

meine Zeit

*mein
Rätselheft
auf 8 Seiten*

Tage voller Musik

Zwei Einmalige Events bringen Hits der letzten acht Jahrzehnte in die GDA Wohnstifte zurück.

Bummeln und Stöbern

Flohmärkte laden zum Verweilen ein. Und manche Entdeckung weckt Erinnerungen an alte Zeiten.

Der Sommer ist da!

Wärme und Sonne genießen, ohne sich dabei zu übernehmen: Auch für ältere Menschen hält die Jahreszeit viele schöne Momente bereit.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Dr. Holger Horrmann,
Geschäftsführer der GDA

freuen Sie sich auch schon so auf diesen Sommer? Die warme Jahreszeit lockt uns nach draußen, gern genießen wir die unbeschwerten Tage. Im Sommer fühlen sich die meisten Menschen vitaler und gehen gern auf andere zu. Gemeinsam mit Gleichgesinnten lassen sich jetzt die schönen Momente des Lebens genießen. Da ist es umso passender, dass wir Ihnen nach den herausfordernden Jahren der Corona-Pandemie wieder ein hochwertiges Kultur- und Veranstaltungsprogramm an allen GDA-Standorten bieten können. Ein Highlight erwartet Sie und Ihre Lieben mit unserem Einmaligen Event im Juni: Die Show „Rock-'n'-Roll-Memories – zurück in die wilden 50er Jahre!“ versetzt uns mit allen Sinnen in das legendäre Musikjahrzehnt. Der Rock-'n'-Roll revolutionierte damals die Musikwelt. Mehr zu diesem Highlight lesen Sie ab Seite 4. Im August bieten wir Ihnen dann mit der Dinner- und Unterhaltungsshow „Musikalische Zeitreise“ ein weiteres Einmaliges Event. Begleiten Sie die Sängerin Ramona Reiff und ihre beiden Bühnenpartnerinnen durch die Musikdekaden von den 1940er-Jahren bis heute. Weitere Informationen dazu finden Sie ab Seite 5. Wir würden uns sehr freuen, Sie bei diesen und anderen GDA-Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

Ihr Holger Horrmann

Inhalt

JUNI BIS SEPTEMBER 2023

| | |
|--------------------------|----|
| Unsere Einmaligen Events | 4 |
| Nachhaltige Gastronomie | 7 |
| Hallo Sommer! | 8 |
| Eiskalter Genuss | 13 |
| André Rieu | 14 |
| Hören und lesen! | 16 |
| Ich erinnere mich ... | 18 |
| Flohmarktbummel | 20 |
| Kolumne & Impressum | 23 |



© Wavebreakmedia/Stockphoto.com

Ab in den Sommer!

Wie Seniorinnen und Senioren mit allen Sinnen die warme Jahreszeit erleben.

Mehr ab Seite 8



© gremim/Stockphoto.com

Alte Schätze finden

Wer sich Zeit nimmt, kann auf Flohmärkten Gegenstände von emotionalem Wert entdecken.

Mehr ab Seite 20



© 2022 Jocki Vidal/Redferns via Getty Images

Voller Taktgefühl

André Rieu ist weltweit der Walzerkönig Nummer eins.

Mehr ab Seite 14

Bringen die Rock-'n'-Roll-Hits der
1950er-Jahre in die GDA-Häuser:
Andy Lee (links) und Lars Vegas.

Rockabilly



Der GDA-Sommer wird *musikalisch*

Mit den „Rock-'n'-Roll-Memories“ und der Dinner-Galashow „Musikalische Zeitreise“ bringen gleich zwei Einmalige Events schwungvolle Melodien aus 80 Jahren Musikgeschichte in die GDA-Häuser.

Einzigartige Momente schaffen, an die man sich erinnert, in guter Gesellschaft und in einem tollen Ambiente mit exzellenten Getränken und Speisen – dafür wurden die Einmaligen Events ins Leben gerufen. Denn „Kultur und Kulinarik gehören zum guten Leben“, weiß Felix Nohr, Fachberatung Kultur und Events, von der GDA. Und so soll die Event-Reihe auch im Sommer 2023 für unvergessliche Abende an den Standorten sorgen.

Evergreens des Rock 'n' Roll
Im Juni wird's wild: Denn mit den „Rock-'n'-Roll-Memories“ bringen Andy Lee und Lars Vegas begleitet vom Kontrabassisten Big Bass Buddy die besten Hits der 1950er-Jahre auf die Bühne. Ob „Sweet Little 16“, „Teenager in love“, „Great Balls of Fire“ oder „Heartbreak Hotel“: Mit den unvergessenen Liedern von Elvis Presley, Fats Domino, Buddy Holly und den Everly Brothers nehmen sie ihr Publikum

mit auf eine Reise in die Jugend.

Neben erstklassiger Livemusik zeichnet das Event vor allem eines aus: das Entertainment der Musiker. Andy Lee fasziniert mit seiner Virtuosität am Piano und greift zwischen durch immer wieder in die Saiten seiner Westerngitarre. Der 1968 geborene Norddeutsche stand bereits mit zahlreichen Musikgrößen auf der Bühne: In den 1990er-Jahren spielte er im Vorprogramm von Chuck

„Das ist handgemachte Musik“

Seit 40 Jahren ist Andy Lee bereits als Pianorocker unterwegs. Im Interview erzählt er, wer ihn zu seinem Künstlernamen inspiriert hat, was ihn am Rock 'n' Roll fasziniert und worauf sich die Zuhörerinnen und Zuhörer beim Einmaligen Event freuen dürfen.

Wie ist Ihr Künstlernamen entstanden?

Andy leitet sich von meinem bürgerlichen Namen Andreas Grunwald ab. Lee ist angelehnt an mein großes Vorbild, den US-amerikanischen Rock-'n'-Roll- und Country-Musiker Jerry Lee Lewis.

Hat er Ihre Leidenschaft für Rock 'n' Roll geweckt?

Indirekt, ja. Mein Vater ist ein großer Rock-'n'-Roll-Fan, insbesondere von Jerry Lee. Seine Abende verbrachte er oft im StarClub Hamburg, wo er viele Musiker live gesehen hat. Zu Hause bin ich mit den eingängigen Melodien und dem druckvollen Rhythmus aufgewachsen. Mittlerweile habe ich auch viele Konzerte von Künstlern wie Johnny Cash und Paul McCartney besucht. Das ist handgemachte Musik von echten Originalen.

Worauf legen Sie bei Ihren Konzerten Wert?

Mir ist wichtig, dass meine Auftritte beste Unterhaltung für alle Besucherinnen und Besucher garantieren – auch für (noch) Nicht-Rock-'n'-Roll-Fans. Deshalb achte ich auf eine stimmige Auswahl an Liedern, ein mitreißendes Entertainment und auf eine hohe musikalische Qualität.

