

# meine Zeit



## **Verrückter Koch**

Die Lebensgeschichte von Horst Lichter kennt Höhen und Tiefen

## **Raus ins Grüne**

Ausflüge in den Wald heben die Laune und halten gesund

# **Spielend glücklich**

Beim Knobeln, Rätseln und Daddeln bleibt der Kopf fit, und es macht einfach Spaß

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,



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

Zeit hat für jeden von uns einen besonderen, persönlichen Wert. Zeit zum Genießen, Zeit zum Leben, Zeit für Begegnungen und Gespräche, Zeit für gute Lektüre. Mit viel Freude habe ich einen der ersten Entwürfe unseres neuen Magazins „meine Zeit“ durchgeblättert. Wir wollen ganz bewusst Inhalte außerhalb der GDA von verschiedenen Autoren recherchieren und schreiben lassen. So stellen wir lebendig und attraktiv Anregungen, Sichtweisen und Lebensfreude dar. Die besonderen Veranstaltungen und einmaligen Events sind zukünftig fester Bestandteil unseres Magazins. Zudem werden wir die zahlreichen regelmäßigen Kultur- und Aktivprogramme gut sichtbar in Ihrem Wohnstift präsentieren. Ganz aktuell werden sie auf unseren „Digitalen Schwarzen Brettern“ (kurz: DSB) abgebildet. Hier zeigen wir Ihnen „Besonderes“ und „Aktuelles“ für die jeweilige Woche. Mit diesen vielfältigen Kommunikationswegen machen wir in Zukunft unsere Angebote noch besser sichtbar. Lassen Sie sich auf neue Themen und Aktivitäten ein. Es wird Ihre Zeit bei uns bereichern. Viel Spaß beim Lesen und Erleben.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'H. Horrmann' with a flourish at the end.

Ihr Holger Horrmann

# Inhalt

JUNI/JULI 2017

Die neue „meine Zeit“	4
Spielend glücklich	6
Bilderrätsel	11
Aktiv gesund	12
Mein Lieblingsplatz	13
Entdecken und erleben	14
Salz - Eine Prise Glück	21
Horst Lichter: Ein echter Typ	22
Der Wald ruft	24
Hören und lesen!	27
Kurzgeschichte	28
Kreuzworträtsel	30
Kolumne & Impressum	31



istockphoto.com/RapierEye

## Freude *am Spiel*

Eine erfüllende  
Alltagsbeschäftigung,  
die uns geistig  
jung hält.

**Mehr auf Seite 6**

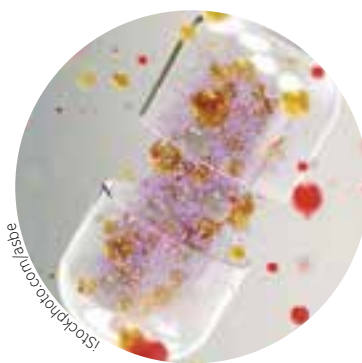


Roger Tristao Adao

## Gitarrenklänge

Roger Tristao Adao spielt  
Variationen des  
Tanzes Folies d'Espagne.

**Mehr auf Seite 20**



istockphoto.com/afra

## Aktiv gesund

Den Arzt über  
Nebenwirkungen  
informieren.

**Mehr  
Wissenswertes  
auf Seite 12**

**Nehmen Sie sich Zeit –  
für „meine Zeit“!**



# meine Zeit – *unser*

„Ändere nur das, was du besser machen kannst“ – dieses Sprichwort hat uns, das Redaktionsteam der GDA, bei der Neuentwicklung des Magazins begleitet: „meine Zeit“ folgt als Berichterstatteerin nach mehr als 18 Jahren der „Leben“.

**M**ehr Vielfalt in den Themen, mehr Abwechslung in der Struktur, mehr Humor und Lebensfreude – so lässt sich das Neue an diesem Bewohnermagazin auf den Punkt bringen. „meine Zeit“ ist das Ergebnis einer kreativen und vertrauensvollen Zusammenarbeit mit der MADSACK Medienagentur. Wir sind stolz, mit dem namhaften Verlagshaus aus Hannover unser neues Magazin zu realisieren.

Begrüßt werden Sie stets mit einem Editorial unseres Geschäftsführers Dr. Holger Horrmann, verabschiedet durch eine Familienkolumne.

## **Veranstaltungen für acht Wochen**

Dazwischen gibt es viel zu lesen, da ist zum Beispiel eine umfangreiche Schwerpunktgeschichte, da sind kurze Informationen zu medizinischen, gesellschaftlichen oder kulturellen Themen. Zwei Monate

wird „meine Zeit“ Sie begleiten, denn darin enthalten ist jeweils ein Veranstaltungskalender für acht Wochen.

Und es wird persönlich: „Mein Lieblingsplatz“ heißt die Rubrik, in der sich in dieser ersten Ausgabe die Stiftsdirektorinnen und Stiftsdirektoren vorstellen. Künftig lernen Sie an dieser Stelle Menschen kennen, für die GDA Zuhause oder Arbeitsplatz ist. Freuen Sie sich auf einen Blick auf deren Leben und Lieblingsplatz!



**GDA Nachrichten** – so informierte die GDA (damals noch Gemeinschaft Deutsche Altenhilfe) im Jahr 1997 ihre Bewohnerinnen und Bewohner.

# neues Magazin für Sie!

## So erfahren Sie alles auf einen Blick!

Unsere Kultur- und Aktivprogramme sind bei unserer Bewohnerschaft sehr beliebt, das steht fest! Aus diesem Grund erfahren besondere Veranstaltungen und einmalige Events im neuen Bewohnermagazin eine ausführliche Darstellung in Text und Bild.

**Sie fragen sich: „Wo finde ich die regelmäßigen Angebote?“** Die Antwort lautet: Sie werden Bestandteil der neuen Informationsinseln „Kultur- und Aktivprogramme“. Dort sehen Sie, wann immer Sie wollen, die

ganze Woche auf einen Blick: von montags bis sonntags übersichtlich nach Thema, Uhrzeit und Raum sortiert.

Teil dieser Informationsinsel sind auch die „Digitalen Schwarzen Bretter“ (kurz DSB genannt).

Mit Informationen – wie Wetter, Gastronomie, Events – sind die Inhalte optimal für Sie aufbereitet, natürlich auch hinsichtlich Lesbarkeit, Standort und Technik.

**Überzeugen Sie sich selbst!**



**Beispiel:** Unsere Informationsinseln.



**Neugierig bleiben, Spaß**

**haben:** Spielen hält geistig fit und bringt Lebensfreude.

# Spielend *glücklich*

Puzzeln, mit Würfeln knobeln oder am Computer daddeln: Spielen in jeder Form ist nicht nur unterhaltsam, sondern auch sinnvoll. Es fördert die Konzentrationsfähigkeit und das Gedächtnis.

VON PREM LATA GUPTA

Sein Spitzname ist „The Boss“. Das typische Bild von Bruce Springsteen zeigt ihn in derber Montur mit Jeansweste, Stirnband und cooler E-Gitarre. Kaum zu glauben, was der heute 65-Jährige, dem wir Welthits wie „Born in the USA“ zu verdanken haben, in seiner Freizeit so treibt: Der ergraute Altrocker amüsiert sich mit Modelleisenbahnen. Und er ist längst nicht der einzige Prominente, der sich dem Spieltrieb hingibt.

Die Zeiten sind vorbei, in denen Spielzeug ausschließlich Kindern vorbehalten war: 20 Prozent der vermeintlich kindlichen Produkte wer- →

„Durch das Spielen kann sich die Struktur des Gehirns verändern.“

**Alfons Hamm,**  
Professor an der  
Universität Greifswald



iStockphoto.com/lisafx

**Abtauchen in andere Welten:** Auch viele Senioren nehmen den Controller in die Hände und spielen drauflos.

→ den in Deutschland von Erwachsenen für ihr eigenes Vergnügen gekauft.

Ist das seltsam? Oder normal? Wissenschaftlicher Segen kommt von Professor Norbert Bolz, Medien- und Kommunikationswissenschaftler an der Technischen Universität Berlin. Er setzt sich in seinem Buch „Wer nicht spielt, ist krank“ (Redline-Verlag) auf mehr als 200 Seiten mit dem Thema auseinander. Und er bricht darin eine Lanze für das Spielen: weil es „vom Alltag abschirmt“, wie er sagt. Und auch, weil es zwar sinnfrei sei, aber

dafür Spaß und Spannung bedeute in einer Welt, in der unser Tun immer einem Zweck diene.

