

# meine Zeit

© iStockphoto.com/kate\_sept2004

## Unsere Häuser

In einer Serie stellen wir unsere Standorte vor: in dieser Ausgabe Neustadt.

## Kultur digital

Virtuelle Museumstouren bieten tolle Alternativen zu Besuchen vor Ort.

# Das Leben *genießen*

Sich im Alter etwas gönnen zu können steht bei der „Silver Society“ an erster Stelle. Ihr neuer Lebensstil verändert die Gesellschaft.

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,



**Dr. Holger Horrmann,**  
Geschäftsführer der GDA

lange haben wir auf bessere Zeiten gewartet, nun sind sie da! Zwar ist die Corona-Pandemie noch nicht besiegt, aber die Zahl der zweifach Geimpften wächst und das öffentliche Leben erwacht allmählich wieder. Auch bei der GDA: Unsere Cafés öffnen ihre Türen, die Aktiv- und Kulturprogramme kommen Schritt für Schritt zurück und können wieder in größeren Gruppen in unseren schönen Garten- und Parkanlagen oder Innenhöfen stattfinden. Wir dürfen uns im Lauf des Jahres auf kulturelle Highlights und Einmalige Events freuen, die ersten Künstler sind gebucht. Für diese Veranstaltungen arbeiten wir mit Hochdruck an Schutz- und Hygienekonzepten, denn trotz aller Aufbruchstimmung gilt: Die Gesundheit steht im Vordergrund. Die Bewohnerinnen und Bewohner sowie Besucherinnen und Besucher sollen unsere Serviceangebote unbesorgt nutzen können. Dafür, dass die Abläufe in allen Bereichen optimal ineinandergreifen, ist bei uns der operative Geschäftsleiter verantwortlich. Im vorigen April hat Maik Kilian diese Aufgabe übernommen. Als Altenpfleger hat er den Beruf einst von der Pike auf gelernt, was für diese Managementaufgaben essenziell ist. Auf Seite 7 können Sie ihn kennenlernen. Ich wünsche uns allen einen schönen Spätsommer und Frühherbst – voller wertvoller Momente des Beisammenseins.

Ihr Holger Horrmann



# Inhalt

AUGUST BIS OKTOBER 2021

Leben im Wohnstift Neustadt	4
Im Gespräch mit Maik Kilian	7
Zeit für mehr Leben	8
Kochtrend Food Pairing	13
Reinhold Messner	14
Hören und lesen!	16
Aus den GDA-Häusern	18
Ich erinnere mich...	19
Virtuelle Museumsbesuche	20
Kolumne & Impressum	23

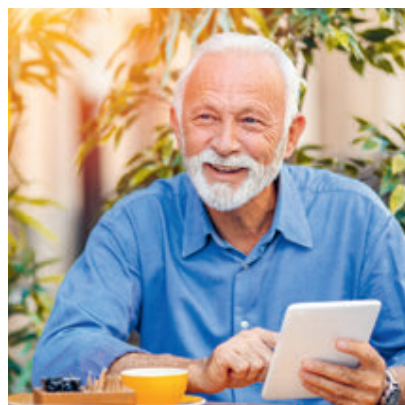


© iStockphoto.com/monkeybusinessimages

## Mehr Genuss

Die „Silver Society“ genießt das Leben in vollen Zügen und setzt damit neue Maßstäbe.

**Mehr ab Seite 8**



© iStockphoto.com/dragana991

## Online durchs Museum

Wer gern Kunst und Kultur erlebt, muss dafür nicht unbedingt reisen – dank zahlreicher Webanwendungen.

**Mehr ab Seite 20**



© Carlos P. Alvarez/MirelImage via Getty Images

## Visionärer Grenzgänger

Reinhold Messners ganze Leidenschaft gilt noch heute den Bergen.

**Mehr auf Seite 14**





# Ein Haus *mit vielen Vorzügen*

Das GDA Neustadt an der Weinstraße verbindet eine familiäre Atmosphäre mit hoher Lebensqualität. Warum das so ist, erklären Direktor Klaus Wimbert, Betriebsratsvorsitzende Martina Heintz und Dr. Harald Köhl von der Bewohnervertretung.

**Was schätzen die Bewohnerinnen und Bewohner am GDA-Haus in Neustadt?**

**Klaus Wimbert:** Unsere Seniorinnen und Senioren heben immer wieder die angenehme Atmosphäre im Haus und die Freundlichkeit unserer Mitarbeitenden hervor, die stets ein Lächeln auf dem Gesicht haben. Deswegen fühlen sie sich in Neustadt nicht nur willkommen, sondern auch zu Hause.

**Dr. Harald Köhl:** Die gute Erreichbarkeit von Ärzten und

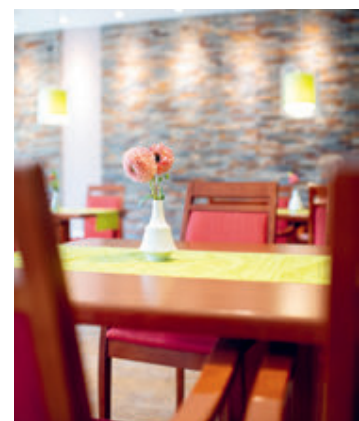
Physiotherapeuten wird von den Bewohnerinnen und Bewohnern sehr geschätzt. Sie fühlen sich gut versorgt und sicher, auch was die aktuelle Lage mit Corona betrifft.

Außerdem sind das Aktiv- und Kulturprogramm sehr beliebt. Die Veranstaltungen ermöglichen den Anwesenden, persönliche Kontakte zu knüpfen, neuen Bewohnerinnen und Bewohnern erleichtern sie die Eingewöhnung. Und natürlich ist auch die wunderschöne Gar-

tenanlage ein Highlight. Sie lädt nicht nur zum Verweilen ein, sondern ist dank der Beete auch eine Möglichkeit für alle Gärtnerinnen und Gärtner, ihrem Hobby nachzugehen.

## **An- sprechend:**

Im Speisesaal herrscht eine gemütliche Atmosphäre.





**Tolle Aussicht:** Das GDA-Wohnstift Neustadt bietet einen wunderschönen Blick auf das Weindorf Haardt.

© GDA (4)



**Kennt die Geschichte des Wohnstifts in Neustadt:**  
Direktor Klaus Wimbert



**Schätzt die schöne Lage des GDA-Hauses:**  
Betriebsratsvorsitzende Martina Heintz

**Martina Heintz:** Es gibt Mitarbeitende, die 20, 25 oder sogar 40 Jahre bei uns in der GDA beschäftigt sind, und das ist sehr bewundernswert! Eine Besonderheit in unserem Haus: Einige Bewohnerinnen und Bewohner waren einmal Mitarbeitende und sind viele Jahre später bei uns eingezogen.

