

meine Zeit

mein
Rätselheft
auf 8 Seiten

Neue Impulse

Umwelt und Nachhaltigkeit spielen bei der GDA künftig eine noch größere Rolle.

Zeit für Erinnerungen

Wer seine Memoiren schreibt, erlebt seine Lebensgeschichte noch einmal neu.

Die Ruhe *in mir*

Yoga hält nicht nur den ganzen Körper fit. Die Atemübungen entspannen und können Krankheiten vorbeugen.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Martin Rehberg,
Kaufmännische Geschäftsleitung
der GDA

am 22. August war in diesem Jahr der sogenannte „Earth Overshoot Day“. Dieser Tag kennzeichnet den Zeitpunkt, an dem die Menschheit bereits alle natürlichen Ressourcen verbraucht hat, welche die Erde innerhalb eines Jahres wiederherstellen kann. Seitdem leben wir also über unsere Verhältnisse. Aufgrund unseres hohen Lebensstandards ist der sogenannte ökologische Fußabdruck der Europäer besonders groß. Die Menschheit bräuchte derzeit zwei Erden, um dem Verbrauch an Ressourcen gerecht werden zu können. Zudem erfolgt die Produktion unserer Nahrungsmittel, Waren und Dienstleistungen oft unter fragwürdigen Bedingungen, was Ethik und Umwelt angeht. Das Wohl der daran beteiligten Menschen gerät allzu häufig aus dem Blick.

Auch wir in der GDA müssen unser eigenes Handeln neu ausrichten: Deshalb wird es bei uns künftig ein zentrales Leitmotiv sein, einen Beitrag für eine nachhaltige und bessere Zukunft zu leisten. Regenerative Energien, ökologisch erzeugte Lebensmittel, ein fairer Umgang mit Produzenten sowie die Vermeidung von (Plastik-) Müll und Lebensmitteln aus Massentierhaltung werden dabei eine maßgebliche Rolle spielen. Lesen Sie dazu die Seiten 4 und 5. Wir freuen uns sehr darauf, diesen Weg mit Ihnen gemeinsam zu beschreiten!

Ihr Martin Rehberg

Inhalt

NOVEMBER BIS JANUAR 2020/2021

GDA: Ein nachhaltiger Partner	4
Aus den GDA-Häusern	6
Yoga für Senioren	8
Rezepte aus Omas Kochbuch	13
Iris Berben	14
Kurzgeschichte	16
Hören und lesen!	18
Memoiren verfassen	20
Kolumne & Impressum	23



istockphoto.com/Vasy Dolmatov

Gesundes Training

Yoga stärkt die Muskulatur und fördert die Beweglichkeit von Gelenken und Wirbelsäule.

Mehr ab Seite 8



istockphoto.com/Silvia Jansen

Reise durchs Leben

Das Schreiben der Memoiren ist eine sinnstiftende Beschäftigung und hilft dabei, das eigene Leben zu reflektieren.

Mehr ab Seite 20



Schauspielerin mit Prinzipien

Iris Berben überzeugt als Ulknudel wie als Kommissarin. Privat ist sie politisch aktiv.

Mehr auf Seite 14

Neue Impulse für eine nachhaltige GDA-Welt

Die GDA leistet mit stärkerem Umweltbewusstsein sowie einem wertschätzenden Umgang mit Menschen und Tieren ihren Beitrag.

Welche Spuren wollen wir auf unserem Planeten hinterlassen? Welche Gedanken bewegen uns, wenn wir uns vergegenwärtigen, dass die Menschheit derzeit zwei Erden benötigen würde, um ihren eigenen Ressourcenverbrauch zu decken? Und auf welche Art und Weise werden eigentlich unsere Lebensmittel, unsere Kleidung

und andere Dinge des täglichen Bedarfs erzeugt? Sehr häufig sind furchtbares Tierleid, Umweltverschmutzung und bittere Armut in anderen Ländern die Kehrseite unseres Konsums.

Die Probleme der Welt sind hinlänglich bekannt. Daher wird die GDA jetzt deutlich stärker als bisher dazu beitragen, die Umwelt zu bewahren, Mitgeschöpfe zu achten und ein

fairer Partner zu sein. Ethik und Nachhaltigkeit werden zu zentralen Leitlinien unseres zukünftigen Handelns. Und die GDA hat sich dafür bereits auf den Weg gemacht.

Neue Energieversorgung

Eine erste Fotovoltaikanlage ist bereits installiert, weitere Anlagen für unsere GDA-Standorte sind in Planung, die klimaneutralen Strom erzeugen. Das wird den Bezug von Netzstrom erheblich verringern. Den dennoch benötigten Netzstrom liefert die nächsten Jahre die Firma LichtBlick, somit wird es zu 100 Prozent grüner Strom sein. Die GDA leistet damit in diesem Bereich direkt einen erheblichen Beitrag zur Entlastung der Umwelt.

Auch stellt die GDA sämtliche Firmenfahrzeuge – soweit derzeit möglich – auf Elektroantrieb um. In Kombination mit unseren Fotovoltaikanlagen können die Fahrzeuge künftig mit Solarstrom „betankt“ werden. Der GDA-Fuhrpark wird auf diese Weise klimaneutral.



Klimaneutral unterwegs: Soweit möglich stellt die GDA sämtliche Fahrzeuge auf E-Mobilität um und bewegt sie mit Strom von den eigenen Fotovoltaikanlagen.



iStockphoto.com/kasto80

Produkte mit kurzen Transportwegen: Die GDA setzt für eine möglichst gute CO₂-Bilanz verstärkt auf regionale und saisonale Waren zugunsten kürzerer Lieferketten – damit ist auch die Frische garantiert.

Aber auch den Transport- und Lieferverkehr wollen wir berücksichtigen. Wir achten deshalb noch stärker darauf, möglichst regionale Produkte zu kaufen, um lange Transportwege zu vermeiden. So lässt sich die CO₂-Bilanz der benötigten Waren deutlich verbessern. Als vorteilhafter Nebeneffekt ist bei Lebensmitteln zugleich ein Höchstmaß an Frische garantiert.

Fairer Umgang miteinander

Die GDA wird ebenfalls dazu beitragen, dass beispielsweise ein Kaffeebauer und seine Familie in Südamerika vom Lohn seiner Arbeit leben können und dass die Berufskleidung unserer Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter unter fairen und ethisch vertretbaren Bedingungen produziert wird. Damit übernehmen wir als Kunde ein

Stück weit die Verantwortung entlang der Wertschöpfungsketten, die unsere Gesellschaft zu Recht von großen Unternehmen und Einrichtungen nachdrücklich einfordert.

