk, das er damals mit einem Taschenmesser schnitzte. Weiser erinnert sich: „Schon in meiner Kindheit habe ich aus Lehm dreidimensionale Figuren geformt, dafür hatte ich Talent.“ Die „schöne Freizeitbeschäftigung“ begleitete Weiser bis ins GDA Wohnstift Hannover-Kleefeld. Die Grobarbeiten erledigt er noch heute in der Hobbywerkstatt, die Feinarbeiten dann mit Schnitzmessern geduldig in seiner Wohnung. Die Krippe mit der Heiligen Familie, die er in seinem Zuhause liebevoll

aufgebaut hat, entstand vor rund 25 Jahren. Im Dezember 2018 würdigte das GDA Wohnstift Hannover-Kleefeld Heinz Weiser mit einer kleinen Ausstellung im Foyer. Seine Figuren fanden Tag für Tag interessierten Anklang und bereiteten Bewohnern, Angehörigen und Gäste große Freude.



Weihnachtlicher Abend mit Peter von Sassen

Der TV-Moderator Peter von Sassen führt durch einen heiteren Abend voller weihnachtlicher Geschichten und fröhlicher Vorfremde auf das schönste Fest im Jahr.

Das Restaurant im Schwiecheldthaus war bis zum letzten Platz besetzt, als der beliebte TV-Moderator aus der Schatzkammer der Weihnachtsliteratur schöpfte. Die Anmeldeliste war diesmal lang und nicht jeder konnte teilnehmen, der auf der War-

teliste stand. Bewohner und externe Gäste eiferten um die Plätze für dieses einmalige Event im weihnachtlich geschmückten Restaurant mit dem leuchtenden Tannenbaum.

Peter von Sassen präsentiert ausgewählte Erzählungen u. a. von Erich Kästner, Roald Dahl, Wolfgang Scheibner, Ephraim Kishon und Loriot. Diese wurden mit den kulinarischen Genüssen eines 4-Gänge-Adventsmenus zu einer behaglichen

Es passen
780 Zeichen

Schulz



Weihnachtsmarkt mit Spiele-Parcours findet großen Anklang

Das Göttinger Wohnstift pflegte am 05.12.2018 erneut seine Weihnachtsmarkt-Tradition. In diesem Jahr bereicherte ein Spiele-Parcours das vorweihnachtliche Marktgeschehen. Bewohner/innen und Gäste jeden Alters nutzten von 15.00 bis 18.00 Uhr das Angebot mit Begeisterung. Sowohl die Parcours- als auch die Speise-Stände im Innenhof wurden von den Bewohner/innen aus fast allen Abteilungen besucht. Diverse externe Händler hatten 24 Verkaufsstände im Saal aufgebaut.

Es passen
550 Zeichen

Wer alle sechs Parcours-Stände besucht und Geschicklichkeits-, Bewegungs- und Gedächtnisaufga-

Weihnachtsfeeling für Bewohner und Mitarbeiter

Bei Bratwurst, Waffeln und Glühwein, sowie Begleitung durch den Stiftschor beging das Wohnstift seinen ersten Indoor Weihnachtsmarkt im geschmückten Festsaal. Und obwohl die Vorbereitungsphase relativ kurz war erstand ein wunderschöner, stimmungsvoller Nachmittag welcher sowohl von Bewohnern als auch Mitarbeitern gleichermaßen gelobt und

genossen wurde.

Blumendeko, Bücher, Honigwein oder Wildschinken, der erste Indoor Weihnachtsmarkt in Neustadt ließ kaum Wünsche offen. Im wunderschönen Festsaal standen für die 9 Aussteller geschmückte Pavillons bereit und luden zum Schmökern und Probieren ein. Kerzen, Handarbeiten und Tonfiguren zum Verschenken

Es passen
650 Zeichen

Weihnachtsfeier im GDA Waldhausen *O Du fröhliche! Mitarbeiter singen für Bewohner*

O du fröhliche! Das war das Motto der diesjährigen Weihnachtsfeier für alle Bewohner im GDA Waldhausen. Bevor es um 15.30 Uhr mit der Ansprache von Stiftsdirektorin Christine Rennekamp losging, mussten noch fleißig Stühle geschleppt und gedeckten Plätze reichlich aus. Die Bewohner im Restaurant und dem verbundenem Vortragssaal unterzubringen. Dann war es aber vollbracht und es konnte losgehen.

Als Künstler war Enrico Scheffler mit seinem weihnachtlichem Bühnenprogramm gebucht, kulinarisch gab es frischgebackene Waffeln von den Auszubildenden im Service und



Mit neuer *Lebensfreude*

Schon ganz kleine Dinge können Senioren im Alltag zu mehr Zufriedenheit verhelfen: ein „Schatzkästchen“ mit schönen Fotos zum Beispiel, ein Gespräch mit alten Freunden – oder auch neue Bekanntschaften.

VON SABINE MEUTER

Zum alten Eisen gehören, alles Spannende in seinem Leben schon erlebt haben – solche Gefühle und Gedanken beschleichen manch einen älteren Menschen. Nicht selten hat er oder sie dann einen Hang zum Trübsalblasen. Doch in einem solchen Stimmungstief muss niemand verharren. Eine ausgeprägte Antriebslosigkeit und eine anhaltende

Niedergeschlagenheit können zwar auch Anzeichen einer schweren Depression sein. „Das sollten Betroffene unbedingt von Fachleuten therapieren lassen“, rät Ursula Lenz, Expertin der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) in Bonn. Sind Senioren nur leicht verstimmt, können sie aber selbst gegensteuern.

„Die Einstellung entscheidet, wie man sich fühlt und verhält“, sagt der Diplom-Psychologe Rolf Merkle aus →



Kraft der Erinnerungen:

Nahezu jeder besitzt Andenken an schöne Tage – beispielsweise ein Foto. Allein ein Blick darauf kann manchmal schon helfen, die Stimmung zu heben und Antrieb zu geben.



15 Minuten Sport am Tag können die Lebensdauer um drei Jahre verlängern.

Quelle: Magazin „Lancet“

→ Mannheim. Wenn Senioren ihren Blick nur darauf richten, was sie heute nicht mehr können, dann verlieren sie ihre Energie und werden depressiv. Stattdessen ist es aus Sicht von Merkle wichtig, sich darauf zu konzentrieren, welche Möglichkeiten man noch hat, wofür man dankbar sein kann und was einem guttun würde. Drei Tipps für mehr Lebensfreude:

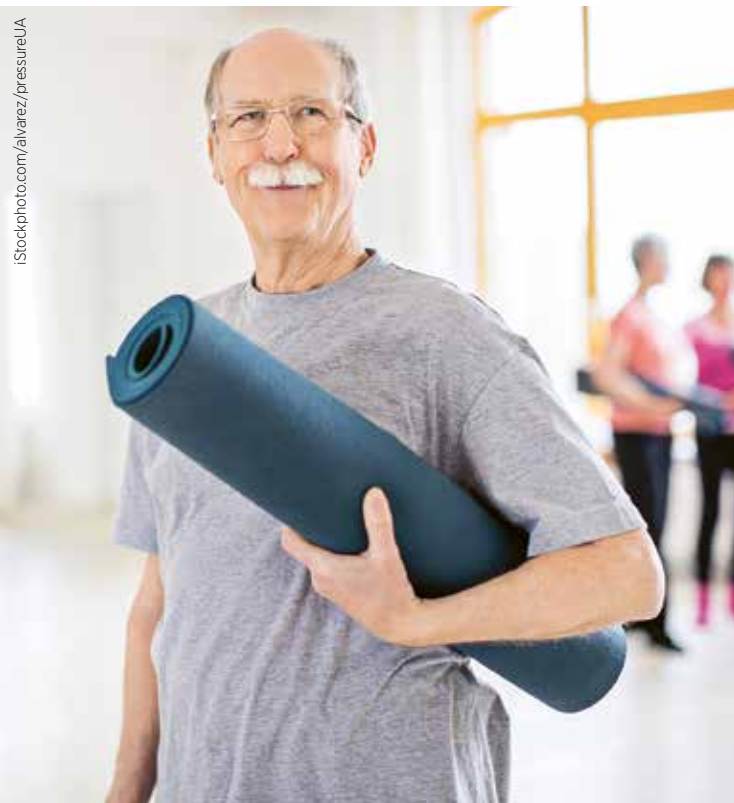
Sich ein Schatzkästchen für schlechte Tage zulegen

Darin können sich Dinge finden, die einen in eine positive Stimmung versetzen. „Das können schöne Fotos oder ein netter Brief sein“, erklärt Lenz. Bilder von lieben Freunden oder Verwandten wecken oft Erinne-



rungen an schöne gemeinsam erlebte Zeiten oder Momente – und damit tauchen oft auch die Gefühle von damals wieder auf.

In so einem Schatzkästchen können aber auch andere Dinge verwahrt werden, die in einem Glücksmomente wachrufen: etwa die erste Haarlocke



Ob Sport oder Spaziergang: Bewegung tut der Psyche gut – und kann über ein Stimmungstief hinweghelfen.

Im Wochenprogramm der GDA steckt viel drin

Ob Bewegung, Gedächtnistraining, philosophischer Nachmittag oder Schreibwerkstatt:

Über die Digitalen Schwarzen Bretter in den GDA-Standorten werden die wöchentlichen Kultur- und Aktivprogramme veröffentlicht. Allen gemeinsam ist, dass sie die Kommunikation und Geselligkeit fördern. Wer seinen Interessen in einer Gruppe nachgehen möchte, findet hier Gleichgesinnte, und wer fit bleiben möchte, findet eine Vielzahl von Angeboten. An einigen GDA-Standorten kann man im stilvollen Ambiente der Wellness- und Fitnessbereiche trainieren. Diese sind mit speziellen Geräten für Senioren ausgestattet. Dabei geht es um moderate Belastung und nicht ums Austesten körperlicher Leistungsgrenzen.



iStockphoto.com/ RG-vc/Wavebreakmedia

vom Kind oder ein Talisman, der einen schon das ganze Leben begleitet. Oder auch ein Stein, den man vor Jahren bei einem schönen Urlaub am Strand oder bei einer Wanderung in den Bergen gefunden hat und der dadurch zu einer Art Glückssymbol geworden ist.