Was macht für Sie den Auftritt bei der GDA interessant?

Ich freue mich, wenn die Besucherinnen und Besucher durch meine Musik in Erinnerungen schwelgen. Deren Dankbarkeit und Begeisterung zu spüren ist ein tolles Gefühl.

Worauf kann sich das Publikum freuen?

Es darf ein abwechslungsreiches Programm aus seiner Jugendzeit erwarten – rockig, stimmungsvoll und melodios. Mit Evergreens und vielleicht unbekanntem Liedern aus den 50ern.



Tritt gerne in der GDA auf: Andy Lee

Berry und war mit Elvis' erstem Schlagzeuger DJ Fontana auf Deutschlandtournee. Auch mit Bill Haley's Comets, der Spider Murphy Gang und Ted Herold hatte er gemeinsame Auftritte. 1989 wurde er vor einem Millionenpublikum in der Rudi Carrell-Show als bester Jerry Lee Lewis-Imitator ausgezeichnet. Und auch der Entertainer Lars Vegas hat bereits viel Bühnenerfahrung: Er performte ebenso bei der Rudi-Carell-Show, wo er auch

Andy Lee kennenlernte, und war bereits in der ARD und im ZDF-Fernsehgarten zu sehen. Mit zahlreichen Hits wie „Pass gut auf (auf mein Baby)“, der deutschen Coverversion von „Take Good Care of My Baby“, landete er in den deutschen Charts.

Nun stehen Andy Lee und Lars Vegas gemeinsam auf der Bühne und versetzen die GDA zurück in die wilden 1950er. Und nebenbei geben sie mit einer erfrischenden Prise Humor

kurzweilige Anekdoten aus der Rock-'n'-Roll-Ära preis.

Musik von 1940 bis heute

Im August nehmen die Sängerinnen und Entertainerinnen Romana Reiff, Annabelle Mierzwa und Dorothea Proschko ihre Zuhörerinnen und Zuhörer mit auf eine „Musikalische Zeitreise“ durch 80 Jahre Musikgeschichte. Von den Klassikern der 1940er-Jahre bis zu den Ohrwürmern von heute geben sie in drei Showblöcken →

→ Hits wie „Ich will keine Schokolade“ von Trude Herr (1960) oder auch „Liebeskummer lohnt sich nicht“ von Siw Malmkvist (1964) zum Besten.

Seit 2017 konzipiert Romana Reiff mit ihrem Team individuelle Dinner-Shows und musikalische Show-Konzepte und tourt damit durch Deutschland. Zudem ist sie regelmäßig als Gast-Solistin für Konzerte mit dem Kasseler Heeresmusikkorps unter anderem im Staatstheater Kassel auf der großen Orchester-Bühne zu sehen. Bereits während ihres Musik- und Germanistikstudiums war die Sängerin, Komponistin und Darstellerin unter dem Namen Soulsonic erfolgreich unterwegs, stand schon mit Musikgrößen wie Andreas Köthe und Roger Cicero auf der Bühne und veröffentlichte mehrere Alben.



© Romana Reiff

Präsentieren eine mitreißende Performance: die Sängerinnen Dorothea Proschko (von links), Annabelle Mierzwa und Romana Reiff.

Und auch Musicedarstellerin Annabelle Mierzwa und Dorothea Proschko, bekannt aus der Fernsehshow „The Voice of Germany“, bringen viel Bühnenerfahrung mit und lassen die Hits aus 80 Jahren in neuem Glanz erklingen.

Musik und Kulinarisches

Für die geschmacklichen Höhepunkte bei den Einmaligen Events sorgen die GDA Küchen. Die Zuhörerinnen und Zuhörer dürfen sich auf kleine

Köstlichkeiten freuen, die den Abend abrunden.

Neben den Bewohnerinnen und Bewohnern der GDA sind auch Familien, Freunde und Musikliebhaberinnen und -liebhaber herzlich zu den Einmaligen Events eingeladen. „Wir sehen diese Veranstaltungen als unser Schaufenster an“, erklärt Felix Nohr. „Hier kommen tolle Künstlerinnen und Künstler sowie feinste Kulinarik zusammen um auch attraktiv für externe Gäste zu sein.“



GDA: Konzerttermine und Infos

Rock-'n'-Roll-Memories

- 5.6.: Göttingen
- 6.6.: Hannover Waldhausen
- 8.6.: Hannover Kleefeld
- 9.6.: Schwiecheldthaus Goslar
- 20.6.: Neustadt a. d. W.
- 21.6.: Hildastift Wiesbaden
- 22.6.: Frankfurt am Zoo
- 23.6.: Bad Homburg

Musikalische Zeitreise

- 4.8.: Hannover Kleefeld
- 5.8.: Schwiecheldthaus Goslar
- 23.8.: Hannover Waldhausen
- 24.8.: Göttingen
- 28.8.: Bad Homburg
- 29.8.: Frankfurt am Zoo
- 30.8.: Hildastift Wiesbaden
- 31.8.: Neustadt an der Weinstraße

Beginn: 18:00 Uhr, Ende: 20:30 Uhr

Eintritt: Externe Gäste 35,00 Euro, Bewohner 25,00 Euro

Platzreservierung: unter www.gda.de

Fragen oder Gruppenbuchungen: bei Felix Nohr unter Telefon (0511) 2 80 09-135 oder per E-Mail an felix.nohr@gda.de



„Wir denken auch an morgen“

Mit vegetarischen und pflanzlichen Gerichten als Angebot an allen Standorten richtet die GDA ihr Handeln an Nachhaltigkeit und Generationengerechtigkeit aus.

Für viele Menschen ist die Ernährung ein wichtiger Baustein für ein gesundes Leben. Das gilt auch für Ältere, die ihr Wohlergehen mit dem passenden Ernährungsstil günstig beeinflussen können. Darüber hinaus wird es für viele Menschen immer wichtiger, den Konsum von Fleisch und anderen tierischen Produkten auch im Hinblick auf Tierwohl und Klimaschutz zu überdenken und zu reduzieren. Längst gibt es für diese Produkte sehr gute Alternativen, sodass bewusster Genuss ohne Verzicht in den Fokus rückt.

Die GDA wird den Trend aufgreifen und allen Bewohnerinnen und Bewohnern neue Möglichkeiten für bewusstes Genießen bei gleichbleibend hoher Qualität der Speisen in ihren Restaurants anbieten: Mit zwei neuen Symbolen werden vegetarische und rein pflanzliche, also vegane Gerichte auf den Speisekarten gekennzeichnet, sodass deren Auswahl ganz einfach ist. Die GDA lädt Sie ein, ganz nach Ihren Wünschen zu essen und die vegetarischen und pflanzlichen Menüs zu

probieren! Zur Veranschaulichung: Wenn ein Mensch dreimal wöchentlich ein klimafreundliches Menü isst, spart das pro Jahr so viel CO₂ ein, wie eineinhalb Eichen im selben Jahr CO₂ aus der Luft binden, nämlich 159 Kilogramm.

