

# meine Zeit

mein  
Rätselheft  
auf 8 Seiten

## Großzügiges Ambiente

Das GDA Frankfurt am Zoo liegt im Herzen der Stadt und hält ein vielfältiges Angebot vor.

## Fit im Sitzen

Leichte Übungen stärken die Beweglichkeit – und machen sogar Spaß.

# Ganz einfach Hygge

Viel mehr als nur Mode oder Marketing: Hygge ist ein Lebensstil, der zufrieden macht und sich leicht und entspannt im Alltag anfühlt.

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,



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

ich wünsche Ihnen auf diesem Wege nochmals alles Gute für das Jahr 2023. Ich hoffe, dass Sie den Jahreswechsel gesund und zuversichtlich begehen konnten. Ist es Ihnen eigentlich schon aufgefallen? Wenn es in den vergangenen drei Jahren auf dieser Seite von „meine Zeit“ eine wiederkehrende Botschaft gab, dann lautete diese sinngemäß „Zusammen schaffen wir das“. Denn der Gemeinschaftsgedanke und die Verbundenheit sind wichtige Grundpfeiler der GDA – ganz besonders in schwierigen Zeiten. Dass dieses Anliegen von Ihnen, liebe Bewohnerinnen und Bewohner, geschätzt wird, macht die hohe und weiter steigende Nachfrage nach GDA-Appartements deutlich. Gerade in den nunmehr bereits drei Jahren Corona-Pandemie haben sich viele Menschen entschlossen, ihren Lebensmittelpunkt an einen unserer Standorte zu verlegen. Wir verstehen dies als Signal, dass die Maßnahmen, die wir im Interesse Ihrer und unserer Gesundheit ergriffen haben, von Ihnen als wertschätzend empfunden wurden. Nun gehören zu einer guten Gemeinschaft auch Genuss und Lebensfreude – wir hoffen, dass unser hochwertiges Kultur- und Veranstaltungsprogramm in diesem Jahr erneut seinen Teil dazu beiträgt. Ich wünsche uns, dass wir dieses Jahr erneut als starke Gemeinschaft erleben werden.

Ihr Holger Horrmann

# Inhalt

FEBRUAR BIS MAI 2023

Leben im GDA Frankfurt	4
Neues von der GDA	7
Ein Hoch auf die Hygge	8
Wertvolles Wurzelgemüse	13
Ingrid Noll	14
Hören und lesen!	16
Ich erinnere mich...	18
Mobil dank Sitzgymnastik	20
Kolumne & Impressum	23



© Inside Creative House/Stockphoto.com

## Mit Hygge *im Jetzt*

Die Skandinavier leben es uns vor: Mit mehr Gemütlichkeit gelangen sie zu mehr innerer Kraft.

**Mehr ab Seite 8**



© kzenon/Stockphoto.com

## Gymnastik im Sitzen

Stärkende Übungen für mehr Fitness und Beweglichkeit: Das funktioniert auch auf dem Hocker oder Stuhl.

**Mehr ab Seite 20**



© Ulrich Baumgarten via Getty Images

## Morde vom Feinsten

Ingrid Noll ist Deutschlands bekannteste Krimiautorin.

**Mehr ab Seite 14**



# Kultiviertes Haus *voller Atmosphäre*

Das GDA Frankfurt am Zoo ist ein Wohlfühlort. Natascha Retschy, Leitung Kultur und Veranstaltungen, Dr. Gisela Hoffmann, Vorsitzende des Einrichtungsbeirats, Betriebsratsvorsitzende Bahiya Moutiai und Betriebsrätin Sanela Mekic dazu im Interview.

## **Was macht für Sie das Besondere des GDA Frankfurt am Zoo aus?**

**Natascha Retschy:** Die schöne Außen- und Innenarchitektur: großzügig und weitläufig und dennoch gemütlich. Das Haus steht mitten in einem der angesagtesten Stadtteile Frankfurts, dem Ostend.

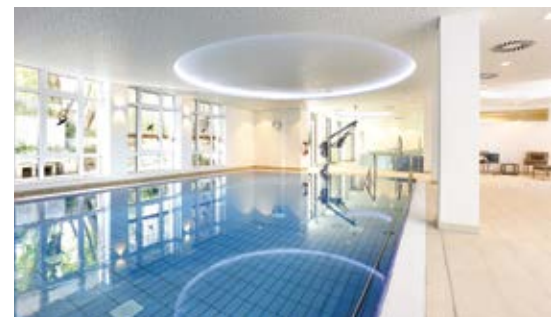
**Dr. Gisela Hoffmann:** Die zentrale Lage: Selbst mit dem Rollator sind die Bergerstraße und die Zeil sowie viele Geschäfte fußläufig gut zu erreichen. Und

wie der Name schon sagt: Der Zoo ist in der Nähe und auch der schöne Bethmannpark.

**Sanela Mekic:** Die zentrale Lage und die gute Zusammenarbeit. Es ist zwar eine sprachliche Herausforderung, mit Kolleginnen und Kollegen aus insgesamt 36 Nationen zu arbeiten, aber auch eine kulturelle Bereicherung, weil wir viel voneinander lernen.

## **Was schätzen die Bewohnerinnen und Bewohner besonders?**

**Bahiya Moutiai:** Das gehobene Ambiente und dass es sowohl die ambulante als auch die stationäre Pflege gibt. Auch der



**Oase für die Gesundheit:** Das neue großzügige Schwimmbecken.



© shutterstock/VSV; © Daniel Herrmann/PHOTOVISION+DH GmbH; GDA (5)



**Mag das multikulturelle Team:** Sanela Mekic



**Hat stets ein offenes Ohr:** Bahiya Moutiai



**Gibt Lob der Bewohnerschaft gern weiter:** Natascha Retschy



**Liebt das GDA im Herzen der Stadt:** Dr. Gisela Hoffmann

**Repräsentativ:**

Das elegante Foyer des GDA Frankfurt am Zoo lädt zum Verweilen ein.

neue Fitnessbereich und das brandneue Schwimmbad finden großen Zuspruch. Wir erfahren viel Zufriedenheit und Dankbarkeit für unsere herzliche und professionelle Versorgung. Besonders während der Pandemie haben sich die Bewohnerinnen und Bewohner immer wieder beim Personal dafür bedankt, dass wir alle so gut auf sie aufpassen.

