

meine Zeit

In neuem Gewand

Nach einem großen Umbau präsentiert sich das Wohnstift Waldhausen frisch und modern.

Natur erleben

Erholung und innere Ruhe: Beim Waldbaden werden alle Sinne aktiviert.

*mein
Rätselheft
auf 8 Seiten*

Einmal mit Humor

Lachen macht glücklich, ist gesund und verhilft zu einer entspannten Lebenseinstellung. Zahlreiche Gelegenheiten bieten sich jeden Tag.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Dr. Holger Horrmann,
Geschäftsführer der GDA

noch vor kurzer Zeit bestimmten Einschränkungen und der Verzicht auf Liebgewonnenes zugunsten unserer Gesundheit unseren Alltag. Mit dem russischen Angriffskrieg in der Ukraine zeigt sich nun eine neue Bedrohung für das Leben und die Freiheit vieler Menschen in Europa. Schmerzliche Erinnerungen oder neue Ängste können auch bei uns die Folge sein. In unruhigen Zeiten wie diesen sehnen wir uns ganz besonders nach einem friedvollen Ort. Einen Ort, an dem wir uns (wieder) mit lieben Menschen umgeben können und wo Körper und Seele im Einklang sind. Das Wohnstift im GDA Waldhausen in Hannover ist ein solcher Ort. Das Haus wurde aufwendig renoviert und plant unter neuer Leitung ein vielseitiges Programm. Direkt am Stadtwald Eilenriede gelegen, können seine Bewohnerinnen und Bewohner darüber hinaus das Waldbaden genießen. Mehr über diesen Trend lesen Sie ab Seite 20. Im direkt angrenzenden Landhaus Ammann befinden sich zehn exklusiv eingerichtete Gästezimmer. Sie können dieses Angebot zu den besonderen Konditionen für Bewohnerinnen und Bewohner nutzen. Auch Hannover ist eine Reise wert! Ich wünsche uns allen einen friedvollen und gesunden Start in die Sommermonate.



Ihr Holger Horrmann

Inhalt

JUNI BIS SEPTEMBER 2022

Leben in Waldhausen	4
Neues von der GDA	7
Unbeschwert mit Humor	8
Vielseitige Beeren	13
Jane Fonda	14
Hören und lesen!	16
Ihre Meinung zählt	18
Ich erinnere mich...	19
Trend Waldbaden	20
Kolumne & Impressum	23



© Cecille_Arcurs/Stockphoto.com

Bitte lächeln

Wer lacht, hat's gut, denn ob Schmunzeln oder Gelächter: Humor hat viele positive Effekte.

Mehr ab Seite 8



© Edgar G. Biehler/Stockphoto.com

Auf in die Natur

Beim Waldbaden werden die natürlichen Eindrücke achtsam mit allen Sinnen wahrgenommen. Eine Wohltat für das menschliche Gehirn.

Mehr ab Seite 20



© Carol Stock/ via Getty Images

Mit vollem Einsatz

Jane Fonda nutzt ihre enorme Bühnenpräsenz, um wichtige Themen in den Fokus zu rücken.

Mehr ab Seite 14



Frischer Wind im **GDA Waldhausen**

Direktorin Dagmar Gebers, Stiftungsbeiratsvorsitzender Roland Fritzsche und Kultur- und Veranstaltungsmanager Jonas Guddat sind seit Kurzem für das Wohnstift tätig – und vom GDA Waldhausen bereits begeistert.

Was schätzen Sie besonders am GDA Waldhausen?

Dagmar Gebers: Das Besondere ist für mich die wundervolle Lage – einerseits nah am Stadtleben Hannovers und gleichzeitig mitten in der Natur. Wenn ich aus meinem Fenster schaue, blicke ich direkt in die Eilenriede. Hinzu kommt die 2017 fertiggestellte Erweiterung durch das ehemalige Landhaus Ammann, das zu einem schicken Aktivwohnbereich mit Sauna, Salionarium und Fitnessareal umgebaut wurde. Es wird begeistert

von den Bewohnerinnen und Bewohnern angenommen.

Roland Fritzsche: Obwohl das Haus direkt an der Hildesheimer Straße liegt, hört man fast keinen Verkehrslärm. Durch die Stadtbahn ist das Haus auch direkt an den öffentlichen Nahverkehr angeschlossen. Der Stadtwald Eilenriede grenzt unmittelbar an das GDA Waldhausen, 20 Minuten sind es bis zum Maschsee. Dort gibt es für aktive Personen, auch durch die vielen Möglichkeiten des Wassersports, ein breites Angebot.

Eine weitere Besonderheit des GDA Waldhausen ist für mich, dass durch die verschiedenen Apartmentgrundrisse sich



Sorgen für eine beruhigende Atmosphäre: Mooswände.



© VVS/shutterstock.com; © Daniel Hermann/PHOTOVISION-DH GmbH; Daniel Hermann; © GDA (3)



Freut sich über den regen Austausch: Jonas Guddat



Findet, die Lage der GDA ist top: Roland Fritzsche



Betont die familiäre Atmosphäre im GDA Waldhausen: Dagmar Gebers

Gemütlich und modern: Das Bewohnerrestaurant erstrahlt in neuem Glanz.

für jeden Bedarf etwas Passendes finden lässt.

Das Wohnstift ist mit rund 135 Seniorinnen und Senioren ein eher kleines Haus. Welche Vorteile hat das?

Dagmar Gebers: Es herrscht eine familiäre und freundliche Atmosphäre. Bei einer so übersichtlichen Zahl an Bewohnerinnen und Bewohnern lernt man sich schnell kennen, die Beziehung zwischen ihnen und den Mitarbeitenden ist vertraut und Neuankömmlinge haben

die Möglichkeit, sich schnell zu integrieren. Viele der Seniorinnen und Senioren kommen tatsächlich aus Waldhausen und möchten diesem Stadtviertel treu bleiben.

Jonas Guddat: Mir gefällt daran, dass es so einen regen Austausch mit den Bewohnerinnen und Bewohnern gibt – seien es Rückmeldungen zu Veranstaltungen und neuen Ideen, die Unterstützung, die ich bei Fragen und Problemen geben kann, oder einfach nur ein Gespräch über das Wetter.

Wie hat sich das Haus über die Jahre entwickelt?

Dagmar Gebers: Den Standort Waldhausen gibt es seit 1989. Einige Jahre später zog die GDA-Zentrale vom Standort im Zooviertel in den Neubau vor unserem Haus. Durch die geografische Nähe von Zentrale und GDA Waldhausen zueinander gibt es immer wieder schöne Synergien.

