

meine Zeit

Für die Gesundheit

Coronavirus: Bei der GDA hat Schutz für Bewohnerinnen und Bewohner höchste Priorität.

Fröhlich gestimmt

Singen macht glücklich – und wirkt sich positiv auf Körper, Geist und Seele aus.

istockphoto.com/KatarzynaBlasiewicz



Zocken hält fit!

Digitale Spiele sind nur etwas für die Jugend? Von wegen. Silver Gamer beweisen das Gegenteil – und stärken damit ihre Gesundheit.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Dr. Holger Horrmann,
Geschäftsführer der GDA

wer hätte gedacht, dass sich der Alltag hier bei uns in der GDA jemals so verändern würde! Keine Besuche von Freunden und Familie, menschenleere Bewohnerrestaurants, keine Veranstaltungen und Gottesdienste: das alles für den Schutz vor einem neuen Virus, das gerade für ältere Menschen eine große gesundheitliche Gefahr darstellt. Die räumliche Distanz ist derzeit das einzige Mittel, der Verbreitung des Coronavirus Einhalt zu gebieten. Tatsächlich ist der größtmögliche Abstand während dieser Pandemie unser höchster Ausdruck von Fürsorge für Sie! Das muss man erst einmal begreifen. Wir tun alles, was in unseren Möglichkeiten steht, Sie als unsere Bewohnerinnen und Bewohner bestmöglich vor der Virusverbreitung zu schützen sowie Ihre Gesundheit und Sicherheit unter dem Dach unseres Hauses zu bewahren. Deshalb ist es so wichtig, dass wir uns alle an die Regeln halten: Bitte halten Sie sich in Ihren Apartments auf. Wir bemühen uns, Sie dort bestmöglich zu versorgen und Ihnen Beschäftigung zu bieten. Dabei gilt es, für jedes unserer Häuser die passende Lösung zu finden. Wie wir das in dieser schwierigen Zeit tun, lesen Sie auf den Seiten 4 und 5. Gemeinsam werden wir es schaffen, bitte haben Sie Geduld!

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

Ihr Holger Horrmann

Inhalt

MAI BIS JULI 2020

GDA: Schutz vor Corona	4
Aus den GDA-Häusern	6
Spielen an Konsole und PC	8
Selbst gemachte Limonade	13
Clint Eastwood	14
Singen macht glücklich	16
Hören und lesen!	19
Kurzgeschichte	20
Kreuzworträtsel	22
Kolumne & Impressum	23



iStockphoto.com/PredragImages

Spaß am Gamen

Die Generation 50plus entdeckt Computerspiele und Konsolen für sich.

Mehr ab Seite 8



iStockphoto.com/vm

Gemeinsam singen

Aktivitäten in einem Chor stärken das Selbstbewusstsein und halten den Körper fit.

Mehr ab Seite 16



Corbis via Getty Images

Vom Antihelden zur Kultfigur

Clint Eastwood wird in Hollywood als Schauspieler und Produzent gefeiert.

Mehr auf Seite 14



Neuer Alltag: Wir kümmern uns um Sie!

Die Gesundheit unserer Bewohnerinnen und Bewohner ist das höchste Gut, vielfältige Beschäftigung in den Appartements sorgt für etwas Abwechslung.

Die Vorsichtsmaßnahmen zur Vermeidung von Corona-Infektionen in unseren Einrichtungen haben höchste Priorität. Viele feste Tagespunkte fallen deshalb weg, denn größtmögliche Distanz ist das Gebot der Stunde.

GDA lässt sich für jeden Standort viel einfallen

Der Alltag spielt sich nun auf begrenztem Raum ab, und wir appellieren zu Ihrem eigenen Schutz: Bitte bleiben Sie möglichst in Ihrem Appartement. Die GDA versucht, für jeden

Standort die passende Lösung zu finden, damit sich die Bewohnerinnen und Bewohner in ihren vier Wänden beschäftigen können, sicher und wohl fühlen.

Zum Beispiel gibt es innerhalb der jeweiligen Häuser Telefon- und Briefpatenschaften, damit die Bewohnerinnen und Bewohner untereinander im Gespräch bleiben können. In Göttingen sind Yoga- und Mobilitätsübungen auf Basis eines Trainingsplans unserer zertifizierten Seniorentainerin, Frau Dr. Lottmann, in den eigenen Appartements machbar. Wer

lieber an einer Aufgabe knobelt, dem haben vielleicht unsere Osterrätsel gefallen, die guten Anklang gefunden haben.

Und da der Frühling uns mit Sonnenschein und Blütenpracht beglückt, stehen Ihnen – falls Ihr Haus nicht unter Quarantäne steht – die Stiftsparkes weiterhin für Spaziergänge, zuweilen mit kleinen Rätselaufgaben, sowie für das eine oder andere freundliche Gespräch offen – natürlich stets im gebotenen Sicherheitsabstand.

In Frankfurt konnte von den Balkonen aus Livemusik

Schub für die Digitalisierung?

Liebe Leserinnen und Leser, zum Zeitpunkt der Erstellung des Magazins hatten die präventiven Maßnahmen zur Kontaktreduzierung immer größere Auswirkungen, bis hin zur Anordnung von Quarantänemaßnahmen in zwei GDA-Häusern mit 400 bzw. 600 Bewohnerinnen und Bewohnern. Viele Kapazitäten sind zunächst in den Schutz und die Versorgung geflossen: eine logistische Herausforderung. Parallel wurde nach Konzepten gesucht, den Bewohnerinnen und Bewohnern im Appartement in ihrer vorsorglichen häuslichen Quarantäne Abwechslung zu bieten. Viele gute Ideen aus allen Häusern werden zurzeit geprüft, da sie mit technischen Herausforderungen verbunden sind. So bekommen aber einige unserer Bewohner von ihren Kindern und Enkelkindern Smartphones zugeschickt, um in dieser schwierigen Situation kommunizieren und sich informieren zu können.



Ein Spaziergang im Stiftspark mit einer kleinen Pause im Grünen ist in vielen GDA-Häusern möglich – sofern Abstandsregeln beachtet werden.

gelauscht werden, sei es nun von Familienangehörigen, die den Bewohnern ein Ständchen spielen, oder bei Wanderkonzerten. Jeweils für ein Viertelstündchen treten die Musiker dabei an verschiedenen Standorten auf dem GDA-Gelände auf, sodass alle etwas davon haben. In einigen unserer Häuser wird auch unter Anleitung ein Gemeinschaftssingen auf den Balkonen veranstaltet.

Seelsorgerische Einzelgespräche sind natürlich möglich, ebenso die Bücherausleihe über unsere Hausbibliotheken. In unserem GDA Aktuell finden

Sie viele Tipps, Anregungen und Rätsel. Dazu die Grüße und kurze Ansprachen unserer Hausleitungen. Denn Ihr Wohlergehen ist uns wichtig.

