

meine Zeit

Ein Zuhause mit Stil

Das Wohnstift Wiesbaden direkt am Kurpark bietet hohen Komfort und eine tolle Gemeinschaft.

Mit grünem Daumen

Ein kleiner Garten auf der Fensterbank macht Freude und schafft eine Aufgabe.



mein
Rätselheft
auf 8 Seiten

Spielend fit bleiben

Gesellschaftsspiele bringen Menschen zusammen. Zudem trainieren sie ganz nebenbei das Gedächtnis und die Feinmotorik.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Dr. Holger Horrmann,
Geschäftsführer der GDA

wie schön es ist, den Alltag nach den eigenen Wünschen gestalten zu können, ist vielen von uns seit Pandemiebeginn noch bewusster geworden. Manches, was selbstverständlich schien, mussten und müssen wir im Interesse unserer Gesundheit zurückstellen. Auch aktuell, zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses für diese Ausgabe von „meine Zeit“, müssen wir akzeptieren, dass die Situation nach Phasen der Entspannung wieder schwierig geworden ist. Dennoch hoffen wir, dass 2022 Liebgewonnenes in unseren Alltag zurückkehren wird. Wie die GDA GenussKultur: An einigen Standorten sollen die Feinschmecker-Events wieder starten. Auch kulturelle Highlights wie unsere einmaligen Events möchten wir Ihnen in diesem Jahr anbieten. Mehrere Konzerte sollen Ihnen die Abende verschönern. Bei all dem werden wir von den Hygiene- und Freiluftkonzepten profitieren, die wir entwickelt haben. Denn es gilt: Nur wer sich sicher fühlt, kann Lebensart genießen. Letzteres ist auch an unserem GDA-Standort Wiesbaden ein essenzieller Bestandteil: Die Bewohnerinnen und Bewohner schätzen nicht nur unser Haus als ihr Zuhause, sondern auch seine zentrale Lage und die Nähe zum Kurpark. Wenn Sie mögen, lernen Sie die Atmosphäre im Hildastift ab Seite 4 kennen. Ich wünsche uns allen ein gesundes Frühjahr!



Ihr Holger Horrmann

Inhalt

FEBRUAR BIS MAI 2022

Leben im Hildastift Wiesbaden	4
Ihre Meinung zählt!	7
Spielen für Geist und Seele	8
Traditionsgetränk Tee	13
Gregor Gysi	14
Hören und lesen!	16
Ich erinnere mich ...	18
Garten auf der Fensterbank	20
Begriffe verständlich erklärt	22
Kolumne & Impressum	23



© Andersen Ross via Getty Images

Freude am Spielen

Rommé, Halma und Backgammon heben die Stimmung und fördern die Konzentration.

Mehr ab Seite 8



© iStockphoto.com/Sergey Dementyev

Pflanzen als Wegbegleiter

Orchideen, Sukkulente und Co. setzen im Zimmer nicht nur optische Akzente, sondern haben auch einen meditationsähnlichen Effekt.

Mehr ab Seite 20



© Jans Schlarke via Getty Images

Popstar der Politik

Gregor Gysi zählt für sich gleich sieben Leben – von der Kindheit in der DDR bis in die Gegenwart.

Mehr ab Seite 14



Ein Zuhause mit besonderem Flair

Hohe Lebensqualität und ein starkes Gemeinschaftsgefühl vereint das Hildastift in Wiesbaden. Direktor Jens Wolter, Bewohnervertreterin Ilse Thol und Betriebsratsmitglied Thorsten Lorenz erläutern, warum das so ist.

Was schätzen die Bewohnerinnen und Bewohner besonders am Wiesbadener GDA-Haus?

Jens Wolter: Es ist die Freundlichkeit und Zuvorkommenheit unserer Mitarbeitenden, die von ihnen gelebte Gastgebermentalität, die gelobt wird. Individuelle Wünsche werden, wenn es irgendwie geht, erfüllt. Wir freuen uns über den guten Ruf, den der GDA-Standort Wiesbaden genießt – wir sind über die Stadtgrenzen hinaus als Hildastift bekannt.

Ilse Thol: Dem stimme ich zu. Die Kommunikation der Direktion, der Abteilungsleiter und der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit uns ist sehr gut. Alle haben ein offenes Ohr für unsere Bedürfnisse. Man spürt ein ausgeprägtes Gemeinschaftsgefühl zwischen Bewohnerinnen und Bewohnern sowie den Mitarbeitenden.

Thorsten Lorenz: Ja, die Fürsorglichkeit des Hildastift-Personals wird von den Seniorinnen und Senioren sehr geschätzt, genauso wie die ge-

nerelle Versorgung im Haus durch das Lädchen sowie Angebote wie die Servicefahrten zum Wochenmarkt. Aber auch die zentrale Lage ist etwas, das



In warmen Farben gestaltet: Der Speisesaal lädt zum Verweilen ein.



© shutterstock/VSV, © PHOTOVISION-DH/Daniel Herrmann; © Florian Busch (2); © GDA (2)



Lobt die Gesprächskultur im Haus: Ilse Thol



Schätzt die zentrale Lage: Thorsten Lorenz



Freut sich über das gute Image des GDA Wiesbaden: Direktor Jens Wolter

Harmonisch: Architektur und Begrünung des GDA Wiesbaden sind gut aufeinander abgestimmt.

viele sehr begrüßen. Kurpark, Theater, Casino, Innenstadt: Alles ist nah oder gut erreichbar. Und das kulturelle Angebot der GDA bezeichnen viele Bewohnerinnen und Bewohner als herausragend.

Und was macht für Sie das Besondere des Wiesbadener GDA-Hauses aus?

Ilse Thol: Wie von Herrn Lorenz gesagt, die Lage – wir leben im ruhigen Wohngebiet und trotzdem citynah. Zudem ist die Architektur der Gebäude

sehr individuell. Die Grundrisse der Apartments sind nicht nur zweckmäßig, sondern auch wohnlich.

Jens Wolter: Das Hildastift hat wirklich ein besonderes Flair. Und mit seinem Konzept, das weniger vollstationär als eher auf die eigene Häuslichkeit der Seniorinnen und Senioren ausgelegt ist, ist es einmalig in der Landeshauptstadt. Die Bewohnerinnen und Bewohner sind als „echte“ Wiesbadener fest in der Gesellschaft integriert und sehr stark vernetzt.

Was verbinden die Bewohnerinnen und Bewohner mit der Stadt, was ist „typisch Wiesbaden“?

