

meine Zeit



Bewusst geträumt

Absurd, schön, verstörend:
Wir träumen jede Nacht. Ein
Blick aufs Geträumte lohnt sich.

Voll ausgekostet

Mick Jagger liebt sein Leben
als Rockstar – auch mit 74.
Sein Geheimnis: Achtsamkeit.

Mit sicherem *Schritt*

Der Gedanke an einen Sturz macht viele ältere
Menschen ängstlich – doch man kann vorbeugen

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Dr. Holger Horrmann,
Geschäftsführer der GDA

in der Pflege und Betreuung geben Menschen ihr Wohlergehen vertrauensvoll in die Hände derer, die sich von Berufs wegen – und oft auch aus Berufung – darum kümmern: Für die Beschäftigten ist es eine immerwährende Herausforderung, die ihnen anvertrauten Menschen nach bestem Wissen und Gewissen zu betreuen und zu behandeln. Umso schockierender ist es, wenn wir von Missständen bis hin zu Straftaten in Krankenhäusern oder Pflegeeinrichtungen erfahren.

Jeder Mensch, auch der, der Hilfe und Pflege benötigt, hat Rechte: auf Selbstbestimmung, auf Privatheit, auf soziale Teilhabe – und auf ein Sterben in Würde. So steht es sogar in einer Pflege-Charta des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Dieser Charta fühlen wir uns in der GDA verpflichtet – und noch viel mehr Ihnen. Denn Sie sind es, die uns täglich in einem unserer Häuser Ihr Vertrauen schenken.

Aus diesem Grund möchten wir wissen, wenn etwas nicht so abläuft, wie es sollte. Vor mehr als einem Jahr haben wir ein internetbasiertes Hinweisgebersystem eingeführt. Mitarbeiter, Angehörige, Bewohner: Jeder kann über das Portal Missstände aufzeigen – und zwar anonym. Moderne Technik stellt sicher, dass niemand Angst vor Nachteilen haben muss. Denn wir wünschen uns in unseren Häusern eine Kultur des aktiven Hinschauens. Bitte helfen Sie uns dabei!

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

Ihr Holger Horrmann

Inhalt

DEZEMBER/JANUAR 2017/2018

Das Hinweisgebersystem	4
Auf großer Traumreise!	6
Bilderrätsel	11
Aktiv wissen	12
Mein Lieblingsplatz	13
Besondere Veranstaltungen	14
Einmalige Events	20
Kartoffeln des Südens	21
Fit im Alter: Mick Jagger	22
Stürzen vorbeugen	24
Aktiv unterhalten	27
Kurzgeschichte	28
Kreuzworträtsel	30
Kolumne & Impressum	31



istockphoto.com/jacobblund

Den Sturz vermeiden

... kann man nicht immer. Aber ein klarer Blick, festes Schuhwerk und trainierte Muskeln helfen, das Risiko zu reduzieren.

Mehr auf Seite 24



Nils Proppen

„Hexen, Heiden, Heilige“

Schauspielerin Christiane Hess schlüpft in mehr als 20 bekannte niedersächsische Sagengestalten.

Mehr auf Seite 20



istockphoto.com/antrec

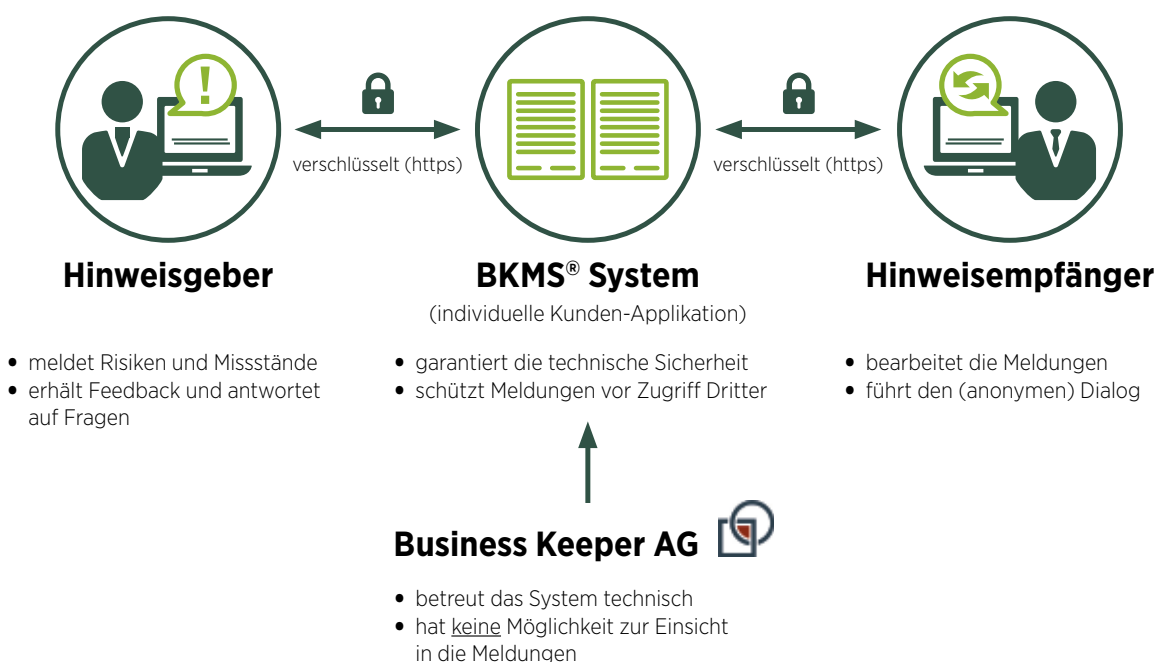
Sind Träume Schäume?

Nur Gehirnpulse oder tiefere Botschaften? Viele Experten meinen: Man kann aus Träumen lernen.

Mehr auf Seite 6

Hinweisgebersystem – Die GDA ist Vorreiter

Die Gesellschaft für Dienste im Alter (GDA) hat, was die Deutsche Stiftung Patientenschutz schon lange fordert – ein anonymes Meldesystem, um eine Kultur des Hinschauens auf allen Ebenen zu verankern!



Anonymität garantiert: Das Hinweisgebersystem der GDA.



Benjamin Knollmann,
Betriebliche Geschäftsleitung

Seit gut einem Jahr verfügt die GDA über das sogenannte Hinweisgebersystem. Es dient der Entgegennahme von Verdachtsmomenten auf mögliche Verstöße gegen Gesetze oder andere Regeln im Unternehmen durch Mitarbeiter, Bewohner, Lieferanten oder Angehörige.

„Wir wollen Menschen die Möglichkeit geben, Fehlverhalten, das sie in der GDA beobachten, anonym zu melden“, erklärt Benjamin Knollmann

(Betriebliche Geschäftsleitung). Neben dem Aufzeigen von Pflegefehlern gehe es auch um die Themen sexuelle Belästigung und Diskriminierung sowie um Betrug, Diebstahl und Unterschlagung, aber auch um Leistungsmissbrauch oder Abrechnungsbetrug.

„Rechtzeitig Prävention zu betreiben ist uns wichtig“, betont Knollmann. „Die wenigen Vorfälle in der Vergangenheit haben uns veranlasst, nach den besten Lösungen zu suchen.“



Online melden:
Von der GDA-
Internetseite aus
gelangt man zum
Portal.

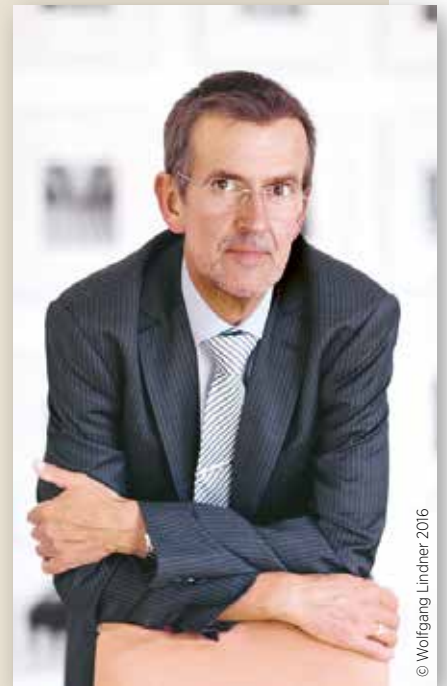


Wir fühlen uns der Charta der Rechte hilfe- und pflegebedürftiger Menschen besonders verpflichtet und wollen rechtzeitig anonyme Meldungen über Fehlverhalten ermöglichen.“ Die Hinweise erreichen GDA-Vertrauensmann Wolfgang Lindner über das Internetportal eines externen Dienstleisters. Sie werden verschlüsselt übertragen und sind für Unbefugte nicht lesbar. Der Link zu dem Portal ist auf www.gda.de zu finden.

Schauen Sie nicht weg!

Falls Sie Missstände erkennen, scheuen Sie sich bitte nicht, sie zu melden. Ihre Hinweise nimmt Wolfgang Lindner entgegen.

Bei der Wahl der Vertrauensperson war der GDA wichtig, eine Person zu finden, die nicht mit dem Unternehmen beruflich oder privat verbunden ist oder war. Dies garantiert eine unbefangene Sicht. Lindner (Erster Kriminalhauptkommissar des Landeskriminalamtes Niedersachsen a. D.) verfügt über 40 Jahre Ermittlungserfahrung in den Bereichen Wirtschaftskriminalität und Korruption.



© Wolfgang Lindner 2016

Wolfgang Lindner,
Vertrauensmann der GDA



Aktuelle Erlebnisse, Erinnerungen an Vergangenes: Im Traum verarbeitet der Mensch Erlebnisse und Eindrücke, die ihn unterbewusst beschäftigen.

Auf großer Traumreise!

Sie sind Botschaften aus unserem tiefsten Inneren. Wer sich mit seinen Träumen bewusst intensiv beschäftigt, kann daraus viel für den Alltag lernen. Aber: Finger weg von Traumdeutungsbüchern!

VON BERT STREBE

Der Schlitten wurde immer schneller. Mitten in der Nacht raste der Mann darauf einen Abhang hinunter. Schneller, noch schneller, bis der Schlitten fast mit Lichtgeschwindigkeit durch die Dunkelheit schoss. In diesem Moment brachen die Sterne ihr Licht in Farben, die er noch nie gesehen hatte.

