

# meine Zeit

*mein  
Rätselheft  
auf 8 Seiten*

## **Familiäres Haus**

Im Domizil am Schlosspark der GDA in Bad Homburg wird Gemeinschaft gelebt.

## **Bube, Dame, König**

Die Karten sind gemischt: Im Herbst und Winter lässt es sich vortrefflich spielen.

# Zeit für Rituale

Die kleinen lieb gewonnenen Handlungen sind viel mehr als Routine oder Gewohnheiten – sie ordnen den Tag und sorgen für Wohlgefühl.

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,



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

wie schnell ist dieses erste, weitgehend von Corona unbelastete Jahr doch vorangeschritten. Wir freuen uns auf hoffentlich goldene Herbsttage und später auf die besinnlichen Adventswochen und das Weihnachtsfest mit den dazu gehörenden kulinarischen Genüssen und Ritualen. Apropos Genüsse: Lesen Sie auf Seite 7, auf welch hohem Niveau unsere Auszubildenden im Bereich Gastronomie bereits kochen und im Service tätig sind. Und apropos Rituale: Unsere große Lesegeschichte geht in dieser Ausgabe von „meine Zeit“ der Frage auf den Grund, warum solche nach einem festen Ablauf zelebrierten Handlungen im Alltag so wichtig sind. Auch die künstlerische Betätigung kann in schweren Zeiten Halt und Lebenssinn geben. Davon berichtet unsere Bewohnerin Hannelore Bohmer im GDA-Album: Sie ist 100 Jahre alt und malt regelmäßig. Die GDA hat ihre Werke in Hannover-Kleefeld ausgestellt und Frau Bohmer kam darüber mit vielen Bewohnern ins Gespräch. Überhaupt: Was wären unsere Häuser ohne die familiäre Atmosphäre, das herzliche Miteinander und die gegenseitige Wertschätzung? Ein Beispiel dafür ist auch das Domizil am Schlosspark in Bad Homburg, das wir Ihnen in dieser Ausgabe als letzten Standort unserer Serie vorstellen. Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Lektüre!

Ihr Holger Horrmann

# Inhalt

OKTOBER 2023 BIS JANUAR 2024

Standortporträt Bad Homburg	4
Preiswürdige Gastronomie	7
Rituale als Kraftquelle	8
Heißgetränke	13
Petra Gerster	14
Hören und lesen!	16
Ich erinnere mich ...	18
Spaß beim Kartenspiel	20
Kolumne & Impressum	23



© Timofey Zadornov/Stockphoto.com

## Vom Wert der Rituale

Lieb gewonnene Abläufe sind Kraftquellen im Alltag und können über Krisen hinweghelfen.

**Mehr ab Seite 8**



© nicolesy/stockphoto.com

## Das Ass im Ärmel

Kartenspiele bieten Geselligkeit und halten den Geist fit. Die Mischung aus Glück und Taktik macht den Reiz aus.

**Mehr ab Seite 20**



© Tricia Medina via Getty Images

## Mit Wort und Witz

Petra Gerster hat mit ihrem Verständnis von Emanzipation Frauen inspiriert.

**Mehr ab Seite 14**



# Ein Haus mit *familiärer Atmosphäre*

Das Domizil am Schlosspark in Bad Homburg, kurz DaS genannt, gehört zu den kleineren Häusern in der GDA-Familie. Beate Sedlmajer (Direktion), Katrin Heil (Interessentenberatung) und Bewohnerin Karin Wagner erzählen im Interview, was den Standort ausmacht.

## **Was macht für Sie das Besondere des DaS aus?**

**Beate Sedlmajer:** Erst einmal die sehr gute Lage, nahe an der Fußgängerzone sowie am Schlosspark. Dann die Größe des Hauses: Jeder kennt jeden und somit ist der Umgang mit der Bewohnerschaft sowie den Mitarbeitenden sehr familiär. Die Einrichtung besteht seit 1996 und wurde zunächst privat geführt. 2012 übernahm die GDA das ehemalige „Wohnstift am Schlosspark“

und renovierte beziehungsweise sanierte die Einrichtung.

**Karin Wagner:** Die Lage des Hauses nahe an der Stadt und am Schlosspark sowie das Ambiente des Hauses, nicht zuletzt Frau Sedlmajer und das restliche Leitungsteam. Ein gutes Sicherheitsgefühl, zum Beispiel durch regelmäßige Wartung auch von Rauchmeldern und privaten Elektrogeräten.

**Katrin Heil:** Es ist klein, familiär, individuell, modern und hat Hotelcharakter.

## **Und welche Rückmeldungen erhalten Sie von den Bewohnerinnen und Bewohnern. Was schätzen diese besonders?**



**Mit Charakter:** Das Haus hat eine familiäre Atmosphäre.



© Daniel Herrmann/PHOTOVISION-DH GmbH



© GDA

**Schätzt das freundliche Personal:**  
Karin Wagner



© GDA, © VVS/shutterstock.com

**Hat stets ein offenes Ohr:**  
Beate Sedlmajer



© GDA

**Mag das familiäre Miteinander:**  
Katrin Heil

**Beate Sedlmajer:** Der herzliche, familiäre Umgang der Bewohnerinnen und Bewohner untereinander, aber auch das stets offene Ohr der Mitarbeitenden für deren Anliegen. Es besteht ein offener und unkomplizierter Umgang miteinander.

**Karin Wagner:** Meine Mitbewohner und ich schätzen die Freundlichkeit des Personals sowie die Möglichkeit, sich gemeinsam im Café oder im Innenhof zu treffen.

**Katrin Heil:** Es entwickeln sich Freundschaften in der Bewohnerschaft. Man hilft sich gegenseitig. Aufs Sommerfest im Innenhof mit Tanzgruppe und aufs Einmalige Event „Rock-’n’-Roll-Memories“ gab es jeweils eine tolle Resonanz. Darüber hinaus wird die Hilfsbereitschaft der Mitarbeitenden sehr geschätzt.

**Was verbindet Bewohnerinnen und Bewohner mit der Stadt?**

**Karin Wagner:** Die gute Erreichbarkeit, die schöne Fußgängerzone sowie der Schlosspark und der Kurpark.

**Beate Sedlmajer:** Bad Homburg befindet sich im Zentrum der Metropolregion Frankfurt-Rhein-Main zwischen Großstadt und Taunus. Die Stadt bietet eine hervorragende Lebensqualität und eine tolle Mischung aus Erholung, Kultur und Einkaufsmöglichkeiten.