Zeitgleich zur Erweiterung durch das Landhaus Ammann 2017 wurde der gesamte Garten des Wohnstiftes neu gestaltet – als parkähnliche Anlage lädt er nun ein mit Rosengärten, Boulebahn, Schachspiel, Sportgeräten, Sonnenfang, Naschgarten, Teepavillon und Koi-Teich. Auch im Wohnstift wurde aufwendig renoviert und das gesamte Erdgeschoss inklusive Foyer, Café, Bewohnerrestaurant und Verwaltungstrakt überzeugt durch ein hochmodernes Ambiente und eine sehr gemütliche Atmosphäre. Highlights sind die beleuchtete Holzwand sowie die beeindruckende Mooswand – immer wieder ein Augenschmaus. →

→ Was planen Sie für die Zukunft?

Jonas Guddat: Ich habe die Stelle als Kultur- und Veranstaltungsmanager und in der Einzugsbegleitung erst zu Beginn des Jahres angetreten. Nun freue ich mich auf die Chance, unser Programm nach coronabedingter Pause mit neuen Ideen zu gestalten. Damit kann ich dazu beitragen, dem Tag unserer Bewohnerinnen und Bewohner einen strukturierten Rahmen zu geben, und abwechslungsreiche Veranstaltungen anbieten, um die vielen verschiedenen Interessen zu bedienen.

Dagmar Gebers: Durch die Umbauarbeiten kam es in den vergangenen Jahren immer wieder zu Einschränkungen in Haus und Garten, hinzu kam die Pandemie. Die Arbeiten sind nun fast abgeschlossen und wir freuen uns, dass jetzt die Phase von Ruhe und Genuss gekommen ist und wir das Ambiente mit Leben füllen können. Für die Zukunft des Hauses wünsche ich mir, dass es mit all seinen Vorzügen noch lange erhalten bleibt – ich werde mich mit ganzer Kraft dafür einsetzen,



© Daniel Hermann/PHOTOVISION-DH GmbH

Lage im Grünen: Ruhe und Entspannung sind so garantiert.

das GDA Waldhausen auch für die Zukunft wettbewerbsfähig und modern zu halten.

Was würden Sie noch unentschlossenen Interessenten empfehlen?

Roland Fritzsche: Denjenigen, die noch unentschlossen sind, ob sie bei uns einziehen möchten, rate ich, ein paar Tage auf Probe zu wohnen: So lernen sie alle Räumlichkeiten, die Küche und die gute Atmosphäre im

Stift kennen und schätzen. Man wird hier schnell heimisch!

Dagmar Gebers: Ich denke auch, Interessierte sollten am besten selbst erleben, wie sich ihr zukünftiges Leben bei uns im GDA Waldhausen anfühlen kann. Das Probewohnen ist dafür ideal. Zudem empfehle ich, den Schritt zu uns lieber früher als später zu machen, um das GDA Waldhausen so lange wie möglich mit all seinen Vorzügen genießen zu können.

GDA-Wohnstift Waldhausen

- **Anzahl Appartements:** 124 Appartements und elf Hotelzimmer
- **Anzahl der Bewohnerinnen und Bewohner:** etwa 135
- **Anzahl der Mitarbeitenden:** 88
- **Auswahl Gemeinschaftsanlagen und -bereiche:** Park mit Sonnenliegen, Naschgarten und Boulebahn, Wellnessbereich inklusive Fitnessbereich, Sauna, Infrarotkabine und Salzkammer, Schwimmbad, Bibliothek, Café
- **Veranstaltungen:** Zukunftstag, GenussKultur, Einmalige Events, Konzerte und Vorträge, regelmäßiges Kultur- und Aktivprogramm
- **Adresse und Kontakt:** Hildesheimer Straße 183, 30173 Hannover; Interessentenberatung: Henrike Hören und Achim Ölmann, Telefon (0511) 8 40 11 90



© Patrice Kunitz

Sonnige Aussichten: Viele lauschige Orte im Garten warten auf Besucher.

Neuigkeiten von der GDA

Im GDA Göttingen feiert der Gastro-Azubi-Cup Premiere, neue Geschmackserlebnisse bietet die Reihe Genusskultur.

Jury kürt Sieger des ersten Gastro-Azubi-Cups

Im GDA Göttingen fand am 27. April der erste Gastro-Azubi-Cup statt. Die GDA-Auszubildenden der Fachrichtungen Koch/Köchin und Restaurant-/Hotelfach im zweiten und dritten Ausbildungsjahr nahmen an dem internen Wettbewerb, der zur Prüfungsvorbereitung dient, teil. Zu den Aufgaben gehörten für die angehenden Köchinnen und Köche unter anderem das Zubereiten eines Drei-Gänge-Menüs und für die Restaurant- und Hotelfachkräfte das Planen einer fiktiven Veranstaltung. Am Ende durften sich Noel Klenner vom Schwiecheldthaus Goslar in der Kategorie Koch/Köchin und Noel Müller vom GDA Frankfurt in der Kategorie Restaurant-/Hotelfach über den ersten Platz freuen. In der Jury saßen unter anderem Holger Horrmann und Maik Kilian von der GDA-Geschäftsleitung sowie Sascha Franz, Direktion GDA Göttingen.



Es ist wieder Zeit zu genießen



© Bettina Cor

Die beliebte Veranstaltungsreihe Genusskultur ist in eine neue Saison gestartet: Bei den ersten Abenden der exklusiven Verkostungs-Events in Goslar, Göttingen und Waldhausen lautete das Motto „Gewürze – das Gold der Küche“. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer durften sich über Geschmackserlebnisse mit exotischen Gewürzkombinationen freuen und erfuhren nebenbei mehr über die Hintergründe und die Geschichten der Spezialitäten. Die Abende stießen auf große Begeisterung. Weitere Event-Highlights der Genusskultur stehen unter dem Motto „Beef & Beer“: Hier verraten die Küchenchefs mehr über die verschiedenen Cuts (Zuschnitte) von Rindfleisch sowie die perfekte Zubereitung. Geplant sind weitere Termine

zu beiden Themen im September und Oktober in Wiesbaden, Neustadt, Frankfurt, Waldhausen, Göttingen und Goslar. Reservierungen sind unter www.genusskultur.de möglich, bei Fragen steht Felix Nohr unter Telefon (0511) 280 09-135 gern zur Verfügung.