Mit klugem Handeln an morgen denken – nachhaltig und generationengerecht: Dieser Anspruch liegt der GDA am Herzen. Für mehr Umwelt- und Klimaschutz sorgen im Unternehmen zum Beispiel der Ökostrom vom eigenen Dach und die Dienstwagenflotte mit E-Antrieb. Und jetzt auch die Gastronomie: Mithilfe des Schweizer Partners „eaternity“ hat die GDA die CO₂-Emissionen ihrer Küchen standortweit messen und auswerten lassen. Dank Analyse und Beratung konnte in 2022 die in den Küchen verursachte CO₂-Emission in Bezug auf den Lebensmitteleinkauf um 9 Prozent gesenkt werden, unter anderem kommt Gemüse und Obst nun von regionalen Partnern. Das erzielte Einsparvolumen betrug 236 000 Kilogramm (236 Tonnen) CO₂.



VEGETARISCH



PFLANZLICH

Hallo Sommer!

Farbenpracht und Blütenduft, Sonnenlicht und Wärme: Der Sommer lässt Körper, Geist und Seele aufleben. Mit etwas Umsicht kann man die Hitze meiden und die schöne Jahreszeit bewusst genießen.

VON EVELYN BEYER

Was ist das Schönste am Sommer? Die Sonnenstrahlen auf der Haut an den ersten mild-warmen Tagen? Die langen lichten Abende bei der Sonnenwende? Das Reisen in schöne Gegenden? Es gibt so vieles, worauf man sich in den dunklen Monaten gefreut hat: das satte Grün der Pflanzen; die fantastischen Farben, in denen sich Rosen, Sonnen-, Korn- und Mohnblumen entfalten; die betörenden Düfte von Lavendel, Jasmin oder Flieder und auch die summenden Bienen,

Hummeln und Schmetterlinge, die durch die Blütenpracht schwirren. Und an manchen Abenden kann man sogar Glühwürmchen beobachten. Alles hat im Sommer Zauber.

Da weilt man gern draußen, genießt Mahlzeiten im Freien – jetzt ist Erntezeit, frische regionale Früchte und Gemüse schmecken nach Sonne und Kraft und liefern reichlich Vitamine. Wenn man zudem Him- oder Brombeeren, Blau- oder Walderdbeeren direkt pflücken und kosten kann, wenn Kirschen und Birnen an den Bäumen reifen, ist das wie ein Stückchen Schlaraffenland. →





„Die Mehrheit der Deutschen mag den Sommer am liebsten.“

Quelle: Repräsentative Umfrage zum Thema Jahreszeiten, 2021; Yougov i. A. der Deutschen Presse-Agentur

→ Ob Obstkuchen im Garten, Eis auf der Flaniermeile, ein kühles Blondes beim Open-Air-Konzert oder ein gutes Glas Wein auf der Terrasse: Ein Gefühl von Leichtigkeit, von Wohlbefinden im Hier und Jetzt stellt sich unter freiem Himmel ein. „Singe, meine liebe Seele, denn der Sommer lacht“, so beschrieb der Schriftsteller Otto Julius Bierbaum 1901 diese Unbeschwertheit.

Vitalkur für den Körper

Der Sommer, in der richtigen Dosis genossen, wirkt wie eine Vitalkur auf unseren Organismus. Die Durchblutung wird angeregt, der Stoffwechsel angekurbelt und das Immunsystem gestärkt, man fühlt sich insgesamt fitter. Die Muskeln entspannen sich in der Wärme – gut bei vielen Zipperlein. Wenn wir uns im Sonnenlicht aufhalten, bildet unsere Haut zudem das für unsere Knochenstabilität wichtige Vitamin D. Doch dafür reicht unter optimalen Bedingungen bereits maximal eine halbe Stunde



in der Sonne mit Gesicht und bloßen Armen. Der Gefahr eines Sonnenbrandes sollte man sich dabei aber nicht aussetzen.

Allerdings: Durch den Klimawandel setzt zunehmend lang andauernde Hitze dem Organismus auch zu. Immer entschlossener muss man daher Schutz vor sengender Mittagssonne suchen. In den sogenannten tropischen Nächten ist bestmögliche Kühlung wichtig, und immer ausreichend zu trinken (siehe unsere Tipps



Yoga funktioniert auch draußen: Hauptsache, es ist schattig genug.

Aktiv im Schatten

Im GDA Göttingen wird den Bewohnerinnen und Bewohnern ein umfangreiches Aktivprogramm angeboten, aus dem sie ihre Favoriten wählen können. Rund ein Viertel macht dabei regelmäßig mit. Das entspricht 150 Bewohner*innen bei 310 Teilnahmen – eindrucksvolle Zahlen. An den fünf Werktagen sind insgesamt 26 Kurse im Angebot. Für Outdoor-Aktivitäten sind neben Nordic Walking auch Freizeitspiele und Yoga sehr gut geeignet. Neue Sonnenschirme im Innenhof werden in diesem Sommer für angenehmen Schatten bei allen Aktivitäten sorgen. Sehr beliebt sind im GDA Göttingen darüber hinaus Gymnastik für Schulter und Nacken, Sturzprävention und Wassergymnastik.



© eventyFour, valentinussanov/istockphoto.com



Sommerfreuden: Ob gemütliches Picknick oder reichhaltige Ernte – die Jahreszeit hält für jeden Geschmack etwas bereit.

auf Seite 12). Unwetter fallen heutzutage oft heftig aus; da gilt es, auf Vorwarnungen für Gewitter und Starkregen zu achten. Der Hitzeindex wiederum warnt vor extrem schwülen Wetterlagen, bei denen ein Hitze-kollaps droht.

Steppensommer und Hundstage

Zwar kannte man auch früher unerträglich heiße „Hundstage“, doch sie waren die Ausnahme. 1947 etwa schrumpfte der Rhein zum Rinn-sal, Bonn erlebte den „Steppensommer“ mit 22 Tropentagen über 30 Grad – dazu fiel einen Monat lang kein Regen. 1952 und 1956 wurde in Nürnberg bei nahe 40 Grad Hitze tonnenweise Eis in die Becken der überfüllten Freibäder gekippt, um das Wasser zu kühlen und den Menschen Erfrischung zu verschaffen.