Thorsten Lorenz: Für viele ist Wiesbaden der Ort, in dem sie geboren und aufgewachsen sind. Sie schätzen die Nähe zum Rheingau, aber auch die vielfältige Möglichkeiten, die eine Landeshauptstadt bietet – schließlich wohnen sie im kulturellen Zentrum des Rhein-Main-Gebiets. „Typisch Wiesbaden“ sind darum für mich auch das Staatstheater, das Spielcasino und die Nerobergbahn. Außerdem die einst größte Kuckucksuhr der Welt an der Burgstraße und die Wilhelmstraße mit ihren Boutiquen auf der einen und der Parkanlage des Warmen Damms auf der anderen Seite.

Jens Wolter: Das Flanieren über die Wilhelmstraße mit anschließendem Cocktail in der Altstadt ist meiner Meinung nach „typisch Wiesbaden“. Und das eher konservative, aber gehobene Flair.





© Florian Busch (2)

→ **Ilse Thol:** Mir fallen spontan die russisch-orthodoxe Kapelle auf dem Neroberg, die Marktkirche und die 26 heißen Thermal- und Mineralquellen ein. Außerdem ist die Stadt wirklich grün. Viele Bewohnerinnen und Bewohner mögen die Altstadt mit ihren zahlreichen noch erhaltenen Gebäuden aus der Zeit des Historismus.

Wie hat sich das Haus über die Jahre entwickelt?

Jens Wolter: Bevor das Hildastift 1983 öffnete, wurde das Projekt schon während der Planungsphase genau beobachtet. Die Gebäude mussten wegen der extremen Hanglage auf bis zu 20 Meter tiefen Stelzen gebaut werden.

Mittlerweile haben wir uns von einer klassischen Residenz mit Hausdamen zu einer multifunktionalen Senioreneinrichtung im Premiumbereich entwickelt – auch bei Themenbereichen wie Garten, Wellness oder Digitalisierung wollen wir die steigenden Ansprüche der Bewohnerinnen und Bewohner erfüllen. Das gute Image unseres Hauses zu erhalten und nachhaltig in die Zukunft zu tragen ist deshalb oberstes Ziel.

Wenn Sie noch unentschlossenen Interessierten etwas mit auf den Weg geben würden: Was würden sie ihnen empfehlen?

Thorsten Lorenz: Ich würde jeder noch unentschlüssigen Person ein Probewohnen im Hildastift empfehlen. Das ist der beste Weg, um sich mit dem Haus und seinem Angebot, aber vor allem auch mit den hier leben-

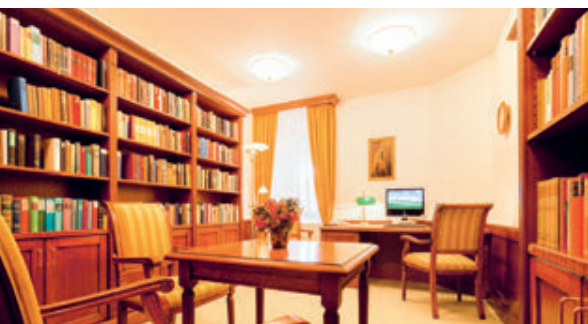
den und arbeitenden Menschen vertraut zu machen.

Ilse Thol: Ich rate, unbedingt auch mehr als nur ein Wochenende zur Probe zu wohnen. Denn alles, was man nur hört oder gesagt bekommt, wird dem Gesamten nicht gerecht. Und: Nicht zu spät einziehen. Sonst kann man das Angebot unter Umständen nicht mehr voll umfänglich wahrnehmen.

Im Grünen und dennoch citynah: Fußläufig vom GDA Hildastift befindet sich der Kurpark, die Innenstadt ist nur einen Kilometer entfernt.

GDA Hildastift am Kurpark

- **Anzahl Appartements:** 153 Appartements
- **Anzahl Bewohnerinnen und Bewohner:** 167, dazu 28 Pflegeplätze
- **Anzahl der Mitarbeitenden:** 115
- **Auswahl Gemeinschaftsanlagen, -bereiche:** Zwei parkähnliche Gartenanlagen, vier Veranstaltungsräume für bis zu 100 Personen, Wellnessbereich inklusive Pool, Sauna, Infrarotkabine und Salzkammer
- **Veranstaltungen:** Aktiv- und Kulturprogramme, Tag der offenen Tür oder telefonische beziehungsweise Online-Beratungssprechstunden für Interessentinnen und Interessenten
- **Adresse und Kontakte:** GDA Hildastift am Kurpark, Hildastraße 2, 65189 Wiesbaden, Interessentenberatung Klaus Weber und Michael Verheul, Telefon: (0611) 153-0



Gemütliche Atmosphäre: Die Bibliothek ist ein Raum der Entspannung.

Ihre Meinung zählt!

Wie ist Ihre Sichtweise auf unsere Magazinbeiträge? Teilen Sie der Redaktion von „meine Zeit“ gern Ihre Meinung und Ihre Wünsche in einem Leserbrief mit.



Dorothea Löser aus dem GDA-Wohnstift Göttingen zur Reportage „Auf den Spuren unserer Ahnen“ der Ausgabe 4/2021



Warum wird immer wieder von alten Handschriften in Sütterlinschrift geschrieben? Die Sütterlinschrift wurde ab 1926 nur probeweise in einigen Ländern des Reiches eingeführt, und nur von 1934 bis 1941 war sie obligatorisch an allen Schulen.

Dokumente in Sütterlin wird es daher nicht geben, sondern nur in altdeutscher Schrift in ihrer zackigen, leicht schräg nach rechts geneigten Form mit spitzer Feder.

Sütterlin wurde mit breiter Feder geschrieben, was die altdeutschen Buchstaben gerundet, auf rechts stehend erscheinen ließ. Sonst gäbe es kaum eine Veränderung. Nur das Schriftbild war wesentlich anders.

Leider wird heute die alte deutsche Schrift oft als Sütterlin bezeichnet, obwohl diese nur eine vergleichsweise kurze Zeit in Gebrauch war – höchstens 15 Jahre. Die altdeutsche Schrift hingegen wurde mehrere Hundert Jahre verwendet.

PS: Ich wurde 1925 in Berlin eingeschult und habe altdeutsche Schrift gelernt, nicht Sütterlin.

Dorrit Salewski aus dem GDA-Wohnstift Kleefeld zum Rätselheft und der Meldungsseite der Ausgabe 4/2021

Gemeinsam mit vielen anderen Mitbewohnern des GDA Hannover-Kleefeld freue ich mich stets über eine neue Ausgabe von „meine Zeit“. Ich persönlich bin auch eine fleißige Raterin. Im letzten Rätselheft Seite 1, links unten, traute ich meinen schwachen Augen und meiner stärksten Leselupe nicht: Das Suchworträtsel hat derart winzige Buchstaben, die auch durch eine starke Lupe nicht lesbar wurden. (Anm. d. Red.: Rätsel nun größer auf Seite 3 im Rätselheft). Das empfinden wir als alte Menschen als eine Zumutung.