Albert Einstein hat diese Schlittenfahrt erlebt – in einem Traum. Der berühmte Wissenschaftler erzählte, er habe ihn nie vergessen, sein ganzes Forschen und Denken sei davon beeinflusst worden. Einschließlich der Relativitätstheorie, die grob zusammengefasst aussagt, dass die Zeit un-

„Träume sind Gefühle in bewegten Bildern.“

Brigitte Holzinger,
Institut für
Bewusstseins- und
Traumforschung Wien





Träume sind wichtig – wer sich mit ihnen beschäftigt, ist im Leben oft ausgeglichener.

→ unterschiedlich schnell vergeht – abhängig davon, wie schnell man sich selbst bewegt. Einstein ist nicht allein mit seinen Erfahrungen. Träume sind ein wichtiger Aspekt des menschlichen Lebens und der Gesundheit.

150 000 Träume im Leben

Wir träumen jede Nacht – auch wenn wir uns nicht daran erinnern. Vieles ist Forschern noch unklar. Sicher aber ist: Träume beginnen etwa 90 Minuten nach dem Einschlafen

und werden gegen Morgen häufiger. Ein Durchschnittsmensch durchlebt 150 000 Träume im Leben. Frauen träumen häufiger von Kleidung, Heim und Harmonie. Männer von Aggression – und von Sex. Zudem tauchen bei ihnen öfter unbekannte Personen auf als bei Frauen, hat Hans-Günter Weeß, Leiter des interdisziplinären Schlafzentrums am Pfalzkrankenhaus für Psychiatrie und Neurologie in Klingenmünster, herausgefunden.

Warum sind Träume wichtig?

Was genau ist die Funktion des Traums? Experten sind sich nicht einig. Manche meinen, Träume seien eine Ansammlung nutzloser elektrischer Impulse. Das ist unwahrscheinlich: Menschen, bei denen der Teil des Gehirns beschädigt ist, in dem es um Bedürfnisse geht, träumen nicht.

Ein paar Punkte gelten als halbwegs gesichert. Erstens: Träume sind notwendig für die Entwicklung des Gehirns. Das schlussfolgern Experten wie Weeß aus dem Umstand, dass Neugeborene viel träumen.



Alpträume entschärfen: Ein Traumtagebuch kann helfen.

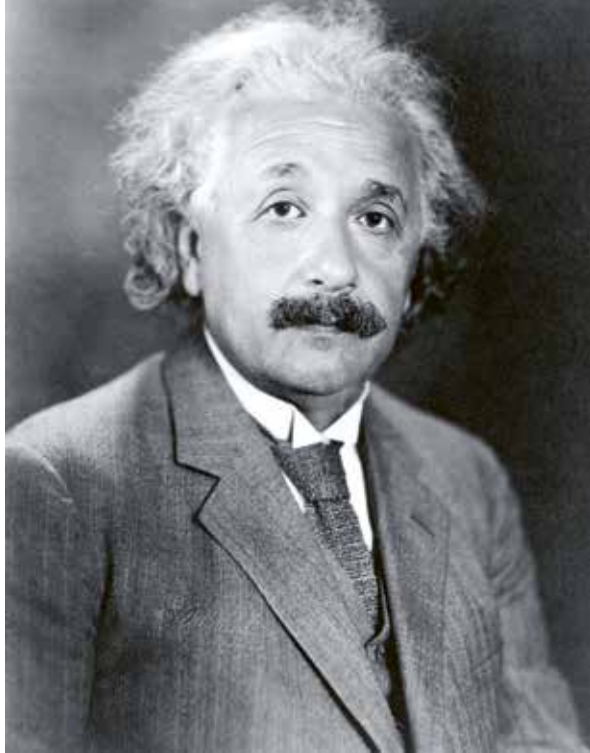
Wenn das Kopfkino belastend wird

Alpträume sind belastend – aber im Kern sind es auch nur Träume. Das bedeutet: Man kann herausfinden, was sie bedeuten. Dann werden sie sich in aller Regel nicht wiederholen.

Etwa fünf Prozent der Deutschen leiden unter Alpträumen. Anfällig hierfür sind Menschen, die besonders sensibel sind, Stress haben oder traumatisiert sind. Eine häufige Reaktion vieler Menschen nach einem Alptraum

ist, alles schnell vergessen zu wollen. Traumforscher sagen aber, dass es besser ist, sich dem Erlebten zu stellen.

Dazu sollte man die Ursache des Alptrausms herausfinden, wer mag, etwa mithilfe eines Traumtagebuchs. Danach stellt man sich die Bewältigung der geträumten Situation vor – diese Problemlösungen lassen sich mit ein wenig Übung in die Alpträume integrieren. Anleitungen, wie



gettyimages.de/science source
iStockphoto.com/Squarepixels

Ein Traum hat Albert Einstein auf seine berühmte Relativitätstheorie gebracht.



Die Träume von Männern und Frauen sind sehr unterschiedlich.

Zweitens: Neurologe und Tiefenpsychologe Sigmund Freud hatte die These, dass sich in Träumen unbewusste Wünsche und Triebe äußern. Sie gilt als überholt. Dennoch hätten sie viel mit Emotionen zu tun, sagt die Psychologin Brigitte Holzinger, Leiterin des Wiener Instituts für Bewusstseins- und Traumforschung: „Träume sind Gefühle in bewegten Bildern.“

Drittens: Der Mensch sortiert im Traum, welche Ereignisse des vergangenen Tages gespeichert werden

müssen und welche nicht. Sprich: Er lernt. „Die Menge an Informationen, die wir tagsüber aufnehmen, kann nur begrenzt behalten werden“, sagt Ingo Fietze, Schlafforscher und Professor an der Berliner Charité.

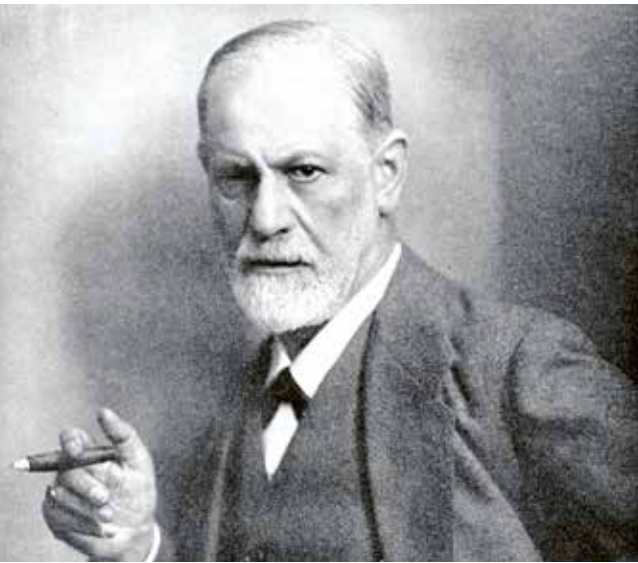
Den Traum festhalten

70 Prozent unserer Träume beziehen sich auf Aspekte wie Gefahr, Probleme und Herausforderungen. Das kann man negativ bewerten – muss es aber nicht. Man könnte es, wie manche Wissenschaftler, als Trainingsprogramm für die Krisenbewältigung sehen. Schon die alten Griechen glaubten, dass das nächtliche Kino Botschaften vermittelt, die sich von den Ufern des Unterweltflusses Acheron zum Menschen aufmachten.

Aber warum müssen wir uns überhaupt anstrengen, Träume zu verstehen? Träume können auch verschlüsselt auf eine innere seelische Verletzung aufmerksam machen, über die wir bisher nicht nachdenken wollten. Der Traum findet Bilder für das, um was es geht. Darum könne man ihn nutzen, um Botschaften zu entschlüsseln und daran zu wachsen, sagt Psychologin Holzinger: „Der Traum ist so etwas wie eine kleine →

90 Minuten nach dem Einschlafen beginnen wir zu träumen. Träume werden gegen Morgen häufiger.

man dieses sogenannte luzide Träumen, also das Klarträumen, lernen kann, gibt es im Internet – lesen Sie dazu auch das Interview mit dem Traumforscher Michael Schredl. Sie finden es auf der Seite 10 dieses Magazins. Sehr hilfreich ist es auch, mit einem vertrauten Menschen über die Albträume zu sprechen. In hartnäckigen Fällen sollte man dies nicht abtun – und einen Arzt konsultieren.



Getty Images/Universal Images Group

Der Psychoanalytiker Sigmund Freud glaubte, dass Träume für unbewusste Wünsche stehen. Dies gilt als widerlegt.

→ Psychotherapie. „Wer Träume so nutzen möchte, kann ein Traumtagebuch anlegen. Wichtig ist es, Träume noch im Wachwerden aufzuschreiben.“

Nicht so simpel gestrickt

Vorsichtig sollte man mit Interpretationsbüchern sein. Traumsymbole können eine Anregung sein – aber sie funktionieren nicht als allgemeingültige Erklärung. So simpel ist unser Gehirn nicht gestrickt. Nicht jeder Traum, in dem man nackt ist, steht für Schutzlosigkeit, nicht jede Brücke verweist auf eine Übergangssituation.

Sicher ist: Wer seine Träume ernst nimmt und sich mit ihnen befasst, dem kann es besser gehen. Allein schon, weil er sich selbst ernst nimmt, mehr über sich erfährt – und so das Selbstwertgefühl stabilisiert. „Jemand, der viel träumt, kommt besser im Leben zurecht“, sagt Schlaf Forscher Fietze.

Beschäftigt Sie ein Traum?

Schreiben Sie ihn auf, um herauszufinden, was er bedeuten könnte.

Träume zeigen, was gerade wichtig ist

Der Mannheimer Traumforscher Michael Schredl beschäftigt sich nicht nur mit dem, was uns in unseren Träumen geschieht – er weiß auch, wie man den Ausgang der Geschehnisse beeinflussen kann.



privat

Was können wir aus Träumen lernen?