**Katrin Heil:** Die stadtnahe Lage mit Kultur und Einkaufsstraße. →

→ **Was finden Sie typisch DaS?**

**Beate Sedlmajer:** Der sehr persönliche Umgang miteinander. In unserer Einrichtung achtet man aufeinander, ohne dass es zu aufdringlich wird. Eine sehr besondere Art der Fürsorge untereinander.

**Karin Wagner:** Events, Aktionen wie Bingo, Sportangebote. Die Verbindung zwischen schönem Wohnen und tollem Personal: Jeder ist hier Mensch.

**Was würden Sie sich für das DaS noch wünschen?**

**Beate Sedlmajer:** Weiterhin so großartige und besondere Bewohnerinnen und Bewohner wie die derzeitigen und dass dieses motivierte, herzliche und zuverlässige Mitarbeiter-Team noch lange dem DaS erhalten bleibt.

**Katrin Heil:** Mehr größere Wohnungen, um die Nachfrage der Paare bedienen zu können, und ein beständiges Team im ambulanten Pflegedienst.

**Was würden Sie noch unentschlossenen Interessenten mit auf den Weg geben?**



**Zentrale Lage in der Kurstadt:**  
GDA Domizil Am Schlosspark



**Kreativzeit:** Regelmäßig treffen sich Bewohnerinnen zum Basteln.

**Katrin Heil:** Ich empfehle Probewohnen in einem unserer Hotelzimmer. Stellen Sie uns auf die Probe und genießen Sie die vielen Angebote und die schöne Atmosphäre im DaS.

**Beate Sedlmajer:** Warten Sie nicht zu lange mit dem Einzug. Lassen Sie sich verwöhnen: Genießen Sie das abwechslungsreiche Mittagessen, lassen Sie Ihre Wohnung reinigen und nutzen Sie die Angebote, die Ihnen hier zur Verfügung stehen.

**Karin Wagner:** Wo findet man ein Haus in dieser Lage mit so freundlichem Personal in allen

Bereichen und einem so harmonischen Miteinander in der Bewohnerschaft?

**Was planen Sie in Zukunft?**

**Beate Sedlmajer:** Geplant ist ein Anbau auf der Fläche neben dem derzeitigen Domizil am Schlosspark. Wir hoffen, dass der Bau in einigen Jahren abgeschlossen ist und dort weitere Wohnungen sowie eine Tagespflege angeboten werden können. Ebenso hoffe ich, ein noch vielfältigeres Angebot an Kultur und Sportveranstaltungen bereithalten zu können.

## Domizil am Schlosspark

- **Anzahl Appartements:** 47 plus 2 Hotelzimmer
- **Anzahl der Bewohnerinnen und Bewohner:** 48
- **Anzahl der Mitarbeitenden:** 15 Mitarbeitende
- **Auswahl Gemeinschaftsanlagen und -bereiche:** Innenhof mit Kräutergarten und Sitzmöglichkeiten, Wellnessbereich inklusive Fitnessbereich, Sauna und Infrarotkabine, Café am Schlosspark und Clubräume
- **Veranstaltungen:** Infonachmittag am ersten Mittwoch im Monat, telefonische beziehungsweise Online-Beratungssprechstunde für Interessentinnen und Interessenten
- **Adresse, Kontakt:** GDA Domizil am Schlosspark, Vor dem Untertor 2, 61348 Bad Homburg, Interessentenberatung: Katrin Heil, Telefon (0 61 72) 900-706

# Sterneküche als Preis für die Besten

Beim Gastro-Azubi-Cup proben Auszubildende der GDA für ihre Prüfung – auf durchweg hohem Niveau.



© GDA (2)

Die GDA hat für die Auszubildenden im Gastgewerbe eine praktische Prüfung simuliert, den Gastro-Azubi-Cup 2023. Zuvor hatten die jungen Leute des zweiten und dritten Ausbildungsjahrgangs schriftliche Aufgaben für eine Expertenjury bearbeitet. Zum Beispiel mussten sie aus einem Warenkorb für eine festgelegte Anzahl von Gästen ein Menü planen und kalkulieren (Ausbildung Koch/Köchin) oder eine Veranstaltung planen und kalkulieren (Ausbildung Restaurantfach/Hotelfach). Am Prüfungstag ging es in die Zentralküche am GDA-Standort Hannover-Kleefeld, um nach einer kurzen Einweisung innerhalb von vier Stunden das geplante Menü zuzubereiten.

Martin Stodolny, Direktion GDA Kleefeld, hatte dafür Bewohnerinnen und Bewohner, den Heimbeirat, Geschäftspartner und einige Mitarbeitende eingeladen, darunter Maik Kilian, betriebliche Geschäftsleitung der GDA. Es war ein gelungener Abend mit hervorragenden Menüs. Neben der wichtigen Erfahrung einer Prü-

fungssituation erhielten alle Azubis positive Rückmeldungen. Den ersten Platz in ihrem Ausbildungsgang belegten die angehende Restaurantfachfrau Chiara Heizenröder, GDA Frankfurt, Kategorie Restaurantfach, und Daniel Schweizer, GDA Frankfurt, Kategorie Koch/Köchin. Sie wurden mit einer Hospitation im Fünf-Sterne-Hotel Erbprinz in Ettlingen bei Karlsruhe prämiert. Die Hotelküche ist mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet.



**Kompetente Nachwuchskräfte:** Chiara Heizenröder (Bild oben) beim Tisch eindecken für ein festliches Diner und Daniel Schweizer beim Zubereiten seines Menüs.

# Rituale ordnen *unseren Alltag*

Die Macht der Gewohnheit lässt sich positiv nutzen: Sorgsam gewählte Rituale von der Tasse Tee bis zum Abendspaziergang fördern das Wohlbefinden, stärken in Krisen und helfen, das Leben sinnhaft zu gestalten.

VON EVELYN BEYER

**S**eit einigen Wochen beginnt Billa Wilk\* ihren Tag ganz neu. Bald nach dem Aufstehen stellt sie sich im Wohnzimmer vor ein Landschaftsbild, das sie liebt, legt die Hände auf Brust- und Bauchraum und beobachtet das Ein und Aus ihres Atems. Dann geht sie zu sanften Bewegungen über, Heben und Senken der Arme, Vorbeugen, Seitbeugen, Drehungen. Ihre Tochter, die Yoga übt, hat ihr einfache Abfolgen gezeigt:

„Der Körper macht das wie von allein“, sagt die 80-Jährige. Gelegentlich sitzt sie auch dabei: „Zu Morgengymnastik konnte ich mich selten aufrufen. Aber auf diese Viertelstunde freue ich mich. Ich fühle mich dabei mit mir selbst verbunden – und mit der Welt.“

Es ist ein Ritual, das sie selbst gewählt und gestaltet hat und das ihren Morgen bereichert: „Ich mache es, ohne groß zu überlegen.“ Solche immer gleich ablaufenden Handlungen brin-



\*alle Namen von der Redaktion geändert





→ gen Verlässlichkeit, Kontinuität und Struktur in den Tag, helfen, für sich selbst gut zu sorgen.