© Frutarom

Einfach gut *lachen haben*

Allein, zu zweit oder in der Gruppe: Wer das Leben mit Humor nimmt, ist glücklicher und gelassener und kann schwierige Situationen besser meistern.

VON EVELYN BEYER

Es ist ihr liebstes Nachmittagsritual. „Was macht ein Mathematiker beim Skilaufen?“, fragt Peter Raak* seine Frau Gertraud erwartungsvoll. Sie zuckt die Achseln. „Er rechnet mit Brüchen!“ Beide schmunzeln: Sohn Thomas ist Mathematiker – und fährt Ski. Das Ehepaar tauscht bei Kaffee und Kuchen aus, was beide erheitert: ein lustiger Satz eines Enkelkinds, Karikaturen, Anekdoten, Witze. „Ein Tag ohne Lächeln ist ein verlorener Tag“, zitiert die 78-Jährige gern Charlie Chaplin. Humor helfe

ihr, das Leben zu meistern: „Gerade in schwierigen Zeiten habe ich gelernt, ihn zu hegen und zu pflegen – wie eine kostbare Pflanze. Sonst verdorrt er.“

Lachen ist gesund, das ist wissenschaftlich erwiesen. Bis zu 300 Muskeln werden aktiviert, die Lunge nimmt viel Luft auf, das Herz schlägt schneller, schickt sauerstoffreiches Blut durch die Adern, der ganze Organismus wird aktiv. Dann folgt die Entspannung, der Blutdruck sinkt. „Lachen ist wie Joggen im Sitzen“, befand der US-Psychiater William F. Fry, der 1964 in Kalifornien →

* alle Namen von der Redaktion geändert





**10,36
Millionen
Deutsche
schauen
sehr gern
Kabarett,
Satire oder
Comedy im
Fernsehen.**

Statista, 2022

→ das erste Institut zur Humorforschung, der Gelotologie, gründete.

Ein Paradebeispiel ist der US-Wissenschaftsjournalist Norman Cousins. Er bekämpfte in den 1970er-Jahren den bei ihm diagnostizierten Knochenschwund systematisch mit Monty-Python-Filmen und Witzbüchern: Entzündungen klangen ab, Knorpel regenerierten sich. Cousins kehrte an den Schreibtisch zurück und verfasste ein Buch: „Der Arzt in uns selbst“. Davon hatten Freunde Gertraud Raak erzählt, als ihr zuvor aktiver Ehemann aufgrund eines Nervenleidens kaum mehr laufen konnte: „Wir wussten nicht mehr weiter.“ Die Krankheit habe dem 83-Jährigen zugesetzt: „Da ist auch mir der Frohsinn vergangen.“

Das Lachen lernen

Doch Humor lässt sich lernen. Das belegt eine Pilotstudie von Eckart von Hirschhausen und der Neurologin Barbara Wild mit Herzpatienten 2016 am Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart. Sieben Wochen lang übten



die Patientinnen und Patienten mit Improtheater und Wortspielen, ihren Ärger mit Witz statt Wut anzugehen. „Es war faszinierend zu beobachten, wie sich die Menschen im Laufe der Sitzungen weiterentwickelten“, berichtet Wild: Sie waren gelassener, heiterer, ihre Herzwerte besserten sich.

Raak, gelernte Buchhändlerin, führt ein Humortagebuch mit Erinnerungen, Sprüchen und Bildern. Jeder Eintrag tut ihr selbst gut. „Es verändert meinen Blickwinkel“, berichtet



Vortrag mit Herz und Humor: Matthias und Birgit Sopha am Valentinstag.

Gedichte mit Witz

Sogar Liebeslyrik kann köstlich unterhaltsam sein.

Das bewies Matthias Sopha in der Valentinsendung „Lieblingsplatz mit Herz“ des GDA Kleefeld am 14. Februar 2022 im Hauskanal. Zum Thema Liebe trug der Heinz-Erhardt-Fan für seine Frau Birgit ein wunderbar humoriges Liebesgedicht von Joachim Ringelnatz (1883–1934) vor: „Ein Nagel saß in einem Stück Holz. / Der war auf seine Gattin sehr stolz. / Die trug eine goldene Haube. / Und war eine Messingschraube.“ Beide saßen bei Kerzenschein auf dem roten Sofa vor einem Kamin, liebevoll lauschte sie seinem Vortrag. Kichern und gemeinsames Schmunzeln vor der Kamera und an den Fernsehgeräten inklusive!



© Cecille_Arcurs/Casperi774Studio/iStockphoto.com



Anlässe finden sich: Lustige Partyspiele oder eine humorvolle Lektüre? Was uns zum Lachen bringt, ist individuell sehr unterschiedlich.

sie. „Ich entdecke die Komik in vielem, was mich sonst verstimmt hat.“ Häufiger fallen ihr amüsante Bemerkungen ein: „Als neulich eine teure Tasse herunterfiel, hab ich nur gesagt: ‚Oje, ist die Erdanziehung wieder stark.‘ Das hat die Situation entspannt. Wir haben beide gelacht.“

Lachen entkrampft, es nimmt Problemen die Schwere, wodurch sich oft leichter Lösungen finden. Gemeinsames Lachen stärkt die Bindung, es wirkt bei Beziehungen und Freundschaften als sozialer Kitt. Die Resilienz, die Fähigkeit, Krisen zu bestehen, wird gestärkt, das Gehirn aktiviert. Sogar die Intelligenz wird verbessert, zeigen einzelne Studien. Und mit dem Lachen kommt das Wohlbefinden. Das ist sofort spürbar, aber auch biologisch belegt. Im limbischen System, dem Hirnzentrum für Gefühle, werden beim Lachen Endorphine, also Glückshormone, produziert.

Stärkung des Immunsystems

Die Veränderung im Hormonhaushalt kann kurzzeitig sogar Schmerzen lindern. Eine Zürcher Forschungsgruppe ließ Probandinnen und Probanden Filme des britischen Komikers Mr. Bean ansehen und dann die Hand in eiskal-

tes Wasser tauchen. Wer von Herzen gelacht hatte, empfand messbar weniger Schmerz. Auch das Immunsystem profitiert. Nach lustigen Filmen fanden sich mehr Antikörper, Gamma-Interferon und Killerzellen im Blut – wichtig gegen Viren und Tumorzellen. Das stellte die Loma-Linda-Universität in Kalifornien 1994 fest.

„Das Lachen ist ein richtiger Gesundbrunnen“, sagt der Psychotherapeut Michael Titze. „Es setzt Selbstheilungskräfte frei, die wir im normalen →



© LightFieldStudios/iStockphoto.com

Professionell unterhalten: Comedy im Fernsehen oder bei Streamingdiensten lädt zum Lachen ein.