Womit genau das Schatzkästchen gefüllt ist, muss jeder für sich entscheiden. Wenn man in einem Tief steckt, kann solch eine kleine Sammlung möglicherweise helfen. Denn: „Die Erinnerung an gute Tage kann eine Kraftquelle sein“, betont Lenz. Auch ein Tagebuch zu führen oder der Gedankenaustausch mit anderen Menschen können helfen, Zuversicht zu entwickeln und Trost zu finden, rät Diplom-Psychologin Anne Spreyer, Autorin der Broschüre „Wenn die Seele krank ist“ von BAGSO und der Deutschen Psychotherapeutenvereinigung.

Bewegung macht Freude: Werden Sie aktiv!

„Bewegung hebt die Stimmung“, sagt Lenz. Ängste und Depressionen dadurch werden abgebaut. Beispielsweise in Bewegungskursen, die speziell auf die Bedürfnisse von Senioren zu-

geschnitten sind. „Bereits ein einmal die Woche durchgeführtes Training kann positive gesundheitliche Effekte erzielen“, sagt Merkle. Ältere über 80 Jahren profitieren etwa von einem sanften Krafttraining. „Aber auch ein täglicher halbstündiger Spaziergang tut schon gute Dienste“, erklärt Merkle. Spreyer zufolge können auch Stressbewältigungs- oder Entspannungstrainings eine Hilfe sein. →



iStockphoto.com/PIKSEL

Nicht untätig sein: Wer den Tag über nicht aktiv wird, läuft Gefahr, in ein Stimmungstief zu geraten. Ein Hobby hilft.

→ **Ein Hobby, ein gutes Gespräch: Gemeinsam trägt sich's leichter**

Viele hatten in früheren Zeiten ein Hobby; im Alter sind genügend Zeit und Muße vorhanden, es wieder zu pflegen – oder auch einfach etwas Neues auszuprobieren.

Diplom-Psychologe Merkle rät Betroffenen außerdem, ihren Freundeskreis zu reaktivieren und diesen zu pflegen. Gegebenenfalls kann man über Senioren-Treffs und -angebote, wie sie auch von der GDA veranstaltet werden, neue Kontakte knüpfen (lesen Sie dazu auch den Text unten). „Häufig ist es so, dass sich im Ge-



spräch mit anderen die eigene mehr oder weniger schlechte Befindlichkeit relativiert“, sagt Lenz. Und Merkle betont: „Mit Aktivitäten können Senioren dafür sorgen, dass sie erst gar keine Depressionen bekommen.“

Sind Sie heute betruibt?

Bleiben Sie nicht für sich – suchen Sie Kontakt.

Nur Stimmungstief oder schon Depression?

Draußen ist das Wetter schlecht, das schlägt manchen auf die **Stimmung**. Hält das Tief länger an, kann eine Depression vorliegen.

Für eine **Depression** gibt es viele Anzeichen: Typisch sind Müdigkeit, Antriebslosigkeit oder eine bedrückte Stimmung, die länger als zwei Wochen anhält. Symptome

wie Schlaf- und Appetitlosigkeit können darauf hinweisen, teilt die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde mit. Hoffnungslosigkeit und Niedergeschlagenheit treten oft erst im späteren Stadium auf.

Das **Alter** spielt keine Rolle – nicht nur Senioren kön-

nen erkranken. Wer an einer Depression leidet, verliert mitunter plötzlich sein Interesse an einem Hobby, zieht sich zurück oder fühlt sich schnell überfordert und erschöpft. Oft verspüren Betroffene auch wenig Antrieb, über ihre Gefühle zu sprechen.

Haben Sie den Eindruck, dass jemand mehr als nur ein Stimmungstief hat, sollten Sie das **Gespräch** suchen. Idealerweise machen Sie keine Vorwürfe, sondern bieten Hilfe an.

Wenn mehrere Anzeichen zutreffen, sollte man vorsorglich einen **Arzt** aufsuchen. Er kann Betroffenen bei der Suche nach der richtigen Behandlungsmethode helfen.

Nicht allein lassen:

Wer unglücklich ist, schämt sich oft seiner Gefühle. Ein „Kopf hoch!“ hilft wenig. Ermutigen Sie den anderen, sich auszusprechen. Hören Sie zu.



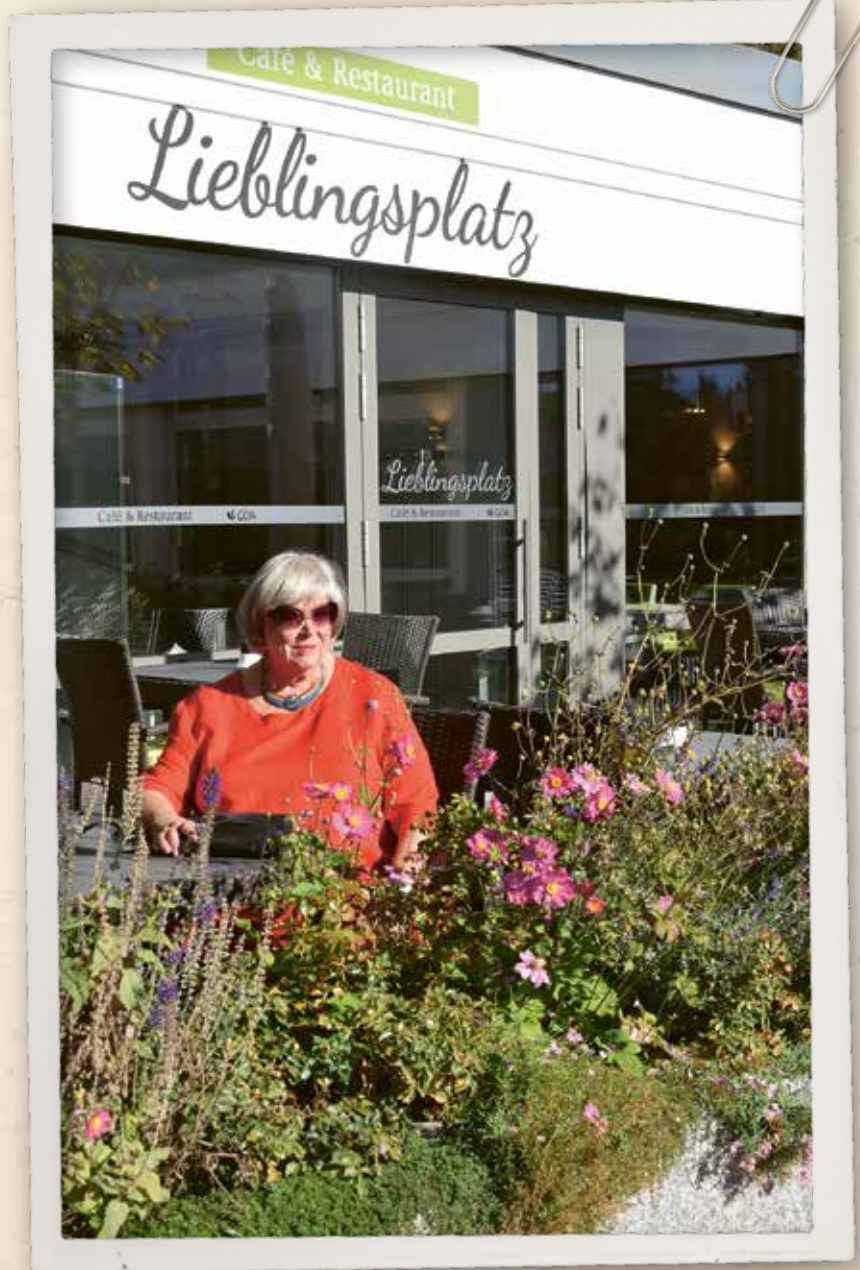
istockphoto.com/PeopleImages

mein Lieblingsplatz

BIRGIT SARODNIK

Die ersten Sonnenstrahlen im März gehören mir!

„Ich bin eine Frischluftfanatikerin, darum sitze ich im Café Lieblingsplatz gerne auf der Terrasse. Wenn es am Nachmittag gegen 14 Uhr noch nicht ganz so voll ist, dann genieße ich hier in Ruhe eine gute Tasse Kaffee. An diesem Ort kann ich mit dem sympathischen Café-Team und anderen Bewohnern und Gästen – einer „gesunden Hausmischung“ aus Alt und Jung – „schnackeln“ und lachen. Besonders das Lachen und der Humor haben hohen Stellenwert in meinem Alltag, um die ernsteren und unschöneren Dinge des Lebens besser meistern zu können.“



Besondere Veranstaltungen

von Februar bis April

Samstag, 2. Februar 2019

Klavierkonzert zu vier Händen

Kari Leila Hennig-Selvén und Thomas Hennig
Auf dem Programm stehen die Fuge Allegro moderato D 952 und Variations sur un thème original D 813 – Allegretto von Franz Schubert (1797–1828) sowie die Slawischen Tänze op. 72 von Antonín Dvořák (1841–1904) mit den Sätzen I. Molto Vivace – Odzemek, II. Allegretto grazioso – Dumka und III. Allegro – Skocná.
Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal | Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 10,00 €

Sonntag, 3. Februar 2019

Gottesdienst „Frischer Wind“

Pastorin Gunhild Lauter-Aehnel und die Tanzschule Mofesi
Einen Gottesdienst mit Tanz in einer Senioreneinrichtung anzubieten, war ein Wagnis. Wie werden es die betagten Menschen wahrnehmen, wenn eine Gruppe von Frauen im Bauchtanz-Outfit einen wesentlichen Teil des Gottesdienstes im Altarraum gestaltet? Die Sorge war unbegründet. Eine über 90-jährige Teilnehmerin gab eine von vielen ermutigenden Rückmeldungen: „Seit meiner Kindheit gehe ich regelmäßig in die Kirche. Aber so einen schönen Gottesdienst habe ich noch nie erlebt.“ Aus dem Wagnis ist mittlerweile eine fünfjährige Tradition geworden. Dieses Jahr wird der Wind im Mittelpunkt stehen, nachdem die anderen Elemente schon theologisch und tänzerisch ausgelegt wurden.
Uhrzeit: 10.00 bis 11.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Dienstag, 5. Februar 2019

Bewohnerinformationsstunde

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



Maik Günther

Während der Besuche in den Sommerresidenzen der Zaren werden sowohl Russlands als auch Deutschlands Geschichte erfahrbar.