Sonnenbrand war damals häufig, Sonnencreme selten und das Wort Lichtschutzfaktor unbekannt. Dennoch blieb immer mehr Haut unbedeckt: In den 1960er-Jahren trat der Bikini seinen Siegeszug an. In der DDR sprang die intellektuelle Elite schon Anfang der 1950er-Jahre gar nackt in die Ostsee: Trotz Ver-botsversuchen breitete sich die Frei-

körperkultur (FKK) rasch aus. Cam-ping boomte in Ost und West: Weil die Hotels zu teuer für Familien waren, krochen vollgepackte Autos im Stau Richtung Meer. Die Sommerreise, etwa an die Adria, zuvor Privileg weniger, wurde in den 1960ern zur Massenbewegung im Westen.

Wer daheim blieb, tröstete sich mit Eis am Stiel für einen Groschen. Oder mit dem kühnen Sprung vom Turm im neuen Schwimmbecken – viele Kommunen leisteten sich in den 1960er-Jahren schicke Freibäder. →



© amokiv/istockphoto.com

Die Wasserflasche stets dabei: Besonders im Sommer sollten ältere Menschen ausreichend trinken.

→ Auf der Badewiese wagte man erste Flirts, oft zu quäkender Musik aus dem neuen Kofferradio. Rudi Schuricks „Capri-Fischer“ wurde im Wirtschaftswunderland zur Hymne des Italien-Fernwehs. Conny Froboess besang „Zwei kleine Italiener“ bis in den Grand Prix Eurovision 1962.

Momente, die einfach guttun

In solchen Erinnerungen zu schwelgen, Fotos früherer Urlaube anzuschauen und sich mit anderen auszutauschen über schöne Sommererlebnisse: Auch das kann den Sommer verschönern. Älteren Menschen hilft etwas Umsicht, die Tage intensiv auszukosten. In der morgendlichen Kühle das Farbspiel der aufgehenden Sonne erleben, sich an milden Tagen im Baumschatten ausruhen oder an



Sommer, Sonne, Sand und Strand: Ein erholsamer Urlaub am Meer kommt auch für viele Ältere infrage.

lauen Abenden die Glühwürmchen flimmern sehen.

„Auch das ist Kunst, ist Gottes Gabe,/ aus ein paar sonnenhellen Tagen/ sich so viel Licht ins Herz zu tragen,/ dass, wenn der Sommer längst verweht,/ das Leuchten immer noch besteht“, reimte schon Dichterkönig Johann Wolfgang von Goethe.

Sommerliche Abende:

Genießen Sie ein laues Lüftchen bei einem Plausch mit Ihren Nachbarn auf Balkon oder Terrasse.

Heiße Tipps für den Sommer

Mittagssonne meiden:

Einkäufe oder Spaziergänge auf den Morgen und Abend legen.

Trinkplan beachten: Mindestens eineinhalb Liter gleichmäßig über den Tag verteilt trinken. Zu wenig Flüssigkeit kann Verwirrtheit und einen Kreislaufkollaps auslösen. Wasser, Tee und Saftschorle eignen sich am besten, gern

mit Ingwer, Zitronen- oder Gurkenscheiben. Herz- und Nierenkranke legen die Trinkmenge mit ihrem Arzt fest.

Wohnung kühl halten:

Frühmorgens lüften, danach Gardinen zuziehen oder Rollläden herunterlassen. Tagsüber bei Bedarf einen kühlen Ort aufsuchen. Viele Cafés und Geschäfte haben Klimaanlage, auch manche Büchereien und Kinos.

Für erholsamen Schlaf

sorgen: Nur dünne Zudecke nutzen. Wärmflasche mit kaltem Wasser füllen und in den Kühlschrank legen, vor

dem Schlafen ans Fußende des Bettes legen.

An Sonnenschutz denken:

Sonnencreme, Hut und luftige Kleidung schützen vor Sonnenbrand, Sonnenstich und Hitzestau. Bei Unwohlsein und medizinischen Notfällen sofort den Rettungsdienst alarmieren.

Leichte Kost und fünf

kleine Mahlzeiten: Sie helfen, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten. Speisen sollten zimmerwarm sein, da dies am wenigsten belastet. Eine Ausnahme gilt für Eis, da es sich im Mund erwärmt.



Erfrischend *fruchtig* *und gesund*

Sommerzeit ist Eiszeit. Leichte Kreationen und vegane Sorbets sind für ernährungsbewusste Genießer ein Muss.



VON BIANCA SCHMITZ

An heißen Sommertagen etwas Erfrischendes genießen: Da kommt ein Eis gerade recht. Dass die kühle Spezialität nicht allzu schwer im Magen liegt, sondern zum leichten Genuss wird – das garantieren neue Sorten und Rezepte. Sorbets, Frucht- und Wassereis, Joghurt- oder Magerquarkeis sowie zuckerreduzierte und vegane Varianten sind gesunde Alternativen zu Sahne-, Creme- oder gar Softeis. Fürst-Pückler-Eis und Stracciatella waren gestern,

heute punkten Sauerkirchsorbet oder Pfirsicheis.

Die Italiener wissen es schon lange: Sie erfrischen sich an heißen Tagen mit einer Granita. Das ist ein aus Sizilien stammendes Eisgetränk mit einer ähnlichen Konsistenz wie ein Sorbet – meist wird die halb gefrorene Masse im Glas mit Strohhalme und Löffel serviert. Hauptzutat bei der klassischen Variante ist frisch gepresster Zitronensaft, der mit Wasser aufgefüllt, ein wenig Sirup gesüßt und unter häufigem Rühren eingefroren wird. Wahlweise kommen Pistazien oder Mandeln hinzu. An heißen Tagen wird eine Granita gern mit leichtem Gebäck bereits zum Frühstück gereicht.

Immer mehr Freunde gewinnt hierzulande auch veganes Eis. Als Zutaten werden

dafür Soja und Mandeln, aber auch Hafer oder Erbsenprotein verwendet – ohne dass der Geschmack darunter leidet. Ob vegan oder klassisch: Ungewöhnliche Geschmackskombinationen sind etwa ein Kiwisorbet oder Blaubeereis mit Fruchtstückchen. Crunchy wird der Genuss mit Nüssen oder karamellisierten Maiskörnern. Spezielle Geschmacksnoten entfaltet Eis, wenn sich Basilikum, Thymian oder Lavendel als würzige Note beimischen.

Übrigens: Der 1. Juli 2023 ist der Tag der kreativen Eissorten. Ausgedacht haben sich diesen Tag, an dem jährlich neue Sorten an den Start gehen, natürlich die Speiseeisproduzenten. Neben Italien gehören Deutschland, Frankreich und die USA zu den größten Herstellern von Speiseeis.





Mit wippender Mähne **an der Stradivari**

VON EVELYN
BEYER

André Rieu gilt als Walzerkönig Nummer eins: stets lächelnd mit viel Taktgefühl. Auch während Corona verfiel er nicht in Molltöne.