Auf Seite 7 spricht man außerdem unter der Rubrik „Preisgekrönte Gastronomie“ von einem „Oscar“ der kulinarischen Angebote in unseren Häusern. Da muss ich ein leises Veto einlegen. Im Allgemeinen bin ich recht zufrieden mit den Speisen, aber als oscarverdächtig möchte ich sie nicht bezeichnen. In den vergangenen Monaten mussten wir einige Zugeständnisse wegen des Kücheumbaus machen, trotzdem war es bewundernswert, was die Köche in ihren Containern für uns zubereiten. Dafür gebührt ihnen Lob und Dank.

Die Redaktion muss aus Platzgründen Leserbriefe gegebenenfalls kürzen.

Auf welchem Weg können sich die Leserinnen und Leser melden?

Schicken Sie uns Ihren Leserbrief am besten per E-Mail an redaktion@gda.de oder platzieren Sie ihn im Hausbriefkasten der Kulturreferate. Wir freuen uns auch über die Zusendung von Begriffen für unsere Rubrik „Was heißt eigentlich ...?“, in der unsere Auszubildenden erklären. Mehr auf Seite 22.

Wer spielt, hat schon gewonnen

Ob Monopoly, Skat oder Memory – Gesellschaftsspiele fördern die Gesundheit, wie Untersuchungen belegen. Außerdem machen sie einfach Spaß.

VON EVELYN BEYER

Auf Knopfdruck rauschen die Karten durch, landen hübsch gemischt im Kasten: „Das ist unser Helfer“, sagt Christel Padberg*. „Mischen war nie meine Stärke.“ Nun bringt die kleine Maschine ihr Lieblingsspiel Skip Bo elektrisch durcheinander. Getränke sind kalt gestellt, Knabberereien aufgebaut: „Ich freue mich die ganze Woche auf unsere Runde“, meint die 81-Jährige. Mit Kniffel und Skat habe sie ihren Kindern seinerzeit das Rechnen nahegebracht: „Jetzt ist Spielen mein Hirn-

training.“ Beim Legekartenspiel Skip Bo ist Glück gefragt – aber auch strategisches Kalkül.

Deutschland gilt als Land der Gesellschaftsspiele, laut Umfragen spielt ein Drittel der Erwachsenen regelmäßig, ein weiteres Drittel gelegentlich. Frühe Psychologen wie Moritz Lazarus machten schon im 19. Jahrhundert einen „Spieltrieb“ im Menschen aus; im Spiel sind wir ganz Mensch, schrieb schon Friedrich Schiller. Sich fiktiven Herausforderungen zu stellen animiert und verschafft Erfolgserlebnisse. Ob am Tisch oder am Computer: Spielen kann →

*alle Namen von der Redaktion geändert



© Andersen Ross via Getty Images



77 Prozent der Deutschen haben ein Mensch- ärgere- dich-nicht- Spiel zu Hause.

Statista, 2018

→ die Gesundheit im Alter fördern, das belegen wissenschaftliche Studien.

Stimmungshebend kann schon die zwanglose Geselligkeit beim Spielen sein. Das Denken in Zusammenhängen wird bei Strategiespielen geschult, ebenso die Wahrnehmung, Konzentration und Ausdauer. Koordination und Feinmotorik sind bei Brettspielen gefragt; Erinnerungsspiele wie Memory fördern die Merkfähigkeit und das Kurzzeitgedächtnis. Wichtig ist auch der Spaß: Er spricht das Belohnungszentrum im Hirn an. Bei Überforderung dagegen können sich Enttäuschung und Abwehr einstellen.

Von Klassiker bis Neuheit

„Es geht nicht mehr alles“, hat Christel Padberg erfahren. „Für Rommé und Canasta habe ich Karten mit großem Aufdruck besorgt, aber manchen sind die Regeln zu komplex.“ Dennoch bleibt es in ihren wechselnden Runden nicht bei Altbekanntem wie Mensch ärgere dich nicht: „Viele hatten Lieblingsspiele mit ihren



Kindern oder Enkeln – die bringen sie ein.“ Klassische Schätze wie das „1000 Kilometer“-Kartendeck oder neuere Tüfteleien wie das Legespiel Ubongo und der Turm von Hanoi sorgen daher für Abwechslung. Nur ihr Mann macht selten mit: „Er pokert aber mit alten Kumpels.“

Für eine an Demenz erkrankte Ex-Kollegin ließ sich die frühere Kirchenangestellte gezielt beraten. Die Alzheimer-Gesellschaft empfiehlt dafür Aktivitäten für das Langzeitge-



Gut zu händeln: Die Spielfiguren eines Mensch ärgere dich nicht für Senioren.

Robust und gut greifbar

Standfeste Spielfiguren, große Würfel, deren Punkte leicht erfassbar sind, übersichtliche Bretter: Spiele-Klassiker im XL-Format geben der Spielfreude neue Impulse, die Ausgaben speziell für ältere Menschen berücksichtigen mögliche Einschränkungen. Kein Umkippen gibt es bei Halma, wenn man die Holzversion mit Steckfiguren wählt; auch Magnetausgaben sind hilfreich. Domino und Rummikub werden in gut erkennbaren Varianten angeboten, Mensch ärgere dich nicht mit großen Figuren. Und beim Memory sind nicht nur die Karten vergrößert, sondern auch die Bilder angepasst: nostalgische Motive wecken Erinnerungen.



© iStockphoto.com/monkeybusinessimages/dstaerk



Für mehr Spaß und Freude im Alltag:

Gemeinsames Spielen sorgt für Glücksgefühle und gute Laune.

dächtnis wie Quizfragen rund um alte Volkslieder, Gedichte und Redewendungen. Speziell entwickelte Spiele sind hilfreich, allerdings nicht billig. „Wir haben das Spiel Waldspaziergang angeschafft, weil wir früher gern gewandert sind.“ Karten mit Rehen, Hasen und Eichhörnchen motivieren zum Erzählen, Singen und Bewegen: „Das kann richtig lustig sein.“

Gern ist Christel Padberg sonst zu den Spielenachmittagen in ihrer Gemeinde gegangen, wo Stapel von Karten und Brettern bereitstanden. Seit der Pandemie bevorzugt sie kleine Runden zu Hause. Gesellschaftsspiele helfen dabei, neue Kontakte zu knüpfen: „Da bin ich ehrlich“, schmunzelt die gebürtige Rheinländerin: „Mit manchen Leuten wüsste ich nicht viel zu erzählen. Aber wenn man spielt, hat man auch ohne Reden Spaß.“

Mühle und Dame online spielen

Neuerdings probiert Christel Padberg auch Online-Spiele aus. Nie hätte sich die gesellige Seniorin vorstellen können, dass sie einmal allein vor einem Monitor sitzt und spielt. Kann das glücklich machen? Eine Studie der Universität von North Carolina legt das nahe. 140 Menschen über

63 Jahren wurden befragt, von denen 61 Prozent angaben, regelmäßig Computerspiele zu konsumieren, 35 Prozent mindestens einmal die Woche. Tests ergaben, dass die Spielfans sich ausgeglichener, wohler und weniger depressiv fühlten als die Nicht-Spielenden.