## 25 % der Deutschen gönnen sich täglich eine Tasse Tee.

Quelle: Statista 2021

### Ressource in Krisen

Ob Mittagsschläfchen, Spaziergang oder eine Tasse Tee, das regelmäßige Telefonat mit geliebten Menschen oder ein duftendes Bad: Vieles kann Alltagsritual sein oder werden. Anders als simple Gewohnheiten sind Rituale mit Sinn behaftet, orientieren sich an Werten und werden achtsam eingehalten. In einer Welt voller Unsicherheiten bieten sie Wohlfühlmomente und Haltepunkte, an denen man sich verankern und erden kann. Sie entlasten, nehmen die eigenen Grundsätze ernst und ersparen so immer neue Entscheidungen. Man weiß, was wann wie zu tun ist.

Das ist erholsam und eine wichtige Ressource in Krisen. Rituale erhöhen die Selbstwirksamkeit, fanden Forschende der Harvard Business School in einer Studie zur Trauerbewältigung heraus. Wer sich an Rituale er-



innerte, die nach einem Verlust Trost gespendet hatten, fühlte sich noch im Nachhinein gestärkt. Rituale steigern auch den Lebensgenuss: Schokolade, Limonade und Möhren schmeckten den Probanden einer Studie der Carlson School of Management besser, wenn sie nach einem bestimmten, immer gleichen Ablauf verzehrt wurden.

Deshalb sind Rituale in allen Kulturen so machtvoll: Sie wirken emotional. Kinder lieben den Tannenbaum



**Raus bei Wind und Wetter:** Viele Menschen entspannt es, in der Natur zu sein.

## Für den Stressabbau

**Rituale können beim Entspannen helfen:** Wer sich eine Oase zum Auftanken schaffen will, sollte tägliche Entspannungsrituale befolgen. Hier einige Tipps:

- Achtsamkeit am Morgen: Nach dem Weckerklingeln einen Moment meditieren und sich für die Stimmung öffnen. Den Tag grundsätzlich mit Freude begrüßen.
- Raus in die Natur: Einen täglichen Spaziergang für Licht, Luft und Bewegung einplanen.
- Mehrmals am Tag bewusst tief durchatmen: Hilft dabei, zur Ruhe zu kommen und sich zu entspannen.
- Ausklingen am Abend: Möglichst immer zur selben Zeit zu Bett gehen und dankbar an die schönen Ereignisse des Tages denken.



© Timofey Zadvornov / iStockphoto.com



**Innehalten und den Moment genießen:** Ob beim Blättersammeln im herbstlichen Wald oder bei einer guten Tasse Tee.

zu Weihnachten, die Schultüte als Erstklässler, die Kerzen auf dem Geburtstagskuchen. „Ich erinnere mich noch heute daran“, sagt Billa Wilk, „und meine Enkel mochten es ebenso gern.“ Tradierte Abläufe bestätigen die eigene Persönlichkeit und bilden Brücken in die Vergangenheit und Zukunft. Die amerikanische Ritualforscherin Barbara Fiese bringt die Empfindungen dabei so auf den Punkt: „So sind wir. Das ist richtig. Darauf freuen wir uns und das werden wir über Generationen hinweg weiterhin sein.“

### Kraftquelle im Alltag

Das Wort Ritual stammt von Ritus, heiliger Brauch. Im Ursprung sorgten feste Abläufe in den Religionen für Stabilität und innere Festigkeit. Der Clou, der nicht nur für Religionen gilt: Unser Denk-, Gefühls- und Verhaltensapparat verinnerlicht die Rituale als gegebene Muster. Genau so funktionieren auch die selbst aufgebauten Rituale. Das können ohnehin geschätzte Aktivitäten sein. Regelmäßige besondere Mahlzeiten, fest eingeplante Spieleabende oder Theaterbesuche bescheren Höhepunkte im Alltag, auf die man sich freut. Doch

auch wenn der Frühstückstisch liebevoll gedeckt ist und Blumen liebevoll gepflegt werden, kann das ein Ritual und somit eine Kraftquelle sein.

Der Schlüssel dazu ist die wertschätzende Gewöhnung, schreibt die Dresdner Paar- und Familientherapeutin Claudia Bechert-Möckel: „Unser Nervensystem liebt Wiederholungen und speichert sie als Muster ab. Dieses Muster wird mit guten Gefühlen verknüpft und so bekommen wir Lust auf das, was wir uns antrainiert haben.“ Leicht umsetzbare Rituale →



© Emir Mamedovski / iStockphoto.com

**Gemeinsames Frühstück:** Für viele sind Muße und Ruhe am Morgen eine Kraftquelle für den ganzen Tag.

→ kennt die Therapeutin aus eigener Erfahrung: den Morgen mit Bewegung beginnen. Eine Liste mit Aktivitäten für den Tag schreiben, inklusive der schönen Vorhaben. Mittags eine regenerierende Pause, zum Beispiel auf einer Akkupressurmatte. Ein Spaziergang in der Natur. Jeden Tag einem Menschen etwas Gutes tun, und sei es eine nette Bemerkung. Abends drei Dinge überlegen, die am Tag angenehm waren: So positiv ausgerichtet schläft es sich besser.

### Rituale neu beleben

Je überzeugter man von einer neuen Routine ist, desto leichter bewältigt man Anfangshürden. In weniger als einem Vierteljahr ist das Ritual laut Forschung bereits fest verankert in unserem Verhaltensrepertoire.



© Andrii Iemelyanenko/Stockphoto.com

**Sich etwas vorlesen:** Paare greifen häufig lieb gewonnene Rituale auf, sobald sie mehr Zeit dafür haben.

Wenn man dann ein-, zweimal pausiert, rufen Körper und Geist schon von selbst danach.