Der Mann hat Träume. Ein Großkonzert am Nordpol habe er mal geplant, gegen die Klimaerwärmung, verrät André Rieu im Interview: „Ich hätte kein Geld verdient, aber ich wollte gern die Eisbären tanzen sehen.“ Auch wenn daraus nichts wurde – der Niederländer ist in einer Mission unterwegs, ein Hohepriester und König des Walzers. Sein globales Reich des Dreivierteltakts floriert, er hat mehr als 40 Million Alben verkauft, 480-mal Platin und drei Brit Awards eingestrichelt.

Selige Walzerstimmung

Endlich von der Pandemie befreit, tourt der 73-Jährige unermüdlich, kommt im November wieder nach Deutschland. Abend für Abend volle Energie, die Rockstar-Mähne wippt überm Rüschenhemd, der Bogen streichelt die Saiten der Stradivari von 1732, während sein vielköpfiges Johann-Strauss-Orchester in Frack und bonbonfarbenen Krinolineklidern hingegeben musiziert. Auf der LED-Wand schimmern Wasserbilder zu „An der schönen blauen Donau“, da wird in den Gängen sogar getanzt. „Magie“, sagt Rieu.

Mögen es manche „schmalzig“ nennen, Puristen die Nase über die Verschlagerung der Klassik rümpfen – Rieu macht sein Ding. Er will sich in die Herzen geigen, zielt nicht auf Kunst, sondern auf Seligkeit. Er fährt stets die große Show auf. So hat er es sich schon früh gewünscht, als kleiner André Léon Marie Nicolas Rieu, am 1. Oktober 1949 in Maastricht geboren. Mit fünf beginnt er mit der Violine, studiert bei den Besten und spielt im Orchester in Limburg, wo sein Vater Chefdirigent ist. Der ist

wenig erfreut, als sein Sohn sich 1978 der Salonmusik zuwendet.

Staat rettet sein Orchester

Als Kind hat Rieu im Schloss in Maastricht Klavier geübt und wollte zu gern dort wohnen – mit 57 kauft er es und zieht ein. Ein märchenhafter Rückzugsort, der ihm durch drei tiefe Krisen hilft. 2008 muss eine teure Bühnenkulisse wegen Feuervorschriften eingestampft werden. Er lässt zwei neue bauen, um allabendlich zu spielen. Ein rekordverdächtiger Ticketverkauf rettet ihn vor der Insolvenz. 2011 verbannt ihn eine Nerveninfektion monatelang aufs Schloss. Doch am schlimmsten sind die Corona-Jahre. Die Gehälter für seine 120 Angestellten laufen weiter. Rieu will schon seine Stradivari verkaufen – da rettet der niederländische Staat sein Unternehmen mit einer Hilfszahlung von 10 Millionen Euro.

Im Lockdown vertreiben sich Rieu und seine Ehefrau Majorie die Zeit mit Tortenbacken und TV-Serien. Das Paar kennt sich, seit er elf Jahre ist und sie 13. Sie heiraten 1975 noch während des Studiums. Sohn Pierre ist Maler, Sohn Marc arbeitet wie Majorie im Unternehmen mit. Harmonisch und lebensfroh wirkt das alles, selbst in der Pandemie. Das muss die Magie des Walzers sein.

„Ich wollte gern die Eisbären tanzen sehen.“

André Rieu,
Walzerkönig
voller Pläne

Geige stets zur Hand:

André Rieu ist ein Meister seines Fachs – der gepflegten Salonmusik.



Hören und lesen!

Vom Leben auf dem Hof

Die stolze bäuerliche Landwirtschaft mit Viehmärkten, Selbstversorgung und oft harter körperlicher Arbeit ist im Lauf der 1960er-Jahre in rasantem Tempo und doch ganz unbemerkt aus dem bundesrepublikanischen Alltag verschwunden. Ewald Frie erzählt am Beispiel seiner Familie von diesem großen Lebenschnitt und gesellschaftlichem Wandel. In eindrucksvollen Szenen beschreibt er, wie die Welt der Eltern damals unterging und sich die nachfolgende Generation anderen Lebensentwürfen zuwandte.



Ewald Frie: „Ein Hof und elf Geschwister – der stille Abschied vom bäuerlichen Leben“, C.H. Beck, 191 Seiten, ISBN 978-3-406-79717-0, 23 Euro

Herzerwärmende Liebe

Vom ersten Moment an ist es Liebe zwischen Clara und Elias – dem Schauspieler, der sich nie so richtig festlegen kann, und der Fotografin, die sich nach dem Tod ihres Mannes auf keinen Partner mehr einlassen will. Noch dazu ist Clara deutlich älter als Elias ... Wie die beiden trotz aller Zweifel ein Paar werden, schildert der Autor voller Herzenswärme und Feingefühl.

Ewald Arenz: „Die Liebe an miesen Tagen“, ungekürzte Lesung mit Torben Kessler, Der Audio Verlag, EAN 9783742426635, 1 MP3-CD, ab 26,99 Euro



Wenn die Chemie stimmt

Elizabeth Zott ist eine Frau mit dem unverkennbaren Auftreten eines Menschen, der nicht durchschnittlich ist und es nie sein wird. Doch es ist 1961, und die Frauen tragen Hemdblusenkleider und besticken Tischdecken. Niemand traut ihnen zu, zum Beispiel Chemikerin zu werden ... Dieser anrührende und amüsante Familienroman verhandelt Selbstbestimmung und Emanzipation auf eine Art und Weise, die nichts an Aktualität verloren hat.



Bonnie Garmus: „Eine Frage der Chemie“, Piper, 464 Seiten, ISBN 978-3-492-07109-3, 24 Euro





© Wavebreakmedia/Stockphoto.com



Kein Platz für schlechte Laune

Wer hat hier schlechte Laune, fragt Max Raabe in seinem neuen Album und singt in 14 Titeln von der Liebe, der Reise ins Glück, großen Gefühlen und ihrer Verwirrung. Es geht um Gewissheit und Zweifel, um Euphorie und Unsicherheit, um die Freude am Leben und das Hadern mit sich selbst. Einmal mehr überrascht der Bariton mit Stimmgewalt und Wortwitz. Trotz moderner Instrumentierung bleibt die Musik der 1920er-Jahre dabei immer präsent.

Max Raabe & Palast Orchester:
„Wer hat hier schlechte Laune“,
 Universal Music – We Love Music, CD,
 EAN 0028948625048, 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.



Neues aus der Tierwelt

Wie ähnlich sind sich Mensch und Tier? Welche Lösungen hat die Evolution hervorgebracht? Diese Fragen beantworten der Biologe Dr. Mario Ludwig und der Journalist Daniel Kähler in ihrem äußerst originellen Wissenspodcast „Wie die Tiere“. Unter anderem gibt es Episoden, wie Eidechsen ihren Schwanz erneuern, Schildkröten durchs Meer navigieren oder wie Tiere flirten und ob es dabei romantisch zugeht. Die beiden Gesprächspartner vereinen die wissenschaftliche Sicht auf die Tierwelt und den journalistischen Ansatz, möglichst viele, zuweilen auch skurrile Details leicht nachvollziehbar zu vermitteln. Die Hörer erfahren dabei erstaunliche Fakten.



