

meine Zeit

Wegweisend

Neues Prüfverfahren
in den Pflegebereichen
der GDA.

Der innere Doktor

Selbstheilungskräfte
für ein starkes
Immunsystem.



Mode macht Spaß

Weite Schnitte und gedeckte Töne haben jetzt ausgedient:
Ältere zeigen Mut zu Mustern, Farben und individuellem Stil.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Holger Wammers,
Prokurist,
Operative Geschäftsleitung

dass der Mensch in Pflegeeinrichtungen im Mittelpunkt stehen muss, ist eine Selbstverständlichkeit. Wie aber kann aussagekräftig ermittelt werden, ob das im Einzelfall auch zutrifft? Pflegeversicherung und Pflegenoten haben dabei bislang nur unzureichende Ergebnisse gebracht. Eine überzeugende Beurteilung der tatsächlichen Pflege- und Lebensqualität in den stationären Einrichtungen ist häufig nicht geglückt. Das neue Prüfverfahren aber birgt echte Chancen. Menschen, Fachkompetenz und Resultate rücken in den Fokus, starre Vorgaben in den Hintergrund. Wir sind für das neue Verfahren bestens aufgestellt, nicht zuletzt weil wir uns seit drei Jahren an einem entsprechenden Modellprojekt aktiv beteiligt haben. Natürlich können auch weiterhin viele Prozesse optimiert werden, das im Blick zu haben ist wichtig und zukunftsweisend. Das neue Prüfverfahren aber ist ein deutlicher und guter Schritt in die richtige Richtung: die optimale Einschätzung der tatsächlichen Lebensqualität in unseren stationären Pflegeeinrichtungen. Mithilfe dieser Ergebnisse können wir uns auch weiter verbessern – und das Beste für unsere Bewohner geben.

Ihr

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'H. Wammers'.

Holger Wammers

Inhalt

FEBRUAR BIS APRIL 2020

GDA: Neue Qualitätsprüfung	4
Aus den GDA-Häusern	6
Mode kennt kein Alter	8
Mein Lieblingsplatz	13
Besondere Veranstaltungen	14
Fisch als Vitaminbombe	25
Senta Berger	26
Selbsteilungskräfte	28
Hören und lesen!	31
Kurzgeschichte	32
Kreuzworträtsel	34
Kolumne & Impressum	35



iStockphoto.com/XiFotos

Mut zur Mode

Farbenfroh und modern: Senioren setzen Trends.

Mehr ab Seite 8



DIRK BREUCKMANN

Geschmack des Meeres

Hummer, Auster, Fisch und mehr: Die Genusskultur lädt zum maritimen Schlemmen ein.

Mehr auf Seite 17



Andreas Renz/2014 Getty Images

Ein Leben für Film und Familie

Senta Berger ist ein schauspielerisches Multitalent.

Mehr ab Seite 26

Qualität in der Pflege: Mensch im Fokus

Die Pflegekassen rücken beim neuen Verfahren der Qualitätsprüfung in Pflegeeinrichtungen die Bedürfnisse der Bewohner in den Mittelpunkt.

Die Entscheidung, einen Angehörigen in einer stationären Pflegeeinrichtung unterzubringen oder selbst sein Zuhause zu verlassen, fällt immer ungemein schwer. Umso wichtiger ist ein System, mit dem Pflegebedürftige und ihre Familien Qualitätsunterschiede bei Pflegeeinrichtungen leichter erkennen können. Mit dem neuen Pflege-Prüfverfahren soll das seit November einfacher werden. Die über 11 000 vollstationären Pflegeeinrichtungen in Deutschland sollen besser eingestuft

und vor allem auch vergleichbarer werden. Wesentliche Änderungen zu dem vorherigen Bestnotensystem: zwei jährliche interne Qualitätsprüfungen sowie persönliche Begutachtung und Bedarfsanalyse der Bewohner der Pflegeheime durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MDK). Die Einschätzung der Qualität erfolgt damit nicht nach Aktenlage, sondern im persönlichen Kontakt mit den Bewohnerinnen und Bewohnern. Die GDA begrüßt vor allem, dass mit dem neuen Prüfverfahren der

pflegebedürftige Mensch weit mehr im Mittelpunkt steht.

Kriterien für Mobilität

Auch die GDA beginnt in ihren stationären Pflegebereichen jetzt mit der internen Datenerhebung, sie soll halbjährlich erfolgen. Dabei wird etwa dargestellt, wie mobil und selbstständig alle Bewohner sind, oder ob es Bewohner gibt, die an Druckgeschwüren oder an den Folgen von Stürzen leiden. Ein Druckgeschwür kann ein Indiz für nicht optimale Pflege sein. Stürze hingegen sind nicht immer zu vermeiden, gerade in Einrichtungen, die auf eine aktivierende Pflege setzen und die Bewohner lange mobil halten. Die so erhobenen internen Daten leitet die GDA an eine unabhängige Stelle weiter, wo sie ausgewertet werden. Anschließend werden die Heime mit den bundesweiten Ergebnissen aller Einrichtungen verglichen.

„Zweimal im Jahr begutachten unsere Mitarbeiter alle Bewohner mit Pflegegrad. Dabei werden dieselben Kriterien berücksichtigt, die auch der MDK



istockphoto.com/Wavebreakmedia

Individuelle Bedürfnisse im Vordergrund: Das neue Prüfverfahren zur Pflegequalität orientiert sich an den Bewohnern.



Was braucht der Mensch?

Künftig soll besser zu erkennen sein, welche pflegerischen Kriterien eine Einrichtung wirklich erfüllt.

zugrunde legt“, erläutert Holger Wammers, Prokurist und Mitglied der GDA-Geschäftsleitung. So könne jeder einzelne Pflegebedürftige ganzheitlich betrachtet werden, die zusätzliche jährliche externe Kontrolle steigere zudem die Qualität zum Wohl der Bewohner.

Die GDA hält es für äußerst zielführend, dass die neuen Prozesse auch eine gesamtheitliche Betrachtung fördern sowie eigene Verfahren hinterfragt werden. „Schwerpunkt der Überprüfungen ist jetzt die Qualität der Ergebnisse“, so Wammers. Die Heimbewertungen würden auch dadurch aussagekräftiger, dass eher schlechtere Ergebnisse bei der Pflege nicht länger durch strukturelle Pluspunkte ausgeglichen werden könnten.

Modellprojekt zur Pflege

Die GDA hat sich schon früh mit dem Thema Pflegequalität auseinandergesetzt und an einem

Modellprojekt dazu teilgenommen. 2012 erteilten Familien- und Gesundheitsministerium der Uni Bielefeld den Auftrag, Instrumente zur Beurteilung der Qualität in der stationären Altenhilfe zu entwickeln. Drei Jahre lang nahmen die beiden hannoverschen GDA-Standorte Kleefeld und Ricklingen an der

Erhebung teil, wobei auch Stolpersteine ausgemacht und Verbesserungswünsche eingebracht werden konnten. Der Katalog mit den Kriterien für eine bedarfsgerechte Pflege gehört bei der GDA ohnehin schon lange zum Alltag. „Wir setzen diese Maßgaben regelmäßig in der Praxis um“, betont Wammers.

Begegnung schafft Fakten

Seit 2009 hat der Medizinische Dienst der Krankenkassen (MDK) sogenannte Pflegenoten an stationäre

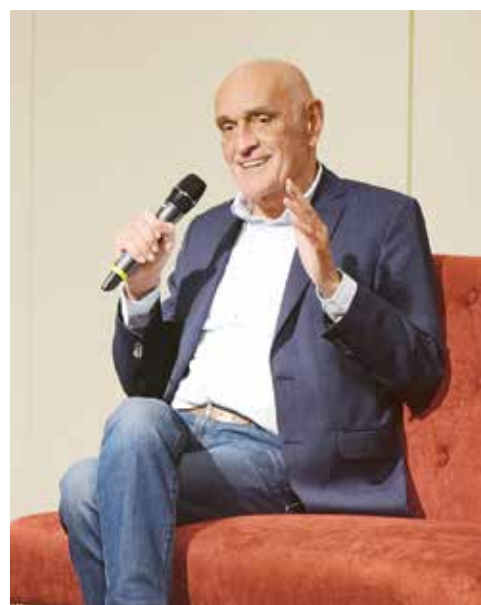
Pflegeeinrichtungen vergeben. Hierfür wurden Kriterien gemessen – gegliedert in die Bereiche Pflege, medizinische Versorgung, Umgang mit Demenz, soziale Betreuung und Alltagsgestaltung sowie Wohnen, Verpflegung und Hygiene. Kritikpunkte daran waren vor allem eine mangelnde Transparenz und zu wenig Kontakt zu den Betroffenen selbst, da meist nur Daten der Dokumentation geprüft wurden. Das neue System soll nun mehr konkrete Informationen über eine Einrichtung liefern und Qualitätsunterschiede besser erkennbar machen.

Gelebte Vielfalt

Schulungen zum Brandschutz, prämierte Mitarbeiter, prominente Gäste und gefeierte Bewohner: Aktuelles aus den GDA-Wohnstiften.

Ein Loblied auf die Jugend vom roten Sofa

Ans Aufhören denke er (jetzt) noch nicht, erzählte Martin Kind auf dem roten Sofa im GDA Kleefeld – weder als Chef seiner Unternehmensgruppe Kind Hörgeräte noch beim Fußball-Zweitligisten Hannover 96. Bis er 70 war, brauchte er keine Brille, auch ein Hörgerät trägt er nicht. Ausführlich berichtete Kind über seinen beruflichen Werdegang, sprach viel, stolz und warmherzig von seiner Familie und seinem Freund Dirk Roßmann. „Wer mit Kritik nicht umgehen kann, darf kein öffentliches Amt bekleiden – weder im Sport noch in der Politik.“ Kind zeigt immer klare Haltung – auch als der Vater und Großvater ein Plädoyer für den Dialog zwischen den Generationen hält: „Es liegt an uns Alten, zu akzeptieren, dass die Jungen es besser machen!“ 2020 nimmt zum Auftakt der Kulturreihe das SPD-Urgestein Franz Müntefering Platz auf dem roten Sofa.