**Dr. Gisela Hoffmann:** Wir aus der Bewohnerschaft lieben die Konzerte, Lesungen,

Theater und Kleinkunst, welche die Kultur- und Veranstaltungsmanagerin für uns sucht. Unser Förderverein ist Fan des umfangreichen Kultur- und Veranstaltungsprogramms und unterstützt dieses gern mit Zuschüssen. Darüber hinaus die sehr gute ambulante und stationäre Pflege.

**Natascha Retschy:** Viele Bewohnerinnen und Bewohner finden es ideal, dass sie eine große Auswahl an Aktivitäten und sehr viele Aufenthalts-

möglichkeiten im Haus haben. Auch das Café ist ein beliebter Aufenthaltsort. Die Bewohnerinnen und Bewohner schwärmen vom guten Kuchen dort und von den wechselnden Gerichten auf der Abendkarte. Und da wir gerade beim Essen sind, gebe ich gern die einheitliche Meinung der Bewohnerschaft über die exzellente Küche und den sehr guten Service wieder. Sehr oft höre ich von Bewohnerinnen und Bewohnern, wie schön sie es finden, hier im Haus ihr Appartement als Rückzugsort zu haben, aber auch Teil einer Gemeinschaft zu sein. Hier entstehen Freundschaften, auch Liebesbeziehungen, und es wurden sogar Ehen geschlossen.





**Gepflegte Anlage:** Das GDA-Wohnstift Frankfurt am Zoo.

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

**Natascha Retschy:** Für viele ist Frankfurt ihre Heimatstadt, sie haben bewusst das GDA Frankfurt am Zoo ausgewählt, um das großstädtische Leben mit all seinen Möglichkeiten ausschöpfen zu können. Bewohnerinnen und Bewohner, die aus anderen Regionen ins GDA Frankfurt ziehen, fühlen sich meistens schnell heimisch.

**Dr. Gisela Hoffmann:** Viele unserer Bewohnerinnen und Bewohner fühlen sich hier „daheim“. Sie genießen es, mitten im urbanen Leben zu wohnen.

**Was würden Sie einem noch unentschlossenen Interessierten empfehlen?**

**Bahiya Moutiai:** Das gute Essen hier ist einmalig. Wenn jemand noch im Leben steht, dann ist er mitten im Herzen Frankfurts dank des guten Nahverkehrsnetzes mit allem verbunden, was die Stadt zu bieten hat – bis hin zum Rheingau, Taunus oder Odenwald.

**Natascha Retschy:** Eine Woche Probewohnen und lieber heute

als morgen einziehen und mitmachen.

**Dr. Gisela Hoffmann:** Aus eigener Erfahrung empfehle ich den Service, die großzügigen Apartments, das Café und nicht zuletzt die kulturellen Offerten. Und ich würde den Hinweis geben, sich frühzeitig anzumelden.

**Was wünschen Sie sich für die Zukunft des GDA Frankfurt?**

**Natascha Retschy:** Dass es weiterhin so lebendig und innovativ bleibt.

**Dr. Gisela Hoffmann:** Hoffentlich bleiben die Mieten erschwinglich.

**Sanela Mekic:** Ich wünsche mir, dass wir weiterhin die Erwartungen und Anforderungen unserer Bewohnerinnen und Bewohner erfüllen können. Und dass die Corona-Zeit irgendwann vorbei ist.



© Daniel Hermann/PHOTOVISION-DH GmbH

**Gerätepark:** Der gut ausgestattete Fitnessraum.

## GDA Frankfurt am Zoo

- **Anzahl Apartments:** 313
- **Anzahl der Bewohnerinnen und Bewohner:** Wohnbereich einschließlich Wohntage (Tagespflege): 322 plus 27 Pflegebedürftige auf der Pflegestation
- **Anzahl der Mitarbeitenden:** 199
- **Auswahl Gemeinschaftsanlagen und -bereiche:** Festsaal, drei Clubräume, Galerie mit Internetcafé, Bibliothek, Wellnessbereich inklusive Fitnessraum, Sauna und Outdoor-Liegestuhlbereich, Infrarotkabine und Salzkammer, Schwimmbad, Café mit Terrasse, Brunnenhof, drei Gärten, Boulebahn
- **Veranstaltungen:** Regelmäßiges Kultur- und Aktivprogramm, Konzerte, Vorträge, Kleinkunst, Theater, Genusskultur, einmalige Events, jahreszeitliche Feste
- **Adresse und Kontakt:** GDA Frankfurt am Zoo, Waldschmidtstraße 6, 60316 Frankfurt am Main, Interessentenberatung: Sabine Schneider, Telefon (069) 4 05 85-102

# Neuigkeiten von der GDA

Ein Dinner für einen ganz besonderen Anlass, Carsharing für ein besseres Klima und mehr Sicherheit sowie Zertifikate für hochwertige Ausbildung.

## Festliches Dinner für Kaiserring-Preisträger

Die jährliche Verleihung des Kaiserrings in Goslar mit dem Kaisermahl ist ein ganz besonderes Event im Stadtleben: Das Team um Kai Lauenroth vom GDA Schwiecheldthaus sorgte beim festlichen Dinner für höchste kulinarische Genüsse und helles Entzücken beim britischen Preisträger Isaac Julien und bei den rund 150 geladenen Gästen aus aller Welt. Unter anderem wurden Steinpilzravioli, Suprême vom Maishähnchen mit Rübengemüse und Kürbis-Ingwerschnee sowie Zwetschgentarte und Mandelparfait serviert.



## Carsharing-Projekt in Wohnstiften

Im GDA Kleefeld und im GDA Waldhausen in Hannover stehen Bewohnerinnen und Bewohnern jetzt insgesamt drei E-Fahrzeuge zur Verfügung. Für ein Carsharing-Projekt befanden sich die klimafreundlichen Flitzer zunächst in der Testung. Alle Interessierten mit gültiger Fahrerlaubnis konnten die Autos kostenlos nutzen. Im Anschluss bleibt die Miete der Fahrzeuge kostenfrei für Fahrerinnen und Fahrer, die ihren privaten Pkw abschaffen und dauerhaft auf Carsharing umsteigen. Nur der Strom wird in Rechnung gestellt.

## Gastronomie: GDA ist Topausbilder

Die Küchen der GDA-Standorte Frankfurt, Göttingen, Goslar sowie Hannover sind als qualifizierte Ausbildungsbetriebe rezertifiziert worden. Die Auszeichnung erfolgt nach den Kriterien des Verbands der Köche Deutschlands e.V. und ist für die GDA ein Ansporn, den eingeschlagenen Weg mit weiteren Maßnahmen für hohe Ausbildungsstandards fortzusetzen. Darüber hinaus hat das GDA Frankfurt am Zoo für die Ausbildung im Restaurant-/Servicebereich eine Zertifizierung als Top-Ausbildungsbetrieb vom Verband Dehoga erhalten.