Sämtliche von der GDA bezogenen Waren und Dienstleistungen bis hin zu Verpackungsmaterialien werden im Rahmen einer Projektgruppe „Ethik und Nachhaltigkeit“ auf den Prüfstand gestellt. Auch Fleisch aus Massentierhaltung und Fisch aus Aquakulturen werden wir so weit wie möglich von den Speiseplänen nehmen und durch tierethisch und ökologisch vertretbare Alternativen ersetzen. Vermeidbare Müllmengen durch einzeln in Plastik verpackte Miniportionen wie Zuckertütchen wollen wir durch bessere Lösungen ersetzen. Diese „Inventur“ wollen wir mit größter Sorgfalt

vornehmen. Daher freuen wir uns sehr, wenn wir von Ihnen weitere Ideen und Hinweise an folgende Adresse erhalten, um so gemeinsam unsere GDA in diese neue Richtung zu steuern:

*Gesellschaft für Dienste
im Alter mbH
Projektteam
„Nachhaltigkeit & Ethik“
Hildesheimer Str. 187
30173 Hannover*



iStockphoto.com/Ridofranz

Neuigkeiten für Sie!

Zwei Balkonkonzerte, ein berühmter Gast aus dem TV und neue Auszubildende bringen Abwechslung in den Alltag der GDA-Bewohner.

Duo Lisalkim gibt Balkonkonzert im Hildastift



Lange mussten die Hildastiftbewohner auf das zweite Balkonkonzert warten. Nicht etwa, weil es an musikalischen Ideen mangelte, sondern schlichtweg weil das Wetter mit Schafskälte und Wolkenbrüchen in den Wochen zuvor nicht mitgespielt hatte. Umso mehr freuten sich die Bewohnerinnen und Bewohner, dass es bei sommerlichen Temperaturen eine besondere musikalische Darbietung gab: Das Duo Lisalkim, bestehend aus Elisabeth Fischbach und ihrem Ehemann Alkim Köker, begeisterte das Publikum mit einer musikalischen Reise in die Welt der Oper, der Operette und des Musicals. Die Sporanistin erfeute das Publikum mit ihrer klaren Stimme und ihrer charmanten Art. Ihr Duopartner begleitete sie auf seinem Waldhorn, spielte aber auch Solostücke. Dazu reichte das Servicepersonal ein Fläschchen eisgekühlten Piccolo.

Frankfurter Opernstars musizieren

In den Gärten des GDA Frankfurt am Zoo trugen Mitglieder der Oper Frankfurt Stücke aus „Die Zauberflöte“, „Carmen“ und weiteren Opern vor. Kapellmeister Nicolai Peterson spielte bei geöffneten Türen im roten Opernmobil gemeinsam mit dem Violinisten Sergio Katz als Begleitung für die Mezzosopranistin Bianca Andrew und den Bariton Liviu Holender.

Es war ein musikalischer Höhepunkt im Rahmen der Gartenkonzerte und die Bewohnerinnen und Bewohner genossen die schönen Stimmen, die virtuose musikalische Begleitung und die lebhaftige Darbietung der vier Künstler.

An der letzten Spielstätte bedankte sich Stiftsdirektorin Jenni Martin bei den Künstlern und betonte die Wichtigkeit des Konzerts für die Pflegebedürftigen des Stifts.



„Lindenstraßen“-Ikone zu Besuch in Kleefeld

Als erster weiblicher Gast nahm Schauspielerin Marie-Luise Marjan auf dem roten Sofa der Kulturbühne im GDA Kleefeld Platz. Die 79-Jährige trug ein farbenfrohes Kleid und berichtete von ihrer Zeit als Helga Beimer bei der „Lindenstraße“. 35 Bewohnerinnen und Bewohner konnten im Losverfahren einen Platz im Saal ergattern, alle anderen hatten die Möglichkeit, das Gespräch über den Hauskanal im Fernsehen zu verfolgen.



Der erste eigene Honig ist da!



72 Gläser feinste „Eilenriedemischung“ konnte Imkerin Britta Häupl nach knapp eineinhalb Jahren bei den beiden Bienenvölkern im GDA Waldhausen ernten. Ende April 2019 bezogen die Bienen ihr neues Zuhause, gut geschützt im hinteren Bereich des Stiftsgartens. Da die fleißigen Bienechen überwiegend in der Eilenriede und nur vereinzelt im Stiftsgarten unterwegs waren, fällt der Honig unter die seltene Kategorie Waldhonig. Dieser ist wesentlich intensiver im Geschmack und deutlich dunkler in der Farbe. Was für ein schöner Erfolg im Sommer 2020!

Unser Haus in Göttingen freut sich über neue Azubis

Küche, Service und Verwaltung begrüßen ihre Auszubildenden zum Start in das Berufsleben. Die Küche in Göttingen hat seit August 2020 gleich doppelte Verstärkung bekommen. Küchenchef Christian Müller begrüßt Arlon Spuddig, Auszubildender zur Fachkraft im Gastgewerbe, und Leon Maier, Auszubildender zum Koch, stellvertretend für alle Kolleginnen und Kollegen im Haus. Die Leitung Gastronomie, Frau Elsner, freut sich ebenfalls, Antonio Stolpe, Auszubildender zum Restaurantfachmann, auf dem Weg ins Berufsleben zu begleiten. Madlen Oberdiek war bereits bei der GDA in Göttingen beschäftigt und hat nun ihre Ausbildung zur Kauffrau im Gesundheitswesen im Team bei Susanne Dette, Hotel und Rezeptionsleitung, begonnen.





Im Einklang *mit sich selbst*

Yoga wirkt ganzheitlich auf Körper und Geist. Gezielt dosiert können die verschiedenen Übungen auch problemlos im Alter ausgeübt werden. Viele von ihnen sind sogar eine wertvolle Sturzprophylaxe.

VON EVELYN BEYER

Schon die Namen der Übungen animieren: „Katze“ und „Hund“ stärken den Rücken, „Held“ und „Baum“ fördern Aufrichtung und Gleichgewicht, der „siegreiche Atem“ belebt und lindert Ängste. Und gegen verschiedene Schmerzen wirkt Yoga besser als manche Pille – das wurde in wissenschaftlichen Untersuchungen erwiesen. Holger Cramer,

Forschungsleiter an den Essener Kliniken, hat über 300 Studien ausgewertet. Sein Fazit: Yoga hilft nachweislich bei etlichen Leiden, sogar bei Bluthochdruck und Diabetes.