**Was ist für Sie das Besondere am Neustädter GDA-Haus?**

**Martina Heintz:** Vom Haus aus haben unsere Bewohne-

rinnen und Bewohner zur einen Seite einen wunderbaren Blick auf die Rheinebene, zur anderen erstreckt sich der Haardt mit dem Haardter Schloss – das ist wirklich schön und besonders. Zudem sind zwei Parks und die Innenstadt fußläufig erreichbar, ebenso wie viele Ärzte. Eine Bushaltestelle ist direkt vor der Tür.

**Und was verbindet die Bewohnerinnen und Bewohner mit der Stadt?**

**Klaus Wimbert:** Viele sind mit der Umgebung von Neustadt, dem größten Weinanbaugebiet Deutschlands, eng verwurzelt. Einige Seniorinnen und Senioren waren selbst im Weinbau auf einem der umliegenden Weingüter tätig. Wieder andere haben wegen ihrer beruflichen Verbindung zu BASF während ihrer Dienstzeit ihren Lebensmittelpunkt nach Neustadt verlegt und möchten hier ihren Lebensabend verbringen.

**Martina Heintz:** Im Kongresszentrum Saalbau in Neustadt finden viele kulturelle Veranstaltungen statt. Die Bewohnerinnen und Bewohner schätzen dieses Angebot sehr.

**Was ist „typisch Neustadt“?**

**Martina Heintz:** Kulinarisch gesehen fallen mir als Erstes →

→ die Pfälzer Weinfeste ein, die im März mit dem Mandelblütenfest beginnen. Und natürlich die Pfälzer Spezialitäten: Pfälzer Leberwurst und Blutwurst, Grumbeere (Kartoffeln) und Keschde (Maronen).

**Wie hat sich das Haus in den vergangenen 50 Jahren entwickelt?**

**Klaus Wimbert:** Früher wurde das Wohnstift wegen seiner Größe inmitten der Natur auch als „Neustädter Talsperre“ bezeichnet – noch heute benutzen einige diesen Begriff. Im Laufe der Jahre wurde das Haus immer wieder modernisiert, renoviert und verschönert, es kamen das Bewohnerrestaurant und der Festsaal hinzu. Von 2011 bis 2018 haben wir dann ein einzigartiges Projekt realisiert: den Bau des Wohnquartiers mit barrierefreien, altersgerechten Bungalows.

**Und was planen Sie für die Zeit nach der Corona-Pandemie?**

**Klaus Wimbert:** Wir bieten unseren Bewohnerinnen und



**Vielfältig:** Der Garten lädt zum Ausruhen und zu einer Schachpartie ein.

Bewohnern die Möglichkeit, auch bei steigendem Pflegebedarf in unserem vollstationären Wohnpflegebereich vollumfänglich unterstützt zu werden. Diesen möchten wir mittelfristig modernisieren.

**Der erste Schritt zum Umzug fällt oft schwer. Was würden Sie noch unentschlossenen Interessenten empfehlen?**

**Klaus Wimbert:** Den Umzug nicht auf die lange Bank schieben, dann kann man noch alles selbst begleiten und das kulturelle und kulinarische Angebot bei uns nutzen.

**Dr. Harald Köhl:** Da schließe ich mich an. Ziehen Sie nicht erst mit über 90 Jahren ein, damit Sie das unbeschwertere Leben in der GDA genießen können und nicht vereinsamen!



**Aktiv an frischer Luft:** das Sportangebot im Stiftsgarten im Juli 1990.

## GDA-Wohnstift Neustadt

- **Anzahl Appartements:** 369 Appartements und 22 Bungalows im Quartier
- **Anzahl Bewohnerinnen und Bewohner:** etwa 450
- **Anzahl der Mitarbeitenden:** etwa 200
- **Auswahl Gemeinschaftsanlagen und -bereiche:** Schwimmbad, Bewohnerrestaurant, Café-Bistro 's Haardter, Festsäle, Bibliothek, Boulebahn, Gartenschach, Bewohnergärtchen, Garten- und Parkanlage
- **Veranstaltungen:** Ohne coronabedingte Einschränkungen jährlich bis zu 2500 Aktiv- und Kulturprogramme, 40 bis 50 besondere und einmalige Events
- **Adresse und Kontakt:** Haardter Straße 6, 67433 Neustadt, Interessentenberatung Anemone Frisch und Rudolf Graf, Telefon (0 63 21) 37-2800





# Innovation *fördern*

Seit 1. April leitet Maik Kilian das operative Geschäft der GDA. Sein Job: Optimale Abläufe in allen Bereichen zu schaffen.

**L**ebensqualität, sehr guter Service und sehr gute Organisation: Maik Kilian (Bild) verantwortet in der GDA die Qualität für alle Wohnformen, in der Gastronomie, im Hygienemanagement und in der Pflege. Der gelernte Altenpfleger kommt als Pflegedienstleiter aus der Praxis und war lange im Interimsmanagement als Direktor und stellvertretender Regionalgeschäftsführer eines Unternehmens für Seniorenpflege und -betreuung auf der Leitungsebene tätig.

**Herr Kilian, warum sind Sie als junger Mensch Altenpfleger geworden?**

Durch ein Schulpraktikum im Rettungsdienst und im Kran-

kenhaus: Ich habe sehr früh bemerkt, dass mir der Kontakt zu Menschen viel Freude bereitet.

**Was beeindruckt Sie bei der GDA besonders?**

Die gute Lage unserer Standorte und die räumliche Qualität, die hier zum Standard gehört. Aber auch das hohe Niveau in der Gastronomie begeistert mich. Und die GDA hat alles im Portfolio, was moderne Pflege bieten kann. Außerdem empfinde ich die GDA als bereit, sich stets weiterzuentwickeln. Ich schätze die sehr gute Führungskultur und den Umgang mit den Mitarbeitenden.

**Was ist das Schwierigste an Ihrem Job?**

Die ständige Veränderung der gesetzlichen Rahmenbedingungen und die Herausforderung, gutes und qualifiziertes Personal zu finden.

**Wie kann sich die GDA weiterentwickeln?**

Wir sollten weiter daran arbeiten, die ambulante, die Teil- und die stationäre Pflege zu stärken und unser Angebot zu erweitern. Auch bei den Wohnstiften sehe ich noch Wachstumspotenzial. Unsere Arbeitsprozesse möchte ich weiter optimieren, um gute Voraussetzungen für Mitarbeitende zu schaffen. Nur so können wir unseren Bewohnerinnen und Bewohnern eine qualitativ hochwertige Wohn- und Pflegekultur bieten.