# Dank Hygge *entspannt leben*

Hygge klingt nach viel Kerzenschein und kuscheligen Momenten, doch die viel gerühmte dänische Gemütlichkeit beschreibt einen ganz auf Entschleunigung und Entspannung ausgerichteten Lebensstil.

VON EVELYN BEYER

**A**uf dem hellen Sofa stapeln sich weiche Kissen, Holzleuchten verbreiten warmes Licht, luftige Fenstervorhänge fließen sanft zu Boden. Und auf einer antiken Kommode schweben Blütenzweige in Glasvasen. „Das ist unser Wohlfühlzimmer“, sagt Christel Ziller\*, „nicht direkt nordisch, aber für Norbert\* und mich Hygge.“

Der Begriff ist en vogue, vom Teppich bis zur Bettwäsche nennen sich

Produkte hyggelig, die mit Gemütlichkeit und Genuss zu tun haben. Ursprünglich kommt das Wort aus dem Norwegischen und bedeutet Wohlbefinden, doch Ende des 18. Jahrhunderts kaperten es die Dänen. Hygge wurde zum dänischen Lebensmotto und hat viel dazu beigetragen, dass das Land in Umfragen stets auf einen der obersten Plätze unter den glücklichsten Ländern der Erde gelangt. Hygge klingt nach viel, viel Kerzenschein – die Dänen sind die Weltmeister beim →

\*alle Namen von der Redaktion geändert







„Hygge handelt von sozialer, aber auch ästhetischer Wärme.“

Frankfurter  
Thinktank  
Zukunftsinstitut  
über den  
Hygge-Trend

→ Kerzenverbrauch –, nach ausgiebigem Essen im Freundeskreis, nach lässigen Spaziergängen, nach Entspannung im Schaumbad oder in der Sauna.

Die Zillers\* hörten den Begriff zuerst bei Freunden, berichtet die 82-Jährige: „Ich dachte, wieder eine Mode, die man uns aufschwätzen will.“ Bald aber merkte sie: Es geht weniger um Käufliches als um einen Lebensstil, ja, eine Lebensauffassung. Die kuscheligen Kissen und Decken des Hygge-Stils sind nur äußere Zeichen einer grundlegenden Ausrichtung auf Entschleunigung, Entspannung, Geborgenheit und Gelassenheit. Hygge steht auch für Zufriedenheit im Hier und Jetzt, für eine innere Ruhe, aus der heraus sich das Leben genießen lässt.

### Ein behagliches Zuhause

Dazu gehört ein behagliches Zuhause, da hatte die zweifache Mutter Nachholbedarf: „Ich war lange geprägt von meinem Elternhaus“, erzählt sie. „Da war die gute Stube ein



poliertes Heiligtum, für Besuch hergerichtet, für uns Kinder untersagt.“ Das habe auf sie abgefärbt: „Unser Wohnzimmer war eher repräsentativ als gemütlich.“ Wohnlicher und luftiger sollte es werden. Staubfänger und selten benutzte Stücke machten bequemen Möbeln Platz. Blumen und Bilder setzen lebendige Akzente. Ihr Sohn half bei der Beleuchtung. Seine Mutter neigt zu Migräne, verträgt Kerzenruß nicht gut, deshalb wählten sie dimmbare Leuchten.



**Gemeinsam lachen:** Das gibt Kraft und Energie für den Tag.

## Wege zur inneren Balance

**Es kann verunsichern,** wenn die Nachrichten von Energieknappheit, Inflation, Krieg und Klimakatastrophe kein Ende nehmen. Wie wahrt man da die innere Balance? Gute Sozialkontakte und Selbstfürsorge geben Halt, betonen Psychologinnen und Psychologen.

- So rät das Leibniz-Institut für Resilienzforschung in Mainz, das eigene soziale Netz gezielt zu pflegen; plaudern, spielen, essen, scherzen: Das gibt Kraft.
- Eine gute Alltagsstruktur, bei der man schöne Momente genießt, fördert das seelische Gleichgewicht. Lachen hilft gegen die Stressmomente.
- Körperliche Betätigung, Spaziergänge und Hobbys stärken Energie und Selbstwirksamkeit.



© alvarez, © evgenyatamanenko/stockphoto.com

**Wir-Gefühl:**

Gemeinsame Aktivitäten und soziale Kontakte lassen die Krisen der Welt für eine Weile verblassen.

Schnell ergab sich Weiteres: „Wir haben überlegt, wo unser Leben mehr Hygge braucht“, sagt die frühere Sonderschullehrerin und schmunzelt. „Mir fiel als Erstes das Autofahren ein. Wir sind beide gefahren, als hätten wir es immer eilig – dabei haben wir Zeit. Jetzt stehen wir ganz entspannt im Stau.“ Sie lacht. Anderes brauchte mehr Fülle und Beachtung: „Wir kochen und essen bewusster.“ Mehrmals in der Woche gönnen sie sich einen schön gedeckten Tisch, Lieblings Speisen, dazu sanfte Musik. „Kleine, nette Runden“ laden sie gelegentlich dazu ein, ihre Kinder oder Freundinnen und Freunde. An anderen Tagen „lassen wir gern mal fünf gerade sein“ – auch Frühstück im Bademantel kann hyggelig sein.

