

meine Zeit

mein
Rätselheft
auf 8 Seiten

Lebendiges Zuhause

Das Wohnstift Kleefeld überzeugt mit Komfort und vielfältigen Angeboten.

Aktiv im Ruhestand

Hobbys steigern das Wohlbefinden und geben dem Tag Struktur.

Auf Spurensuche

Ahnenforschung ist spannend. Wie verzweigt sich unser Stammbaum? Immer mehr Menschen ergründen die Geschichte der eigenen Familie.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Dr. Holger Horrmann,
Geschäftsführer der GDA

dass am Sprichwort „Geduld zahlt sich aus“ etwas dran ist, haben wir im Leben schon oft erfahren. Mit Pandemiebeginn mussten wir erneut viele Monate geduldig auf Liebgewonnenes verzichten – im Interesse der Gesundheit. Es hat sich ausgezahlt: Groß war unsere Freude, als wir im Sommer bei Kulturevents wieder beisammen sein durften. Möglich wurde dies auch durch die Menschen an unseren Standorten, die sichere Hygiene- und Freiluftkonzepte entwickelt haben. Kreative Lösungen sind entstanden, wie die neue Parkbühne in Hannover-Kleefeld. Mehr darüber lesen Sie ab Seite 4. Auch das Kulinarik-Konzept der GDA hat Kreativität bewiesen – und ist dafür mit dem Frankfurter Preis der dfv Mediengruppe ausgezeichnet worden. Eine Jury bewertete die Leistung als „vorbildlich“. Natürlich, liebe Bewohnerinnen und Bewohner, ist Ihre Zufriedenheit wichtigster Ansporn. Dennoch haben wir uns auch über eine solche Auszeichnung sehr gefreut.

Wir alle wissen, dass unser Leben auch in diesem Herbst und Winter etwas bedächtiger ablaufen wird als vor der Pandemie. Dank des Impffortschritts sind wir hoffentlich schon etwas näher dran am „Früher“. Darum wünsche ich uns allen einen gesunden, harmonischen Jahresausklang – und unverzagte Geduld.



Ihr Holger Horrmann

Inhalt

NOVEMBER BIS JANUAR 2021/2022

Leben im Wohnstift Kleefeld	4
Aus den GDA-Häusern	7
Spannende Spurensuche	8
Heimische Superfrüchte	13
Marianne Koch	14
Hören und lesen!	16
Ich erinnere mich...	18
Endlich Zeit fürs Hobby	20
Begriffe verständlich erklärt	22
Kolumne & Impressum	23



© iStockphoto.com/abstock

Blick auf *die Ahnen*

Familienforschung ist eine herausfordernde und erfüllende Aufgabe zugleich.

Mehr ab Seite 8



© iStockphoto.com/RgStudi

Interessen neu beleben

Immer mehr Menschen im Ruhestand finden in einem Hobby Ausgleich und Bestätigung.

Mehr ab Seite 20



© Greta Schaber/Getty Images

Medizinerin am Filmset

Marianne Koch hat viele Berufe, aber nur eine Berufung: Ihr Herz schlägt für die Medizin.

Mehr ab Seite 14



Ein lebendiges Zuhause im Grünen

Der schönste Ort in der GDA Kleefeld in Hannover? Das ist für Direktor Martin Stodolny zuerst einmal das Parkcafé am Brunnen im Stiftsgarten – und zum zweiten die Dachterrasse seiner Vorgängerin im Amt.

Karin Theuerkauff war von 1995 bis 2001 Direktorin am Osterfelddamm 12. Seit dem Jahreswechsel 2018/2019 ist ihr ehemaliger Dienstort ihr neues Zuhause. Mit grünem Daumen und viel Liebe hat sie während ihrer Zeit als Direktorin eine ganz persönliche Wohlfühloase hoch über Groß-Buchholz geschaffen: eine Dachterrasse. Auch Stodolny nimmt hier mit Freude für ein Gespräch mit der 81-Jährigen Platz: „Wir sprechen gern über heu-

te und früher“, sagt er. In den 1970er-Jahren entstand dort, wo ehemals landwirtschaftliche Flächen den dörflichen Teil im Osten der niedersächsischen

Landeshauptstadt prägten, das Kleefelder Wohnstift der Gesellschaft für Dienste im Alter mbh (damals noch Gemeinschaft Deutsche Altenhilfe).



Von Grün umgeben:
das Wohnstift der GDA Kleefeld in Hannover.



© shutterstock/VVSV, © GDA (4)



Moderne Wohnanlage: Trotz seiner 44 Jahre ist das Wohnstift der GDA Kleefeld auf dem neuesten Stand.



Regel Austausch: Martin Stodolny und Karin Theuerkauff reden gern über das Leben im Wohnstift.

Immer am Puls der Zeit

Modernisierung war schon in den 1990er-Jahren ein Thema. Damals wie heute stellen Hammerschläge und Sanierungsarbeiten ein Ärgernis für die Bewohnerschaft dar. Doch Theuerkauff und Stodolny sind sich einig: „Stillstand geht nicht!“ Da ist es gut, dass heute

über Bauarbeiten via GDA-TV im Hauskanal informiert wird. Das 44 Jahre alte Gebäude ist definitiv auf dem Stand von 2021. „Die Zeit ist hier nicht stehen geblieben“, sagt Theuerkauff. „Bei meinem Einzug hatte ich ein gutes Gefühl. Es war ein angenehmer Empfang.“ Sie ist froh, alle Ange-

bote des Wohnstifts nutzen zu können – zum Beispiel jeden Tag schwimmen zu gehen. Das sei während ihrer Dienstzeit natürlich nicht gegangen. Früher, so fasst es Stodolny zusammen, sei die GDA Kleefeld nur ein Ort zum Wohnen gewesen. Heute überzeugten die vielfältigen, auch pflegerischen Angebote die Interessenten. Damals gab es sogar eine Altersgrenze für Einzüge, sie lag bei 80 Jahren. „Die Altersspanne meiner Bewohnerschaft von Anfang 60 bis über 100 Jahre ist natürlich eine Herausforderung“, räumt Stodolny ein.