# Zeit für *mehr Leben*

Zufriedenheit und Selbstverwirklichung, Qualität und Genuss: Der Lebensstil der „Silver Society“ ist vielseitig und bewusst. Ein Megatrend, der unsere Gesellschaft und unser Bild vom Älterwerden nachhaltig verändert.

VON EVELYN BEYER

**D**er Satz ging Ingelore Roth\* nicht aus dem Kopf: „Die Zeit von 60 bis 90 Jahren ist genauso lang wie von 30 bis 60.“ Greta Silver, mit 73 Jahren Model und Bestsellerautorin, machte ihn bekannt. „Da hat sich für mich eine Tür aufgetan“, sagt Roth, „mir wurde klar: Diese Zeit ist ein großes Geschenk für uns.“

Die 74-Jährige hat ein arbeitsreiches Leben hinter sich, hat Jahrzehnte an einer Sonderschule unterrichtet, drei Kinder großgezogen, mehrere Enkel mit-

betreut. Ihr Mann Herbert\*, 78, berät als Bauingenieur bis heute seine ehemaligen Kollegen: „Früher galt ich als altes Eisen“, schmunzelt er, „jetzt sagen sie: ‚Ruf doch mal den Weisen an.‘ Und meinen mich.“

Er bildet sich weiter: „Ich glaube, über neue Baustoffe weiß ich jetzt mehr als der Rest.“ Nicht immer hat er Zeit für Tipps, die Roths führen ein aktives Leben. Wandern, Yoga, Theater und Hobbys: „Wir haben zwar unsere Handicaps, Knie, Rücken und Ähnliches – aber wir unternehmen viel.“ →

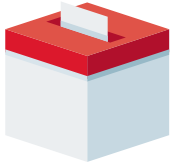
\*alle Namen von der Redaktion geändert



**Sich etwas gönnen:**

Ob auf Reisen, für die Gesundheit oder im Alltag – die Lebensqualität rückt bei vielen Seniorinnen und Senioren in den Mittelpunkt.





**38,2  
Prozent der  
Wahlbe-  
rechtigten  
sind  
älter als  
60 Jahre.**

Statistisches  
Bundesamt, 2021

→ Das Blatt hat sich gewendet. „Jugendwahn war gestern, heute rockt das Alter“, um diesen Spruch herum lässt Greta Silver auf ihrer Homepage die Farben explodieren. Ein 78-Jähriger regiert dynamisch Amerika, der 75-jährige Udo Lindenberg tanzt über große Bühnen: „Das Alter ist kein Schicksal, sondern eine Zeit ungeahnter Möglichkeiten“, umreißt die Website generation50plus.net das neue Lebensgefühl.

### Megatrend „Silver Society“

Die Lebensstile der älteren Generation sind heute so vielfältig wie die der Jugend. Freunde der Roths haben ein Alt- und Jung-Wohnprojekt mit aufgebaut: „Die haben im Studium in Wohngemeinschaften gelebt, das kommt wieder durch“, berichtet die Pensionärin. Bei einigen Musikrichtungen, einst vehemente Jugendszene, steigt der Anteil ergrauter Köpfe ständig.



„Silver Society“: So hat das Zukunftsinstitut in Frankfurt einen von zwölf Megatrends in der gegenwärtigen Gesellschaft benannt – neben Entwicklungen wie Globalisierung, Mobilität und Gesundheit. Das Institut ist einer der wichtigsten sogenannten Think Tanks der Zukunftsforschung. Es analysiert die Herausforderungen und Chancen, die sich auftun, weil



**Länger leben:** Mit einer positiven Einstellung ist das wahrscheinlicher.

## Menschen in Deutschland werden immer älter

Beeindruckende Zahlen: Mehr als 16 500 Menschen über 100 Jahren leben in Deutschland. Im Jahr 2000 waren es erst 5937. Wer um das Jahr 2000 herum geboren wurde, hat sogar 50-prozentige Chancen, das 100. Lebensjahr zu erreichen. Bessere Wohnverhältnisse, gute Ernährung, mehr Sport, weniger Rauchen und medizinischer Fortschritt halten uns dabei lange fit. Doch auch psychische Faktoren sind wichtig, entdeckten Forschende der Medical School Berlin in Interviews mit Hundertjährigen: Wer dem Alter zufrieden entgegengeht, positiv aufs Leben schaut, Verbundenheit mit Freunden und Familie pflegt, lebt länger und gesünder.





**Bewusst leben:**  
Die „Silver Society“ hat hohe Ansprüche an Lebensstandard, Konsum und Genuss.

© iStockphoto.com/Alessandro Biascioli/Gorani13



die Menschen weltweit länger leben und fit bleiben.

### Generation Ü60 als Impulsgeber

Als Verbraucher sind die Älteren heute ebenso umworben wie als Investoren. Längst zielen nicht mehr nur Medizinprodukte auf Senioren. Elektronik, Mode, Reisen, überhaupt Mobilität – kaum eine Branche kann sich leisten, die Zielgruppen über 60 zu vernachlässigen. Denn sie sind viele: 38,2 Prozent der Wahlberechtigten, also der Erwachsenen, sind älter als 60 Jahre; mehr als die Hälfte, 57,8 Prozent, sind über 50. Sie legen ihr Geld an für die Enkel, sie besitzen Immobilien – und sie gehen wählen, mit hoher Beteiligung.

Das bringt Reibungspunkte und Verantwortung mit sich, das zeigen die Debatten um die Klimakrise. „Unsere Enkelinnen diskutieren uns in Grund und Boden“, schmunzelt Herbert Roth. „Wenn die kommen, gibt’s kein Fleisch.“ Ihre Ernährung haben die Roths ohnehin umgestellt, auf hohe Qualität, regional und oft bio: „Wir brauchen ja nicht mehr viel“, so Ingelore Roth, „also kaufen wir Gutes.“

Mit diesem bewussten Lebensstil werden die Älteren zu Impulsgebern: „Enoughness“ nennt das Zukunftsinstitut das Gefühl der Genüge, des Hinreichens, das die Begrenztheit des Lebens annimmt und so zum Gegenpol für das Immer-mehr des aufgeheizten Konsums wird. Neigen Jüngere zum Beispiel in der Digitalisierung dazu, sich durch immer neue Trends und Apps unter Druck setzen zu lassen, wählen Ältere ihre →



© iStockphoto.com/EXTREME-PHOTOGRAPHE

**Qualität statt Quantität:** Beim Shoppen geht es um hochwertige Verarbeitung und schönes Design.



© iStockphoto.com/Vesnaandjic

„Vom alten Eisen zum gefragten Weisen“: Beruflich punkten Ältere mit ihrem großen Erfahrungsschatz.