GDA

Markt der Genüsse: GDA-Auszubildende kochen



Es geht um Flambieren, Bankettservice und Warenkunde: Pascal Schramm und Jan-Marvin Rabe, angehende Restaurantfachleute, haben erfolgreich an den Kreismeisterschaften in Göttingen teilgenommen. Die 23 besten Auszubildenden des Gastgewerbes traten gegeneinander an. Gleich zwei angehende Restaurantfachleute des GDA Göttingen waren am Start. Unter dem Motto „Jahrmarkt der Genüsse“ galt es, einen Tisch für fünf Personen themenorientiert zu dekorieren und korrekt einzudecken. Weitere Prüfungen wurden nicht nur theoretisch, sondern auch in den Bereichen Waren- und Materialkunde sowie Flambieren am Tisch abgenommen. Schließlich ging es beim Bankettservice darum, die Gäste mit Speisen und Getränken zu bedienen.

Elfriede Wilhelm wird 107 Jahre alt

Ihren 100. Geburtstag hat Elfriede Wilhelm schon vor sieben Jahren gefeiert. Und zwar im GDA Frankfurt. Jetzt ist die alte Dame 107 geworden. In ihrem Geburtsjahr 1912 ahnte noch niemand etwas von den beiden Weltkriegen. Natürlich gab es weder Computer noch Internet. Es war das Jahr, in dem die „Titanic“ unterging. Elfriede Wilhelm hat unendlich viel erlebt in den zurückliegenden Jahrzehnten. Vor fast zehn Jahren zog sie schließlich ins GDA Frankfurt am Zoo, wo sie die älteste Bewohnerin ist. An ihrem Ehrentag gab es schon zum Frühstück eine gebastelte Geburtstagskarte von ihren Mitbewohnerinnen, und Stiftsdirektorin Jenni Martin gratulierte mit einem bunten Blumenstrauß.



GDA

GDA bringt Göttingen auf den Geschmack



GDA

Das GDA-Wohnstift beteiligte sich erstmals am Gänseliesel-fest und war mit einem Stand auf der GenussMeile vertreten. Neben dem bunten Straßen- und Bühnenprogramm wurden unter dem Motto „Der Landkreis tischt auf“ leckere Speisen kredenzt. Insgesamt zwölf Anbieter waren angetreten, um die Gäste kulinarisch zu verwöhnen. Das Küchenteam des GDA Göttingen servierte eine deftige und wohlschmeckende Erbsensuppe. Daneben wurden zwei Fladen gereicht, eine vegetarische und eine Variante mit Fleisch. So wurde ein traditionelles Gericht und andererseits auch etwas für den Zeitgeist geboten.

Gewappnet für den Brandfall

Innerhalb von zwei Tagen wurden alle Mitarbeiter des GDA Neustadt in Theorie und Praxis auf den Brandfall vorbereitet. Auch einige Bewohner nahmen teil. Brandschutz kostet Zeit und Geld, ist aber unerlässlich auch für das subjektive Sicherheitsgefühl. Der Brandschutzbeauftragte Wolfgang Enzenauer schult deshalb jedes Jahr in einem theoretischen und einem praktischen Teil Evakuierung und Löschübung. Im theoretischen Teil war das Lernziel die Brandschutzordnung, der praktische widmete sich der Evakuierung mit einem „Escape“-Evakuierungsstuhl.



GDA

Modisch gegen das Beige-Gen

Senioren entwickeln immer mehr Gespür für ihren persönlichen Kleidungsstil – bunt und gern auch extrovertiert.

VON EVELYN BEYER

Am Anfang war ein goldgelber Mantel. Ein luftiger Kurzmantel aus leichter Wolle mit klassischem Reverskragen. „Von so einem Stück hatte ich geträumt, als ich 30 war“, sagt Marga Bingert. „Aber als junge Mutter, die das Geld zusammenhalten musste, hätte ich mir das nie erlaubt.“ Auch

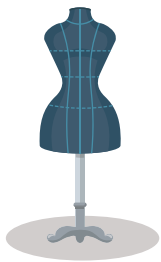
vor sechs Jahren brauchte es die Überzeugungskunst ihrer Freundin: „Ich dachte, ich könnte mit über 70 kein Gelb mehr tragen. Dabei ist es wie für mich gemacht.“ Sie lacht.

Für Marga Bingert, 79, hat damit eine Entdeckungsreise in Sachen Mode begonnen. „Ich war richtig erschrocken, wie sehr sich das Rentner-Beige in meinen Schrank gedrängt hatte“, sagt sie schmunzelnd. Dabei harmonieren ihre silberweißen, →



istockphoto.com/XiFotos

Frühling bitte: Farben aus der Natur beleben Outfit und Persönlichkeit.



Knapp 20 Prozent der Deutschen sind älter als 67 Jahre – und fühlen sich deutlich jünger.

Generali-Altersstudie 2017 vom Allensbach Institut

→ wellig zurückgekämmten Haare und ihr frischer Teint sehr gut mit kräftigen Farben. „Mich machen Beige und Grau eher blass.“ Ihr Lieblings-shirt mit großflächigem rot-grün-blauen Blütenmuster lässt sie dagegen erstrahlen. „Zeit für Frühlingsfarben“, entschied sie.

Ein blau schimmerndes Ensemble für Theaterbesuche bereicherte als Nächstes den Kleiderschrank, farbige Blusen und Tops, Tücher und Hüte kamen dazu. Bingert setzt gezielt Akzente, das können auch die grünen Sneaker zum schwarz-weißen Outfit sein. „Nicht weitersagen – aber die trage ich schon wegen meiner Einlagen.“ Hochwertige Turnschuhe und Troyer in warmen Farben über gemusterten Hemden hat auch ihr Mann für sich entdeckt. „Es gibt heute kaum mehr Tabus“, meint Bingert,



„und wenn man über 70 ist, zählen Modevorschriften wenig. Da ist der persönliche Geschmack alles.“

Gut 16 Millionen Menschen sind in Deutschland älter als 67 Jahre, das sind fast 20 Prozent, Tendenz steigend. Sie sind selbstbewusster als frühere Generationen und fühlen sich



Weiblich und wild

Befreiungsschlag für die Mode: Die 50er-Jahre waren ein Jahrzehnt voller Neuerungen und kleinen Revolutionen. Die Kriegsjahre noch im Nacken wollten sich die Menschen endlich an der Zukunft orientieren. Auch modisch. Was in den vergangenen Jahrzehnten vor allem praktisch sein musste, durfte jetzt selbstbewusst und weiblich werden. Und bei Männern durchaus cool – Vorbilder dafür lieferten Schauspieler wie James Dean oder Marlon Brando. Rockabillys waren im Trend, schwingende Röcke und Pünktchenmuster, dazu bauschige Petticoats und Bluejeans. Aber auch enge Kleider mit Wespentailen, schmale Schultern und betonte Oberweiten prägten die Silhouette der 50er. Dieser New Look gehörte der selbstbewussten Frau. Sie kam übrigens oft auch ohne Absätze aus: Flache Schuhe in Schwarz-Weiß mit Budapester Lochmuster wurden von Männern und Frauen geliebt.



iStockphoto.com/gradyreese; Bruce Gilkas/FilmMagic/Getty Images



Wie es mir gefällt: Individualität zählt mehr als Modediktate – wie bei Iris Apfel (oben), der 98-jährigen New Yorker Stilikone.

rund 7,5 Jahre jünger als sie tatsächlich sind, hat die Generali-Altersstudie 2017 herausgefunden, für die das Allensbach Institut Menschen zwischen 65 und 85 Jahren befragt hat. Überwiegend positiv empfinden sie ihr Leben, 44 Prozent treiben Sport – 1986 waren es nur 16 Prozent. Als Dresscode passt gedeckt und praktisch da nicht mehr. Gut und individuell angezogen zu sein, den eigenen Stil zu finden, steigert nicht nur das positive Lebensgefühl, sondern zeigt auch die Wertschätzung des Selbst.

Zudem rücken Ältere auch öffentlich ins Rampenlicht. Filme zeigen weißhaarige Liebespaare, Fotografen entdecken die Persönlichkeit in faltenreichen Gesichtern. Die frühere Balletttänzerin Eveline Hall, Jahrgang 1945, macht heute als Model in hautengen Kleidern Furore; Iris Apfel, 1921 geborene New Yorkerin, gilt mit riesengroßer Rundbrille und expressiven Outfits als Stilikone. Und bei den Männern wird der Berliner Günther Krabbenhöft als „Hipster-Opa“ gefeiert – im blauen Dreiteiler samt Melone.

Aber so schrill, „das ist nichts für mich und meinen Herbert“, sagt Marga Bingert. Sie orientiert sich im

Internet, etwa bei der lebenslustigen 71-jährigen Hamburger YouTuberin Greta Silver. „Wo sonst findet man Ideen für über 70-Jährige?“ Tatsächlich tut sich die Bekleidungsindustrie schwer. Lange setzten spezialisierte Firmen auf das Beige-Gen, das ältere Menschen angeblich zur Unauffälligkeit tendieren lassen: Wer nicht herausschneht, hat nichts zu befürchten.

Neue Kollektionen zu entwickeln bleibt knifflig. Modebewusster als →



iStockphoto.com/EXTREME-PHOTOGRAPHER

Mut zur Farbe: Das dezente Beige tauschen viele Ältere gegen ein knalliges Rot – etwa bei einer modischen Tasche.



Gepflegte Erscheinung: Sich elegant zu kleiden und für bestimmte Anlässe fein zu machen, macht auch im Alter Spaß.

