

meine Zeit



Auf Hotelniveau

Neue Speisen, neues Porzellan: Die GDA stellt ihr kulinarisches Konzept vor.

Engagierte Stilikone

Vom bürgerlichen It-Girl zur Adligen mit sozialem Einsatz: Mary von Dänemark setzt sich für Benachteiligte ein.

Reife Liebe

Auch ältere Menschen sehnen sich nach erfüllter Zweisamkeit. Wir sagen, wie das gelingen kann.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Dr. Holger Horrmann,
Geschäftsführer der GDA

viele von Ihnen kennen es noch: Spätestens zur Hochzeit wurde ein „gutes“ Porzellanservice angeschafft. Ein köstliches Essen ansprechend zu präsentieren galt schon immer als wertschätzende Geste gegenüber den Gästen. Auch an den GDA-Standorten sind Sie es gewöhnt, mit qualitativ hochwertigen und schön angerichteten Speisen täglich Wertschätzung zu erfahren. Frische saisonale Gerichte und regionale Zutaten sind stets zentrale Merkmale des Speiseplans gewesen. Auf Hotelniveau – das ist unser Anspruch. Hier setzt auch das neue kulinarische Konzept an, das unsere Gastronomieexperten mit viel Engagement und Liebe zum Detail für Sie entwickelt haben und das Ihnen mittags in unseren Restaurants in Form von verschiedenen Speisen angeboten wird. Vielleicht ist Ihnen noch etwas aufgefallen: Um unserem hohen Qualitätsanspruch noch mehr gerecht zu werden, haben wir zudem unser „gutes“ Service erneuert. In der Berliner Keramikmeisterin und Designerin Stefanie Hering haben wir eine Partnerin gefunden, deren Entwürfe hohe Qualität und Funktionalität mit Gestaltungsfreude verbinden. Mehr dazu lesen Sie auf den Seiten 4 und 5. Wir wünschen Ihnen eine genussreiche Zeit!

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

Ihr Holger Horrmann

Inhalt

FEBRUAR/MÄRZ 2018

GDA: Für noch mehr Genuss	4
Reife Liebe	6
Bilderrätsel	11
Aktiv gesund	12
Mein Lieblingsplatz	13
Besondere Veranstaltungen	14
Nachgefragt	19
Neues Angebot	20
Alles in einem Pott: Eintopf	21
Mary von Dänemark	22
Wohlig warm	24
Hören und lesen!	27
Kurzgeschichte	28
Kreuzworträtsel	30
Kolumne & Impressum	31



iStockphoto.com/Squarepixels

Noch mal *mit Liebe*

Ein Glück zu zweit: Davon träumen auch Ältere. Wer aktiv wird, hat gute Chancen, es zu finden.

Mehr auf Seite 6



Gerlind Klemens

Bestseller-Lesung

Schauspielerin Kerstin Reimann liest aus „1913 – Der Sommer des Jahrhunderts“ von Florian Illies.

Mehr auf Seite 18



gettyimages.com

Moderne Adlige

Stilbewusst und engagiert: Mary von Dänemark liebt Mode. Doch sie nutzt ihren Titel auch für viele soziale Projekte.

Mehr auf Seite 22

**Experte für
niveauvolle Küche:**

Mark-Erich Volker hat alle GDA-Standorte besucht und gemeinsam mit den Teams vor Ort die neuen Speisen entwickelt.



Für noch mehr Genuss

Zu einem erfüllten Leben gehört auch der kulinarische Genuss, so viel steht fest. Und auch das Auge isst mit, sagt ein Sprichwort. Die GDA hat diesen Bedürfnissen Rechnung getragen – mit einem neuen Speiseplan und modernem Porzellan.

Über 80 000 Teile mit einem Gesamtgewicht von über 45 Tonnen – so viel Porzellan wurde in den vergangenen Wochen an die elf GDA-Standorte ausgeliefert. In der Vergangenheit wurden bei der GDA 239 unterschiedliche Geschirrtile aus 16 Porzellanserien von sechs Firmen benutzt.