Gut durch die Pandemie

Auch die Corona-Pandemie sei eine Herausforderung, sagt der 52-Jährige. Doch er kann ihr auch etwas Positives abgewinnen: „Wir mussten raus mit unseren Aktivitäten!“, sagt Stodolny. So sei etwa mit der Parkbühne auf der Festwiese im Stiftsgarten ein weiterer schöner Ort entstanden. „Sie haben uns gut durch die Pandemie gebracht!“, lobt die Bewohnerin ihren Direktor. Jedoch hoffen →



Beliebte Beschäftigung für Aktive: Gymnastik auf der Festwiese.



Komfortabel: die Gemeinschaftsbereiche im GDA-Haus.

→ beide sehr, dass sich bald wieder die unbeschwertere Lebendigkeit einstellt, die ihr Haus immer ausgezeichnet hat.

„Hier kommt man rein, hier pulsiert das Leben“ – das hat auch die Kinder von Eva-Maria Stakemann (90) beeindruckt, als diese für ihre Eltern 2009 ein neues Zuhause suchten. Das Eigenheim in der Region Hannover war den Rentnern zu groß geworden. Heute sagt die gebürtige Staderin: „Ich bin GDA-Kleefelderin.“ Die beste Art, hier heimisch zu werden,

sei, sich einzubringen und die vielen Angebote zu nutzen. „Wenn man freundlich ‚Guten Tag‘ sagt, kommt man sehr schnell ins Gespräch“, so Stakemann. Die Vorsitzende des Beirates, in dem sie sich schon seit 2013 engagiert, ist überzeugt: „Es ist einfach ein schöner und lebendiger Ort mit allem, was dazugehört.“



Fühlt sich als GDA-Kleefelderin: Eva-Maria Stakemann.

Wissenswertes über das GDA Kleefeld



Einladend: das Bewohnerrestaurant.

- **Anzahl Appartements:** 404 und 70 Wohnpflegeplätze
- **Anzahl Bewohnerinnen und Bewohner:** 490
- **Anzahl der Mitarbeitenden:** 254
- **Auswahl Gemeinschaftsanlagen, -bereiche:** Schwimmbad, Sauna, Gymnastikraum mit Fitnessgeräten, Bewohnerrestaurant, Café Lieblingsplatz, Parkcafé am Brunnen, Vortragssaal, Clubraum, Raum am Park, Raum am See, Bücherei, Internetcafé, Dachterrassen, Stiftspark, Bienenstock, Gartenschach, Park-

- bühne, Boulebahn, Outdoor-Fitnessgeräte, E-Tankstelle
- **Veranstaltungen:** Konzerte, Vorträge und Multivisionen, Lesungen, Talk „Auf einem roten Sofa ...“, Ausstellungen, Gottesdienste, Gesprächskreise, Kreativ- und Sprachkurse, Gedächtnistraining, Bewegungsangebote, Achtsamkeitstraining, GDA-TV, Zukunftstage für Interessenten
- **Adresse und Kontakt:** Osterfelddamm 12, 30627 Hannover, Interessentenberatung Jörg Ziesemer und Jörg Wehking, Telefon: (0511) 5705-234

Neuigkeiten von der GDA

Unsere Küchencrews freuen sich über eine ganz besondere Würdigung, in Neustadt gibt es Glückwünsche und Blumen für drei Mitarbeiterinnen.



© Thomas Fedra

Preisgekrönte Gastronomie

Das kulinarische Konzept der GDA ist mit dem Frankfurter Preis „Großer Preis der deutschen Gemeinschaftsgastronomie 2021“ ausgezeichnet worden. Der Preis gilt als „Oscar“ der Branche und wird alle zwei Jahre von der dfv Mediengruppe für herausragende Leistungen und kreative gastronomische Angebote vergeben. Bei der Verleihung am 11. Oktober in der Kölner Flora überreichte Jurymitglied Ramin Homayouni (links) Mark-Erich Volker von der GDA Zentrale Hannover die Auszeichnung.

Bestanden: Neue Pflegefachkräfte im GDA Neustadt

Verstärkung für das Team am GDA-Standort Neustadt: Dort haben Miriam Weid und Agnieszka Bobrowski ihre Ausbildung zur Pflegefachkraft bestanden. Direktor Klaus Wimbert und die Pflegedienstleitung Elke Hauck gratulierten und freuten sich, dass beide Frauen der GDA treu bleiben werden. Sie dankten bei dieser Gelegenheit Birgit Settmeier, Praxisanleiterin und stellvertretende Pflegedienstleitung. Diese lobte den Einsatz der beiden neuen Fachkräfte, die ihre Ausbildung mit viel Empathie und großem Interesse absolviert hätten.



© GDA

Korrektur: GDA-Hotelzimmer für die Angehörigen

© Florian Busch



Die GDA hat die Zahl der Hotelzimmer an ihren Standorten (Bild: Landhaus Ammann in Hannover-Waldhausen) zum Teil deutlich reduziert. Das kleinere Kontingent an Einzel- und Doppelzimmern steht allen Bewohnerinnen und Bewohnern sowie deren Angehörigen zur Verfügung, etwa für Familienfeiern. Angehörige bezahlen pro Übernachtung nur 70 Euro im Einzel- und 80 Euro im Doppelzimmer. Bewohnerinnen und Bewohner übernachten an anderen GDA-Standorten für nur 50 Euro pro Nacht.

Auf den Spuren unserer Ahnen

Woher komme ich, wer waren meine Vorfahren? Familienforschung ist eine ganz besondere Beschäftigung. Der Blick in die Vergangenheit kann aufwendig, aber sehr bereichernd sein und die Verbundenheit in der Familie fördern.