Mittwoch, 6. Februar 2019

Sommerresidenzen der Zaren

Diavortrag
Hans-Joachim Krenzke
Verein der Freunde
Die jüngere Geschichte Russlands ist ohne Prinzessinnen aus Deutschland nicht denkbar. Auf

die Reise begaben sich einst Sophie Auguste Friederike von Anhalt-Zerbst, Wilhelmine von Hessen-Darmstadt, Sophie von Württemberg, Luise Marie von Baden, Charlotte von Preußen, Marie und Alice von Hessen-Darmstadt. Gemeinsam mit ihren Gatten bestiegen sie den Zarenthron. Zahlreiche Schlösser, Landhäuser und Parkanlagen lassen die Zeit des Rokoko, Barock und Klassizismus lebendig werden. Der Dia-Ausflug beginnt im heutigen Finnland, im Park von Langinkoski und führt über Dubki, dem Lieblingsort von Zar Peter dem Großen, in dessen an der Newa gelegenen Sommergarten nach St. Petersburg.

Danach werden unvergleichliche Schlösser und aufsehenerregende Parkanlagen in Oranienbaum, Peterhof, Alexandria, Zarskoje Selo, Pawlowsk und Gatschina besichtigt. Zu guter Letzt werden die Sommeranwesen in Liwadija und Massandra, gelegen an der Südküste der Krim, aufgesucht.

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

Freitag, 8. Februar 2019

Mit dem Käfer um die Ostsee

6000 Kilometer ohne Gurt und Servo Multivisionsshow

Maik Günther, Reisejournalist und Fotograf Neun Länder, über 100 Orte und unzählige Erlebnisse – gemeinsam machte sich der Vater mit seiner Tochter in ihrem 57 Jahre alten VW-Faltdachkäfer auf den Weg, um einmal die Ostsee zu umrunden. 34 Tage waren sie mit ihrem dunkelblauen Gefährt namens „Midnight“ unterwegs, auf Landstraßen, Schotterpisten und Fähren. Ein paar Regeln hatten sie sich für diese Reise aufgestellt. Autobahnen und ein Navigationsgerät waren tabu. Stattdessen wurden beim ADAC die gedruckten Routenkarten bestellt. Die Tagesrouten betragen in der Regel nicht mehr als 200 Kilometer. Umwege waren ausdrücklich erwünscht, sodass sie statt der geplanten 3500 Kilometer am Ende über 6000 Kilometer zurücklegten. Oberstes Ziel der Reise: Entschleunigung und trotzdem viel erleben!

Uhrzeit: 16.00 bis 17.15 Uhr | Ort: Vortragssaal | Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 10,00 €

Mal lustig mit vielen Anekdoten, mal spannend und tiefgründig: Maik Günther erzählt faszinierende Geschichten von der gemeinsamen Vater-Tochter-Käfer-Tour rund um die Ostsee.



Maik Günther

Dienstag, 12. Februar 2019

Heilige Messe

Uhrzeit: 10.30 bis 11.15 Uhr | Ort: Vortragssaal

Dienstag, 12. Februar 2019

„Miteinander statt übereinander reden“ – Das Haus der Religionen

Vortrag und Gespräch

Ulrike Duffing, Religionspädagogin und Koordinatorin, Zentrum für interreligiöse und interkulturelle Bildung e. V.

Seit 2005 arbeitet hier in Hannover Deutschlands erstes und bislang einziges Haus der Religionen daran, Menschen ins Gespräch zu bringen und durch das Kennenlernen Vorurteile zwischen den Religionen ab- und gegenseitiges Vertrauen aufzubauen.

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

Jens Schulze



Wie das Haus der Religionen arbeitet, was es erreichen will und schon erreicht hat und was es sich für die Zukunft vornimmt, erzählt Ulrike Duffing.

Freitag, 15. Februar 2019

Musikalischer Lieblingsplatz

Das Gehör musikalisch und den Gaumen kulinarisch erfreuen

Johann Sundermeier, Flöte

Eigenkompositionen sowie Werke von Bach, Telemann und Zahnhausen

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.



Orchester Lyra Hannover v. 1899

Seit nunmehr 120 Jahren begeistert das Orchester Lyra v. 1899 seine Zuhörer mit symphonischer Unterhaltungsmusik auf hohem Niveau.

Samstag, 16. Februar 2019

Jubiläum: 120 Jahre Orchester Lyra Hannover v. 1899

Ungarisches Feuer, Pop und Evergreens
Festkonzert mit Musik aus dem 19. und 20. Jahrhundert

Konstantin Zacharow, musikalische Leitung, Elisabeth Lohmayer, Violine, und Rainer Haase, Klarinette

Das Orchester Lyra Hannover v. 1899 feiert sein 120-jähriges Jubiläum mit weltbekannten Titeln wie „Ungarisch“ von Jo Knümann, von ABBA oder dem „Fliegermarsch“ von Hermann Dostal. Die ungarischen Melodien werden durch solistische Einlagen bereichert. Operettenmelodien, populäre Walzer sowie Swing-Rhythmen ergänzen das Programm. Die Mitglieder des Orchesters gehören allen Altersgruppen an und verstehen es, unter professioneller Leitung wie nur wenige, ernste und Unterhaltungsmusik so zu interpretieren, dass sowohl älteres als auch jüngeres Publikum gerne zuhört.

Uhrzeit: 16.00 bis 17.30 Uhr | Ort: Vortragssaal

Sonntag, 17. Februar 2019

Gottesdienst

Uhrzeit: 10.00 bis 11.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Dienstag, 19. Februar 2019
„Erstgeborene, Mittelkind und Nesthäkchen“

Lesung

Simon Benne, HAZ-Redakteur

Mit Kindern gerät eine lange Autofahrt rasch zu einer Reise ins Herz der Finsternis. Bei drei Töchtern genügt oft schon ein falsches Wort, damit ein friedvolles Abendessen in Zickenkrieg ausartet. Im Buch „Erstgeborene, Mittelkind und Nesthäkchen“ nimmt der Autor das ganz alltägliche Familienchaos aufs Korn. Simon Benne veröffentlicht seine Glossen regelmäßig in der Hannoverschen Allgemeinen Zeitung und auf der vorletzten Seite von „GDA meine Zeit“. Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragsaal | Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 5,00 €



Simon Benne bewältigt in seinen humorigen Glossen, die in der HAZ-Rubrik „Lüttje Lage“ erscheinen, den Alltag mit seinen Kindern.

Mittwoch, 20. Februar 2019
Leonardo da Vinci – eine Hommage zum 500. Todestag

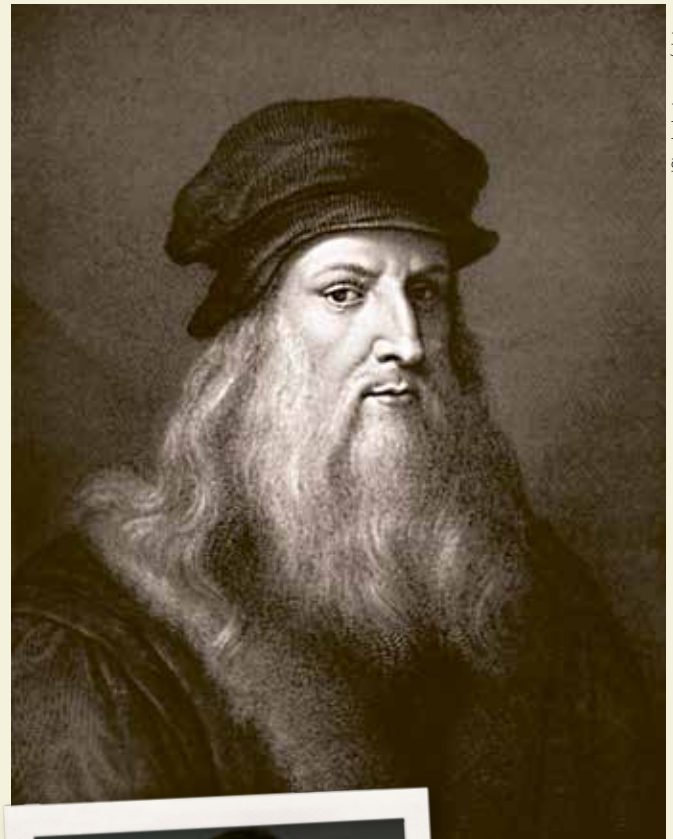
Literaturvortrag

Dr. Bettina Gößling, Musikwissenschaftlerin und Anglistin

Leonardo da Vinci (1452–1519) war ein Genie in vielen Bereichen: als Schöpfer der unsterblichen Mona Lisa, als Bildhauer, Architekt, Anatom,

Mechaniker und Naturphilosoph. Genießen Sie mit der Referentin einige Höhepunkte seines unermesslichen Schaffens.

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



istockphoto.com/picture



Sandra Kühnapfel

Sie vermag es, Menschen an die schönen Künste heranzuführen:

Dr. Bettina Gößling – dieses Mal spricht sie über Leonardo da Vinci.

Donnerstag, 21. Februar 2019
Zum Weltgebetstag 2019 aus Slowenien

Theologischer Gesprächskreis
 Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt

Uhrzeit: 16.00 bis 17.30 Uhr | Ort: Vortragsaal

Sonntag, 24. Februar 2019

Gottesdienst „Grau-bunt“

Für Menschen mit Demenz und alle anderen
Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt
Uhrzeit: 10.15 bis 11.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Sonntag, 24. Februar 2019

Konzert

Svenja Rissiek, Gesang, und Magone Runka,
Klavier
Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |
Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 10,00 €

Dienstag, 26. Februar 2019

Bingo

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

Mittwoch, 27. Februar 2019

„Wenn jemand eine Reise tut ...“

Erzählcafé
Christine Nitschke
Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Clubraum

Sonntag, 3. März 2019

Gottesdienst

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

Montag, 4. März 2019

Kleefelder Karneval

Uhrzeit: 17.00 bis 20.00 Uhr (Einlass: 16.30 Uhr,
freie Platzwahl) | Ort: Vortragssaal | Eintritt
für Bewohner und Gäste: 5,00 € inkl. eines
nährischen Schmankerls
Der Vorverkauf an der Rezeption beginnt am
Montag, 11. Februar 2019, um 11.11 Uhr.