**Wohlgefühl und Verbundenheit**

Denn bei diesem Trend geht es nicht um „neue Spießigkeit“, schreibt der Frankfurter Thinktank Zukunftsinstitut, sondern um „einen aufgeklärten, gestalterischen Umgang mit Dingen, Menschen, Situationen“. Nach dem Cocooning zuvor, dem abgrenzenden Rückzug ins Private, habe das 21. Jahrhundert eine sozialere und weichere „Wir-Kultur“ her-

vorgebracht, „die sich aus der Sehnsucht nach einer kooperativeren Gesellschaft speist“. Verbindung und Kommunikation sind wichtig. „Hygge handelt von sozialer, aber auch ästhetischer Wärme.“

Ob Vögel beobachten im Park, Blütenduft oder Waldluft schnuppern beim Spaziergang oder angeregte Runden daheim: „Immer sollte ein wohliges Gefühl von Vertrautheit, Behaglichkeit, Sicherheit und Wärme entstehen“, schreibt der dänische Anthropologe Jeppe Linnet, der seit →



© KatarzynaBlasiewicz/stockphoto.com

**Im Hier und Jetzt:** Konzentrierte Beschäftigung schafft eine gesunde Distanz zu negativen Nachrichten.

→ Jahren zu Hygge forscht. Es gelte, den Moment zu genießen, auch Alltagslichkeiten zu würdigen. Das, so Christel Ziller\*, habe sie an das Buch „Die Glücksformel“ von Stefan Klein erinnert: „Dass man Glücksfähigkeit täglich trainieren kann, hat mich beeindruckt.“

### Positives Umfeld schaffen

Hygge bedeute für sie, positive Verbindungen zu schaffen, erklärt die lebhaft Seniorin, „das heißt, dass ich mein Umfeld so gestalte, dass ich es positiv empfinde. Und dass ich meine Beziehungen zu anderen Menschen so gestalte, dass ich sie positiv empfinde.“ Das sei schon herausfordernd, berichtet sie. „Am schwierigsten ist es, eine positive Verbindung zu mir selbst zu schaffen.“ Oft sei sie mit



**Verbundenheit:** Über kleine Alltagsbegebenheiten zu plaudern sorgt für Entspannung.

sich unzufrieden und angespannt gewesen. „Jetzt schätze ich die Dinge mehr wert, die ich gern tue: mich mit Freundinnen treffen, handarbeiten und zeichnen. Da gibt es viele kleine Glücksmomente.“ Geselliger und dennoch ruhiger sei ihr Leben seither. „Und wohlgier“, sagt sie, „Hygge eben.“

### Hygge für daheim:

Setzen Sie natürliche Akzente mit Accessoires aus Holz, Wolle und Papier.

## Vom „Kräutergarten“ zum „Waldzauber“

**Wie lassen sich die Flure in den GDA-Wohnstiften farblich so gestalten,** dass sie Assoziationen an die Natur wecken und dabei auch für

die Farben des Unternehmens stehen? Die GDA feilt derzeit mit einem Architekturbüro an einem neuen Farbkonzept, das im Wohnstift Kleefeld zunächst zur Ansicht und Erprobung in einigen Fluren umgesetzt werden soll. Danach wird entschieden, was davon für die GDA künftig realisiert wird. Die drei neuen Farbwelten orientieren sich an den Naturerlebnissen „Kräutergarten“, „Lindenblüte“ und „Waldzauber“. Die Farben changieren zwischen warmen und kühlen Grüntönen, zu denen sich neutrale Töne, lebhaft

gemaserte Holztöne und Farbakzente wie Flieder und Gelb gesellen. So eignet sich die Farbwelt „Lindenblüte“ etwa für breitere Flure mit einem Einfall von echtem Sonnenlicht. Nach dem Konzept „Kräutergarten“ lassen sich zum Beispiel lange Flure mit niedriger Decke optimal gestalten. Der „Waldzauber“ schließlich erfüllt Ansprüche an eine besonders hohe Wertigkeit. In jeder der drei neuen Farbwelten erhält der Schritt hinaus in die hauseigenen Gärten und in die Natur damit einen fließenden Übergang.



**Neues Farbkonzept:** Sattes Grün prägt den „Waldzauber“.

# Zurück zu den Wurzeln

Pastinaken, Rote Bete, Sellerie und Co. sind leckere Lieferanten von Vitaminen und Mineralstoffen.



VON SUSANNA BAUCH

**E**igentlich sind sie ein winterliches Wunder: Wurzelgemüse sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen, nahrhafter und gesünder als das meiste Blatt- und Sommergemüse. In ihren Wurzeln speichern diese Pflanzen alle wichtigen Stoffe, zudem ist der Wasseranteil in den Knollen niedriger als im Blattgemüse.

Als Wurzelgemüse werden essbare, nährstoffreiche Speicherwurzeln zusammengefasst, die Rüben ausbilden – wie etwa Petersilienwurzeln, Karotten, Knollensellerie,

Pastinaken, Radieschen, Rettich, Rote Bete, Topinambur oder Schwarzwurzeln.

Die Rote Bete ist zum Beispiel ein wahrer Fitmacher – reich an Vitaminen, Folsäure, Kalium, Kalzium, Natrium, Magnesium, Eisen und Zink. Sie soll zudem im Körper die sogenannten freien Radikale, also für den Organismus schädliche Zwischenprodukte des Stoffwechsels, hemmen. Sellerie wiederum hat einen hohen Anteil an ätherischen Ölen, außerdem einen hohen Gehalt an Vitamin C und Vitamin A, Magnesium und Eisen. Die Schwarzwurzel enthält viel Vitamin E, Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen und reichlich Ballaststoffe – außerdem den Kohlenhydrat-Speicherstoff Inulin,

was sich für Diabeteskranken empfiehlt, denn für die Inulin-Verdauung wird kein Insulin benötigt.

Auf eine gesunde Beilage muss das Wurzelgemüse längst nicht mehr reduziert werden. Die frische, bunte Winterernte wird vielmehr geröstet, gebraten oder gekocht, als vegetarisches Hauptgericht im Ofen gebacken und mit leichten Quarkdips serviert. Honig, Thymian und Kümmel sorgen für feine Aromen. Ob als Wurzelrisotto mit Gremolata, als glasiertes Wurzelgemüse mit Balsamico, Cranberrys und Rosmarin oder als frischer Salat mit Koriander, Minze und Nüssen: Den vielfältigen Zubereitungsarten sind keine Grenzen gesetzt, womit die bunten Wurzeln garantiert das gesunde Überwintern unterstützen.





# *Krimi-Lady mit* **schwarzem Humor**

VON EVELYN  
BEYER

Autorin Ingrid Noll begleitet ihre Figuren mit augenzwinkernder Boshaftigkeit und denkt auch mit 87 Jahren nicht ans Aufhören.

**M**anchmal, verrät die Autorin spitzbübisch lächelnd, gehe ihr „das Gemetzel auf den Geist“ – so viele Leichen stapeln sich in ihrem literarischen Keller. Doch sie kann das Morden nicht lassen. Zuletzt deponierte Ingrid Noll im Krimi „Tea Time“ einen Toten am idyllischen Flüsschen Weschnitz in ihrer Wahlheimat Weinheim. Dort, in ihrem lauschigen Garten, findet sich auch das Kraut, das den lästigen Zeitgenossen dahinraffte: Eisenhut.