VON EVELYN BEYER

Ein Foto von 1868 gab den Anstoß. Eine Ursula von Platen im bauschigen Rock, ihr Verlobter mit Fliege zum Stehkragen. „Sie waren mir fremd“, sagt Marlies Uhlig*, „aber die Frau hat meine Augen.“ Landadel in Pommern, über Generationen ansässig, durch den Krieg in alle Welt verstreut, hieß es beim Familientreffen. Von denen stammte das legendär gutherzige Tantchen Mine ab sowie Karl, der Kapitän auf hoher See. „Betreibst du Ahnenforschung?“, diese Frage ließ Uhlig

aufhorchen: „Warum nicht? Ich habe Zeit genug.“

Woher komme ich, wo und wie haben meine Vorfahren gelebt? Was hat sie geprägt und damit auch mich? Gab es Künstler, Pioniere, Talente wie meins? Genealogie, die Ahnenforschung, fasziniert immer mehr Menschen – zumal heutzutage das Internet und kommerzielle Genealogieportale die Suche erleichtern können.

Viel Zeitkolorit vermittelt sich beim Blick in die Vergangenheit: die Entwicklung der Heimat, Umbrüche in



*alle Namen von der Redaktion geändert





„Genealogie öffnet das Herz und lässt es pochen.“

Aus dem Jubiläumsbericht der Maus-Gruppe aus Bremen

→ Stadt und Land. Auch Heikles kann herauskommen. Nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs ergaben sich viele Beziehungen zwischen US-Soldaten und deutschen Frauen, längst nicht alle Kinder daraus wurden als unehehlich deklariert. Marie-Luise Marjan alias „Mutter Beimer“ aus der „Lindenstraße“ erfuhr erst spät, dass sie 1940 adoptiert wurde und ihr Halbbruder im Allgäu wohnt.

So Aufregendes entdeckte Uhlig nicht, wohl aber einen fremden Nachnamen in der Heiratsurkunde einer Tante. „Sie hatte im Krieg ihren gefallenen Verlobten nachträglich geheiratet. Solche ‚Totenehen‘ waren per Erlass von den Nationalsozialisten erlaubt worden. Von dieser ersten Eheschließung, bei der sie gleich zur Witwe erklärt wurde, hat sie niemandem erzählt.“

Hinweise in alten Dokumenten

Vor sieben Jahren begann die 81-Jährige so, wie es Experten anraten: alle lebenden Verwandten befragen und



gucken, welche Dokumente noch vorhanden sind. Tauf-, Geburts-, Heirats- und Sterbeurkunden, sogar Finanzpapiere – alles kann Hinweise enthalten. Bei Uhlig kam Kreatives zutage: „Ein Familienzweig verfasste über Generationen Gedichte zu Feierlichkeiten.“ Kriegstagebücher tauchten auf sowie eine Chronik: „Sie geht bis 1723 zurück.“ Bereichernd fand sie die Recherche: „Ich habe mit Verwandten gesprochen, die ich kaum kannte. Ich fühle mich jetzt in einem



Jedes Detail kann ein Hinweis sein: etwa auf Fotos und alten Urkunden.

Tipps vom Genealogen

- **Bestandsaufnahme:** Sichten Sie zunächst alle verfügbaren Dokumente wie Geburts- und Sterbeurkunden, Stammbücher, Briefe und Fotos.
- **Von einer Generation zur nächsten:** Betrachten Sie immer nur die einzelnen Generationen. So behalten Sie den Überblick und verzetteln sich nicht.
- **Wer erinnert sich?** Oft bringt ein Gespräch mit Geschwistern, Freunden oder einstigen Nachbarn neue Erkenntnisse. Fragen Sie nach, solange es sie gibt.
- **Sütterlinschrift:** Holen Sie sich Unterstützung beim Entziffern alter Handschriften. Helfen können Archive oder auch eine Transkriptionssoftware.



© iStockphoto.com/shironosov; © ArbitrarilyO_Wikipedia



Alte Fotoalben, Mikrofiches oder ein langes Gespräch?

All das können ergiebige Quellen bei der Ahnenforschung sein.

familiären Netz, das mich milder auf mich selbst schauen lässt.“ Uhlig lacht: „Manche Macken liegen in der Familie.“

Ihr Stammbaum verzweigte sich schnell. Einige Urgroßtanten und -onkel waren 1863 in die USA nach Minnesota ausgewandert. Mit Quellenangabe, Geburts-, Todes- und anderen Daten versehen, fand Tantchen Mine ebenso ihren Platz im Stammbaum wie Kapitän Karl. Das Papierarchiv stieß allerdings bald an Grenzen. Großnichte Sigrid* zeigte der Seniorin die Windows-Software Ahnenblatt, die leicht zu bedienen und kostenlos oder, in der Vollversion, günstig zu haben ist.

Komplexe Recherche

Bei der Recherche gibt es Hürden: Städte und Dörfer wurden oft umbenannt, Namen nach Gehör geschrieben. Genealogie ist ein komplexes Terrain. Manche Volkshochschulen vermitteln Grundlagen, auch Vereine helfen weiter. Der größte ist CompGen, dessen Datenbanken frei nutzbar sind. Regionale Gruppen wie Maus in Bremen machen ihre Daten aus Kirchenbüchern und Registern häufig nur Mitgliedern zugäng-

lich, anfragen kann man aber. Hinzu kommen Onlineportale wie das kostenlose FamilySearch, die Dienste von Ancestry und MyHeritage gibt es hingegen nur gegen Gebühr.

Manchmal hilft nur ein konventionelles Archiv weiter. Das Bundesarchiv bewahrt zum Beispiel Unterlagen aus Politik und Militär auf, das Staatsarchiv Leipzig birgt Kirchenbücher, Familienarchive sowie die Deutsche Zentralstelle für Genealogie. →



© iStockphoto.com/jacoblund

In die Familienhistorie eintauchen: In Archiven lassen sich oft interessante Informationen zu den Ahnen finden.