Träume greifen Dinge auf, die uns gerade wichtig sind. Man braucht Zeit, sich den Traum anzusehen. Das versucht man in einfache Begriffe zu übersetzen. Wenn man zum Beispiel verfolgt wird, wäre das vielleicht: Man hat Angst, man läuft weg. Psychologen nennen so etwas Vermeidungsverhalten. Man könnte also aus dem Traum ablesen, dass es tagsüber etwas gibt, das man vermeidet.

Wie gehe ich damit um, wenn der Traum zum Albtraum wird?

Das Hauptthema von Albträumen ist oft Hilflosigkeit. Das kann man behandeln, indem man sich den Traum im Wachzustand vergegenwärtigt

und sich vorstellt, wie man die Situation löst. Der Traum endet in der Regel in der Gefahrenlage, also denkt man ihn zu Ende. Das tut man einmal pro Tag, zwei Wochen lang. Man übt die Lösung. Dadurch verändert sich die Wirkung des Traums.

Und das kann man zu Hause machen?

Wer möchte, kann es. Auf der Internetseite www.dreamresearch.de gibt es eine Anleitung zum Herunterladen.

Würden Sie dazu raten, Träume aufzuschreiben?

Das ist eine Geschmacksfrage. Es erfordert nämlich durchaus Motivation. Für die, die sich dafür interessieren oder die sogar Spaß dran haben, lohnt sich das auf jeden Fall.

Bilderrätsel

Finden Sie die 10 Fehler. Ob Sie richtig liegen, sehen Sie auf der vorletzten Seite.

Original



Fälschung



Praça do Comércio, Lissabon, Portugal.

Zahnbürste wechseln!

Sechs bis acht Wochen: Länger sollte man eine weiche bis mittelharte Zahnbürste nicht benutzen, rät Thomas Wolf vom Bundesvorstand des Freien Verbands Deutscher Zahnärzte. Eine harte Zahnbürste könne man notfalls auch mal drei Monate lang verwenden.



iStockphoto.com/bowdenimages

Mit Hagebutten gesund durch den Winter

Hagebutten, etwa im Tee oder als Mark in Suppen, stärken die Abwehrkräfte. Die Früchte sind reich an Vitamin C und enthalten Eisen, Magnesium und Natrium. Bei der Verarbeitung müssen Blütenansatz, Stiel und die Samen entfernt werden. Dabei sollte man Handschuhe tragen, denn die Samen reizen die Haut. Alternativ kocht man Hagebutten 20 Minuten in Wasser und streicht sie durch ein feines Sieb. Sie schmecken auch gut in Kuchen und Desserts oder in fruchtigen Soßen, etwa zu Wild.



iStockphoto.com/LianeM

Wasser: Geöffnet kühl lagern

Ungeöffnetes Mineralwasser hält sich unbegrenzt. Voraussetzung ist, dass das Wasser hygienisch abgefüllt wurde, erläutert Sebastian Rau vom SGS Institut Fresenius. Ist die Flasche erst einmal geöffnet, sollte man das Wasser innerhalb weniger Tage verbrauchen. Denn beim Öffnen können Mikroorganismen in die Flasche kommen. Besonders rasch geschieht dies in heller und warmer Umgebung, daher lagert man angebrochene Flaschen am besten im Kühlschrank.



iStockphoto.com/SPH



Christine Nitschke: jolly-photo/Shutterstock, iStockphoto.com/Azure-Dragon/pixhook

mein Lieblingsplatz

HORST BAHN

Die Jahreszeiten im Freien zu erleben ist ein Genuss!

„Als meine Frau und ich hier vor rund zweieinhalb Jahren eingezogen sind, kam ich recht schnell beim Mittagessen mit unserer Tischnachbarin ins Gespräch. Die Gartenarbeit fiel ihr immer ein wenig schwerer, erzählte sie. Ich bot ihr meine Hilfe an und so kam ich zur Gartenarbeit im GDA Wohnstift Hannover-Kleefeld. Rosen schneiden, Äpfel ernten, alles in Stand halten: Wir beackern die Pflanzen gemeinsam, haben uns leichte und schwere Tätigkeiten untereinander aufgeteilt. Zweimal in der Woche bin ich hier. Es ist ja ständig was zu tun. Und die Arbeit unter freiem Himmel habe ich immer geschätzt!“

Besondere Veranstaltungen

im Dezember und Januar

Freitag, 1. Dezember 2017

Konzert

Forum für Laienmusiker
Uhrzeit: 18.30 Uhr | Ort: Vortragssaal

Samstag, 2. Dezember 2017

Kurrendeblasen

Posaunenchor der Dietrich-Bonhoeffer-Gemeinde
Leitung: Claudia Rittmeier
Uhrzeit: 12.15 Uhr | Ort: Foyer

Sonntag, 3. Dezember 2017

Gottesdienst mit Abendmahl

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

Dienstag, 5. Dezember 2017

Meditation

Nonne Thubten Kelsang,
Tibet-Zentrum Hannover
Wissenschaftliche Untersuchungen belegen die positive Wirkung von Meditation auf die Gesundheit. Das innere Gleichgewicht wird gestärkt und Gedanken werden in eine positive Richtung gelenkt. Tragen Sie am besten bequeme Kleidung für ein angenehmes Körpergefühl. Uhrzeit: 10.00 Uhr | Ort: Clubraum
Eine Anmeldeleiste liegt aus.

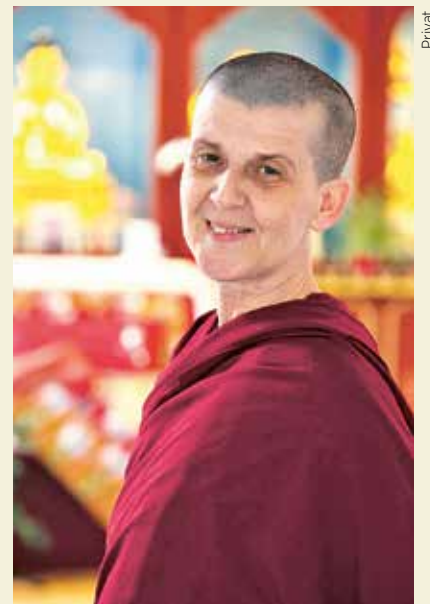


Die Pianistin Gerlint Böttcher ist seit 15 Jahren ein gern gehörter Gast im GDA Wohnstift Hannover-Kleefeld.

Samstag, 2. Dezember 2017

Klavierkonzert

Franz Liszt – „Wanderjahre“
Gerlint Böttcher
Emotionalität und Intensität, gepaart mit kristallklarer Anschlagkultur und packender Leidenschaft: Gerlint Böttcher gehört zu den erfolgreichen deutschen Pianistinnen, die auch im Ausland wahrgenommen werden!
Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |
Eintritt: 3,00 €



Thubten Kelsang

lädt Sie wieder zu Achtsamkeits-, Atem- und Konzentrationsübungen ein!

Dienstag, 5. Dezember 2017

Bewohnerinformationsstunde

Martin Stodolny und Dr. Holger Hormann,
Geschäftsführer der GDA
Uhrzeit: 15.30 Uhr | Ort: Vortragssaal

Mittwoch, 6. Dezember 2017

Adventsnachmittag

Verein der Freunde

Musikalische Gestaltung: Die Harmonics

Uhrzeit: 15.30 Uhr | Ort: Bewohnerrestaurant



Alle Jahre wieder ... gemeinsames Kaffeetrinken und Kuchenessen im Advent!

Donnerstag, 7. Dezember 2017

BRIK

Bewegungscoaching zur Reaktivierung der Körperintelligenz

Brigitte Wotka

Uhrzeit: 15.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Donnerstag, 7. Dezember 2017

Gespräch unter Männern

Über Gott und die Welt und uns selbst

Pastor i. R. Thomas Aehnelt

Uhrzeit: 15.30 Uhr | Ort: Clubraum

Donnerstag, 7. Dezember 2017

Lebendiger Adventskalender der Vogelsiedlung

Uhrzeit: 17.30 Uhr | Ort: Vortragssaal

Freitag, 8. Dezember 2017

Führung

Silberglanz. Von der Kunst des Alters

Niedersächsisches Landesmuseum Hannover

Uhrzeit: 13.40 Uhr | Treffpunkt: Foyer |

Eintritt: 18,00 € zzgl. Fahrtkosten

Eine Anmeldeleiste liegt aus.

Sonntag, 10. Dezember 2017

Besonderes Frühstück im Advent

Uhrzeit: 8.00 bis 10.00 Uhr | Ort: Bewohnerrestaurant | Preis: 9,50 €

Die Bonvergabe findet am Freitag, 1. Dezember 2017, von 12.00 bis 13.00 Uhr im Foyer statt.

Montag, 11. Dezember 2017

Weihnachtskonzert

„Nur wo Engel singen“

Singkreis des GDA Wohnstifts Hannover-Kleefeld

Musikalische Leitung und Begleitung: Anne Schilling

und Julia Ihlefeld, Sopran, und Sarah Siering, Alt

Uhrzeit: 18.30 Uhr | Ort: Vortragssaal

Dienstag, 12. Dezember 2017

Diavortrag

Kuba – Geschichte der Karibik-Insel

Gertrud Eckhardt

Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |

Eintritt: 3,00 €

Mittwoch, 13. Dezember 2017

Adventsnachmittag

Musikalische Gestaltung:

Albrecht v. Blanckenburg

Uhrzeit: 15.30 Uhr | Ort: Bewohnerrestaurant |

Eintritt: 5,50 €

Die Bonvergabe findet am Dienstag, 5. Dezember 2017, in der Zeit von 11.00 bis 12.30 Uhr im Foyer statt.

Donnerstag, 14. Dezember 2017

Geburtstags- und Begrüßungskaffee

Wir laden alle im November geborenen

oder im vergangenen Monat neu eingezogenen Bewohnerinnen und Bewohner herzlich ein.

Uhrzeit: 15.30 Uhr | Ort: Bewohnerrestaurant

Freitag, 15. Dezember 2017

Adventskonzert

Kammerchor Herrenhausen

Dirigent: Tim Kuhlmann

Uhrzeit: 19.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |

Eintritt: 3,00 €



Beindruckende Natur: Referent Matthias Hanke verspricht ein kurzweiliges audiovisuelles Erlebnis.