Dienstag, 5. März 2019

Bewohnerinformationsstunde

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



Christine Nitschke

Nachdem Dietrich Kröncke über Brahms und
Schumann gesprochen hat, ist nun der Dritte
in diesem Bunde Thema: **Joseph Joachim.**

Mittwoch, 6. März 2019

Joseph Joachim

Vortrag mit Musikeinspielungen
Dietrich Kröncke
Verein der Freunde
Joseph Joachim machte Hannover vor mehr als
100 Jahren zu einer wahrhaftigen „City of mu-
sic“. Der berühmteste Geiger seiner Zeit wurde
Leiter des Orchesters in der neu erbauten Oper.
Er holte Berühmtheiten der Musik nach Hanno-
ver, Brahms kam zu ihm, das Ehepaar Schumann
besuchte ihn hier. Sein erstes Konzert gab er im
November 1852, 50 Jahre später, 1902, spielte er
hier zum letzten Mal. Kein Musiker ist so verbun-
den mit Hannover wie er, hier heiratete er in der
Kreuzkirche die Sängerin Amalie Schneeweiss,
Trauzeugin war Königin Marie von Hannover.
Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |
Eintritt frei für Vereinsmitglieder, Gäste: 3,00 €



istockphoto.com/egal

Freitag, 8. März 2019

China – der Jangtsekiang – von Shanghai nach Tibet

Multivisionsshow

Andreas Pröve

Die Grenzen des Machbaren liegen weiter entfernt, als wir glauben: Von Shanghai nach Tibet folgt der Referent in seinem motorisierten Rollstuhl dem Fluss Jangtse und unternimmt Abstecher durch atemberaubende Landschaften: zu den bewaldeten Sandsteinfeilern um die Stadt Zhangjiajie, durch die Schluchten des Wulong Nationalparks, zur größten aus Fels gehauenen Buddhastatue der Welt, durch Terrassenfelder, zu den Sanddünen der Wüste Badain Jaran, in die spektakuläre Bergwelt der Tanggula Mountains und zum Geladaindong-Gletscher. In Chinas Megastädten erlebt er, was es für die Menschen dort heißt, mit dem rasanten Wachstum des Landes Schritt zu halten ...

Uhrzeit: 16.00 bis 17.15 Uhr | Ort: Vortragssaal | Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 10,00 €



Andreas Pröve

stand nach mehr als 6000 Kilometern Reise stolz als erster Rollifahrer an der Quelle des Jangtsekiang in Tibet.



Porträts junger Leute

geben ein lebendiges Bild der Gegenwart des heutigen China wieder.

Andreas Pröve (3)



Ein unvergesslicher Anblick: Megastädte am Jangtsekiang scheinen seit dem Bau des großen Staudamms zu explodieren.



Thomas Dust und Eckart Volkholz bieten Konzertprogramme, die sie speziell für Senioren zusammengestellt haben.

Sonntag, 10. März 2019

„Die Liebe selbst ist alt, drum ist sie auch für Alte“

Konzert

Eckart Volkholz, Gesang, Thomas Dust, Klavier
Junge Menschen träumen von der Liebe, alte Menschen erinnern sich an die Liebe – so scheint die Rollenverteilung der Altersgruppen in unserer Gesellschaft geregelt zu sein. Doch die Liebe selbst ist eine uralte Dame, und es wäre höchst erstaunlich, wenn sie nur jungen Leuten etwas zu sagen und zu geben hätte ...

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

Dienstag, 12. März 2019

Heilige Messe

Uhrzeit: 10.30 bis 11.15 Uhr | Ort: Vortragssaal

Dienstag, 12. März 2019

Wunder der Natur – Ein Streifzug durch die Jahreszeiten

Foto- und Filmvortrag

Marko Bolz, natura imago

Das geheimnisvolle Leben von Pflanzen und Tieren fasziniert uns immer wieder. Die Europäische Seide jagt andere Pflanzen, der Wasserschlauch gehört zu den schnellsten Pflanzen. Ein trommelnder Schwarzspecht, spielende Hermelinjunge und eine schlüpfende Mücke lassen uns,

mit Klaviermusik untermalt, in die wundervolle Welt der Natur eintauchen ...

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

Donnerstag, 14. März 2019

Osterbräuche aus aller Welt

Theologischer Gesprächskreis

Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt

Uhrzeit: 16.00 bis 17.30 Uhr | Ort: Vortragssaal

Freitag, 15. März 2019

Musikalischer Lieblingsplatz

Das Gehör musikalisch und den Gaumen kulinarisch erfreuen

Uhrzeit: 17.30 bis 18.15 Uhr | Ort: Kaminraum im
Café Lieblingsplatz | Eintritt frei für Bewohner,
Gäste: 10,00 € | Reservierungen telefonisch
unter (0511) 57 05-175.



Das Trio Sanssouci besticht in seinen Konzerten durch Virtuosität und humorvolle Kommentare zu Werk und Komponist.

Samstag, 16. März 2019

„Ohrenvergnügeliche Musik des 18. Jahrhunderts“

Konzert

Trio Sanssouci

Sohee Oh, Flöte, Sigrun Meny-Petruck, Oboe,
Hans-Jürgen Thoma, Cembalo

Auf dem Programm stehen die Triosonate G-Dur

für Flöte, Oboe und Basso Continuo: Allegro moderato – Andante – Allegro von Baldassare Galuppi (1706–1785), die Sonate C-Dur, KV 14, für Oboe und Cembalo: Allegro – Menuett – Allegro von Wolfgang A. Mozart (1756–1791), die Sonate Nr. 2, G-Dur für Flöte und obligates Cembalo: Andante – Larghetto – Allegro, ma non troppo von Franz X. Richter (1709–1789) die Triosonate D-Dur, BWV 1028 für Flöte, Oboe und Basso continuo: Adagio/Allegro – Andante – Allegro von Joh. Seb. Bach (1685–1750) und Johannes M. Michels (geb. 1962) Impression für Flöte, Oboe und Cembalo „Sanssouci“.
Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal | Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 10,00 €

Sonntag, 17. März 2019

Gottesdienst

Pastor i. R. Erhard Wolfram
Uhrzeit: 10.00 bis 11.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Dienstag, 19. März 2019

„Sammelsurium“

Steffi Scherwath
Die Hannoveraner Autorin liest aus ihrem gleichnamigen Buch amüsante und unterhaltsame Kurzgeschichten.
Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal | Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 5,00 €

Bitte beachten Sie die zusätzlichen Veranstaltungsankündigungen auf den digitalen schwarzen Brettern und auch die jeweiligen aktuellen Termine auf den Tagesplänen!

Mittwoch, 27. März 2019

„Frühling lässt sein blaues Band wieder flattern ...“

Erzählcafé
Christine Nitschke
Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Clubraum

Dienstag, 2. April 2019

Bewohnerinformationsstunde

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

Einmaliges Event

Mittwoch, 3. April 2019

Gewürze – das Gold der Küche

Genusskultur
Gewürze spielen eine Rolle in der Ernährung, in der Heilkunde oder dienen als Aphrodisiakum. Dieser kostbare Artikel verfeinert heute unsere moderne Küche und schenkt unserem Vier-Gänge-Menü seine besondere Note. Begleiten Sie unsere Küchenkünstler auf dieser spannenden Reise, genießen Sie Einblicke in den Luxus exotischer Gewürze und stimmiger Weine aus bester Lage.
Uhrzeit: 17.00 bis 20.00 Uhr | Ort: Vortragssaal | Eintritt für Bewohner: 39,00 €, Gäste: 49,00 €



Exotische Gewürze: Richtig kombiniert können sie einfachen Gerichten ein köstliches Aroma verleihen.

Sonntag, 7. April 2019

Gottesdienst

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

Sonntag, 7. April 2019

Konzert

Susanne Würmell, Glasharfenistin
Zehn Finger und etwas Wasser versetzen
43 handgefertigte Kristallgläser in Schwingung
und bringen Töne hervor, die von eindringlicher
Kraft und Klarheit sind, aber auch zerbrechlich
wie das Glas selbst. 1992 baute Susanne Wür-
mell ihre erste Glasharfe, und weil es keinen
Studiengang für Glasmusik gibt, bildete sie sich
autodidaktisch weiter. Die Musikerin bietet ihrem
Publikum seit 20 Jahren ein sich ständig erwei-
terndes, vielfältiges Angebot an Konzerten und
Shows. Es ist musikalisch und optisch ein Ge-
nuss, ihr zuzuhören und zuzusehen. Ihre Dar-
bietungen sind unvergessliche Kompositionen
aus virtuoser Glasmusik und ihrem historischen
Instrument.

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



**Klangliche Transparenz, glasklare Eleganz und
virtuose Fingerfertigkeit** vereinen sich, wenn
Susanne Würmell Gläser zum Klingen bringt.

Dienstag, 9. April 2019

Heilige Messe

Uhrzeit: 10.30 bis 11.15 Uhr | Ort: Vortragssaal



Haus der Religionen

Vortrag und Gespräch: Wir befassen uns mit dem
jüdischen Glauben, der jüdischen Kultur und der
jüdischen Lebensart.

Dienstag, 9. April 2019

Die Kinder Abrahams – Das Judentum

Vortrag und Gespräch

Haus der Religionen

Zentrum für interreligiöse und interkulturelle
Bildung e. V.

Die ersten Juden kamen schon mit den Römern
ins Rheinland. Trotzdem sind sie auch nach
2000 Jahren noch vielen fremd geblieben. Wer
sind die Menschen, denen die Christen ihr Altes
Testament und ihren Gottesglauben verdanken,
die über Jahrhunderte Kunst, Kultur und Wis-
senschaft in Europa bereichert haben und sich
dabei immer selbst treu geblieben sind?

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

Das Haus der Religionen ist auch am Dienstag,
11. Juni 2019, Dienstag, 13. August 2019, Diens-
tag, 8. Oktober 2019 und Dienstag, 10. Dezem-
ber 2019 bei uns im GDA Wohnstift Hannover-
Kleefeld zu Gast.