Billa Wilk\* plant als Nächstes wöchentliche Leseabende mit ihrem Mann: „Wir haben uns früher immer gegenseitig etwas vorgelesen. Das war so schön, das fangen wir jetzt wieder an.“

### Kleine Rituale, große Wirkung:

Welche sind für Sie im Alltag wichtig? Was würden Sie gern als neues Ritual ausprobieren?

## Rituale sollen zum Wohlfühl beitragen

### Ohne gemeinsame Rituale

droht Paaren, Familien und Freunden das Auseinanderleben, schreibt die Kölner Familienberaterin Maria Brohl. Andererseits können nicht mehr passende Rituale

auch entzweien und von den Mitmenschen isolieren. Sie erstarren zu Marotten. Und sollten Routinen gar zwanghafte Züge annehmen, schaden sie allen Beteiligten. Deshalb rät Brohl zu regelmäßiger Überprüfung: Empfindet man nach einer gewohnten Handlung, einem Treffen, einer Feier noch Freude, Zufriedenheit, noch ein Auffrischen der Beziehungen? Oder ist man froh, dass man es überstanden hat? Und wie geht es wohl den anderen? Würde sich jemand über Änderungen in der Routine

freuen? Vor allem, wenn sich Umstände wandeln, etwa in Phasen von Krankheit oder Einsamkeit, kann ein Weiterführen der gewohnten Rituale wertvollen Halt geben. Dabei können jedoch Anpassungen notwendig sein: Welche Gewohnheiten tun noch richtig gut, was zieht man daraus? Das sind Fragen, die man ansprechen sollte, um eine gute Lösung zu finden. Übrigens: Nutzbringender, als eine schädliche Routine nur abzulegen, ist es, sie durch ein wohltuendes Ritual zu ersetzen.



© Peopleimages/Stockphoto.com

# Warmes braucht der Mensch

In der kalten Jahreszeit haben die Heißgetränke Konjunktur. Dabei gilt: Was heiß zubereitet wird, schmeckt warm am besten.



VON BIANCA SCHMITZ

Sie wärmen von innen, mildern unangenehmes Halskratzen und können uns gerade noch vor einer Erkältung bewahren. An dunklen Tagen beschern sie uns einen Extra-Genussmoment. Die Rede ist von Heißgetränken. Vor allem im Herbst und Winter begleiten sie uns täglich. Wer kennt nicht auf der Zunge das zartschmelzende Gefühl einer heißen Schokolade mit Sahnehäubchen oder den säuerlich-fruchtigen Geschmack von Hagebuttentee, leicht gesüßt mit Kandis oder ei-



nem hochwertigen Honig? Wer einen warmen Kräutertee genießt, weiß auch Zutaten wie Ingwer oder belebende Gewürze wie Rosmarin zu schätzen. Vanille, Zimt oder Anis sorgen ebenso für besondere Geschmacksnoten.

In geselliger Runde schmecken Heißgetränke mit „Schuss“: Die Feuerzangenbowle – ein Denkmal wurde ihr im gleichnamigen Film mit Heinz Rühmann gesetzt – ist ein Punsch auf Rotweinbasis, mit Nelken und Sternanis. Als Clou zündet man zum Schluss einen mit Rum getränkten Zuckerhut an und lässt ihn brennend in die Flüssigkeit tropfen – viele „Ahs“ und „Ohs“ der Gäste inbegriffen.

In Norddeutschland hat der Pharisäer Tradition. Dieses Getränk besteht aus starkem Kaf-

fee oder Espresso, Rum, Zucker und einer Haube aus geschlagener Sahne, serviert wird es in hübschen Porzellantassen.

Wer es herzhaft mag, liegt mit einer klaren Gemüse- oder Fleischbrühe an kalten Tagen richtig. Der intensive Geschmack belebt, die Zutaten kräftigen. In mehreren Studien hat man herausgefunden, dass der in einer Hühnerbrühe enthaltene Eiweißbaustein Cystein entzündungshemmend und auch abschwellend auf die Schleimhäute wirkt. Der aus der Brühe aufsteigende Dampf befeuchtet die Schleimhäute und löst Sekret.

Eines gilt für alle Heißgetränke: Eine zu hohe Temperatur beim Genuss gilt als gesundheitsschädlich, also lieber die Tasse oder das Glas noch einen Moment stehen lassen.

A photograph of Petra Gerster, a woman with short blonde hair, smiling on a red carpet. She is wearing a dark blue sleeveless dress with a light-colored horizontal band at the waist and a vibrant blue and green patterned scarf. The background is blurred, showing other people and greenery.

# *Mit Wort und Witz* in der **Männerwelt**

VON EVELYN  
BEYER

Petra Gerster hat im Journalismus viel für Frauen bewirkt:  
Vom Kultmagazin „Mona Lisa“ bis zu den „heute“-Nachrichten.

**Z**um Finale ein flapsiger Fußballer-Spruch: „Lebbe geht weider!“ Mit dem launigen Zitat des früheren Eintracht-Frankfurt-Trainers Dragoslav Stepanovic verabschiedet sich Petra Gerster am 26. Mai 2021 von den ZDF-„heute“-Nachrichten. 3661-mal hat sie die Sendung moderiert, fast 23 Jahre lang, eine Ikone. Mit 66 ist sie da im Rentenalter – schon das eine Pionierinnentat im männlich dominierten Umfeld des Fernsehsenders.

„Solch weibliche Methusalems wie mich hat es zur Primetime bisher noch gar nicht gegeben“, hatte Gerster bereits in ihrer Rede zum Hedwig-Dohm-Preis 2020 gewitzelt. Mit dem Preis wird ihr Mut gewürdigt, wie sie in ihrem journalistischen Berufsfeld neue Akzente setzt, Frauen sichtbar macht, klug und elegant gendert. Zwar bringt ihr das auch üble Anfeindungen ein, doch sie bleibt unbeirrt. „Emanzipation ist für mich ein Ausdruck wie Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit. Also ist schlechthin ein Menschheitsideal“, hat sie schon als junge Volontärin gesagt.

Am 25. Januar 1955 in Worms geboren, studiert sie Germanistik und Slawistik. Nach ersten Berufserfahrungen krepelt sie ab 1989 das ZDF-Frauenmagazin „Mona Lisa“ um. Statt Kochen und Mode thematisiert sie häusliche Gewalt, berufliche Benachteiligung und Abtreibung. Die Sendung wird nicht nur von Zuschauerinnen heiß diskutiert.