→ frühere Generationen seien auch die über 60-Jährigen, heißt es in einer Untersuchung im Auftrag des Bundesverbands des deutschen Textileinzelhandels – und auch gesünder und körperlich fitter. Allerdings sei künftig bei einigen eine geringere Kaufkraft zu erwarten, zudem weise die neue Generation der Älteren „ein weniger ausgeprägtes Qualitätsbewusstsein auf“ als frühere.

Die Senioren-Nische hat jedenfalls ausgedient. Bingert stöbert zum Beispiel auch in Boutiquen mit Naturtextilien. „Hochwertige Stoffe wirken zeitlos.“ Sie kauft aber querbeet. „Ich liebe farbige Jeansjacken über Blusen, und die hängen nicht in der Oma-Kostüm-Abteilung.“ Schwieriger ist es mit Hosen: „Meine Hüften sind breiter geworden, das ist einfach so.“ Die Passform ist für Damen und noch mehr für Herren ein Thema.

„Modische Anzüge sind figurbetont – aber nichts für die Figur meines Mannes.“ Westen zu ausgefallenen Hemden und gut geschnittene Cardigans sowie Sweatshirtjacken trägt er jetzt sogar, wenn Besuch kommt, sagt Marga Bingert. „Wenn es feierlich wird, bindet er eine Fliege um, das steht ihm gut.“ Und setzt versonnen lächelnd hinzu: „Eigentlich sehen wir jetzt lebendiger aus als vor zehn Jahren.“

Wo gibt es Trends ohne Tarnfarben?

Stöbern Sie doch mal in einer Boutique!

Pop-Art für die Haute Couture



Sexy Sechziger: Knallige Farben und kurze Röcke dominierten die Laufstege.

Dass sie 50 Jahre später noch Jeans tragen würde, hätte Marga Bingert in den 60er-Jahren nicht geglaubt, als in der Mode die wilde Freiheit ausbrach. 1962 entwarf die Britin Mary Quant gewagt gemusterte Kleider, deren Röcke hoch über dem Knie endeten. Unerhört war das, aber unaufhaltsam, zumal der Minirock von einer neuen Faser profitierte – Nylon bescherte den Herren schweißtreibende Hemden, den Damen bezahlbare transparente Strumpfhosen. 1965

bekamen die Swinging Sixties ihr Modegesicht: Twiggy, das riesenäugige, dünne Model. Schockfarben konnten kaum grell genug sein; Op- und Pop-Art eroberten sogar die Haute Couture. 1968 brach die Ära der Hippies an, mit Blümchen- und Indienlook, vor allem aber: Hosen für alle. Die Jugend beiderlei Geschlechts zwängte sich in hautenge Hülthosen, die am Bein in weitem Schlag mündeten. Jeans wurden zur Grundausrüstung und Gürtel fast so breit wie Miniröcke. lyn



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

mein Lieblingsplatz

KLAUS KREMKAU (93)

„Mein Arbeitsplatz als Lieblingsplatz?“

Na klar! Der Computer bringt meine Frau und mich mit unserer großen Familie und vielen Freunden und Freundinnen im In- und Ausland in regen Kontakt, mit ihm holen wir uns aktuelle Informationen aus aller Welt in die Wohnung, schreibe ich an meinen Lebenserinnerungen für unsere Nachkommen. Dabei fällt mein Blick immer wieder einmal auf die Bilder an der Wand und auf Andenken, die mir wichtig sind. Und über meinem Kopf schaut das Bildnis meines Ahnherrn auf mich herab, der vor 300 Jahren auch mein Vorgänger als lutherischer Pastor war.

Besondere Veranstaltungen

von Februar bis April



Lars Landmann

Sonntag, 2. Februar 2020

Gottesdienst

Uhrzeit: 10.00 bis 11.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Mittwoch, 5. Februar 2020

Das Erbe der preußischen Regenten

Diavortrag, Teil 1

Hans-Joachim Krenzke

Verein der Freunde

Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal | Eintritt frei für Vereinsmitglieder, Gäste: 3,00 Euro | Am Mittwoch, 4. November 2020, findet der zweite Teil statt.

Möchten Sie in einer außergewöhnlichen Besetzung begeistern: Katrin Heidenreich, Charlotte Kiefer und Negin Habibi.

Samstag, 1. Februar 2020

Europas Klangpracht des Barock

Ensemble Ciaonna

Charlotte Kiefer, Barockcello,

Katrin Heidenreich, Block- und Traversflöte,

und Negin Habibi, Barockgitarre

Die drei Solistinnen vereinen ihre Instrumente zu einem transparenten und flexiblen Klangkörper, der das filigrane und hochdynamische Temperament der barocken Musik in idealer Weise wiedergibt. Temperamentvolle Tänze, ergreifende Arien und virtuose Sonaten fügen sich zu einem höchst abwechslungsreichen Programm. Durch die Darbietung auf originalgetreuen Instrumenten erwartet den Zuhörer ein ebenso spannendes wie authentisches Klangbild.

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



Hans-Joachim Krenzke

Ein Besuch per Bild stattet der Referent in seinem Vortrag auch dem Schloss und dem Park Rheinsberg ab.

Sonntag, 9. Februar 2020
Das Jahr hat zwölf Monate ...

Gedichte und Musik
Eckart Volkholz, Sprecher,
und Thomas Dust, Klavier
Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |
Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 10,00 Euro

Christine Nitschke



Thomas Dust und Eckart Volkholz laden ihre
Zuhörerschaft ein, bei Wort und Klang gemeinsam
über das neue Jahr zu sinnieren.

Dienstag, 11. Februar 2020
Heilige Messe

Uhrzeit: 10.30 bis 11.15 Uhr | Ort: Vortragssaal

Dienstag, 11. Februar 2020
Bewohnerinformationsstunde

Martin Stodolny, Direktor
Uhrzeit: 15.30 bis 16.45 Uhr | Ort: Vortragssaal

Mittwoch, 12. Februar 2020
Die schöne bunte Welt der Hilfsmittel

Informationsveranstaltung
Dr. Fabian Elfeld, Geschäftsführer der Teraske
Ortho Reha GmbH & Co. KG
Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal



Komm' se mit – auf'n Zwutsch durch die
Hansestadt?

Freitag, 14. Februar 2020
Hamburg

Multivision, Teil 3
Wolfgang Senft
Welche Stadt besitzt schon einen Nationalpark,
eine eigene Hymne und eine Queen? Hamburg
ist, bei aller hanseatischen Bescheidenheit seiner
Bürger, jetzt wirklich eine der schönsten Städte
der Welt, ist eine Schatzkiste, die Glanz, schil-
lernde Facetten und so manche Überraschung
birgt!
Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |
Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 10,00 Euro

Samstag, 15. Februar 2020
Konzert

Orchester Lyra Hannover v. 1899
Uhrzeit: 16.00 bis 17.30 Uhr | Ort: Vortragssaal



Orchester Lyra Hannover v. 1899

Seit über 120 Jahren begeistert das Orchester Lyra
v. 1899 seine Zuhörer mit symphonischer Unterhal-
tungsmusik auf hohem Niveau.

Sonntag, 16. Februar 2020

Gottesdienst

Uhrzeit: 10.00 bis 11.00 Uhr | Ort: Vortragsaal

Dienstag, 18. Februar 2020

Erdapfel – Messer – Wasser – Salz

Inszenierung mit Kartoffeln, einem Messer, Wasser, Salz, einem Küchentuch und zwei großen Kochtöpfen

Etta Streicher, Poesie und Theater

Die Schauspielerin experimentiert mit Worten und mit Kartoffeln. In dieser Collage aus Gedichten der Künstlerin wird es zum Beispiel um das Schweigen, das Kommunizieren, das Betrachten und um die Freiheit gehen. Die Bäume kommen zu Wort, ein Melankolibri wird auftauchen... Es wird gemütlich und es wird natürlich gekocht!

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



Ellen Windmüller

Etta Streicher entwickelt seit 2004 Liveprogramme, in denen sie ihre eigene Lyrik und Sprechtexte für die Bühne inszeniert.

Mittwoch, 19. Februar 2020

Auswirkungen verheimlichter Familiengeschichten auf die Nachkommen

Vortrag

Prof. Dr. Angela Moré, Sozialpsychologin und Gruppenanalytikerin, Leibniz Universität Hannover
Seit rund 50 Jahren gibt es umfassendes klinisches Material und Forschungen dazu, dass Familiengeheimnisse auch die nachfolgenden

Generationen belasten und verstricken. Was verheimlicht werden soll, sind einerseits Erfahrungen der Beschämung und Erniedrigung aufseiten der Opfer von Gewalt und Kriminalität. Aber es wird auch eigene Schuld – von Untreue bis zu Raub, Mord und kollektiven Verbrechen – verschwiegen, verleugnet oder verharmlost.
Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragsaal | Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 5,00 Euro



Marcel Domeier

Angela Moré setzt sich in ihrem Vortrag mit den unbewussten Übertragungsvorgängen zwischen den Generationen auseinander.

Donnerstag, 20. Februar 2020

Das Thomas-Evangelium

Theologischer Gesprächskreis

Pastor i. R. Thomas Aehnelt

Uhrzeit: 16.00 bis 17.30 Uhr | Ort: Vortragsaal

Freitag, 21. Februar 2020

Musikalischer Lieblingsplatz

Das Gehör musikalisch und den Gaumen kulinarisch erfreuen

„Best of Ballads“

Forever and the Day

Klaus Scheuer, Gitarre, Mandoline, Mundharmonika, Gesang,

Christian Stäblein, Akkordeon, Gesang,

und Bernhard Weiland, Basssaxophon, Gesang

Die drei Musiker schaffen mit charmantem Gesang, akustischem Instrumentarium und einer großen Liebe zur Melodie eine dichte, persönliche und berührende Atmosphäre.

Uhrzeit: 17.30 bis 18.15 Uhr | Ort: Kaminraum im Café Lieblingsplatz | Eintritt frei für Bewohner, Gäste 10,00 Euro | Reservierungen nimmt unser Servicepersonal telefonisch unter (05 11) 57 05-175 entgegen; Gäste zahlen an der Rezeption.