Donnerstag, 11. April 2019

Ostermarkt

Wieder einmal mehr beweist unser Vortragssaal
seine Wandlungsfähigkeit – heute als österlicher
Basar. Ausgesuchte Aussteller präsentieren Ihnen
ein besonderes Angebot. Lassen Sie sich inspirie-
ren – und genießen Sie nach Ihrer Entdeckungs-
und Stöbertour kulinarische Köstlichkeiten!

Uhrzeit: 14.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal/
Flur und Foyer

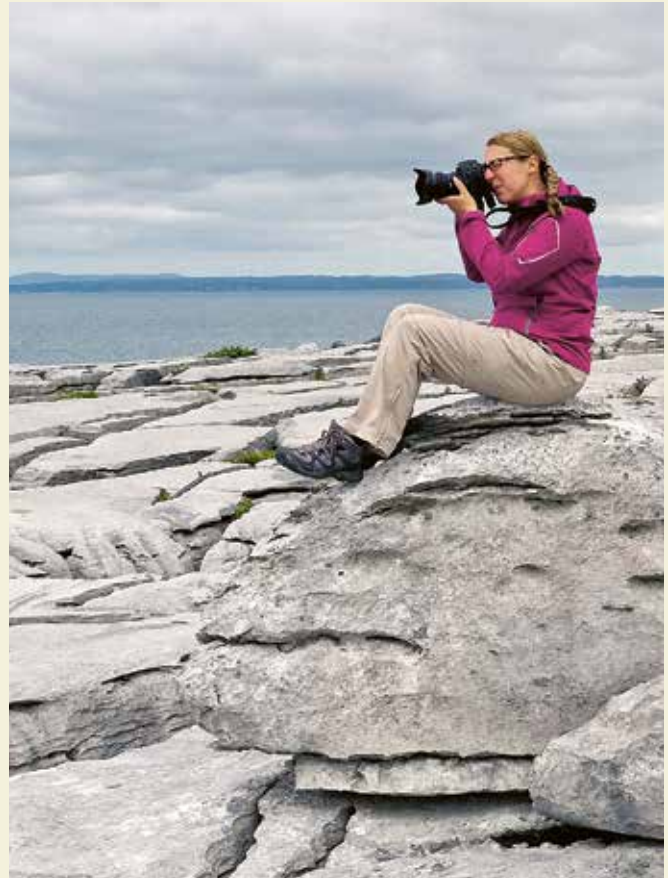
Freitag, 12. April 2019

Irland – Inselperle im Atlantik

Fotovortrag

Sandra Butscheike und Steffen Mender
 Irland, die grüne Insel? Ja, das Eiland schillert tatsächlich in den schon von Johnny Cash besungenen 40 verschiedenen Grüntönen. Über dieses Klischee hinaus hat Irland aber noch weit-
 aus mehr zu bieten. Wiesen, Moore, wild zerklüftete Steilklippen, kilometerlange Sandstrände, Steinzeitgräber, Burgen und Klöster, lebhaft bunte Städte, Pubs, Guinness und Whiskey. Mit ihrem selbst ausgebauten VW-Bus haben die Fotojournalisten die Insel mehrere Monate bereist und in beeindruckenden Bildern und Video-
 sequenzen diese einzigartige Mischung eingefangen, die die Faszination Irland ausmacht.
 Uhrzeit: 16.00 bis 17.15 Uhr | Ort: Vortragssaal |
 Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 10,00 €

Bitte beachten Sie die zusätzlichen
 Veranstaltungsankündigungen auf den digitalen
 schwarzen Brettern und auch die jeweiligen
 aktuellen Termine auf den Tagesplänen!



outdoorvisionen.de (2)

Zahlreiche Wanderungen führten die Fotojournalisten durch die verschiedensten Landschaften.



Irland ist wahrlich nicht einfarbig grün, sondern eine Insel voller Kontraste.



Lotte-Fotografie

Greta Silver zeigt anhand ihrer eigenen Lebensgeschichte

befreiende Wege aus schmerzhaften Verletzungen, Ängsten, Wut, Scham und Hilflosigkeit.

Dienstag, 16. April 2019

Wie Brausepulver auf der Zunge

Lesung

Greta Silver

Eine hinreißende Liebeserklärung an das schwungvolle Älterwerden – eine Bedienungsanleitung zum Glücklichein.

Sie nahm schon in jungen Jahren auch bei schwierigen äußeren Umständen die Verantwortung für ihr Glück selbst in die Hand. Das Alter entdeckt sie als begeisternde Lebensphase, in der das Lebens-Know-how trägt und das Gezappel der jungen Jahre mit Stress und Zeitnot vorbei ist. Alter ist Erntezeit. Als millionenfach geklickte Youtuberin und Best-Ager-Model macht die Unternehmerin und Mutter von drei lebensfrohen Kindern Mut und steckt an mit ihrer Lebensfreude. Neustarts waren schon immer ihr Markenzeichen – damit hört sie auch jetzt mit 70 nicht auf. Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal | Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 10,00 € Zähl- und Kaufkarten sind ab Dienstag, 2. April 2019, an der Rezeption erhältlich.

Mittwoch, 17. April 2019

Balladen

Nerissa Rothhardt

Verein der Freunde

Die Künstlerin blickt auf eine über 25-jährige Musiker-und Theaterlaufbahn zurück. Solokonzerte, Kammermusik und Orchesterwerke erlebte die diplomierte Hornistin. Besondere Highlights waren „The last night of the Proms“ in der Royal Albert Hall in London, Konzerte mit dem Dirigenten Lorin Maazel und das Arbeiten mit weltbekannten Sängern wie Jonas Kaufmann oder Bran-

don Jovanovich an der Stuttgarter, Hamburger, Berliner und der Hannoverschen Staatsoper. Rothhardt greift auf ihren Erfahrungsschatz zurück, um Gedichten, Texten und Balladen Ausdruck zu verleihen.

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

Donnerstag, 18. April 2019

Gründonnerstag-Gottesdienst mit Abendmahl

Pastor i. R. Claus-Ulrich Heinke

Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Sonntag, 21. April 2019

Oster-Gottesdienst

Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt

Uhrzeit: 10.00 bis 11.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Dienstag, 23. April 2019

Zwischen Ems und Elbe

Bildvortrag

Rainer und Monika Windrich

Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |

Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 5,00 €

Mittwoch, 24. April 2019

Oster-Gottesdienst

Tagespflege und Wohnbereich Pflege

Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt

Uhrzeit: 10.15 bis 11.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Mittwoch, 24. April 2019

Jahreshauptversammlung

Verein der Freunde

Uhrzeit: 15.30 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Freitag, 26. April 2019

Vernissage

Fotogruppe der Naturfreunde

Uhrzeit: 17.00 bis 18.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Dienstag, 30. April 2019

Traditionelles Maibaumsetzen

Uhrzeit: 17.00 bis 20.00 Uhr | Ort: vor dem Wohnstift

Saure Frucht, sattes Aroma

Sie sind unverzichtbar in den Küchen der Welt und zudem ein wichtiger Lieferant für Vitamin C: Zitronen und Limetten haben jetzt Saison.



VON HEIDEMARIE PÜTZ

Schon Goethe schwärmte auf seiner Italien-Reise von der Zitronenpracht des Landes. Jemanden wie eine Zitrone ausquetschen zu wollen verheißt dagegen wenig Gutes. Dass die Frucht für manchen Spruch erhalten muss, bezeugt ihre Bedeutung. Sie ist wegen ihres Säureanteils und frischen Aromas aus dem Küchenalltag nicht wegzudenken.

Gerade im Winter

ist vor allem die Zitrone wegen ihres Vitamin-C-Gehalts sehr gefragt.

Für Christian Mittermeier vom Hotel-Restaurant Villa Mittermeier in Rothenburg geben Zitronen und Limetten „jedem Gericht – sei es Fisch, Fleisch oder Dessert – eine Portion Extrafrische“. „Tendenziell benutze ich am liebsten die Limette, weil sie aromatischer ist.“ Vor allem die Schale habe ein feines Aroma. Klassiker wie Wiener Schnitzel oder kurz gebratenes Rinderfilet hält er ohne eine fein-säuerliche Note für undenkbar.

In der kalten Jahreszeit mögen viele Zitronen ausgepresst und mit

kochendem Wasser aufgegossen. Das wärmt und stärkt die Abwehrkräfte. „Zitronen sind eine hervorragende Vitamin-C-Quelle und haben einen nennenswerten Gehalt an Magnesium“, sagt Antje Gahl von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) in Bonn. Sie weist aber darauf hin, dass erhöhte Vitamin-C-Gaben wie durch eine heiße Zitrone eine Erkältung nicht verhindern können: „Sie mildern nur die Symptome.“

DGE-Expertin Gahl rät dazu, grundsätzlich unbehandelte Früchte zu kaufen. Doch ob konventionelle oder Bioware – Zitronen sollten immer unter heißem Wasser gewaschen und dann trocken gerieben werden.





Überzeugte Europäerin **mit großer Stimme**

VON EVELYN BEYER

Von der kleinen Insel ins Rampenlicht: Mit 300 Millionen verkauften Tonträgern ist Nana Mouskouri ein Weltstar.

Um Gottes willen“, entfährt es dem Veranstalter in Piräus angesichts der jungen Frau, die vor Tausenden US-Soldaten auftreten soll. Pummelig. Riesenbrille. Unmöglich. „Regen Sie sich nicht zu sehr auf, ich singe ganz gut“, entgegnet die, und als sie nach drei Songs erstmals den Blick hinter der Brille hebt, sieht sie, dass die Pfiffe der Menge Beifall sind.

So hat Nana Mouskouri selbst ihren Karrierestart geschildert, 20 war sie, ein hässliches Entlein mit großer Stimme. Auf den ersten Singles sind Mikrofone statt ihres Gesichts abgedruckt, doch sie gibt nicht nach. Lange schwarze Haare, große schwarze Brille: So wird sie zur Ikone, hundert Gestelle hat sie heute zu Hause in Genf. Gut 300 Goldene Schallplatten hängen dort an den Wänden, 300 Millionen Tonträger hat sie verkauft.