Präzise, unaufgeregt, unerbittlich: So wird die intelligente Blonde ab 1998 bei „heute“ zum Vorbild. Ihr Mann stärkt ihr stets den Rücken. „Gesucht ein sanftmütiges Weib, das jede Weltanschauung vertreten darf“, stand in seiner Kontaktanzeige. 1985

heiraten sie, fürs erste Kind kündigt Christian Nürnberger seinen Job. Gerster ist „erst mal schockiert, weil ich so zur Alleinverdienerin wurde“. Er schreibt freiberuflich weiter.

Bei aller Zurückhaltung macht Gerster aus ihrem Privatleben kein Geheimnis. Im Buch „Reifeprüfung“ berichtet sie von Wechseljahrsproblemen und ihrer Schönheitsoperation, einer Schlupflid-Korrektur. Und wie ein aggressiv wachsender Riesenzelltumor sie als 30-Jährige lange ins Gipsbett verbannte. Sie kämpfte sich zurück. Auch als die Krankheit nach neun Jahren wiederkehrte, blieb sie gefasst: „Weil der Anspruch, ein gutes Leben ohne Unglück, Krankheit und Verlust führen zu wollen, ein maßloser ist. Weil keiner ein Abonnement aufs Glücklichein besitzt.“

Längst sieht sie sich als geheilt, versteht sich heute bestens mit ihren erwachsenen Kindern Moritz und Livia. „Lebbe“ geht weiter: Die Unruhehändlerin moderiert Diskussionen und verliert im MDR in „Rumms“ mit Olaf Schubert vergessene Nachrichten. Und sie genießt das Beisammensein mit ihrem Mann: „Ich kann mir einfach keinen Menschen denken, mit dem ich lieber meine Zeit verbrächte.“ Ein großartiger Satz über das Glück einer langen Ehe.

#### **In die Töpfe**

**geschaut:** Petra Gerster im Jahr 2004 mit Fernsehkoch Johann Lafer und Marie-Luise Marjan, der Mutterheimer aus der Serie „Lindenstraße“.

„Solch weibliche Methusalems wie mich hat es zur Primetime bisher noch gar nicht gegeben.“

**Petra Gerster,**  
aus ihrer Rede zum  
Hedwig-Dohm-Preis  
2020



# Hören und lesen!

## *Menschen mit Macht*

Der englische Historiker beschreibt in zwölf Porträts, welche Menschen die Weltgeschichte in außergewöhnlicher Weise beeinflusst haben. Chronologisch beginnt er bei Lenin, um Hitler, Mussolini und Stalin besonders hervorzuheben und über Churchill und De Gaulle bei Adenauer, Thatcher, Gorbatschow und Kohl in der zweiten Hälfte des vergangenen Jahrhunderts zu landen. Anekdotenreich sind die einzelnen Kapitel über die prägenden Figuren des 20. Jahrhunderts geschrieben und ergeben eine „komprimierte Geschichte Europas“.



**Ian Kershaw: „Der Mensch und die Macht. Über Erbauer und Zerstörer Europas im 20. Jahrhundert“**, Deutsche Verlagsanstalt, 592 Seiten, ISBN 9783421048936, 36 Euro

## *Mann und das Meer*

Die Biografie des großen Schriftstellers und Nobelpreisträgers Thomas Mann und seiner Familie – vom Meer aus gesehen – ist auch ein Buch über das Dunkle, Bedrohliche, Verlockende und Befreiende. Chronologisch führt uns Autor Volker Weidemann durch Manns Leben und künstlerisches Schaffen und verbindet es immer wieder geschickt mit dem Meeresthema.

**Volker Weidemann: „Mann vom Meer: Thomas Mann und die Liebe seines Lebens“**, ungekürzte Lesung von Hanns Zischler, 1 MP3-CD, Der Audio Verlag, EAN 9783742427274, ab 15,99 Euro



## *Geht unter die Haut*

Tilda studiert Mathe, jobbt an einer Supermarktkasse und kümmert sich um ihre kleine Schwester Ida. Beide leben bei der Mutter. Die Mutter trinkt und an schlechten Tagen schlägt sie Ida. Als Tilda die Chance bekommt, ihr Studium in Berlin fortzusetzen, beschließt sie, Ida stark zu machen. Tilda entwickelt ein Ida-Trainingsprogramm: einkaufen, Bücher ausleihen, Hilfe in Anspruch nehmen. Caroline Wahl erzählt ohne Sentimentalitäten und berührt mit ihrem beeindruckenden Romandebüt.



**Caroline Wahl: „22 Bahnen“**, DuMont-Verlag, 208 Seiten, ISBN 978-3-8321-8278-6, 22 Euro







© Dean Mitchell/istockphoto.com



## Liebe, Tod, Erlösung

Klassik-Star Igor Levit legt mit „Tristan“ ein ebenso beeindruckendes wie mutiges Konzeralbum vor. Mit Stücken so verschiedener Komponisten wie Wagner, Liszt, Mahler und Henze nähert sich der Pianist den Themen Liebe, Tod und Erlösung. Ein Album voller spannender und innovativer Impulse. Der Pianist ist hier mit dem Leipziger Gewandhausorchester unter der Leitung von Franz Welser-Möst zu hören.

**Franz Welser-Möst, Gewandhausorchester Leipzig und Igor Levit: „Tristan“**, Sony Classical, 2 CDs, EAN: 0194399435113, 15,99 Euro

Welchen Podcast hören Sie am liebsten?\*

## 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.



© Milena Schloesser/Raalo Bremen; © Zodchy/istockphoto.com

## Beeindruckende Frauen

Schauspielerin und Comedienne Maren Kroymann (Jahrgang 1949) interviewt in diesem Podcast Frauen, die in ihrem Leben Erstaunliches vollbracht haben, und spricht mit ihnen über das Alter und das, was da noch kommt. Kroymann feiert dabei das Leben, das Alter und die Frauen, frei nach dem Motto: „Also, das war’s noch nicht!“ Unter anderem sind Gespräche mit Sprachwissenschaftlerin Luise Pusch (Jahrgang 1944), Nobelpreisträgerin Christiane Nüsslein-Volhard (Jahrgang 1942) und Politikerin Christa Nickels (Jahrgang 1952) abrufbar.