Dienstag, 19. Dezember 2017

Bildvortrag

Norwegen – Faszination zwischen Polarlicht und Mitternachtssonne

Matthias Hanke

Erleben Sie das ursprüngliche Norwegen mit verschneiten Hochebenen und Bergregionen im Winter, der das Land monatelang fest im Griff hat. Wer dann noch in einer kristallklaren Nacht das magische Nordlicht beobachten kann, wird gefesselt sein. Genießen Sie die Bilderreise durch faszinierende Fjordlandschaften und die beeindruckenden Naturkulissen!

Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |

Eintritt: 3,00 €

Mittwoch, 20. Dezember 2017

Schreibwerkstatt

Annemarie Wolter

Uhrzeit: 15.30 Uhr | Ort: Raum Ricklingen

Mittwoch, 20. Dezember 2017

Konzert

Swinging Santa Claus

Ein Big-Band-Melodiencocktail

im weihnachtlichen Flair

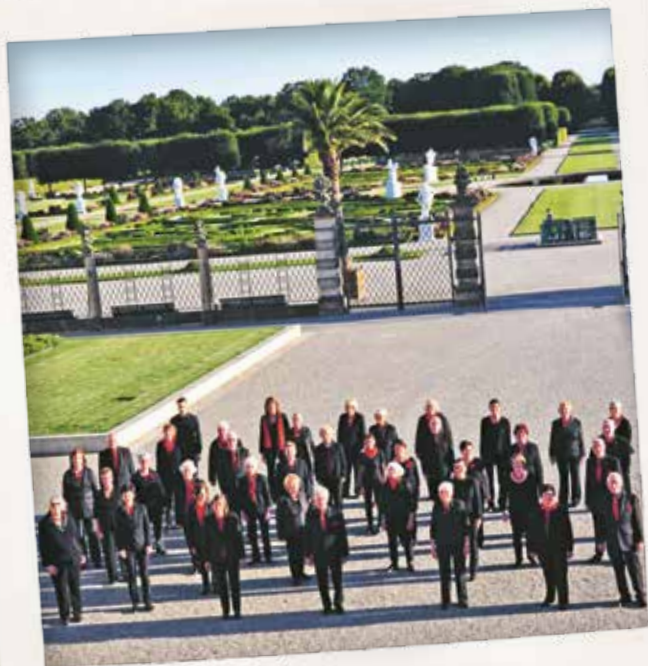
Walt Kracht & His Orchestra

Uhrzeit: 19.00 Uhr | Ort: Vortragssaal



Ho-ho-ho:

Walt Kracht & His Orchestra stimmen Sie musikalisch auf das Weihnachtsfest ein!



Einer der leistungsstarken Laienchöre Niedersachsens: So bewerten Fachleute den Kammerchor Herrenhausen.

Sonntag, 17. Dezember 2017

Gottesdienst

Landessuperintendentin i. R.

Oda-Gebbine Holze-Stäblein

Uhrzeit: 10.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Sonntag, 17. Dezember 2017

Konzert

Schülerinnen und Schüler

der Musikklassse von Boris Vakhovski

Uhrzeit: 16.00 bis 18.00 Uhr inkl. einer Pause

Montag, 18. Dezember 2017

Offenes Singen

Albrecht v. Blanckenburg

Uhrzeit: 17.30 | Ort: Foyer

Donnerstag, 21. Dezember 2017

BRIK

Bewegungscoaching zur Reaktivierung
der Körperintelligenz

Brigitte Wotka

Uhrzeit: 15.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Sonntag, 24. Dezember 2017

Christvesper

Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt

Uhrzeit: 15.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Das Café & Restaurant Lieblingsplatz

Das Cafe & Restaurant Lieblingsplatz
hat am Heiligabend bis 17.30 Uhr für Sie
geöffnet: Wir freuen uns auf Sie!

Festliches Abendessen

Frohe Weihnachten!

Uhrzeit: 17.00 Uhr | Ort: Bewohnerrestaurant

Mittwoch, 27. Dezember 2017

Bingo

Verein der Freunde

Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Sonntag, 31. Dezember 2017

Altjahresgottesdienst

Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt

Uhrzeit: 16.00 | Ort: Vortragssaal

Sonntag, 31. Dezember 2017

Festliches Abendessen

Guten Rutsch in ein glückliches 2018!

Musikalische Gestaltung: Yasuko Ogata, Cello,
und Laszlo Gulyas, Akkordeon und Klavier

Uhrzeit: 18.00 Uhr | Ort: Foyer

Montag, 1. Januar 2018

Frohes neues Jahr!

Dienstag, 2. Januar 2018

Bewohnerinformationsstunde

Martin Stodolny und Jörg Ziesemer

Uhrzeit: 15.30 Uhr | Ort: Vortragssaal

Mittwoch, 3. Januar 2018

Diavortrag

Verein der Freunde

Israel/Palästina – Wandern im Heiligen Land
von der Quelle des Jordan

Georg Berthold

Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |

Eintritt frei für Vereinsmitglieder, Gäste: 3,00 €

Donnerstag, 4. Januar 2018

BRIK

Bewegungscoaching zur Reaktivierung
der Körperintelligenz

Brigitte Wotka

Uhrzeit: 15.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Donnerstag, 4. Januar 2018

Gespräch unter Männern

Über Gott und die Welt und uns selbst

Pastor i. R. Thomas Aehnelt

Uhrzeit: 15.30 Uhr | Ort: Clubraum

Sonntag, 7. Januar 2018

Gottesdienst

Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt

Uhrzeit: 10.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Dienstag, 9. Januar 2018

Diavortrag

Marokko – Durch die Sahara zum Hohen Atlas
Königsstädte, Paläste, Basare, Berberfeste,

Bauchtanz, Marrakesch, Casablanca, Rabat

Gertrud Eckhardt

Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |

Eintritt frei für Bewohnerinnen und Bewohner,
Gäste: 5,00 €

Mittwoch, 10. Januar 2018

Erzählcafé

Früher war alles besser? Früher war
alles anders!

Christine Nitschke

Uhrzeit: 15.30 Uhr | Ort: Clubraum

Donnerstag, 11. Januar 2018

Geburtstagskaffee

Wir laden alle im Dezember geborenen Bewohnerinnen und Bewohner herzlich ein!

Uhrzeit: 15.30 Uhr | Ort: Bewohnerrestaurant

Freitag, 12. Januar 2018

Angrillen

Uhrzeit: 16.00 bis 18.00 Uhr | Ort: Café Lieblingsplatz

Sonntag, 14. Januar 2018

Beschwingt ins neue Jahr

Empfang des Stiftsdirektors Martin Stodolny

Die kleine Swingbrause

Matthias Königer, Gesang, Klavier & Conference, Heinrich Roemisch, Kontrabass,

Götz Baumgarten, Schlagwerk

Uhrzeit: 10.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Im Anschluss Sekt, Selters und Brause im Foyer

Mittwoch, 17. Januar 2018

Schreibwerkstatt

Annemarie Wolter

Uhrzeit: 15.30 Uhr | Ort: Raum Ricklingen

Mittwoch, 17. Januar 2018

Theater

„Hexen, Heiden, Heilige“

Nils Profen



Christiane Hess

nimmt Sie mit auf einen Streifzug durch die tiefsinnige, tragische und teils urkomische nieder-sächsische Sagenwelt!

Eine Schauspielerin, eine Maske, ein Spazierstock, 23 Rollen

Spiel, Texte, Maskenbau: Christiane Hess

Regie: Arnd Rühlmann; Assistenz: Bernd

Schramm; Kostümbild: Sabine Mech

Uhrzeit: 16.00 bis 18.00 Uhr inkl. Pause mit

teuflischen Häppchen und verhexten Getränken |

Ort: Vortragssaal | Eintritt: 8,00 € für Bewohnerinnen und Bewohner, 12,00 € für Gäste (mit

Verzehr 14,00 bzw. 18,00 Euro)

Lesen Sie mehr über dieses einmalige Event

auf Seite 20.

Donnerstag, 18. Januar 2018

BRIK

Bewegungscoaching zur Reaktivierung

der Körperintelligenz

Brigitte Wotka

Uhrzeit: 15.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Freitag, 19. Januar 2018

Musikalischer Lieblingsplatz

Mit einem neuen Format möchten wir im neuen

Jahr Ihr Gehör musikalisch und Ihren Gaumen

kulinarisch erfreuen. In kleinem gemütlichen

Rahmen und bei begrenzter Sitzplatzzahl

spielen junge Künstler kleine Konzertprogramme. Die unmittelbare Nähe zwischen Musikern

und Zuhörern zeichnet das Kaminzimmer als

„Musikalischen Lieblingsplatz“ aus und verspricht ein einmaliges Konzerterlebnis. Genießen

Sie ein Glas Wein oder ein anderes Getränk Ihrer

Wahl, während Sie der musikalischen Darbietung

lauschen. Im Anschluss servieren wir Ihnen nach

Wunsch ein Menü von der Abendkarte.

Uhrzeit: 18.30 Uhr | Ort: Kaminzimmer im Café

Lieblingsplatz | Eintritt frei für Bewohnerinnen

und Bewohner, Gäste: 8,00 €

Reservierungen nimmt unser Servicepersonal im

Café Lieblingsplatz entgegen.

Sonntag, 21. Januar 2018

Gottesdienst

Uhrzeit: 10.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Sonntag, 21. Januar 2018

Klavierkonzert

Zur 25-jährigen Konzerttätigkeit in Deutschland
Jewgenij Kolmanovitsch, Pianist
Bilder einer russischen Seele
Werke von Nikolai Karlowitsch Medtner, Sergei Wassiljewitsch Rachmaninow und Modest Petrowitsch Mussorgski
Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |
Eintritt frei für Bewohnerinnen und Bewohner, Gäste: 7,00 €



Eindrucksvolle Bilder: Lernen Sie bei der Multivisionsschau Argentinien und Chile kennen!