→ Jeder Besuch dort sollte gut vorbereitet und vereinbart sein.

Eine weitere, recht kostspielige Möglichkeit, mehr über die eigene Herkunft zu erfahren, ist die DNA-Analyse per Speichelprobe. Das Laborergebnis gibt Anhaltspunkte und statistische Wahrscheinlichkeiten, aus welchen Teilen der Welt die eigenen Vorfahren stammen könnten. Doch echte Treffer sind dabei selten.

Erkenntnisse als Kraftquelle

Das Wissen um die Schicksale der Vorfahren kann Kraft geben, es kann ein Gefühl der Verwurzelung und Zugehörigkeit vermitteln. Allerdings können auch Tabus und Traumata angerissen werden, etwa Misshandlungen und Kriegserlebnisse. Psychogenealogen gehen jedoch davon aus, dass ungelöste Konflikte der Vorfahren ohnehin in den Nachkommen weiterwirken. Die Fakten zu kennen

und emotional zu bewältigen kann also auch Heilung bringen.

Einen Warnhinweis bräuchte die Familienforschung aus anderen Gründen, meint Marlies Uhlig scherzhaft: „Es ist eine wundervolle und bereichernde Beschäftigung, aber sie kann zur Passion werden.“ Oder wie es der Jubiläumsbericht der Maus-Gruppe aus Bremen beschreibt: „Genealogie ist Sehnsucht. Sie öffnet das Herz und lässt es pochen.“



© iStockphoto.com/gpointstudio

Geschichten verbinden: Wer Familienforschung betreibt, kommt ins Gespräch mit vielen Menschen.

Erstellen Sie doch auch einen Stammbaum.

Das ist übrigens eine gute Gelegenheit, sich mal wieder bei lieben Verwandten zu melden.

Vom Foto zur Datei: digitalisieren und sichern

So schön Fotos im Album aussehen:

Mit den Jahren verblasen sie und bekommen Risse. Auch die kostbare Familienurkunde oder der Brief altern und vergilben. Für Babytapsen auf Schmalfilm oder VHS-Kassette sterben gar die Abspielmöglichkeiten aus. Deshalb ist es sinnvoll, solche Familienstücke als digitale Datei zu sichern – dann kann man sie auch versenden und Verwandten zeigen. Ob Schriftstück, Papierfoto,

Negativ, Dia oder Film: Mit der entsprechenden Ausrüstung kann man vieles selbst digitalisieren. Doch oft ist man beim Fachbetrieb, Copyshop oder Fotoladen besser dran. Sorgsames Aussortieren vorher spart Zeit und Kosten – vielleicht eine gute Gelegenheit für eine Familienaktion: Gemeinsam die Fotos auszuwählen und dazu die Geschichte der Familie zu erfahren ist für viele Enkel spannend.



© iStockphoto.com/imagesbybarbara

Geballte Ladung Vitalität

Gesunde Beeren und Samen aus Übersee – Superfoods genannt – sind ein Ernährungstrend. Doch es gibt tolle heimische Alternativen.



VON PETRA ZOTTL

Exotische Saaten und Früchte wie Chiasamen, Açaï- und Gojibeeren gelten aufgrund ihres außergewöhnlich hohen Gehalts an bestimmten Inhaltsstoffen als besonders gesund. Wegen der langen Transportwege sind die sogenannten Superfoods teuer – und ihr Kauf in Zeiten des Klimawandels eine Gewissensfrage. Zudem gibt es günstige Alternativen; heimische Lebensmittel, die wir seit Jahrzehnten kennen.

Ein Beispiel ist die Leinsaat.



Sie wird auch in Westeuropa angebaut, enthält mehr Proteine und Omega-3-Fettsäuren als die aus Lateinamerika stammenden Chiasamen und kann den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen. Schleimstoffe wirken sich verdauungsfördernd und reizlindernd aus. Ganze Samen schmecken im Joghurt, Salat oder Porridge. Mild-nussiges Leinöl eignet sich für Dressings.

Den aus Asien stammenden, oft getrockneten Gojibeeren stehen schwarze Johannisbeeren gegenüber: Letztere haben mit 177 Milligramm pro 100 Gramm mehr als dreimal so viel Vitamin C. Ein Top-Vitamin-C-Lieferant unter den mittlerweile heimischen Lebensmitteln ist Sanddorn – er enthält gar

450 Milligramm. Aber auch Grünkohl liegt beim Vitamin C vor der Gojibeere.

Als antioxidativ wirkendes regionales Superfood gilt die Blaubeere. Das liegt an ihrem hohen Anthocyanengehalt, so heißt ihr natürlicher Farbstoff. Ihr Verzehr kann sich positiv bei Bluthochdruck, Herz- und Kreislaufbeschwerden auswirken. Anthocyanen wird nachgesagt, dass sie die Gedächtnisleistung verbessern können. So stehen Blaubeeren, aber auch Rot- und Grünkohl der südamerikanischen Açaibeere in nichts nach. Und noch ein Vorteil der heimischen Alternativen: Die Açaï kommt oft nur gefriergetrocknet oder als Pulver zu uns. Und Frisches schmeckt Feinschmeckern nun mal besser.



Praxis statt *roter Teppich*

VON EVELYN
BEYER

Sie schaffte es bis nach Hollywood, doch sie suchte nie den Glamour: Marianne Kochs Leidenschaft gehört der Medizin.

Zu gern würde man ihr entlocken, wie sie das Alter austrickst. Am 19. August ist Marianne Koch 90 Jahre alt geworden: „Hört man ihr nicht an, sieht man ihr nicht an – wie macht die das?“, wird die beliebte Medizinerin danach beim „Gesundheitsgespräch“ in Bayern 2 anmoderiert, wo sie seit 20 Jahren kompetent Hörer berät. Programmatisch der Titel ihres neuen Bucherfolgs: „Alt werde ich später“.