## Die Faszination des Spielens ist uralte

Bolz bemüht sogar den sonst strengen Philosophen Immanuel Kant. Auch der befand, das Spiel sei vergnüglich, weil es die „Munterkeit des Gemüts“ befördere.

Die Faszination des Spielens ist uralte. Bereits vor 5000 Jahren beschäftigten sich die Ägypter beim Schlangenspiel, das bekannte Brettspiel Mühle ist immerhin schon 4000 Jahre alt. Schach kam um das Jahr 500 nach Christus in Indien auf, Dame wurde im 12. Jahrhundert in Südfrankreich erdacht. „Mensch ärgere Dich nicht“, der Klassiker unter den deutschen Gesellschaftsspielen, wurde dagegen erst vor gut 100 Jahren in München auf den Markt gebracht.

Spiele werden wohl niemals out sein. Das lassen die Ausstellerzahlen auf der Spielwarenmesse in Nürnberg



iStockphoto.com/Highwaystarz-Photography

## Schneller und klüger

**Schach** fördert das Denken, denn es regt die Bildung von Dendriten an, Nervenzellfortsätze, die empfangene Signale an die Nervenfasern des Gehirns weiterleiten. Je mehr Dendriten, desto schneller die Reizweiterleitung. Schach spielen scheint auch klug zu machen. Bei 4000 Studenten, die an einer Studie teilnahmen, wurde nach nur vier Monaten Schach spielen ein signifikant höherer IQ gemessen.

**Computerspiele** verbessern das Kontrastsehen, so US-Forscher der Universität Rochester. Diese Beobachtung gilt jedoch nur für Action-, nicht für Strategiespiele. Senioren, die mit einem 3-D-Spiel trainierten und virtuell eine kurvice Straße mit vielen Schildern befahren sollten, verbesserten mithilfe des Computerspiels ihre Aufmerksamkeit sowie zusätzlich ihre Multitasking-Fähigkeiten.





istockphoto.com/RapidEye



istockphoto.com/PeopleImages

vermuten: Als die Messe 1950 das erste Mal stattfand, waren es gerade einmal 351 Firmen, die ihre Produkte präsentierten. Seither klettert die Teilnehmerzahl ununterbrochen nach oben. Und Jahr für Jahr kommen bis zu 600 neue Brett-, Karten- oder Gesellschaftsspiele auf den Markt.

### Spiele und lernen gehört zusammen

Spiele und lernen ist in jungen Jahren eins. Egal ob Kinder mit sich

selbst sprechen vor dem Spiegel, Muster in den Sand malen oder auf einen Baum klettern – kognitive Entwicklung sowie motorische Fähigkeiten werden durch das Spielen trainiert. Professor Alfons Hamm, Psychologe an der Universität Greifswald, erklärt den Mechanismus, der dahintersteckt. „Durch das Spielen kann sich die Struktur des Gehirns verändern.“ Als Beispiel nennt er das Geigenspiel. Für jeden Finger im Gehirn ist eine bestimmte Fläche vorgesehen, je mehr die einzelnen Finger durch das Geigenspiel beansprucht werden, desto mehr vergrößert sich das jeweils zuständige Areal. „Jedenfalls dann, wenn der Spieler häufig übt.“

Kinder und Jugendliche sind beim Spielen zunehmend in digitalen Welten unterwegs. Sie nutzen ihre Smartphones nicht nur als Kommunikationsinstrument, sondern daddeln darauf voller Hingabe „Candy Crush“ und „Quizduell“. Ebenfalls äußerst beliebt sind Computerspiele. In drei von vier Haushalten, in denen Jugendliche leben, gibt es eine Spielkonsole, so das Ergebnis einer Studie.

In der Aus- und Weiterbildung nehmen sogenannte Serious Games →

„Spiele  
schirmt  
vom  
Alltag ab.“

Professor **Norbert Bolz**, Medien- und Kommunikationswissenschaftler an der Technischen Universität Berlin

**Klavier** spielen macht geschickter, fanden Wissenschaftler in Mailand heraus. Sie ließen musikalisch unerfahrene Probanden binnen zwei Wochen zehnmal je 35 Minuten am Klavier üben. Das reichte bereits, um deren motorische Leistungen zu verbessern: Die linke Hand war viel flinker als zuvor. Das Training führte zu einer ausgeglicheneren Aktivität und besserer Zusammenarbeit der beiden Hirnhälften.




istockphoto.com/Image Source

**Spaß in der Gruppe:** Auch beim Computerspiel ist das möglich.

→ (ernsthafte Spiele) eine immer wichtigere Rolle ein. So lernen Azubis beim schwäbischen Gerätehersteller Stihl durch ein eigens konzipiertes Strategiespiel, komplexe Geschäftsprozesse zu verstehen. „Gamification“ nennt sich dieser Trend.

Therapeutische Zwecke dagegen erfüllt das Rollenspiel „Sparx“ bei depressiven Jugendlichen: In einer Art Märchenwelt bestehen sie Abenteurer, lösen Rätsel und bekämpfen negative Gedanken. „Re-Mission“ macht kindliche Krebspatienten und ihre Geschwister zu winzigen Nanohelden, die Jagd auf Tumorzellen machen. Selbst Schulmediziner glauben daran, dass solche Spiele Selbstheilungskräfte aktivieren. Wenn also Norbert Bolz in seinem Buch behauptet: „Wer nicht spielt, ist krank“, so ließe sich diese These zumindest teilweise umkehren in „Spielen macht gesund“.

 **Diese Woche schon gespielt?**  
Nehmen Sie es sich aktiv vor!

## Ein gutes Spiel weckt Neugier und Interesse

**Friederike Siller** ist Professorin für handlungsorientierte Medienpädagogik an der Technischen Hochschule Köln. Sie erklärt, warum Computerspiele Kinder und Jugendliche so stark faszinieren.



privat

**Frau Professor Siller, warum üben Computerspiele einen hohen Reiz auf Kinder und Jugendliche aus?**

Mädchen und Jungs sind schon von frühen Kindesbeinen an großartige Spieler. Darin sind sie sehr erfolgreich. Bei Computerspielen können sie diese kindliche Fähigkeit gut einbringen. Doch nicht jedes Computerspiel ist automatisch spannend oder fördert bestimmte Fähigkeiten.

**Welche Fähigkeiten werden durch Computerspiele gestärkt?**

Spiele eröffnen spannende Möglichkeiten zur Interaktion und zum Eintauchen in ein virtuelles Szenario. Sie ermöglichen

das selbstbestimmte Entdecken und Erleben von Geschichten. Ein gutes Spiel weckt die Neugierde und das Interesse von Kindern und führt diese über den Horizont ihrer Lebenswelt hinaus in Abenteuer und in Herausforderungen.

**Inwiefern können Computerspiele das Lernen unterstützen?**

Wir sollten nicht erwarten, dass Computerspiele Kindern das Lesen, Schreiben oder Rechnen beibringen. Es gibt aber gute spielerische Ansätze, die Kinder an den Umgang mit Zahlen und Buchstaben heranführen oder durch alltags- oder naturwissenschaftliche Themen leiten.

## Bilderrätsel

Finden Sie die zehn Fehler. Ob Sie richtig liegen, sehen Sie auf der vorletzten Seite.