Exklusiv und praktisch

Diese Zeiten sind vorbei. „Unser Ziel war es, uns von dem üblichen Krankenhaus-

und Pflege-Geschirr deutlich abzuheben. Und das ist uns gelungen“, sagt Jörg Landau, Fachbereichsleitung Wohnen, Gastronomie und Hotel, erfreut. Die gemeinsame Wahl von Geschäftsführung, Direktoren und Mitarbeitern fiel auf Porzellan von Stefanie Hering. Auch in vielen Restaurants von Sterneköchen stehen ihre Tassen und Teller auf den Tischen.

Erstmals und exklusiv für die GDA hat die Berliner Designerin eine ihrer Serien für die

Gemeinschaftsverpflegung angepasst. Das Ergebnis sind 35 Serviceteile, die auch Bedürfnisse älterer oder pflegedürftiger Menschen berücksichtigen. „Die jeweiligen Einzelteile wie zum Beispiel der ovale Hauptspisenteller oder die Platten und Schalen für die Sonntags-tafel haben wir ebenso in Hinblick auf den neuen Speiseplan konzipiert“, betont Landau und ergänzt: „Herings Porzellan-serie unterstützt perfekt die modernen Anrichteweisen!“



Dessert: Orangen-Quarkmousse mit Apfelspalten, Orangen und Wassermelone



Vorspeise: Spargelcremesuppe mit Kerbelklößchen vom Kalb

und Lebensfreude

Auf Hotelniveau: Ein neues kulinarisches Konzept

„Kulinarische Kreuzfahrt“, „Klassiker“ oder „Aktiv und Fidel“ – diese Drei-Gang-Menüs kommen zur Mittagszeit auf die Tische in den Bewohnerrestaurants der GDA. Das Hauptgericht wird eingerahmt von einer Suppe und einem Dessert. Täglich gibt es zusätzlich Salat vom Büfett. Die Bewohner wählen aus internationalen Gerichten, traditioneller deutscher Küche oder leichten Speisen. Ein Angebot ist stets vegetarisch. „Wir möchten weg vom reinen Verpflegungscharakter. Speisen auf Hotelniveau ist Ziel des neuen Konzepts!“,

Hauptgericht:

Loup de mer auf Kartoffel-Artischocken-Gemüse mit Oliven.



erklärt Mark-Erich Volker (Fachberater Gastronomie). Saucen und Fonds werden vor Ort selbst hergestellt – eigene Gewürzmischungen sorgen für individuel-

les Aroma. Zudem gibt es Aktionstage wie den „Heimat-Tag“ mit regionalen Gerichten, den „Süßen Donnerstag“ oder den „Eintopf-Tag“. Guten Appetit!



Es macht glücklich,
Zeit mit- und nicht bloß
nebeneinander zu verbringen.

Noch einmal *das Herz verlieren*

Auch Senioren sehnen sich nach Zweisamkeit. Paare stellt der Ruhestand häufig auf die Probe, für Singles ist die Partnersuche oft schwierig. Aber eine erfüllte Beziehung im Alter kann gelingen.

VON EVA DIGNÖS

Es sind längst nicht mehr nur ein paar Jahre, die sich ans Berufsleben anschließen. Für viele Menschen ist es noch ein Lebensabschnitt. „Die viele freie Zeit muss erst einmal gefüllt werden“, sagt Eheberater und Pädagoge Professor Michael Vogt. Er bildet an der Hochschule Coburg Paartherapeuten aus und hat ein Beratungskonzept für ältere Menschen entwickelt.

Zweisamkeit muss oft neu gelernt werden

Paare, die bisher vor allem am Wochenende oder im Urlaub Zeit füreinander hatten, sind nun rund um die Uhr zusammen. Das stellt sich oft als weniger idyllisch heraus als erhofft. Er will ausschlafen, sie macht morgens gern Yoga im Schlafzimmer. Sie hofft auf Theaterbesuche, er sieht lieber fern. Er ist genervt, wenn sie ihn →



Gemeinsamkeiten finden: Auch langjährige Paare kennen diese nach einem langen Leben nicht mehr zwangsläufig.

→ mit dem Staubsauger beim Lesen stört. Kleinigkeiten, die dem Alltag zu zweit schnell einen Grundton von Unzufriedenheit geben. Viele Paare haben es verlernt, Zeit miteinander zu verbringen.

„Das Leben miteinander, die Wünsche nach Nähe und Distanz müssen neu ausgehandelt werden“, sagt Vogt. „Schwierig wird es, wenn der eine dem anderen vorzugeben versucht, wie er seinen Tag zu gestalten hat.“ Zugleich fallen die sozialen Beziehun-

gen des Berufslebens weg. Vom Chef oder den Kollegen gab es Anerkennung für die Arbeit, vom Ehepartner womöglich nicht.