Man kennt sie aus Filmen mit Heinz Rühmann, O. W. Fischer und Gregory Peck, aus „Des Teufels General“ und „Für eine Handvoll Dollar“, große Rollen, ohne jede Ausbildung furios gespielt. Doch das wischt die gebürtige Münchnerin heute beiseite: „Es war nicht mein Beruf“. Ärztin wollte sie werden, mit Leib und Seele. „Fotos zeigen mich mit einer selbst geklebten Rot-Kreuz-Haube und meinen armen Bruder mit grotesk umwickelten Armen und Beinen.“ Da ist sie etwa zehn Jahre alt.

Wenig später vertraut ihr die Mutter an, dass sie und ihr Bruder nicht der Ehe mit dem Kaufmann Rudolf Koch entstammen, sondern der Liebe zu einem berühmten, verheirateten jüdischen Arzt. Rudolf Schindler, Pionier der Magenspiegelung, floh vor den Nazis in die USA. 1965 kehrte er zurück, heiratete seine Jugendliebe. Erst 2018 verrät Koch diese bewegende Geschichte; sie traf ihren Vater 1956 bei Dreharbeiten.

Nach Hollywood und zurück

Die Arzttugenden des Vaters, die Klugheit der Mutter: Tochter Marianne überspringt zwei Klassen, studiert zielstrebig Medizin. Beim Nebenjob im Kopierwerk wird sie entdeckt. Sie ist fotogen, „kess“, sagt sie. Viele Ange-

bote folgen. Sie avanciert zum deutschen Frauenideal, räumt in Hollywood ab. Doch sie mag keine roten Teppiche, vermisst ihre Familie, ihre beiden Söhne. Nach 70 Filmen kündigt sie auf. Ihre Ehe mit Gerhard Freund zerbricht – an seiner Affäre mit der früheren Miss World, Petra Schürmann. „Als bunter Hund“, wie sie sagt, kehrt Koch mit 40 Jahren an die Uni zurück. Abends geht es ins Studio, sie moderiert „3 nach 9“, sitzt im Rateteam von „Was bin ich?“, macht Werbung.

Neues Glück

In ihr neues Leben bringt der Lyriker Peter Hamm Liebesglück, bis zu seinem Tod 2019 wohnen sie am Starnberger See. 1985 feiert sie die Eröffnung ihrer Praxis, endlich. „Sprechende Medizin“ übt die Internistin 13 Jahre lang aus, anschließend steigt sie beim Radio ein. Dafür forscht sie intensiv. Lernen hält jung, sagt sie. Und sonst? Gesunde Ernährung, viel Bewegung, gute soziale Kontakte. Kein Geheimnis, kein Trick? Nein, bedauert sie.

Vielleicht mag sie es nur selbst nicht sagen. Denn auch ihr Mut, Humor und ruhiges Selbstvertrauen sind das Rezept für ihr herausragendes, langes Leben.

Hollywoodkarriere:

In „Für eine Handvoll Dollar“ steht Marianne Koch mit Clint Eastwood vor den Kameras.

„**Alt werde ich später.**“

Marianne Koch,
Schauspielerin,
Ärztin und Autorin



Hören und lesen!

Liebe in einem fremden Land

Mathilde, eine junge Elsässerin, verliebt sich am Ende des Zweiten Weltkriegs in Amine Belhaj, einen marokkanischen Offizier im Dienst der französischen Armee. Die beiden heiraten und lassen sich in der Nähe von Meknès nieder, am Fuß des Atlas-Gebirges, auf einem abgelegenen Hof, den Amine geerbt hat. Voller Freiheitsdrang hatte Mathilde den Aufbruch in ein neues, unbekanntes Leben gewagt und muss doch bald ernüchternde Erfahrungen machen ...



Leila Slimani: „Das Land der Anderen“, Luchterhand Verlag, 384 Seiten, ISBN: 978-3630876467; 22,00 Euro



Berührend und tröstend zugleich

Zwei Schlaganfälle haben ihren Mann aus dem Leben herauskattupulsiert. Aus ihr wird die Frau des Kranken. Wie liebt und hütet man einen Mann, der zusammenbricht, wie schafft man die Balance, in der Krankheit zu sein und im Leben zu bleiben? Die Journalistin Gabriele von Arnim, Jahrgang 1946, beschreibt den schmalen Grat zwischen Fürsorge und Übergriffigkeit, Zuwendung und Herrschaft.



Gabriele von Arnim „Das Leben ist ein vorübergehender Zustand“, Rowohlt Verlag, 240 Seiten, ISBN: 978-3498002459; 22,00 Euro

Kerkelings ganz persönliche Katzenmomente

Der Autor und Entertainer serviert uns hier Samtpfotengeschichten vom Feinsten. Das ultimative Katzenbuch für alle Katzenfans, einfach beglückend. Eine Mischung aus eigenen Erlebnissen, amüsant aufbereitetem Sachwissen zum Thema Katzen und nicht zuletzt tierischen Anekdoten über die Schnurrer. Als Hörbuch noch viel besser als gedruckt ...

Hape Kerkeling: „Pfoten vom Tisch!“, Osterwoldaudio, Hörbuch CD, ISBN: 978-3869525174; 13,99 Euro





© iStockphoto.com/Halfpoint



Eine Hommage auf Piazzolla

Der 1992 verstorbene argentinische Komponist und Musiker hat mehr als 300 Tangos komponiert und hätte in diesem Jahr seinen 100. Geburtstag gefeiert. Aus diesem Anlass ist die CD mit elf Tangostücken erschienen, eingespielt vom Patagonia Express Trio. Mit dem letzten Tango erschließt sich Piazzollas Begeisterung für den Jazz: Duke Ellingtons „Caravan“, neu arrangiert in typischer Piazzolla-Manier.

Patagonia Express Trio: „Piazzolla“, Audio CD, Berlin Classics, ab 15,99 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.