### Original



### Fälschung



**Castello di Amorosa**, Weingut in Kalifornien.

## Einlagen fixieren!

Einlagen sollten im Schuh nicht verrutschen, aber auch nicht an den Rändern hochstehen. Beides könne zu Druckstellen führen, weiß Tanja Kostuj, Orthopädin in Bochum und Mitglied in der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie. Im Zweifel hilft Klebefolie zur Fixierung. Sobald die Einlage Falten wirft, weil sich die weichen Lagen verformen, sollte sie ausgetauscht werden.



istockphoto.com/fotoember



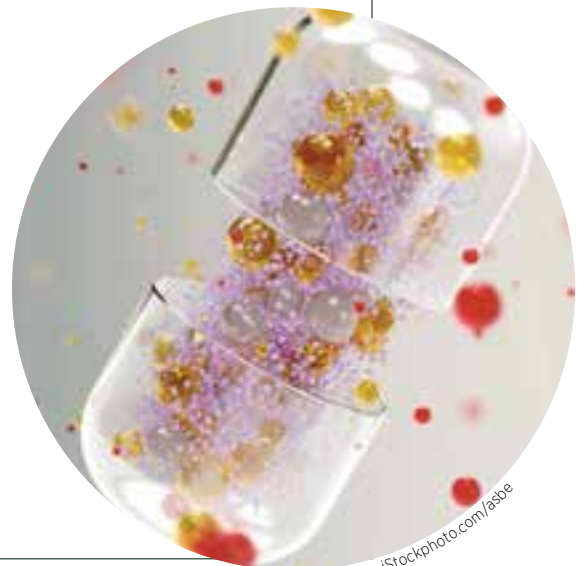
istockphoto.com/maunzel

## Vorsicht, heiß!

*43 bis 47 Grad Celsius sind für die Haut ein Bereich, den viele „als gerade noch erträglich“ empfinden, sagt Hautärztin Uta Schlossberger. Schädlich können diese Temperaturen dennoch sein. Zu lange sollte man Wärmflaschen und Heizdecken also besser nicht verwenden, sonst bestehe die Gefahr, dass sich Hautstellen bräunlich verfärben und kleine Besenreiser bilden.*

## Unerwünschte Wirkung!

„Wer in einem kurzen zeitlichen Abstand nach Beginn der Einnahme eines Medikamentes ungewöhnliche Reaktionen an sich beobachtet, sollte Nebenwirkungen als Ursache für die Beschwerden in Betracht ziehen“, rät Corinna Schaefer vom Ärztlichen Zentrum für Qualität in der Medizin. Was aber tun, wenn man Beschwerden bekommt, die nicht im Beipackzettel stehen? „Dann sollte man sich an den Arzt wenden, der es verschrieben hat. Bei einem frei verkäuflichen Mittel an seinen Hausarzt“, rät Schaefer. Der Arzt meldet die Nebenwirkung, zum Beispiel ans Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte.



istockphoto.com/laebe



Christine Nitschke

## *mein Lieblingsplatz*

**MARTIN STODOLNY**

### **Der Brunnen mit dem Wasserspiel gefällt mir sehr**

„Mein Lieblingsplatz ist dort, wo es bei gutem Wetter immer sonnig ist: am Brunnen im Kleefelder Stiftspark, wo im vergangenen Jahr das Park-Café eröffnet wurde. Hier schaue ich gerne auf das Wasserspiel und kann so meiner Liebe zum Wasser frönen, denn früher bin ich aktiv gesegelt. Wenn die Saison wieder beginnt, dann komme ich gerne auf eine Tasse Kaffee oder eine Kugel Eis hier vorbei. Ich bin ein ‚Rumläufer‘, und es macht mir Freude, als Gastgeber an diesem Platz für unsere Bewohnerinnen und Bewohner da zu sein. Es hat sich gelohnt, diesen Ort zu beleben!“

# Entdecken und erleben

## Ihr Programm für Juni und Juli

**Donnerstag, 1. Juni 2017**

### **Bewegungscoaching zur Reaktivierung der Körperintelligenz**

Brigitte Wotka

Uhrzeit: 15.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

**Donnerstag, 1. Juni 2017**

### **Gespräch unter Männern – über Gott und die Welt und uns selbst**

Pastor i. R. Thomas Aehnelt

Uhrzeit: 15.30 Uhr | Ort: Clubraum

**Pfingstsonntag, 4. Juni 2017**

### **Gottesdienst mit Abendmahl**

Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt

Uhrzeit: 10.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

**Pfingstsonntag, 4. Juni 2017**

### **Klavierkonzert**

Werke von Grieg, Brahms und Debussy

Rolf Kohlrausch

Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |

Eintritt: 3,00 €

**Pfingstmontag, 5. Juni 2017**

### **Frühlingskonzert mit heiterer Musik**

Wolfgang Köstner und seine Mundharmonikagruppe „Adrem“

Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

**Dienstag, 6. Juni 2017**

### **Bewohnerinformationsstunde**

Stiftsdirektor Martin Stodolny und Jörg Zieseimer

Uhrzeit: 15.30 Uhr | Ort: Vortragssaal

**Mittwoch, 7. Juni 2017**

### **Vortrag**

Verein der Freunde

Die wahre Geschichte des Hauptmanns von Köpenick

Wie aus dem Schuster Wilhelm Voigt ein Hauptmann wurde, der zum Helden von Spottgedichten, Theaterstücken und Filmen aufstieg

Dr. Wolfgang Brandes

Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal | Eintritt frei für Vereinsmitglieder – Gäste zahlen 3,00 €

**Donnerstag, 8. Juni 2017**

### **Geburtstags- und Begrüßungskaffee**

Wir laden alle im Mai geborenen oder im vergangenen Monat neu eingezogenen Bewohnerinnen und Bewohner herzlich ein.

Uhrzeit: 15.30 Uhr | Ort: Bewohnerrestaurant

**Freitag, 9. Juni 2017**

### **Werke von Bach, Brecht/Weil, Suppé u. a.**

Forum für Laienmusiker

Uhrzeit: 18.30 Uhr | Ort: Vortragssaal

**Sonntag, 11. Juni 2017**

### **Spargelbüfett**

Uhrzeit: 11.00 – 14.00 Uhr | Ort: Bewohnerrestaurant und Vortragssaal



**Genießen Sie** das weiße Gold des Nordens!

**Dienstag, 13. Juni 2017**

### **Heilige Messe**

Pater Zenon

Uhrzeit: 10.30 Uhr | Ort: Vortragssaal

Ustra Reisen GmbH



**Eine Seefahrt**, die ist lustig, ein Ausflug, der ist schön: Mit der „EMS Europa-enercity“ geht es über den Maschsee.

**Dienstag, 13. Juni 2017**  
**Behindertenausflug**

Schiffahrt auf dem Maschsee  
Abfahrt: 13.30 Uhr vor dem Wohnstift |  
Kosten: 21,00 € inklusive Kaffeegedeck  
Anmeldung im Kulturbüro.

**Mittwoch, 14. Juni 2017**  
**Dachterrassenfest**

Wir feiern den Sommer!  
Uhrzeit: 17.00 Uhr

GDA Wohnstift Hannover-Kleefeld



**Ein Prosit** auf den Sommer hoch über den Dächern von Hannover-Kleefeld!

**Donnerstag, 15. Juni 2017**  
**Bewegungscoaching zur Reaktivierung der Körperintelligenz (BRIK)**

Brigitte Wotka  
Uhrzeit: 15.00 Uhr | Ort: Vortragsaal

**Donnerstag, 15. Juni 2017**  
**Theologischer Gesprächskreis**

Der Albanipsalter aus dem 12. Jahrhundert  
Dr. Monika Suchan (Direktorin der Dombibliothek Hildesheim) und Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt  
Uhrzeit: 16.30 Uhr | Ort: Vortragsaal



**Bügeleisen** mit Temperaturregler (um 1925)



**Wendetoaster** der Firma Saluta (1953)

Museum für Energiegeschichte(n) (2)

**Freitag, 16. Juni 2017**  
**Führung: „Flotte Mixer, heiße Öfen – die Küche wird elektrisch“**

Die Beleuchtung war die erste elektrische Anwendung in den privaten Haushalten. Nach und nach kamen Kleingeräte wie elektrisch betriebene Tauchsieder, Bügeleisen, Kochplatten und Kochtöpfe auf den Markt. Bei unserer speziellen Themenführung vollziehen wir diese Entwicklung nach: von schön gestalteten Zigarrenanzündern und Dienstbotenklingeln in den herrschaftlichen Häusern bis zum Mikrowellen-Ofen und Waschvollautomaten der 1970er-Jahre.

Sabine Müller  
Uhrzeit: 14.30 Uhr | Ort: Museum für Energiegeschichte(n)  
Eine Anmeldeleiste liegt aus.

**Sonntag, 18. Juni 2017**  
**Gottesdienst**

Pastor Andreas Chrzanowski  
Uhrzeit: 10.00 | Ort: Vortragsaal



# „Wir alle sind *beglückt*“

Es war ein Fest, „das es wohl hier im Haus in so einer Üppigkeit und Schönheit noch nie gegeben hat“ – so fasste der Heimbeirat seine Eindrücke nach den Feierlichkeiten zum 40-jährigen Stiftsjubiläum am 1. und 2. April 2017 zusammen.