Aber lässt sich das noch im Alter erreichen? Wenn die Gelenke zu steif erscheinen für die Haltungen mit so lustigen Tiernamen wie Kobra, Krokodil und Taube? Wenn das Hinlegen oder Aufstehen mühevoll wird, gar Schwindel einsetzt? „Jeder Mensch kann Yoga üben, solange er atmet“, →



Etwa 4 Prozent der Senioren ab 65 Jahre praktizieren Yoga.

Studie „Yoga in
Zahlen“ der BDY.
2018

→ beantwortete Yoga-Altmeister Patt-habi Jois diese Frage. Für Yoga muss man sich nicht verknoten oder auf dem Kopf stehen. Wichtig ist die kundige und angepasste Anleitung durch eine kompetente Lehrkraft.

So lassen sich achtsame Bewegungsfolgen, Vor- und Rückbeugen sowie Drehungen gut zum Stuhl hin oder auf dem Stuhl sitzend ausführen – auch der berühmte Sonnengruß. Stellungen wie Vierfüßler, Katze und Hund können auf Hocker oder Stuhl geübt durchaus fordernd sein – man muss nicht auf die Knie gehen, wenn das schwerfällt. Ein Einbeinstand wie der Baum verliert nicht an Wirkung, wenn man sich abstützt. „Stabil und leicht zugleich“, dieses Grundprinzip des Yoga wird in vielen Varianten geschult und bildet eine wertvolle Sturzprophylaxe.

Körperbewusstsein schulen

Gerade für Senioren ist Yoga mittlerweile als ideale Praxis anerkannt. Yoga wirkt ganzheitlich auf Körper

und Geist und lässt sich gezielt dosieren. Dabei fördert die Harmonie und Balance, welche die Yoga-Haltungen ausstrahlen, auch die Motivation zum Üben: Man fühlt die Weite beim Ausbreiten der Arme, die Geschmeidigkeit der Wirbelsäule in der Drehung. Für fast jede Position gibt es Varianten, die Vorerkrankungen und Einschränkungen Rechnung tragen und dabei den Nutzen und die Ästhetik der Grundhaltung durchaus beibehalten. Eher sanft dynamisch zu



Individuelle Bedürfnisse: Anfänger sollten sich für die Yoga-Richtung entscheiden, die zu ihrer körperlichen Konstitution am besten passt.

Yoga für ältere Anfänger

Solange man atmet, kann man mit Yoga beginnen, heißt es. Doch wie findet man die passende Richtung?

Nachfragen hilft: Wie sind die Anforderungen? Knien, liegen, stehen? Passt das Angebot zu meinen Möglichkeiten? Kennt die Lehrperson sich aus? Die Richtungen unterscheiden sich: Kundalini-Yoga etwa ist spirituell geprägt, Hatha-Yoga eher körperlich orientiert und von den Kassen anerkannt; viele Schulen von Ashtanga bis Iyengar kann man als Hatha-Variation sehen. Das Wichtigste ist: anfangen. Und spüren: Tut es mir gut? Habe ich ausreichend Pausen und Ausgleich nach fordernden Übungen? Viele Lehrende gehen gern auf Wünsche ein, sie müssen sie nur kennen.



istockphoto.com/KatarzynaBialasiewicz



istockphoto.com/inside Creative House

Tief ein- und ausatmen: Die richtige Atemtechnik kann Bluthochdruck und Herzbeschwerden entgegenwirken.

üben, als lange in der Statik zu verharren, kann eine sinnvolle Anpassung sein, die dem Geist des Yoga völlig gerecht wird. Das macht das Üben auch im höheren Alter so angenehm: Jede Erfahrung, auch die einer Grenze, ist wertvoll.

Behutsam und gelassen mit sich und dem Körper umzugehen, sanft und bewusst die Möglichkeiten zu erweitern – dieser Lerneffekt ist wichtiger als jede Akrobatik. „Beim Yoga geht es nicht darum, die Zehen zu berühren“, schreibt der Aryurveda-Arzt Jigar Gor, „sondern um das, was du auf dem Weg da hinunter lernst.“

Diese Erfahrung sieht auch der Essener Mediziner Cramer als einen zentralen Effekt: „Die Übungen haben zur Folge, dass man sich auch im Alltag achtsamer bewegt.“ Schmerzpatienten, die Yoga betreiben, könnten ungesunde Körperhaltungen viel eher wahrnehmen und korrigieren. Sogar im Liegen kann man das Körperbewusstsein fördern: Yoga Nidra, der „Schlaf des Yoga“, bei dem man hellwach in einzelne Körperteile hineinspürt, dient heute oft als Schlussspannung und fand als „Bodyscan“ sogar Eingang in klinische Stressabbau-Programme.

Atmung spielt wichtige Rolle

„Die Bewegungen des Geistes zur Ruhe kommen lassen“: Dieses Ziel ist in der ältesten Schrift des Yoga, dem „Yogasutra“, formuliert. Als ein Element dabei sind Atemtechniken genannt, sie wurden im 14. Jahrhundert genau beschrieben: der „Feueratem“, der Körper und Zwerchfell aktiviert, die Wechsellatmung durch je ein Nasenloch, die harmonisiert, das „Bienenstimmen“ oder der Kehlton Ujjayi, der ein ruhiges, langes Ausatmen →

istockphoto.com/SivviaJansen



Flexible Ausübung: Yoga kann problemlos auch auf einem Stuhl praktiziert werden.



iStockphoto.com/gradyreese

→ fördert. Atemberuhigung, Entspannung und Meditation aktivieren das parasympathische System und können Ängsten, Bluthochdruck und Herzbeschwerden entgegenwirken.

Auch bei Atem und Meditation gilt: Der eigene Körper und Geist bestimmen das Maß, kein Ideal. Man kann mit gekreuzten Beinen auf dem Kissen meditieren – aber ebenso auf einem Stuhl oder Rollstuhl; auch Liegen ist möglich. Die Yoga-Schriften empfehlen, den Geist fokussiert auf einen Gegenstand auszurichten. Das kann ein Satz, ein Mantra sein, eine Eigenschaft, eine Göttlichkeit, aber auch einfach der Atem. Und dann einfach die Gedanken ziehen lassen, wie die Wolken am Himmel, ohne sich darin zu verfangen.

Mit diesem ganzheitlichen Ansatz zielt das Yoga-Üben auch im Alter nicht einfach auf Erhalt, sondern auf Entwicklung und Erweiterung von Fähigkeiten. Richtig gelehrt, kann es eine Transformation auslösen. „Yoga ändert nicht nur unsere Art, die Dinge zu sehen“, sagte B. K. S. Iyengar, der eine ganze Richtung prägte, „Yoga verändert die Person, die sieht.“

Wie finde ich das passende Yoga-Angebot?

Informieren Sie sich über die Kurse, die in Ihrem Wohnstift angeboten werden.