Mittwoch, 24. Januar 2018

Multivisionsschau

Argentinien und Chile – 15 000 km mit Rucksack und Zelt auf Entdeckungstour
Sandra Butscheike und Steffen Mender
Die beiden Fotojournalisten bereisen faszinierende Landschaften, wie sie unterschiedlicher nicht sein könnten. Östlich und westlich der Andengipfel erstrecken sich Wüsten, Geysire, Vulkane, Flüsse und Seen, üppige Wälder und Gletscher, dazwischen endlose Weite und riesige Distanzen. Wer sie überwindet, wird belohnt und immer wieder Neues entdecken. Im Anschluss haben Sie im Café Lieblingsplatz Gelegenheit, mit den Referenten bei südamerikanischen Speisen und Getränken ins Gespräch zu kommen.
Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |
Eintritt frei für Bewohnerinnen und Bewohner, Gäste: 7,00 €

Sandra Butscheike und Steffen Mender GbR

Donnerstag, 25. Januar 2018

Tanzen mit dem Rollator

Almut Hoffmeister und Ramona Farwig
Uhrzeit: 15.30 Uhr | Ort: Vortragssaal

Freitag, 26. Januar 2018

Prunksitzung

Die Leinespatzen – Stadtgarde Hannover
Uhrzeit: 19.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |
Eintritt: 10,00 € für Bewohnerinnen und Bewohner, 18,00 € für Gäste (inkl. Imbiss und Getränk)

Die Bonvergabe findet am Donnerstag, 18. Januar 2018, in der Zeit von 11.00 bis 12.30 Uhr statt.

Dienstag, 30. Januar 2018

Live-Reportage

Himalaya – Gipfel, Götter, Glücksmomente
Pascal Violo

Viele Monate tauchte der Reisejournalist in die mystische Welt des Himalaya ein. Seine Reisen führen ihn über verschneite Pässe, auf eisige Berge und durch abgelegene Dörfer, vor allem aber zu den Menschen dieser einzigartigen Region. Beeindruckt von der Herzlichkeit der Bewohner machte er sich auf die Suche nach der Seele dieser Landschaft und erkundete auf einem alten indischen Motorrad die Straßen und Wege in alle Himmelsrichtungen.

Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |
Eintritt frei für Bewohnerinnen und Bewohner, Gäste: 7,00 €



Pascal Violo

„Gipfel, Götter, Glücksmomente“:

Freuen Sie sich auf die neue Live-Reportage von Pascal Violo!

Mittwoch, 31. Januar 2018

Offenes Singen

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

**Hexen,
Heiden,
Heilige:**

Die Schauspielerin Christiane Hess zeigt im GDA Wohnstift Hannover-Kleefeld ihre Wandlungsfähigkeit.



Eine Künstlerin mit 1000 Gesichtern

Ein Spazierstock, eine Feder, ein Tagebuch: Die Schauspielerin Christiane Hess schlüpft in mehr als 20 Rollen. „Hexen, Heiden, Heilige“ ist der Titel ihres Theater-Streifzugs durch Niedersachsens Sagenwelt.



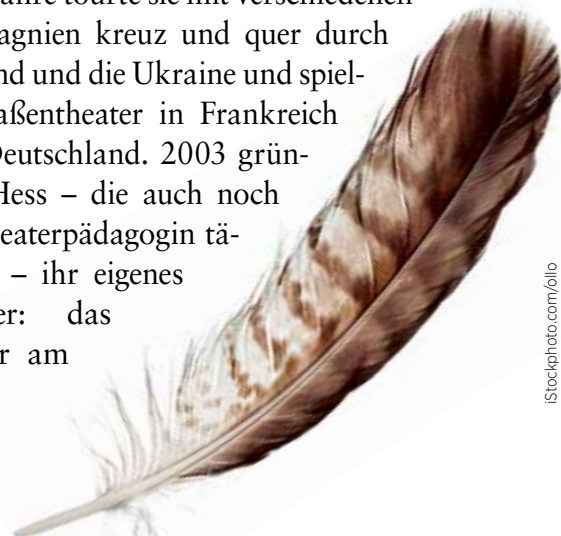
**„Hexen,
Heiden, Heilige“**

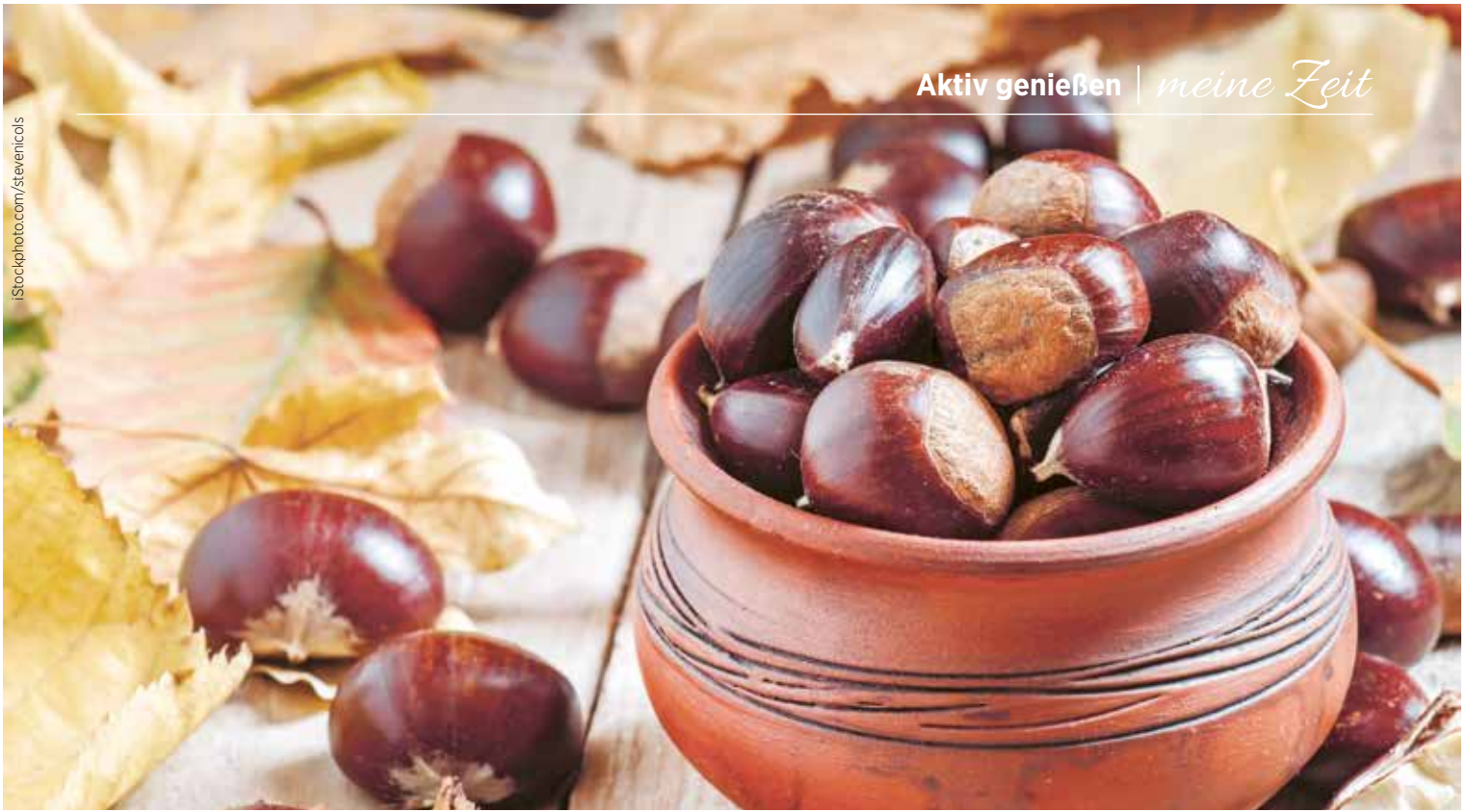
Mittwoch, 17. Januar
2018, 16.00 bis
18.00 Uhr,
Vortragssaal.
Eintritt: 8,00 € für
Bewohnerinnen
und Bewohner,
12,00 € für Gäste
(mit Verzehr 14,00
bzw. 18,00 €).

Eine ungewöhnliche Kombination aus Schauspiel, Masken- und Objekttheater erwartet das Publikum. Mit zahlreiche Überraschungen beeindruckt die Künstlerin ihre Zuschauer: So wächst aus einem alten Spazierstock eine Hexeneiche und „Die Ratte von Hameln“ stellt endlich klar, wie das im Jahre 1284 eigentlich alles wirklich war ... Minimalistisches Solotheaterprogramm und höchste Wandlungsfähigkeit – das sind die Markenzeichen von Christiane Hess. Geboren 1970 in Hannover absolvierte sie ihre Ausbildung an der École Internationale de Théâtre Jacques Lecoq

in Paris und erhielt ihr Postgraduate diploma im Studiengang Figurentheater an der Central School of Speech and Drama in London.

Viele Jahre tourte sie mit verschiedenen Kompagnien kreuz und quer durch England und die Ukraine und spielte Straßentheater in Frankreich und Deutschland. 2003 gründete Hess – die auch noch als Theaterpädagogin tätig ist – ihr eigenes Theater: das theater am barg.





Kartoffeln des Südens

Es ist Erntezeit für Esskastanien. Sie zählen zu den nahrhaftesten Früchten des Herbstes. Aus ihnen lassen sich köstliche herzhaftere und süße Speisen zubereiten.

VON HEIDEMARIE PÜTZ

Heiße Maroni, heiße Maroni“, tönt es im Herbst und Winter verlockend auf manchem Markt. Die Nüsse sind nicht nur eine Leckerei, sondern auch gesund: Esskastanien enthalten nur rund 2 Prozent Fett, sie sind darum die mit Abstand fettärmsten Nüsse, teilt der Verbraucherinformationsdienst aid mit. Zudem bestehen sie zu mehr als 40 Prozent aus Kohlenhydraten und zu knapp 50 Prozent aus Wasser. 100 Gramm Esskastanien decken laut aid fast ein Drittel des täglichen Ballaststoffbedarfs.

Die wegen ihres hohen Stärkeanteils auch „Kartoffeln des

Südens“ genannten Früchte werden von September bis Dezember geerntet.