**D**enn wenn Stühle Hussen tragen, wenn das Küchen- und Serviceteam zur Höchstform aufläuft, wenn 300 Bewohnerinnen und Bewohner mit 50 Ehrengästen zusammenkommen, dann wird an einem besonderen Ort ein besonderer Anlass gefeiert.

Und es war ein Fest für alle Sinne: Kulinarisch überzeugte der Jubiläumsteller, musikalisch überzeugten die Hamburger Sängerin Lillemor

Spitzer und ihre Band, kreativ die Papierkünstlerin Sabrina Fackelli und der Schnellzeichner Ferdinand Georg. Gesellschaftlich überzeugte die Sitzordnung, führte sie doch gleichermaßen alte Bekannte zusammen und ermöglichte neue Begegnungen. Mit Wortbeiträgen unterhielten die Interviewpartner, die NDR-Moderatorin Martina Gilica Rede und Antwort standen.

Aus ihrer 16-jährigen Tätigkeit als Leiterin des Ambulanten Dienstes





**Die Origami-künstlerin Sabrina Fackelli** erschafft unter den Augen der staunenden Bewohnerinnen und Bewohner kleine Kunstwerke aus Papier.



iStockphoto.com/fashka2000 /Mandrixta (2)

wusste Petra Mahncke mit zahlreichen Anekdoten zu unterhalten. Sie erzählte unter anderem von einer Dame, die nach dem Probewohnen feststellte, mit 94 Jahren doch noch zu jung für einen Umzug in ein Stift zu sein. Dr. Stephan Krause versprach im 33. Jahr seiner allgemeinmedizinischen Tätigkeit, noch zehn Jahre weitermachen zu wollen, und Geschäftsführer Dr. Holger Horrmann lobte die ausgesprochene Freundlichkeit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die er als herausragend und immer wieder berührend beschrieb. Die Gelegenheit, Wünsche zu äußern, nutzten sowohl die Vorsitzende des Heimbeirats, Eva Maria Stakemann („einen Zebrastreifen vor dem Wohnstift“), als auch der Vorsitzende des Vereins der Freunde, Werner Salewski („zahlreiche neue Mitglieder“). Krönender Abschluss des Samstagabends war ein Feuerwerk.

Am Sonntag ging es mit einem Festgottesdienst weiter. Die Feierlichkeiten

klangen am Nachmittag mit Kaffee und Kuchen gemütlich aus. Stiftsbäcker Oliver Wrede hatte das Haus als Geburtstagstorte nachgebacken, und der kleine Chor „Die Gehörgänger“ verschenkte Ständchen an die glücklichen Gäste.



**Zu den Ehrengästen** zählte natürlich auch der Geschäftsführer der GDA, Dr. Holger Horrmann, hier im Gespräch mit NDR-Moderatorin Martina Gilica.

**Sonntag, 18. Juni 2017**

### **Konzert zum Sommeranfang**

Werke von Bach, Schubert und spanische Musik  
Duo Sarasate – Clemens Kröger (Klavier) und  
Daniel Sorour (Cello)  
Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |  
Eintritt: 3,00 €

**Dienstag, 20. Juni 2017**

### **„Wenn jemand eine Reise tut ...“**

Erzählcafé zum Thema „Urlaub“  
Christine Nitschke  
Uhrzeit: 15.30 Uhr | Ort: Clubraum

**Mittwoch, 21. Juni 2017**

### **Schreibwerkstatt**

Annemarie Wolter  
Uhrzeit: 15.30 Uhr | Ort: Raum Ricklingen

**Mittwoch, 21. Juni 2017**

### **Lesung**

100 Lüttje Lagen aus der HAZ  
Simon Benne  
Der Journalist liest aus seinem Buch „Erstgeborene, Mittelkind und Nesthäkchen“.  
Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |  
Eintritt: 3,00 €

**Donnerstag, 22. Juni 2017**

### **Schnupperstunde – Tanzen mit dem Rollator**

Fordern Sie Ihren Rollator zum Tanz auf: Denn Tanzen macht Spaß, hält körperlich fit und baut Stress ab. Es gibt für vielseitige und rhythmische Bewegungen keine Altersbeschränkungen. Also lassen Sie uns gemeinsam die Freude am Tanz und am Leben zelebrieren!  
Almut Hoffmeister und Ramona Farwig  
Uhrzeit: 15.00 – 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

**Donnerstag, 22. Juni 2017**

### **Literaturkreis**

Dr. Wolfgang Kreuzberger  
Uhrzeit: 16.30 Uhr | Ort: Clubraum

**Sonntag, 25. Juni 2017**

### **Kaffeenachmittag mit Schlager- und Tanzmusik**

Evergreen Express  
Uhrzeit: 15.30 Uhr | Ort: Vortragssaal |  
Eintritt: 5,50 €  
Die Bon-Vergabe findet am Donnerstag, 15. Juni 2017 von 11.00 bis 12.30 Uhr im Foyer statt.

**Dienstag, 27. Juni 2017**

### **Bingo**

Verein der Freunde  
Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

**Mittwoch, 28. Juni 2017**

### **Offenes Singen**

Albrecht v. Blanckenburg  
Uhrzeit: 17.30 Uhr | Ort: Foyer

**Freitag, 30. Juni 2017**

### **Filmvorführung**

Bitte beachten Sie die aktuelle Information auf dem DSB.  
Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal



**Fürs Tanzen** ist man nie zu alt – auch nicht spontan in der Küche.

**Sonntag, 2. Juli 2017**

**Gottesdienst**

Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt  
Uhrzeit: 10.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

**Sonntag, 2. Juli 2017**

**Konzert**

Christian Michel (Orgel), Bastian Altvater (Blockflöte), Sabine Ronge (Oboe)  
Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal | Eintritt frei, Spenden erwünscht

**Dienstag, 4. Juli 2017**

**Bewohnerinformationsstunde**

Stiftsdirektor Martin Stodolny und Jörg Zieseemer  
Uhrzeit: 15.30 Uhr | Ort: Vortragssaal

**Donnerstag, 6. Juli 2017**

**Bewegungscoaching zur Reaktivierung der Körperintelligenz (BRIK)**

Brigitte Wotka  
Uhrzeit: 15.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

**Donnerstag, 6. Juli 2017**

**Gespräch unter Männern – über Gott und die Welt und uns selbst**

Pastor i. R. Thomas Aehnelt  
Uhrzeit: 15.30 Uhr | Ort: Clubraum

**Sonntag, 9. Juli 2017**

**Das verflixte siebte Jahr**

Improvisationstheater von und mit Spontanbrause  
Das Hildesheimer Ensemble improvisiert die drei klassischen Phasen einer Liebesbeziehung: das Kennenlernen, der erste Kuss, die erste Krise ... – und das auf Zuruf seines Publikums. Geschichten und Figuren entstehen dabei genau in dem Moment, in dem die Schauspieler die Bühne betreten. Authentische Charaktere, romantische Schauplätze oder emotionale Verwicklungen: Die Impro-Künstler von Spontanbrause sprudeln nur so vor kreativer Ideen und sorgen für geschmackvolle Unterhaltung – für Jung & Alt!  
Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal



**Spontanbrause** begeistert mit Theater aus dem Stegreif, rechts: Christine Nitschke.

Dirk Opitz

**Mittwoch, 12. Juli 2017**

**Stummfilm mit Livemusik**

Verein der Freunde  
Albrecht v. Blanckenburg  
Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal | Eintritt frei für Vereinsmitglieder – Gäste zahlen 3,00 €

**Donnerstag, 13. Juli 2017**

**Geburtstags- und Begrüßungskaffee**

Wir laden alle im Juni geborenen oder im vergangenen Monat neu eingezogenen Bewohnerinnen und Bewohner herzlich ein.  
Uhrzeit: 15.30 Uhr | Ort: Bewohnerrestaurant

**Freitag, 14. Juli 2017**

**Diavortrag**

Die Kanarischen Inseln  
Dr. Wilfried Karl  
Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal | Eintritt: 3,00 €



iStockphoto.com/hsvrs

**Warum in die Ferne schweifen:** Dr. Wilfried Karl nimmt Sie mit auf eine Reise auf die Kanaren.

**Sonntag, 16. Juli 2017**

### **Gottesdienst**

Pastor i. R. Andreas Seifert  
Uhrzeit: 10.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

**Sonntag, 16. Juli 2017**

### **Konzert**

Königsberger Grillen  
Kinder- und Jugendchor aus Russland  
Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |  
Eintritt frei, Spenden erwünscht

**Dienstag, 18. Juli 2017**

### **Ausflug nach Iserhatsche bei Bispingen**

Einzigartige kulturhistorische Landmarke:  
Erleben Sie Baukunst in Verbindung mit der  
Genialität der Natur!  
Abfahrt vor dem Wohnstift: 10.00 Uhr |  
Kosten: 38,00 € zzgl. Mittagessen  
Eine Anmeldeleiste liegt aus.