Kenne ich die Wünsche meines Partners noch?

Wie gut der Einstieg in den neuen Lebensabschnitt gelingt, hängt auch davon ab, in welchem Maße beide bereit sind, sich mit der neuen Situation auseinanderzusetzen. Weiß ich noch, was meinen Partner interessiert? „Beide sollten für sich die Frage klären, was sie sich für sich selbst und für das Leben mit dem Partner wünschen, und sich darüber austauschen“, sagt Franz Thurmaier, Leiter des Instituts für Forschung und Ausbildung in der Kommunikationstherapie in München, der Trainingsprogramme für Paare entwickelt.

Die ersten ein, zwei Jahre des Ruhestands verlaufen meist noch unproblematisch, beobachtet Eheberater Vogt: „Man freut sich über die freie Zeit.“ Dann kommt der Alltag und



Sechs Fehler beim Streiten mit dem Partner

Kleines aufblasen

Wenn wir wegen Kleinigkeiten Streit vom Zaun brechen, ärgert uns oft etwas ganz anderes. Das sollte man sich klarmachen – und darüber reden.

Laut werden

Beim Streit wird es dann laut, wenn keiner mehr einen Ausweg weiß. Eine Pause von 20 bis 30 Minuten hilft. Danach kann man oft wieder vernünftig sprechen.

Nicht streiten

Probleme nur unter den Teppich zu kehren, geht auf Dauer nicht gut. Der Grundsatz einer Beziehung sollte lauten: Wir können über alles reden.

Du-Botschaften

Du-Botschaften wie „Du bist so ein schlampiger Typ“ sind verletzend und darum selten hilfreich. Ich-Botschaften sind besser. Zum Beispiel: „Ich fühle mich unwohl,



istockphoto.com/jacoblund



istockphoto.com/Peopleimages

die Frage, wie das Leben aussehen soll, wenn es nicht mehr durch berufliche und familiäre Verpflichtungen bestimmt wird. Nicht immer gelingt es, die Veränderungen gemeinsam zu meistern. „Die Zahl der Scheidungen nach langer Ehe steigt“, sagt Vogt.

Viele ältere Singles sind auf der Partnersuche

Zugleich beobachtet Vogt eine „Grundsehnsucht, gemeinsam alt zu werden“. Viele ältere Singles sei-

en auf Partnersuche. Grund für die hohe Singlequote der älteren Generation ist unter anderem, dass sich so mancher schwerer bei der Partnersuche tut. „Eine zentrale Rolle spielen dabei sicherlich oft mangelndes Selbstbewusstsein und Unsicherheit“, sagt Georg Krause, psychologischer Berater in Köln. So fühlten sich einige nicht mehr so attraktiv, was sie im Umgang mit potenziellen Partnern hemme. Andere seien durch eine lange Beziehung flirttechnisch „eingerostet“ und befürchteten, sich im Gespräch zu blamieren.

Hohe Erwartungen und Ängste behindern die Suche

„Und dann tragen ältere Partnersuchende oft auch ganz spezifische Ängste in sich. Wie jene Sorge, dass die neue Person, auf die sie sich einlassen, vielleicht nur einen Ersatz für den verstorbenen Partner in ihnen sehen könnte“, fügt Krause hinzu. Oder auch, dass der andere nicht wirklich nach einer neuen Liebe sucht, sondern nur nach jemandem, der ihn im Alter versorgt. Senioren, die ihr Glück in die Hand nehmen wollen, sich aber nicht trauen, rät der Therapeut, ihr Selbstbewusstsein aufzubauen – etwa →

„
Wünsche
müssen
neu aus-
gehandelt
werden.“

Prof. Michael Vogt

wenn das Wohnzimmer unordentlich ist.“

Gewinnen wollen

Erst wenn beide Partner aufeinander zugehen, kann man gemeinsam eine Lösung finden.

Szene vor anderen

Streit vor Publikum ist tabu. Denn damit stellt man den Partner bloß. Auch dann, wenn man es nicht so gemeint hat.



fotolia.com/Joerg Rautenberg

Gezielte Suche: Nicht alle Älteren sind mobil. Eine Anzeige kann Erfolg bringen.