→ Kommunikationswege gezielt aus: „Mail und eine Nachrichtenapp, das reicht mir“, sagt Ingelore Roth, „und Instagram für meine Blumenfotos.“

Bewusstes Genießen, gezielte Betätigung, reflektierte Anschaffungen: Lebensqualität rückt in den Mittelpunkt, schreibt das Zukunftsinstitut. Unternehmen müssen sich auf kritischere Kunden einstellen; der Trend Richtung Achtsamkeit werde zum Mainstream. Am Arbeitsplatz kann Weiterqualifizierung der erfahrenen Beschäftigten einen Teil der oft frustrierenden Talentfahndung ersetzen. Diversität im Betrieb bedeutet auch, den Älteren innovative Beschäftigungsmodelle zu bieten, mitsamt gesundheitsfördernder Arbeitsumgebung.

Damit wird auch eine Entschleunigung des Alltags bewirkt. Der Mensch wird zum Maß der Dinge

statt vorgegebener Normen – ganz gleich, ob es dabei um Beruf, Sport, Hobby oder Ehrenamt geht. Bei Ingelore, von Natur aus agil und aktiv, ist da eines Tages innerlich ein Schalter umgesprungen. „Mir wurde klar: Ich muss nichts mehr. Nichts mehr erreichen, nichts mehr schaffen“, sagt sie. „Alles ist meine Entscheidung. Das ist für mich der größte Luxus überhaupt.“

**! Wo kann ich eine App herunterladen?**  
Lassen Sie sich von Ihren Enkeln den Play oder App Store zeigen.

## Eine nicht zu vernachlässigende Gruppe



© iStockphoto.com/Alvarez

**In Deutschland** sind rund 18,1 Millionen Menschen 65 Jahre oder älter, rund 22 Prozent der Gesamtbevölkerung.

**Bei den über 70-Jährigen** kaufen der Verbrauchs- und Medienanalyse (VuMA) 2020 zufolge 69,1 Prozent mehrmals pro Woche Lebensmittel ein.

**Internetaffin:** 2019 fand die Allensbacher Markt- und Werbeträger-Analyse (AWA) heraus, dass 57,7 Prozent der ab 60-Jährigen das Internet nutzen.

**Lust aufs Smartphone:** Ein Jahr später ergab die AWA 2020, dass 35,4 Prozent der Befragten ab 60 Jahre über ein Handy oder Smartphone online gehen.

**Gesundheitsbewusstsein:** 19 Prozent der befragten 60- bis 69-Jährigen gaben 2020 im Zuge der VuMA an, sich sehr für Gesundheitsthemen zu interessieren. Bei den über 70-Jährigen waren es sogar mehr als 28 Prozent.

(Quelle: Statista)



# Gegensätze ziehen sich an

Neuer Kochtrend: Beim Food Pairing gehen Gemüse, Fleisch und Co. exotische Paarungen ein und erweitern den Geschmackshorizont.

VON CHRISTINA MATTHIES

**F**einschmecker wissen es schon längst, in der Küche etabliert es sich gerade als echter Trend: Food Pairing kombiniert Lebensmittel, die auf den ersten Blick gar nicht zueinanderpassen. Ob Orangen-Tomatensuppe oder karamellisierte Espresso-creme mit Rosmarinkirschen – das ungewöhnliche Zusammenspiel verschiedener Aromen eröffnet ganz neue

Geschmackserlebnisse – und bringt Abwechslung auf den Teller.

Bei der Kombination gegensätzlicher Aromen gehen Köche keinesfalls willkürlich vor, sondern machen sich wissenschaftliche Erkenntnisse zunutze: Obst, Gemüse und Co. werden auf ihre Geschmacksstoffe untersucht und die Schlüsselaromen herausgefiltert. Je verwandter die Schlüsselaromen zweier Lebensmittel sind, desto besser harmonisieren sie geschmacklich.

Auch bei der GDA wird das Thema Food Pairing kulinarisch gelebt: Gaumenfreuden wie Hähnchenbrust mit Melonenrelish und Kokosreis oder Bayrische Creme mit einem Rosmarin-Birnenkompott sprechen experimentier-

freudige Genießer an und machen Lust auf weitere ungewöhnliche Rezeptkreationen.

Rotkohlsuppe mit Ingwer und Schmand? Auch wenn es etwas ungewöhnlich klingt – es schmeckt. Der würzig-süße Ingwer passt hervorragend zum kräftigen, leicht bitteren Rotkohl. Das Zusammenspiel beider Zutaten ergibt ein köstliches Gericht, das mit Aromavielfalt überrascht.

Eine ebenso delikate Kombination aus der GDA-Küche: frischer Fisch und echte Vanille. Wer einmal Saiblingsfilet mit Speckstippe, Vanille-Lauch und Rote-Bete-Kartoffelstampf gekostet hat, wird begeistert sein, wie fein die sanft-süßliche Vanille den leicht zitronigen Geschmack des Saiblings ergänzt. Probieren lohnt sich.



© iStockphoto.com/Litechka75







# Grenzgänger *mit Visionen*

VON EVELYN  
BEYER

Seine Expeditionen machten Gipfelstürmer Reinhold Messner weltberühmt. Er lebt für die Berge.



**I**m Traum, so hat Reinhold Messner im Radio erzählt, konnte er fliegen: Wenn er am schroffen Felsen des Nanga Parbat den Halt verlor, war das kein Problem – er schwebte. Ein schlüssiger Traum. Denn wenn der legendäre Achttausender-Bezwin-ger je Sicherheit suchte, dann nur in sich selbst, in seinen Fähigkeiten. Wenn er kletterte, ungesichert tau-send Meter Nordwand binnen Stun-den, schien die Schwerkraft aufgehoben.

Kein Tross von Trägern, keine vor-gebaute Piste; als Fußgänger, oft allein, mit karger Ausrüstung, setzte er sich der Wildnis aus: „Ich will primäre Er-fahrungen in einer archaischen Welt machen.“ Glück ließ ihn überleben, wo andere scheiterten, aber auch Um-sicht: „Ich hätte oft umkommen kön-nen, aber ich habe das vermieden“, er-klärt er, „das ist ja die Kunst.“ Genau kalkulierte er am Mount Everest, wie lange er ohne Sauerstoff in der Todes-zone bleiben konnte: „Schnell rauf, schnell runter.“ Und bevor er mit Ar-ved Fuchs zu Fuß und auf Skiern in 92 Tagen die eisige Antarktis durch-querte, 100 Kilogramm schwere Schlitten im Schlepptau, zerlegte er hundertmal seinen Gaskocher.