Viel positive Resonanz unserer Bewohner

Seit Mitte März beschäftigt uns das Coronavirus in der GDA. Als Erstes haben wir zum Schutz der Bewohner ein Besuchsverbot für Externe veranlasst. Eine Woche später sprach die Bundesregierung dann das Kontaktverbot aus, und wir haben unsere Veranstaltungsprogramme einge-

stellt. In dieser Magazinausgabe finden Sie daher nicht den üblichen Veranstaltungskalender im Innenteil des Heftes.

Die von uns getroffenen Maßnahmen sind auf viel positive Resonanz gestoßen. Vereinzelt gab es auch Kritik. Damit sich niemand alleingelassen fühlt in dieser außergewöhnlichen Situation, suchen wir gemeinsam mit allen Kulturreferaten unserer Standorte nach neuen Wegen für Gemeinschaft und Kommunikation. Wir sind zuversichtlich, dass uns das von Tag zu Tag besser gelingt.

Highlights *vor Corona*

Eine Vernissage mit Fotoanimation, ein Konzertjubiläum und ein Tanzfest: GDA-Bewohner haben gemeinsam Kultur erlebt und Feste gefeiert.



35. Göttinger Figurentheatertage

Zwei Hühner blicken in das Programmheft, zwischen dem Federvieh tummelt sich ein Löwe, und mit glühenden Augen schaut das Krokodil über den Tisch. Ruth Brockhausen hat Akteure vom „Theater der Nacht“ in Northeim zur Pressekonferenz in das GDA Göttingen mitgebracht. Die Festivalchefin Stephanie Wedekind vom Fachdienst Kultur der Stadt Göttingen stellt das komplette Programm der 16 Tage vor. Alle Interessierten dürfen sich auf insgesamt 38 Vorstellungen auf neun Bühnen freuen. Als langjähriger Sponsor und Spielort freuen wir uns natürlich besonders, auch im kommenden Jahr sowohl ein Kinderstück, „Das Märchen vom Pfefferkuchenherz“, als auch ein Stück für Erwachsene, „Haydn – Geistreich“, in unserem Veranstaltungssaal präsentieren zu dürfen.

Tanztee – Premiere im GDA Frankfurt am Zoo

Frei nach dem Motto „Schwung erhält jung“ sorgte der Tanzclub Sonnenschein im Alter beim Tanztee im GDA Frankfurt am Zoo für eine Superstimmung im Festsaal. Als ab 15 Uhr am Sonntagnachmittag die ersten Lieder ertönten, begannen die GDA-Bewohner gemeinsam mit Mitgliedern des Clubs sofort zu tanzen. Fröhliches Lachen breitete sich aus, es wurde geplaudert, Kuchen gegessen und Wein getrunken. Am Ende waren die Tanzenden so beschwingt, dass sie zur Zugabe eine Polonaise durch den Saal machten. Alle Anwesenden, unter ihnen Stiftsdirektorin Jenni Martin, waren von der Veranstaltung begeistert und wünschen sich eine baldige Wiederholung.



Harzflora und Frauenporträts

Für ein volles Haus und gute Presse sorgte die Vernissage der Fotodesignerin Hilda Groll, die in ihrer Ausstellung „Harzflora“ die Schönheit der Pflanzenwelt im Harz zeigt. Sie nimmt Blüten und Pflanzen mikroskopisch genau auf, fotografiert, scannt, schichtet und verfärbt sie. Die Vernissage der Ausstellung wurde gekrönt von einer Fotoanimation über die Frauen einiger Urvölker, die unsere Fotografin Ursula Anger auf ihren Reisen durch Afrika, Westpapua, der Mongolei und Myanmar aufgesucht hat.



Besonderes Abendessen für Ehrenamtliche

GDA



Es war ein schöner Anlass, zu dem sich auch in diesem Jahr rund 40 Bewohner des GDA Frankfurt am Zoo eingefunden haben. Sie alle beteiligen sich ehrenamtlich an der Gestaltung der Gemeinschaft im Haus. Hierfür sagen Jenni Martin und Lea Brönner stellvertretend für alle Mitarbeiter mit einem Festschmaus und dazu passender Musik Danke. Während im Café sanfte Harfenklänge ertönten, durften die Eingeladenen unter anderem Pastinakencremesuppe, Hirschrücken mit Pinien-Walnusskern-Kruste und Lebkucheneis genießen.

Musi-Kuss lädt zur 200. Soiree

Seit dem 23. Juni 2002 geben Schüler der Musikschule Musi-Kuss einmal im Monat an einem Sonntag ein Konzert im GDA Göttingen. Am 23. Februar 2020 wurde mit vielen Gästen die 200. Soiree dieser Reihe gefeiert. Viele Eltern, Geschwister, Angehörige und Bewohner waren gekommen. „Ein Auftritt auf der Bühne ist der Lohn für die vielen Stunden des Übens, und das wohlwollende Publikum im GDA macht es den Kindern leicht, erste Schritte als Künstler zu gehen“, sagt Christine Büttner, Geschäftsführerin der Schule. Zur Feier des Tages gab es am Ende eine große Jubiläumstorte in Form einer 200.



GDA



Körper und Geist *spielend stärken*

Das Gedächtnis fit halten, Beweglichkeit und Gleichgewicht trainieren und gleichzeitig Spaß haben: Digitale Spiele machen's möglich – leider erst nach Corona wieder in der Gruppe möglich.

VON JACQUELINE BRUNSCH

Voll konzentriert blickt Edith Winters auf einen Stapel bunt gemusterter Steinchen. Sie sucht Zwillingspaare. Doch alle Steinchen ähneln sich und manch eines versteckt sich zusätzlich noch unter der Fülle anderer Symbole und Farben. Nach einigen Sekunden Bedenkzeit klickt die 72-Jährige schließlich entschlossen auf zwei identische Steinchen, die sich daraufhin in Luft auflösen. „Ich versuche heute mal wieder Ordnung ins Chaos zu bringen“, scherzt die agile Seniorin und beschreibt damit ein Hobby, das sie vor knapp zwei Jahren für sich entdeckt hat: das Mahjong-Spielen am Computer.

Seit das 13-jährige Enkelkind der ehemaligen Buchhalterin gezeigt hat, dass ein PC auch diverse Spielmöglichkeiten parat hält, spielt sie mehrmals pro Woche virtuell Solitär, Skat – oder eben Mahjong. Winters tippt sich mit dem Zeigefinger an die Stirn, dann sagt sie: „Das macht mir nicht nur Spaß, sondern hält mich auch geistig fit.“

Mit der neu entdeckten Vorliebe für Computerspiele liegt die Seniorin im Trend. Immerhin bilden die sogenannten Silver Gamer, also Nutzer von Computer- und Videospielen ab 50 Jahren, mit einem Anteil von 28 Prozent mittlerweile die größte digitale Spielergruppe überhaupt, wie der Jahresreport der deutschen Games-Branche 2018 zeigt. →



28 Prozent aller Nutzer digitaler Spiele sind Silver Gamer.

game-Verband der
deutschen
Games-Branche 2018

→ Und dass mittlerweile mehr als 9,5 Millionen Deutsche über 50 Jahre ihrem digitalen Spielvergnügen nachgehen, hat gute Gründe: Laut der Altersforscherin Prof. Adelheid Kuhlmei von der Berliner Charité bringe die Dadderei nicht nur mehr Spaß und Abwechslung in den Alltag älterer Menschen, sondern habe zugleich das Potenzial, das Gehirn wie einen Muskel zu trainieren. Das bestätigt auch Winters: „Seitdem ich regelmäßig vor meinen Kartenspielen sitze, fühle ich mich geistig wacher, mein Gedächtnis ist besser.“

Das funktioniert nach den Erkenntnissen von Neurologen deshalb, weil unser Gehirn sich laufend verändert und durch neue Erfahrungen neue Nervenzellen bildet oder vernetzt. Deshalb können durch die Nutzung von Computerspielen nicht nur die Konzentrations- und Merkfähigkeit



verbessert, sondern sogar die Multitasking-Kompetenz ausgebaut werden.