Dabei ging es auch um Videospiele. Diese werden zunehmend für Ältere entwickelt. Doch die meisten Seniorinnen Senioren bevorzugen laut Umfragen auch digital die Klassiker – →



© iStockphoto.com/shironosov

Geistige Frische: Schach lässt sich noch bis ins hohe Alter erlernen.

→ Rätsel, Quiz, Schach, Mühle, Dame und Patience. Die lassen sich auch auf dem Tablet oder Handy spielen.

Spiele für jede Gelegenheit

Backgammon hat Christel Padberg im Lockdown gern gegen den Computer gespielt. Doch bald vermisste sie richtige Mitspielende. „Mein Enkel hat mir dann Internetseiten gezeigt, über die ich mit meinen Freundinnen und Freunden online Spiele spielen kann.“ Seiten wie Brettspielwelt.de oder Tabletopia.com fand sie erst verwirrend: „Aber mein Enkel hat mir alles erklärt. Für Tabletopia reicht mein Englisch nicht, deshalb hat er dafür meinen Computer von seinem aus ferngesteuert und mir alles gezeigt.“

Auch jetzt baut sie gemeinsam mit Freundinnen gelegentlich virtuelle Schlösser und Felder beim Legespiel Carcassonne auf oder betätigt sich als Baumeisterin bei Siedler



Vis-à-vis oder online: Backgammon ist eines der ältesten Brettspiele der Welt und bis heute sehr beliebt.

von Catan. „Das geht online sogar einfacher. Und man muss nicht aus dem Haus.“ Dabei wählt die erfahrene Zockerin auch ihre digitalen Aktivitäten gezielt aus. „Handy-Spiele mag ich, wenn ich beim Arzt warte. Deshalb müssen sie offline, also auch ohne Internet, funktionieren.“ Zu ihren Favoriten gehören das Ratespiel Wort Guru und das strategische Block Puzzle 1010. „Spielen ist ein toller Zeitvertreib, genau richtig fürs Wartezimmer.“

Gründen Sie eine eigene Spielgruppe.

So bleiben Sie nicht nur geistig fit, sondern können auch spielerisch den Kontakt zu Freunden und Familie halten.

Von Bingo bis Wer wird Millionär? ...



Showmaster des GDA Kleefeld: Simon Guddat

In der GDA Kleefeld wird auch virtuell über den TV-Hauskanal gemeinsam gespielt. Dann schlüpfen Christine Nitschke und Simon Guddat aus dem Kulturreferat des GDA Kleefeld in die Rolle der Showmasterin beziehungsweise des Showmasters und stehen im eigenen Fernsehstudio vor der Kamera. Die mitspielende Bewohnerschaft verfolgt zu Hause die gestellten Fragen und gezogenen Nummern. Via Telefonleitung

werden sie ins Gameshow-Studio geschaltet, um sich aktiv am Spiel zu beteiligen. Zusammen mit dem Moderationsteam raten die Bewohnerinnen und Bewohner sich dann bis zur Millionärsfrage in Wer wird Millionär?, schmunzeln über kuriose Namen bei Stadt-Land-Fluss oder fiebern auf ein Bingo. Aktuell liest Simon Guddat außerdem aus dem Buch „Miss Merkel“ vor und sorgt so zusätzlich für Spannung auf dem Hauskanal.

Getränk mit langer Tradition

Vielfältig und wohltuend: Tee ist seit Jahrtausenden bekannt. Er ist nach Wasser das meist verzehrte Getränk – und zwar weltweit.



VON PETRA ZOTTL

Tee gehört für viele Menschen täglich in die Tasse oder ins Glas. Wie beliebt Schwarz-, Grün-, Kräuter- und Früchtetees sind, belegt der Tee-Report 2021. Mehr als 70 Liter trank jede und jeder Deutsche im Jahr 2020 – zwei Liter mehr als im Vorjahr.

Einer Legende nach soll Chinas Kaiser Shennong um 2730 vor Christus das Getränk entdeckt haben, als der Wind ihm Teeblätter in seine Tasse mit heißem Wasser pustete.



Der Regent kostete den zufälligen Aufguss, empfand ihn als belebend und ließ den Effekt in einer Arznei- und Heilkräutervorschrift festhalten.

Seitdem wurde die gesundheitsfördernde Wirkung von schwarzem und grünem Tee oft untersucht. Den enthaltenen Polyphenolen wird eine zellschützende und krebsvorbeugende Wirkung nachgesagt, auch positive Effekte von Teeinhaltsstoffen bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie bei der Vorbeugung und Behandlung von Demenz oder Alzheimer wurden beobachtet.

Etliche Kräuter- und Früchtetees tragen als Hausmittel zum Wohlbefinden bei: So soll Pfefferminztee bei Blähungen und Übelkeit, Kamillen- oder Fencheltee bei Ma-

gen- und Darmbeschwerden lindernd wirken. Teemischungen mit Lavendel, Baldrian oder Melisse sind eine gute Unterstützung bei Einschlafstörungen, während sich mit kochendem Wasser übergossene Ingwerscheiben positiv bei Erkältungen auswirken können. Dessen Inhaltsstoffen werden abschwellende und antientzündliche Effekte nachgesagt.

Im Sommer auch kalt ein Genuss sind Früchte-, Hagebutten- und Malventee. Eine erfrischende Alternative für heiße Tage empfiehlt der deutschen Tee- und Kräuterteeverband: Aus zwei Litern Grüntee, einem Liter Tonic Water, Gurken- und Zitronenscheiben sowie frischer Minze entsteht eine alkoholfreie Teebowle. Getrunken wird sie auf Eis.



Ein Leben ist für ihn zu wenig

VON EVELYN
BEYER

Von der Kindheit in der DDR bis heute: Auf seinem Weg vom
Anwalt zum Star in der Politik ließ sich Gregor Gysi nie beirren.

Sein Leben steckt voller Anekdoten. Wie die Geschichte, dass seine Karriere im Stall begann. Neben den DDR-Oberschuljahren wurde Gregor Gysi zum Facharbeiter für Rinderzucht ausgebildet. Er könne ausmisten und „mit Hornochsen umgehen. Wenn Sie das nicht können, gehen Sie auch nicht in die Politik.“

Gregor Gysi kann es. Mit gewitztem Blick hinter der runden Brille brilliert er als Redner, pointiert, ironisch, streitbar: „Wer die Deutsche Einheit haben will, muss sich auch mit mir abfinden. Billiger ist sie nicht zu haben“, bemerkt er 1996. Erst für seine Rettung der SED bitter angefeindet, avanciert der ostdeutsche Linke tatsächlich zur Kultfigur, geachtet auch vom politischen Gegner.