Starke Geschichten über 22 Pionierinnen

Namen wie Clärenore Stinnes, Eleonore Noll-Hasenclever und Isabelle Eberhardt sagen Ihnen nichts? Müssen sie vermutlich auch nicht, sollten sie aber, denn diese Frauen sind Pionierinnen ihrer Zeit. Im Rahmen von „radioDoku“ erzählt der BR von ihren Leben und Abenteuern – ob es nun eine Weltreise mit dem Auto, das Leben in der Wüste oder die achtmalige Besteigung des Matterhorns ist.

„22 Abenteurerinnen“, Podcast vom BR (Bayrischer Rundfunk),



Free Download & Stream: radioDoku, Dauer: je 24 Minuten, fünf Teile (kostenlos verfügbar)

© Bayerischen Rundfunk; © iStockphoto.com/Zodchiv/Oleksandr-Hruts

Ich erinnere mich ...

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

Als wir 1949 über „die grüne Grenze“ nach Stuttgart kamen, wurde uns vom Wohnungsamt ein Zimmer zugewiesen, und zwar in der Weißenhofsiedlung. Diese war 1927 von mehreren bekannten Architekten wie beispielsweise Walter Gropius, Ludwig Mies van der Rohe und Hans Scharoun anlässlich einer Bauhaus-Ausstellung erbaut worden. Erst als immer wieder Kunststudenten auf der Wiese gegenüber mit ihrer Staffelei saßen, fragte ich mal nach. Das sei das sogenannte „Stelzenhaus“ und von Le Corbusier, was mir zu der Zeit alles noch kein Begriff war. Unser Zimmer kam mir nie zu klein vor, weil es eine große, teils überdachte Terrasse gab, wo ich im Sommer sehr oft draußen schlafen konnte. Außerdem hat mich der wunderbare Blick über Stuttgart und Umgebung für alles entschädigt. Gespielt wurde auf der Straße oder der Wiese gegenüber. Der Killesberg und das Freibad waren nicht weit. Dank meiner tollen Eltern habe ich diese Zeit in bester Erinnerung. Ende der 1980er-Jahre wurde alles saniert und in den Originalzustand versetzt, das heißt, beide Obergeschosse der Doppelhaushälften sind jetzt nur Terrassen. Das Gebäude

ist mittlerweile Museum und wurde 2016 zum Weltkulturerbe, was mich auch ein bisschen stolz macht. Bei meinen Besuchen in Stuttgart fahre ich oft zum Killesberg und besuche es, allein schon wegen der Aussicht.

Ute Peter



Ihr „Stelzenhaus“ während der Sanierungsarbeiten: Ute Peter hat im Foto festgehalten, wie schön hell die Fassade des Doppelhauses wieder erstrahlt.



Zustand vor der Sanierung: Etwas trist erscheint da noch das Gebäude.



Weißenhofsiedlung um 1927: Hier verwirklichte die Avantgarde internationaler Architekten und Künstler ihre Ideen vom modernen Wohnen.

Weltberühmt: die Weißenhofsiedlung

Sie gilt als eines der bedeutendsten Beispiele der aufkommenden modernen Architektur: die Weißenhofsiedlung in Stuttgart. Unter der künstlerischen Leitung von Ludwig Mies van der Rohe waren im Jahr 1927 Musterhäuser für die Ausstellung „Die Wohnung“ vom Deutschen Werkbund errichtet worden. Die Siedlung ist in Teilen erhalten, 2016 erklärte die Unesco zwei Häuser zum Welterbe.



Doppelhaus von Le Corbusier und Pierre Jeanneret: Heute ist dort das Weissenhofmuseum (www.weissenhofmuseum.de) untergebracht.



Einfamilienhaus von Hans Scharoun:

Der Deutsche ist bekannt für seine organischen Bauformen.

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 die 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.

Liebe Leserinnen und Leser, in der vorigen Ausgabe von „meine Zeit“ hat Frau Gertrud German im GDA-Album vom Wohnstift in Neustadt berichtet. Leider war ihr Nachname falsch wiedergegeben, wofür wir uns entschuldigen.

„Ein Hoch aufs Hobby“

Was anfangen mit der Zeit im Ruhestand? Viele Ältere wollen nicht einfach die Hände in den Schoß legen, sondern aktiv bleiben. Warum also nicht alte Hobbys wiederbeleben oder neue finden? Das schafft Ausgleich und fördert das Wohlbefinden.

VON NADINE KIRST

„Wir sind zu jung, um einzurosten.“

Klaus Kemmer*,
Rentner und
Modellflugzeugbauer

Sorgsam prüft Klaus Kemmer* Tragflächen und Rumpf, dann dreht er das Modell des Airbus A320 in seiner Hand. Mit dem Daumen drückt er vorsichtig gegen das Fahrgestell. Alles sitzt. Der 75-Jährige lehnt sich zufrieden zurück und betrachtet sein jüngstes Werk. Einen schönen Platz will er dafür finden auf seinem Regal. Dort reihen sich Flugzeugmodelle aneinander, von der Boeing 747 bis zur Tupolew 144, alle maßstabsgerecht und detailgetreu. Ganz vorn Kemmers Liebling: eine JU 52. Fast 40 Jahre ist es her, dass

er sie gebaut hat. Sohn Martin* war damals gerade geboren. „Wie die Zeit vergeht“, denkt der Rentner noch. Dann reißt ihn Ehefrau Ida* aus seinen Gedanken. Die Enkel sind zu Besuch gekommen.

Mehr Zeit für Interessen

Dass Opa Klaus Flugzeuge baut, finden Jonas* und Nesthäkchen Lina* spannend. Wann immer sie mögen, erzählt er ihnen Geschichten über legendäre Maschinen und baut mit den beiden Spielzeugflugzeuge. So enden Familientreffen, die nach der Corona-Pause nun wieder möglich sind, bei den Kemmers oft am Basteltisch.