Für immer jung – mit 84 Jahren

Im Herbst hat sie den Berliner Admiralspalast und große Säle in ganz Europa gefüllt und begeistert – und das mit 84 Jahren. „Forever Young“ hieß die Tour, nach dem Dylan-Song, den sie wunderbar rau interpretiert. Ein Weltstar mit Riesenrepertoire, griechische Volksmusik, Chanson, Jazz, Gospel, Blues.

Und immer wieder „Weiße Rosen aus Athen“. Als sie es einsingt, 1961 in Berlin, sieht sie vom Hotel, wie die Mauer wächst, wie auf beiden Seiten Menschen weinen. Und sie, die Griechin, die als Kind erlebte, wie deutsche Soldaten ihre Heimat besetzten, singt den Deutschen ein Lied von Trennung und Trost. Es wird ihr größter Hit.

Am 13. Oktober 1934 wird sie in Chania auf Kreta geboren. Ihr Vater ist Filmvorführer, durch ihn entdeckt sie den „Zauberer von Oz“ und den

Gesang. Trotz Armut schafft sie es in Athen aufs Konservatorium, fliegt aber, weil sie in Jazzclubs auftritt. In Deutschland klebt mit „Guten Morgen, Sonnenschein“ der Schlager zäh an ihr; in den USA singt sie mit Quincy Jones 1962 ein Jazz-Album ein, geht mit Harry Belafonte auf Tournee. Sie singt sogar auf Japanisch und Hebräisch. In Frankreich gilt sie als Erbin von Edith Piaf und Juliette Greco.

2008: Rücktritt vom Rücktritt

„Musik spricht Wahrheiten aus“, ist ihr Credo, Mouskouri will Brücken bauen mit ihrem Gesang. Fünf Jahre lang, ab 1994, hat sie das Brückenbauen auch als Abgeordnete im Europäischen Parlament versucht, doch das Partei-Taktieren blieb ihr fremd. Lieber ist die „griechische Europäerin“ als Unicef-Botschafterin aktiv, für Kinder in Not, für Geflüchtete.

2008 ging sie mal auf Abschiedstour, der Alltag aber langweilte sie: „Singen ist für mich wie Luft zum Atmen.“ Und wenn einmal alles endet? An den Gedanken habe sie sich gewöhnt, sagt sie, sie hoffe, nach dem Tod ihre Lieben wiederzusehen: „Vielleicht werden wir dann Schmetterlinge sein.“

„Singen ist für mich wie Luft zum Atmen.“

Nana Mouskouri,
nach ihrer Rückkehr
auf die Bühne

Mehr als Schlager:

Für ihr englischsprachiges Album „Over and Over“ erhielt Nana Mouskouri 1971 eine Goldene Schallplatte.



Schluck für Schluck

Ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen ist lebenswichtig. Neben Leitungs- und Mineralwasser stehen dafür auch allerhand Heilwasser zur Auswahl. Was macht sie so besonders und wem nützen die Inhaltsstoffe?

VON SABINE MEUTER



**73 Cent
pro Liter
kostet
echtes
Heilwasser
im Durch-
schnitt.**

Viele vergessen es einfach. Dabei ist regelmäßiges Trinken am Tag ein Muss. Denn der Körper braucht Flüssigkeit, damit er seine Funktionen aufrechterhalten kann. Etwa zwei Liter täglich sind optimal, bei Hitze darf es auch ein Liter mehr sein. Als ideales Getränk gilt Wasser. Manch einer will sich etwas Gutes tun und greift statt zum Leitungs- oder Mineralwasser gleich zu Heilwasser. Aber bringt das wirklich etwas?

Tatsächlich handelt es sich nicht nur um Hokuspokus. Wo Heilwasser

draufsteht, muss auch Heilendes drin sein: „Heilwasser ist im Gegensatz zu Mineralwasser, Quell- oder Tafelwasser kein Lebensmittel, sondern ein Arzneimittel“, sagt Heidrun Schubert von der Verbraucherzentrale Bayern in München. Das bedeutet: Heilwasser unterliegt dem Arzneimittelrecht. Der Abfüller von Heilwasser muss die Wirksamkeit sowie die Qualität und Unbedenklichkeit des Produkts mit Gutachten nachweisen. „Der Gesetzgeber verlangt dazu eine umfangreiche Prüfung und Dokumentation“, sagt Schubert. Das schlägt sich auch im Preis nieder: 73 Cent pro Liter kostet Heilwasser im Schnitt, sagt Corinna Dürr vom Informationsbüro Heilwasser. Mineralwasser beim Discounter ist für rund 13 Cent pro Liter zu haben.

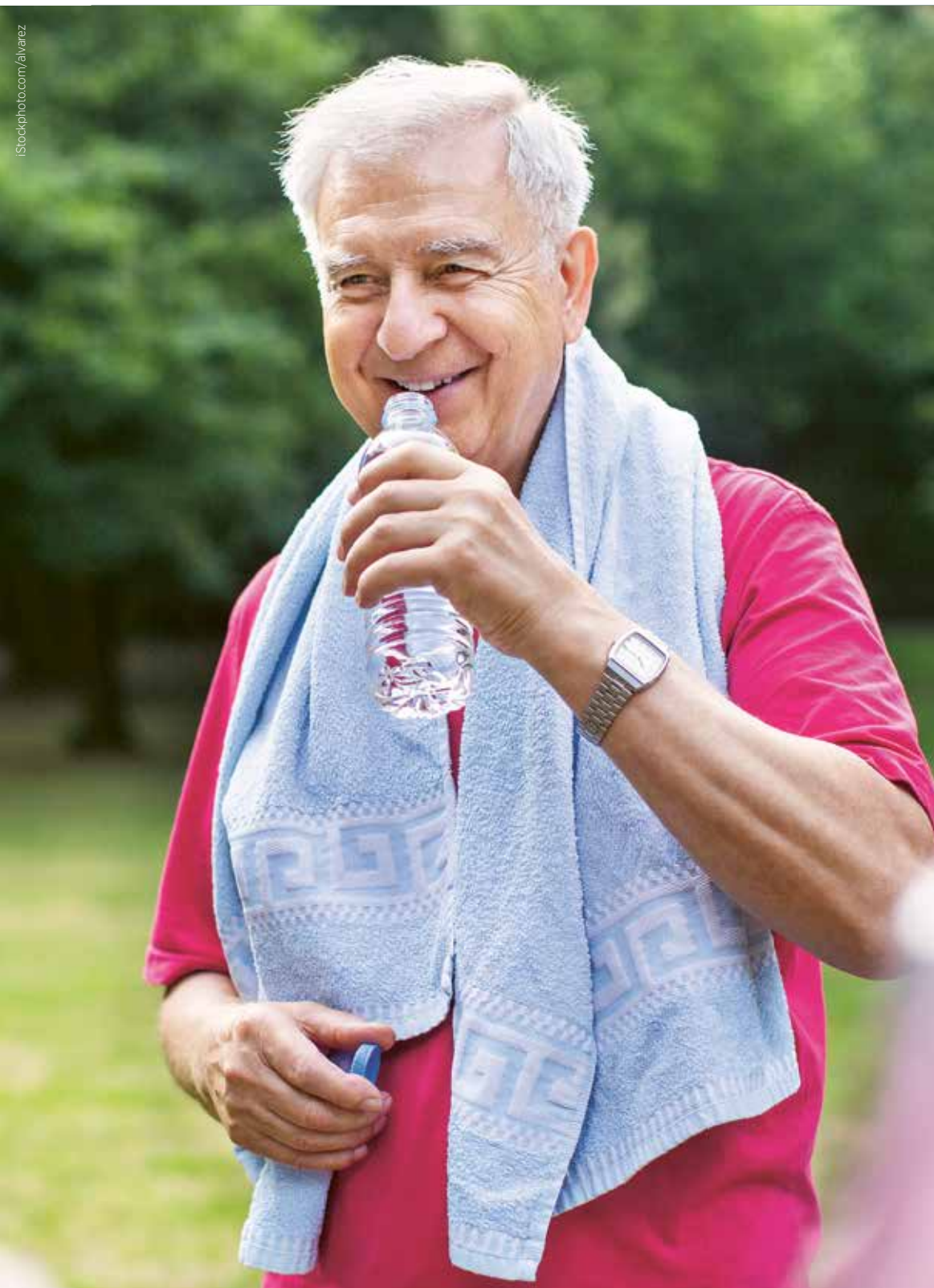
Aus tiefen Gesteinsschichten

Heilwässer stammen aus tiefen Gesteinsschichten. Bis dorthin hat das in den Boden gesickerte Regenwasser einen langen Weg zurückgelegt. Dabei wurde es gefiltert. Zugleich nimmt es je nach Gestein Mineralstoffe auf.

In der Regel haben solche Heilwässer einen hohen Gehalt an Mineralstoffen und Spurenelementen, erläutert Prof. Johannes Georg Wechsler, Präsident des Bundesverbands Deutscher Ernährungsmediziner (BDEM).



Vom Regen- zum Heilwasser: Niederschlag versickert in Boden und Gestein – ein natürlicher Filter.

**Unverzicht-**

bar: Auch wenn ein Mensch wenig Durst verspürt – sein Körper braucht täglich eine ausreichende Menge Flüssigkeit, um alle Funktionen aufrechtzuerhalten. Wasser ist das perfekte Getränk dafür.

Mindestens ein Gramm gelöste Mineralstoffe und Spurenelemente müssen enthalten sein.

Heilwasser enthalten je nach Herkunft einen Mix aus verschiedenen Mineralstoffen. Das Anwendungsgebiet unterscheidet sich je nach Gehalt bestimmter Stoffe. Wer zum Beispiel

viel Kalzium oder Magnesium zu sich nehmen soll, kann das mit Heilwasser tun. „Wasser mit viel Sulfat zum Beispiel regen die Verdauung an“, erläutert Dürr. Heilwasser mit Hydrogencarbonat sollen Sodbrennen lindern.

Auf dem Etikett der Heilwasserflasche sind die Anwendungsgebiete und →

„Heilwasser ist kein Lebensmittel, sondern ein Arzneimittel.“

Heidrun Schubert,
Verbraucherzentrale
Bayern



Mit Wasser anstoßen – warum eigentlich nicht? Im Volksmund wird Trinkwasser als Gänsewein bezeichnet.