„Wie die Tiere“,
 ARD Audiothek,
 Bremen Zwei, 70 Episoden,
 kostenlos streambar,
<https://www.ardaudiothek.de/sendung/wie-die-tiere/76488266>

Ich erinnere mich...

Harald Welzer ist Soziologe, Sozialpsychologe, Publizist, regelmäßiger Gast in Funk und Fernsehen. Seine Bücher zu Themen wie Demokratie, Klimawandel oder Gesellschaftsutopien landen regelmäßig auf der Spiegel-Bestseller-Liste. Im April 2023 war der 64-Jährige bereits zu seinem dritten Vortrag im GDA Kleefeld zu Gast. Einen kleinen, aber nicht unwichtigen Beitrag zu seiner heutigen Laufbahn hat GDA-Bewohnerin Eva-Maria Stakemann geleistet, die den kleinen Harald einst als Grundschullehrerin in Großburgwedel bei Hannover unterrichtete. Sie erinnert sich noch lebhaft an diese Zeit:

„Ein wilder Haufen war das damals in den 1960er-Jahren, als ich diese Schulklasse an der Großburgwedeler Grundschule übernommen habe. Ich war noch eine ganz junge Lehrerin, und einen Mangel an Lehrkräften gab es da auch schon. Die 44 Schülerinnen und Schüler habe ich von der zweiten bis in die vierte Klasse betreut. Nach den ersten Monaten wurde das sogar meine Lieblingsklasse. Aus den jungen Menschen ist später ganz gut etwas geworden.

In Großburgwedel war es so, dass man nach der Grundschule zum Gymnasium ging – quasi schon eine Tradition war das. In der vierten Klasse habe ich meine Schulkinder gefragt, wie deren späterer Schulweg aussehen sollte. Der Großteil meldete sich auch zum Gymnasium, Harald war nicht dabei. Und das konnte irgendwie nicht sein. Er war zwar ein unauffälliger Junge, aber eine weitere Ausbildung bis zum Abitur wäre schon ein sinnvoller Weg für ihn gewesen. Mehrere Gespräche habe ich mit ihm geführt – sogar den einzigen Elternbesuch in meinem Berufsleben gemacht. Aufgeben wollte ich hier nicht, denn der Steppke war ja begabt.

Als Harald dann wirklich das Gymnasium und anschließend sogar die Universität in Hannover besuchte, freute mich dies sehr. Mit meinem Sohn war er durch die gesamte Schulzeit und auch während der Studienzeit in Hannover befreundet und so blieben auch wir noch einige Zeit in Kontakt. Für Jahrzehnte ist dieser dann eingeschlafen, bis ich 2009 ins GDA Kleefeld gezogen bin.

Hier im Wohnstift habe ich Frau Welzer, Haralds Mutter, wiedergetroffen. Ihr Sohn war inzwischen bekannt in Deutschland, in Funk und Fernsehen und schrieb Bücher. Ich kam mit ihm wieder in Kontakt. Irgendwann fand ich, dass er bei uns auch einmal



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

Wiedersehen nach Jahrzehnten: Eva-Maria Stakemann trifft anlässlich eines Vortrags im GDA Kleefeld ihren früheren Schüler Harald Welzer.

referieren könnte. Fast fünf Jahre hat es gebraucht, bis er dann endlich seinen ersten Vortrag bei uns gehalten hat. Seine Mutter sagte auch, der Junge hätte wenig Zeit ...“

Auch Harald Welzer kann sich noch gut an das erste Wiedersehen 2019 mit seiner ehemaligen Lehrerin erinnern: „Etwas Druck“ habe er verspürt, vor ihr aufzutreten, und kurz überlegt, ob er seinen Turnbeutel vergessen habe, sagt er und schmunzelt. Selbst heute fühle er sich noch immer in sein sechsjähriges Ich zurückversetzt und hoffe auf eine gute „Benotung“ durch seine Eva-Maria. Welzers Mutter wohnt inzwischen nicht mehr in Kleefeld. Er selbst hält den Kontakt zu seiner alten Lehrerin weiterhin: „Wir schreiben per E-Mail.“

„Ich wälze nicht jede Fernsehzeitung, ob er mal wieder zu sehen oder zu hören ist, verfolge aber schon, was mein früherer Schüler so macht, und ich lese natürlich seine Bücher“, erzählt Frau Stakemann. Dass ihre Mühe sich ausgezahlt hatte, konnte sie über die Jahre hinweg beobachten. Ich freue mich schon ein wenig, dass ich dem kleinen Jungen, und eigentlich viel mehr noch seinen Eltern, damals zum Gymnasium geraten habe“, sagt Eva-Maria Stakemann.

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.

Auf Schatzsuche

Schlendern, schauen, stöbern: Flohmärkte halten ein Sammelsurium an alten, teils kuriosen Dingen parat. Wer sich Zeit nimmt, kann hier Einzelstücke von hohem emotionalen Wert entdecken.

VON EVELYN BEYER

Es war ein windiger Sommertag, an dem Ida Pohl* spontan über den Kleinstadtflohmarkt bummelte – daran erinnert sie sich genau. Auch an den Stand mit allerlei Kram aus Haushaltsauflösungen: Bilder, Besteck, Kleinmöbel, Schmuck, Gläser und Geschirr. Versteckt dazwischen stand eine dunkelgrüne Glasvase mit zierlicher Farb- und Goldbemalung, etwas verschmutzt, aber erkennbar schön. Jetzt ziert sie als Prunkstück eine Vitrine im Wohnzimmer der Rentnerin. „Ich habe nachgeforscht, die Vase wurde vor 1900 in Böhmen gefertigt“, berichtet die 78-Jährige. „Meine Fami-

lie stammt von dort, es gibt nur noch wenige Fotos. Auf einem sieht man eine ganz ähnliche Vase.“

Auch wenn solche Entdeckungen selten sind: Das Ehepaar Pohl* liebt Flohmärkte und Antikmärkte, wo jeder Stand eine neue Welt eröffnet. Alte Kuscheltiere fläzen sich neben Schiffs- und Automodellen, auf dem Nachbartisch stehen Kisten voller Schallplatten, gegenüber stapeln sich Omas Küchenutensilien. „Einmal habe ich um Eierlikörgläschen gefeilscht, einfach nur aus Spaß“, sagt Ida Pohl. „Aber noch lieber beobachtete ich andere beim Handeln.“

Kleine Kostbarkeiten

Für einen Flohmarktbesuch nimmt man sich Zeit. „Die Atmosphäre ist einzigartig“, schwärmt Konrad Pohl*. Sein allererster liegt 60 Jahre zurück: „Ein Wochenende 1963 in Paris, da hat es mich gepackt. Dieses Entdecken von Dingen, von denen man nicht mal geträumt hat, dass sie einem gefallen – ein Fest des Tinnens und der Kostbarkeiten.“

Bereits 1885 wurde der Pariser „Marché aux Puces“, zu Deutsch „Flohmarkt“, eröffnet. Benannt ist er vermutlich nach den keinen Plagegeistern, die sich in den alten Kleidungsstücken der Lumpenhändler befanden. Andererseits soll um 1880 ein



© Leonstbox/stockphoto.com

Von edel bis schlicht: Auf Flohmärkten finden sich alte Gläser in vielen Farben für jeden Geschmack.