→ Alltagsleben viel zu wenig nutzen.“ Titze zählt in Deutschland zu den Pionieren der Gelotologie, sein Verein HumorCare fördert „die wissenschaftlich fundierte Anwendung von Humor“, etwa mit den Klinikclowns.

Lachyoga als Einstieg

Allerdings: Nur echtes Lachen oder Schmunzeln hilft, eine Lächelfassade wirkt eher gegenteilig. Der Weg zum herzhaften Gelächter kann jedoch über künstliches Kichern führen: 1995 entwickelten der indische Arzt Madan Kataria und seine Frau Madhuri die Lachyoga-Techniken, die heute weltweit verbreitet sind. Mit Atemübungen wird das Zwerchfell mobilisiert, mit rhythmischem Hohohaha die Hemmschwelle gesenkt, mit ulkigen Gesten Komik erzeugt – Volkshochschulen bieten Kurse an, man findet sie aber auch online, zum Beispiel die Stuttgarter Lachsule.



Situationskomik: Für gemeinsames Lachen bietet der Alltag zahlreiche Gelegenheiten.

„Für mich wäre online einfacher als in einer Gruppe“, überlegt Peter Raak noch. Medizinisch ist der Erfolg seiner bisherigen häuslichen Humorthherapie schwer abschätzbar, aber er fühlt sich besser. Einen Tipp aus dem Lachyoga setzt er schon um: immer mal bunte Smileys anbringen an Türen, Spiegeln und Tellern. „Übertreiben darf man nicht“, sagt der frühere Ingenieur, „aber meist ist es nett, so viel angelächelt zu werden.“

Lächelsticker selbst gemacht:

Einfach Smileys auf Haftnotizzettel malen und nach Belieben irgendwo aufkleben. Und bei Blickkontakt bitte lächeln!

Von stärkendem bis aggressivem Humor



© gradyrese/Stockphoto.com

Freundlich zugewandt: So wirkt Humor verbindend.

Die Forschung unterscheidet vier Arten von Humor: Den verbindenden Humor, den selbststärkenden Humor, den aggressiven Humor und den selbstentwertenden Humor. Verbindender Humor stellt Gemeinsamkeiten und Nähe her, er fördert einen angenehmen und entspannten Umgang miteinander. Es ist ein positiver Humorstil. Der selbststärkende Humor wirkt ebenfalls positiv. Er regt dazu an, auch Widrigkeiten humorvoll zu

begegnen, den Blickwinkel auf Situationen zu verändern und das Positive zu sehen. Aggressiver Humor dagegen witzelt auf Kosten anderer, setzt auf Spott und Sticheleien, stellt Menschen bloß und wertet sie ab. Auch selbstentwertender Humor wirkt sich negativ aus. Hier zielt der Spott auf die eigene Person, doch mit den Scherzen über persönliche Unzulänglichkeiten will man sich anbiedern. Das schadet dem Selbstwertgefühl.

Fruchtige Boten des Sommers

Die Beerensaison ist eröffnet: Die süßen kleinen Früchte machen sich hervorragend in Desserts – und sind obendrein überaus gesund.



VON KATHRIN SYMENS

Beerenaus heimischem Anbau haben im Sommer ihren großen Auftritt: Nach den Erdbeeren im Mai folgen Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren und zum Schluss Heidelbeeren. Frisch selbst gepflückt schmecken sie am besten, denn Aroma und wertvolle Inhaltsstoffe schwinden schnell. Beeren halten sich am längsten, wenn sie gründlich gewaschen, in einer Mischung aus zwei Tassen Wasser und ei-

ner Tasse Essig geschwenkt, gut abgespült und im Anschluss trocken getupft werden. In einem mit Küchentüchern ausgelegten Gefäß lassen sie sich nun im Kühlschrank lagern. Die empfindlichen Himbeeren sollten allerdings erst kurz vor dem Verzehr gewaschen werden.

Übrigens: Die meisten Beeren sind aus botanischer Sicht gar keine Beeren. Die Erdbeere etwa ist eine Scheinfrucht und wird zu den Sammelnussfrüchten gezählt. Himbeeren, die zu den Rosengewächsen gehören, sind ebenso wie Brombeeren Sammelsteinfrüchte, die sich aus vielen kleinen Steinfrüchten zusammensetzen. Echte Beeren, deren Kerne von Fruchtfleisch umschlossen werden, sind Johannisbeeren, Stachelbeeren und Heidel-

beeren. Als wahre Booster fürs Immunsystem sind die kleinen Früchte reich an Vitaminen, Ballaststoffen, Mineralien, sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien – Inhaltsstoffe, die gegen Herz-Kreislauf-Krankheiten, Hautalterung und Krebs wirken und die Gedächtnisleistung steigern.

Es lohnt sich auch, die leckeren Früchte nicht gleich wegzunaschen: Denn in Kombination zum Beispiel mit Quark oder Joghurt lassen sich tolle Desserts mit ihnen zaubern! Für den besonderen Frischekick lässt sich eine Joghurt-Beeren-Mischung auch mit Knusperflocken dekoriert einfrieren und als Frozen-Joghurt-Bites genießen. Der norddeutsche Klassiker Rote Grütze schmeckt hervorragend mit Vanilleeis oder Vanillesoße.



A full-page photograph of Jane Fonda on a stage. She is wearing a long, sleeveless, floor-length gown covered in red beads and sequins. She has short, styled white hair and is wearing large hoop earrings. She is standing behind a microphone stand, looking directly at the camera with a slight smile. Her left hand is resting on a bright red jacket draped over her arm. The background is dark with many out-of-focus, colorful bokeh lights in shades of yellow, orange, and blue.

Ein Statement in Rot

VON EVELYN
BEYER

Jane Fonda beherrscht die Bühne. Doch ihr Einsatz dient nicht der Selbstdarstellung, sondern den großen Themen unserer Zeit.

Sie versteht es, alles zu überstrahlen. Silber schimmert ihr Schopf vor zwei Jahren bei den Oscars, hinreißend glitzert ihr scharlachrotes Kleid, das sie – nachhaltig! – zum zweiten Mal trägt. Und über ihrem Arm liegt der knallrote Mantel, der zum Wahrzeichen ihres Klimaschutzprotestes wurde. Ihr Auftritt schlägt Wellen. Jane Fonda, jeder Zoll ein Statement.