Sonntag, 23. Februar 2020

Klaviermusik bei Kerzenschein

Moderiertes Konzert

Magone Runka (Pianistin)

Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |

Eintritt: frei für Bewohner; Gäste: 10,00 Euro

Rosenmontag, 24. Februar 2020

Kleefelder Karneval

KG Eugenesen Alaaf Hannover-Mittelfeld von 1962 e.V.

Uhrzeit: 17.11 bis 20.00 Uhr (Einlass ab 16.30 Uhr) |

Ort: Vortragssaal | Eintritt für Bewohner: 5,00 Euro; Gäste: 10,00 Euro; jeweils inklusive eines närrischen Schmankerls | Bitte beachten Sie die freie Platzwahl – der Vorverkauf an der Rezeption hat bereits begonnen!

Dienstag, 25. Februar 2020

325 Kilometer Mittellandkanal

Porträt einer Wasserstraße in Wort und Bild
Bildvortrag und Buchvorstellung

Bernd Ellerbrock, Autor und Fotograf

Er ist ein zuverlässiger Verkehrsträger für die Binnenschifffahrt und macht nicht viel Aufhebens um sich. So wissen die meisten Zeitgenossen nicht viel mehr über diesen Kanal, als dass es ihn gibt. Dabei spiegeln sich in seinem Wasser über 150 Jahre deutscher Geschichte.

Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |

Eintritt frei für Bewohner, Gäste 10,00 Euro



Bernd Ellerbrock

Bernd Ellerbrock lebt und arbeitet in Seelze-Velber – am Kanal. Sein Buch über den Mittellandkanal gilt als Standardwerk.

Sonntag, 1. März 2020

Gottesdienst

Uhrzeit: 10.00 bis 11.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Dienstag, 3. März 2020

Bewohnerinformationsstunde

Martin Stodolny, Direktor

Uhrzeit: 15.30 bis 16.45 Uhr | Ort: Vortragssaal

Einmaliges Event



Dirk Breuckman

Donnerstag, 5. März 2020

Lust auf Meer

Genusskultur

Erfahren Sie Wissenswertes über Fisch, Krusten- und Schalentiere von unseren Experten und unserer Küchenleitung. Haben Sie schon einmal eine Auster geöffnet? Wissen Sie, wie lange man einen Hummer kochen muss? Sie haben Lust auf Meer? Dann genießen Sie diesen interessanten Abend, der von einem kulinarisch spannenden Vier-Gänge-Menü und korrespondierenden Getränken begleitet wird.

Uhrzeit: 17.00 bis 20.00 Uhr | Eintritt für Bewohner: 39,00 Euro, Gäste: 59,00 Euro | Ort: Vortragssaal |

Anmeldungen nehmen unsere Mitarbeiterinnen an der Rezeption entgegen. Terminbuchungen sind auch online unter www.genusskultur.de möglich.

Freitag, 6. März 2020

Konzert

Forum für Laienmusiker e. V.

Uhrzeit: 18.30 bis 19.30 Uhr | Ort: Vortragssaal

Sonntag, 8. März 2020

Rhythm of Life

Konzert

Frauenchor Quintensprung

Olga Graser, musikalische Leitung

Anlässlich des internationalen Frauentages

Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |

Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 5,00 Euro



Florian Graser

Quintensprung ist seit dem Januar 2011 ein reiner Frauenchor.

Dienstag, 10. März 2020

Heilige Messe

Uhrzeit: 10.30 bis 11.15 Uhr | Ort: Vortragssaal



Marko Bolz

Auch der Kampfläufer – ein streng geschützter, gut 30 Zentimeter großer Schnepfenvogel – profitiert von der grünen Lunge in Polen.

Dienstag, 10. März 2020

Unbekanntes Europa – die grüne Lunge Polens

Bildvortrag

Marko Bolz

Im Nordosten von Polen befindet sich der Biebrza-Nationalpark, das größte Sumpfgebiet Mitteleuropas. Ein Labyrinth von unberührten Wasserarmen, Überflutungsmooren und Bruchwäldern wird vom Wasser der Biebrza und der Narew versorgt. Pflanzen und Tiere, die woanders in Europa selten geworden sind, finden hier eines der letzten größeren Refugien.

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

Freitag, 13. März 2020

Sankt Petersburg und das Baltikum

Eine bewegende Reiseerzählung

Multivision

Dieter Hadamitzky

Das prächtige Sankt Petersburg und das geschichtsträchtige Baltikum standen schon lange auf seiner Reiseliste. Jetzt hat der Fotograf die Stadt der Zaren und die drei baltischen Länder Estland, Lettland und Litauen ausgiebig bereist und ist zurückgekehrt mit spannenden Bildern und bewegenden Geschichten.

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

Die historischen Altstädte des Baltikums und ihre Jugendstilhäuser gehören zu den Höhepunkten des Vortrags.



Dieter Hadamitzky

Samstag, 14. März 2020

Tresori della musica barocca italiana

Schätze italienischer Kammermusik

Konzert

Trio Sanssouci

Sohee Oh, Flöte, Sigrun Meny-Petruck, Oboe, und Hans-Jürgen Thoma, Cembalo, Basso continuo und Moderation

Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal I

Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 10,00 Euro



Das seit 1993 bestehende Trio Sanssouci besticht durch spielsichere Virtuosität und humorvoll eingestreute Kommentare zu Epoche, Zeitgeist, Werk und Komponist.

Sonntag, 15. März 2020

Gottesdienst

Uhrzeit: 10.00 bis 11.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Dienstag, 17. März 2020

Auf einem roten Sofa ...

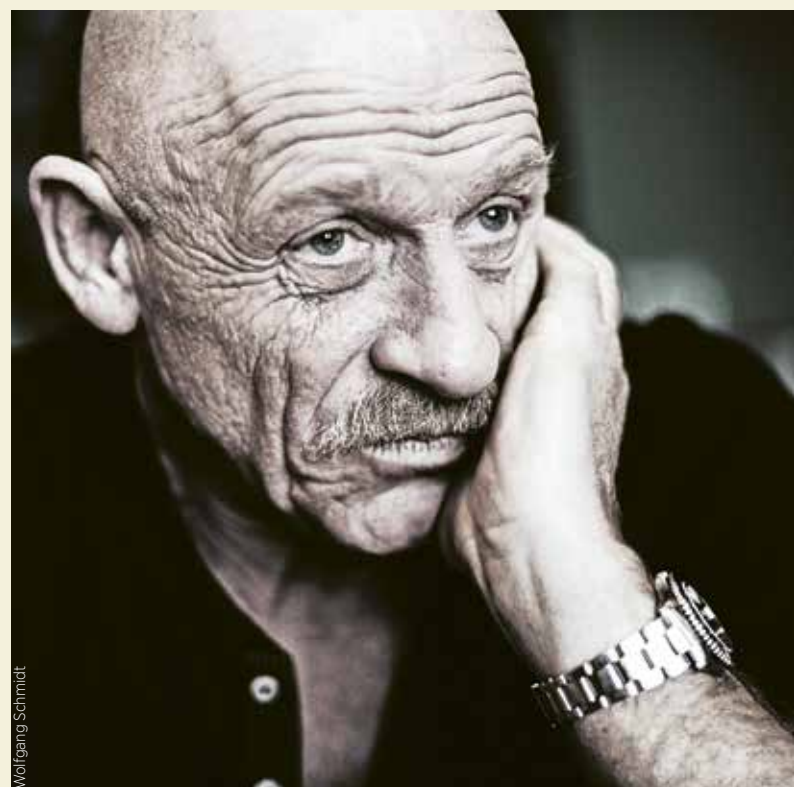
Interessante Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens im Gespräch

Joe Bausch

Über 30 Jahre lang arbeitete unser Gast (Jahrgang 1953) als Regierungsmedizinaldirektor in der Justizvollzugsanstalt Werl und ist bekannt

als Rechtsmediziner Dr. Joseph Roth im Kölner „Tatort“. „Gangsterblues“ heißt sein zweites Buch: Sie sind Mörder, Dealer, notorische Betrüger, Vergewaltiger oder haben schwere Raubüberfälle begangen. Und sie alle wurden zu hohen Haftstrafen verurteilt. Im Knast haben sie viel Zeit, um sich mit ihren Taten auseinanderzusetzen – und irgendwann wollen sie reden: der psychopathische Serienmörder über eine eiskalte Entführung, die beiden Halbbrüder über einen fast perfekten Mord oder der Rettungssanitäter über den Zufall, der ihn zum Verbrecher machte – mit verheerenden Folgen. Sie alle vertrauen sich Joe Bausch an und lassen ihn tief in den Abgrund ihrer Seele blicken.

Uhrzeit: 16.00 bis 17.30 Uhr | Ort: Vortragssaal I
Eintritt frei für Bewohner und Mitarbeiter, Gäste: 10,00 Euro | Der Vorverkauf beginnt am Dienstag, 18. Februar 2020, an der Rezeption.



Als Rechtsmediziner ist Joe Bausch im Kölner „Tatort“ bekannt geworden, heute nimmt er Platz auf dem roten Sofa.

privat



Martina Belling nennt sich „Glückslehrerin“: Die Oberstudienrätin ist darüber hinaus auch eine ausgebildete Lehrerin.

Mittwoch, 18. März 2020 **Glück kennt kein Alter**

Vortrag

Martina Belling, Glückslehrerin

Anlässlich des Internationalen Tages des Glücks am 20. März 2020

Die Glücksforschung zeigt: Wir Menschen werden immer glücklicher, je älter wir werden! Diese positive Entwicklung hat verschiedene Gründe, unter anderem den, dass wir uns im Alter mehr und mehr an Dingen erfreuen, die es kostenlos gibt: ein gutes Gespräch, eine Einladung zum Essen, eine wunderschöne Blume am Wegesrand, der Sonnenaufgang. Aber auch im Alter gilt das, was für jeden Menschen in Bezug auf sein Glück gilt: Glücklich zu sein ist eine Entscheidung! Jeder Mensch ist genauso glücklich, wie er es sein will. Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal | Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 5,00 Euro

Freitag, 20. März 2020

Literarischer Lieblingsplatz

Kleefelder Kamingespräche über Bücher bei Kaffee und Keksen

Im Nachklapp zur Leipziger Buchmesse
Christine Nitschke, Moderation

Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Café Lieblingsplatz | Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 5,00 Euro | Reservierungen nimmt unser Servicepersonal telefonisch unter (05 11) 57 05-175 entgegen; Gäste zahlen an der Rezeption.