### **Krimis voller List und Raffinesse**

Ein Giftmord, elegant und gut getarnt, wie oft bei Ingrid Noll. Und typisch weiblich, meint die 87-Jährige: Da Frauen „nicht mit körperlicher Überlegenheit auftrumpfen können, setzen sie traditionell auf List und Heimtücke“. Selten werden sie erappt. Auch Nolls unscheinbare, vom Leben gebeutelte Hauptfiguren kommen meist ungeschoren davon – wer mag ihnen Arges zutrauen?

Noll wird als „Lady of Crime“ gefeiert, ihre 22 Krimis wurden in 27 Sprachen übersetzt, mehrere verfilmt. Doch sie selbst interessiert eine zweite Ebene in ihren „Menschengeschichten mit kriminellem Sahnehäubchen“, wie sie sagt: „Warum explodiert plötzlich etwas in einem Menschen? Warum rastet ein Mensch aus?“ Um das auszuloten, schlüpft sie in die Haut ihrer Geschöpfe.

Das medizinische Wissen bringt Noll als Tochter eines deutschen Arztes mit. Am 29. September 1935 in Shanghai geboren, lebt sie 14 Jahre lang in China, reich, aber isoliert. Schockiert ist sie beim Umzug 1949 nach Deutschland: „Alles war zerbombt – und ich völlig anders angezogen als die Mädchen in meiner

Klasse.“ Zudem ist ihr Deutsch altmodisch geprägt: „Ich sagte zum Beispiel ‚wohlan denn‘.“

### **Autorin erst mit 54 Jahren**

Das Studium der Germanistik und Kunstgeschichte bricht sie ab, als ihr Vater stirbt. 1959 heiratet sie den Arzt Peter Gullatz, zieht die drei Kinder groß, arbeitet in der Praxis und pflegt ihre Mutter. Erst mit 54 Jahren schreibt sie. „Der Hahn ist tot“ schlägt auf Anhieb ein. Authentische Frauen, die sich beiläufig ihrer nervenden Männer entledigen – das ist 1991 ein spannender neuer Ton in der Krimilandschaft. Im Zweijahrestakt erfindet Noll neue Konstellationen, mal steht eine Apothekerin im Mittelpunkt, mal abenteuerlustige Seniorinnen. Die Autorin wählt die Regionen und Orte klug aus und lässt darin ihre lebensechten Figuren mit augenzwinkernder Boshaftigkeit los.

Ihren schwarzen Humor wahrt sie auch, wenn sie von sich spricht, von schwindender Sehkraft, Hörgeräten und Arthrose: „Materialermüdung“ sagt sie spöttisch. Ihre Großmutter wurde 105, ihre Mutter 106. Wird sie mit 107 noch schreiben? Wieder das spitzbübische Lächeln: „Solange es mir Freude macht, schreibe ich natürlich weiter.“

„Solange es mir Freude macht, schreibe ich weiter.“

**Ingrid Noll**  
Krimiautorin

### **Beeindruckendes Werk:**

Ingrid Noll auf einer Buchmesse 1993.



# Hören und lesen!

## *Sätze, die den Alltag leichter machen*

Es ist schon erstaunlich, was wir zwischen „Guten Morgen“ und „Gute Nacht“ alles hören – und wie wir das gesprochene Wort manchmal missdeuten: Einfache Sätze mit klaren Aussagen werden dann zu Annahmen, Vorwürfen, Unterstellungen uminterpretiert – und im Eifer des Wortgechts fallen uns die wirklich souveränen und schlagfertigen Formulierungen mal wieder nicht ein. Karin Kuschik erklärt in diesem Buch, welche 50 Sätze das Leben leichter machen können. Eine wertvolle Hilfe für mehr Souveränität im Alltag.



**Karin Kuschik: „50 Sätze, die das Leben leichter machen“**, Rowohlt, 320 Seiten, ISBN 978-3-499-00836-8, 15 Euro

## *Mit Familie Bundschuh aufs Land*

Teil fünf der erfolgreichen Bundschuh-Reihe: Gundula ist außer sich! Warum erfährt sie immer als Letzte von allem? Dabei handelt es sich um keine Kleinigkeit, denn ihr Mann Gerald will das schöne Haus in der Stadt verkaufen, um aufs Land zu ziehen. „Jotwehdeh“, wie es so schön heißt. Das Wegziehen ist einfach. In der Provinz anzukommen aber ganz und gar nicht ...

**Andrea Sawatzki: „Woanders ist es auch nicht ruhiger (Die Bundschuhs 5)“**, Osterwoldaudio, EAN 9783869524900, 2 MP3-CDs, ab 14,89 Euro



## *Schwerem Seegang trotzend*

Die Fähre braucht eine Stunde auf die kleine Nordseeinsel, wo seit Generationen Familie Sander lebt. Wie sich deren Leben erst schleichend, dann mit großer Wucht verändert, erzählt die Erfolgsautorin Dörthe Hansen in ihrem neuen Meisterwerk mit viel Wärme und Wertschätzung für Menschen, deren Lebensumstände einen großen Wandel erfahren. Eines ist dabei klar: „Zur See“ bedeutet hier für jede Romanfigur eine andere Herausforderung.



**Dörthe Hansen: „Zur See“**, Random House, 256 Seiten, ISBN 978-3-328-60222-4, 24 Euro







© Hero Images/Stockphoto.com



## Lieder von der Liebe

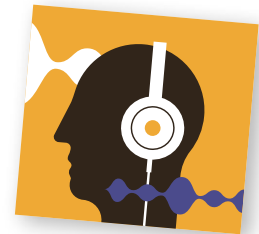
Weltweit über 55 Millionen verkaufte Tonträger, unzählige Preise, Gold- und Platinschallplatten: Fast 60 Jahre währt die Karriere von Vicky Leandros. Das Lebenswerk der 70-jährigen Sängerin wird mit diesem einzigartigen Doppel-Best-of-Album gewürdigt. Die Ausnahmekünstlerin des deutschen Schlagers weiß auch Chansons gefühlvoll zu interpretieren – und das in mehreren Sprachen. Mit dabei sind große Hits wie „Ich liebe das Leben“ oder „Ich hab die Liebe geseh'n“.

**Vicky Leandros: „Liebe – Das Beste zum Jubiläum“**, Telamo, 2 CDs, EAN 4053804317931, ab 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 Audio-dateien jederzeit aufrufen. Über die Lautsprecher von Smartphone oder Computer können Sie beliebig viele Folgen hören.