Yoga und Meditation in den GDA-Häusern

Im Wohnstift Frankfurt am Zoo ist der Kurs „Guten-Morgen-Yoga“ bereits fest in den Wochenplan integriert. An zwei Tagen in der Woche finden je zwei Kurse statt – mit wachsender Teilnehmerzahl.



iStockphoto.com/Neustockimages

Vor allem die Bewohnerinnen sind von diesem Angebot begeistert. Neben der Stärkung der Muskulatur und der Förderung der Beweglichkeit von Gelenken und Wirbelsäule dienen die Übungen, die auf dem Stuhl ausgeführt werden, auch der Entspannung.

Yoga gehört auch im GDA Neustadt zum regelmäßigen Sportprogramm. Auf dem Stuhl und auf dem Boden trainieren die Bewohnerinnen und Bewohner – auch mit körperlicher Einschränkung – Atmung und Balance.

An einem Aktivprogramm Tai-Chi, das Meditation, Bewegungstherapie und Selbstverteidigung verbindet, können seit Kurzem die Bewohnerinnen und Bewohner im GDA Waldhausen teilnehmen. Die Resonanz war so positiv, dass eine dritte Übungsgruppe bereits in Planung ist. Auch der regelmäßig im Stiftsgarten stattfindende Stuhlkreis im GDA Kleefeld findet großen Anklang. Eine Anmeldung im Kulturbüro ist deswegen vor jedem Kurs erforderlich.

Alte Klassiker neu entdeckt

Minimale Zutaten – maximaler Genuss: Omas Rezepte sind wieder begehrt.



VON SUSANNA BAUCH

Zurück zu den Wurzeln: Das trifft derzeit buchstäblich auf Trends in der Küche zu. Bis hin zur Luxusgastronomie besinnen sich die Meister am Herd auf Regionales, hochwertige Zutaten und auch wieder Gerichte der deutschen Küche aus längst vergangenen Zeiten. Alte Familienrezepte gibt es vor allem in der Landgastronomie, wo von jeher regionale und saisonale Einflüsse eine zentrale Rolle gespielt haben – getreu dem Motto: eine überschauba-

re Menge an natürlichen Zutaten für ein bodenständiges und schmackhaftes Mahl.

Regional und frisch

Mittlerweile kommen die Gerichte aus „Omas Zeiten“ zwar zeitgemäß wieder öfter ohne Fleisch aus – aber diesen Leckerbissen gab es ja früher auch meist nur an Sonn- und Feiertagen. Auf den Speiseplänen finden sich vertraute Gerichte wie Fliederbeer-Suppe mit Grießklößchen, Eintöpfe, Kartoffelsalat, Hühnerfrikassee, Bohnen mit Birnen und Speck oder das deftige Gericht mit Kartoffeln, Apfel, Zwiebeln und würziger Wurst – das der älteren Generation noch unter dem Namen ‚Himmel und Erde‘ bekannt sein dürfte. Selbst

Klassiker wie Eisbein mit Sauerkraut, Maultaschen, Leberkäse, Rindergulasch, Königsberger Klopse oder der Knipp (Kochwurstspezialität) kommen heute wieder gern auf den Tisch. Natürlich ist auch Süßes dabei: Die Vögerl etwa, ein in Schmalz ausgebackenes Hefegebäck, brauchen nur wenige Zutaten.

Nicht zuletzt die verwendeten Produkte tragen ihren Teil dazu bei, dass das Althergebrachte wieder so viel Zuspruch bekommt: die regionale Herkunft der Gemüsesorten, die selbst gezogenen Kräuter aus dem Garten oder die nachvollziehbare, artgerechte Aufzucht und Schlachtung von Schwein, Rind oder Geflügel vom Bauern. Manchmal ist weniger einfach mehr!



A close-up portrait of actress Iris Berben. She has dark, wavy hair and is smiling slightly. She is wearing a red collared shirt under a tan blazer. The background is dark with repeating white 'CS' logos.

Sie hat sich ihre Jugend bewahrt

VON EVELYN
BEYER

Iris Berben brilliert seit über 50 Jahren in Film und Fernsehen. Dass sie oft auf ihr Äußeres reduziert wird, nervt sie gewaltig.

Alter? „In meinem Kopf bin ich 17“, sagte Iris Berben, Grande Dame der Schauspielkunst, im Interview zu ihrem runden Geburtstag am 12. August. Dass sie dabei die Erfahrung einer nun 70-jährigen Frau hat, findet sie „eine verdammt gute Kombi“.

Ein Freigeist ist sie, das durchstrahlt ihre ganze Persönlichkeit. Dazu attraktiv, schon mit 15 Jahren Schönheitskönigin im Internat. Dort ist sie rausgeflogen, bei zwei anderen auch. Sie war auf sich gestellt, der Vater weg, die Mutter in Portugal; die beginnende 68er-Bewegung gab ihr Halt. Ende der 1960er-Jahre war sie mit Sänger Abi Ofarim liiert, absolvierte Tanz- und Sprechausbildungen. Mit 18 drehte sie ihren ersten Kinofilm „Detektive“. Ein Jahr später war sie die Lola im Italowestern „Lasst uns töten, Compañeros“, mit Franco Nero und Jack Palance.

Von der Ulknudel zu Rosa Roth

Doch zu „der Berben“ wurde sie, als sie ihr Comedy-Talent ausspielte. In der „Klimbim“-Nachfolgeserie „Zwei himmlische Töchter“ 1978 alberte sie mit Ingrid Steeger, im Kino-Klamauk „Ach du lieber Harry“ 1980 neben Didi Hallervorden. Kult wurden ihre Auftritte mit Dieter Krebs in der TV-Comedy-Reihe „Sketchup“, 1987 gab's die erste Goldene Kamera dafür. Zwei weitere sollten folgen, dazu ein Bambi, Grimme-Preis, Bayerischer Fernsehpreis und viele andere.

Denn schnell entschlüpfte sie der Festlegung auf Ulknudel, brillierte in „Das Ende der Guldenburgs“ als labile Grafentochter, lotete als Hauptkommissarin Rosa Roth fast 20 Jahre lang deutsche Befindlichkeiten aus. In mehr als 150 Rollen bestach ihre

Schauspielkunst – facettenreich, charakterstark. Als herrische Obermutter Bertha prägte sie den Mehrteiler „Krupp – eine deutsche Familie“ und wurde für den Emmy nominiert.