*alle Namen von der Redaktion geändert



Reise in die Vergangenheit:

Manche Flohmarktfunde rufen Erinnerungen an schöne Momente hervor.

„In unserer komplexen Welt ist der Trödelmarkt ein Refugium mit einfachen Regeln und gleichzeitig ein sozialer Treffpunkt.“

Quelle: WDR, planet wissen, 2021

unbekannter Mann angesichts des losen Treibens in den Pariser Straßen ausgerufen habe, das sähe ja aus wie ein Markt von Flöhen. Wie auch immer: Bald wurden die Stände reguliert, es entstanden die Antik-, Trödel- und Büchermärkte, die Pohl in den 1960er-Jahren so faszinierten.

Dessen Heimatstadt Hannover erhielt 1967 einen ersten Ableger: Am 8. April weihte der Aktionskünstler Reinhard Schamuhn mit einer Flasche Seine-Wasser den Altstadt-Flohmarkt ein, der bis heute immer samstags

stattfindet. Die Idee, Ausrangiertes auf provisorischen Ständen anzubieten, griff rasch um sich. „Es ist toll, wie viele Marktformen sich entwickelt haben“, sagt der Pensionär. „Draußen und drinnen, für Kinder, für Musik- oder Briefmarkenfans.“ Vor Reisen und Ausflügen forscht das Paar gern nach Angeboten: „Am liebsten mögen wir Gelegenheitsflohmärkte im Dorf oder im Stadtteil.“

Immer mal wieder kaufen sie dort auch Gebrauchsgegenstände, in die Vitrine kommen aber nur besondere →



© denzibayram/Stockphoto.com

Blick fürs Detail: Bei genauer Betrachtung lässt sich manchmal die Herkunft eines Gegenstands herausfinden.

→ **Funde** – wie eine urige kleine Dampfmaschine: „Um so eine habe ich einen Freund als Kind glühend beneidet“, erzählt der 83-Jährige. An jedem Ausstellungsstück hängt somit auch eine Geschichte: „Ich habe früher gelangt – jetzt schaue ich nach ausgefallenen Anglermessern.“

„Irgendetwas will immer mit“

Was Pohl an Märkten und Trödeläden besonders schätzt: „Da trifft man andere Verrückte, mit denen man fachsimpeln kann.“ Der frühere Kaufmann bastelt und schraubt gern an alter Technik, Taschenradios und Tischuhren. Ehefrau Ida sammelt Glasobjekte, am liebsten aus Böhmen. Wie die geblasen und geschliffen werden, habe angesichts der tollen Stücke auch die Enkel interessiert.

Sie selbst kann mittlerweile einige Herstellungsstätten zuordnen: „Dazu hat mich die TV-Sendung ‚Bares für

Rares‘ motiviert.“ Manche ihrer Objekte könnten auch Bares bringen, aber weiterverkauft wird nichts: „Gerade die sind doch auch für uns wertvoll.“ Verschenkt haben sie hingegen schon einige Stücke, zu Geburtstagen und Festen, und zudem mit Freunden ein Netzwerk gebildet, wo jeder weiß, was die anderen interessiert: „Die Selbstbeschränkung ist sonst schon schwierig“, schmunzelt Konrad Pohl. „Man kann ja nicht aufhören, über Märkte zu bummeln. Und irgendetwas will dann immer mit.“

Bummeln Sie doch einfach mal über einen Flohmarkt in Ihrer Stadt.

Am besten gemeinsam mit einem Freund oder einer Freundin. Sie werden über das vielfältige Angebot staunen.

Was heißt eigentlich ...? Unsere Azubis erklären

Shabby Chic: Dieser Einrichtungsstil kam in den 1980er-Jahren auf und kombiniert alte Stücke mit modernen, auf alt gestylten Möbeln. Die Holzmöbel sind meist weiß oder pastellfarben lackiert. Kleine Macken wie abgesplitteter Lack machen den Charme des Mobiliars aus. „Shabby“ bedeutet auf Englisch so viel wie „schäbig“.

Eyecatcher: Ein Eyecatcher ist ein grafisches Element in visuellen Medien, das die Aufmerksamkeit auf sich zieht.

Diese Wirkung kann etwa durch auffällige Farben und Schriften oder besondere Fotos erzielt werden. Eyecatcher werden häufig in der Werbung genutzt, um neugierig auf ein Produkt oder ein Event zu machen. Früher sagte man dazu auch „Hingucker“ oder „Blickfang“.

Vinted: Das ist eine App und eine Website, auf der meist junge Leute Secondhand-Klamotten verkaufen und kaufen. Das geht super einfach: App herunterladen oder Website



© Simon Gurdatt (Kultur Kleefeld)

Miguel Kunze: Auszubildender zum Koch im zweiten Lehrjahr bei der GDA Hannover-Kleefeld.

aufrufen, Profil erstellen, Fotos der Kleidung hochladen und zum Verkauf einstellen. Oder selbst nach Schnäppchen stöbern. Cool daran ist der Nachhaltigkeitsgedanke.

Der Stadtposer

Es gibt ja Straßen in der Stadt, die sind sehr beliebt bei sogenannten Posern. Meist jüngere Männer kurven dann mit aufgemotzten Fahrzeugen und heulenden Motoren wahlweise durch die City oder geben verbotswidrig ordentlich Gas auf gewissen Ausfallstraßen. Sie brauchen offensichtlich Aufmerksamkeit und sind definitiv lauter und schneller, als die Polizei erlaubt.

Normalerweise kreuzen sich unsere Wege nicht mit denen dieser Selbstdarsteller auf vier Rädern. Vor allem, weil wir meistens Rad fahren. Für den Einkauf von Sauger und Kaffeevollautomat ist das Auto aber mal gar nicht schlecht. Also Ausfallstraße, Samstag, gegen Abend. Es dämmt schon. Wir sind dem Wagen hinter uns offensichtlich viel zu langsam. Der Fahrer bedient die Lichthupe, die Reifen sind sehr breit, der Auspuff liegt fast auf der Straße. Wir sind natürlich nicht beeindruckt. Mir ist ein bisschen mulmig. Ich mag keinen Stress.