Sonntag, 22. März 2020

I Like Chopin

Perlen der Klaviermusik Frédéric Chopins
Klavierkonzert

Cristian Peix, Pianist und Moderator

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



Richard Stöhr

Freuen Sie sich auf eine Stunde mit vielen wunderbaren Stücken Chopins – dargeboten von Cristian Peix.

Donnerstag, 26. März 2020

Theologischer Gesprächskreis

Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt

Uhrzeit: 16.00 bis 17.30 Uhr | Ort: Vortragssaal



Leonid Nikolaev

Das Ensemble aus Berufsmusikern zählt aktuell zu den besten Quartetten Russlands.

Samstag, 28. März 2020
Virtuose Klangkunst aus Russland

Konzert
Exrompt-Quartett
Olga Kleshchenko, Domra, Alexei Kleshchenko, Balalaika, Evgenii Tarasenko, Kontrabass-Balalaika, und Nikolai Istomin, Bajan
Die vier Musiker bieten in ihrem Programm eine erstaunliche Repertoirebandbreite, die weit über die große Tradition russischer Volksmusik hinausgeht.
Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |
Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 10,00 Euro

Sonntag, 29. März 2020
Die Karma-Show

Improvisiertes Theater
Christine Nitschke und Stefan Kruse
Alles hängt mit allem zusammen: Aber wie hat

das eigentlich angefangen – das diese oder jene Handlung diese oder jene Folge nach sich zog? Was war Ursache, was war Wirkung?
Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |
Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 5,00 Euro



Bernd Bükler

Christine Nitschke und Stefan Kruse alias Die Krunitsch-Zwillinge improvisieren gekonnt.

Mittwoch, 1. April 2020

„Richtig alt, so 43!“

Kaffeenachmittag anlässlich des Wohnstifts-jubiläums

Evergreen Express

Irene Reinert, Trompete, und Ralf Kassebaum, Saxofon

Uhrzeit: 16.00 bis 18.00 Uhr (Einlass: 15.30 Uhr) |

Ort: Vortragssaal | Eintritt für Bewohner und Gäste: 8,00 Euro inklusive Kaffeegedeck | Der Vorverkauf an der Rezeption beginnt am Mittwoch, 11. März 2020. Bitte beachten Sie die freie Platzwahl!

Freitag, 3. April 2020

Ostermarkt

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

Dienstag, 7. April 2020

Bewohnerinformationsstunde

Martin Stodolny (Direktor)

Uhrzeit: 15.30 bis 16.45 Uhr | Ort: Vortragssaal

Mittwoch, 8. April 2020

„Ich will immer weiter, weiter!“

Paula Modersohn-Becker – ein Künstlerinnenleben zwischen Konvention und Aufbruch

Diavortrag

Dr. Hans Thomas Carstensen

Verein der Freunde

Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |

Eintritt frei für Vereinsmitglieder, Gäste: 3,00 Euro

Freitag, 10. April 2020

Karfreitagsgottesdienst

Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt

Uhrzeit: 10.00 bis 11.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Montag, 13. April 2020

Ostergottesdienst

Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt

Uhrzeit: 10.00 bis 11.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Dienstag, 14. April 2020

Heilige Messe

Uhrzeit: 10.30 bis 11.15 Uhr | Ort: Vortragssaal

Dienstag, 14. April 2020

Eine Ausfahrt, die ist lustig!

Beginn der diesjährigen Ausflugsaison

Bitte achten Sie auf die entsprechenden Informationen auf den Digitalen Schwarzen Brettern!

Mittwoch, 15. April 2020

Ostergottesdienst

Für den Wohnbereich Pflege und die Tagespflege
Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt

Uhrzeit: 10.15 bis 11.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Mittwoch, 15. April 2020

Euro-Krise – nur vergessen, aber noch lange nicht gelöst

Vortrag

Prof. Dr. Alexander Hennig, Duale Hochschule Mannheim

In Teilen Europas herrscht eine tiefe wirtschaftliche Krise. In Italien, Spanien, Griechenland und Portugal sind viele junge Menschen arbeitslos, und die Staatsschulden wachsen immer weiter. Wo liegen die Ursachen? Warum ist es so schwierig, die Probleme zu lösen? Und welche Folgen drohen für Deutschland?

Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |

Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 10,00 Euro



Prof. Hennig ist Diplom-Volkswirt, Lehrbeauftragter an Hochschulen in Madrid und Graz und als Experte zu volkswirtschaftlichen Themen gefragt.

Donnerstag, 16. April 2020

Theologischer Gesprächskreis

Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt

Uhrzeit: 16.00 bis 17.30 Uhr | Ort: Vortragssaal

Freitag, 17. April 2020

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 Euro | Reservierungen nimmt unser Servicepersonal telefonisch unter (05 11) 57 05-175 entgegen; Gäste zahlen an der Rezeption.

Sonntag, 19. April 2020

Gottesdienst

Uhrzeit: 10.00 bis 11.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

istockphoto.com/dlu



Liebe Pomp und Luxus: Kaiser Wilhelm II. zeigte wenig Verständnis für die Nöte der Arbeiter.

Dienstag, 21. April 2020

„Wenn der Kaiser kommt, ist Feiertag!“

Hannover und Linden 1889

Lesung

Dr. Barbara Schlüter, Schriftstellerin
Kaisertage, das bedeutet: Feiertag, schulfrei, bombastische Dekorationen, Spalier stehen mit Ovationen, teure, üppige Empfänge, Manöver.

Dieser luxuriöse Aufwand provoziert angesichts der miserablen sozialen Verhältnisse in der Arbeiterschaft einige Zeitgenossen zu mordsmäßigen Aktivitäten.

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



Hans Walter Rusteberg

Hans Walter Rusteberg hatte schon immer den großen Wunsch, mit dem Motorrad durch das Land der Kawasakis, Suzukis, Yamahas und Hondas zu reisen.

Mittwoch, 22. April 2020

Auf BMW-Motorrädern in Japan

Bildvortrag

Hans Walter Rusteberg

Zusammen mit Freunden ging es auf drei BMW-Motorrädern (!) von Tokio aus bei Linksverkehr und mit 100 km/h Höchstgeschwindigkeit auf den Autobahnen in Richtung Südwesten. Nach vielen Kurven an der Küstenstraße ging es zum Fuji, Japans heiligem Berg, 3776 Meter hoch mit schneebedeckter Kuppe vor strahlend blauem Himmel. Beeindruckend und zugleich bedrückend war der Besuch des Atombombenmuseums und Erinnerungsparks in Hiroshima.

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

Freitag, 24. April 2020

Vernissage

Jahresausstellung

Fotogruppe der Naturfreunde Hannover e. V.

Uhrzeit: 17.00 bis 18.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Sonntag, 26. April 2020

Klavierkonzert

Zhi Chao Juli Jia, Pianist

Bereits im vergangenen Jahr begeisterte er mit mitreißender Virtuosität, farbenreichem Ton und bestechender Musikalität sein Publikum. Es ist uns eine ausgesprochene Ehre, ihn ein zweites Mal auf unserer kleinen Kleefelder Kulturbühne am Bechstein B190 erleben und genießen zu dürfen!

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

Dienstag, 28. April 2020

Wer war William Shakespeare aus Stratford-upon-Avon?

Reiseeindrücke anlässlich seines 456. Geburtstages

Bildvortrag

Barbara Fleischer

Kommt man nach Stratford-upon-Avon, so spürt man überall: William Shakespeare wurde hier geboren und begraben. Dass er sich einige Zeit als Theatermann in London aufgehalten hat, spielt hier keine Rolle. In Stratford war und ist er immer präsent.

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

Mittwoch, 29. April 2020

Alles neu macht der Mai!

Frühjahrsputz für Ihren Rollator und Führerscheinprüfung für Sie

Teraske Ortho Reha GmbH & Co. KG

Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Donnerstag, 30. April 2020

Traditionelles Maibaumsetzen

Uhrzeit: 17.00 bis 19.00 Uhr | Ort: vor dem Wohnstift

Christine Nitschke



Wird der Maibaum auch in diesem Jahr wieder wie eine Eins vor unserem Haus stehen?

Barbara Fleischer



Auf Shakespeares Spuren durch die Geburtsstadt des Dichters und die Umgebung.

Leckeres aus dem Wasser

Fisch lässt sich vielseitig zubereiten. Auf dem Speiseplan sollte er wegen seiner Nährstoffe nicht fehlen.



VON SABINE MEUTER

Eiweiß, Vitamin D, Vitamin B1, B5, B12, Jod, Omega-3-Fettsäuren und Selen – das ist nicht die Zutatenliste eines Nahrungsergänzungsmittels. All diese Nährstoffe sind in 100 Gramm frischem Lachsfilet enthalten. Genauso wie in vielen anderen Fischarten. „Fisch ist so gesund, dass er ein- bis zweimal in der Woche auf dem Speiseplan stehen sollte“, sagt Mar-

gret Morlo vom Verband für Ernährung und Diätetik. Der Durchschnittsdeutsche vertilgt dem Statistischen Bundesamt zufolge 14 Kilogramm Fisch pro Jahr – also durchschnittlich rund 40 Gramm täglich.

In 100 Gramm Fisch stecken zudem 20 Gramm Eiweiß, das der Körper benötigt, um Muskeln aufzubauen. Den Organismus stärken darüber hinaus die Omega-3-Fettsäuren im Fisch. Sie schützen vor Entzündungen und Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und sie unterstützen das Immunsystem sowie die Gehirnfunktion.