Besonders beliebt sind bei älteren Menschen digitale Umsetzungen von analogen Klassikern wie Skat, Kreuzworträtseln oder Schach. Sofern diese Anwendungen nicht ohnehin auf dem heimischen Computer vorinstalliert sind, gibt es auch zahlreiche Inter-



istockphoto.com/levitic

Senioren geben Zockertipps

Einen Beitrag zum Austausch zwischen Silver Gamern leistet auch der Youtube-Kanal „Senioren zocken“.

Das Konzept: Regelmäßig probieren zwei Gruppen von Seniorinnen und Senioren neue Videospiele aus. Man kann älteren Herren dabei zusehen, wie sie in „Sims 4“ im Dschungel überleben oder wie betagte Damen als Gangster bei „Grand Theft Auto“ Los Angeles unsicher machen. Die Zuschauer lieben die Senioren: Der Kanal hat mehr als 300.000 Abonnenten, die Kommentarspalten sind voller Lob. Und auch auf der letztjährigen Gamescom gab es viel Applaus für die älteren Gamer.

Vor Publikum: Senioren zeigen auf Youtube, wie man sich durch verschiedene Spiele spielt.



istockphoto.com/Cecilie_Arcurs/thodonai



Digital statt analog: Spieleklassiker wie Schach sind bei Älteren besonders beliebt.

net-Plattformen, die die Nutzung solcher Spiele nach einer Registrierung kostenlos anbieten. „Das Schöne daran ist, dass man die Spiele dann sogar gegen andere spielen kann“, erklärt Winters. Auch hier war es der Enkel, der sie auf die Idee brachte – und sie kurzerhand anmeldete. „Seitdem spielen wir auch manchmal zusammen Solitär“, freut sich die Seniorin über das gemeinsame Hobby. So gesehen verbinde sie das Computerspielen sogar noch mit der Außenwelt.

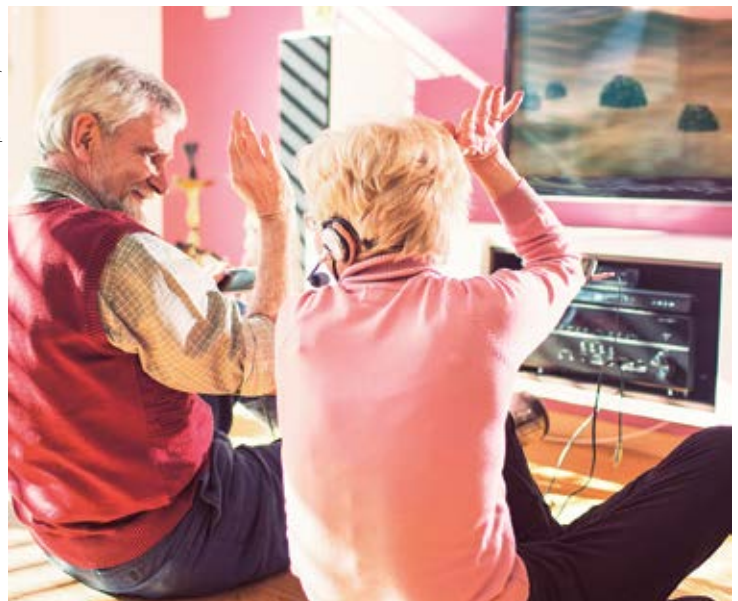
Allerdings: Die Liebe zu ihrem neuen Hobby hat auch für Winters Grenzen: „Ich spiele keine Ballerspiele. Daran kann ich nichts finden.“ Dabei könnten nach US-Forschern der Universität Rochester vor allem Actionspiele dazu beitragen, das Kontrastsehen zu verbessern. „Darauf muss ich dann wohl verzichten“, sagt die 72-Jährige schulterzuckend.

Stattdessen würde sie lieber einmal digitale Spiele ausprobieren, „bei denen man sich auch körperlich ins Zeug legen muss“. Gemeint sind Konsolenangebote wie die Nintendo Wii. Bei Spielen wie „Wii Sports“ finden sich die Nutzer auf einem virtuellen Sportplatz wieder, der Controller wird kurzerhand zu einem

Golf- oder Tennisschläger oder zu einer Bowlingkugel, gespielt wird mit vollem Körpereinsatz. Der Vorteil: Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Gleichgewicht werden so spielerisch trainiert. Vor allem Letzteres ist laut Experten im Hinblick auf die Sturzprophylaxe sinnvoll. Nicht zuletzt deshalb greifen diverse Pflegeeinrichtungen bei der Unterhaltung ihrer Bewohner gern auf die Spielkonsole zurück.



istockphoto.com/funstock



Kameragesteuert: Mit Gesten und Bewegungen lenken die Gamer bei der Memorexbox die Charaktere des Spiels.



→ Doch nicht nur medizinische Einrichtungen haben das Potenzial der Health-Games erkannt. Der Hamburger Spieleentwickler Retrobrain hat eine Konsole entwickelt, die den Krankheiten und Beeinträchtigungen des Alters noch gezielter entgegenwirken soll. Dafür erhalten die Schöpfer sogar fachliche Unterstützung von Medizinern und Demenzforschern.

Das Prinzip der auf der Xbox basierenden Memorebox: Mittels einfacher Spiele sollen Gleichgewicht, Feinmotorik oder Koordination trainiert werden. Die Steuerung erfolgt über Gesten und Bewegungen, die von einer Kinect-Kamera aufgenommen werden. „Ich habe schon von dieser Konsole gehört“, offenbart sich Winters als echte Kennerin. „Ehe man sich versieht, findet man sich auf einem Motorrad wieder, das man durch Gewichtsverlagerung durch den Stadtverkehr lenkt. Ganz schön wild.“

Derzeit wird die Memorebox in einer Erprobungsphase in einigen Pfl-

ge- und Altenheimen in Hamburg getestet, langfristig soll sie in über 100 Einrichtungen eingesetzt werden. Retrobrain-Mitbegründer Manouchehr Shamsrizi betont allerdings, dass digitale Angebote jeglicher Art auch künftig nicht als Ersatz, sondern vielmehr als Ergänzung zu Physio- oder Demenztherapie gesehen werden sollten. Der Bedarf sei definitiv da.