**„War’s das? Mit Maren Kroymann“**, ARD Audiothek, bremen zwei, kostenlos abrufbar (ca. 50–70 min pro Folge), <https://www.ardaudiothek.de/sendung/war-s-das-mit-maren-kroymann/10640931>

\* Mailen Sie uns Ihren Podcast-Tipp an [redaktion@gda.de](mailto:redaktion@gda.de)

# Ich erinnere mich ...

Hannelore Bohmer hat im GDA Kleefeld jetzt 100. Geburtstag gefeiert. Die rüstige Dame ist im Wohnstift sehr glücklich, sie malt bis heute mit Leidenschaft, hat im Wohnstift neue Freundinnen gefunden, erfreut sich an Konzerten und Vorträgen und lobt ausdrücklich das gute Essen. Lesen Sie unser Interview.

## **Liebe Frau Bohmer, wie sind Sie eigentlich zum Malen gekommen?**

Es ging bei mir erst nach dem Tod meines Ehemannes 1983 mit dem Malen los und da hat es mir sehr geholfen, über diesen Schicksalsschlag hinwegzukommen. Meine Bilder zeigen alle die Nordseeinsel Borkum, denn hier habe ich mehrere Jahrzehnte sehr glücklich gelebt. In den vergangenen Wochen habe ich gerade wieder zwei neue Bilder mit dem Borkumer Strand als Motiv fertig gemalt. Borkum war und ist der Mittelpunkt meines Lebens.

## **Und wie haben Sie sich Ihre unterschiedlichen Maltechniken angeeignet?**

Meine Aquarell- und Kreidetechnik habe ich über Jahre hinweg in Wochenendseminaren beim Inselmaler Anselm Prester auf Borkum erlernt. Er lebt auf Langeoog, hat aber auch Malkurse auf Borkum gegeben. Prester gilt als der Inselmaler schlechthin. Nach dem Tod meines

Mannes hatte ich viel Zeit, mich meinen Interessen und Hobbys zu widmen. Man muss sich in solch einer Situation einfach Dinge suchen, die Freude machen, um positiv weiterleben zu können.

## **Wie unterstützt die GDA Sie bei Ihrem Hobby?**

Das GDA KulturBüro hat in Abstimmung mit meiner Freundin Heidrun Eisele und mir eine Ausstellung meiner Bilder auf den Fluren des Wohnstifts organisiert. Das war zu meinem 100. Geburtstag und hat mich gerührt und sehr glücklich gemacht. Viele Bewohnerinnen und Bewohner waren positiv angetan und ich bin mit ihnen über die Bilder ins Gespräch gekommen.

## **Womit beschäftigen Sie sich sonst noch gern?**

Ich spiele mindestens einmal in der Woche Skat und Doppelkopf, erst neulich wieder mit meiner Doppelkopfrunde im GDA-Restaurant. Ich liebe diese Kartenspiele. Beim

Doko spiele ich übrigens die klassische Variante mit Neunen.

## **Wie sind Sie ins GDA Kleefeld gekommen?**

Meine Tochter lebt seit 40 Jahren in Hannover. Und um näher bei ihr, den Enkeln und Urenkeln zu sein, habe ich mit 91 Jahren meinen Wohnsitz auf Borkum aufgegeben. Erst beim Einzug habe ich mein Appartement und die gesamte Anlage des GDA Kleefeld gesehen – und war hellauf begeistert. Ich bin froh, nah bei meiner Familie zu sein, ohne ihr zur Last zu fallen.

## **Haben Sie ein Rezept für gutes und aktives Altern?**

Früher war mein Rezept die gute Meeresluft auf Borkum. Mein Mann hat viele Jahre eine Rehaklinik auf Borkum geleitet. Zu leben, wo andere Menschen eine Reha machen oder im Urlaub sind, habe ich immer als großes Privileg betrachtet. Im GDA halten mich meine Kunst und das Kartenspiel geistig fit und geben mir



**Hat den 100. gefeiert:** Hannelore Bohmer aus dem GDA Kleefeld hält das Malen geistig fit. Liebstes Motiv ist Borkum.

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



Sinn und Lebensfreude. Und ich finde es herrlich, das umfangreiche Kultur- und Veranstaltungsprogramm zu nutzen. Dazu das gute Essen und alle Leistungen zur Unterstützung. Mir wird doch hier alles abgenommen, sodass ich viel Zeit für die schönen Dinge des Lebens habe.

### **Und gibt es bei Ihnen ein tägliches Ritual?**

Ich genieße jeden Abend ein Glas guten Rotwein. Die Betonung liegt hier aber auf Ge-

nuss. Dafür nehme ich mir stets die Zeit, und mehr darf es dann auch nicht sein.

### **Viele Seniorinnen und Senioren würden vielleicht gern auch einmal das Malen ausprobieren, trauen sich das aber nicht zu. Was raten Sie ihnen?**

Jeder sollte selbst einmal ausprobieren, kreativ zu sein. Ich kann aus meiner Erfahrung sagen, dass Kreativität mich wach und neugierig bis in mein jetziges hohes Alter hält.

Etwas künstlerisch zu erschaffen kann sehr erfüllend sein. Und allein beim Malen gibt es so viele unterschiedliche Stile, Techniken, Materialien und Motive: Da findet jeder das für sich passende Betätigungsfeld, das ihm Freude und Spaß bereitet. Und auch hier unterstützt ja die GDA mit ihrem umfangreichen Kultur- und Aktivprogramm, wo man auf Gleichgesinnte trifft.

### **Liebe Frau Bohmer, wir danken Ihnen für das Gespräch!**

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).

# Alles auf eine Karte

Beim Kartenspiel ist der Verstand gefordert, doch erst die Geselligkeit lässt es zu einer der beliebtesten Freizeitbeschäftigungen werden.

VON EVELYN BEYER

Schon die Vorbereitung, das Mischen, das Verteilen oder Auslegen, lässt die Spannung steigen. Wie fallen die Karten diesmal aus? Ist das Glück hold? Helfen Können und Taktik weiter? Und wie sieht es bei den anderen aus?

Das sind die Momente, auf die man sich freuen kann, wenn die Tage kürzer und kühler werden: die geselligen Runden, in denen der Alltag zurücktritt und man sich ganz dem Spiel hingibt. Manch komplexes Regelwerk hat man in der Kindheit erlernt und kennt es noch im Schlaf: Canasta, Doppelkopf, Rommé, Bridge oder Skat. Die Klassiker machen



immer aufs Neue Spaß, jedes Blatt birgt frische Herausforderungen. Aber auch Spezialdecks wie „Elfer raus!“, „Uno“ oder „6 nimmt“ haben ihren eigenen Charme.