Fischarten wie Lachs, Makrele oder Hering enthalten besonders viele Omega-3-Fett-

säuren. Auch Vitamin D ist in Fisch reichlich vorhanden. Das gilt vor allem für die fettreichen Sorten wie Makrele, Lachs, Hering, Thunfisch und Sardinen. Vitamin D stabilisiert die Knochen, der Körper kann es im Winter mangels Sonnenstrahlung nicht selbst bilden.

Und nicht zuletzt ist Fisch auch die wichtigste natürliche Jodquelle – vor allem für Menschen ab 50 Jahren ist Jod wichtig für eine gesunde Schilddrüsenfunktion. Schilddrüsenhormone sind an nahezu allen Stoffwechselfvorgängen beteiligt. Ein Mangel hat negative Folgen für Organe, Kreislauf, Nervensystem und Muskulatur.





Eine Frau für den großen Augenblick

VON STEPHANIE QUANDT

Einmal Hollywood und zurück: Schauspielerin Senta Berger hat in mehr als 100 Filmen und im Theater gespielt.

Ob Senta Bergers Eltern ihrer Tochter durch die Namenswahl den Beruf schon in die Wiege gelegt haben? Schließlich heißt Senta eine der Hauptfiguren in Richard Wagners „Der fliegende Holländer“. Bereits mit fünf Jahren singt das kleine Mädchen vor Publikum, begleitet von Vater Josef, einem Musiker, am Klavier. Bei ihm und ihrer Mutter Therese wächst Senta Berger in Wien in bescheidenen Verhältnissen auf. Dennoch beschreibt sie ihre Kindheit als extrem glücklich. „Ich war das spät geborene, langersehnte Kind.“

Mit 16 an die Schauspielschule

So unterstützen die Eltern ihre Tochter auch, als diese mit 16 Jahren das Gymnasium verlässt, um auf das Max-Reinhardt-Seminar zu gehen. „In anderen Familien hätte es geheißen: ‚Lern lieber was Gscheit’s.‘ Und als ich mit 17 fest am Theater engagiert, aber trotzdem noch ein recht wilder Teenager war, beruhigte meine Mutter meinen besorgten Vater. ‚Lass sie nur machen. Sie hat das Zeug dazu, und sie verdient ihr Geld.‘ Ich hatte die Freiheit, mein Leben so zu gestalten, wie ich es gut und richtig fand. Ein solches Privileg hatten nur wenige Frauen aus meiner Generation.“ Weil sie es damals gut und richtig findet, nimmt sie trotz Verbot des Schuldirektors eine kleine Rolle im amerikanischen Film „The Journey“ mit Yul Brynner an, der in Wien gedreht wird. Die Schauspielschule muss sie deshalb schon nach kurzer Zeit wieder verlassen. Ihrem beruflichen Erfolg schadet das allerdings nicht.

Ganz im Gegenteil. Sie wird kurz darauf jüngstes Mitglied am renommierten Theater in der Josefstadt.

Eine Zeit, die sie prägt und ein ganzes Stück erwachsener macht.

Einmal Hollywood und zurück

Senta Berger arbeitet mit Filmgrößen wie Regisseur Bernhard Wicki, Produzent Artur Brauner oder Schauspielkollege Heinz Rühmann und wagt 1962 den Sprung über den großen Teich – nach Hollywood. Dort dreht sie mit Stars wie Kirk Douglas, John Houston, Orson Welles oder Frank Sinatra. Doch der Trip in die Traumfabrik bleibt nur eine Stippvisite. 1969 kehrt sie nach Europa zurück und wird in München mit der Sentana Filmproduktion sesshaft. Berger und ihr Mann, Regisseur Michael Verhoeven, feiern viele gemeinsame Erfolge. Der Film „Die Weiße Rose“ wird ein Kinohit, für „Das schreckliche Mädchen“ gibt es sogar eine Oscar-Nominierung. Auch unter der Regie einer ihrer Söhne hat sie schon gedreht. „Meine Mutter macht aus einem kleinen Moment einen ganz großen Augenblick“, schwärmt Simon Verhoeven. Das Alter, die Endlichkeit – ein Thema, das Senta Berger beschäftigt. Doch krampfhaft gegen den Alterungsprozess zu kämpfen sei nicht ihr Ding. Die Zeit nicht anhalten zu wollen, aber sie auch nicht mehr zu vergeuden – das ist ihr jetzt wichtig.

„Ich hatte die Freiheit, mein Leben so zu gestalten, wie ich es richtig fand.“

Senta Berger

Ein Star in vielen Rollen:

Mit Klaus Kinski drehte Senta Berger 1966 die Komödie „Marrakesch“.

ulstein bild via Getty Images



Der innere Doktor – immer im Einsatz

Reparieren, erneuern, lindern: Selbstheilungskräfte sind stark – müssen aber auch individuell aktiviert werden und stoßen zuweilen an Grenzen.



Jede
Heilung
ist eine
Selbst-
heilung.

Prof. Gerald Hüther,
Neurobiologe
und Autor

VON SABINE MEUTER

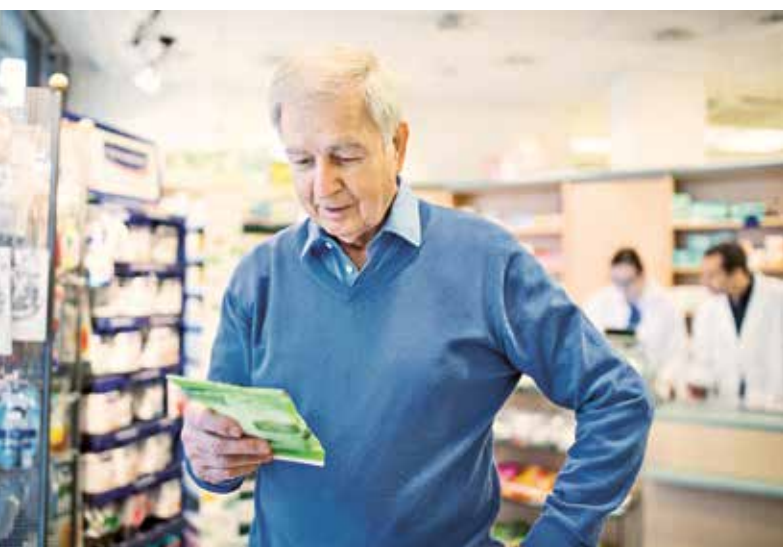
Selbstheilungskräfte, so heißt es, stecken in jedem. Das ist von Natur aus so. Der innere Doktor ist fürsorglich – und rund um die Uhr im Einsatz. Wer sich versehentlich leicht in den Finger geschnitten hat und blutet, kann beobachten, wie sich die Wunde mit der Zeit ganz von allein zusammenzieht und schließlich heilt. Der „Arzt im eigenen Körper“ kann die lästige Erkältung abschütteln und auch eine Migräne in den Griff bekommen. „Ein Großteil der Erkrankungen heilt von

selbst aus“, sagt Rainer Stange. Der Internist ist Leitender Arzt der Abteilung Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin.

Ähnlich sieht es der Neurobiologe Prof. Gerald Hüther. „Jede Heilung ist eine Selbstheilung“, sagt er und betont: „Niemand kann einen anderen Menschen gesund machen.“ Das heißt aber nicht, dass man bei Beschwerden oder Krankheiten nicht mehr zum Arzt gehen sollte. „Die ärztliche Kunst besteht darin, beim Erkrankten den Prozess der Selbstheilung zu unterstützen“, sagt Hüther. Entscheidend sei dafür nicht nur, dass der Arzt etwa eine offene Wunde versorge oder einen gebrochenen Arm schiene. „Auch der Zuspruch des Mediziners kann die Selbstheilungskräfte stimulieren – genauso wie die Überzeugung des Patienten selbst.“

Gefühle regeln das Befinden

Die innere Einstellung spielt nicht nur bei der Genesung eine Rolle, sondern ist auch entscheidend dafür, ob jemand krank wird oder nicht. „Gefühle und Gedanken haben einen enormen Einfluss auf das eigene Wohlbefinden“, erklärt Stange. Schon die kleinste seelische Störung bringt den Körper aus der Balance – und verstärkt das Risiko für Beschwer-



Natur statt Chemie: Oft gibt es Alternativen zu Medikamenten für die Besserung von Beschwerden.



Sport stabilisiert:

Wer sich viel bewegt und achtsam ist, hat größere Chancen, von Erkältungen oder Blessuren verschont zu bleiben. Das gilt für jedes Alter.

„Gefühle und Gedanken haben einen enormen Einfluss auf das eigene Wohlbefinden.“

Rainer Stange,
Internist und Leitender Arzt der Abteilung Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin

den, erklärt Hüther. Darum bekommen viele nach einem Streit mit dem Partner oder Ärger mit der Familie Durchfall oder Kopfschmerzen.

„Frauen und Männer, die beruflich unter Druck stehen, haben ein viel höheres Risiko, sich eine Erkältung zu holen, als andere, die keinen Stress haben“, fügt der Neurobiologe hinzu. Das belegen Studien der Psy-

choneuroimmunologie, die sich mit dem Zusammenwirken von Seele und Körperabwehr beschäftigt. Der amerikanische Psychologe Sheldon Cohen wies unter anderem nach, dass Menschen, die mehr Freunde, dafür aber weniger Stress haben, weniger anfällig für Erkältungen sind.

Aber wie stellt es der Körper an, sich selbst zu heilen, wenn er erst →

→ einmal beeinträchtigt ist? Der komplexe menschliche Organismus wird vom Gehirn gesteuert. Wie aus einer Kommandozentrale regelt es das Herz-Kreislauf-System, den Hormonhaushalt sowie das Nerven- und Immunsystem. „Sobald das Hirn ein Signal bekommt, dass irgendwo im Körper etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist, aktiviert es die Selbstheilungskräfte“, erläutert Hüther. So repariert und erneuert der Körper beispielsweise permanent Zellen – ohne dass der Mensch es merkt.