Das glaubt auch Edith Winters. „Je mehr man auf spielerische Weise für sich tun kann, desto besser.“ Dann lacht sie kurz auf und ergänzt: „Langweilig wird mir in Zukunft jedenfalls nicht.“

! Wo finde ich kostenlose digitale Spiele?

Wer zum Beispiel gerne Schach spielt, kann sich kostenfrei auf dem Schachserver www.lichess.org mit Gegnern messen.

Virtuelles Bowling mit der Wii-Konsole



Keine ruhige Kugel:
Bowlen am Bildschirm.

Zocken hält gesund: Virtuelle Sportspiele etwa auf einer Wii-Konsole halten auch die Bewohner der GDA-Stifte fit. In Göttingen gibt es im Keller eine richtige Bowlingbahn. Für Menschen, denen die körperliche Betätigung zu anstrengend ist oder die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, wird Bowling aber auch auf der Nintendo Wii angeboten – genau wie andere Disziplinen.

Im Foyer des GDA Kleefeld ist eine stationäre Spielekonsole mit einem 75 Zoll großen TV verbunden. Bewohner, die gern Sportarten auf der Konsole spielen, können diesem Hobby unter Anleitung des Teams der Kulturreferate nachgehen. Und in Waldhausen wird den Bewohnern immer mittwochs von 10 bis 11 Uhr im Gymnastikraum virtuelles Kegeln über die Wii angeboten.

Gesunder Mix macht's

Limonade: Mit ein paar Kniffen und Zutaten lässt sich Wasser in leckere Durstlöscher verwandeln.



VON SUSANNA BAUCH UND DPA

Flüssigkeitszufuhr ist nicht nur Genuss sondern oftmals auch ein Muss. Wer das Trinken immer wieder mal vernachlässigt und auch wenig Lust hat, sich stets nur zwischen Tee, Wasser oder Schorlen zu bewegen, der kann sich über schmackhafte Alternativen freuen. Obwohl die Deutschen in Europa mit über 30 Litern pro Kopf und Jahr Spitzenreiter beim Fruchtsaftkonsum sind, beschränkt sich


der Genuss hauptsächlich auf Orangensaft zum Frühstück oder die Apfel- oder Rhabarberschorle als Durstlöscher.

Statt Fruchtsaft mit Mineralwasser zu verdünnen, kann man Tee ausprobieren. Der bringt Gerbstoffe mit und fängt die Süße auf. Tonic Water oder Ginger Beer sind auch spannende Alternativen. Sie bringen durch ihre Säure und Bitterstoffe ganz neue geschmackliche Nuancen in das Getränk. Und alkoholfreie Biere haben eine isotonische Wirkung. Eine weitere Idee:

Fruchtsäfte oder Nektare mit Kräutern, Gewürzen oder Ölen aromatisieren. Lässt man schwarzen Pfeffer mit Lorbeerblättern in Kirschsafft ziehen, erhält man eine wunderbare Alternative zu Rotwein.

Ein Geheimitipp heißt zudem Sirup. Moderne Sorten sind mehr als nur mit viel Zucker aufgekochte Beeren, die der Garten abwirft. Kräuter, Gewürze und exotische Früchte bringen neue Aromen in das Konzentrat und sorgen für ein frisches Image. Kleine Beigaben aromatisieren zudem das tägliche Wasser: Ob Minze, Basilikum, Ingwer oder Limette – Wasser mit Pfiff schmeckt dann auch literweise weniger langweilig.



A full-page photograph of Clint Eastwood in a Western role. He is wearing a dark brown top hat, a dark poncho with a patterned border, a light blue long-sleeved shirt, and a brown leather vest with a fringed edge. He has a beard and a cigarette in his mouth. The background is a dry, hilly landscape with some wooden structures in the distance.

**Der geheimnisvolle Fremde
im Poncho:** Clint Eastwood 1964
in „Für eine Handvoll Dollar“.

Revolverheld mit Sex-Appeal

VON EVELYN BEYER

Vom Holzfäller zur Film-Ikone: Clint Eastwood ist eine der letzten lebenden Legenden.

Warum er noch arbeitet? Ganz einfach: „Niemand hat mir bislang gesagt, dass ich aufhören soll.“ Darauf gehört hätte er wohl ohnehin nicht – der früh Schwerhörige, der nie ein Hörgerät trägt. Mit fast 90 Jahren bleibt Clint Eastwood der knarzige Unbeugsame, der allein seinen Regeln folgt. So hat er 45 Hauptrollen interpretiert; eine der letzten lebenden Legenden Hollywoods.

Sein Start war holprig. Am 31. Mai 1930 geboren, wächst Eastwood ärmlich auf, schmeißt die Schule, jobbt als Holzfäller, Heizer, Tankwart. Bei der Army rät ihm jemand, nach Hollywood zu gehen – so gutaussehend und 1,93 Meter groß. Der Tippgeber, David Janssen, wird später als Richard Kimble in „Auf der Flucht“ Seriengeschichte schreiben. Clint Eastwood aber wird zur Film-Ikone als wortkarger Einzelgänger, auch ein Regisseur, Produzent und Komponist mit beeindruckendem Werk, mehrfach Oscar-gekrönt.

Antiheld trifft Zeitgefühl

Zuerst ackert er in drittklassigen Rollen, bis er als hitzköpfiger Cowboy Rowdy Yates durch die TV-Serie „Tausend Meilen Staub“ reitet. Sergio Leone entdeckt ihn, holt ihn 1964 für 15.000 Dollar nach Italien. Statt des teuren Henry Fonda spielt Eastwood den namenlosen Fremden im Poncho, der die Stadt aufmischt, Zigarillo zwischen den Zähnen. Der Antiheld trifft ein Zeitgefühl, „Für eine Handvoll Dollar“ erobert die Kinokassen.

Western, Action- und Kriegsfilm folgen. Als zynischer Inspektor „Dirty Harry“, der in San Francisco strubbelige Hippieträume niederballert, avanciert Eastwood zur Kultfigur.

Jahrzehntelang gehört er zu den erfolgreichsten Filmschauspielern weltweit, steigt 1971 zudem in die Regie ein. Eastwoods herkömmliche Ballerhelden lösen oft zwiespältige Gefühle aus. Privat ist der Star komplexer; Nichtraucher, Meditationsfan, politisch konservativ-libertär. Meist unterstützt er die Republikaner, für die er 1986 zwei Jahre in Carmel in Kalifornien den Bürgermeister gibt.

Parabel über Rassismus

Auch im Film wird Eastwood differenzierter, so im Oscar-Erfolg „Erbarungslos“ 1992, wo er als abgehalteter Revolverheld die alten Gewalt- und Unverwundbarkeits-Träume ironisiert. Mit „Mystic River“ schafft er ein bewegendes Drama, zu dem der Jazzfan auch die Musik schreibt, „Gran Torino“ wird zur Parabel über Rassismus und Toleranz.