Im richtigen Leben soll sie vier Heiratsanträge abgelehnt haben, sie ist ohne amtlichen Segen liiert – nach Abi Ofarim mit Geschäftsmann Gabriel Lewy über 32 Jahre lang, mit Schauspieler Heiko Kiesow seit dem Dreh zu „Afrika, mon amour“ 2007. Und nie gibt sie den Erzeuger ihres 1972 geborenen Sohnes Oliver preis, heute ein erfolgreicher TV-Produzent. Er erkannte früh den Marktwert seiner Mutter: Als sie sich für das Magazin „Penthouse“ auszog, verkaufte er signierte Hefte auf dem Schulhof.

Prüde war die Berben nie, aber dass ihr „Knackhirn“ seltener gerühmt wird als ihr „Knackhintern“, nervt sie. Sie ist politisch aktiv, engagiert sich gegen Rassismus und Antisemitismus, dafür wurde sie mit dem Bundesverdienstkreuz geehrt. Bei der #MeToo-Debatte schuf sie eine Anlaufstelle für Opfer sexueller Übergriffe an der Filmakademie.

An ihrem 70. hat sie gedreht. Aufhören? Kein Gedanke: „Ich will wissen, was noch möglich ist“, sagt sie, „ich bin noch furchtloser geworden, gesichertes Terrain zu verlassen.“

„**Ich will wissen, was noch möglich ist.**“

Iris Berben
Grimme-Preisträgerin

Liebende Mutter:

1972 kommt Iris Berbens Sohn Oliver zur Welt. Den Namen des Erzeugers hat sie bis heute nicht preisgegeben.

Roba Archive/United Archives via Getty Images



Es hat geschmeckt! Ehrlich!

Ich bin ein drastischer Erzähler, zumal wenn ich etwas getrunken habe. Aber vermutlich hätte ich, wenn ich schon erwähnen musste, dass ich zu Eintöpfen und Suppen generell ein feindseliges Verhältnis habe, wenigstens auf die Details verzichten können: Wie mir das Kindermädchen als Fünfjährigem über Monate eine Tütenkartoffelsuppe nach der anderen anrührte. Wie ich später, beim Mittagstisch in der Schule, jeden Tag Fertigtomatensuppe löffelte (die Alternative war Fertigkartoffelsuppe). Und wie mir meine Mutter mit „Pichelsteiner Topf“ so den Rest gab, dass ich die Dosen bis heute nicht sehen kann, ohne zu würgen.

Ich verzichtete nicht auf die Details. Wahrscheinlich war es auch die Erleichterung darüber, dass die Kürbiskarottensuppe, die uns Manuel und Kerstin bei ihrer Essenseinladung als ersten Gang vorgesetzt hatten, für eine Suppe erstaunlich gut schmeckte (...), ja so gut sogar, dass ich mich gar nicht zwingen musste, sie auszulöffeln. Das sagte ich Kerstin und Manuel gleich mehrfach. (...)

Doch statt sich über das größte Lob zu freuen, das zu vergeben ich Suppentraumatisierter in der Lage war, wurden unsere Gastgeber plötzlich sehr einsilbig. Und als ich freundlich fragte, ob es danach Fleisch oder Fisch gebe, zogen sie sich unter einem Vorwand in die Küche zurück. Hinter der geschlossenen Tür hörten wir sie wild diskutieren. „Du hast es absolut übertrieben mit deiner Suppenphobie“, raunte meine Liebste, bevor Kerstin und Manuel mit verkniiftem Lächeln zurückkehrten.



Das Gespräch schleppte sich nur noch mühsam voran. Kerstin schenkte hastig unsere Weingläser immer wieder randvoll, kaum hatten wir sie halb geleert, und Manuel holte eilfertig einen vollen Brotkorb nach dem anderen aus der Küche. (...) Gegen zehn, als mir vor Hunger und Alkohol fast schwindelig wurde, (...) erkundigte ich mich noch einmal nach dem Hauptgang.

Oh, kicherte Kerstin, den hätten sie fast vergessen, zumal der wirklich nichts Besonderes sei. (...)

Unsere Gastgeber verschwanden mit betretenen Gesichtern in Richtung Küche. Als sie zurückkamen, trugen sie wieder Suppenteller in den Händen. Nur das portugiesische Nationalgericht, sagte Kerstin mit kaum hörbarer Stimme, es sei eine, nun ja, eine Art Eintopf mit Würzwurst und Muscheln, und sie habe in den letzten Stunden verzweifelt versucht, es wenigstens zu einem Brei einzukochen, leider vergeblich. (...)

Nach den ersten Löffeln stellte ich fest, dass dieses Essen sehr gut schmeckte, dafür, dass es ein Eintopf sein sollte, sogar unglaublich gut. Ich blickte hoch, in die angespannten Gesichter unserer Gastgeber. „Unglaublich gut!“, sagte ich. (...)

Unsere Gastgeber beobachteten mich seltsam distanziert. Dann flüsterten sie kurz miteinander. Kerstin sagte, wir seien doch unter uns, und wir müssten uns doch nicht gegenseitig etwas vormachen, oder? Ich verstand nicht. Nun ja, ich solle ruhig sagen, dass ich mit diesem Essen nichts anfangen könne, sagte Kerstin (...). „Es schmeckt mir wirk-



lich ausgezeichnet“, bekräftigte ich im Brustton der Überzeugung, schob einen doppelt gehäuften Löffel Würzwurst und Muscheln in den Mund und schluckte mit genießerischem Gesichtsausdruck. (...)

„Es ist ein Eintopf“, Manuels Stimme war nur noch ein heiseres Flüstern. „Du hasst Eintöpfe und Suppen, hast du vorhin gesagt ...“

Ich warf schnell ein, dass ich auch gesagt hätte, dass Kerstins Suppe eine absolute Ausnahme sei. (...)

„Warum sagst du nicht die Wahrheit?“, fragte Kerstin leise. „Warum quälst du dich so?“

Ich bat meine Liebste zu bestätigen, dass ich kein Lügner sei, was sie ohne Zögern tat.

Vor allem aber, rief Kerstin mit zitternder Stimme, sei ich ein höflicher Mensch. Nur dürfe Höflichkeit so weit nun auch wieder nicht gehen, gerade unter Freunden.

Manuel griff nach meinem halb vollen Teller, um ihn abzuräumen.

Ich hielt den Tellerrand mühsam fest.

„Bitte lass mich aufessen“, sagte ich mit einer Grimasse, die ein Lächeln sein sollte, „ich

habe noch nie etwas so Gutes gegessen!“ (...)

„Hört mal“, sagte ich, als ich fertig war, „ihr müsst uns unbedingt das Rezept mitgeben, wir werden es zu Hause nachkochen, morgen, übermorgen, überübermorgen, es schmeckt paradiesisch. Ich möchte niemals wieder etwas anderes essen!“

Das war zu viel. Ich hatte den Bogen überspannt. Kerstin sprang auf und verließ mit feuchten Augen das Zimmer. Manuel holte schweigend unsere Mäntel.