→ Trinkempfehlungen zu finden. „Der Blick aufs Etikett ist enorm wichtig“, sagt Wechsler. Dort ist die analytische Zusammensetzung des jeweiligen Heilwassers nachzulesen. In diesem sogenannten Analysenauszug ist aufgelistet, wie hoch der Anteil etwa an Kalium, Natrium oder Magnesium ist.

Beim Etikett aufs Datum schauen

„Dabei sollte unbedingt ein neueres Datum, an dem die Analyse erstellt wurde, stehen“, betont Wechsler. Ist das Datum schon älter, dann stimmen womöglich die angegebenen Anteile der Mineralstoffe nicht mehr – denn das aktuell gewonnene Wasser ist womöglich anders als das Wasser von vor einigen Jahren.

Abgefüllt wird das Wasser nahezu unverändert. Allerdings kann Eisen entzogen werden, damit wird das Ausfällen von Eisenoxid vermieden. „Es würde sich sonst als braune Par-

tikel auf dem Flaschengrund zeigen“, so Schubert. Dass Eisen entzogen wurde, muss auf dem Etikett angegeben werden. Dann steht dort ‚enteisent‘.

Ein Muss sind Heilwässer nicht. Auch mit Leitungswasser ist man gut bedient. Schließlich stecken die meisten Mineralstoffe auch in anderen Lebensmitteln. So ist Kalzium in Milch und Magnesium in Bananen enthalten. Einen Vorteil hat das Heilwasser allerdings: Es enthält zwar die Mineralien, aber keine Kalorien.

„Der Blick aufs Etikett ist enorm wichtig.“

Prof. Johannes Georg Wechsler,
Präsident des Bundesverbands Deutscher Ernährungsmediziner



Qual der Wahl: Es gibt unzählige Heil- und Mineralwassersorten. Welche man bevorzugt, ist letztlich oft auch Geschmackssache.

Gut zu wissen

In der Regel können die in Flaschen verkauften Heilwässer täglich **in größeren Mengen** verzehrt werden – und das Ganze rezeptfrei. Bei bestehenden Erkrankungen darf ein Heilwasser eventuell nur eine begrenzte Zeit lang getrunken werden, denn nicht immer ist die Zufuhr bestimmter Stoffe in großen Mengen sinnvoll. In diesem Fall sollte man dies mit dem Hausarzt abstimmen. Auf der Flasche sind Dosierungsempfehlungen und Nebenwirkungen vermerkt. Manche Heilwässer haben einen hohen Gehalt an Sulfat, das die Verdauung fördert. Andere enthalten Kalzium oder Magnesium.

Hören und lesen!

Eine gute Lektüre ist auch ein Stück Lebensqualität: Wir haben die Mitarbeiterinnen mehrerer GDA-Häuser nach ihren Buchtipps gefragt. Lesen Sie, was einen Schmökernachmittag perfekt machen kann.



Iris Frank

Mitarbeiterin in der Verwaltung, Trippstadt
Dieses Buch würde ich gern lesen:

Jojo Moyes, „Eine Handvoll Worte“, rororo Verlag. Eine Geschichte über eine alte Liebe und einen großen Verlust – und einen mehr als 40 Jahre alter Brief. Eine schöne leichte Lektüre zum Abschalten.

ISBN: 978-3-499-26776-5, 14,99 Euro

Dieses Buch möchte ich verschenken:

Maha Alusi, „Moments of Happiness“, Random House Audio, CD.

Eine inspirierende Illustration, wie wir Zeit verschenken und Glück gewinnen.

ISBN: 978-3-442-33992-1, 17,99 Euro



Christine Nitschke

Kulturreferentin, Kleefeld

Dieses Buch würde ich gern lesen:

Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf, „Die Kraft der Sprache: 80 Karten für den alltäglichen Sprachgebrauch“, Lingva Eterna Verlag. Die farbenfroh gestalteten Karten sensibilisieren für die Wirkung alltäglicher Redewendungen. Erstaunlich, wie positiv sich kleine Änderungen der Sprache bereits auswirken!

EAN: 42 6019899 022 4, 20,00 Euro

Dieses Buch möchte ich verschenken:

Greta Silver, „Wie Brausepulver auf der Zunge – Glückselig sein ist keine Frage des Alters“, Scorpio. „Ich bestimme meine Stimmung“ – dieser Satz ist wie ein Mantra für mich. Ich freue mich schon, 73 zu werden!

ISBN: 978-3-95803-171-5, 18,00 Euro



Brigitte Hofrichter

Kulturreferentin/Betriebsratsvorsitzende, Frankfurt

Dieses Buch würde ich gern lesen:

Inger-Maria Mahlke, „Archipel“, Rowohlt Verlag. Die Autorin erzählt die Geschichten dreier Familien auf der Insel Teneriffa, die bis ins Jahr 1919 zurückgehen.

ISBN: 978-3-498-04224-0, 20,00 Euro

Dieses Buch möchte ich verschenken:

Florian Illies, „1913. Der Sommer des Jahrhunderts“, S. Fischer Verlage. Mit einer Sammlung voller unterhaltsamer Künstlergeschichten werden Leser auf amüsante Weise durch dieses besondere Jahr geführt.

ISBN: 978-3-10-036801-0, 19,19 Euro



Das Wunder der Schale

In unserer Küche steht eine ziemlich große, massive Steingutobstschale. Sie heißt Pirmin. Diese Schale, also Pirmin, ist leider ein bisschen hässlich, dafür aber sehr, sehr schwer. Ich werde nie vergessen, wie Pirmin zu ihrem Namen gekommen ist, und auch nicht, wie sie in unseren Haushalt gelangt ist.

Angefangen hat die ganze Geschichte in Grassau, einer kleinen Stadt in Bayern, nach einem Auftritt. Eigentlich, sagte der Veranstalter damals, eigentlich bekämen die Künstler von ihm nach dem Auftritt immer einen großen Blumenstrauß, aber das sei ja nun Quatsch in meinem Falle, wo ich doch mit der Bahn unterwegs sei und, wie er gesehen habe, noch sieben Folgeauftritte in Bayern hätte, da sei das ja Quatsch mit so einem Riesenblumenstrauß, den ich dann immer durch die Hotelzimmer und die Züge schleppen müsste, eine ganze Woche lang, der reinste Quatsch sei das ja dann mit so einem Blumenstrauß, da käme ja in Berlin praktisch gar nichts mehr von an, von diesem Blumenstrauß, weshalb das ja nun wohl Quatsch sei. Und deshalb habe man sich für ein vernünftigeres, robusteres Geschenk entschieden, nämlich für eine Spezialanfertigung aus der örtlichen Steingutmanufaktur, eine schöne, schwere, massive Steingutobstschale.

Hui, da habe ich mich aber gefreut. Die Schale passte nicht so recht in den Koffer. Also natür-

lich passte sie rein, aber dafür musste ich dann Unterhosen und T-Shirts in einer Plastiktüte extra tragen. Gott sei Dank aber nur zwei Tage lang, denn zwischen den Stationen drei und vier oder, genauer gesagt, zwischen Mühldorf am Inn und Töging, da habe ich dann diese Tüte mit den Unterhosen und den T-Shirts in der Regionalbahn vergessen. Logisch.

[...] Aber egal, nach sieben beschwerlichen Reisetagen konnte ich daheim in Berlin endlich meine Schale präsentieren, nicht ohne Stolz. Die Freundin kleidete ihre Begeisterung in die Worte: „Boah, is die hässlich! Die kannst du direkt zu den Flohmarktsachen in den Keller bringen.“

Ich wies so sachlich, wie es mir nur möglich war, darauf hin, dass ich diese Schale eine Woche lang durch quasi ganz Bayern geschleppt hatte. Sie antwortete: „Na, dann wirste ja die paar Treppen bis in den Keller jetzt wohl auch noch schaffen.“

Ich wies nochmals, nun bereits mit etwas brüchiger Stimme, darauf hin, dass ich diese Schale eine komplette Woche kreuz und quer durch das erstaunlich weitläufige und hügelige bayerische Land geschleppt und dafür zudem meine mehr oder weniger gesamten Unterhosen und T-Shirts geopfert hatte.

Die Freundin sagte, die Berliner Mauer zu bauen hätte auch sehr viele Opfer gekostet, jede Menge Arbeit und Mühe gemacht und deutlich länger als sieben Tage gedauert. Hätte man die jetzt deshalb etwa stehen lassen sollen? Ich flüsterte heiser, sie könne doch wohl nicht die Berliner Mauer, das Symbol für Teilung, Reisebeschränkung und Schießbefehl, mit einer Obstschale vergleichen. Das machte sie nachdenklich. Sie hielt kurz inne und befand dann: „Ich denke darüber nach, während du die Schale in den Keller bringst.“

Also gut, das war ja nun wohl ein Konflikt.





Als gewiefter Pädagoge weiß ich natürlich, wenn man versucht, Konflikte mit Argumenten oder Vernunft zu lösen, dann gibt es nur Streit. Bei Konflikten muss man verwirren und ans Herz appellieren. Also sagte ich:

„Sie heißt Pirmin.“ „Wer?“

„Die Schale, sie heißt Pirmin.“

„Du hast der Schale einen Namen gegeben?“

„Ja.“

„Das glaub ich dir nicht, das sagst du nur, weil du denkst, es würde mir schwerer fallen, die hässliche Schale wegzuworfen, wenn sie einen Namen hat. Als wär sie ein Meerschweinchen!“

„Und wenschon. Pirmin heißt sie trotzdem.“

„Mein Lieblingsonkel heißt Pirmin.“

„Ich weiß, aber das ist jetzt wirklich Zufall. Ich habe auch schon darüber geschmunzelt, dass die beiden zufällig gleich heißen.“

Ihre Augen funkelten mich an, ein Blick, der einerseits Wut verriet, andererseits aber durchschimmern ließ, dass sie auch ein klein wenig stolz auf mich war. Zumindest interpretierte ich das so. Im Stile einer amerikanischen Präsidentin, die ihrem Undercoveragenten wider besseres Wissen eine letzte Fristverlängerung gewährt, bevor sie unweigerlich den nuklearen Erstschatz wird befehlen müssen, verkündete

die Freundin: „Also gut, eine Woche darf Pirmin hierbleiben, aber dann ...“, und ging entschlossenen Schrittes aus dem Raum.