In „The Mule“ jongliert der 88-Jährige mit Gut und Böse: ein alter Blumenzüchter als Drogenkurier, der mit dem Geld bei seiner Familie Versäumtes gutmachen will. Acht Kinder aus zwei Ehen und vier außerehelichen Beziehungen hat er. Ob sie den 90. Geburtstag ihres Vaters am 31. Mai feiern werden, ist laut Tochter Alison fraglich: „Er hasst seinen Geburtstag, warum auch immer.“

„Er hasst seinen Geburtstag – warum auch immer.“

Alison Eastwood
Schauspielerin und Tochter von Clint Eastwood

Preisgekrönter Produzenten:
2005 erhielt Clint Eastwood die Oscar-Auszeichnung gleich doppelt für seinen Film „Million Dollar Baby“.

M. Von Holden via Getty Images



Lieder, die das Leben bereichern

Immer mehr Senioren entdecken das Singen für sich – denn es wirkt sich positiv auf Körper, Geist und Lebensqualität aus. Nach Corona können auch wieder Chöre aktiv werden.



Schon zehn Minuten singen regen den Kreislauf an.

VON CAROLIN MÜLLER
UND SANDRA ARENS

Singen macht glücklich. Und das liegt nicht nur daran, dass der Körper dabei Glückshormone freisetzt und Stresshormone abbaut. Beim Singen können Menschen ihren Gefühlen freien Lauf lassen, Lieblingslieder schmettern, in Erinnerungen schwelgen, den Alltag hinter sich und die Jugend noch einmal aufleben lassen.

Deshalb steigert Singen vor allem das seelische Wohlbefinden. Und das Beste daran: Singen muss man nicht für sich alleine, man kann es auch in Gesellschaft tun. Die Möglichkeit

dazu bieten zahlreiche Chöre und Singgruppen – auch speziell für Menschen 60plus.

Ein Gewinn für den Alltag

„Studien belegen, dass die Lebensqualität im Alter durch Singen steigt“, berichtet Professor Dirk Mürbe, Direktor der Klinik für Audiologie und Phoniatrie an der Berliner Charité und bezeichnet diese Art der verbalen Aktivität sogar als Schlüssel zur gesellschaftlichen Teilhabe. Denn genauso wichtig wie die passende Liederwahl ist das Gemeinschaftsgefühl eines Chors. Die Zugehörigkeit zu einer Gruppe und deren Anerkennung stärken das Selbstbewusstsein und können Einsamkeit und Leere verdrängen.

Oft werden die sozialen Kontakte weit über die Chor- oder Singstunden hinaus genutzt – Konzertbesuche organisiert oder Nachmittage gemeinsam bei Kaffee und Kuchen verbracht. Außerdem sind die regelmäßigen Proben ein Ereignis, auf das sich die Senioren freuen können und sie „geben der Woche eine Struktur“, erklärt Kai Koch, Professor für Musikpädagogik in der Sozialen Arbeit an der Katholischen Stiftungshochschule München.



istockphoto.com/Highwaystarz-Photography

Steigert das Wohlbefinden: Singen setzt Glückshormone frei und baut Stresshormone ab.



Mehr soziale Kontakte:

Beim gemeinsamen Singen können neue Freundschaften geknüpft werden – auch für Aktivitäten außerhalb des Chors.

Gut für die Gesundheit

Und Singen hat nicht nur eine positive Wirkung auf die Seele, sondern auch auf den Körper. Schon 10 bis 15 Minuten reichen aus, um das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen. Denn der musikalische Einsatz ist ähnlich anstrengend wie Dehnübungen oder leichter Sport. Die spezielle Tiefenatmung beim Singen – eine Atmung nicht in die Brust,

sondern in den Bauch hinein – sorgt dafür, dass auch die unteren Bereiche der Lunge belüftet werden und sich die Sauerstoffsättigung insgesamt erhöht. Außerdem hat eine Studie des Instituts für Musikpädagogik der Johann-Wolfgang-Goethe-Universität in Frankfurt ergeben, dass Singen das Immunsystem stärkt, da der Körper währenddessen mehr Antikörper produziert als normalerweise.

„Chorproben geben der Woche eine Struktur.“

Kai Koch
Professor für
Musikpädagogik





Gut ausgewählt: Je besser die Lieder zu den älteren Stimmen passen, desto mehr Spaß macht das Singen.

→ An die Bedürfnisse angepasst

Dass Singen im Alter auch noch oder gerade dann im Trend liegt, zeigen die wöchentlichen Neuanmeldungen von Chören im Online-Netzwerk „Singen im Alter“. Initiator Kai Koch will Interessierten mit dem Portal eine Anlaufstelle für die Suche nach einer passenden Gruppe bieten. „Wer nicht sein Leben lang in einem Chor gesungen hat und mit ihm alt geworden ist, hat oft Probleme, den Einstieg zu finden“, erklärt er und fördert deshalb die Gründung von speziellen Senioreenchören.

Dabei gehe es nicht darum, Menschen aufgrund ihres Alters zu stigmatisieren oder ihnen Leistungsanspruch abzusprechen. „Vielmehr bietet ein Seniorenchor die Chance, auf die Bedürfnisse älterer Menschen einzugehen und sich auf älter gewordene Stimmen einzulassen“, so Koch weiter.

Denn im Alter verändert sich die Stimme. Die Halsmuskulatur ist zum Beispiel nicht mehr so beweglich wie in jungen Jahren, die Elastizität der Stimmbänder lässt nach, der Atemapparat verliert an Flexibilität. „Frauenstimmen werden dunkler und tiefer, Männerstimmen rauher“, erläutert Professor Dirk Mürbe. Dies liege auch an hormonellen Veränderungen, die Menschen im Alter durchmachen. Das sei aber kein Grund zur Sorge, denn die Stimme lasse sich, wie auch ein Muskel, trainieren. Und: „Niemand möchte mit 70 Jahren wirklich noch die Stimme einer 16-Jährigen haben“, gibt Mürbe zu bedenken und ermuntert dazu, auch ohne Vorerfahrung den Schritt in einen Chor zu wagen.

Um die Stimmen 60plus optimal zur Geltung zu bringen, empfiehlt es sich, Lieder auszuwählen, die zu den reiferen Sängerinnen und Sängern passen. Denn an erster Stelle sollten sich alle Teilnehmenden mit ihrer Stimmlage wohlfühlen, das Singen genießen, entspannen und Spaß haben.

„Im Alter verändert sich die Stimme.“

Prof. Dirk Mürbe
Klinik für Audiologie
der Berliner Charité

Bei der GDA spielt die Musik

In den GDA-Wohnstiften wird getanzt, gesungen und Musik gemacht: So gibt es im GDA Neustadt beispielsweise einen Flötenkreis und Singkreis. Am Standort Göttingen können Bewohner mit Freude an Musik an den Übungstreffen des Stiftschores und einer Veeh-Harfen-Gruppe teilnehmen. Die Veeh-Harfe ist ein Zupfinstrument, das im Sitzen gespielt und häufig in der Seniorenbetreuung verwendet wird. Jeden ersten Sonntag im Monat sind Bewohner des GDA Göttingen gern gesehene Gäste beim nachmittäglichen Tanzcafé. Auch im Wohnstift Hannover-Kleefeld wird das Musikalische hochgehalten: Einmal pro Woche trifft sich der Singkreis unter Anleitung, außerdem gibt es Angebote für Solo-Tanz und Tanzen am Rollator.