Paula kurbelt (!) das Fenster runter. An der Ampel rollt die Karre neben uns. Augenhöhe. Es ist ein dunkelgrüner Luxuswagen Marke Wildkatze, getönte Scheiben. Paula guckt angriffslustig nach rechts, ihren Mittelfinger hat sie zum Glück im Griff. Der Poser kurbelt (!) seinerseits die Scheibe herunter. Er schaut zu uns rüber, Pilotenbrille, lila Gläser. Der Mann ist locker an die 80. Karoschal, Fischerhut, Cordsakko, der Wagen eindeutig ein Oldtimer. Ein bisschen auf jung getrimmt wie sein Insasse. Er lächelt Paula an, es blitzt ein bisschen Gold.

Wir sind besänftigt, bloß keine Altersdiskriminierung. Warum er denn nur so aggressiv fahren würde, fragt ihn Paula. Weil ich es noch kann, sagt er. So wie alles andere auch. Wir wohl eher nicht – mehr. Er hebt den Hut, grinst, grüßt und gibt Gas. Es ist Grün. Ich hab den Motor abgewürgt. Wir taugen eindeutig nicht zum Poser.



© 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 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

Carolin Müller, Bianca Schmitz
(MADSACK Medienagentur)

Art-Direktion

Siegfried Borgaes

Layout, Satz und Lithografie

Sabine Erdbrink, Claudia Fricke

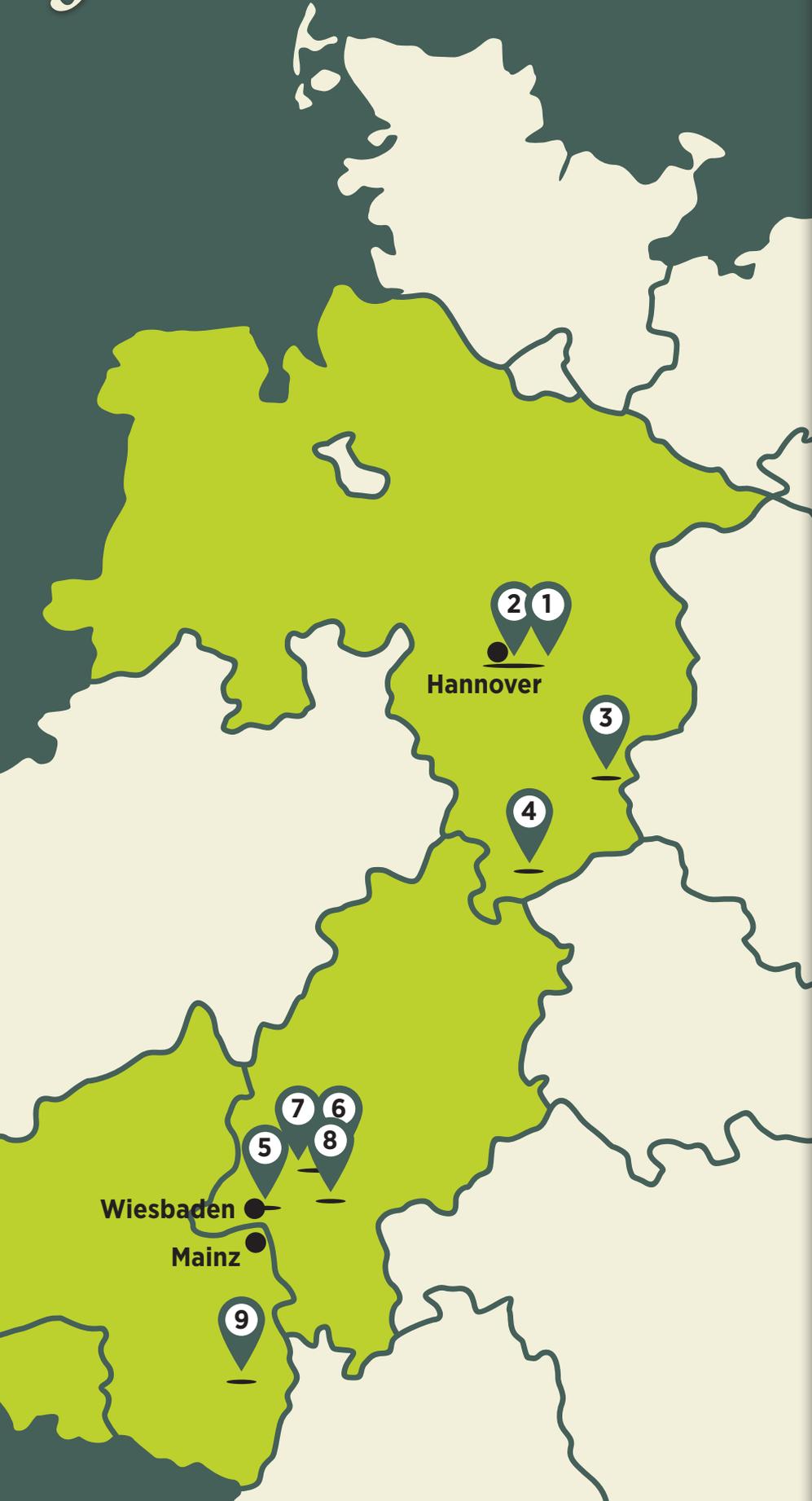
Druck

QUBUS media GmbH
Beckstraße 10, 30457 Hannover
Telefon: (0511) 94 670-0, Internet: www.qbus.media

Redaktionsschluss

Wir bitten um Ihr Verständnis, dass Texte nur bis zum Redaktionsschluss am 05. Mai 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 Schwiecheldthaus
Schwiecheldtstraße 8-12
38640 Goslar
Telefon: (0 53 21) 312-0

4 GDA Göttingen
Charlottenburger Straße 19
37085 Göttingen
Telefon: (05 51) 799-0

5 GDA Hildastift am Kurpark
Hildastraße 2
65189 Wiesbaden
Telefon: (06 11) 153-0

6 GDA Domizil am Schlosspark
Vor dem Untertor 2
61348 Bad Homburg
Telefon: (0 61 72) 900-6

7 GDA Rind'sches Bürgerstift
Gymnasiumstraße 1-3
61348 Bad Homburg
Telefon: (0 61 72) 891-0

8 GDA Frankfurt am Zoo
Waldschmidtstraße 6
60316 Frankfurt/Main
Telefon: (069) 4 05 85-0

9 GDA Neustadt
Haardter Straße 6
67433 Neustadt/Weinstraße
Telefon: (0 63 21) 37-0