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

## Rat bei Depressionen

Millionen Menschen leiden unter Depressionen, teilweise ohne es zu wissen. Ex-Late-Night-Talker Harald Schmidt spricht als Schirmherr der Deutschen Depressionshilfe in diesem Podcast mit prominenten Betroffenen über die Krankheit. Als medizinischer Experte ist bei jeder Folge der Psychiater Prof. Dr. Ulrich Hegerl dabei, der Betroffenen, Angehörigen und ihrem Freundeskreis Ratschläge gibt, wie man trotz Depression ein erfülltes Leben führen kann. Ein Podcast, der Menschen Hoffnung gibt. Infotelefon der Deutschen Depressionshilfe: 0800 33 44 533 – Mo., Di., Do.: 13 bis 17 Uhr; Mi., Fr.: 8.30 bis 12.30 Uhr



**„Raus aus der Depression“**, ARD-Audiothek, kostenlos streambar auf <https://www.podcast.de/podcast/2542401/raus-aus-der-depression>

# Ich erinnere mich...



Carola Volkmann-Wetzel hat das Wohnstift im GDA Frankfurt am Zoo als ehrenamtliche Vorleserin eines Bürgervereins kennengelernt. Heute ist sie selbst Bewohnerin der Einrichtung und nutzt das vielfältige kulturelle Angebot – von der Literaturgruppe bis zum Malkurs.

*Nachdem ich in Vorruhestand gegangen war, stand die Frage im Raum, wie ich diesen dritten Lebensabschnitt sinnvoll gestalten konnte. Dass ich in Frankfurt zur Universität des dritten Lebensalters gehen wollte, stand sehr schnell fest. Auch, dass dort die Literatur an erster Stelle stehen würde. Aber ich wollte auch noch etwas anderes, Sinnvolles, beginnen. Etwas, das mit Menschen zu tun hatte.*

*Ich fand es relativ schnell: Ein Frankfurter Bürgerverein suchte ehrenamtliche Vorleserinnen*

*für Seniorinnen und Senioren in diversen Einrichtungen. Und so kam ich zum GDA. Unter dem Motto „Lesen fürs Leben gern“ wurde auch ich engagiert und fühlte mich gleich sehr wohl in diesem Haus. Der herzliche Empfang, der außerordentlich schöne Festsaal, das interessierte Publikum und die guten Gespräche nach meinem Vortrag ließen mich damals schon denken: Hier kann man gut seinen Lebensabend verbringen.*

*Viele Jahre später, mein Mann war bereits tot, animierte mich eine Freundin, wir sollten doch mal eine Führung im GDA mitmachen. Das hieße ja nicht, dass wir dort gleich einziehen müssten. Dass bereits ein Jahr später ein Anruf kam und mir freundlichst eine Wohnung angeboten wurde, die genau meinen Vorstellungen entsprach – oberstes Stockwerk, ohne Balkon, Blick direkt in den Himmel und zum Garten –, war so eigentlich nicht vorgesehen.*



**Hat immer gern gelesen:**  
Carola Volkmann-Wetzel



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

**Malen, modellieren,  
musizieren:** Carola  
Volkmann-Wetzel  
ist ein kreativer  
Mensch.



*Ich überlegte nur eine Nacht lang und sagte am nächsten Tag zu. Ich war fast 78. Egal, wann die Entscheidung gekommen wäre, es wäre immer – eigentlich – zu früh gewesen! Bis heute habe ich meinen schnellen Entschluss von damals an keinem Tag bereut.*

*Was mir besonders gefällt, sind die vielen Möglichkeiten der Freizeitgestaltung im GDA. Das Angebot ist sehr groß und geht vom Malkurs, den ich mit Begeisterung seit über einem Jahr besuche, über das Gedächtnistraining, Konzerte und Vorträge bis hin zum traumhaft guten Anschluss an die Verkehrsnetze in Frankfurt. Egal, ob ich spätabends von einer Oper, einem Schauspiel oder einem Essen mit Freundinnen komme: Die U-Bahn steht bereit und bringt mich sicher nach Hause.*

*Dass jetzt durch das Kultur-Team auch noch eine Literaturgruppe etabliert wurde, war ein weiterer großer Glücksfall für mich. In dieser bieten wir den Bewohnerinnen und Bewohnern einmal im Monat eine vergnügliche Stunde mit Texten, Biografien und Lyrik an. Wie heißt es so schön: Alt werden ist nichts für Feiglinge! Aber im GDA macht es oft richtig Spaß.*

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](mailto:redaktion@gda.de).

# Mehr Fitness im Sitzen

Gymnastik auf dem Stuhl oder Hocker hält fit und beweglich, stärkt Muskulatur und Gleichgewicht und macht in der Gruppe viel Spaß.

VON EVELYN BEYER

Es klingt bezaubernd: „Sternegreifen“. Ganz hoch muss man sich da recken, in aufgerichteter Haltung mit den Händen abwechselnd oben zufassen. Das spürt man in Schultern und Rücken. Zumal, wenn sich ein „Gurkenschnitten“ anschließt, schnelle Hackbewegungen mit nach vorn ausgestreckten Armen. Die Beine werden beim „Traubentampfer“ aktiv: abwechselnd anheben, kurz halten, wieder aufsetzen.

So fantasievoll können Übungen auf dem Stuhl sein. Sitzgymnastik wird heute in vielen Gruppen angeboten, von Sportvereinen bis Volkshochschulen; gute Anleitungen finden sich

auch im Internet. Ob Tücher schwingend oder kraftvoll mit Hanteln, ob rhythmisch zu Musik, sportlich mit Tempo oder meditativ in sanften Dehnungen: Man muss nicht stehen können, um dem Körper etwas Gutes zu tun. Nachweislich hält Sitzgymnastik fit und beweglich, stärkt die Muskulatur und kann Schmerzen vorbeugen.

## Messbarer Muskelzuwachs

Und die Bewegung tut dem Körper gut. Immer mehr Studien beweisen, dass Sport auch Menschen jenseits der 70 entscheidend stärken kann. Ein Forschungsteam der britischen Universität Birmingham fand einen signifikanten Muskelzuwachs sowohl bei sportlichen als auch bei ungeübten Seniorinnen und Senioren nach entsprechendem Training: „Auch in hohem Alter lohnt es sich noch, damit anzufangen“, so das Fazit.