Nachdenken statt Tabletten

Menschen können ihre Selbstheilungskräfte aber auch ganz bewusst aktivieren. Beispielsweise, indem sie aktiv darüber nachdenken, was in einer bestimmten Situation guttut, erklärt die Heilpraktikerin Ursula Hilpert-Mühlig vom Fachverband Deutscher Heilpraktiker. Jemand, der unter Schlafstörungen leidet, kann sich etwa darüber Gedanken ma-

chen, was ihn am Schlafen hindert, und dann optimale Schlafbedingungen schaffen – anstatt zu Tabletten zu greifen.

Selbstheilungskräfte stoßen aber auch an ihre Grenzen. „Wenn der Körper krankheitsbedingt nicht mehr in der Lage ist, etwa Insulin oder Schilddrüsenhormone zu produzieren, dann nützt der innere Arzt wenig“, sagt Stange. Und auch Erkrankungen wie Krebs heilen nicht von selbst. „Betroffene können aber mitunter ihre Situation verbessern, wenn sie versuchen, ihr positive Gedanken entgegenzusetzen“, sagt Hüther.

Wer seine Selbstheilungskräfte stärken will, sollte achtsam gegenüber seinen Bedürfnissen sein, wie Hilpert-Mühlig erklärt. Entscheidend sind ausreichend Schlaf, eine ausgewogene Ernährung und Bewegung. „Was einem in welchem Ausmaß guttut, muss jeder für sich selbst herausfinden.“

„Was einem in welchem Ausmaß guttut, muss jeder für sich selbst entdecken.“

Ursula Hilpert-Mühlig,
Heilpraktikerin
vom Fachverband
Deutscher
Heilpraktiker



istockphoto.com/Thomas_EyeDesign

Gegen eine Erkältung können Hausmittel helfen

Auch, wer sich in fortgeschrittenem Alter einen grippalen Infekt einhandelt, kann sich ohne Medikamente auf natürliche Weise Linderung verschaffen.

- > Mehrwassernasensprays, Nasenspülungen und Inhalieren sorgen dafür, die Atemwege frei zu bekommen.
- > Auch scharfes Essen macht die Nase frei.
- > Viel Tee trinken fördert Wohlbefinden und Genesung.
- > Bei Hustenattacken helfen eine erhöhte Schlafposition sowie das Einreiben mit ätherischen Ölen.
- > Hühnersuppe liefert Eiweiß, Wärme und Flüssigkeit.

Sich Ruhe gönnen: Eine Erkältung braucht vor allem Zeit, um abzuklingen.

Hören und lesen!

Verflochtene Leben

Die Lebenswege von Smita, Giulia und Sarah könnten unterschiedlicher nicht sein. In Indien setzt Smita alles daran, damit ihre Tochter lesen und schreiben lernt. In Sizilien entdeckt Giulia nach dem Unfall ihres Vaters, dass das Familienunternehmen ruiniert ist. Und in Montreal soll die erfolgreiche Anwältin Sarah Partnerin der Kanzlei werden, da erfährt sie von ihrer schweren Erkrankung.



Laetitia Colombani, „Der Zopf“

Fischer Taschenbuch, 288 Seiten, ISBN: 978-3-596-70185-8, 11 Euro



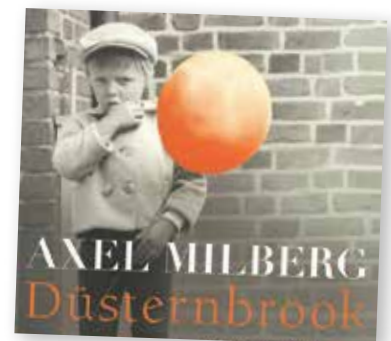
Liebe in schwierigen Zeiten

Selma, eine alte Westerwälderin, kann den Tod voraussehen. Immer, wenn ihr im Traum ein Okapi erscheint, stirbt am nächsten Tag jemand im Dorf. Unklar ist allerdings, wen es treffen wird. Davon, was die Bewohner in den folgenden Stunden fürchten, was sie blindlings wagen, gestehen oder verschwinden lassen, erzählt Mariana Leky in ihrem Roman. „Was man von hier aus sehen kann“ ist das Porträt eines Dorfes, in dem alles wundersam zusammenhängt. Aber es ist vor allem ein Buch über die Liebe unter schwierigen Vorzeichen.

Mariana Leky, „Was man von hier aus sehen kann“
320 Seiten, ISBN 978-3-8321-9839-8

Die bürgerliche Welt als Bedrohung

Das Kieler Villenviertel Düsternbrook ist die ganze Welt. Hier wächst Axel behütet auf und fühlt sich doch oft fremd. Wie er versucht, sich zurechtzufinden, erzählt Axel Milberg mit Empathie, Humor und einem verträumten Ton. Als die populäre Theorie vom Wirken Außerirdischer die Stadt erreicht, scheint sie für Axel vieles zu erklären. Ein spannender Adoleszenz- und Heimatroman, der die bürgerliche Welt bedroht, liebevoll und düster darstellt.



Alex Milberg, „Düsternbrook“ Verlag Hörbuch Hamburg, 6 CDs, 461 Minuten Laufzeit, ISBN 978-3-86952-422-1

Vor dem Sturm

Bevor diese ganze Sache bei uns anfing, hatte ich eigentlich ganz romantische Vorstellungen von der Pubertät unserer Tochter Carla. Ich dachte daran, dass sie womöglich mal Alkohol trinken und Zigaretten ausprobieren wird und dass ich das auch irgendwie okay finden würde. Ich stellte mir vor, dass ich mit ihr schöne und inspirierende Diskussionen erleben und ihr sozusagen beim Erwachsenwerden zuschauen könnte. Ich wünschte mir diese Phase in Carlas Leben als gemeinsames Abenteuer, bei dem man zusammen auf Konzerte geht. Schließlich waren wir ja auch jung. Irgendwie sind ja alle jung.

Doch dann waren meine reizende Gattin Sara und ich bei Freunden eingeladen. Zum Essen. Irgendwann mittendrin flog die Tür auf, und eine verpickelte Silvesterrakete flog



grußlos durch den Raum. Ich erkannte darin Emilia, ihre Tochter – ein Geschöpf, das wenige Jahre vorher noch auf meinem Schoß gesessen und mir alles Wissenswerte über Polly Pocket und Hannah Montana nahegebracht hatte. Und nun das.

Emilia gab mir auf Anordnung ihres Vaters missgelaunt ihre schlaffe Pfote und meckerte kurz über die stinkenden Blumenleichen, die wir in der Annahme, es handele sich um einen hübschen Strauß, mitgebracht hatten. Dann fragte sie, ob sie was vom Dessert haben könne, und verschwand in der Küche. Schließlich tauchte sie wieder auf, um zu fragen, wer ihr blaues Sweatshirt habe. Ich hob spaßeshalber die Hand, wurde mit Nichtbeachtung bestraft, und es folgte ein ungnädiger Schwall von Vorwürfen an ihre Mutter. Am Ende verabschiedete sich Emilia Richtung Party von irgendeinem Paul und ging linksseitig ab, wenn auch ohne Szenenapplaus.

Den Rest des Abends verbrachten wir damit, die Klagen und Selbstvorwürfe unserer Freunde entgegenzunehmen. Ich lernte: Kinder, die du als liebenswürdige Geschöpfe voller Anmut und Charme in Erinnerung hattest, verwandeln sich innerhalb kurzer Zeit in stinkende Monster (Jungs) oder hysterische Amazonas (Mädchen).

Wenn die Familie viel Glück hat, verlassen die Jugendlichen diese danger zone der Eiterpickel und befleckten Unterwäsche als lebensfähige Erwachsene. Einige jedoch verbleiben für immer im Schattenreich der Adoleszenz, machen aber dennoch manchmal Karriere.

Zurück zu unseren armen Freunden, die immer sehr auf ein partnerschaftliches Verhältnis zu ihren Kindern gebaut hatten: Die Ge-



sprache, eigentlich sind es Gebrülle, haben bei ihnen herrliche Themen wie Hygiene, Drogen, Umgangsformen, Ernährung und Faulheit. Ich bestand darauf, dass ich auch in Zukunft niemals Sätze sagen würde wie: „Ich kann nicht ertragen, wie du deine Zeit sinnlos verplemperst.“ Oder: „Räum endlich diesen Saustall auf.“ Ich fand, dass beide Angelegenheiten in das Selbstbestimmungsrecht der Kinder fallen und die Eltern nichts angehen. Mein Freund lachte bitter und goss sich einen Absinth ein.

Auf dem Heimweg schwiegen wir. Ich stellte mir den Besuch von Carlas erstem Freund vor und wie ich ihm die Haustür öffnen würde. Eine Mischung aus Thor, dem Hammergott, und Catweazle steht vor mir und fragt,

ob Carla zu Hause ist. Ich sage: „Aha, Kamerad, erst geht es mal zum Eignungstest.“ Dieser beinhaltet Fragen nach dem Beruf des Vaters, dessen politischen Präferenzen und der Marke seines Autos. Aus seinen Angaben lässt sich schon allerhand ableiten, für den Fall einer zu planenden Hochzeit beispielsweise. Außerdem will ich wissen, woher dieser junge Mann (ich werde ihn monatelang in Carlas Beisein immer nur „diesen jungen Mann“ nennen) meine Tochter kennt, ob er ein Instrument spielt, „In der Halle des Bergkönigs“ kitschig findet und was er von meiner Tochter will. Wenn er „In der Halle des Bergkönigs“ für ein Kapitel aus „Der Herr der Ringe“ hält und von meiner Tochter „gar nix“ will, kann er gleich wieder abzittern. Wenn er auf die letzte Frage antwortet, er wolle „fummeln“, halte ich ihm einen dreißigminütigen Vortrag darüber, wie das in den achtziger Jahren war.