Kaum glaubliche 84 Jahre ist sie alt und gerade hat sie ein Aktionskomitee gegründet, um den Zugriff der Ölfirmen auf die US-Politik zurückzudrängen: „Uns bleiben nur acht Jahre.“ Sie ist glühende Feministin und Sexidol, vehemente Friedens- und Klimaaktivistin und Charakterdarstellerin, mit zwei Oscars und sieben Golden Globes geehrt. Ihr Fitnessimperium ist 600 Millionen Dollar schwer und soeben feiert sie mit der Netflix-Serie „Grace and Frankie“ ein triumphales Finale.

Leben mit Höhen und Tiefen

Ein atemberaubendes Leben. Als Jane Seymour Fonda, Tochter der Filmlegende Henry Fonda und einer Nachfahrin britischen Königsadels, wird sie am 21. Dezember 1937 in New York geboren. Für ihren ersten Film 1960 erhält sie den Nachwuchs-Golden-Globe, mit „Barbarella“ wird sie unter der Regie ihres ersten Mannes Roger Vadim zum Sexsymbol. Sie dreht fast ununterbrochen und protestiert gleichzeitig heftig gegen den Vietnamkrieg. „Hanoi Jane“ wird sie genannt, als sie sich in Nordvietnam auf einer Flugabwehrkanone ablichten lässt – ein Fehler, sagt sie heute.

Ihre Ehen mit Aktivist Tom Hayden und Medienmogul Ted Turner scheitern. Fonda wird zur Aerobic-Queen.

In knalligen Outfits schindet sie sich, leidet lange an Bulimie. So steil ihre Karriere, so tief die Abgründe: In ihren Memoiren schreibt sie vom traumatisierenden frühen Selbstmord ihrer Mutter. 2017 berichtet sie von Vergewaltigung und Missbrauch in Kindheit und Jugend: „Und ich dachte immer, dass es meine Schuld sei, ich nicht das Richtige gesagt oder getan habe.“

Ungeschminkte Schönheit

Als „Schwiegermonster“ kehrt Fonda 2005 auf die Leinwand zurück. Jahrzehnte jünger wirkt sie, wenn sie es drauf anlegt, glatte Haut, voller Elan. Doch auf dem Titelbild von „Town & Country“ zeigt sie sich ungeschminkt: jede Menge Falten und dabei schön. Alt zu sein sei einfacher als jung, verkündet sie: „Gebt nicht zu früh auf. Das, wozu ihr bestimmt seid, könnt ihr auch später im Leben werden.“

Wo sie ihre Bestimmung sieht, zeigt sie auch 2021 bei den Golden Globes für ihr Lebenswerk: Eindrucksvoll ehrt sie all diejenigen, die in der Filmindustrie immer noch ausgeblendet bleiben; sie fordert mehr Diversität. Ganz uneitel wirkt das, entsprechend ihrem Motto: „Es ist wichtiger, interessiert als interessant zu sein.“

„**Es ist wichtiger, interessiert als interessant zu sein.**“

Jane Fonda,
Schauspielerin

Aerobic-Queen:

Jane Fondas Fitnessvideos der 70er- und 80er-Jahre sind ikonisch.



Hören und lesen!

Die Welt anders betrachten

Nachrichten verfolgen uns immer und überall. Aber tägliche Krisenmeldungen drücken unsere Stimmung, verzerren unseren Blick auf die Welt. Wie entkommen wir dieser Negativspirale? Indem wir Nachrichten anders konsumieren und anfangen, einander eine neue Art von Geschichten zu erzählen. Ronja von Wurmb-Seibel zeigt, warum es sich lohnt, einen gesünderen Umgang mit Nachrichten zu finden, und wie es gelingt, die Welt mit anderen Augen zu sehen.



Ronja von Wurmb-Seibel: „Wie wir die Welt sehen“, Kösel, 238 Seiten, ISBN: 978-3-466-34780-3, 18 Euro



Wenn Erinnerung schwerfällt

Tom Monderath sorgt sich um seine immer vergesslichere 84-jährige Mutter Greta. Zeit, sich intensiver mit ihrer Lebensgeschichte zu beschäftigen. So beginnt Greta zu erzählen, doch das Foto eines kleinen Mädchens mit dunkler Haut lässt sie verstummen. Eine Geschichte über die „Brown Babies“ nach dem Zweiten Weltkrieg, die in Deutschland als „Besatzungskinder“ vielfältig Diskriminierung erlitten.



Susanne Abel: „Stay away from Gretchen“, dtv, 526 Seiten, ISBN: 978-3-423-28259-8, 20 Euro

Die Kraft des geschriebenen Wortes

Es sind besondere Kunden, denen Buchhändler Carl Christian Kollhoff ihre bestellten Bücher nach Hause bringt. Denn sie sind für ihn fast wie Freunde, und er ist ihre Verbindung zur Welt. Als Kollhoff seine Anstellung verliert, bedarf es der Macht der Bücher und eines neunjährigen Mädchens, damit sie alle, auch Kollhoff, den Mut finden, aufeinander zuzugehen ...

Carsten Henn: „Der Buchspazierer“, Osterwold Audio (Verlag), ISBN: 978-3-86952-533-4, MP3-CD, 8,95-10 Euro





© Tom Mertony/Stockphoto.com



Musikalische Zeitreise

Sein großer Durchbruch gelang ihm 1980 mit „Santa Maria“. Und bis heute singt er auf ausverkauften Tourneen, seine Musik wurde auf über 90 Millionen Tonträgern veröffentlicht: Seit 45 Jahren ist Roland Kaiser der Superstar des deutschen Schlagers. Die Best-of-Kollektion beinhaltet die bekanntesten Hits wie „Joana“, „Warum denn aus Liebe weinen?“, „Ich geh mit dir, wohin du willst“ und noch viele mehr!

Roland Kaiser: „Best of: Zum 70. Geburtstag“, Telamo, CD, 16,99 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.



© iStockphoto.com/Zodchiv/Oleksandr-Hruts

Die vielen Geschichten vom Glück

Wie schaffen wir es, glücklich zu sein – mit uns, mit dem Leben, im Umgang mit anderen Menschen, mit dem, was wir tun? Claudia Röttger, Journalistin und Apothekerin, macht sich auf die Suche nach Menschen, die darauf ganz persönliche, ungewöhnliche, berührende oder erstaunliche Antworten haben. Zu Gast waren etwa eine Glücksforscherin, ein ehrenamtlicher Lesepate, eine Lottogewinnerin und ein Sozialarbeiter, der eine „Pause“ im Job eingelegt hat, die mittlerweile 30 Jahre andauert.