### Vom Lehrer zum Extremsportler

Im Villnößtal in Südtirol am 17. Sep-tember 1944 als zweites von neun Kindern geboren, ging Messner früh auf wilde Klettertouren. Doch er stu-dierte Technik, wurde Lehrer, be-vor er sich mit 25 ganz den Bergen widmete. Alle 14 Achttausender hat er bestiegen, bewältigt, was andere kaum zu denken wagten. Überlebens-groß wirkt sein Abenteurertum.

Die Berge sind ihm heilig; dieses Engagement führte ihn von 1999 bis

2004 für die Grünen ins Europapar-lament. Doch der Alleingänger ist kein Diplomat, er ging andere Wege, gründete sechs Museen, die den My-then der Berge huldigen, und dreh-te packende Filme über das Extrem-bergsteigen.

### Neue Herausforderungen

Er könne „jetzt im Alter den Abstieg genießen“, meinte er zum Siebzigsten. Doch Ende Mai 2021 startete er neu in Sachen Liebe, heiratete die 41-jäh-rige Diana Schumacher, seine dritte Ehe. Sein Grenzgängertum habe die Familie belastet, räumt er ein: „Aber trotzdem hatte ich das Recht, mein Leben selbst zu gestalten.“ Seine vier Kinder sind ihm wichtig; Simon dreht die Bergfilme mit ihm, Magdalena leitet die Museen.

Eine „Final Expedition“ will Mess-ner sich noch gönnen, Großveranstal-tungen rund um den Globus zu Eh-ren der Berge. Zunächst aber holt er ab August Multivisionsvorträge nach. Meist geht's um den „Schick-salsberg“ Nanga Parbat, an dem sein Bruder Günther 1970 verunglückte, Messner selbst mehrere Zehen verlor. Mehr als 80 Termine bis April 2022 – ein steiles Programm.

„**Ich hätte oft umkommen können, aber ich habe das vermieden – das ist ja die Kunst.**“

**Reinhold Messner,**  
Extrembergsteiger,  
Abenteurer und Autor

**Wohlbehalten zurück:** Reinhold Messner bei einem Vortrag im Jahr 1980 nach der Besteigung des Mount Everest im Alleingang und ohne Sauerstoff.



# Hören und lesen!

## *Dicht an den Menschen*

Grafikdesignerin Dora ist aus Berlin in Corona-Zeiten aufs Land gezogen. Sie braucht dringend mehr Freiheit und Luft zum Atmen. Aber ganz so idyllisch wie gedacht ist Bracken, das kleine Dorf im Brandenburgischen, dann doch nicht – wer „Unter Leuten“ gelesen hat, wird auch „Über Menschen“ mögen ...



**Juli Zeh:**  
**„Über Menschen“**,  
Luchterhand,  
416 Seiten,  
ISBN: 978-3-630-  
87667-2; 22,00 Euro



## *Voller Liebe fürs Land*

Vier Jahre US-Präsident, Träger des Friedensnobelpreises und Demokrat aus tiefstem Herzen: Im ersten Band seiner Erinnerungen „Ein verheißenes Land“ erzählt Barack Obama von seinem Werdegang als junger Politiker bis zu seinem Triumphzug als erster schwarzer Präsident ins Weiße Haus.



**Barack Obama: „Ein verheißenes Land“**, Penguin Verlag, 1024 Seiten,  
ISBN: 978-3-328-60062-6; 42,00 Euro

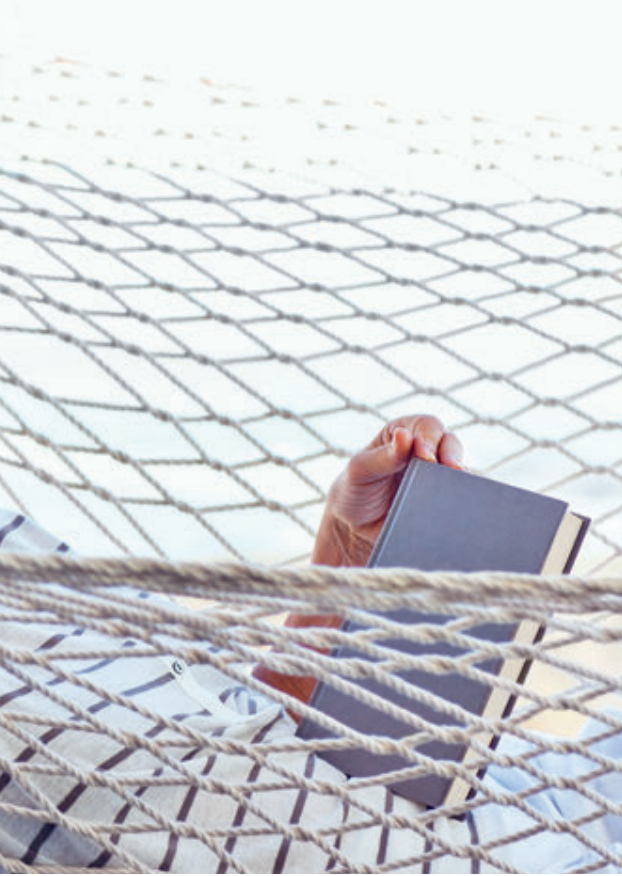
## *Meisterin großer Gefühle*

Wohl kaum eine Autorin weiß die Klaviatur großer Gefühle derzeit so virtuos zu bedienen. Nun ist ihr Debüt in neuer Übersetzung frisch eingespielt: In „Die Frauen von Kilcarrion“ geht es um Mütter und Töchter und eine Familiengeschichte voller spannender Geheimnisse, die bis in die britische Kronkolonie Hongkong führt.

**Jojo Moyes: „Die Frauen von Kilcarrion“**, Argon Verlag,  
Hörbuch CD, ISBN: 3839818788; ab 13,79 Euro







© iStockphoto.com/OJO Images



## Das Beste von Udo Lindenberg

Udo Lindenberg feierte im Mai 2021 seinen 75. Geburtstag. Anlass genug für eine umfangreiche Werkschau. „UDOPIUM – Das Beste“ heißt die neue Sammlung, die insgesamt 75 Songs aus Lindenberg's gesamtem Schaffen versammelt. Als absolutes Highlight auch das neue Stück „Mittendrin“, das er gemeinsam mit Johannes Oerding geschrieben hat.