Noch am selben Nachmittag kaufte ich vier Kilo Äpfel. Doch das schaffte nicht einmal Pirmin. Neun Äpfel passten in die Schale, den Rest legte ich davor. Und dann geschah das Wunder. Nach fünf Tagen war deutlich zu sehen, wie die letzten beiden Äpfel neben der Schale schon ziemlich oll und runzlig wurden. Die neun in der Schale jedoch waren knackig wie am ersten Tag. Wir waren baff. Ich muss zugeben, ich habe bis dahin auch nicht gewusst, wie extrem gut Steingutschalen Obst frisch halten können, und Pirmin, wohl weil er eine Grassauer Spezialanfertigung war, konnte es noch mal ganz besonders gut.

Auch die Freundin war tief beeindruckt. Selbstverständlich wurde Pirmin nun von der Präsidentin begnadigt und durfte bleiben, bis heute. Längst ist die Schale allen ans Herz gewachsen. So sehr, dass ich mittlerweile eigentlich sogar zugeben könnte, damals die Äpfel in Pirmin nach fünf Tagen gegen frische ausgetauscht zu haben. Aber das muss ja nicht sein. Die beste Art, Konflikte zu lösen, sind eben nach wie vor Wunder. Und die besten Wunder macht man immer noch selbst.



Horst Evers,

„Für Eile fehlt mir die Zeit“

Copyright © 2012 Rowohlt
Berlin Verlag GmbH, Berlin
ISBN 978-3-499-25498-7

feierlich gedeckter Tisch	Bewohner der Arktis	ein Mineral	Wortschwall	ärmelloses, knappes Oberteil	span. Inselgruppe	verheiratetes Paar	vorhaben	Arbeitsstätte des Richters	Deck-schicht	hinken, humpeln	spanischer Ausruf	durch-schaubar	Meeres-säug-tier
↳	↳	↳	↳	↳				↳		↳	↳	↳	↳
Spitzel	↳					↳				↳		↳	↳
Gebirge im südöstl. Mitteleuropa	↳		↳				↳					↳	↳
↳				↳		↳		↳			↳		
lateinisch: Leben		↳					↳	↳					
Weltmeer		↳				↳	↳					↳	↳
kleine Gaststätte	↳		↳					↳		↳			↳
↳							↳	↳					
Note beim Doktor-examen					↳	↳						↳	↳
Domizil eines Geistlichen	↳							↳					↳
Sportwettbewerb						↳	↳						↳
↳				↳	↳							↳	↳
natürlicher Brennstoff		↳				↳	↳	↳					↳
einen Motor „frisieren“		↳				↳	↳						↳
lächerlich	↳		↳		↳								↳
↳							↳	↳				↳	↳
Wasserfahrzeug					↳	↳						↳	↳
Lotterieschein	↳			↳				↳					↳
↳						↳	↳					↳	↳
Kosmos, Universum		↳		↳	↳								↳
austauschen							↳	↳					↳
↳					↳	↳						↳	↳
Zuruf beim Trinken	↳		↳	↳			↳					↳	↳
züchtig	↳						↳	↳					↳
↳						↳						↳	↳
Stimm-lage		↳						↳					↳
Futterbehälter	↳				↳								↳

s1828-2

Der Vorleser

An langen Winterabenden versammele ich meine drei Töchter gern um die heimische Feuerstelle. Zum Vorlesen. Kerzenglanz erfüllt die Stube, wenn wir zu ihrem liebsten Buch greifen. Die Erstgeborene seufzt wohligh: „Hach, bitte zeig uns doch noch mal die Bilder von dem kleinen Mädchen, das bei lebendigem Leibe verbrennt.“ Das Mittelkind erwärmt sich für die Geschichte von dem Jungen, der fast ertrinkt. Ja, die schwarze Pädagogik feiert ihre Hochämter an unserem Kachelofen. Das Nesthäkchen findet die Story von dem Kind am besten, das für unerlaubtes Daumenlutschen mit dem Abschneiden von zwei Fingern bestraft wird. „Ooh!“, sagt es schauervoll und zeigt auf die blutenden Hände des Daumenlutschers. „Da isser ja nu selbst schuld“, sagt das Mittelkind mitleidslos. Natürlich halten aufgeklärte Gemüter unsere Gute-Nacht-Lektüre für ein Horrorvideo zum Umblättern. Sie lassen ihre Kinder lieber mit Prinzessin Lillifee durch eine pinkfarbene Plastikwelt tänzeln und bringen ihnen bei, dass die Welt ein Ponyhof ist, dessen Ruhe schlimmstenfalls durch das Trompeten von Benjamin Blümchen gestört wird.

Meine Kinder aber wollen Bücher, in denen nicht egal ist, was Kinder tun.

Sie wollen Kinder sehen, deren Handeln Folgen hat. Nur Kinder, die selbst schuld sein können, sind Kinder, die ernst genommen werden. Und ganz nebenbei vermittele ich meinen Töchtern mit dieser Lektüre Zugänge zur Kulturgeschichte.

Unlängst begleitete mich das Nesthäkchen in die Bibliothek. Im Treppenaufgang hing ein Porträt von Leibniz. Ein Mann mit altmodischen Klamotten und wallender Barockperücke. Ich hielt den Zeitpunkt für gekommen, es Hannovers größtem Gelehrten vorzustellen. „Das hier ...“, hub ich an. Und seine Augen glänzten, als es mich unterbrach. „Weiß iss schon!“, sagte es seligh. „Struwwelpeter!“



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/GeorgiosArt

Impressum | *meine Zeit* | Ausgabe 01 – Februar bis April 2019

Herausgeberin

Gesellschaft für Dienste im Alter mbH (GDA)
Hildesheimer Straße 187, 30173 Hannover
Telefon: (05 11) 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

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

Schlussredaktion

Bianca Schmitz (MADSACK Medienagentur),
Petra Zottl, Kathrin Symens

Art Direktion

Siegfried Borgaas

Layout, Satz und Lithografie

Sabine Erdbrink, Claudia Fricke, Silke Söth

Druck

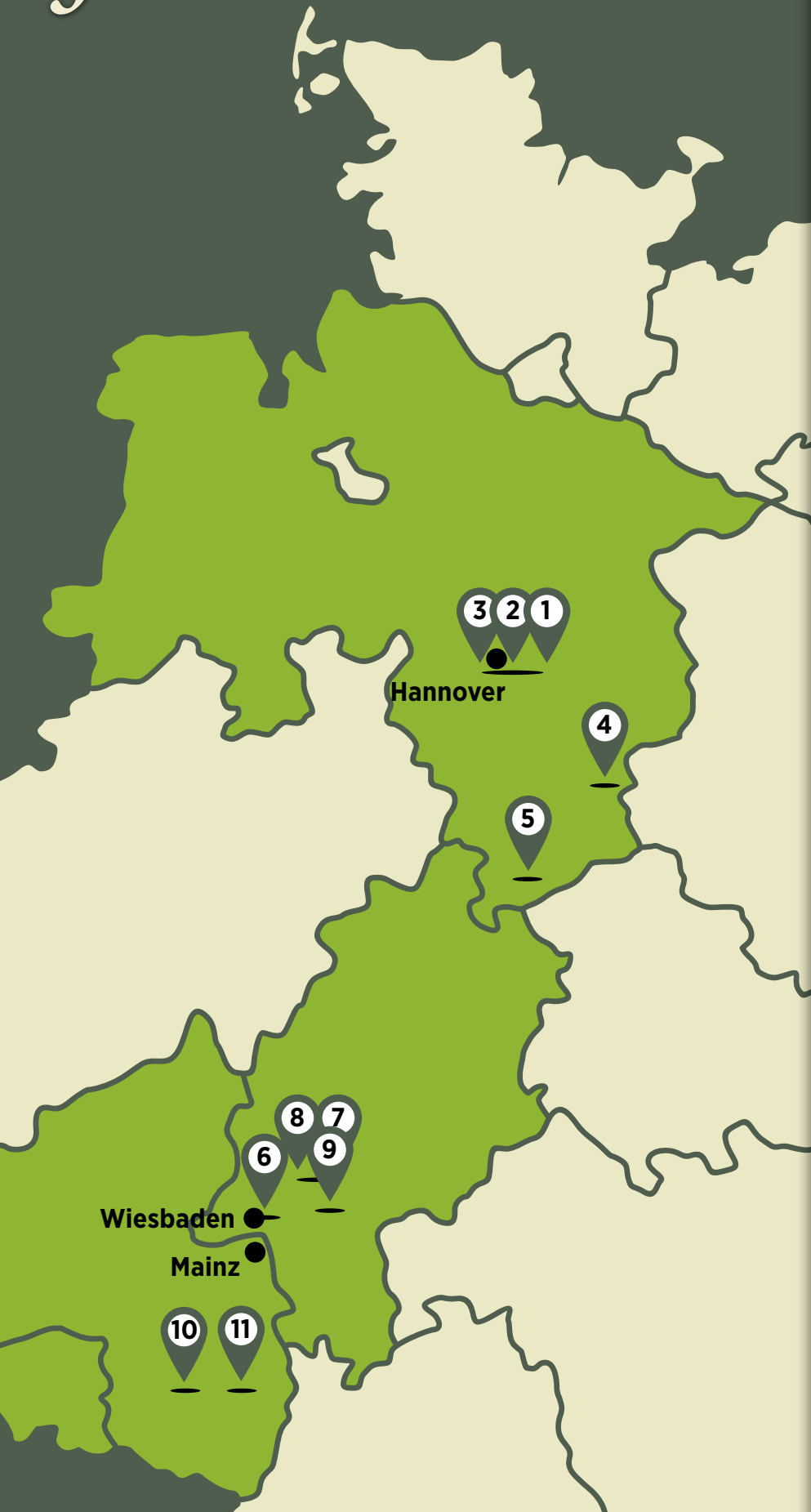
Quensen Druck + Verlag GmbH
Utermöhlestraße 9, 31135 Hildesheim
Tel.: (0 51 21) 74 87 9-0, Internet: www.quensen-druck.de

Redaktionsschluss

10. Januar 2019

„meine Zeit“ erscheint viermal im Jahr 2019. 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.

Wir sind für Sie da



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