Während seines aktiven Berufslebens war für den Elektrikermeister daran nicht zu denken. Lange hatte er sein Hobby hintangestellt. Das Haus, die Kinder – es gab immer viel zu tun. Kemmer liebte seinen Beruf, engagierte sich in der Handwerkervereinigung. Seinem Rentnereintritt sah er mit gemischten Gefühlen entgegen.

Aktiv im Ruhestand

Als es so weit war, tat er sich anfangs schwer mit der vielen freien Zeit. „Mit dem Leerlauf konnte ich gar nichts anfangen“, sagt er. Seine Frau war es, die ihn ermunterte, sein Hobby wie-



© iStockphoto.com/RgStudio

Wissen weitergeben: Wenn Kleine von den Großen lernen, haben Hobbys einen ganz besonderen Wert.

*alle Namen von der Redaktion geändert



Für farbenfrohe Momente: Wer zum Pinsel oder Malstift greift, kann sich nicht nur kreativ ausleben, sondern schult auch Koordination und Konzentration.

derzubeleben. Seitdem tüftelt Kemmer wieder an Flugzeugmodellen, liest Fachzeitschriften, schaut Tutorials. Mit seinem Wissen ist er inzwischen ein gefragter Ansprechpartner für eine Modellbaugruppe, die sich in einem Internetportal austauscht.

Als auch Ida Kemmer in Rente ging, hat das Paar eine Abmachung getroffen: Mindestens ein Tag in der Woche ist für ihre Hobbys reserviert. Dann widmet sich der 75-Jährige seiner Miniaturflotte, seine Frau zieht sich an

ihre Staffelei zurück. Beide genießen die Zeit für sich. Klaus Kemmer hat sich zudem einer Gruppe angeschlossen, um Geocaching auszuprobieren.

Die Kemmers sind damit in guter Gesellschaft. Bei einer Forsa-Umfrage Anfang 2021 gaben 85 Prozent der über 75-Jährigen an, sich regelmäßig einem Hobby zu widmen. Lesen und Spaziergehen sind mit 30 und 25 Prozent die beliebtesten Aktivitäten, jeder Zehnte findet in der Gartenarbeit Erfüllung.



→ Erfüllung – darum geht es Klaus Kemmer. Von Anfang an hat er beim Modellbau eine tiefe Entspannung empfunden. Freilich, die Augen werden heute schneller müde. Seine Hände aber sind noch immer geschickt. Wenn Kemmer ein neues Flugzeug ins Regal stellt, erfüllt ihn das mit mehr Zufriedenheit denn je.

Neues Lebensgefühl

„70 ist das neue 50“, scherzt man im Freundeskreis. Tatsächlich sind die heute 70-Jährigen gesünder und aktiver als ihre Elterngeneration in dieser Lebensphase. „Mit der Verlängerung der Gesundheitsspanne werden die Menschen weniger ängstlich auf das Altern schauen und seine positiven Seiten verstärkt nutzen können“, schlussfolgert das Leibniz-Institut für Altersforschung in Jena. Hobbys als Sinngeber setzen Strukturen und liefern Erfolge.



© iStockphoto.com/vorDa

Gemeinsam in Bewegung: Wandern und Geocaching sind ideal für alle, die in der Natur aktiv sein wollen.

Wer musiziert, töpft oder malt, trainiert Feinmotorik und Konzentration. Bewegung erhält unsere Fitness. Studien belegen, dass Menschen, die bis ins hohe Alter körperlich und geistig aktiv sind, ihr Risiko, an Demenz zu erkranken, reduzieren können. Gibt es bessere Argumente für den Chor, die Yogagruppe oder den Theaterkreis Ü65? Vereine, Sprach- und Volkshochschulen haben passende Angebote. Anderen Älteren empfiehlt Kemmer, sich neue Aufgaben zu suchen und Pläne zu schmieden. „Wir sind zu jung, um einzurosten.“

! Sie suchen ein schönes Hobby?

Angebote finden Sie in Ihrem GDA-Wohnstift. Sprechen Sie uns gern vor Ort an.

Was heißt eigentlich ...? Unsere Azubis erklären

Tutorial: Das ist eine Gebrauchsanweisung als Video auf Internetseiten wie YouTube. Leute erklären in kurzen Filmen etwa, wie man Geräte selbst anschließen oder kaputte Sachen reparieren kann. Andere geben Tipps für Hobbymaler oder Modellbauer.

Geocaching: Geocaching ist vergleichbar mit einer Schatzsuche, nur ohne Schatzkarte. Übersetzt heißt Cache „geheimes Versteck“. Leute verstecken in der Natur Boxen, in denen oft nur ein Logbuch

und kleine Gegenstände drin sind. Dann veröffentlichen sie im Internet die GPS-Koordinaten des Verstecks. Andere gehen mit einem GPS-Gerät oder Smartphone los und versuchen, die Box zu finden. Wer das schafft, darf sich ins Logbuch eintragen und muss danach alles zurücklegen.

Chillen: Das Wort „to chill“ bedeutet abkühlen. Wenn wir jemandem sagen, dass er oder sie chillen soll, kann das heißen, dass der- oder diejenige sich abregen soll. Wenn wir

GDA



Mergime Hasani, Auszubildende Kauffrau im Gesundheitswesen

über uns selbst sagen, dass wir gern chillen, meinen wir etwas anderes: Dann entspannen wir uns, etwa auf der Couch oder bei einem Treffen mit Freunden.

Helden meiner Jugend

Ein gut sortierter Dachboden ist eine stete Quelle nostalgischer Poesie. Dort lagern die Hinterlassenschaften ganzer Lebensabschnitte; und wer beim Stöbern nicht gelegentlich von wohliger Melancholie übermannt wird, kann kein Herz haben. So saß ich mit glänzenden Augen über einer Kiste meiner Kinderbücher, als meine Töchter die Bodenleiter erklimmen. „Was issn das?“, fragten sie. Ich hielt ihnen Otfried Preußlers „Der kleine Wassermann“ entgegen. Mein literarisches Erweckungserlebnis. Der Titelheld hat Schwimmhäute zwischen den Zehen, aber er ist kein Frosch. Er hat grüne Haare, aber er ist kein Punk. Er spielt bei Vollmond Harfe, aber er ist kein Waldorfschüler. Ohne aufzublicken erzählte ich davon, wie viele glückliche Stunden meiner Kindheit ich mit dem kleinen Wassermann auf dem Grund des Mühlenweihers verbracht hatte.