Ist alles gemischt und verteilt, dann gilt: Sich nicht in die Karten schauen lassen. Die Trümpfe richtig ausspielen. Noch ein Ass im Ärmel haben. Alles auf eine Karte setzen, das Blatt wenden. Viele Redewendungen aus dem Kartenspiel sind in unsere Alltagssprache eingegangen. Sie beschreiben, wie beim Spiel Strategien und Geschick zählen. Der Verstand ist gefordert, plant, kombiniert, registriert, das Kurzzeitgedächtnis arbeitet auf Hochtouren. Emotionen spornen die Leistung an, Freude oder Enttäuschung wecken Energien. Und doch ist alles nur ein Spiel, bei dem man gemeinsam lacht und Spaß hat.



© nicolesy, © matt\_scherf/Stockphoto.com

**Ein gutes Blatt auf der Hand:** Beim Sieg im Kartenspiel mischt auch der Zufall mit.

## Raum für Plaudereien

Dafür kommen die Pausen gelegen, wenn die Karten neu gemischt werden, man am Getränk nippt und das Plaudern Platz findet. Spielen erlaubt ein entspannt-heiteres Beisammensein auch mit Menschen, mit denen man sich sonst nicht unbedingt viel zu sagen hat. Alle tauchen ein in den gemeinsamen Raum der Chancen und Möglichkeiten und loten dabei aus, was miteinander geht und



**Glück im Spiel:**

Kurzweil und  
Geselligkeit  
verbinden sich in  
der Kartenrunde  
aufs Schönste.

„  
**Im Spiel  
verraten  
wir, wes  
Geistes  
Kind wir  
sind.**“

Ovid,  
Dichter der Antike



was nicht. Platon wird der Satz zugeschrieben: „Beim Spiel kann man einen Menschen in einer Stunde besser kennenlernen als im Gespräch in einem Jahr.“ Ovid formulierte prägnant: „Im Spiel verraten wir, wes Geistes Kind wir sind.“

Wissenschaftlich ist der Nutzen derlei Zeitvertreibs als Training fürs Gehirn gut belegt. Beobachtungsstudien zeigten, dass regelmäßiges Kartenspiel sich positiv auf die Konzentrations- und die Merkfähigkeit auswirkt. In einer Pilotstudie an der

Universität Ulm wurde ein kartenspielbasiertes Training erfolgreich experimentell getestet. 40 Teilnehmer berichteten von erhöhtem Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten sowie verbessertem Schlaf.

Klein im Packmaß, groß im Spaß: Kein Wunder, dass Kartenspiele weltweit verbreitet sind. Erfunden wurden sie in Ostasien, wo bereits vor Christi Geburt die ersten bedruckten Papierblätter hergestellt wurden. In Europa ist die Existenz von Spiel-





**Mit Strategie zum Sieg:** Viele Kartenspiele trainieren taktisches Geschick und Kombinationsgabe.

→ Karten als Erstes durch ein Verbot im Spätmittelalter belegt: 1377 in Florenz. Rasch breiteten sich die Spielkarten jedoch weiter nach Norden aus. Erst mithilfe der Holzschnitttechnik konnten Bilder vervielfältigt werden. In Nürnberg, Augsburg und Ulm entstanden Kartenmacher-Innungen.

### Riesige Auswahl an Spielen

Jedes Land, jede Region und sogar manches Dorf brachte eigene Spiele hervor. Schafkopf, das als eines der ältesten Kartenspiele gilt, ist vor allem in Bayern beliebt. Skat, um 1820 in Altenburg in Thüringen entwickelt, wurde 2016 als immaterielles Kulturerbe in Deutschland anerkannt. Beide gehören zu den Stichspielen mit eher komplexen Regeln. Leicht erlernbare Ablegespiele wie „Elfer raus!“, „Skip-Bo“ oder „Ligretto“ lassen sich auch gut zu zweit spielen, während für



„Augenspiele“ wie Rommé, Canasta oder Sechsendsechzig, wo man möglichst viele Kartenpunkte sammelt, größere Runden sinnvoll sind.

Selbst wer mit dem Gewinnen und Verlieren fremdelt, findet mittlerweile in Ablegedecks wie „The Mind“, das die wortlose Kommunikation fördert, „Tippi Toppi“ oder auch „The Game“ leicht erlernbare und doch raffinierte kooperative Spiele. Da kann es zum Schluss aus ganzem Herzen heißen: Alle haben gewonnen. Beim Spiel und mit dem Spielen.

### ! Spielen Sie Karten?

Wenn nicht, wird es Zeit. Probieren Sie aus, was Ihnen Spaß bereiten könnte. Für Doppelkopf reichen zum Beispiel ein Set mit 48 Spielkarten plus Anleitung, Stift und Papier.

## Wie geht eigentlich ...? Unsere Azubis erklären ...

**Phase 10:** Das ist ein Kartenspiel aus den USA. Wie der Name schon sagt, müssen die Spieler insgesamt 10 Phasen durchlaufen, in denen sie jeweils eine bestimmte Kartenkombination sammeln und auslegen müssen. Wer das schafft, gewinnt. Doch das ist kniffliger, als man denkt, weshalb es auch ab zehn Jahren gespielt werden kann.

**Die Crew:** Bei diesem kooperativen Kartenspiel ab zehn Jahren für drei bis fünf Spieler

geht es auf Weltraumreise. Dabei müssen die Spieler als Gruppe verschiedene Missionen erledigen, und mit jeder Mission wird es schwieriger. Am Ende zählt, was die Crew gemeinsam geschafft hat.

**Skyjo:** Das ist ein Kartenspiel ab acht Jahren für die ganze Familie oder eine Gruppe. Hier geht es über mehrere Runden darum, bis zum Spielende die wenigsten Punkte zu sammeln. Weil jeder Mitspieler zwölf Karten vor sich liegen



**Spielt in ihrer Freizeit gern Karten:** Aileen Albrecht, Auszubildende zur Fachkraft Gastronomie / Schwerpunkt Restaurant-service, GDA Bad Homburg.

hat und nach und nach aufdeckt, benötigt man einen etwas größeren Tisch dafür.

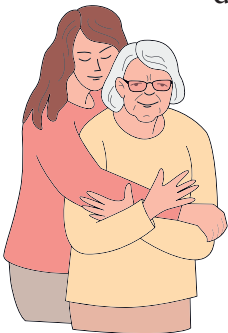
# Die Partner der anderen

**C**arola ist Großmutter geworden. Zum zweiten Mal. Dabei hat sie das erste Enkelkind bislang kaum gesehen in den drei Jahren. Das könnte sich mit dem Wechsel der Schwiegertochter zum Positiven wenden. Sie darf für das Baby sogar etwas Neues kaufen, bislang war nur Nachhaltiges willkommen. Was natürlich grundsätzlich eine sehr gute Idee ist, der Anspruch aber irgendwie unglaublich wird, wenn zweimal im Jahr mit Kleinkind nach Südostasien geflogen wird.