„Einmal täglich Glück – der Glückspodcast“, Apotheken Umschau & Gesundheit-hören.de; kostenfrei streambar etwa auf <https://open.spotify.com/>



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.

Manfred Küchler aus dem GDA Neustadt zur Rätselbeilage der Ausgabe 1/2022

Gern komme ich Ihrer Aufforderung nach, Ihnen meine Meinung zum Rätselheft der Ausgabe Februar–Mai 2022 mitzuteilen. Zumal ich davon überzeugt bin, dass das Rätseln dann besonderen Spaß macht, wenn man dabei auch Erfolg hat. Und ein solcher ist doch nur dann erreichbar, wenn die Kriterien für unsereins nachvollziehbar vorgegeben und die Lösungen im Rahmen unserer Allgemeinbildung möglich sind. Ansonsten wird die Lust zum Frust!

Beispiel: Die Begriffe im letzten Suchworträtsel sind zum Teil derart exotisch, dass man Wörterbuch und Google bemühen muss... Oder gehört „Gryllsteite“ (pazifischer Alkvoegel) oder „Skua“ (große Raubmöwe) zum allgemeinen Wortschatz?

Außerdem sollte im Vorwort darüber informiert werden, dass die Begriffe nicht nur waagrecht/senkrecht und vorwärts/rückwärts angeordnet sein können, sondern auch wie im vorliegenden Beispiel: diagonal!

Übrigens: Im Pyramidenrätsel darunter wird unter anderem nach einer „Solmisationssilbe“ gefragt. Ich halte es für unwahrscheinlich, dass ein/-e Mitbewohner/-in ohne Gesangsstudium darauf kommt, was gemeint ist.

Fazit: Macht es uns nicht zu schwer, denn nur der Erfolg macht glücklich!

Antwort der Redaktion:

Sehr geehrter Herr Küchler, vielen Dank für Ihre Rückmeldung. Eine unvollständige Rätselbeschreibung ist selbstverständlich ärgerlich. Deshalb finden Sie in der neuen Ausgabe bei den Suchworträtseln den Hinweis auf diagonale Lösungswörter.

Grundsätzlich gibt es im Rätselbeileger unterschiedlich schwere und inhaltlich variierende Rätsel sowie innerhalb eines Rätsels schwere und leichte Fragen. Diese Mischung ist gewollt, damit es auf der einen Seite schnelle Erfolgserlebnisse gibt und auf der anderen Seite auch viel Knobelspaß. Die Rätselagenturen stellen ihr Angebot diesen Kriterien entsprechend zusammen. Um besonders schwere Rätsel auf einen Blick zu erkennen, haben wir diese in der neuen Ausgabe mit einer Glühbirne versehen. So können alle Knoblerinnen und Knobler direkt erkennen, um was für ein Rätsel es sich handelt, und ganz nach Vorliebe entscheiden, welchem Rätselspaß sie sich widmen. Denn während die einen beim Rätseln gern alle Antworten selbst herausfinden und so Erfolgserlebnisse feiern, machen andere Kreuzworträtsel gerade deswegen gern, weil es zur Lösung mancher Fragen spannender Recherche bedarf – mithilfe eines Kreuzwortlexikons oder des Internets.



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...?“, die unsere Auszubildenden dann erklären. Mehr auf Seite 22.

Die Redaktion muss aus Platzgründen Leserbriefe gegebenenfalls kürzen.

Ich erinnere mich...

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

Irene Daemi und Wolfgang Freerk lernten sich vor über 40 Jahren im Iran kennen – das Schicksal hatte sie aus unterschiedlichen Gründen nach Teheran verschlagen. Als sie sich vor zweieinhalb Jahren im GDA Waldhausen zufällig wiedertrafen, war die Überraschung groß.

„Mich hat es schon früh in die Ferne gezogen – schon mit 16 wollte ich aus Deutschland raus. Am Sizdehbedar – dem iranischen Tag der Natur – vor 64 Jahren habe ich meinen mittlerweile verstorbenen Mann kennengelernt. Er war Perser und studierte in Deutschland. Nach seinem Abschluss kehrte er in den Iran zurück, ich folgte ihm wenig später mit unseren Kindern. Unsere Tochter ging zunächst auf eine persische Schule, wechselte aber dann an eine deutsche in Teheran. In der Oberstufe traf sie dort auf Herrn Freerk – er war ihr Lehrer! Als Herr Freerk und ich uns nun im GDA Waldhausen zufällig wiedertrafen, war das eine große und erfreuliche Überraschung. Wir haben sofort Persisch miteinander gesprochen, das hat uns großen Spaß gemacht – und tut es noch heute!“ Irene Daemi



Ein Wiedersehen: Irene Daemi und Wolfgang Freerk.

„Ich habe mich nach meinem Lehramtsstudium für den Auslandsschuldienst beworben und war unter den 150 Glücklichen, die Erfolg hatten. So bin ich 1975 als Lehrer für Chemie und Physik an die zweitgrößte deutsche Schule im Ausland gekommen – in Teheran. Nach einem Jahr wurde ich Leiter der Mittelschule und nach der Islamischen Revolution 1979 Verwaltungschef der Schule. Bei meinem Einzug hier ins GDA erfuhr ich, dass es eine weitere Bewohnerin gibt, die im Iran gelebt hat. So haben Frau Daemi und ich uns wiedertreffen, uns zusammengesetzt, unterhalten – und uns hier so richtig kennengelernt.“ Wolfgang Freerk

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.

Baden in Bäumen

Aufmerksam die Blätter, Zweige und Insekten betrachten, intensiv dem Wind, dem Rascheln oder der Stille lauschen: Sanftes Licht, natürliche Strukturen und Geräusche wirken angenehm auf das Gehirn. Und so finden immer mehr Menschen beim Waldbaden innere Ruhe.

VON EVELYN BEYER

Durch die Zweige malt die Sonne sanfte Lichtflecken auf moosgrüne Stämme. Es duftet nach Nadeln, Laub, Holz und Erde. Kleine Insekten und Falter tanzen durch die windstille Luft, Vögel flattern im Unterholz, irgendwo hämmert ein Specht. Wald ist etwas Wunderbares.

Tief eintauchen möchte man da. Die Stille genießen, die Kraft der Bäume in sich aufnehmen: Shinrin Yoku, Waldbaden, so haben die Japaner die Kunst getauft, die Atmosphäre des Waldes achtsam zu erleben. Gestresste Groß-

städter kommen zur Ruhe, Schmerzen werden gelindert, Stimmungen aufgehellt: Die heilsame Kraft der Bäume, meist unmittelbar spürbar, ist wissenschaftlich gut belegt.