**Udo Lindenberg, „UDOPIUM – Das Beste“ (Standard Edition), 4 CDs, Warner Music, ab 24,99 Euro**



## Zeit für einen Podcast?

Wir möchten Ihnen in dieser Ausgabe von „meine Zeit“ wieder einen Podcast vorstellen und auch künftig regelmäßig Tipps zu diesem Format geben. Podcasts sind Audioformate, die online verfügbar sind. Durch Anklicken einer entsprechenden Website lassen sich die Audiodateien jederzeit aufrufen. Über die Lautsprecher von Smartphone oder Computer können Sie einzelne Folgen hören.



© Norddeutscher Rundfunk; © iStockphoto.com/Zoddy/Oleksandr Hruts

## Theologin klopft unsere Gesellschaft ab

Die Theologin und Autorin Margot Käßmann gibt in ihrem Podcast „Mensch Margot“ regelmäßig Orientierung und Hilfe in den unterschiedlichsten Lebensfragen, etwa zu Geschwisterrivalität, zur Bedeutung der christlichen Feste oder zur Rolle der Großeltern in der Familie. Aber auch Gedanken zu aktuellen Themen kommen nicht zu kurz, sei es Gleichstellung der Frauen, Hass und Hetze im Netz oder auch unsere Sicht auf die USA. Eine Produktion von NDR 1 Niedersachsen in Zusammenarbeit mit der Evangelischen Kirche im NDR und der Hanns-Lilje-Stiftung.



### „Mensch Margot“, NDR-Podcast,

Free Download & Stream unter <https://www.ndr.de/ndr1niedersachsen/podcast4708.html>

# Neuigkeiten von der GDA

Gleich zwei außergewöhnliche digitale Formate waren in Goslar zu sehen, in Göttingen gab es ein Beratungsgespräch mit Zuschaltung aus Amerika.



## Kochen per Livestream

Ein besonderes Kochevent hat im Schwiecheldthaus in Goslar Premiere gefeiert: Vor laufender Kamera bereitete Küchenchef Marvin Luft Fjordlachs auf Spargel-Risotto zu (Bild). Die Bewohnerinnen und Bewohner in ihren Apartments waren über das hauseigene GDA-TV zugeschaltet und kochten das Gericht zeitgleich nach. Die Zutaten hatten sie zuvor frei Haus in einer Kochbox erhalten. Mittels Konferenzschaltung beantwortete der Profi alle Fragen und sorgte so für ein tolles Kocherlebnis.

## Interkontinentales Gespräch im Wohnstift Göttingen

Ein außergewöhnliches Zukunftsgespräch hat Henning Heinemeyer von der Interessentenberatung des GDA Göttingen geführt. Während das Bewerber-Ehepaar bei ihm im Büro Platz nahm (unser Bild), schaltete sich die Tochter aus Leverkusen digital dazu. Und sogar der Sohn, der in Boston, Massachusetts/USA, lebt, ließ es sich nicht nehmen, seine Eltern digital bei ihrer Zukunftsplanung zu unterstützen. Im Anschluss ans Gespräch folgte eine Tour mit dem iPad durch das künftige Dreizimmer-Apartment.



## Hotelzimmer an allen Standorten für die Angehörigen



Die GDA hat die Anzahl der Hotelzimmer an ihren Standorten (Bild: Landhaus Ammann in Hannover-Waldhausen) zum Teil deutlich reduziert und widmet diese in Bewohner-appartements um. Das kleinere Kontingent an Einzel- und Doppelzimmern steht allen Bewohnerinnen und Bewohnern sowie deren Angehörigen zur Verfügung, etwa für Familienfeiern. Sie können zum Vorzugspreis von 50 Euro pro Zimmer (ohne Verpflegung) an den Rezeptionen der GDA-Häuser gebucht werden.



# Ich erinnere mich...

*Fast 50 Jahre ist es nun her, dass ich meinen ersten Arbeitstag im GDA Neustadt hatte – am 4. April 1972. Niemals hätte ich gedacht, dass mich eine so spannende Reise erwarten würde: vom „Vermietbüro“ der GDA, der heutigen Interessentenberatung, zur Hausdame und letztendlich zur Kulturreferentin. Ich habe in den 1980er-Jahren Stiftsreisen nach Prien am Chiemsee, Faschingsfeiern mit dem Neustädter Chor „Pfälzer Weinkehlchen“ und die Jubiläen zum zehnjährigen Bestehen der GDA geplant. Und ich war dabei, als der Förderverein gegründet und das Gartenstück angelegt wurde, das auf dem aktuellen Foto im Hintergrund zu sehen ist. Die Gartenbeete und Weinreben gibt es hier noch immer. Sie werden von den GDA-Bewohnerinnen und -Bewohnern liebevoll gepflegt, die Trauben zum eigenen „GDA-Wein“ verarbeitet. Wie meine Mutter, die hier 20 Jahre lang lebte, verbringe auch ich meinen Ruhestand in dem Haus, das mir über die Jahre sehr ans Herz gewachsen ist. Und in dem ich mich genauso wohlfühle, wie sie es einst tat.*

*Gertrud Germann*



**Ort der Vielfalt:** Im Stiftsgarten können die Bewohnerinnen und Bewohner damals wie heute entspannen oder als Hobbywinzerinnen und -winzer bei der Weinlese helfen.

Lassen Sie uns an Ihren Erinnerungen teilhaben. Wir werden sie in den nächsten Ausgaben von „meine Zeit“ veröffentlichen. Die Kulturreferate am jeweiligen Standort freuen sich auf Ihre Fotos und Geschichte dazu. Die Bilder werden dort eingescannt und direkt an Sie zurückgegeben. Dort erhalten Sie auch ein Formular, um der Veröffentlichung zuzustimmen. Wer hochaufgelöste Bilder in digitaler Form und eine Textdatei zur Verfügung stellen kann, mailt seine Kontaktdaten, Bilder, den Text und eine Einverständniserklärung an [redaktion@gda.de](mailto:redaktion@gda.de).

Schicken Sie uns jetzt Ihre Lieblingsfotos, die besondere Momente in Ihrem Leben festhalten!

# Per Mausklick durch den Louvre

Immer mehr Kunsthäuser und Museen weltweit bieten virtuelle Führungen an – eine tolle Alternative zu Besuchen vor Ort.