Die Neue mag Carola ein bisschen lieber – bleibt aber vorsichtig zurückhaltend. Einmischen dürfen wir uns ja ohnehin nicht, können nur froh sein, wenn Partner und Partnerin der Kinder irgendwie anständig sind – und unsere Kleinen glücklich machen. Sandra ist sich nicht so sicher. Der Schwiegersohn gibt Geld aus, das er nicht hat. Sie fürchtet eine Kreditanfrage. Karin meint, ihre Kinder geraten immer an die Falschen. Charmant und klug, aber ohne Charakter. Und die Freundin von Paulas Sohn mag SUV und schnelle Autos.

Narzisstisch, toxisch, manipulativ – das gehe gar nicht in der aktuellen Dating-Szene, klärt Mara uns auf. Egal wie gut aussehend oder eloquent, eine „Red Flag“, also Rote Flagge, im Wesen oder Verhalten des anderen müsse zeitnah identifiziert werden, um Schlimmeres zu verhindern. Nicht so einfach bei digitalen Flirt-Plattformen. Wir sind da natürlich völlig aus der Zeit gefallen. Und müssen selber auf den (Schwieger-)Mutter-Prüfstand. Wir geben uns viel Mühe, sind locker, tolerant und großzügig. Aber einen geschwätzigen Blender oder eine angepasste Graumaus wollen wir eben auch nicht.

Beide Schwiegertöchter von Carola sind übrigens echte Powerfrauen. Mütter und erfolgreich. Auch da könnte das Akzeptanzproblem liegen. Die sind schon toll, die (meisten) jungen Leute. Und wir in Sachen Partnerwahl definitiv nicht relevant – so oder so.



© 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 03 – Oktober 2023 bis Januar 2024

### 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 (MADSACK Medienagentur)

### Schlussredaktion

Bianca Schmitz  
(MADSACK Medienagentur)

### Art-Direktion

Siegfried Borgaas (MADSACK Medienagentur)

### Layout, Satz und Lithografie

Katrin Schütze-Lill, Claudia Fricke

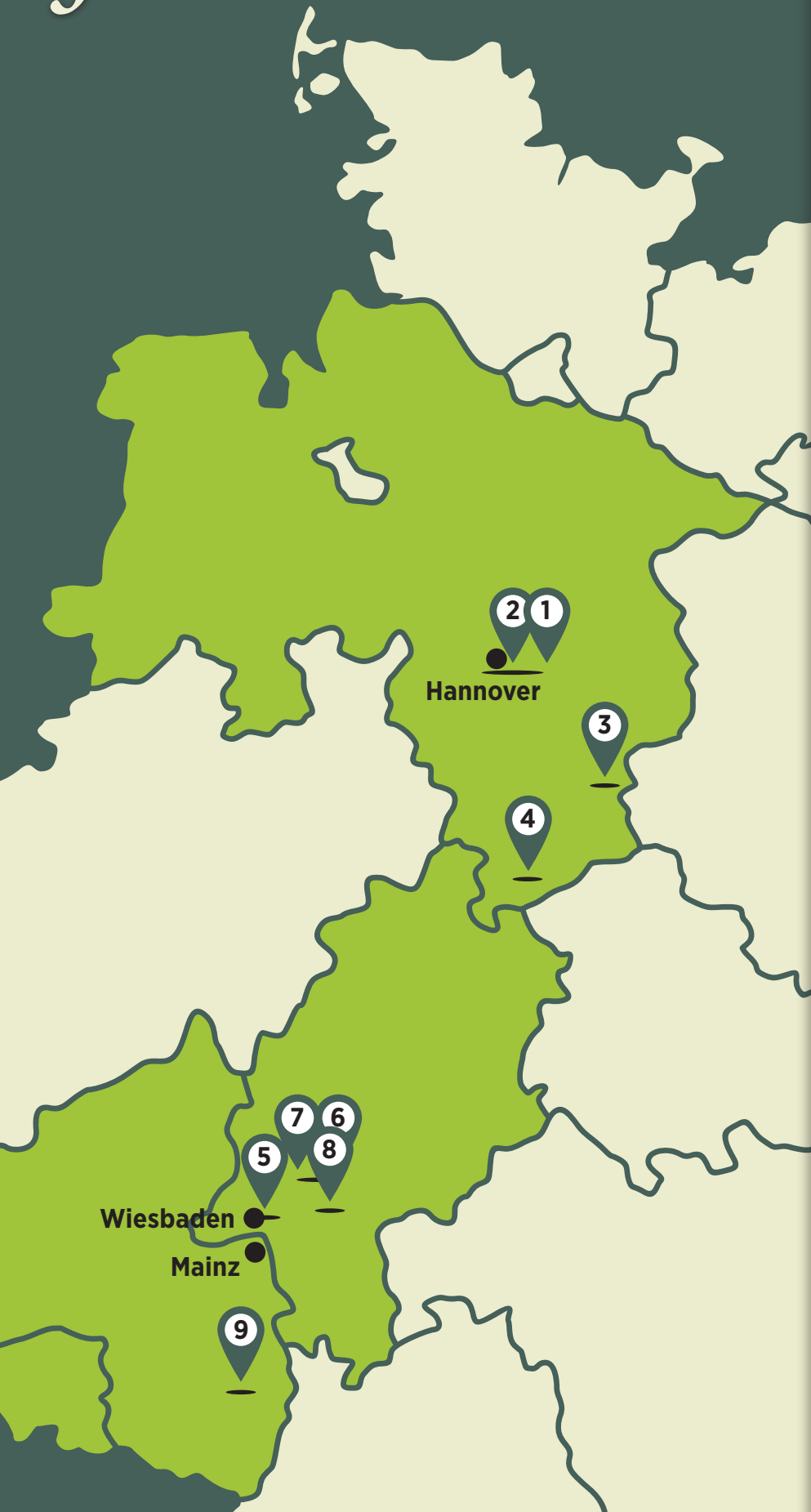
### Druck

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

### Redaktionsschluss

Wir bitten um Ihr Verständnis, dass Texte nur bis zum Redaktionsschluss am 08. September aktualisiert werden konnten. „meine Zeit“ erscheint dreimal im Jahr. 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