Iserhatsche, Uwe Schulz-Ebschbach



**Die Jagdvilla** im Landschaftspark Iserhatsche wurde  
1913/1914 im schwedischen Holzbaustil erbaut.

**Mittwoch, 19. Juli 2017**

### **Schreibwerkstatt**

Annemarie Wolter  
Uhrzeit: 15.30 Uhr | Ort: Raum Ricklingen

**Donnerstag, 20. Juli 2017**

### **Bewegungscoaching zur Reaktivierung der Körperintelligenz (BRIK)**

Brigitte Wotka  
Uhrzeit: 15.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

**Donnerstag, 20. Juli 2017**

### **Theologischer Gesprächskreis**

Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt  
Uhrzeit: 16.30 Uhr | Ort: Vortragssaal



Roger Tristao Adao

**Sonntag, 23. Juli 2017**

### **Konzert**

Folies d'Espagne, Variationen für Gitarre  
Roger Tristao Adao  
Mit der Variation einer bekannten Melodie bekommen die Zuhörenden ein Stück geboten, das Bekanntes mit Neuem kombiniert! „Folies d'Espagne“, ein Tanz aus dem 16. Jahrhundert, wurde von etlichen Komponisten als Variations-thema verwendet – zwei davon bietet Roger Tristao Adao anspruchsvoll und virtuos dar.  
Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |  
Eintritt: 3,00 €

**Dienstag, 25. Juli 2017**

### **Kaffeenachmittag**

Akkordeon-Ensemble „Swinging Harmonikas“  
Uhrzeit: 15.30 Uhr | Ort: Vortragssaal |  
Eintritt: 5,50 €  
Karten sind am Mittwoch, 19. Juli 2017, in der Zeit von 11.00 bis 12.30 Uhr im Foyer erhältlich.

**Mittwoch, 26. Juli 2017**

### **Offenes Singen**

Albrecht v. Blanckenburg  
Uhrzeit: 17.30 Uhr | Ort: Foyer

**Donnerstag, 27. Juli 2017**

### **Literaturkreis**

Dr. Wolfgang Kreuzberger  
Uhrzeit: 16.30 Uhr | Ort: Clubraum



iStockphoto.com/olgakr

# Eine Prise Glück

Salz ist überlebenswichtig, gibt unserem Essen die richtige Würze und macht zudem gute Laune. Doch in zu großen Mengen schadet es der Gesundheit.

VON STEPHAN FUHRER

**K**ein Salz in der Suppe? Das wäre sehr fad – und ungesund dazu. Salz hat lebensnotwendigen Einfluss auf Nerven und Verdauung, den Wasserhaushalt und unsere Knochen. Aber Vorsicht! Zu viel kann uns krank machen – und sogar umbringen.

Unser Körper speichert rund 150 bis 300 Gramm Salz. Beim Schwitzen und Ausscheiden verliert er im Schnitt täglich zwischen ein und drei Gramm, die wir ihm wieder zuführen müssen. Oft nehmen wir deutlich mehr zu uns. Die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlene Menge für Jugendliche und Erwach-

sene liegt bei maximal sechs Gramm am Tag.

Zu viel Salz erhöht das Risiko für hohen Blutdruck und so für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch den Knochen kann es zusetzen. Lebensgefährlich wird es, wenn wir zu schnell zu viel aufnehmen. Ab 0,5 bis 1 Gramm Salz pro Kilogramm Gewicht können Menschen sterben. Bei Erwachsenen sind das etwa zehn Esslöffel.

## **Kaffee zu bitter – eine Prise Salz wirkt Wunder**

Dabei kann Salz, in Maßen genossen, auch ein kulinarisches Erlebnis sein. Die Mineralien gibt es in vielen Varianten, mal als grobes Meersalz, mal als rosafarbenes Steinsalz

aus dem Himalaya. Wer seinen Fisch im Salzmantel gart, hat nicht nur ein besonders schmackhaftes Ergebnis, sondern auch eine schonende Zubereitungsmethode gewählt. Und wem der Kaffee zu bitter ist, wird sich wundern, was eine Prise in der Tasse Erstaunliches bewirkt. Unverzichtbar ist Salz zum Konservieren von Fleisch, Wurst oder Käse.

Unser Körper hat sich im Laufe der Zeit darauf eingestellt, dass Salz nicht immer verfügbar ist – und belohnt den Konsum mit Dopamin, einem Glückshormon. Salz gibt uns also nicht nur den Geschmack, es macht uns auch glücklich. Trotzdem sollten wir mit Bedacht zum Salzstreuer greifen.



# *Koch und Lebenskünstler*

Deftige Gerichte, deftige Sprüche – so kennen ihn Millionen. Aber Horst Lichter hat auch die dunklen Seiten des Lebens kennengelernt.

VON GERD SCHILD

**E**in Clown war er nie. Sein Witz ist keine Fassade, sondern ehrlich und menschlich. Aber dass er heute ganz Deutschland ein Begriff ist, stellt ein kleines Wunder dar. Denn der fröhliche Fernsehkoch folgte seinem Herzen erst wieder, als es aufgehört hatte zu schlagen.

Horst Lichter kommt im Januar 1962 auf die Welt. Er wächst in Rommerskirchen, einem Ort zwischen Düsseldorf und Köln, als Sohn eines Bergmanns auf. Mit 14 beginnt Lichter eine Ausbildung als Koch im Restaurant „Alte Post“ in Bergheim.

### Er liebt das Kochen und alte Motoren

Seine zweite Leidenschaft entdeckt Lichter ebenfalls mit 14: alte Dinge mit Motor. Sein Vater schenkt ihm ein altes Moped, das „Horsti“ mit einem alten Tank, zwei leeren Waschpulvereimern und Klarsichtfolie zur „Lichter-Harley“ aufmotzt.

Doch der Weg zum Entertainer, der als bester Fernsehkoch die „Goldene Kamera“ verliehen bekam, verlief nicht geradlinig. Mit 19 wirft Lichter den Job als Koch hin und beginnt in einer Brikettfabrik zu arbeiten. Er will den rauen Ton in der Küche nicht mehr ertragen und braucht Geld für seine junge Familie. Doch das Geld reicht nicht, Lichter nimmt einen weiteren Job auf einem Schrottplatz an.

Es ist ein Leben wie im Hamsterrad. Mit 26 hat Lichter einen Schlaganfall. Er ignoriert den Warnschuss – und malocht weiter. Erst zwei Jahre später kommt er zur Besinnung, als ihn ein weiterer Schlaganfall trifft, verbunden mit einem Herzinfarkt. In der Reha beschließt er, sein Leben radikal zu ändern. Er verlässt seine Ehefrau, mit der er zwei Kinder hat,

und zieht nach England. Er heiratet Maggie, die er in der Rehaklinik kennengelernt hat. Doch lange hält die Beziehung nicht. Seine große Liebe findet er erst in Gestalt von Nada, die seine dritte Ehefrau werden soll.

### Von der „Oldiethek“ ins Fernsehen

Doch davon ahnt Lichter nichts, als er 1989 in dem alten Tanzsaal in Rommerskirchen steht, den er nach seiner Rückkehr gemietet hat. Dort will er wieder kochen. Lichter arbeitet tagsüber in der Brikettfabrik, kocht abends in seiner „Oldiethek“. Ohne Speisekarte – stattdessen empfiehlt er den Gästen Gerichte. Nada, seine heutige Frau, arbeitet zu dieser Zeit als Kellnerin für ihn. „Irgendwann haben wir uns zufällig berührt“, und es sei wie ein elektrischer Schlag gewesen, erzählte sie einmal.