„**Google Arts & Culture ist sehr einfach zu bedienen.**“

**Helmut Schütz,**  
Rentner und  
Kunstfreund

VON CAROLIN MÜLLER

Länger als 60 Jahre ist es her, dass Helmut Schütz\* das erste Mal in der Sixtinischen Kapelle stand und Michelangelos Gemälde vom Jüngsten Gericht betrachtete. Noch heute bekommt er beim Gedanken daran Gänsehaut. Die Atmosphäre in der Kapelle und die Freske in ihrem leuchtenden Blau aus Lapislazuli zogen den damals 20-Jährigen sofort in ihren Bann. „Eine Farbe aus zermahlenden Edelsteinen – das hat mich vollkommen fasziniert“, berich-

tet der Rentner. „Im Erwachsenenalter hat sich aus der anfänglichen Begeisterung für Kunst eine wahre Leidenschaft entwickelt.“ Zahlreiche Galerien und Museen hat der Ingenieur seither weltweit besucht und Hunderte Kunstpostkarten gesammelt. Auch Vorträge zu Themen der Kunstgeschichte hat er bis zur Corona-Pandemie regelmäßig besucht und sich in Malkursen selbst als Künstler versucht.

## Digitale Alternativen

Heute besichtigt der 83-Jährige die Kunsthäuser der Welt vor allem online. „Als ich das erste Mal von meiner Enkelin Emma\* von virtuellen Rundgängen durch Museen gehört habe, war ich skeptisch“, erzählt er. Doch als er sich dann auf dem Laptop über die Webanwendung „Google Arts & Culture“ mit einer 360-Grad-Ansicht durch das British Museum in London geklickt hatte, war er begeistert.

„Die Webanwendung ist einfach und intuitiv zu bedienen“, schwärmt der Großvater. „Gleich beim ersten Mal habe ich mir ein Lesezeichen in die Symbolleiste meines Browsers gesetzt. Jetzt genügt ein Klick, um sie anzusteuern“, erklärt er. Vorausset-



© iStockphoto.com/SerrNovik

**Immer einen Besuch wert:**  
das Naturhistorische Museum in Wien

\*alle Namen von der Redaktion geändert





### Museumsbesuch virtuell:

Mit einem Rundgang via Tablet lassen sich Lieblingskunstwerke ansteuern.

zung für die Nutzung der Webanwendungen sind neben einem Endgerät wie Laptop oder Tablet eine gute Bildschirmdarstellung und eine stabile Internetverbindung.

Seit seinem ersten virtuellen Besuch hat sich Schütz durch viele Kunstmuseen und Sammlungen geklickt und sich zahlreiche Werke angesehen. „Je nach Lust und Laune kann ich auf Google Arts & Culture über die Suchfunktionen nach Museen oder

Kunstwerken suchen, aber auch nach Kunstepochen oder Kategorien“, sagt er begeistert von den Möglichkeiten. „Und ich kann alles, was mir gefällt, unter Favoriten abspeichern und mit einem Klick wieder aufrufen. Sogar eine Galerie mit meinen Lieblingsgemälden kann ich erstellen.“

Für die Nutzung der Favoriten-Funktion wird ein sogenanntes Gmail-Konto, also eine E-Mail-Adresse bei Google, benötigt. „So →

→ habe ich gelernt, wie ich mir ein eigenes Konto einrichten kann“, erzählt der Rentner stolz. Und dadurch fühle er sich generell fitter und sicherer im Umgang mit digitalen Geräten und dem Internet.

### Vielfältiges Angebot

Weltweit bieten immer mehr Museen und Galerien virtuelle Führungen an. So hat beispielsweise das Deutsche Museum in München 2015 einen digitalen Rundgang durch seine Ausstellungsbereiche erstellt. Auch die virtuellen Touren durch den Louvre in Paris sind für Kunstliebhaber ein Highlight. „Wenn ich mich durch die Räume der Petite Galerie klicke, dann fühlt es sich fast so an, als wäre ich noch einmal dort“, schwärmt Schütz.

Nach seiner letzten, doch recht anstrengenden Reise nach Amsterdam ins Rijksmuseum ein halbes Jahr vor



© iStockphoto.com/syolacan

**Zum Innehalten:** In Museen bieten Bänke eine Möglichkeit, Exponate mit Muße zu betrachten und sich auszuruhen.

der Corona-Pandemie hat der Rentner befürchtet, bald auf seine geliebten Kulturreisen verzichten zu müssen. „Mit den virtuellen Führungen eine so schöne Alternative zu haben freut mich sehr“, erzählt er. „Und dank der gestochen scharfen, hochaufgelösten Fotografien und der Lupenfunktion kann ich nun auf den Gemälden wieder Details erkennen, die mir vor Ort im Alter und im Besucherrummels verborgen blieben“, sagt er schmunzelnd.

### Links zu Webanwendungen:

<https://artsandculture.google.com/virtualtour.deutsches-museum.de/>  
[louvre.fr/en/online-tours](https://www.louvre.fr/en/online-tours)

## Was heißt eigentlich ...? Unsere Azubis erklären

**Manga/Anime:** Mangas und Animes sind japanische Comics und Zeichentrickfilme, die bei jungen Leuten in aller Welt sehr beliebt sind. Charakteristisch für die Figuren sind ein meist kindliches Aussehen, stark vergrößerte Augen sowie eine kleine Nase und ein kleiner Mund. Emotionen werden mit zeichnerischen Stilelementen dargestellt. Besonders beliebt sind Spiralaugen, zum Beispiel für Erschöpfung.

**App-Filter:** Wir Jüngeren nutzen Foto-Apps und deren

Filter, um unsere Handybilder zu bearbeiten. Mit deren Hilfe können wir Bilder heller/dunkler machen, schärfer/weicher zeichnen und Farben verändern. Besonderen Spaß machen uns Anwendungen, bei denen wir Accessoires wie Sonnenbrillen oder Hüte einblenden oder uns jünger/älter aussehen lassen können.

**Art Coloring Book:** Das ist ein virtuelles Kunst-Malbuch von Google Arts & Culture. Man kann dort ein Kunstwerk auswählen und es direkt am Laptop, PC oder Tablet mit-



**Svea Christin Beyer,** Auszubildende Kauffrau im Gesundheitswesen

hilfe einer virtuellen Palette farblich ganz neu gestalten. Oder man lädt das Bild herunter, druckt es aus und malt es einfach händisch nach dem eigenen Geschmack aus. Das ergibt tolle Ergebnisse.