Am 16. Januar 2022 wird der gebürtige Berliner 74 Jahre alt. Trotz zweier Herzinfarkte und einer Herzoperation wirkt er unverwüstlich, zumal er im ersten Lockdown von 78 auf 64 Kilo abspeckt. Bei der Bundestagswahl verteidigt er sein Mandat, als Anwalt übernimmt er knifflige Fälle, als Moderator talkt er mit Promis, als Autor tourt er mit seiner Autobiografie „Ein Leben ist zu wenig“ durch die Republik.

Anwalt für Systemkritiker

Denn sieben Leben hat nicht nur die Katze, sondern auch der umtriebige Gysi. Das erste war seine spezielle DDR-Kindheit in einer weltoffenen, kommunistischen Familie. Vater Klaus Gysi war DDR-Kulturminister, später Botschafter in Rom. Als Junge synchronisiert Gregor Filme, scheitert aber als Schauspieler. Er studiert Jura in Ostberlin, vertritt als Anwalt in der DDR Systemkritiker, wird 1990 Abgeordneter der ersten frei gewählten

Volkskammer: Das zählt Gysi als drei weitere Leben. In der Bundesrepublik kämpft er, auch gegen Stasi-Vorwürfe. Im sechsten Leben wird er zum „Popstar in der Politik“, so Claudia Roth von den Grünen.

Engagiert und wortgewandt

Elegant und selbstbewusst wirkt er, wenn er seine Widersacher verbal umdribbelt: „Sie können mich ruhig als geistig gestört betrachten, aber das sagt etwas über Ihr Niveau, nicht über mein Niveau“, kontert er 2010 Christian Lindner. Früh habe er beschlossen, nicht zurückzuhassen: „Wenn ich zurückgehasst hätte, hätte ich meine Souveränität verloren.“ Seine Eitelkeit ist legendär, doch sein Engagement für Frieden und Gerechtigkeit wirkt authentisch.

Sein Privatleben habe er vernachlässigt, „weil ich zu selten Nein sagte, mich viel zu wichtig nahm“, bekennt er 2015. Zweimal ist Gysi geschieden, hat drei Kinder, davon eins adoptiert. Nun folgt, irgendwann, sein siebtes Leben: „Das Alter, von dem ich noch nicht weiß, wann es beginnen wird.“ Wie er abtreten möchte, weiß er. Seine Asche soll auf dem Meer verstreut werden. Dann „soll es einen Windstoß geben, so dass sie meinen Angehörigen ins Gesicht weht. Ich will, dass das komisch endet.“

In Berlin:

Gregor Gysi als Abgeordneter bei der ersten Sitzung der frei gewählten Volkskammer der DDR am 5. April 1990.

„Wer die Deutsche Einheit haben will, muss sich auch mit mir abfinden. Billiger ist sie nicht zu haben.“

Gregor Gysi,
Politiker



Hören und lesen!

Keine Zeit zum Altwerden

Marianne Koch, in diesem Jahr 90 gewordener Schauspielstar und studierte Medizinerin, beschreibt in ihrem Ratgeberwerk „Alt werde ich später“, wie es älteren Menschen gelingt, geistig jung sowie körperlich ihrem Gesundheitszustand gemäß fit zu bleiben. In neun Kapiteln widmet sich Koch Fragen zu Körper und Psyche, die ein fortgeschrittenes Lebensalter an uns alle stellt. Und sie gibt Rat und Empfehlungen, wie eine positive Lebenseinstellung im Alter gelingt.



Marianne Koch, „Alt werde ich später“, dtv, 160 Seiten, ISBN: 978-3-423-28298-7, 18 Euro

Dem Impfstoff auf der Spur

Der Journalist Joe Miller zeichnet in diesem Hörbuch den spannenden Weg bis zur Zulassung des BioNTech-Impfstoffs nach. Er begleitet die Forscher und BioNTech-Gründer Ugur Sahin und Özlem Türeci, verfolgt noch einmal die Szene der ersten verabreichten BioNTech-Impfung und erhält verständliche Einblicke in die komplexe Arbeit der Wissenschaftler.

Joe Miller, „Projekt Lightspeed“, Argon, ISBN: 978-3-7324-5716-8, Download und Streaming, 20,95 Euro



Liebevolles Merkel-Porträt

Voller Witz und Überraschungen, aber immer liebevoll: Nach den turbulenten Regierungsjahren in Berlin lebt unsere Kanzlerin a. D. mit Mann und Mops in der Uckermark. Doch dann passiert ein Mord und Miss Merkel macht sich mit Kombinationsgabe und detektivischem Spürsinn an die Lösung des Falls, immer mit von der Partie sind Gatte Achim, Mops „Putin“ und Personenschützer Mike.



David Safier, „Miss Merkel: Mord in der Uckermark“, Kindler Verlag, 320 Seiten, ISBN: 978-3-463-40665-7, 16 Euro





© iStockphoto.com/SeventyFour



Das Beste aus einer langen Karriere

Startenor Helmut Lotti hat in seiner über 30-jährigen Karriere fast alles gesungen, was man singen kann: holländisches Varieté und Rock, klassische Musik, lateinamerikanische und russische Musik, Elvis-Songs, Pop-Klassiker, Swing, Soul und amerikanische Standards. Und das alles mit seinem Goldenen Symphonieorchester. Momentan steht der Zähler bei etwa 14 Millionen verkauften Alben. Er ist somit einer der erfolgreichsten Crossover-Künstler überhaupt.

Helmut Lotti, „Italian Songbook“, We Love Music, CD, ab 17,99 Euro



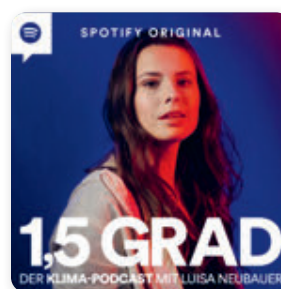
Zeit für einen Podcast?

Wir möchten Ihnen auch in dieser Ausgabe von „meine Zeit“ wieder einen Podcast vorstellen. Podcasts sind online verfügbare Audioformate, die sich immer größerer Beliebtheit erfreuen. Durch Anklicken einer entsprechenden Website lassen sich die Audiodateien jederzeit aufrufen. Über die Lautsprecher von Smartphone oder Computer können Sie beliebig viele Folgen hören.