Hören und lesen!

Natur pur

Wie sehr sind wir überhaupt noch mit der Natur verbunden? Peter Wohlleben ist überzeugt: Das Band zwischen Mensch und Natur ist bis heute stark und intakt, auch wenn wir uns dessen nicht immer bewusst sind. Anhand neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse und seiner eigenen Beobachtungen öffnet uns Peter Wohlleben die Augen für das verborgene Zusammenspiel von Mensch und Natur.



Peter Wohlleben, „Das geheime Band zwischen Mensch und Natur“, LudwigVerlag, 240 Seiten, ISBN 978-3-453-28095-3, 22 Euro



Ein Kommissar kriegt sein Fett weg

Kommissar Kühn hat das Gefühl, schwerer zu sein, als es ihm gut tut. In der Seele und um die Hüfte rum. Während er sich damit abplagt, Gewicht zu verlieren, um interessanter für seine Frau Susanne zu werden, muss er sich gegen die Intrigen seines vermeintlich besten Freundes und Kollegen Thomas Steierer wehren.



Jan Weiler, „Kühn hat Hunger“, Piper Verlag, 416 Seiten, ISBN 978-3-492-05876-6, 22 Euro

Alt werden ohne zu verbittern

Nachdenklich, witzig, selbstironisch und lebensklug blickt Thomas Gottschalk auf das, was das Älterwerden so mit sich bringt: Er beschreibt die komischen und schmerzhaften Seiten des Lebens jenseits der 65 genauso wie die positiven Begleitererscheinungen. Der leidige Kampf gegen die Pfunde, eine kuriose Fastenwanderung und 40 Tage ohne Alkohol führen zur beruhigenden Erkenntnis: Trotz Falten und Verschleiß - mit Gelassenheit und Optimismus kann man alt werden ohne zu verbittern.



Thomas Gottschalk, „Herbstbunt“, Hörbuch Random House, 4 Std 47 Min. - 4 CDs, ISBN 978-3-8371-4589-2, 15 Euro

Härtetest

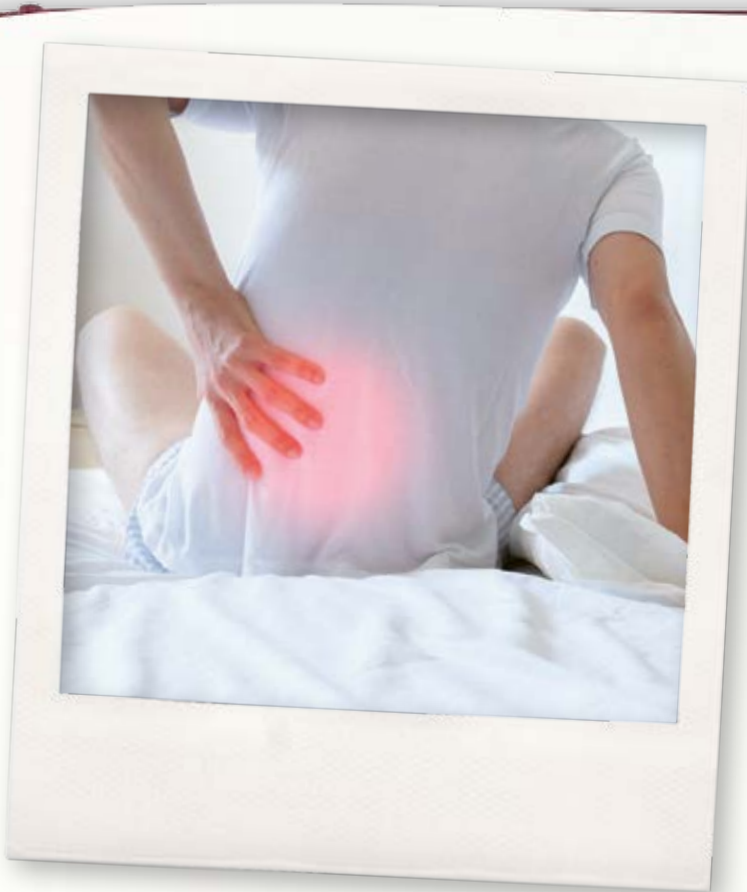
Es fing damit an, dass ich nicht mehr richtig schlafen konnte. Dann kamen die Rückenprobleme. „Es geht nicht mehr“, sagte ich eines Nachts und setzte mich auf. „Wir brauchen neue Matratzen.“ Meine Liebste wurde blass und sagte, solange sei es doch nicht her, seit wir die jetztigen gekauft hätten, und sie schlafe hervorragend. (...) Am Samstag fuhren wir zum Möbel- und Bettenmarkt. In der Matratzenabteilung lagen rund zwanzig Testmatratzen. (...) Ich warf meine Jacke ab und begann einen zwanglosen Schnelldurchlauf im Probeliegen. Bald merkte ich, dass alle Matratzen ähnlich waren. Nach einer Stunde hatte ich noch siebzehn Modelle in der engeren Wahl. (...) Meine Liebste setzte eine energische Miene auf und marschierte davon. Nach einiger Zeit kam sie zurück, im Schlepptau den Verkäufer sowie fünf Kunden, die sich nicht abschütteln ließen. (...) Ich fragte, welches Modell er empfehlen könne. Der Verkäufer schüttelte ratlos den Kopf. Ich fragte, ob er wenigstens ein bestimmtes Material empfehlen könne. Der Verkäufer sagte, er habe zu Hause zwar zufälligerweise selbst eine Matratze, wisse aber nicht, was für eine und ob sie gut sei. Deshalb empfehle er uns, einen frischen Lattenrost oder besser



gleich ein frisches Bett dazuzunehmen, es gebe da ein paar Sonderangebote, mit denen man nichts falsch machen könne. Ich bat ihn dringend den Marktleiter zu holen.

Wir starteten derweil per Handy unter überraschten Freunden und Verwandten eine telefonische Kurzumfrage zu bevorzugten Matratzenmaterialien. Es kristallisierte sich eine klare Mehrheit für Latex oder Schaumstoff heraus. (...) Meine Liebste schlug vor, unter diesen Umständen die Auswahl radikal abzukürzen und die billigste zu nehmen. Ich wandte ein, man müsse sich darüber klar sein, dass diese Texte von gewieften Verkaufspsychologen verfasst worden seien, mit dem Ziel, selbst die schlechteste Matratze an den Mann zu bringen. Meine Liebste schlug vor, dann eben die teuerste zu nehmen. (...) „Willst du wirklich berufsmäßigen Halsabschneidern vertrauen, die teuerste Matratze nehmen, auf den nächsten Urlaub verzichten, damit wir sie uns leisten können – und dann, in wenigen Wochen, am Rande eines Herzinfarkts, wird dir mit Entsetzen klar, dass es die falsche war!“ Sie schüttelte langsam den Kopf.