Unterschieden wird zwischen den rundlichen, geschmacksärmeren Esskastanien und den ei- bis herzförmigen Maronen, die einen kräftig-sahnigen Geschmack haben. Rosskastanien hingegen sind nicht genießbar. In Deutschland sind vor allem italienische „marroni“ gefragt. Von den jährlich etwa 4000 Tonnen Importware kommen rund 2400 Tonnen von der Apenninen-Halbinsel.

Frische Früchte fühlen sich schwer und fest an

Heute zaubert die Gourmetküche delikate Gerichte aus den Nüssen mit dem hohen Stär-

ke-, Vitamin-C- und Kaliumgehalt. „Von Mitte September bis Weihnachten verarbeiten wir pro Woche bis zu 15 Kilogramm“, sagt Küchenchef Peter Heck vom Waldhaus Wilhelm im pfälzischen Maikammer. Der Reigen reicht von Kastaniensuppe, glacierten Kastanien oder Krusteln bis hin zu feinen Crêpes zu Gans oder Wild. Für Süßschnäbel gibt es Kastanieneis oder -creme mit Feigen.

Heck rät: Kastanien müssen schwer und fest in der Hand liegen. Klingen sie hohl, sind sie nicht mehr frisch. In einer Papiertüte halten sich frische Früchte in aller Regel nur wenige Tage im Kühlschrank. Blanchiert lassen sie sich problemlos einfrieren.



Mit Achtsamkeit **das Leben auskosten**

74 Jahre und kein Ende in Sicht: Rolling-Stones-Sänger Mick Jagger steht seit mehr als einem halben Jahrhundert auf Konzertbühnen – und ist fit wie eh und je. Geschont hat er sich selten und tut es auch immer noch nicht. Wie macht er das nur?

VON ASTRID FABRICIUS

Er hat es wieder getan. Zurück auf die Bühne, zurück ins Rampenlicht. Gut gelaunt rockte Mick Jagger über Stunden ganze Stadien. Mehr als ein Dutzend Konzerte in ganz Europa standen für den Frontmann der Rolling Stones in diesem Herbst auf dem Kalender. Da hatte er gerade seinen 74. Geburtstag hinter sich – und sein jüngstes Kind den ersten Geburtstag noch vor sich.

Mick Jagger: Er prägte mit seiner Musik eine ganze Generation, stand vor allem für ein ausschweifendes Leben, Frauengeschichten und Drogenexzesse. Und dann dieses anstrengende Showprogramm, 55 Jahre nach dem ersten Auftritt der Rolling Stones? In einem Alter, in dem es die meisten Menschen etwas ruhiger angehen lassen? Pro Konzertabend legt Jagger auf der Bühne eine Strecke von mehr als 19 Kilometern zurück. Wenn man etwas genauer auf sein Leben schaut, kommt das allerdings gar nicht so überraschend. „Schon der junge Mick Jagger war ein Fitnessfanatiker“, schreibt die englische Zeitung „Daily Mail“.

Wie der Vater, so der Sohn

Sein Vater Joe arbeitete als Sportlehrer, den Sohn ließ er mit einer strengen Arbeitsethik aufwachsen. Ein damaliger Mitschüler erinnert sich: „Joe sorgte dafür, dass Mick seine Gewichte stemmte und seine Übungen absolvierte, bevor wir abends zum Ealing Jazz Club zogen.“

Diese Erziehung hat Jagger für sein ganzes Leben geprägt. „Ich denke, ich habe Glück mit meinen Genen gehabt, aber ich kümmere mich auch sorgfältig um meinen Körper und Geist.“ Drogen rührt der eigentlich als Michael Philip Jagger gebo-

rene Musiker schon seit Jahrzehnten nicht mehr an, auch Alkohol trinkt er kaum. „Es ist zu schwächend, viel zu trinken, deshalb nutze ich andere Entspannungstechniken“, erzählte er der „Daily Mail“. Dazu zählen Yoga und Pilates. Im Alter von 73 Jahren hat er sogar noch mit einer besonderen Variante angefangen, dem Aerial Yoga. Hierbei hängt man an einem Tuch kopfüber über dem Boden. „Aerial Yoga erhöht die Flexibilität der Muskeln und die Beweglichkeit der Gelenke“, erklärte der Trainer Nuno Campos der Zeitung. Dazu kommen Schwimmen, Jogging und Kickboxen.

Auch seine schmalen Hüften hat sich Jagger bewahrt. Dazu trägt auch seine Ernährung bei. Sir Mick – 2003 wurde Jagger wegen seiner Verdienste um die Popmusik von Prinz Charles zum Ritter geschlagen – schwört auf Avocados, Bioprodukte, viel Vollkornnahrung, Hühnchen und Fische.

Entsagung ist nicht alles

Bei aller Disziplin, beim Thema Frauen setzt der Rolling-Stones-Sänger nicht auf Entsagung. Seine Affären beschäftigten die Boulevardpresse, zweimal war er verheiratet. Er hat acht Kinder von fünf Frauen, vier Enkel und einen Urenkel. Aber auch Kinder halten ja bekanntlich jung.

„**Ich kümmere mich sorgfältig um meinen Körper und Geist.**“

Sir Mick Jagger,
Rolling-Stones-Sänger

Schon damals legendär für ihre Musik – The Rolling Stones im Jahr

1963: Bill Wyman (von links), Brian Jones, Charlie Watts, Mick Jagger und Keith Richards.





Im Fall des Falles: *So beugen Sie Stürzen vor*

Viele Ältere haben Angst zu fallen. Denn sind die Knochen schon angegriffen, kann ein Stolperer schwerwiegende Folgen haben. Mit ein paar einfachen Maßnahmen lassen sich Stürze oft vermeiden.

VON SABINE MEUTER

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko zu fallen. Etwa 30 Prozent der Menschen über 65 Jahren stürzen mindestens einmal im Jahr, erklärt Professor Clemens Becker, Chefarzt der Klinik für Geriatrische Rehabilitation am Robert-Bosch-Institut in Stuttgart. Zwar zieht nicht jeder Sturz Knochenbrüche nach sich. Aber es wächst

die Angst, wieder zu fallen und sich dann schwer zu verletzen. Wie sich Senioren wappnen können.

Sport treiben

Wer sich viel bewegt, reduziert die Gefahr zu fallen. Ramona Farwig vom GDA Wohnstift Hannover-Klee-feld gibt darum seit 2004 regelmäßig Sport- und Gymnastikkurse: „Ein gezieltes Muskel- und Koordinations-training kann hilfreich sein, Stürze zu





Gutes Sehvermögen:

Wer hier vorsorgt, kann sein Sturzrisiko schon deutlich verringern.



vermeiden. Im Fall des Falles hilft ein gestärktes Muskelnetz, wieder zum Stehen zu kommen“, sagt sie. Zudem könne Sport altersbedingte Prozesse verlangsamen. Und: „Das Training in der Gruppe ist eine gute Möglichkeit, um soziale Kontakte zu knüpfen und gemeinsam Freude an der Bewegung zu erleben“, ergänzt Farwig. Wer bisher keinen Sport gemacht hat, sollte vorher den Hausarzt um Rat fragen.

überprüfen lassen. Vorsicht bei einer Gleitsichtbrille: „Betroffene müssen sich erst an die veränderten Bedingungen beim Sehen gewöhnen, das dauert im Schnitt vier Wochen“, erklärt Becker. In dieser Phase ist besondere Achtsamkeit angesagt.

Für Halt sorgen

Schuhe müssen bequem zu tragen sein – und vor allem: Halt geben. →

Stolperfallen beseitigen

Lose Kabel sind Stolperfallen in der Wohnung. Sie sollten befestigt werden. „Teppiche können durch Anti-Rutsch-Matten sicherer gemacht werden“, sagt Erhard Hackler, Geschäftsführender Vorstand der Deutschen Seniorenliga in Bonn.

Augen testen lassen

Wer schlecht sieht, hat ein höheres Risiko für Stürze. Daher sollten Senioren einmal im Jahr die Sehkraft

istockphoto.com/jacoblund



Im Gleichgewicht:

Sanfte sportliche Betätigung stärkt die Muskulatur und hilft so, nach einem Sturz schnell wieder auf die Füße zu kommen.



Wärmende Pantoffeln:

Auch hier sollte man unbedingt auf rutschfeste Sohlen achten.

→ „Schon beim Kauf sollte man unbedingt auf rutschfeste Sohlen achten“, empfiehlt Susanne Schulz, Leiterin der AG Geriatrie im Deutschen Verband für Physiotherapie (ZVK). Das gilt auch für Pantoffeln und Badelatschen. Wer auf Rollator oder Stock angewiesen ist, sollte die Hilfsmittel einmal im Jahr überprüfen und bei Bedarf anpassen lassen – das ist im orthopädischen Fachhandel möglich.

Medikamente überprüfen

Wer regelmäßig Medikamente einnimmt, sollte einmal im Jahr von

seinem Hausarzt überprüfen lassen, ob die Einnahme weiterhin nötig ist – und wenn ja, ob die Dosis noch stimmt. „So kann etwa ein überdosiertes Schlafmittel dazu beitragen, dass jemand noch nach dem Aufstehen schläfrig ist und in einer solchen Phase stürzt“, erklärt Chefarzt Becker.

Auch für Blutdruck- und Diabetes-Patienten ist dieser Medikamentencheck wichtig, denn: „Sind Blutdruck- oder Blutzuckerwerte zu niedrig, dann kann dies Stürze begünstigen.“

Kleine Übungen für den Alltag

Gymnastik, Wandern und Schwimmen fördern die Beweglichkeit und stärken die Muskulatur. Aber manche kleine Übung kann man auch zu Hause machen. Dafür benötigt man lediglich einen sicher stehenden Stuhl. Wer sich kräftig genug dazu fühlt, kann zusätzlich Gewichtsmanschetten und Hanteln einsetzen, die in ihrem Gewicht veränderbar sind.

Kräftigung für die Beine

Für die Kräftigung der Beinmuskulatur die Gewichtsmanschetten oberhalb der Fußgelenke befestigen. Anschließend neben den Stuhl stellen und an der Stuhllehne festhalten. „Ohne in der Taille abzuknicken oder den Stuhl loszulassen, sollte dann ein Knie so weit wie möglich in Richtung Brust an-

gehoben werden“, erklärt Susanne Schulz, Leiterin der AG Geriatrie im Deutschen Verband für Physiotherapie (ZVK). Dann das Bein wieder absetzen und die gleiche Übung mit dem anderen Bein wiederholen. Beide Beine je zehnmal trainieren.