Meine Liebste zischte mir zu: „Sie glauben dir nicht!“

Es gab eine letzte Chance, zwei gute Freunde zu behalten.

In der Wohnungstür drehte ich mich ruckartig um, stieß Manuel zur Seite, stürzte in die Küche, schloss hinter mir ab und begann, den restlichen Inhalt des Topfes hastig in mich hineinzuschaufeln.

Die anderen brachen die Küchentür auf, als sie hörten, dass mir übel wurde.

Kerstin umarmte mich. Endlich, rief sie, endlich sei ich ehrlich. Und sie schwor, dass sie ein solches Essen nicht mehr kochen würde, nicht in meiner Gegenwart und sicherheitshalber überhaupt nicht mehr.

Manuel führte mich behutsam ins Badezimmer.

„Danke“, flüsterte er mir zu. „Ich hasse dieses portugiesische Nationalgericht!“



Mark Spörrle,
**„Ist der Herd wirklich aus?
 Irrwitzige Geschichten aus
 dem wahren Leben“**

Rowohlt Taschenbuch Verlag
 9. Auflage 2015
 ISBN 978 3 499 24048 5

Hören und lesen!

Wie sich das Wetter verändert

In seinem neuen Buch beleuchtet der ARD-Wetterexperte Aspekte des Klimawandels und zeigt Wege auf, wie wir die Klimakrise noch abwenden können. Plöger kommt das Verdienst zu, Klimaveränderungen und Wetterwandel seit Jahren verständlich zu erklären: engagiert, fundiert und anregend!



Mit viel Humor ins Alter

Der Sinnspruch „Jeder möchte gern alt werden, aber niemand möchte gern alt sein“ ist die Leitschnur für Lily Bretts, Jahrgang 1946, humorvolle, aber auch ein bisschen schonungslose Sicht auf ihr eigenes Älterwerden. Herrlich erfrischend und mit vielen Anekdoten aus dem Alltag gespickt.



Lily Brett, „Alt sind nur die anderen“, Verlag Suhrkamp, 81 Seiten, ISBN 978-3-518-42946-4, 15,00 Euro



Sven Plöger, „Zieht euch warm an, es wird heiß“, Verlag Westend, 320 Seiten, ISBN 978-3-86489-286-8, 19,95 Euro

Der endliche Weg eines Künstlers

Der Autor begleitet in seiner Romanfiktion den Komponisten Gustav Mahler auf seiner letzten Reise – so entsteht ein tiefgründiges und anrührendes Porträt des Musikgenies, ein literarisches Kleinod nicht nur für Fans klassischer Musik, sondern auch für Freunde fiktional angelegter Romanbiografien. Nach „Das Feld“ und „Ein ganzes Leben“ ein neues Werk von Robert Seethaler – nominiert auf der Longlist zum Deutschen Buchpreis 2020.

Robert Seethaler, „Der letzte Satz“, Verlag Hanser, 128 Seiten, ISBN 978-3-446-26788-6, 19,00 Euro





iStockphoto.com/Stiguar Mär Karlsson/Heimsmyndir



Wenn Jung und Alt aufeinandertreffen

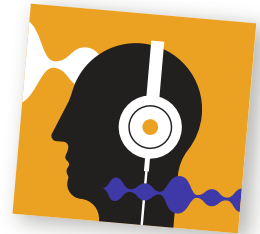
Das komplizierte Miteinander der Generationen ist für den Autor ein ergiebiger Quell für kleine Geschichten und Begebenheiten voller Gefühl und Witz. Der Familienmensch Kaminer wendet sich aus seiner „Sandwich-Position“ des Mittfünfzigers gleichermaßen den Eskapaden der Jugend wie den Schrullen des Alters zu, und das immer charmant, sprachlich kreativ und liebevoll.

Wladimir Kaminer, „Rotkäppchen raucht auf dem Balkon“,
Random House Audio, 2 CDs,
ISBN 978-3-8371-5292-0, 20,00 Euro



Zeit für einen Podcast?

Wir möchten Ihnen in dieser Ausgabe von „meine Zeit“ erstmals sogenannte Podcasts vorstellen und künftig regelmäßig Tipps dazu geben. Podcasts sind Audio-Formate, die zumeist kostenfrei online verfügbar sind. Durch Anklicken einer entsprechenden Website lassen sich die Audiodateien jederzeit aufrufen. Über die Lautsprecher des Smartphones oder Computers können Sie einzelne Folgen hören.



Zusammenhalten

Der Podcast „Zusammenhalten in dieser Zeit“ der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e. V. (BAGSO) bietet ermutigende Beispiele für ein aktives und gesundes Leben. Infolge der Corona-Krise ist vieles derzeit nur eingeschränkt möglich – gerade auch im Alltag älterer Menschen. Die BAGSO möchte Mut machen, indem sie alle zwei Wochen Tipps gibt, wie Ältere weiterhin engagiert und körperlich aktiv sein können. Unter www.bagso.de/podcast sind bereits ein Dutzend Hörbeiträge als Audiodateien mit einer Länge von bis zu acht Minuten online verfügbar – zum Beispiel über die 93-jährige Roswitha Verhülsdonk in der Folge „Fit bleiben zu Hause“. Der BAGSO-Podcast wird vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) gefördert und ist auf Youtube und Podcast-Plattformen wie Spotify oder Geezer kostenfrei verfügbar.

„Zusammenhalten in dieser Zeit“
der Bundesarbeitsgemeinschaft der (BAGSO) e. V.

iStockphoto.com/Zodchiv/Oleksandr Hruts

Bücher voll praller Erlebnisse

Seine Memoiren zu verfassen ist nicht nur eine tolle Verewigung der eigenen Familiengeschichte, sondern auch ein gutes Gedächtnistraining.

VON CAROLIN MÜLLER UND DPA



Etwa zwei Jahre benötigt es laut Experten, Memoiren zu schreiben.

Helga Lange sitzt an dem alten Tisch in ihrem Wintergarten, ihre Wollstrickjacke hält sie schön warm. Ihr Blick wandert durch die Fenster in den Garten, in dem sich die ersten Sonnenstrahlen des Tages ihren Weg durch das dichte Laub der Bäume bahnen. Die 77-Jährige schließt die Augen und atmet tief ein ...