Nachdenken zum Klimawandel

Wie ticken viele junge Leute in Sachen Klima? Warum ist der Klimawandel eine Generationenaufgabe? Welche Denkansätze werden in der Klimabewegung diskutiert? Einblicke gibt der Klima-Podcast „1,5 Grad“ mit Luisa Neubauer, Mitorganisatorin der Fridays-for-Future-Bewegung. In 15 Folgen äußern sich Fachleute, Prominente und Menschen, die schon jetzt vom Klimawandel betroffen sind, im Gespräch mit Neubauer, wie Eckart von Hirschhausen, Henning May und andere. Der Podcast wurde ausgezeichnet mit dem Deutschen Podcast Preis 2021 der Audiobranche als Beste:r Newcomer:in.



„1,5 Grad – der Klima-Podcast mit Luisa Neubauer“, Spotify & Luisa Neubauer, kostenfrei abrufbar unter <https://open.spotify.com/>

© 2021 Spotify AB; © iStockphoto.com/Zodchiv/Oleksandr-Hruts

Schicken Sie
uns jetzt Ihre
Lieblingsfotos
von besonderen
Momente in
Ihrem Leben!

Ich erinnere mich ...



1951: Annemarie Wolter und ihre Mutter Annamarie Heimberg vor dem Opel Olympia.

Führerschein und Fahrerglück

1950 kaufte mein Vater einen Opel Olympia und weckte damit bei mir als 17-jähriger Tochter die Freude am Autofahren. Wo aber gab es 1950 eine geeignete Fahrschule? Todesmutig setzte sich der Ausbilder der Feuerwehr mit mir in das nagelneue Auto meines Vaters. Immer wieder trat er mir mit seinen klobigen Marschstiefeln auf den Fuß, der sicherheitshalber auf dem Bremspedal stand. Ich lernte schnell – auch das Rückwärtseinparken.

Und schon war der Prüfungstag da. Bei der mündlichen theoretischen Prüfung musste ich vom Prüfer gebremst werden, damit auch die anderen Teilnehmer eine Chance zum Antworten hatten. Dann prüfte ein Ingenieur meine praktischen Fahrkünste. Alles verlief problemlos. Vor Freude nahm ich beim Abbiegen noch schnell die Ecke einer Bordsteinkante mit. Führerschein ade? Nein, der Ingenieur stellte mir den Führerschein aus.

Es folgten wunderbare Jahre am Steuer des väterlichen Wagens. Mit meiner Dackeldame Susi, deren Ohren im Fahrtwind lustig flatterten, wurde ich in Hannover bald stadtbekannt. So mancher Polizist machte mir an Kreuzungen den Weg frei.

Gern erinnere ich mich auch an die Fahrt mit Herrn Alfred Kubel. Er war damals Wirtschafts- und Arbeitsminister des Landes Niedersachsen und besuchte die Feuerwehrschnule in Celle. Ich wurde als Taxifahrerin für Kubel eingesetzt. So ganz geheuer schien ihm das nicht zu sein. Hoherfreut stieg er am Ziel aus dem Wagen, bedankte sich überschwänglich und winkte mir noch einmal freundlich zu. Dabei war nicht erkennbar, ob seine Freude der glücklichen Heimkehr galt, oder ob ich meine Führerscheinprüfung bei ihm erfolgreich abgeschlossen hatte.

Annemarie Wolter



Liebt das Autofahren:
Annemarie Wolter



Hat eine besondere Verbindung zur Hildastraße, dem Standort des Hildastift Wiesbaden: Ilse Thol

Zurück in die Hildastraße

Zur Hildastraße, an der heute das Hildastift Wiesbaden steht, habe ich seit fast 65 Jahren eine enge Verbindung. Sie hat mich beruflich und privat immer wieder begleitet. Hier, auf diesem Grundstück, war früher mein Lehrbetrieb, die Gesellschaft für Linde's Eismaschinen AG. 1957 begann ich in der Abteilung Großkälteanlagen eine Ausbildung zum Industriekaufmann (!); da war Linde schon eine Weltfirma. Das Grundstück war weitläufig, die Firma erstreckte sich über diverse Gebäudeteile

in der Hildastraße 2-10. Im Winter musste man sich seinen Mantel anziehen, um von Haus zu Haus kommen. Es war trotzdem sehr familiär – so wie heute im Hildastift.

Nach meiner zweieinhalbjährigen Lehre bin ich in die Wohnungsbau GmbH Linde übernommen worden und habe als Sachbearbeiterin circa 800 Werkswohnungen verwaltet. In der Hildastraße habe ich auch meinen späteren Ehemann kennengelernt. Tatsächlich haben wir nach unserer Heirat sogar eine Firmenwohnung nur etwa 500 Meter vom Werksgelände entfernt erhalten, wo wir sechs Jahre bis zum Bau unseres Hauses in Naurod wohnten. 1973 wurde das 10 000 Quadratmeter große Linde-Grundstück verkauft und ein modernes Großraumbüro an der Abraham-Lincoln-Straße bezogen. Aufgrund meiner Tätigkeit als Betriebsrätin war ich auf dem Laufenden, was den Verkaufs- und Neuaufbauprozess an der Hildastraße anging. Vielleicht hat dies alles auch eine Rolle gespielt, dass unsere Entscheidung, unseren Lebensabend im Hildastift zu verbringen, zu diesem Zeitpunkt bereits feststand. Jetzt, nach zwei Jahren, bin ich immer noch der dankbaren Überzeugung, dass mein verstorbener Mann und ich die richtige Entscheidung getroffen haben. Er sagte mal: „Ilse hat sogar wieder den gleichen Parkplatz wie früher.“ Es ist eben das Gefühl, in die alte Heimat zurückzukehren.

Ilse Thol

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.

Ein Garten am Fenster

Gerade in der kalten Jahreszeit vermissen viele Menschen die Farben der Natur. Wer nicht ganz darauf verzichten möchte, nutzt sein Fensterbrett. Mit ihren Blättern und Blüten sind Pflanzen ein bunter Hingucker, der Freude macht – und das Gärtnern sorgt für tägliche Beschäftigung.

VON PETRA ZOTTL

Es ist ein lieb gewonnenes Ritual geworden: Jeden Tag nach dem Frühstück beginnt für Hanna Jessen* eine besondere Zeit. Dann schenkt die 78-Jährige dem Nieselwetter draußen eine Weile kaum Beachtung. Lächelnd widmet sie sich ihrem Garten auf der Fensterbank im Wohnzimmer – dort stehen in bunten Keramiktopfen mehrere hübsche Zimmerpflanzen. Sorgsam wischt sie erst einmal Staub von den dicken, langen Blättern ihrer Aloe Vera und überprüft die Feuchtigkeit in der Erde zweier rosa und weiß blühender

Nachfalterorchideen. Zuletzt gönnt sie ihrem ganzen Stolz, einer orange-farben blühenden Klivie, eine Sprühladung erfrischendes Wasser. „Meine tägliche Botanikstunde“, sagt Jessen und lächelt. „Ich helfe ihnen ein bisschen bei der Morgentoilette“, scherzt sie mit Blick auf ihr gut gedeihendes Grün.