Wir begannen einen gemeinsamen zweiten Testdurchlauf und diskutierten dabei besonders die Frage des idealen Härtegrades. Ich war mir sicher, dass es besser sei, hart zu schlafen, meine Liebste dagegen hatte gelesen, dass es besser sei, genau das nicht zu tun. (...) Wir unternahmen eine zweite telefonische Umfrage mit dem Ergebnis, dass es ideal sei, einfach die Matratze zu nehmen, auf der man sich am wohlsten fühle. Dem schloss sich auch der inzwischen erschienene Marktleiter an. Er bedauerte sehr, uns nicht weiterhelfen zu können: sämtliche Verkäufer seien Aushilfen oder Vertretungen, er selbst auch.



Während wir im Möbelmarktrestaurant zwei Cola light und zwei Mittagsgerichte herunterstürzten, kreisten wir das Phänomen des Wohlfühlens systematisch ein. Als wir wiederkamen, stellten wir erleichtert fest, das eine der in der engeren Auswahl verbliebenen 15 Matratzen inzwischen verschwunden war. Sie sei ausverkauft, verriet uns ein älteres Ehepaar, das mit Decken und Büchern angeblich schon seit Tagen von Matratze zu Matratze zog und nichts dagegen hatte, an unserer Testreihe teilzunehmen. In jeweils zwei Durchgängen pro Matratze vergaben wir auf Weiche, Härte, Dicke, Dünne, Bequemlichkeit und Dauerliegewunsch Punkte von eins (indiskutabel) bis fünf (hervorragend). (...) In der Auswertung zählten unsere Bewertungen doppelt. (...) Es gab sechs Spitzenmodelle, drei Matratzen rangierten am unteren Ende der Skala, der Rest im Mittelfeld. Dann hatte meine Liebste einen beunruhigenden Gedanken. „Was, wenn die Testmatratzen hier

schon viel zu lange liegen, wenn sie vom tausendfachen Testen schon so ausgeleiert sind, dass das Testergebnis verfälscht wird.“ (...) Ich kündigte an, den Kaufvorgang abzubrechen. (...) Außerdem würde ich über das nächstebeste Kassensmikrofon alle potenziellen Matratzenkäufer über den Testmatratzenskandal informieren sowie Flugblätter auf der Straße und an die örtliche Presse verteilen. Zwanzig Minuten später waren neue Testmatratzen da. (...) Bei den zwei übrig gebliebenen Exemplaren bemerkten wir beim besten Willen keinen qualitativen Unterschied, möglicherweise auch, weil unsere Rücken vom Dauertesten zu schmerzen begonnen hatten. Als letztes K.-o.-Kriterium nahmen wir den Preis zu Hilfe. Er war bei beiden gleich. „Was sollen wir tun?“ fragte ich verzweifelt. Meine Liebste antwortete nicht, sie war vor Erschöpfung eingeschlafen. „Ich weiß es nicht“, flüsterte sie, als ich sie wach gerüttelt hatte, „lass uns eine von beiden nehmen! Irgendeine!“ „Und wenn es die falsche ist?“, zischte ich sie an. Der Ladenschluss-Gong ertönte. Das Wachpersonal brauchte einige Zeit, bis es meinen Griff um die Testmatratze gelöst hatte. In dieser Nacht schliefen wir wieder auf unseren alten Matratze. Wir schliefen himmlisch.



Mark Spörrle,
„Ist der Herd wirklich aus“
 Rowohlt-Taschenbuch-Verlag,
 160 Seiten, 8,99 Euro
 ISBN 978-3-499-24048-5

Nachfüll- tank eines Füllers	Ton- gefäß	ein- oder zwei- mastiger Segler	indischer Flachs, Bast- faser	unbest. Artikel eh. Län- genmaß	Woll-, Garn- kugel	österr. Neu- rologe † 1939	fast	süd- amerik. u. mexik. Währung	ugs.: gesund, guter Laune	Bürde	Zeitungs- aufsatz				
Strom- speicher (Kurz- wort)			3	ein Kleinst- lebe- wesen				die Stadion- welle: La ...							
Pute						zu genie- ßen, unver- dorben									
Angel- stock				Gewitter- erschei- nung	aufs Hören bezogen	12		franzö- sisch: Osten Demontage							
			ugs.: ärger- lich; dumm			früherer iran. Kaiser- titel		griech. Vorsilbe: gegen		13					
früher: Ver- walter	Nacht- vogel nat. Kopf- schmuck			4	von ge- ringer Größe	Gesell- schaft- tanz im 2/4-Takt				Show					
			Wortteil	Teil der Blüte				Südafri- kaner Rüssel- tier							
in hohem Grade	ge- klebtes Bild (frz.)	Gebäude für Pferde				Radauf- hänge- vor- richtung	größere Platte			1					
Hafen- stadt in Spanien			14	Gestalt	schweiz. Stadt Halmrest im Boden				Laut der Katze		Disney- Tierfigur: ... und Stroich				
		ugs.: sich sehr an- strengen		Wasser- tier			sizilian. Ver- brecher- syndikat	Frucht- brei							
nicht hinter	Wermut- schnaps						Umwelt, Lebens- kreis								
			Süd- staat der USA	Film- preis in den USA				plötz- lich, unver- mittelt		Groß- stadt in Frank- reich					
Körper- organ	anbau- fähig	Frühjahr- garten- blume			11	Fuß mit Krallen b. Greif- vögeln	Sommer- monat, siebter Monat	6							
Handels- wares				Haupt- stadt von Süd- korea	Kinder- tages- stätte (Kurz- w.)				India- nerzelt		Nord- atlantik- pakt (Kurz- w.)				
		rund, rings um ei- nen Ort	Berg- stock der Do- lomiten				engl. Stadt wildes Durch- einander								
Wesent- liches einer Sache	Internet- anschrift	tschech. Schrift- steller † 2011			die Heilige Schrift		Volks- republik in Ost- asien								
Halbinsel Südwest- großbri- tanniens			10	Radar- schutz- kuppel	gebun- denes Druck- werk		8	zeit- weilig, tempo- rär		Blend- werk					
		modern	Währung in Indien				spanisch: Freund ächzen, krachen								
be- stimmter Artikel	vor allem, beson- ders			Tee-, Kaffee- gefäß	kleinste Schmutz- teilchen	engl.: weiblich	Farb- karpfen, Zierfisch			Woll- sorte	Metro- pole im Herzen Europas				
	7														
Ort und Schloss i. Boden- seekreis	Kloster	Eichhörn- chennest Almhirt				bargeld- loser Zahlungs- verkehr		Frosch- lurch							
empfeh- lenswert				Tanz (Kurz- wort)	brit. Schau- spieler † (Stewart)						2				
bahnen, erleich- tern				indi- scher Gaukler				9	wild, unbändig						
Zinn- folie						Geschwätz, Klatsch									
Teil des Bogens		5		bläu- liches Auto- licht				Acker- grenze							
Tier- produkt		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

s1726-14

Nacktschnecken

Als ich heimkam, sah ich das Einmachglas schon von Weitem auf dem Plattenweg stehen. Unter einer durchlöchernten Zellophanabdeckung krochen darin drei Nacktschnecken über abgerupfte Grasbüschel. Ich nahm mir vor, meine drei Töchter noch einmal in angemessener Schärfe darüber zu belehren, dass Tiere keine Spielzeuge sind. Dann fasste ich das Glas mit spitzen Fingern und schüttete den kompletten Inhalt in die Hecke. Man kann sagen, ich schenkte drei drangsalierten Kreaturen die Freiheit.