Ein Lächeln huscht über ihr Gesicht, als sie in Gedanken noch einmal den Weg zu ihrer ersten eigenen Wohnung entlangläuft, im März 1963, überglücklich und voll bepackt mit Leckereien vom Lebensmittelgeschäft. Zur Feier des Tages möchte sie ihren Mann Helmut mit einem ganz besonderen Abendessen überraschen

und ihm die frohe Nachricht verkünden: Ihr erstes Kind ist unterwegs.

Die lebensfrohe Seniorin öffnet ihre Augen wieder, klappt – noch immer lächelnd – ihren neuen Laptop auf, den sie vor einigen Monaten gemeinsam mit ihrem Enkel Niklas gekauft hat, und beginnt, ihre Erinnerungen an diesen besonderen Tag niederzuschreiben. „Der Vorschlag, unsere Familiengeschichte schriftlich festzuhalten, kam von meiner Tochter Karin“, berichtet sie und ergänzt: „Anfänglich war ich von dieser Idee gar nicht begeistert, denn vom Verfassen von Memoiren hatte ich ja keine Ahnung.“ Doch dann habe sie im Internet nach Anleitungen und Tipps recherchiert, ihre alten Tagebücher zur Auffrischung der Erinnerungen in die Hand genommen und drauflos geschrieben – mit Erfolg: Das erste Kapitel hat sie bereits fertig und mit jedem Tag und jeder Seite „wächst die Freude an dem Projekt“.

Schreiben hält den Geist fit

Während eine Biografie das ganze Leben einer Person betrachtet, befassen sich Memoiren mit bestimmten Ereignissen oder Zeitspannen. „Wer überhaupt von sich erzählen kann, kann auch über sich schreiben“,





Viel Zeit und ein gemütlicher Platz:

Fürs Schreiben von Memoiren kann man sich zunächst einlesen – zum Beispiel in die eigenen Tagebücher oder auch zeitgeschichtliche Stoffe.

”
Wer von sich erzählen kann, kann auch über sich schreiben.“

Stefan Kappner
Biograf und
Schreibdozent

nimmt Stefan Kappner, Biograf und Schreibdozent, auf seiner Homepage www.biographie-service.de allen Interessierten, die an ihrer Fähigkeit zu schreiben zweifeln, die Angst. Auch der PC ist zum Verfassen von Memoiren kein Muss, weiß der Experte. „Benutzen Sie das Schreibgerät, das Ihnen am besten liegt. Erst wenn aus den geschriebenen Geschichten ein

Buch werden soll, müssen Sie sich mit der Technik beschäftigen.“

Helga Lange ergänzt ihre geschriebenen Worte gern mit Fotos aus ihrer Jugend und eigenen Zeichnungen. Das Schwelgen in Erinnerungen, Niederschreiben und Zeichnen ist mittlerweile zu einem Hobby der früheren Sekretärin geworden – und hat auch eine positive Auswirkung auf ihre →



istockphoto.com/Sergii Gnatjuk

→ **Gesundheit.** Denn das Verfassen der eigenen Memoiren ist nicht nur eine schöne Beschäftigung, sondern auch ein gutes Gedächtnistraining – weil der Autor sich dafür nicht nur an die Ereignisse und Begebenheiten in der Vergangenheit erinnern, sondern diese auch in Worte fassen muss. „Das hält geistig fit und die Enkel werden es einem danken“, weiß Erhard Hackler, Geschäftsführender Vorstand der Deutschen Seniorenliga.

Neue Kraft für Blick nach vorn

Seine Lebenserinnerungen aufzuschreiben kann im Zuge einer Biografiearbeit auch zur Vergangenheitsbewältigung beitragen, als Hilfe, mit sich ins Reine zu kommen und inneren Frieden zu finden. Denn die Biografiearbeit sei ein Weg, reflektiert mit dem eigenen Leben umzugehen, erklärt beispielsweise Hubert Klingenger, Coach und Autor mehrerer Bücher zum Thema. Richtig angepackt, könne aus dem Blick zurück neue Kraft für den Weg nach vorne gesammelt werden.

Das eigene Leben Revue passieren zu lassen muss nicht im stillen Kämmerlein geschehen. Mit der Familie oder Freunden über das selbst Erlebte zu sprechen kann ganze Nachmittage oder Abende füllen. Klingenger rät dazu, sich dabei vor allem auf das Positive zu konzentrieren beziehungsweise das Erlebte übers Gespräch und spätere Schreiben zu einem guten Abschluss zu bringen. Angereichert mit Fotos und Erinnerungsstücken kann aus dem niedergeschriebenen Text am Ende eine ganze Familienchronik werden.

Auch Helga Lange verarbeitet in ihren Memoiren Abschnitte aus ihrer Vergangenheit, die sie noch heu-

Gemeinsame Zeit: Mit der Familie über Erlebtes zu sprechen kann ganze Nachmittage füllen.

te traurig stimmen, wie der frühe Verlust ihrer Großeltern. „Ich hätte gern mehr über das Leben meiner Oma und meines Opas gewusst“, erzählt sie wehmütig. Umso wichtiger sei es ihr, so viel Zeit wie möglich mit ihren Enkeln zu verbringen und ihre eigene Geschichte für sie festzuhalten. „Und wer weiß“, ergänzt sie schmunzelnd, „vielleicht entdeckt auch eines meiner Kinder oder Enkelkinder das Schreiben für sich und setzt fort, was ich begonnen habe.“

„Die Vergangenheit in Worte zu fassen hält geistig fit.“

Erhard Hackler
Geschäftsführender
Vorstand der
Deutschen
Seniorenliga

Memoiren schreiben

So halten Sie die eigene Geschichte oder einen Teil davon für Ihre Kinder und Enkel fest:

- Legen Sie einige Erlebnisse oder Begebenheiten fest, über die Sie schreiben möchten.
- Wählen Sie Ereignisse aus, die Sie Ihrer Meinung nach zu dem gemacht haben, was Sie heute sind.
- Erstellen Sie zu den Geschichten und Themen, die sie gesammelt haben, eine Gliederung mit Stichworten und beginnen dann mit Ihrem Textentwurf.
- Überarbeiten Sie den Text und tippen Sie Ihr Manuskript auf dem Computer ab, sofern Sie es zunächst handschriftlich verfasst haben.
- Schicken Sie ein Exposé an einen Verlag. Sie können Ihre Memoiren auch im Selbstverlag veröffentlichen.