Mehr als nur Zierde

Vor allem im Frühjahr genießt die Rentnerin ihren kleinen Garten auf der Fensterbank. „Das sorgt für fröhliche Farbtupfer“, sagt sie. Mit dieser Meinung ist die zweifache Großmutter nicht allein. Laut dem Fachmagazin „Psychologie heute“ haben Studien erwiesen, dass Ziergewächse mehr sind als nur hübsche Dekoration. Grünpflanzen daheim können demnach die Ausschüttung von Stresshormonen senken, besonders wenn man sich aktiv mit ihnen beschäftigt. Andere Untersuchungen bescheinigen dem Betrachten von Zimmerpflanzen einen meditationsähnlichen Effekt: Nur wenige ruhige Minuten in einem Raum mit Pflanzen senkten den Blutdruck schneller als die gleiche Zeit in einem Zimmer ohne Pflanzen.

Jessen hat ihr Morgenritual seit Pandemiebeginn noch mehr schätzen



Fröhliche Farbtupfer aus aller Welt: Schmucke Pflanzen schaffen eine heitere Atmosphäre.

*alle Namen von der Redaktion geändert



Arbeit mit den Händen: Beim Umtopfen verfliegt die Zeit und die Pflanzen danken es mit kräftigem Wachstum – ein schönes Erfolgserlebnis.

„Wenn ich mich um eine Pflanze kümmere, übernehme ich Verantwortung.“

Claudia Menzel,
Umweltpsychologin

gelernt. „Ich bin seitdem viel häufiger allein zu Hause. Da ist es umso schöner, meine Pflanzen zu versorgen, damit es ihnen gut geht.“ Claudia Menzel, Umweltpsychologin an der Universität Koblenz-Landau, forscht zu positiven Aspekten von Zimmerpflanzen und kann das aus wissenschaftlicher Sicht bestätigen. „Mich um eine Pflanze zu kümmern kann positive Effekte haben, da ich Verantwortung übernehme und auch ein Gefühl von Kontrolle erleben kann.“

Pflegeleichte Pflanzen wählen

Weil Jessens „grüner Daumen“ nicht sehr ausgeprägt ist, hat die 78-Jährige ganz bewusst Pflanzen ausgewählt, die ihr gefallen, aber als pflegeleicht gelten. Eine kluge Entscheidung, denn wer sich etwas allzu Anspruchsvolles anschafft, kann sich überfordern. „Wenn wir das Gefühl haben, in der Pflanzenpflege versagt zu haben, kann das auch negative Folgen haben“, sagt Umweltpsychologin Menzel. Fachzeitschriften und →

→ Internetplattformen können gute Tippgeber sein, was geeignet ist.

Mini-Gewächshaus für Kräuter

Wenig falsch machen können Anfänger mit Gewächsen wie Jessens Pfennigbaum, der ebenfalls ihr Fensterbrett schmückt. Viele Dickblattpflanzen, auch Sukkulenten genannt, und Palmenarten vertragen es, wenn das Gießen mal vergessen wird. Auch hybride Orchideenzüchtungen gelten als robust. Wer lieber Kräuter anbauen möchte, kann sich ein Mini-Gewächshaus auf die Fensterbank stellen. Schon günstige Modelle ohne integrierte Heizmöglichkeit reichen, um Küchenkräuter wie Oregano oder Minze gedeihen zu lassen. Völlig anspruchslos und sogar im Winter erntereif ist Kresse. Sie wächst ohne Erde auf einer mit feuchtem Küchenpapier ausgelegten Untertasse und schmeckt in Salaten oder auf Rührei.



Sehr pflegeleicht: Palmen brauchen nur wenig Wasser und gedeihen dennoch prächtig.

Ein Trend und perfekt für Menschen mit wenig Platz sind Tiny Gardens, auch Flaschengärten genannt. In großen Schraubgläsern wachsen Minipflanzen auf speziellen Bodensubstraten heran und müssen nur drei- bis viermal im Jahr gewässert werden. Letzteres findet Jessen zwar auch „pfiffig“, wie sie sagt – aber gerade das Staubwischen auf den Blättern, das Abzupfen alter Blüten und das Gießen ist es, was ihr viel gibt. „Es macht mich zufrieden“, sagt sie. „Und wenn eine neue Knospe aufgeht, auch stolz.“

! Sie möchten ohne Aufwand neue Zimmerpflanzen kaufen?

Viele Gartencenter bieten Pflanzen auf ihrer Website an und liefern die Bestellung bis zu Ihnen nach Hause.

Was heißt eigentlich ...? Unsere Azubis erklären

Vertical Gardening: Übersetzt heißt das „vertikales Gärtnern“, und das bedeutet es auch. In der Stadt ist oft wenig Platz, um Obst, Gemüse oder Blumen zu pflanzen. Wer sich mehrstöckige Beete auf den Balkon stellt und so gleich mehrere Etagen bepflanzen kann, hat einen Vertical Garden.

Seedbombs: Das sind aus Erde oder Ton geformte feste Kugeln, die Samen, meist von Wildblumen, enthalten. Solche Samenbomben werden gern

verwendet, um triste Flächen zu verschönern, wie ein Straßenbeet. Sobald es regnet, saugen sich die dort abgelegten Kugeln voll, und die Samen keimen. Die blühenden Pflanzen geben Bienen und anderen Insekten Nahrung. Seedbombs kann man selbst machen und verschenken, aber auch in Gärtnereien kaufen.

Lauch: Wenn junge Menschen von „Lauch“ reden, meinen sie meistens nicht das Gemüse. Wer über einen anderen sagt,



Svea Christin Beyer, Auszubildende Kauffrau im Gesundheitswesen

er sei doch „voll der Lauch“, meint, dass derjenige ziemlich lang, blass, dünn und nicht allzu muskulös ist. Aber auch wer sich trottelig anstellt, wird gern als „Lauch“ bezeichnet.

Obst in Tüten

Die Großeltern-Dichte in unserem Bekanntenkreis nimmt eindeutig zu. Die Omas sind entzückt, die Opas einsatzfreudig – vor allem, wenn sie mit diesen Hightech-Kinderwagen irgendwo vorfahren dürfen. Carola durfte sich jetzt ein Wochenende lang um ihren ersten Enkel kümmern. Sie hat eine dreiseitige Bedienungsanweisung mitgeliefert bekommen, jede Menge faltbarer Stoffwindeln und natürlich keinen Schnuller. Schreien befreit, wurde sie belehrt.