Und wenn er dann immer noch nicht abhaut, darf er mit meiner Tochter ins Kino. Ich rufe während des Films acht Mal an, um zu fragen, ob sie noch dort sind. So stellte ich mir das vor.

Aber wie alles im Leben kam es völlig anders.



Jan Weiler
„Das Pubertier“

© 2014 by Rowohlt Berlin
 Verlag GmbH, Berlin
 ISBN 9783463406558

Blechblasinstrument	spanisch: Meer	Früchte der Buche	altperuanischer Adliger	Einfahrt, Eingang	Sportübungsleiter	Großstadt am Rhein	Sicherheitsluftsack im Auto	lat.: für, je	verwundert	Autor von „Tom Sawyer“ (Mark) †	Aufussgetränk
Vorzeichen			spezielle Wandverkleidung	Hühnervogel							Hab-, Raffsucht
Transportgerät						falsche Richtung					
Flagge			unverheiratet	von blasser rötlicher Farbe	5					Bindewort (je - ...)	
knie-langer Anorak	sehr hartnäckig		Amateurin			Preisrichter		wechselnde Meeresbeweg.			
ugs.: hartnäckig bedrängen				Deck-schicht	ostasiat. Volk				7		
Flagge	4		Grenze (z. B. eines Kredits)	Bettwäschestück			kleiner Kellerkrebs			Krankheitskeim	Eierkuchen
weit weg	Polar-gebiets-landschaft	Flüssigkeitsmaß				in der Nähe von, seitlich		höchster Berg der Pyrenäen			
bitterkalt				nord-amerikanisches Wildrind	Ersatz-energie						
binäre Einheit			Staat in Nordostafrika	Süd-deutscher			Vorname des Räubers Hood	Apfel-sorte		mit-einander verbunden	
felsig					Schmier-vorrichtung	Auf-rührer, Aufstän-discher					
einzelnes Ergebnis einer Messung			Stück Papier		Naturhaus-halts-lehre						
Kanton der Schweiz		Krümmung, Kurve		2		nicht dahinter		von ge-nannter Zeit an			
Flagge				der Abendstern	takt-voll, un-auf-fällig				1		
um Almosen bitten	Papst-name	veraltet: frei, offen	streng vege-tarisch				Abfahrt, Abflug	Nähr-mutter		Region, Gebiet	
jmd., der knifflige Probleme löst					Möbel-glanz-mittel	Sperling					
Flagge			ein Erdteil	Dichter			Eingang, Öffnung			ugs.: wenig Geld	
so	sich ent-scheiden	schrieb „Pippi Lang-strumpf“	Schrift-steller			Luft holen					
Hart-schalen-frucht					große Kürbis-frucht	unklar, milchig				6	
Flagge	9		Sekret abson-derndes Organ	Teil der Stunde				Wasser-behälter mit Henkel		Wagen-bespan-nung	
Massen-angst	Haupt-schlag-ader	kaufm.: Sollseite eines Kontos				ge-ripptes Gewebe	seem.: Schiffstau	Gespenster-treiben			
unzu-frieden sein; streiten				Raubkatze	Schweizer Sagenheld		8	arab.: Vater		türki-scher Ehren-titel	
nauf. Ge-schwin-digkeits-messer		Platz, Stelle	spa-nisch: Stier				süd-amerik. Gras-steppe				
schamrot werden					sich grob gebender Mensch						
Flagge			Kummer, Schmerz			3	Grund-schlepp-netz der Fischer				
ugs.: unter das	Mit-besitz										

s1726-13

Die Passion

Was kann es an einem lichten Frühlingstag Schöneres geben als Bachs Matthäus-Passion? Als 200 Minuten protestantische Barockmusik in einer schattigen Kirche? Natürlich waren meine drei Töchter zuerst nicht begeistert von der Idee. Aber das kulturelle Erbe des Abendlandes fällt uns nun mal nicht von allein in den Schoß.

Anfangs saßen sie also betont teilnahmslos auf der Kirchenbank. Das änderte sich schlagartig, als das „O Lamm Gottes, unschuldig“ erklang. „Da!“, flüsterte meine Erstgeborene plötzlich und zeigte mit angstgeweiteten Augen auf die Empore gegenüber. Ein Mann dort war mit weit geöffnetem Mund eingeschlafen. Auf seinem Schoß rälkelte sich ein kleiner Junge. Seinen Fuß hatte dieser durchs Gitter der Empore gesteckt und den Schuh halb ausgezogen. Nur mit einem Zehennagel hielt er ihn noch fest. Und direkt unter dem wippenden Schuh saß und spielte ein ahnungsloser Cellist.

Die ganze Kirche blickte erbaut auf die Sänger. Niemand sah das Drama, das sich dort auf der Empore abspielte. Der Junge hatte es inzwischen geschafft, den Fuß samt Schuh wieder durchs Gitter zu ziehen. Jetzt aber legte er die Füße auf die Balustrade und schlüpfte immer wieder kurz aus den Schuhen heraus, die dann für Sekundenbruchteile auf dem Rand balancierten.



Mein Nesthäkchen hatte Schweißperlen auf der Stirn. Beim „Er hilft aus Not, der fromme Gott“ legte es instinktiv die Handflächen aufeinander. Der Junge hatte einen Schuh jetzt ganz ausgezogen und hielt ihn, zwischen beide Füße geklemmt, über den Abgrund. Zu diesem Schauspiel hörten wir einen grandiosen Soundtrack, es ging um leiden und hoffen und beten. Unverhofft griff am Ende der erwachte Vater rettend ein und zog den Sohn zurück. Wir applaudierten befreit und gingen aufgewühlt heim. Ich schwöre: Nie wurde Bach mit mehr Andacht gehört als an diesem Tag.



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 01 – Februar bis April 2020

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),
Susanna Bauch, Clemens Bernhard, Kathrin Symens

Art Direktion

Siegfried Borgaes

Layout, Satz und Lithografie

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

Druck

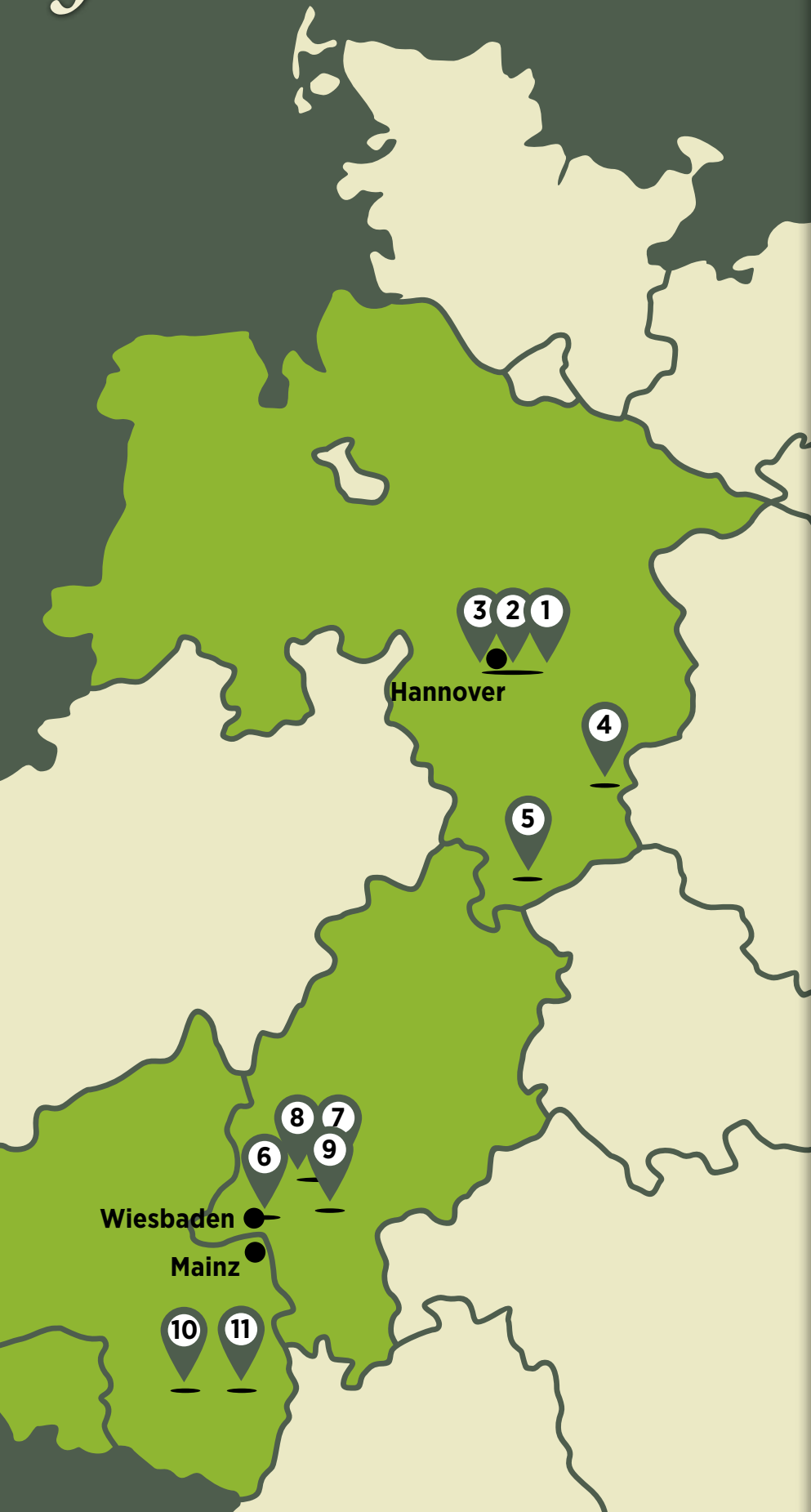
Quensen Druck + Verlag GmbH
Utermöhlestraße 9, 31135 Hildesheim
Tel.: (0 51 21) 74 87 9-0, Internet: www.quensen-druck.de

Redaktionsschluss

15. Januar 2020

„meine Zeit“ erscheint viermal im Jahr 2020. 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