Bewiesene Stressreduktion

Schon 1990 begann der japanische Forscher Miyazaki Yoshifumi, im Speichel von Waldspaziergängern den Spiegel von Stresshormonen wie Adrenalin und Cortisol zu messen, und fand einen um 12,4 Prozent stärkeren Rückgang gegenüber Stadtpaziergängern. Auch Blutzuckerspiegel, Blutdruck und Pulsfrequenz sinken, das Immunsystem wird gestärkt: Das bestätigen Untersuchungen des japanischen Umweltimmunologen Qing Li, Präsident der Gesellschaft für Waldtherapie in Japan.

Das milde Waldklima mit Dämmerlicht, Wind- und Lärmschutz wirkt erholsam, schreiben Angela Schuh und Gisela Immich von der Münchner Ludwig-Maximilians-Universität in ihrer Untersuchung „Waldtherapie – das Potenzial des Waldes für Ihre Gesundheit“. Die Waldluft rieche nicht nur „angenehm würzig“: Botenstoffe wie Terpene und Phytonzide, mit denen Pflanzen vermutlich kommunizieren, steigerten die Akti-



© Edgar G. Biehler/stockphoto.com

Natürliches Umfeld: Umgebungseindrücke im Wald wirken auf alle Sinne und sind stressmindernd.



Aktiv: Sport und Walderfahrung lassen sich kombinieren.

„Seniorinnen und Senioren nehmen die Natur sehr detailliert wahr.“

Angela Schuh und Gisela Immich
in: „Waldtherapie – das Potenzial des Waldes für Ihre Gesundheit“

vität von körpereigenen Killerzellen, die Krebs und Infektionen entgegenwirken. Duftrezeptoren gibt es nicht nur in der Nase, sondern auch im Darm, in Herzzellen und Bronchien. Krebszellen reagieren auf Düfte – die Bochumer Ruhr-Uni forscht daran.

Wahrnehmen mit allen Sinnen

Wie geht Waldbaden? Tief durchatmen und alle Sinne öffnen. Das Auge kann sich auf Grüntönen ausruhen und die Verzweigungen der Äste in

sich aufnehmen – fraktale Strukturen, die das menschliche Gehirn als angenehm, als aufräumend empfindet. Die Ohren erleben das Raunen in den Zweigen, das Flattern und Zwitschern der Vögel – oder Stille. Die Hände können Baumrinde oder Moos ertasten, die Füße die Weichheit des Waldbodens, aber auch Unebenheiten spüren, im Sommer vielleicht sogar barfuß.

Gerade Seniorinnen und Senioren profitieren vom Aufenthalt in der →

→ Natur, schreiben Schuh und Immich: „Sie nehmen die Natur sehr detailliert wahr, betrachten die Pflanzenstrukturen, das Wachstum der Pflanzen oder den Jahreszeitenwechsel mit der herbstlichen Farbpracht deutlich intensiver und freuen sich darüber.“ Das Vergehen und Wieder-neu-Entstehen zu erkennen könne emotional und spiritueller stärken.

Pflanzenkunde via App

So findet das Waldbaden immer mehr Anhänger, es gibt Führungen und Anleitungen zum Hören oder Lesen. Kur- oder Heilwälder sind in mehreren europäischen Ländern zertifiziert, Mecklenburg-Vorpommern hat sie im Landeswaldgesetz verankert. Doch schon der nächstgelegene Wald wirkt wohltuend. Zwei Stunden Aufenthalt mit lockerem Gehen oder sanften Übungen wie Tai-Chi sind sinnvoll; bei Kälte darf das Tempo rascher sein.



© monkeybusinessimages/istockphoto.com

Natur mit allen Sinnen erleben: Mit den Händen lässt sich die Struktur der Baumrinde ertasten.

Wer dabei mehr über die Pflanzenwelt wissen möchte, kann in Apps wie Plant Net oder Flora Incognita per Foto nachschauen. Die Apps Nabu-Vogelwelt und Birdnet identifizieren Vögel per Beschreibung oder Gesangsaufnahme. Bücher gibt es in großer Auswahl. Erleben statt denken bleibt aber das Motto. Entspanntes Eintauchen, Baden in den Eindrücken. Aufmerksam betrachtet, kann der Krabbelweg eines Käfers oder das Wimmeln eines Ameisenhaufens zum Erlebnis werden.

! Sie wollen nach Vögeln und Eichhörnchen Ausschau halten?

Mit einem Fernglas können Sie die Waldbewohner ganz aus der Nähe betrachten.

Was heißt eigentlich ...? Unsere Azubis erklären

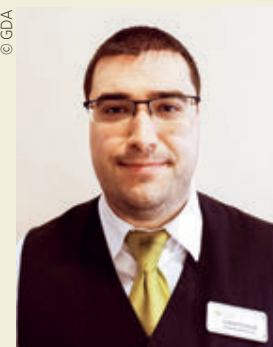
Digital Detox: Wenn jemand Digital Detox betreibt, dann verzichtet er oder sie für einen bestimmten Zeitraum teilweise oder komplett auf die Nutzung von digitalen Medien wie Smartphone, Computer und Tablet. Die „digitale Entgiftung“ reduziert Stress und hilft beim Abschalten.

Mittwoch: Wenn wir jungen Menschen vom Mittwoch sprechen, dann meinen wir oft nicht nur den Wochentag. Denn die Internetgemeinschaft hat den Tag zum inof-

fiziellen satirischen Feiertag erklärt: Jemand veröffentlichte das Bild eines Frosches und schrieb dazu „It is Wednesday, my dudes“ (es ist Mittwoch, meine Freunde), um auf die Wochenmitte hinzuweisen. Das Bild wurde millionenfach angeschaut und abgewandelt immer mittwochs neu veröffentlicht und so zum Kult.

Urban Gardening: Das bedeutet wörtlich übersetzt „städtisches Gärtnern“ und beschreibt den Anbau von Obst und Gemüse in der

© GDA



Fabian Kirchoff:
Auszubildender Hotelfachmann

Stadt. Gemeinschaftsgärten sind beim Urban Gardening besonders beliebt, weil es neben dem Gärtnern dort auch um das Miteinander mit den Nachbarn geht.