Als ich dann ins Haus trat, stürmten mir meine Töchter strahlend entgegen. „Endlich haben wir eigene Haustiere“, rief die Erstgeborene. Man muss dazu wissen, dass bei uns seit Monaten ein Familienstreit schwelt, in dem ich meine ganze Autorität geltend machen muss, um die Anschaffung eines Meerschweinchens zu verhindern. „Sie heißen Mucki, Schleimi und Finchen“, erklärte das Mittelkind. Dann redeten alle durcheinander. Es ging darum, dass Mucki sich vorhin mit Schleimi gestritten, aber dann wieder vertragen habe und dass Finchen und Schleimi manchmal auch Mucki ganz schön ausgrenzten. „Aber sie sind sooo süß“, schwärmte das Nesthäkchen.

Ich lächelte, aber das Grauen richtete meine Nackenhaare auf. Ich begriff, was ich angerichtet hatte. Kalten Herzens hatte ich drei Familienmitglieder ins Gebüsch gekippt. Flugs scheuchte ich meine Töchter ins Bett und stürmte in den Garten, um die geliebten Schnecken wieder einzufangen. Mit dem Glas kroch ich unterm Kirschlorbeer herum.

Später gelang es mir tatsächlich, drei Schnecken ins Glas zu bugsieren. Ob es sich dabei um die drei Flüchtigen handelte, werde ich nie erfahren.

Am nächsten Morgen hatten meine Töchter nämlich Mucki, Schleimi und Finchen längst wieder vergessen.



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 ebendiese Momente.

Impressum | *meine Zeit* | Ausgabe 02 – Mai bis Juli 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, Carolin Müller (MADSACK Medienagentur), Susanna Bauch

Art Direktion

Siegfried Borgaes

Layout, Satz und Lithografie

Sabine Erdbrink, Katrin Schütze-Lill,
Claudia Fricke

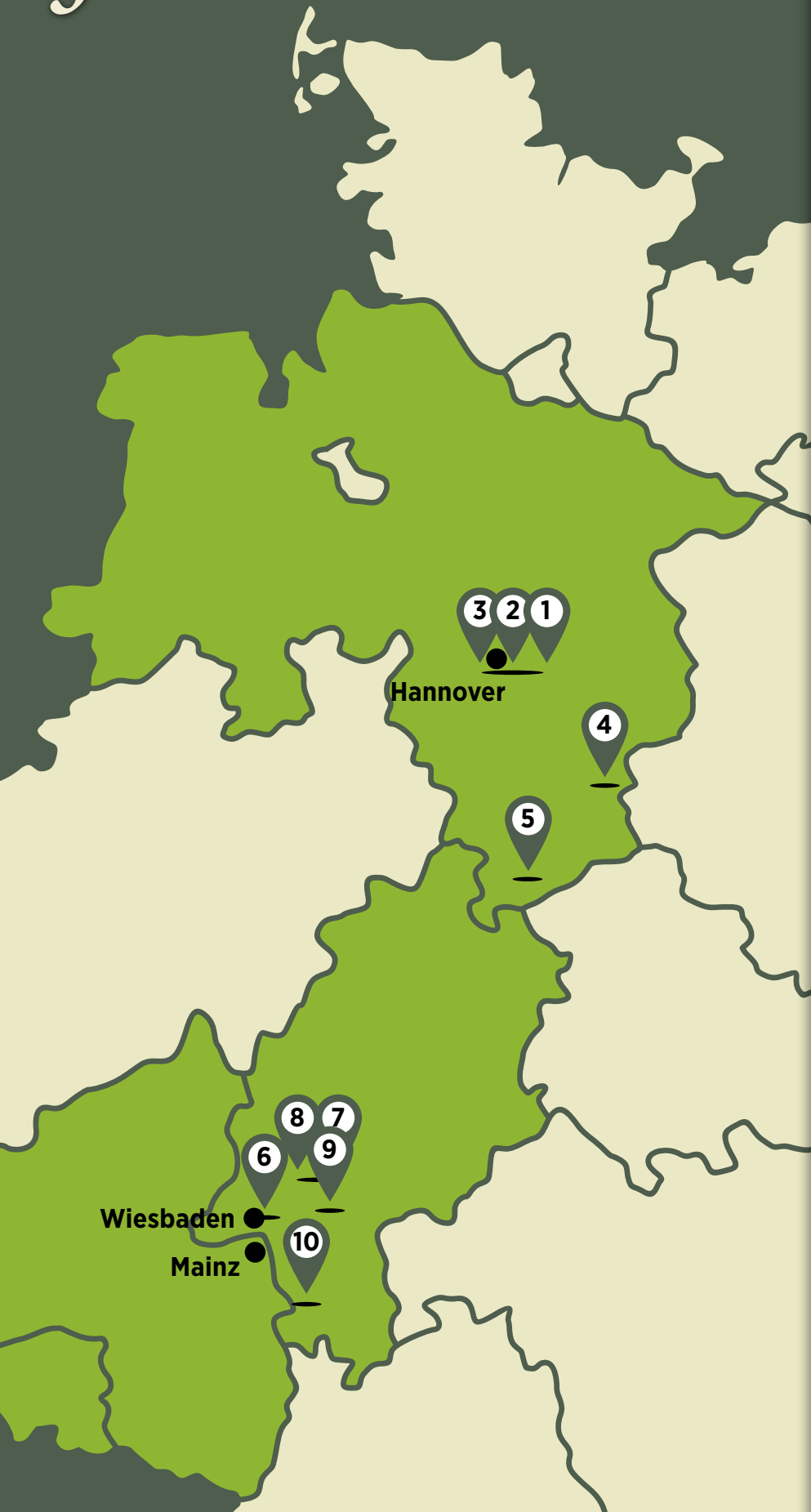
Druck

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

Redaktionsschluss

Wir bitten um Ihr Verständnis, dass Texte nur bis zum Redaktionsschluss am 10. April aktualisiert werden konnten. „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 Schwieheldthaus
Schwieheldtstraße 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 Neustadt
Haardter Straße 6
67433 Neustadt/Weinstraße
Telefon: (0 63 21) 37-0