# Ein Herz für Minderheiten

**N**ürnberg hat als erste deutsche Großstadt einen Männerbeauftragten. „Auch Männer werden diskriminiert“, sagt dieser, und man darf sich vorstellen, dass sein Gesicht dabei vor lauter Gram von tiefen Falten zerfurcht ist. Seit einiger Zeit gibt es da einen gesellschaftlichen Mechanismus: Wer diskriminiert wird, hat erstens recht und zweitens Anspruch auf Solidarität. Darum wollen inzwischen alle zu den Diskriminierten gehören. Nürnbergs Männerbeauftragter kann sicherlich ein Lied davon singen, dass Reaktionärinnen diesen begehrten Status an andere Gruppen nicht leichtfertig vergeben. Man könnte sich natürlich salomonisch darauf einigen, dass heute alle gleich doll diskriminiert werden, aber so viel Gleichbehandlung verträgt sich mit Diskriminierung nur ganz, ganz schlecht.

In meiner Familie sind wir Männer eine schützenswerte Minderheit. Es steht vier zu zwei, und mein Sohn ist noch zu klein, um mir in Konflikten beizuspringen. Etwa, wenn meine drei Töchter mich wieder mal augenrollend ermahnen, beim Essen nicht zu lesen. Oder beim Fernsehen die Füße vom Tisch zu nehmen. Oder meine Socken jetzt endlich! mal wegzuräumen. Meist folge ich dann kleinlaut. Ich gebe nach. Ich beuge mich dem Matriarchat, ich Emanzipationsverlierer.

In Nürnberg hingegen wüsste ich, an wen ich mich wenden könnte. Ich finde, wir sollten Deutschlands fränkischer Minderheit mit mehr wertschätzendem Respekt begegnen.



© 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 ebendiese Momente.

## Impressum | *meine Zeit* | Ausgabe 03 – August bis Oktober 2021

### Herausgeberin

Gesellschaft für Dienste im Alter mbH (GDA)  
Hildesheimer Straße 187, 30173 Hannover  
Tel.: (05 11) 2 80 09-0  
Internet: www.gda.de, E-Mail: info@gda.de,  
redaktion@gda.de

### Geschäftsführung

Dr. Holger Horrmann

### Konzeption und Realisation

Madsack Medienagentur GmbH & Co. KG  
August-Madsack-Straße 1, 30559 Hannover  
Tel.: (05 11) 518-30 01 – Internet: www.madsack-agentur.de

### Redaktion

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

### Schlussredaktion

Carolin Müller, Bianca Schmitz (MADSACK  
Medienagentur)

### Art-Direktion

Siegfried Borgaes

### Layout, Satz und Lithografie

Sabine Erdbrink, Claudia Fricke,  
Hans Rempe

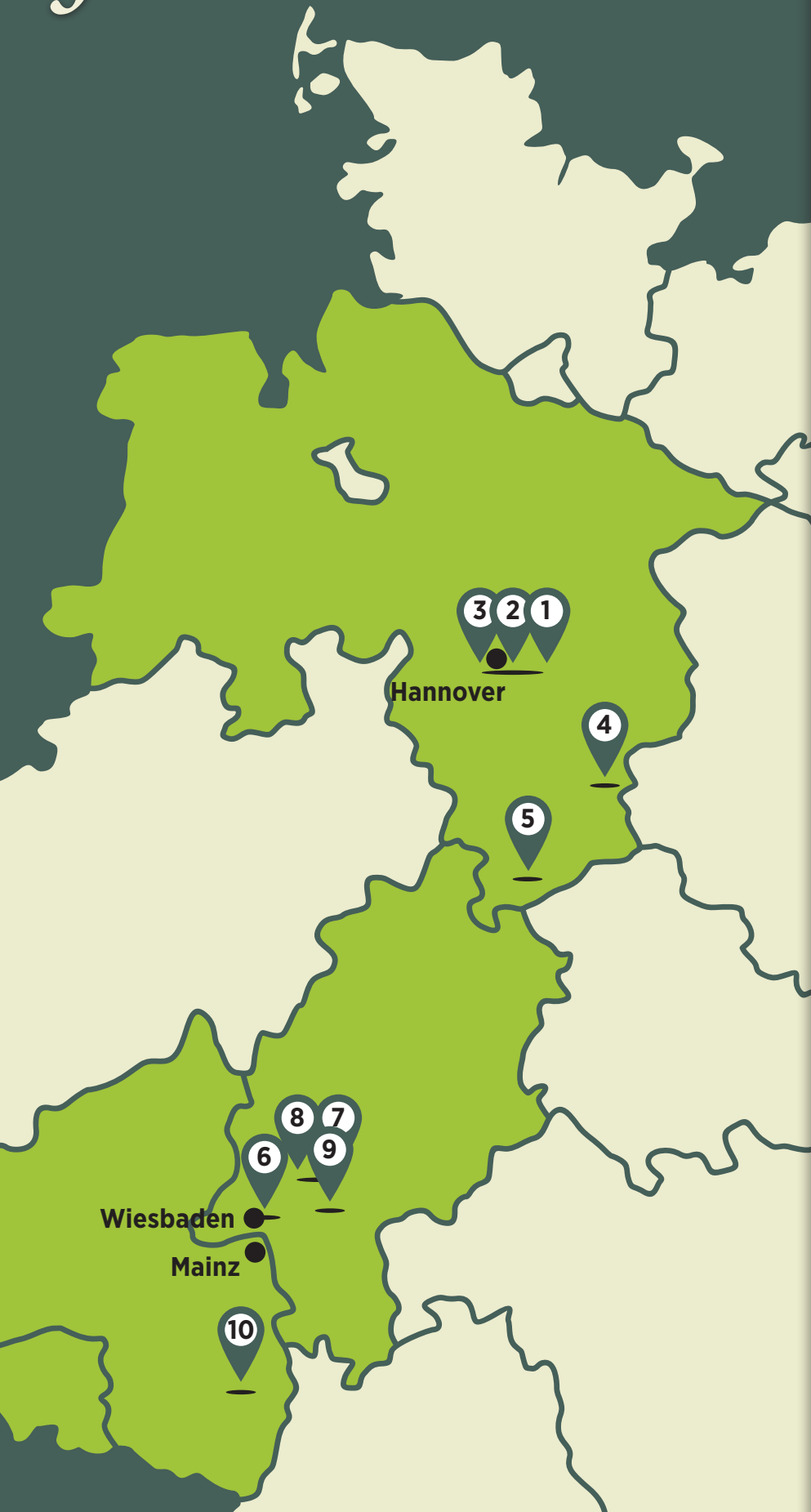
### Druck

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

### Redaktionsschluss

Wir bitten um Ihr Verständnis, dass Texte nur bis zum Redaktionsschluss am 12. Juli aktualisiert werden konnten. „meine Zeit“ erscheint viermal im Jahr 2021. 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