Überschätzte Ferien

Die Ferienzele waren 2021 nicht besonders exotisch. Carola war im Wendland mit einem Miniwohnenwagen. Zwei ihrer Söhne sind spontan vorbeigekommen. Karin war im Hunsrück, Mara mit den Kindern im Allgäu. Immerhin. Neue Kontakte wurden nicht geknüpft, zur Pandemie gehörte die Abgrenzung.

Das haben wir auch auf unserem Sandhaufen in der Nordsee zu spüren bekommen. Die Insel ist übervoll, wer einen Strandkorb mieten möchte, wird ausgelacht von diesem weißblonden Ostfriesen, dem Herrn über unzählige Kubikmeter Sand. Wer dennoch in einem Korb sitzt, hat vorbestellt – wohl 2020. Und grenzt sich ab. Weiträumig werden riesige Burgen geschaufelt. Man ist gern unter sich, und man hat gern Platz am Strand. Wir sitzen auf wackeligen Klappliegen und beobachten das Strandleben. Die Familie mit dem Platzbedarf ist großzügig mit diversen Kleidungsstücken mit Insellogo ausgestattet. Über die Menge an Spielzeug würde sich manche Kita freuen. Es gibt keine Pausen. Wenn nicht gebadet oder gespielt wird, werden Vokabeln abgefragt. Wir haben einen Volleyball, der schon am ersten Tag geplatzt ist.

Dann kommt der Familienvater. Eine Woche später, wegen der vielen Arbeit. Eigentlich ist er unabhkömmlich. Wir mögen ihn nicht. Doch seine Frau bemüht sich jetzt auch um sein Wohlbefinden, legt ihm die Badehose raus, das Buch und verteilt Trinkpäckchen. Er findet alles selbstverständlich. Lächelt nie, beschäftigt sich nicht mit den Kindern und hat irgendwie sogar einen unsympathischen Bauch. Wir kommen kaum zum Lesen, es gibt zu viel zu sehen. Der unsympathische Bauch muss nach vier Tagen wieder abreisen, die Frau wirkt irgendwie erleichtert.

Nach dem Urlaub sitzen wir im hannoverschen Strandleben. Ohne Sandburgen und Abgrenzung, mit Blick auf durchtrainierte Stehpaddler. Ferien werden manchmal einfach überschätzt. Pläne für den Sommer 2022 gibt es trotzdem – natürlich.



© 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.



Impressum | *meine Zeit* | Ausgabe 02 – Juni bis September 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 (MADSACK Medienagentur)

Art-Direktion

Siegfried Borgaes

Layout, Satz und Lithografie

Sabine Erdbrink, Claudia Fricke,
Katrin Schütze-Lill

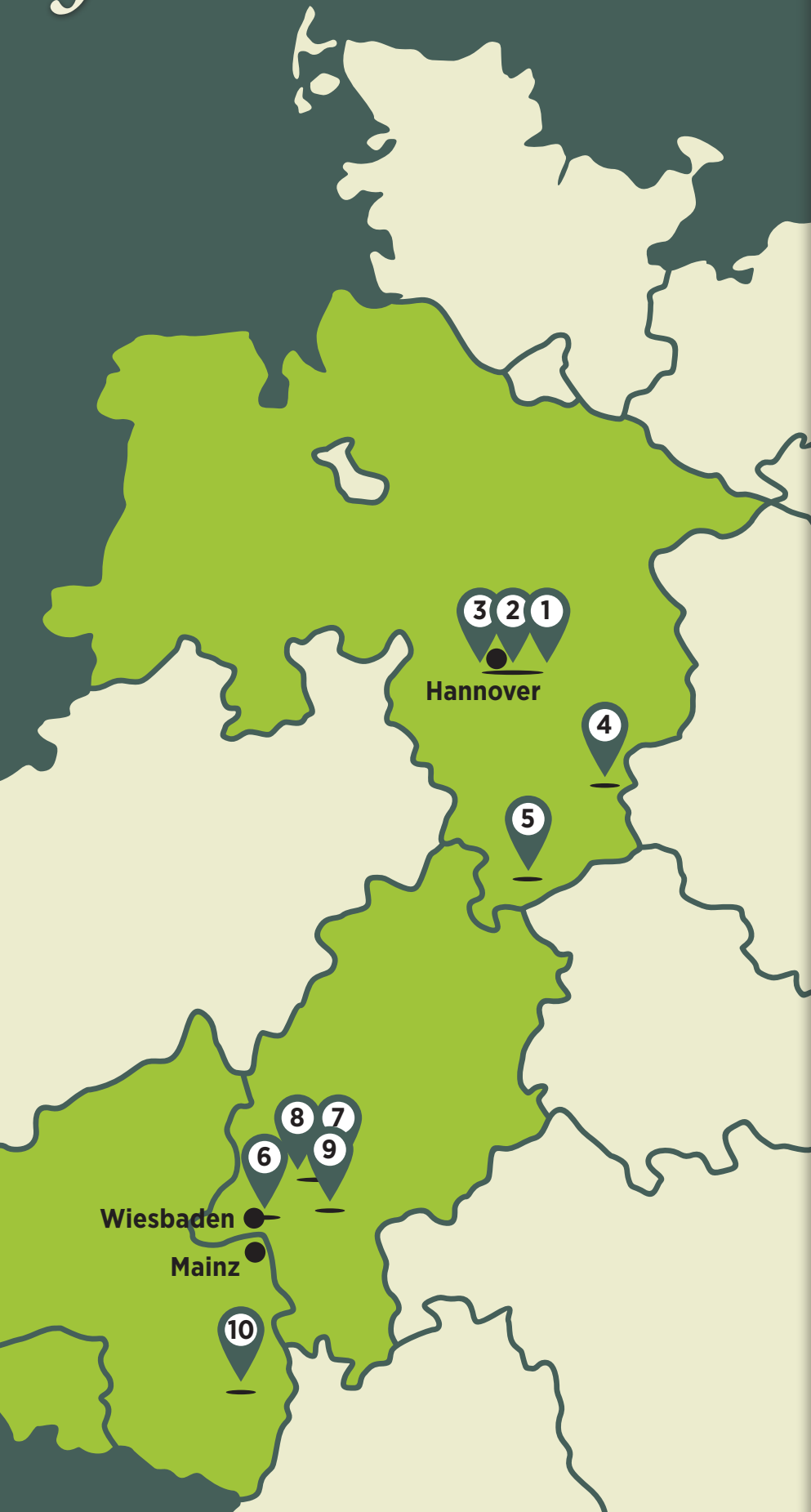
Druck

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 16. Mai 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