Die Politik, die Kinder und ich

Politiker wissen das: Vom Rentendebakel bis zur Pflegemisere wurzelt Deutschlands ganzes Elend darin, dass unsere Gesellschaft überaltert. Es gibt nicht genug Nachwuchs. Inzwischen sind die Kinderzimmer so leer wie einst die Kohlenkeller im dritten Kriegswinter. An mir liegt das nicht; aber ganz allein kann ich den demografischen Wandel auch nicht stoppen. Schuld ist allein, dass um Kinder zu viel Bohei gemacht wird. Je weniger Kinder, umso mehr Bohei. Und je mehr Bohei, umso weniger Kinder. Kinder gelten heute ja als pflegeintensiv und anstrengend; sie brauchen unendlich viel Fürsorge. Das hält potenzielle Eltern davon ab, reale Eltern zu werden. Ich weiß, wovon ich rede.

Als die erste unserer drei Töchter zur Welt kam, war sie anfangs naturgemäß Einzelkind. Ich mag Einzelkinder und habe keine Vorurteile gegen sie. Montags gingen wir mit ihr in die Pekip-Gruppe. Mittwochs zum Babyschwimmen. Und freitags zur Krabbelkirche. Als sie einmal eine Schramme am Arm hatte, fuhren wir sofort zum Kinderarzt. Wegen des Infektionsrisikos. Als dann das Mittelkind kam, gingen wir mittwochs zum Babyschwimmen; auch, weil sich das mit den Terminen der Erstgeborenen gut vertrug. Ansonsten hatte das Mittelkind schon ein bisschen mehr unverplante Kindheit, was ja auch ein Wert an sich ist. Zum Kinderarzt gingen wir, wenn das Mittelkind eine stark blutende Platzwunde hatte.

Das bisherige Nesthäkchen durfte dann zweimal in der Woche meine Frau beim Einkaufen begleiten. Gemeinsame Alltagserlebnisse stärken den familiären Zusammenhalt. Wenn es eine Platzwunde hat, setzen wir auf die Selbstheilungskräfte der Natur.

Jetzt aber ist bei uns die Rolle des Nesthäkchens noch einmal neu besetzt worden. Der Neugeborene weiß noch nichts davon, aber ich vertraue fest darauf, dass er mir im kommenden Sommer bei der Gartenarbeit zur Hand geht. Dass er mir Erste Hilfe leistet, wenn ich mich schneide. Und nicht nach Krabbelgruppen fragt. Im Sinne des demografischen großen Ganzen.



Samantha Franzen

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 04 – November bis Januar 2020/2021

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

Carolin Müller, Bianca Schmitz
(MADSACK Medienagentur)

Art Direktion

Siegfried Borgaes

Layout, Satz und Lithografie

Maryna Bobryk, Sabine Erdbrink,
Claudia Fricke

Druck

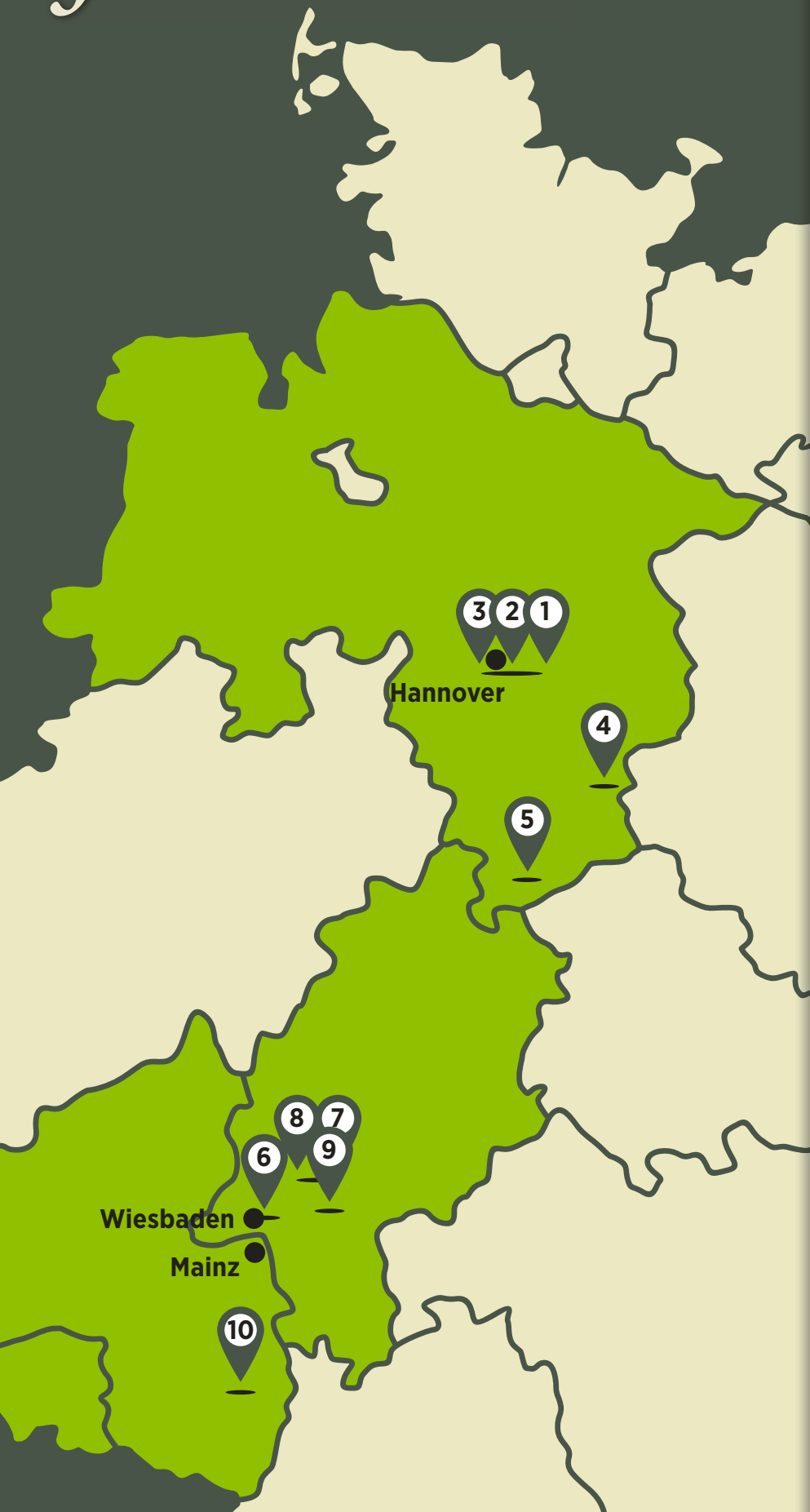
QUBUS media GmbH
Utermöhlestraße 9, 31135 Hildesheim
Tel.: (0 51 21) 74 87 9-0, Internet: www.quensen-druck.de

Redaktionsschluss

9. Oktober 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 Neustadt
Haardter Straße 6
67433 Neustadt/Weinstraße
Telefon: (0 63 21) 37-0