Dann griff ich zu einem Karl-May-Band. Winnetou imponiert mir bis heute. Er ist die apachische Inkarnation deutscher Tugenden. Edel, hilfreich und gut; eine Art berittener Richard von Weizsäcker. Meine Töchter aber hatten sich schon einem historischen Micky-Maus-Heft zugewandt. „Das geht ja gar nicht“, sagten sie nach einiger Zeit mit gekräuselten Lippen. Angewidert deuteten sie auf Daisy Duck. Pinke Schleife, große Klimperaugen, eine Dame bis zur Schwanzfeder. Mir war sofort klar, dass meinen Töchtern ein solches Frauenbild grundfremd ist. Daisy stammt eben noch aus der „Fräulein“-Zeit, dem Windschatten der Emanzipation. Sie ist – heul, schluchz, grein! – das Produkt einer Gesellschaft, die noch nicht reif war für Miss Piggy.

Ich forderte Respekt ein: „Das sind Helden meiner Jugend!“, sagte ich. Ein wenig taten mir meine Töchter aber leid. Ich weiß, dass jede Generation ihre Vorbilder hat. Aber bis Bibi-Blocksberg-CDs nostalgische Patina ansetzen, müssen sie sehr, sehr viel Zeit auf dem Dachboden herumliegen.



© 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 04 – November bis Januar 2021/2022

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

Nadine Kirst, Bianca Schmitz (MADSACK
Medienagentur)

Art-Direktion

Siegfried Borgaes

Layout, Satz und Lithografie

Sabine Erdbrink, Claudia Fricke,
Katrin Schütze-Lill

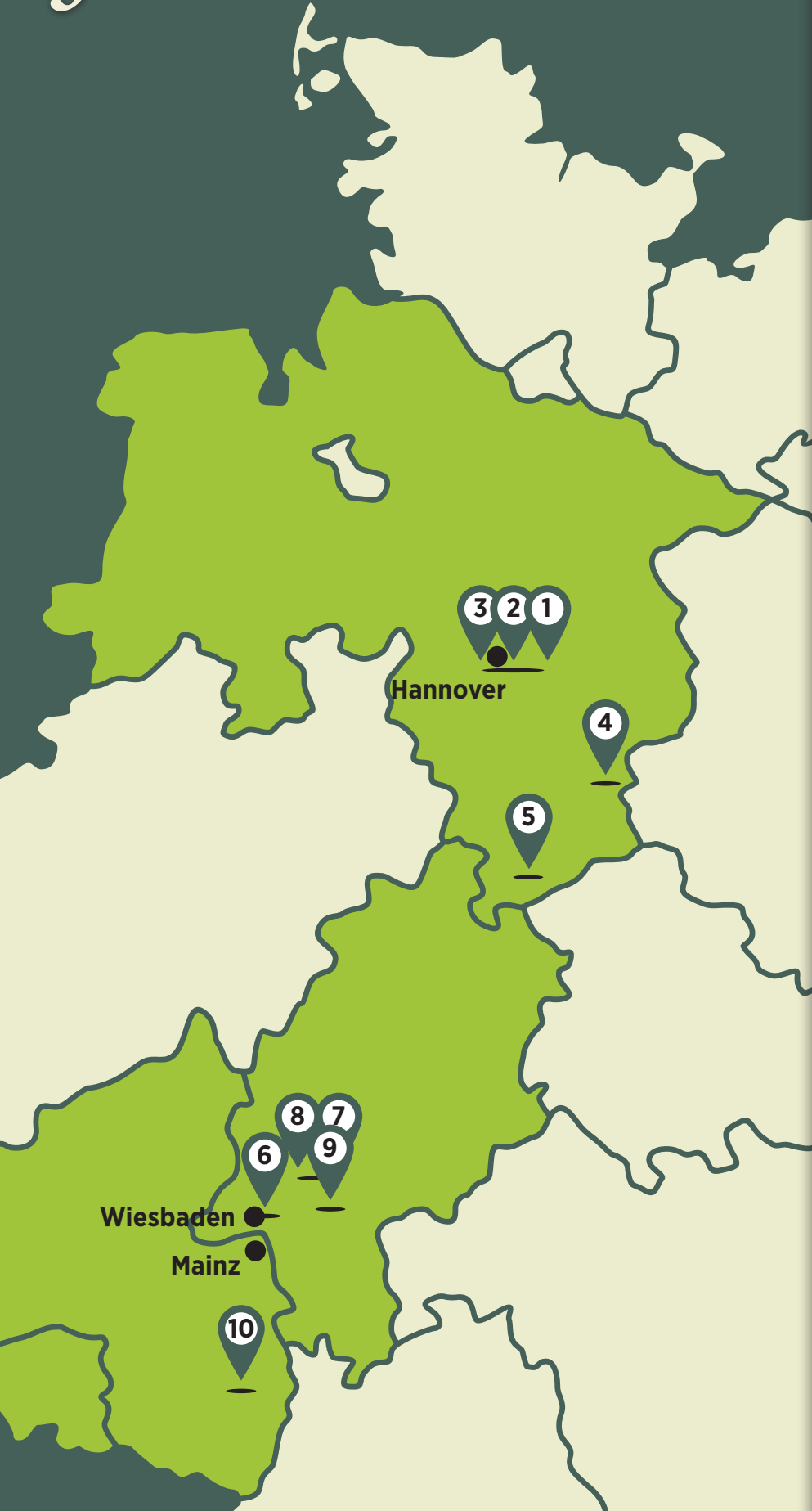
Druck

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 10. Oktober 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