Dann kommt das Fernsehen, das über diesen verrückten Typen berichten will. Durch die Kochshow von Johannes B. Kerner wird Lichter einem großen Publikum bekannt. Es folgen Sendungen wie „Lichters Schnitzeljagd“, darin brät er mit Menschen deren Lieblingsspeise. Oder „Bares für Rares“, in der Lichter seine Liebe zu alten Dingen auslebt.

Horst Lichter gestaltet das Leben nun nach seinem eigenen Willen. Vor vier Jahren verkaufte er die „Oldiethek“, zog mit Nada in den Schwarzwald. Das Loslassen war Pein und Erleichterung zugleich. Lichter sagt: „Ich sammle keine Dinge – ich sammle Geschichten, ich sammle Menschen.“

„Ich sammle keine Dinge – ich sammle Geschichten.“

Horst Lichter

**Lichter live** – das Fernsehen wollte unbedingt über diesen Typen berichten. Der Beginn einer beispiellosen TV-Karriere.





# Der Wald *ruft*

Die grüne Umgebung ist Natur pur – und sie macht gesund: Die Luft enthält weniger Schadstoffe, unser Blutdruck sinkt, sogar die Laune bessert sich.

VON BERT STREBE

**H**ach. Allein, wie das Licht durch die Baumkronen fällt. Man hört die Vögel singen, die Blätter rascheln, irgendwo im Unterholz macht sich Getier zu schaffen. Und schon geht es einem gut. Waldspaziergänge haben positive Auswirkungen auf Menschen.

Das liegt zum einen an der gesunden Luft. Waldluft enthält bis zu 100-mal weniger Staub als Stadtluft. Wissenschaftler haben gezielt Testpersonen in Stadt und Wald spazieren

gehen lassen und gemessen, dass die Probanden im Wald einen niedrigeren Blutdruck und eine ruhigere Herzfrequenz aufwiesen und weniger vom Stresshormon Adrenalin im Körper hatten. Die Lungenkapazität im Wald war höher, die Arterien waren elastischer.

Zudem stellte sich heraus, dass Waldspaziergänge körpereigene Immun- und Heilkräfte mobilisieren. Zudem enthält Waldluft ätherische Öle, das macht sie so würzig – und sie ist gut für die Bronchien. Was jeder Mensch auch ohne Wissenschaft-







iStockphoto.com/fotoVoyager



iStockphoto.com/emer1940, JensGade



**Nicht stören:**  
Wer im Wald spazieren geht, sollte auf Bewohner wie Spechte achten.

ler weiß: Ein Waldspaziergang macht den Kopf frei und heitert auf. Das wiederum steigert das Selbstwertgefühl. Schon fünf Minuten helfen.

### Tiere im Wald möglichst wenig stören

Wie verhält man sich im Wald? Die Antwort ist einfach: Der Mensch sollte alles vermeiden, was die Waldbewohner stört. Also nicht wild durch Unterholz brechen, nicht mit dem Auto oder dem Fahrrad über Lichtungen brettern, keine laute Musik hören und keinen Müll hinterlassen.

Generell gilt, dass man auf den Wegen bleiben sollte, um die Tiere im Wald möglichst wenig zu stören und auch die eigene Verletzungsgefahr zu minimieren. Für einige empfindliche und leicht zu schädigende Forstflächen besteht ein Betretungsverbot. Christoph Rullmann, Bundesgeschäftsführer der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald (SDW), weist darauf

hin, dass Forstkulturen, sogenannte Schonungen, und Pflanzgärten nicht betreten werden dürfen, ebenso wenig wie gesperrte oder eingezäunte Flächen und Wege. Klar, man darf joggen, Ball spielen, wandern. Aber nur da, wo es nicht stört. „Auf Uferbereiche und Feuchtbiotope ist zum Schutz der Tier- und Pflanzenwelt in jedem Fall Rücksicht zu nehmen“, →

iStockphoto.com/SoiStock



**Frische Luft:**  
Spaziergänge durch den Wald sind nicht nur entspannend, sondern auch gesund.

→ sagt Rullmann. Was heißt: bitte nicht betreten. Vor allem in der Brut- und Setzzeit von April bis Juni bittet die Schutzgemeinschaft Deutscher Wald um Vorsicht. Dann erst recht, aber auch sonst sollten Hunde im Wald an der Leine geführt werden.

Grillen ist nur an ausgewiesenen Feuerstellen gestattet, und wegen der Waldbrandgefahr ist meist auch das Rauchen im Wald untersagt – in vielen Bundesländern vom 1. März bis zum 31. Oktober, in Berlin, Branden-

burg, Mecklenburg-Vorpommern, Rheinland-Pfalz, Sachsen und Thüringen sogar ganzjährig. Sie wollen beim Spaziergang Pilze sammeln? Beeren, Nüsse, Pilze, Kräuter und Blumen dürften zum Eigengebrauch in geringen Mengen gesammelt werden, sofern sie nicht geschützt sind, erläutert Christoph Rullmann, SDW-Bundesgeschäftsführer.

Es ist also gar nicht so schwer. Als oberstes Prinzip gilt immer: Rücksicht nehmen.

## Von Geistern in Bäumen und heiliger Scheu

Im Jahr 100 nach Christus verfasste der römische Historiker Tacitus sein Buch „Germania“. Er erzählte von riesigen Urwäldern im Norden und vom Glauben der Germanen, dass sie aus dieser undurchdringlichen grünen Dunkelheit stammen, vor der man Achtung und Respekt zu haben hatte. Das Bild hat sich bis in die Gegenwart erhalten. In den Volkserzählungen der Germanen findet sich in Feld und Wald eine mythische Welt voller Dämonen.

### Der Mythos Wald wird immer noch genährt

Den germanischen Ursprungsmythos haben die Nazis instrumentalisiert und damit auch entwertet. Aber zerstören konnten sie ihn nicht. Und der Mythos wird immer noch genährt: Waldbewusstsein ergebe sich nicht allein aus Waldspa-

ziergängen, Wanderungen und Picknicks, schreibt der Hamburger Volkskundler Albrecht Lehmann, „sondern außerdem aus der Hoch- und Unterhaltungsliteratur, aus Gedichten, Märchen und Romanen, aus Malerei, Musik und Massenmedien; vom vertonten Eichendorff-Gedicht über die Bilder eines Caspar David Friedrich; von Walt Disneys Bambi-Film bis zum deutschen ‚Waldschadensbericht‘.“ So waren laut Lehmann die Wälder der romantischen Dichter und Maler Seelenlandschaften, Erinnerungswälder – gewohnt haben diese Intellektuellen woanders. Die Wälder in Mitteleuropa zu Beginn des 19. Jahrhunderts waren keine Naturlandschaften mehr, sondern genutzte Wirtschafts-

flächen. Nichtsdestotrotz entwickelte sich eine Ästhetik des Waldes. Der schlesische Forstbesitzer Heinrich von Salisch stellte 1902 eine „Farbenlehre der Landschaft“ auf. „Dieses romantische Bild bestimmt bis heute das Waldverständnis der Bevölkerung“, sagt Lehmann: Der Wald ist das Symbol der Eintracht mit der Natur.



# Hören und lesen!

## *Urlaub in bella Italia*

Volker Klüpfel und Michael Kobr entführen uns an die Adria und erinnern auf nostalgische und lustige Weise daran, wie Italienurlaub in den 80ern war: Wir stiegen nicht ins Flugzeug, sondern für zehn Stunden ins Auto – ohne Klimaanlage.

**Volker Klüpfel, Michael Kobr,**  
**„In der ersten Reihe sieht man Meer“**

Osterwold Audio, 8 CDs,  
ISBN 978-3-86952-297-5, 19,99 Euro



## *Gift in der Quiche*

Mit leiser, ausdrucksstarker Stimme liest Julia Fischer diesen so charmanten ersten Band der Krimiserie um eine Ex-PR-Beraterin aus London, die aufs Land zieht und in einen Mordfall verwickelt wird: Agatha Raisin hat beim Backwettbewerb eine Quiche eingereicht, die sie nicht selbst gebacken hat – und dann stirbt der Preisrichter!