Alles sollte konsequent biologisch sein und Carola hat sich exakt daran gehalten. Und sich im Biomarkt neben Müttern eingefunden, die ihre Einjährigen allen Ernstes gefragt haben, welche Fruchtsorte Joghurt diese denn wohl zum Nachtisch wollten. Carola hat die Einkaufsliste brav befolgt, bei dem Punkt „Quetschies“ wurde sie stutzig. Sie hat sich bei einer der Mütter erkundigt. Das sei Obstbrei in Tüten, sehr beliebt beim Nachwuchs und auch sehr gesund. Obst halt.

Carola macht Obstbrei eigentlich noch selber. Was für Quengelei beim Tütenbrei-Nachwuchs geführt hat. Carola hat mal recherchiert. Und der Schwiegertochter am Telefon stolz die Ergebnisse präsentiert. Quetschies seien zwar praktisch, enthielten aber viel Zucker und seien verantwortlich für jede Menge Plastikmüll. Außerdem sind sie fünfmal so teuer wie ein selbst geriebener Apfel. Und bei einer Öko-Testung von 15 verschiedenen Sorten sei keine für gut befunden worden.

Ziemlich überzeugend. Nicht für den Enkel, der nämlich ohne Obstbrei aus der Tüte – und ohne Schnuller – mittags nicht schlafen will. Also Schnelleinsatz im Bioladen. Nicht Carolas Welt. Junge Eltern, die ihren Kindern Bioobst aus Plastikverpackungen geben und Zehnjährige auf dem Lastenrad rumfahren.

Sie hat jetzt trotzdem jede Menge Obst in Tüten gekauft. Man soll sich in die Erziehung der Enkel ja nicht einmischen. Dass Schreien befreit, weiß sie jetzt allerdings auch – hat sie mal ausprobiert nach der Abreise der jungen Kleinfamilie.



© Katrin Kütter

Unsere Autorin

Susanna Bauch ist viel im Leben unterwegs und trifft ganz unterschiedliche Menschen. Zwei studierende Kinder, ein Dutzend schräger Freundinnen und immer ein Ohr möglichst nah am vermeintlichen Zeitgeschehen – die Journalistin entdeckt dabei manches Fettöpfchen, das sie mit Vergnügen für ihre Leserinnen und Leser in ihren Kolumnen aufbereitet.

© iStockphoto.com/luplupme



Impressum | *meine Zeit* | Ausgabe 01 – Februar bis Mai 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); Bianca Schmitz,
Carolin Müller (MADSACK Medienagentur)

Schlussredaktion

Carolin Müller, Bianca Schmitz (MADSACK
Medienagentur)

Art-Direktion

Siegfried Borgaes

Layout, Satz und Lithografie

Sabine Erdbrink, Claudia Fricke,
Katrin Schütze-Lill

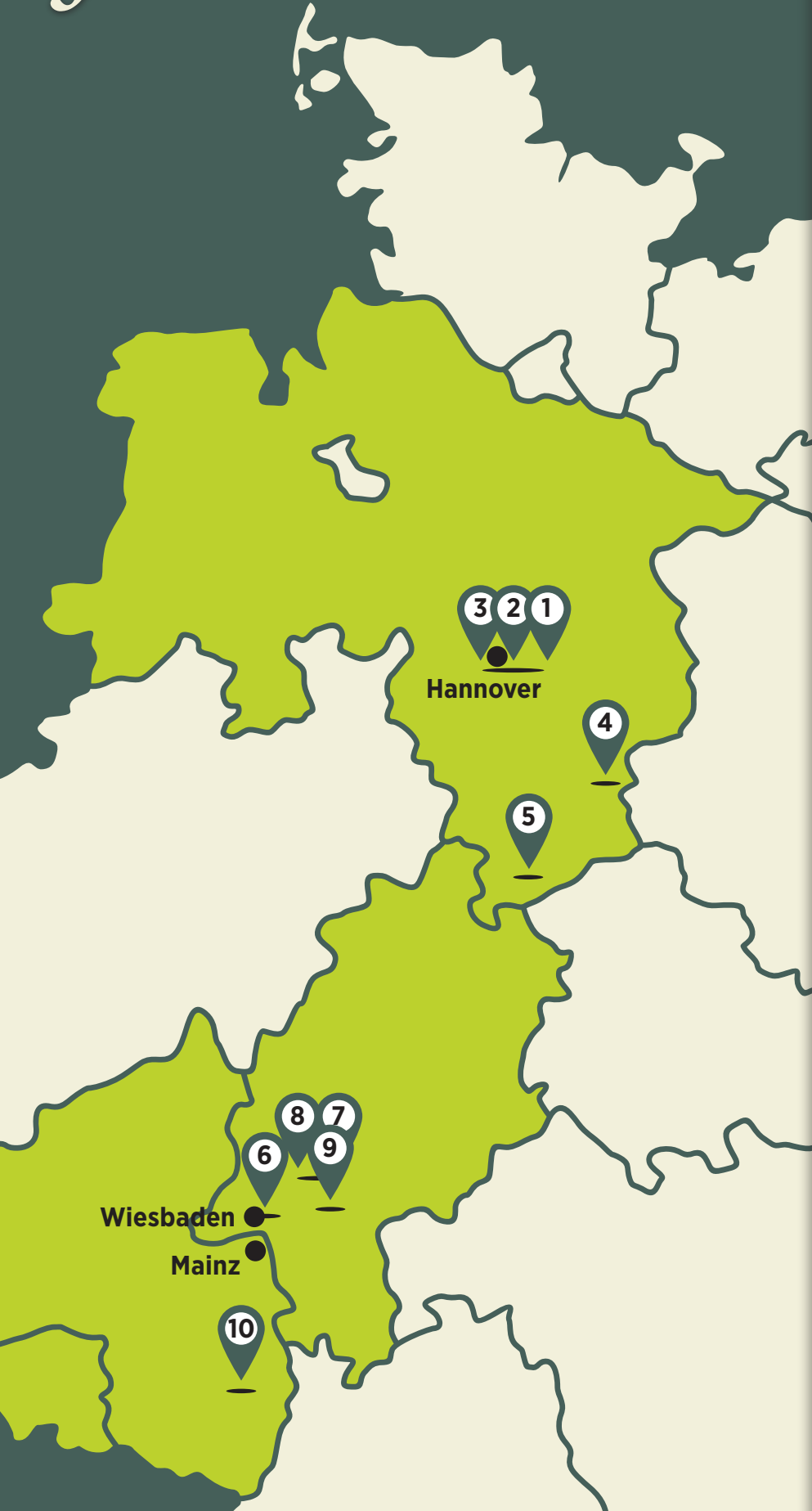
Druck

QUBUS media GmbH
Beckstraße 10, 30457 Hannover
Tel.: (05 11) 94 67 0-0, Internet: www.qubus.media

Redaktionsschluss

Wir bitten um Ihr Verständnis, dass Texte nur bis zum Redaktionsschluss am 10. Januar aktualisiert werden konnten. „meine Zeit“ erscheint dreimal im Jahr 2022. 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