Training für den Arm

Für das Oberarm-Training nimmt man auf dem Stuhl Platz. Jede Hand hält eine Hantel, der Handrücken zeigt nach außen. Jetzt einen Arm im Ellbogengelenk beugen und die Hand (mit oder ohne Hantel) in Richtung Schulter führen. „Beim Anheben der Hantel sollte der Rücken möglichst gerade bleiben“, erläutert Schulz. Dann wird

der Arm wieder nach unten gestreckt. Nach einer kurzen Atempause ist der andere Arm an der Reihe. Beide Arme ebenfalls zehnmal trainieren. „Wichtig ist, das Training mindestens zweimal die Woche zu absolvieren“, betont Schulz.

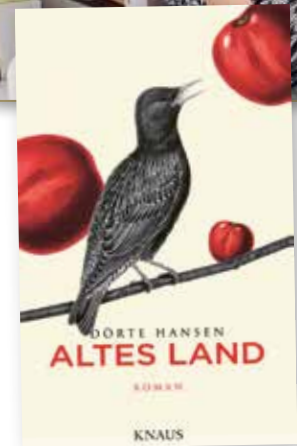


Kleefelder Buchtipps

*Rose-Marie
Pawlowsky*

„Es handelt sich um eine Liebesgeschichte, die ein reines Lesevergnügen verspricht: In Form eines vielschichtigen und lebendigen Briefwechsels gelingt es der Autorin, ein faszinierendes Bild der Ereignisse während der deutschen Besetzung auf der Kanalinsel Guernsey zur Zeit des Zweiten Weltkrieges zu zeichnen – und der Auswirkungen auf die Bewohner.“

Mary Ann Shaffer,
„Deine Juliet“,
Rowohlt
Taschenbuch
Verlag,
296 Seiten,
ISBN 978-3-
499-24593-0,
8,99 Euro



Tolle Tipps von den Bewohnerinnen:

Dorrit Salewski (von links), Annemarie Wolter und Rose-Marie Pawlowsky betreuen gemeinsam die Bücherei des GDA-Wohnstifts Kleefeld.

Annemarie Wolter

„Mit ihrem Roman zeigt Hansen ihre tiefe Verbundenheit zu diesem norddeutschen Landstrich. Sprachgewandt und in herzerfrischem Stil erzählt sie die Geschichte von zwei starken Frauen aus unterschiedlichen Generationen, die sich in ihrer Art zu denken unwahrscheinlich ähnlich sind ... Die beiden verbindet sowohl das traumatische Erleben ihrer Kindheit als auch ein altes 300-jähriges Reetdachhaus. Eindrucksvoll beschreibt Hansen die starken, knorrigen Bewohner des Alten Landes. Ein Buch, das man mit großem Bedauern aus der Hand legt, wenn die letzte Seite gelesen ist.“

Dörte Hansen, „Altes Land“, Knaus Verlag,
288 Seiten, ISBN 978-3-8135-0647-1, 19,99 Euro

Dorrit Salewski

„Durch Jahrhunderte und alle Jahrzehnte zieht sich dieses ‚Problem‘ und ist doch immer wieder neu und von vielen Autoren unterschiedlich dargestellt: die zarte Liebe zwischen Schüler und Lehrerin. In diesem Fall hat Siegfried Lenz diese mit feinfühligem Worten geschildert und mich damit sehr berührt.“

Siegfried Lenz, „Schweigeminute“, Hoffmann und Campe,
128 Seiten, ISBN 978-3-455-40569-9, 15,00 Euro



Jede Menge Gluten

Dass mich jemand so plötzlich von hinten ansprach, traf mich wie ein Schlag mit einem nassen, kalten Putzlumpen. Erstens wohne ich in einem eher mauflaulen Landstrich, und zweitens war ich beim Betrachten des Konditorei- und Backwarenangebots in der Vitrine der 1. Loischtaler Schau- und Vollwertbäckerei der Meinung gewesen, ich sei mit der Verkäuferin allein im Laden. [...]

Zunächst konnte ich mich nicht einmal umdrehen, weil ich das Brot noch bezahlen musste. Als ich mich dann aber umwandte, kam ich nicht umhin, mir einzugestehen, dass ich offenbar einen hageren zirka Fünfzigjährigen übersehen hatte, der auf einem Barhocker an der Theke saß, die den Verkaufsbereich von der Backstube trennte. Gekleidet war er in der für die mehlerarbeitenden Berufe typischen Kluft. [...] Nach seinem selbstbewussten Tonfall und dem Fehlen einer jeglichen Missbilligung seines Verhaltens seitens der Verkäuferin musste es sich bei dem Sprecher um den Inhaber [...] handeln. Ein mehr oder minder freundlich lächelnder Mann, der mich über die Vorteile glutenfreier Backwaren informierte. Wie wichtig es sei, dass man heutzutage glutenfreie Backwaren im Regal hat, weil die Leute, die das Gluten nicht vertragen, immer mehr werden. Dabei betonte er bizarrerweise immer die erste Silbe, so als handle es sich um die Mehrzahl von Glut im Sinne von Feuersglut. Eine Glut, viele Gluten.

Das ist alles wegen der Chemie, belehrte er mich, du kannst bei uns heutzutage ja nichts mehr essen, ohne dass ein Haufen Chemie drin ist. Und wenn einer einen empfindlichen Organismus hat, dann gibt's diese Störungen, wie dass

der Körper kein Gluten mehr verträgt, und merken tun sie es dann, wenn der Darm rebelliert, sobald sie ein Brot fressen, wo Gluten drin ist. Deswegen backen wir schon lang mit Mehl, wo kein Gluten drin ist.

Anscheinend hat ihm nie wer gesagt, dass Gluten auf der zweiten Silbe betont und Gluteen ausgesprochen wird. Wenn die Leute mehr auf ihren Körper achten würden, meinte er, täten die meisten schnell merken, dass ihnen das Gluten nicht guttut. Aber da müssten sie sich halt mal genauer beobachten. Nur, wer hat denn heut noch die Zeit, dass er seinem Körper zuhört, wo es eine einzige Hetzerei ist jahraus, jahrein, und weiß der Teufel, was sie da hinterherrennen, und dann wird alles Mögliche in sich hineingefressen. Und dann stehen sie wieder bei mir im Laden und sagen, jedes Mal, wenn ich ein Brot von dem und dem ess, zerreißt es mich. Deswegen machen wir das glutenfreie Brot.

Eigenartig. Offenbar kann ein Mensch jahrelang an vorderster Front der Gesundesserei backen, Dutzende von Gesprächen über das Thema führen und nie wahrnehmen, dass das Wort auf der zweiten Silbe betont wird.

Vielleicht beschränkt sich seine Begabung auf die Tätigkeit als Bäcker und Geschäftsmann, während sein akustisches Empfinden so schwach entwickelt ist, dass ihm nicht auffällt, wie Worte auf die eine oder andere Weise betont werden.

Vielleicht ist er ein seltener Fall von isolierter auditiver Asthenie, das heißt, das Hörzentrum seines Gehirns kommt mit allen Worten zurecht, speichert aber ein einziges falsch ab, nämlich das Wort Gluteen.

Man stelle sich die Tragik dieses Falles vor: Ein Kind wird geboren und niemand bemerkt etwas von der kleinen Störung, weil das Wort Gluten in seinem





Umfeld weder gekannt noch gebraucht wird. Der Bub ist kerngesund, kein Kontakt mit einem Kinderarzt, der die Mutter nach den Symptomen einer Glutenunverträglichkeit fragen könnte. Mit vierzehn verlässt der Heranwachsende die Volksschule, und weil er schon immer ein Frühaufsteher war, beginnt er eine Bäckerlehre. Hätte er sich für das Automechaniker- oder Zimmererhandwerk entschieden, wäre es wahrscheinlich nie aufgefallen, dass eine Gluten-Aussprachestörung in ihm lauert. So aber führt ihn der Zufall oder ein hämischer Gott ins Bäckerhandwerk. Gesellenprüfung, Meisterbrief und mit achtunddreißig Jahren, als frühe Krönung seines Lebenswerks, die Übernahme eines vernachlässigten Brotladens, den er mit enormem Elan zur 1. Loischtaler Schau- und Vollwertbäckerei weiterentwickelt.

Vielleicht erstreckt sich sein schlechtes Gehör aber auch auf andere als die sprachlichen Bereiche. Vielleicht hört er auch nicht den Unterschied zwischen einer Rockband und einer Blaskapelle. Denkbar ist auch, dass er als Fachmann auf dem Gebiet des glutenfreien Backens eine derartige Autorität genießt, dass in der gesamten Mehlerzeugungskette vom Saatguthändler über den Bauern bis zum Bäckereibedarfsgrößhandelsvertreter keiner den Mut hat, ihn auf die falsche Be-

tonung des Wortes Gluten hinzuweisen. Dass alle in der Mehlerzeugungskette dieses Wort falsch betonen, ist unwahrscheinlich. Und selbst wenn der Bäcker nach einer Woche anstrengender, glutenfreier Baktätigkeit den Sonntag erschöpft vor dem Fernseher verbringt, würde es bestimmt nicht lange dauern, bis in einem Liebesfilm der Steward auf dem Kreuzfahrtschiff sagt: „Du, Jacqueline, ich habe dir von der Schiffsbäckerei glutenfreie Croissants mitgebracht, wie findest du das?“

Es gibt keinen Grund, sich über so einen Bäcker lustig zu machen. Wenn man sich etwa vor Augen hält, wie oft man von Ärzten hören muss, sie hätten dem Patienten ein Antibiotika verordnet, wo doch jeder Gymnasiast wissen sollte, dass es in der Einzahl Antibiotikum und nur im Plural Antibiotika heißt; oder dass sie statt Kieferhöhle Kiefernhöhle sagen, als hätte der Hohlraum im Oberkiefer etwas mit einem Nadelgehölz zu tun; wenn man weiter in Rechnung stellt, dass Ärzte dreizehn Jahre Schule, sechs Jahre Studium und eine jahrelange Berufsausbildung hinter sich haben, bevor sie dem ersten Patienten ein Antibiotika verordnen dürfen, dann, finde ich, ist es nicht zu viel verlangt, den Bäcker weiterhin glutenfreies Brot sagen zu lassen, auch wenn man erschrickt, wenn es so plötzlich von hinten kommt, und natürlich immer unter der Voraussetzung, dass wirklich kein Gluteen drin ist.