**M.C. Beaton, „Agatha Raisin und der tote Richter“,**  
Lagato Verlag, 4 CDs, ISBN 978-3-94-274860-5,  
15,90 Euro



## *Traumhaus mit Hindernissen*

Ihre neue Traumvilla liegt in bester Lage mit herrlichem Blick ins Grüne – Familie Baumann kann immer noch nicht fassen, zu was für einem Schnäppchenpreis sie das Schmuckstück ergattert hat. Es war absolut kein Haken zu finden. Doch nach dem Einzug häufen sich plötzlich seltsame Vorfälle: Käse verschwindet über Nacht aus dem Kühlschrank, die Biervorräte schrumpfen. Und Sohn Lukas will ein Gespenst gesehen haben. Spukt hier etwa ein Hausgeist? Wunderbar albern mit viel Situationskomik.

**Claus Vaske, „Gustaf Alter Schwede“,** Harper Collins,  
240 Seiten, ISBN 978-3-95967-059-3, 12,99 Euro



# Das Müllstrafenregister

Inzwischen find ich es klasse, dass wir mehrere Mülltonnen haben. Das gibt dem Bürger eine gewisse Wahlfreiheit. Man kann das Glump mal in die grüne, mal in die blaue Tonne gleiten lassen. Das ist besser als in London, wo sie alles in einen schwarzen Sack packen und aufs Trottoir stellen. Es gibt bestimmt auch noch Gegenden auf der Welt, wo sie den Müll einfach auf die Straße runterschmeißen wie bei uns im Mittelalter. Müll zieht Ratten an und Ratten die Pest. Das gibt es bei uns im Landkreis nicht mehr. Schon vor ein paar Hundert Jahren haben die Oberammergauer das gebirgsdiplomatisch geregelt. Sie schworen auf einen heiligen Knochen, die Reliquie Omega 9. So brachten sie Gott dazu, sich auf einen Handel einzulassen: Ihr seid die Pest los, habt dafür aber die Passionsspiele im Dorf. [...]

Nüchtern betrachtet war der Deal aber genial. Vor den Passionsspielen war O'gau nämlich eine verzweifelte Zusammenrottung erbärmlicher Holzhütten, gebeutelt vom böartigen Wetter des Alpennordkamms und mühevoll bewirtschaftet von ausgemergelten Gebirglern. [...] Die einzige Möglichkeit, sich ein karges Zubrot zu verdienen, bestand darin, im Winter ein paar Gegenstände aus Holz zu schnitzen, sie mit einer Kraxe einem mageren Kind auf den Buckel zu laden und das Kind ins Flachland hinauszuschicken, wo man auf Menschen hoffte, die ein paar Münzen übrig haben.



Seit dem Gelübde hat sich das Leben in O'gau grundlegend verändert: Jetzt sitzen die Einheimischen neun Jahre daheim und lassen ihre Schnitzcomputer Madonnen und trinkselige Mönche fabrizieren, die sie im zehnten Jahr von Saisonarbeitkräften in ihrem Laden verkaufen lassen, während sie selbst gewinnbeteiligt in Bettwäsche und flachem Schuhwerk auf der teilüberdachten Bühne fromme Texte verbreiten. [...]

Die Probleme im Landkreis liegen heute anders – wir kämpfen mit den Leerungsintervallen der verschiedenen Tonnen vorm Haus. Ein Beispiel: Jahrtausendlang wurde die Aschentonne jeden Donnerstag geleert, jetzt plötzlich nur noch alle zwei Wochen. Nach einer Woche ist sie aber schon wieder voll. Darauf müssen sich die Leute erst einstellen. Das jedoch geht nicht so schnell. So entstehen die gleichen Schwierigkeiten wie überall auf der Welt, wo sich an ein und demselben Ort zwei unterschiedlich schnell verlaufende historische Prozesse abspielen. Die Müllphilosophie [...] entwickelt sich zwar rasend schnell, aber die Gehirnstruktur der Bevölkerung bewegt sich nur ganz langsam, und das meistens rückwärts.

Unser Nachbar wurde ertappt, wie er sich mit einem Rucksack voller Steine in die Restmülltonne hineingestellt hat. Er hielt sich mit den Händen am Tonnenrand fest und trat den Müll zusammen, wurde dabei aber vom Abfalldetektiv fotografiert. Daraufhin hat man den Nachbarn in der Heimatzeitung angeprangert, mit einem Balken vor den Augen zwar, aber ich hab ihn erkannt. 500 Euro musste er bezahlen.

„500 Euro?“

„Ja, 500 Euro.“

Ich hab seinen Strafbescheid selbst gelesen: 500 Euro Strafe. Sie haben Restmüll widerrechtlich nachverdichtet.

Das neue Müllstrafenregister kennt keine Gnade. Wenn ich Schnee in die Loisach



schippe, muss ich 1000 Euro zahlen. Ein ganz normaler Gebirgsbach, der hinter meinem Haus vorbeiläuft. Versteht das jemand? Wenn im Winter auf der Straße hinter dem Haus zu viel Schnee liegt, [...] schiebe ich ihn einfach in die Loisach. Darf ich aber nicht mehr. Und wenn ich es trotzdem mache, zahle ich 1000 Euro.

„Das ist doch ganz normaler Schnee!“

„Nein, der Schnee ist belastet, bloß nicht in fließendes Gewässer schütten.“

Aber das ist Unsinn. Demnächst ist wieder Frühling, die Sonne brennt herunter, der Schnee schmilzt, verkriecht sich in irgendwelche Kapillarspalten – und sickert in die Loisach. Die nimmt das ganze Zeug mit, [...] rein in die Isar und durch München, Passau, Wien, Budapest, Schwarzmeerverästelung und hinüber in die Kaspische Seenplatte. Wenn es da zu viel wird, zwängt sich das Wasseraufkommen durch den Marmarabusen hinten bei Istanbul und hinein ins Mittelmeer. Dann geht es nach Kreta, hier teilt sich der Strom: Ein Teil nördlich von Kreta, der andere läuft südlich vorbei, und beim Atlas, Gibraltar, Säulen des Herakles, rauscht alles in den Atlantik. Von Amerika drückt die Golfströmung heran und strudelt alles durch die Ärmel-

kanalisation. [...] Und in der Nordsee bleibt die Suppe liegen und wartet. Die Sonne scheint auf die Brühe, Wasserdampf steigt hoch, weiter oben bilden sich Wolkenanhäufungen, und am Ende bläst der Wind den ganzen Dampf über Bielefeld, Kassel Richtung Ingolstadt. Über Garmisch regnet alles wieder runter, und ich soll 1000 Euro zahlen, weil ich Schnee in die Loisach schmeiße.

Sie haben noch eine andere Strafe erfunden. Wenn ich Gartenabfälle in den Wald rauswerfe: 800 Euro. Ich sage, ihr spinnt. Ab und zu krieg ich einen Rappel und denke, ich verwandle meinen Garten in ein Zen-Meditations-Zentrum. Dann schneide ich dem Flieder eine Irokesenfrisur. Du schnippelst so vor dich hin, und gleich ist ein Schubkarren voll. Darf ich aber nicht in den Wald rausschütten. 800 Euro muss ich dafür zahlen: widerrechtlich Fliederverschnitt in den Wald verbracht. Ist doch Krampf. Ich sage: Asche zu Asche und Biomasse zu Biomasse. Der ganze Wald ist voller Biomasse. Oben in den Fichten sitzen die Eichkatzen, kauen auf ihren Fichtenzapfen herum und spucken alles, was ihnen nicht schmeckt, auf den Boden. Da sagt doch auch keiner was. Äste liegen herum, keiner räumt auf, hat ja niemand mehr nötig. Aber ich darf meinen Flieder nicht in den Wald bringen.

Jetzt ist es mir wurscht. Jetzt schütt ich den Flieder einfach in die Loisach.