Messbarer Muskelzuwachs erfordert kräftiges Üben. Das ist auch im Sitzen mit elastischen Bändern oder Gewichten gut möglich. Doch auch ein sanfteres Herangehen baut Rumpfstabilität, Koordination und Beweglichkeit auf. Ein Team der University of Florida arbeitete mit 1635 körperlich leicht eingeschränkten Frauen und Männern zwischen 70 und 89 Jahren. Wer am Sport – moderates Gehen und leichte Körper-



**Greifen, dehnen, zupacken:** In der Sitzgymnastik gibt es viele Übungen mit Tüchern.



**Bessere Koordination:**  
Gymnastik im Sitzen fördert die Gesundheit.

„Auch in hohem Alter lohnt es sich noch, damit anzufangen.“

**Forschende der Universität Birmingham** zur Wirkung von regelmäßiger Sitzgymnastik

übungen – teilnahm, war nach zwei Jahren klar fitter und mobiler als die inaktive Vergleichsgruppe. Drehungen sowie Vor- und Rückbeugen halten die Wirbelsäule geschmeidig, Arm- und Bein Streckungen stärken Bauch- und Rückenmuskulatur: Viel davon ist auch im Sitzen unter fachlicher Anleitung möglich. Motivierend kann darüber hinaus das Üben in einer Gruppe wirken. Im gemeinsamen Tun entsteht eine Dynamik, die hilft, intensiv und mit Freude aktiv zu sein. Man sieht, wie die anderen sich auch

abrackern; zwanglos entstehen Gespräche und Kontakte.

Von Bewegung profitiert der ganze Mensch mit Körper, Geist und Psyche. Auch für an Demenz Erkrankte ist Sitzgymnastik sehr sinnvoll. Zumal in gemischten Gruppen für Menschen mit und ohne Einschränkungen fühlen sie sich wohl und können gut den Anweisungen folgen, indem sie einfach mitmachen, was alle tun.

Was braucht man fürs Training? Vor allem: Spaß, Freude an den Übungen. Wer zu zweit oder in der Gruppe





© Horsche/Stockphoto.com

**Arme und Hände kräftigen:** Noppenringe fördern darüber hinaus auch die taktile Wahrnehmung.

→ aktiv wird, kann sich gegenseitig ermuntern. Und auch Regelmäßigkeit ist sinnvoll: Schon nach wenigen Wochen gewöhnt sich der Körper so an die Bewegung, dass er sie selbst anmahnt. Mehrmals die Woche 20 bis 30 Minuten als Pflichttermin einzuplanen stärkt die Moral. Ein stabiler Hocker empfiehlt sich für alle, die selbstständig aufgerichtet sitzen können; sonst bietet ein Stuhl mit Rückenlehne, aber möglichst ohne Armlehnen Halt. Die Sitzfläche sollte gerade und höchstens dünn gepolstert sein. Bei Bedarf tut es auch die Bettkante.

### Nichts erzwingen

Videos im Internet auf Youtube variieren die Übungen von leicht bis anspruchsvoll. Ob man bei diesen gleich vor dem Bildschirm mitmacht oder lieber schriftliche Anleitungen anschaut und dann umsetzt, ist Geschmackssache. Immer aber

gilt: behutsam beginnen, nichts erzwingen. Es muss nicht aussehen wie bei der anleitenden Trainingsperson. Zum Beispiel sollte das Vorbeugen behutsam dosiert werden, wenn man zu Schwindel neigt. Übrigens: Freundinnen und Freunde oder Bekannte kann man gut zu einer Übungsrunde einladen – vielleicht mit anschließendem Kaffeetrinken. Stuhlgymnastik erfordert nicht viel Platz. Und man findet sicher andere Menschen, die auch gern ihren inneren Schweinehund überwinden würden.

### ! Probieren Sie einmal diese Übung im Sitzen aus:

Falten Sie Ihre Hände hinter dem Kopf. Ziehen Sie beim Einatmen die Ellenbogen nach hinten und außen. Beim Ausatmen führen Sie die Ellenbogen nach vorn zusammen und ziehen das Kinn zur Brust.

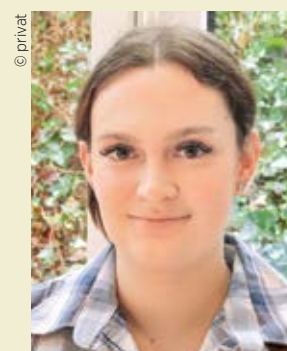
## Was heißt eigentlich ...? Unsere Azubis erklären

**Rotatorenmanschette:** Das ist eine Gruppe von Muskeln in der Schulter, deren Sehnen das Schultergelenk wie eine Kappe umfassen und stabilisieren. Verletzungen der Rotatorenmanschette können zu heftigen Schmerzen führen. Dann lässt sich die Schulter nicht mehr gut bewegen.

**Body-Mass-Index:** Der Body-Mass-Index (BMI) ist eine Formel, mit der das Körpergewicht bewertet wird. Mithilfe von Tabellen lassen sich Unter-,

Normal- und Übergewicht einfach bestimmen. So wird der BMI berechnet: Körpergewicht geteilt durch Körpergröße zum Quadrat (Gewicht/Körpergröße<sup>2</sup>). Über den Wasser-, Muskel- oder Fettanteil im Körper sagt der BMI allerdings nichts aus.

**Faszien:** Faszien sind derzeit oft ein Thema. Gemeint sind damit Bindegewebsfasern, die Muskeln und Organe wie ein feines Geflecht umhüllen. Beim Faszientraining kommt eine



© privat

**Julia Kley:** Auszubildende zur Pflegefachkraft im GDA Hildastift am Kurpark in Wiesbaden.

Rolle zum Einsatz, mit der die Faszien von außen massiert werden, um sie geschmeidiger zu machen. Da Faszien sehr dünn sind, sollte das Ausrollen fachlich angeleitet werden.