Georg Ringsgwandl,
„Das Leben und Schlimmeres.
Hilfreiche Geschichten“,

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



geheimnisvoll	Bildungsstätte	griech. Unheilsgöttin schmal	Strohunterlage	stehendes Gewässer	Trikothemd	Tagesanbruch	Grundstoffteilchen	Landkartenwerk	französischer unbest. Artikel	Sichtvermerk im Ausweis				
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶				
Kinderspielmaterial	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶				
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶				
Erdumdrehungszeit	Lagerstelle	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶				
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶				
exakt	Leihgebühr	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶				
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶				
Einfuhr von Gütern	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶				
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶				
größerer Ring	Bildungsveranstaltung	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶				
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶				
leise	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶				
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶				
Aufgussgetränk	Wasserstandsmesser	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶				
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶				
Winkel- funktion	wütend (ugs.)	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶				
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶				
enthaltener Lebensstil	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶				
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶				
scharfe Bergkante	Ritter der Artussage	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶				
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶				
salopp	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶				
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶				
Zahlungsart	Sofa, Ottomane	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶				
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶				
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶				
abge- standen	Bewohner der 'Grünen Insel'	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶				
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶				
gerad- linig	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶				
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶				
mit eigener Note	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶				
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶				
hohe Männer- sing- stimme	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶				
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶				
Heine 26														
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Krippenwolf

Es ist für uns eine Zeit angekommen, die geprägt ist vom hektischen Keksebacken, vom stressigen Geschenkekauf und von aufreibenden Bastelaktionen. In den Wochen vor Weihnachten herrscht in meiner Familie eine schier atemlose Besinnlichkeit. Und als ich jetzt zwischen Basarbesuch und Weihnachtsmarktbummel mit meinen drei Töchtern am Küchentisch zu sitzen kam, fingen sie beim Teigausrollen sofort an, über das anstehende Krippenspiel unserer Kirchengemeinde zu plaudern.

„Also, wenn die mich fragen, dann wäre ich wohl wieder bereit, die Maria zu spielen“, sagte die Erstgeborene generös. In der Rolle hat sie bereits glänzende Bühnenerfolge gefeiert. „Ich würde lieber der Verkündigungsendel sein“, sagte das Mittelkind, wohl wissend, dass der in einen coolen Silberfummel schlüpfen darf, wie ihn die Älteren noch von den Siebzigerjahrediskos kennen. „Und ich“, sagte das Nesthäkchen, „ich bin dann der Wolf.“

In diesem Moment wusste ich, dass es Streit geben würde. Mehr noch: Ich hätte den Dialog, der folgte, vorhersagen können. „Da macht doch überhaupt kein

Wolf mit“, sagte die Erstgeborene. „Doch, der... Verkündigungswolf“, beharrte das Nesthäkchen.

„Quatsch, es gibt höchstens Ochs und Esel und ein paar Schafe, damit auch die kleineren Kinder 'ne Rolle abkriegen“, insistierte das Mittelkind. Vergebens: „Ich bin aber Wolf, du Suppenhuhn!“ „Quatsch, Weihnachten ist ohne Wölfe, basta!“ Dann flog das erste Stück Teig.

Schließlich traten sie sich, und als ich mutig dazwischenging, bekam ich Schläge von allen Seiten ab. Ein Religionskrieg. Mitten in unserer Küche. Eins aber weiß ich seither: Die weihnachtliche Friedensbotschaft haben die Wölfe dieser Welt besonders nötig. Ihre Gegner auch. Denn Wölfe gibt's auch zu Weihnachten. Und natürlich Wölfinnen.



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.



iStockphoto.com/Coifee

Impressum | meine Zeit | Ausgabe 04 | Dezember/Januar 2017/2018

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.: (0511) 518-30 01, Internet: www.madsack-agentur.de

Redaktion

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

Schlussredaktion

Petra Zottl (MADSACK Medienagentur)

Art Direktion

Andrea Kelb

Layout, Satz und Lithografie

Sabine Erdbrink, Claudia Fricke, Stefan Räuschel,
Nick Neufeld

Titelbild

iStockphoto.com/monkeybusinessimages

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 2017 und sechsmal 2018. 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

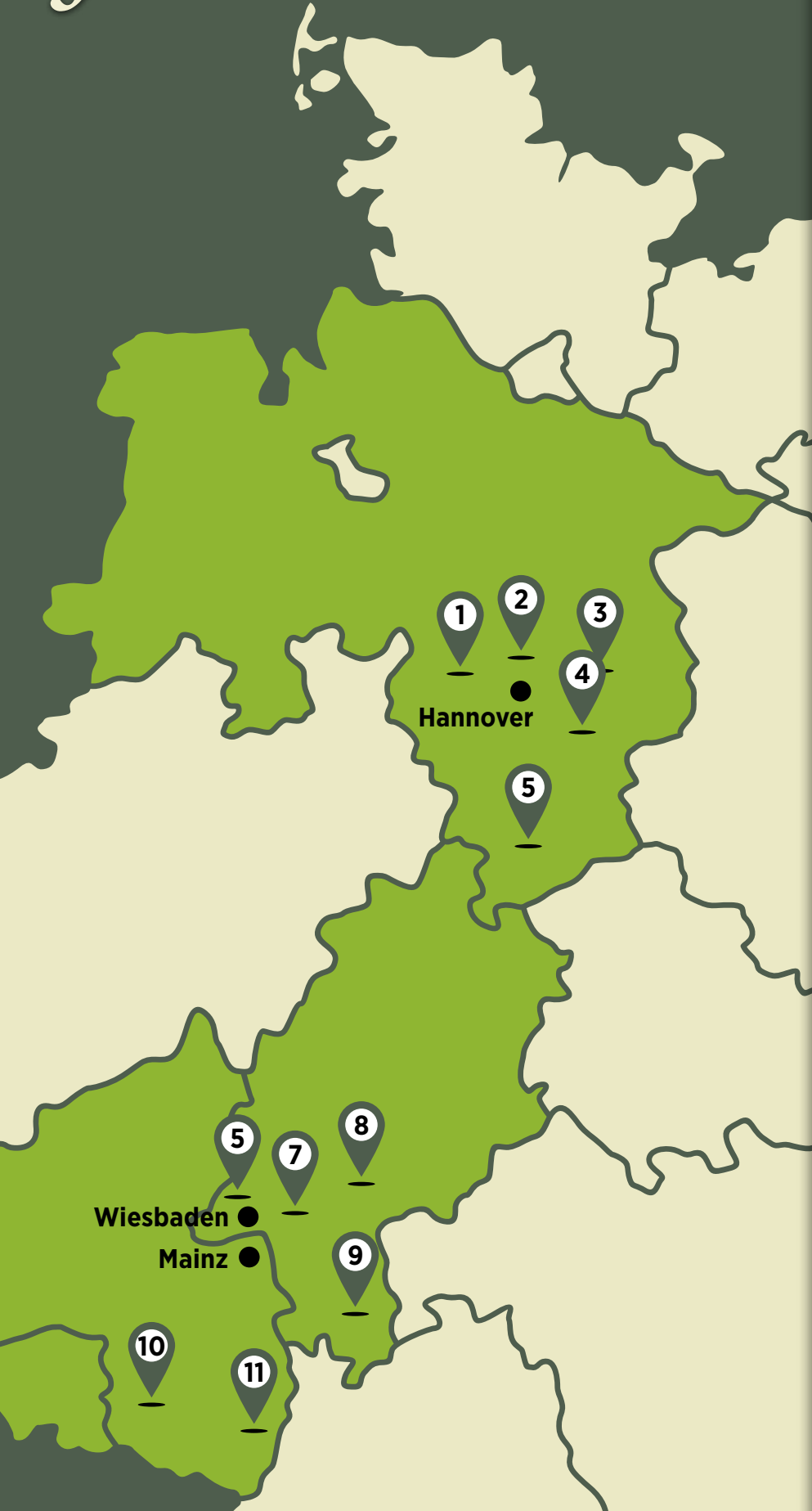
Bilderrätsel Seite 11



Kreuzworträtsel Seite 30

Lösungswort: SITZFLÄCHE

Wir sind für Sie da



- 1** Wohnstift Hannover-Kleefeld
Osterfelddamm 12
30627 Hannover
Telefon: (05 11) 57 05-0
- 2** Wohnstift Hannover-Waldhausen & Landhaus Ammann
Hildesheimer Straße 183
30173 Hannover
Telefon: (05 11) 84 01-0
- 3** Pflegehaus Hannover-Ricklingen
Düsternstraße 3
30459 HannoverGDA Residenz
Telefon: (05 11) 162 60-0
- 4** Residenz Schwiecheldthaus
Schwiecheldtstraße 8-12
38640 Goslar
Telefon: (0 53 21) 312-0
- 5** Wohnstift Göttingen
Charlottenburger Straße 19
37085 Göttingen
Telefon: (05 51) 799-0
- 6** Hildastift am Kurpark
Hildastraße 2
65189 Wiesbaden
Telefon: (06 11) 153-0
- 7** Domizil am Schlosspark
Vor dem Untertor 2
61348 Bad Homburg
Telefon: (0 61 72) 900-6
- 8** Rind'sches Bürgerstift
Gymnasiumstraße 1-3
61348 Bad Homburg
Telefon: (0 61 72) 891-0
- 9** Wohnstift Frankfurt am Zoo
Waldschmidtstraße 6
60316 Frankfurt/Main
Telefon: (069) 4 05 85-0
- 10** Wohnstift Trippstadt
Am Judenhübel 13
67705 Trippstadt
Telefon: (0 63 06) 82-0
- 11** Wohnstift Neustadt a. d. W.
Haardter Straße 6
67433 Neustadt/Weinstraße
Telefon: (0 63 21) 37-0