**Georg Ringsgwandl,**  
**Das Leben und Schlimmeres.**

Hilfreiche Geschichten  
Copyright © 2011 Rowohlt  
Verlag GmbH, Reinbek bei  
Hamburg  
ISBN 978-3-499-62753-8

stabil; nicht verderblich	▼	griech. Vorsilbe: Leben(s)...	kompetent, ermächtigt	▼	arm-seliger Ort	Ausruf	▼	ugs.: im Sinn, bereit (2 Wörter)	▼	britischer Popstar (Sir ... John)	Gemüse-pflanze	Gemein-de, Dorf	Erinne-rungs-stück	großer Fluss	▼	griech. Vor-silbe: Erd...	
frühere schwed. Pop-gruppe	▶				scharfe Gewürz-tunke	7											freund-lich
Waren-zu-bringer	▶									5	Atom-kern-baustein						
▶					Herbst-blume		Möbel-glanz-mittel									nichts Böses	
Gewebe		Vergnügen im Wasser		ein Erdteil	▶					Frage-wort		früher: Ver-walter					
Abfor-mung	▶						Speise-fisch		Unter-neh-mungs-lust								
▶	10			kaufm.: Sollseite eines Kontos		Hoheits-gebiet						Sub-stantiv, Nennwort (lat.)		Vorname von Schu-macher			Auto-anlasser
scharfe Kante		Bewoh-ner e. austral. Insel		Binde-wort (je - ...)	▶				ein Sig-nalhorn ertönen lassen		Stadt in Süd-frank-reich					11	
kost-spielig	▶					wunsch-los glücklich		Komiker, Spaß-macher									
Tier-kadaver	▶			lat. Name Öster-reichs		Impf-stoff					flattern, fliegen (Fahne)		Atomart eines chem. Elements			gereizt, unruhig	
Kund-schaf-ter	▶							Flüssig-keitsmaß		flacher Teich					8		
Straßen-benut-zungs-gebühr	▶	3			Hand-mäh-gerät		Daseins-gestal-tung										
hohe Spiel-karte	▶			Sitz-streik (amerik.)	▶					Segel am hinteren Schiff-smast		skand. Münze					
▶						Preis-vor-schlag		um Almos-en Bittender									2
hinauf-führender Weg		Beweg-grund		immer		stylen, festigen		9				ein-stellige Zahl		Vorbild, Leitfigur			Kapital-ertrag
Abge-sandter, Geheim-bote	▶								Abfluss des Eri-esees (... River)		scharf auslau-fend (Nadel)						
▶						Kaut-schuk-milch		Riech-organ					Baby-mund-tuch			Stau-werk	
Balkan-bewohner	Haus-front, Schau-seite		See in Schott-land (2 W.)		Zugangs-befehl, Passwort (PC)						Zirkus-gestalt						
geklärte Flüssig-keit	▶							Eröff-nungs-musik (Ballett)		alt-griech. Philo-soph							
▶				6	mittelital. Stadt an der Adria		Ich-mensch							Teil von Vietnam		Trink-gefäß	
Kurort in Grau-bünden (Schweiz)		elektr. Schwin-gungs-zustand		Vulkan auf Sizilien	▶					Gebets-schluss-wort		behut-sam					
Fabel-wesen der ägypt. Mythologie	▶		4				Umspan-ner (kf.)							Groß-mutter		deutsche Stadt an der Donau	
Vorfahr	▶			frühere russ. Raum-station		Plunder					Sonder-ver-gütung						
unheim-liche Macht	▶								einst								
▶						Binde-wort		1			Fall-klotz						
Kanton der Schweiz	Buch im Alten Testa-ment																

s1726-1

# Hexenschuss

Oft habe ich mich gefragt, welche Art von Niedertracht wohl die verwerflichste ist unter der Sonne. Der Neid? Die Gier? Die Missgunst? Im Urlaub bin ich der Antwort ein Stück näher gekommen. Die übelste Art von Niedertracht ist die Schadenfreude. Ich weiß das, weil ich ein Sandburgenbauer bin. Wir Sandburgenbauer sind fleißig, kreativ und signalisieren Wehrhaftigkeit. Und so schaufelte ich. Bis mich zwischen zwei Schippenwürfen ein stechender Schmerz niederstreckte. Ich lag im Sand von Fehmarn. Der erste Hexenschuss meines Lebens.

Für meine drei Töchter indes war das Schauspiel ein Quell heller Freude: „Ooch, guckt mal, ein echter Seehund“, ulkte die Erstgeborene, als ich mich stöhnend über den Strand zum Badetuch vorrobte. Auch das Mittelkind hatte nur Spott bereit: „Wie Frau Kaludrigkeit“, kicherte sie, als ich zum Auto humpelte. Frau Kaludrigkeit, muss man wissen, ist eine bildhübsche 89-jährige Dame aus der Nachbarschaft. Mein Nesthäkchen äffte mich gar nach, als ich die Stufen zum örtlichen Krankenhaus erklomm: „Sso sslimme Ssmerzen“, ächzte sie.

Tapfer will ich schweigen über die Details meines Martyriums. Ich schweige davon, dass der übellaunige Arzt mir drei Spritzen gab, von denen mir noch im Behandlungszimmer schlecht wurde. Ich schweige davon, dass mir eine dicke Krankenschwester wieder auf die Beine helfen musste, und dass ich

den Rest des Urlaubs gebeugt von Gram und Schmerz hinter mich brachte. Nur so viel: Härter als das schmachvolle Scheitern beim Burgenbau und die körperliche Qual trafen mich das falsche Mitleid und der Hohn meiner Mitmenschen. Nächstes Jahr will ich jetzt dorthin, wo man nicht negativ auffällt, wenn man träge am Strand liegt. Vielleicht in den Süden. Das Land der Griechen mit dem Lendenwirbel suchen.



iStockphoto.com/GlobalP



Franson

## Unser Autor

Simon Benne kennt sich in Familiendingen bestens aus. Als Vater von vier Kindern weiß der Journalist, wie nah Chaos und Glück im Alltag beieinander liegen, und gewährt seinen Lesern humorvolle Einblicke in eben diese Momente.

## Impressum | *meine Zeit* | Ausgabe 01 | Juni/Juli 2017

### Herausgeberin

Gesellschaft für Dienste im Alter mbH (GDA)  
Hildesheimer Straße 187, 30173 Hannover  
Telefon: (0511) 2 80 09-0  
Internet: www.gda.de, E-Mail: info@gda.de

### Geschäftsführung

Dr. Holger Horrmann

### Konzeption & Realisation

Madsack Medienagentur GmbH & Co. KG  
August-Madsack-Straße 1, 30559 Hannover,  
Tel.: (05 11) 518-30 01, Internet: www.madsack-agentur.de

### Redaktion

Christine Nitschke (GDA); Ann-Katrin Paske,  
Bianca Schmitz (MADSACK Medienagentur)

### Schlussredaktion

Ann-Katrin Paske, Bianca Schmitz  
(MADSACK Medienagentur)

### Art Direktion

Andrea Kelb

### Layout, Satz und Lithografie

Sabine Erdbrink, Jennifer Baaske, Stefan Rauschel, Nick Neufeld, Hans Rempe, Claudia Fricke

### Druck

Quensen Druck + Verlag GmbH  
Utermöhlestraße 9, 31135 Hildesheim  
Tel.: (0 51 21) 74 87 9-0  
Internet: www.quensen-druck.de

„meine Zeit“ erscheint viermal 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.

## Lösungen

### Bilderrätsel Seite 11



### Kreuzworträtsel Seite 30

Lösungswort: DRAHTSCHEERE

# Wir sind für Sie da



- |   |   |   |
|---|---|---|
| <b>1</b> GDA Wohnstift Hannover-Kleefeld<br>Osterfelddamm 12<br>30627 Hannover          | <b>5</b> GDA Residenz Schwiecheldthaus<br>Schwiecheldtstraße 8-12<br>38640 Goslar | <b>9</b> GDA Rind'sches Bürgerstift<br>Gymnasiumstraße 1-3<br>61348 Bad Homburg           |
| <b>2</b> GDA Wohnstift Hannover-Waldhausen<br>Hildesheimer Straße 183<br>30173 Hannover | <b>6</b> GDA Wohnstift Göttingen<br>Charlottenburger Straße 19<br>37085 Göttingen | <b>10</b> GDA Wohnstift Frankfurt am Zoo<br>Waldschmidtstraße 6<br>60316 Frankfurt/Main   |
| <b>3</b> GDA Landhaus Ammann<br>Hildesheimer Straße 185<br>30173 Hannover               | <b>7</b> GDA Hildastift am Kurpark<br>Hildastraße 2<br>65189 Wiesbaden            | <b>11</b> GDA Wohnstift Trippstadt<br>Am Judenhübel 13<br>67705 Trippstadt                |
| <b>4</b> GDA Pflegehaus Hannover-Ricklingen<br>Düsterstraße 3<br>30459 Hannover         | <b>8</b> GDA Domizil am Schlosspark<br>Vor dem Untertor 2<br>61348 Bad Homburg    | <b>12</b> GDA Wohnstift Neustadt a.d.W.<br>Haardter Straße 6<br>67433 Neustadt/Weinstraße |