# Auf den Hund kommen

In Modesachen gilt ja: Alles kommt wieder. Schlaghosen, Plateauschuhe, verstörende Muster – wir Teenies aus den Siebzigern wissen Bescheid. Dasselbe scheint allerdings manchmal auch für Hunde zu gelten. Es gibt eindeutig Rassen, die gehören zum Zeitgeist – und manche kommen wieder. Der Pudel etwa war jahrzehntelang ein No-Go an der Leine. Seit es aber so flauschige Kreuzungen wie den Cockapoo gibt, ist er wieder da – der Pudel und der Cocker Spaniel gleich mit. In unserer Jugend gab es den langohrigen Hush Puppy, den fanden wir süß. Wir Mädchen träumten zudem vom seidig braunen Fell eines Irish Setters. Die Mutter meiner Freundin Franziska züchtete Scotch Terrier, weiß und schwarz – inzwischen weitgehend verschwunden aus dem Stadt- und Landbild. Danach hatten wir eine lange Hundepause, es gab schließlich Arbeit und Kinder. Letztere wollten irgendwann natürlich auch einen Hund. Aber Anfang der 2000er war der Labrador schwer angesagt – zu groß für eine Stadtwohnung, zu schwer fürs Hochtragen in den fünften Stock. Der Labrador wurde zwar mit einer Pudelbeimischung zum Labradoodle etwas gefälliger, ist aber für viele ohne Garten immer noch ungeeignet. Der Mops entpuppte sich dann vor einigen Jahren gewissermaßen als Lifestylehund – klein, handlich, aber nicht wirklich hübsch. Was It-Familien im Jahr 2023 hundemäßig brauchen, hat meine Freundin Franziska als absolute Trendsetterin schon lange: einen Dackel. Was für uns in den Siebzigern ein untrügliches Zeichen für Spießertum war, gehört mittlerweile offenbar zum guten Hundeton. Wir achten jetzt sehr auf dieses Phänomen, das mit jungen, hippen Familien immer öfter aus großen Autos klettert. Und der Trend geht zum Zweitdackel. Franziska ist da konsequent – genau wie bei der Namenswahl. Ihre Kurzbeiner heißen tatsächlich Bello und Waldi. Voll retro, findet sie. Dann dürften die Schäferhunde Rex und Hasso wohl auch nicht mehr lange auf sich warten lassen.



© 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 01 – Februar bis Mai 2023

### Herausgeberin

Gesellschaft für Dienste im Alter mbH (GDA)  
Hildesheimer Straße 187, 30173 Hannover  
Telefon: (0511) 280 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.: (0511) 518-30 01 – Internet: www.madsack-agentur.de

### Redaktion

Martin Zeiss, Felix Nohr (GDA); Bianca Schmitz,  
Carolin Müller (MADSACK Medienagentur)

### Schlussredaktion

Bianca Schmitz (MADSACK  
Medienagentur), Clemens Bernhard

### Art-Direktion

Siegfried Borgaes

### Layout, Satz und Lithografie

Sabine Erdbrink, Claudia Fricke,  
Katrin Schütze-Lill

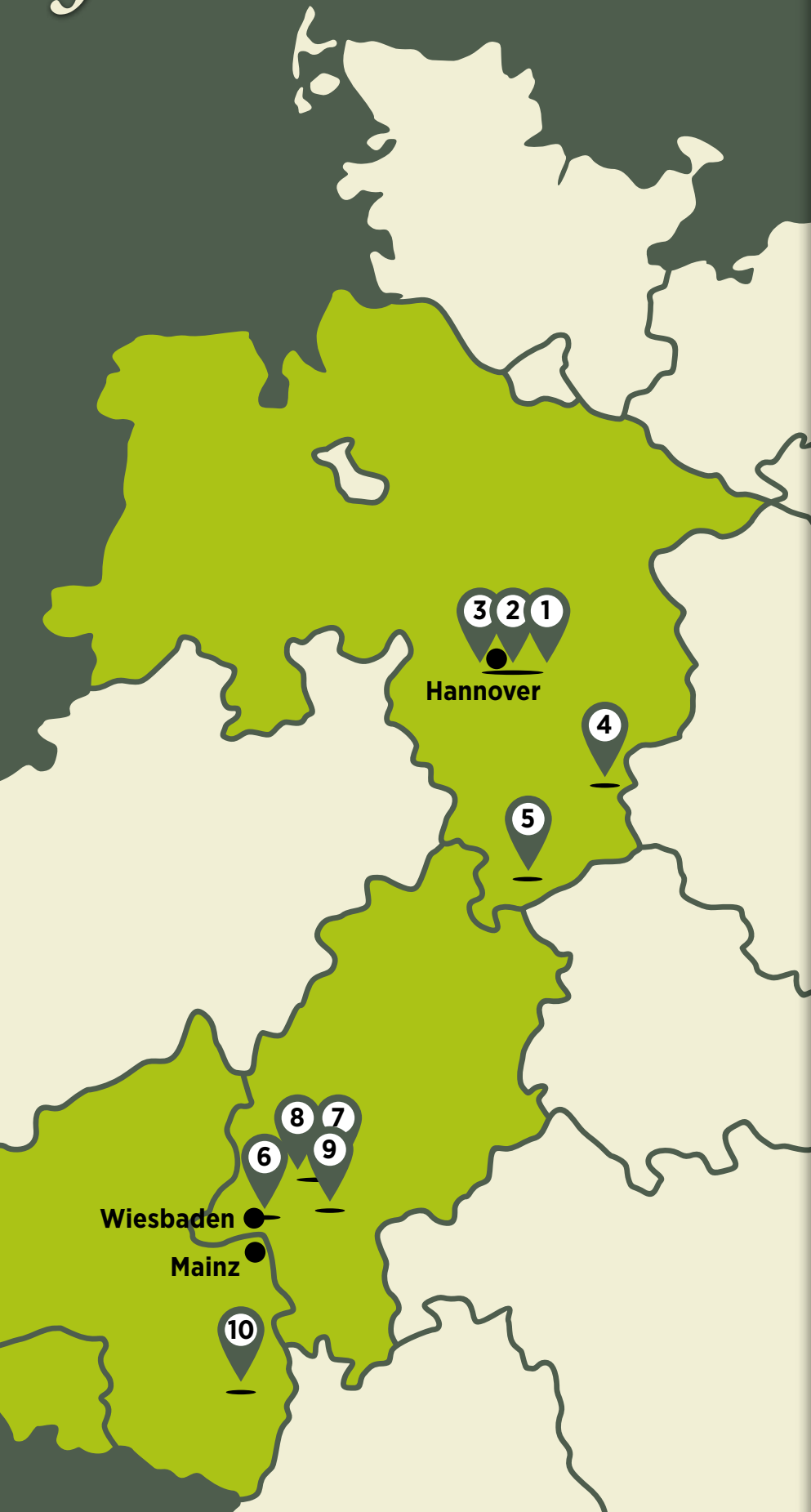
### Druck

QUBUS media GmbH  
Beckstraße 10, 30457 Hannover  
Telefon: (0511) 94670-0, 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 2023. 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