→ mithilfe von Sport oder einem neuen Look. Mögliche Ängste besprechen sie am besten mit einer vertrauten Person. Hohe Erwartungen machen die Suche nach einem neuen Partner im Alter manchmal schwierig, erklärt Konfliktberaterin Dorothee Döring.

Nicht immer ergibt sich zufällig eine neue Bekanntschaft. Auch ist nicht jeder Ältere mobil. Dann sind eine Kontaktanzeige oder Internet-Partnerbörsen hilfreich, rät Döring. Wichtig ist, dass man das Portal mit der richtigen Zielgruppe wählt. Idealerweise sind Singles aus der Region registriert. Am überzeugendsten wirkt das eigene Profil, wenn es Vorzüge hervorhebt, ohne zu übertreiben. Das Wichtigste beim Treffen ist Ehrlichkeit. Wer zudem Interesse am Gegenüber zeigt und auf endlose Monologe und große Liebesschwüre verzichtet, hat gute Chancen, sein Herz noch einmal zu verlieren.

! Sie wünschen sich Zweisamkeit?

Gehen Sie unter Menschen – es ist ein erster Schritt in die richtige Richtung.

Nicht zurückziehen! Wie man im Alter gesellig bleibt.

Die Suche nach einem passenden Gegenpart ist für Senioren oft zäher als in jungen Jahren – und auch wer einen Partner hat, ist nicht zwangsläufig zufrieden, wenn man den Übergang in den gemeinsamen Ruhestand nicht optimal geschafft hat. Für Singles wie Paare gilt: Geselligkeit hilft. „Erst einmal für sich selbst erfüllende Interessen finden. Vielleicht wird der Partner ja neugierig und zieht mit“, rät Franz Thurmaier, Leiter des Instituts für Forschung und Ausbildung in der Kommunikationstherapie in München

Überwinden – auch allein aktiv werden

Viele Alleinstehende, die sich einen neuen Partner wünschen, stehen vor der

Frage: wie? „Die Möglichkeiten, jemanden kennenzulernen, werden weniger, weil es viele Menschen abschreckt, Dinge allein zu unternehmen“, erläutert Konfliktberaterin Dorothee Döring. Doch auch hier gilt: Wer sich überwindet und seinen Alltag aktiv gestaltet, hat es leichter.

Gleiche Interessen können verbinden

„Ideal ist es natürlich, wenn man über das eigene Hobby jemanden kennenlernt“, sagt Döring. Wer einen Kursus an der Volkshochschule besucht, sich einer Wander- oder Radfahrgruppe anschließt oder in einen Chor eintritt, trifft vielleicht auf jemanden, mit dem er mehr teilen möchte.



istockphoto.com/Highwaystarz

Ein aktiver Alltag bietet auch Senioren die Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen.

Bilderrätsel

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

Original



Fälschung



Winteridyll: Ein uriges Holzhäuschen mitten in der verschneiten Natur.

Abwehrkräfte stärken

Das Bedürfnis nach Luft, Licht und Sonne verspüren viele Menschen, denn Psyche und Körper tut dies gut. Deshalb sollte man sich im Herbst und Winter regelmäßig draußen bewegen. „Schon mit einem Spaziergang durch Herbstlaub oder Schnee kann etwa die Thermoregulation im Körper optimiert werden. Das macht ihn widerstandsfähiger“, sagt Uschi Moriabadi, Expertin an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement/BSA-Akademie.



iStockphoto.com/Sergiy Trofimov



Mehr Durchblick!

Brillengläser sollten unter fließendem Wasser gereinigt werden. „Das entfernt Staub- und Schmutzpartikel, die die Beschichtung schädigen können“, rät Kerstin Kruschinski vom Kuratorium Gutes Sehen (KGS). Fensterputzmittel, nicht rückfettendes Spülmittel oder Spezialreiniger helfen. Zum Trocknen ein Brillenputztuch verwenden. Finger weg von T-Shirts und Papiertaschentüchern: Die Fasern und Füllstoffe wirken wie Schleifpapier.

iStockphoto.com/farzhanova

Irreführender Aufdruck

Der Hinweis „Traditionelles Arzneimittel“ auf Medikamenten klingt nach Medizin, die schon sehr lange angewandt wird. Doch über ihre Wirksamkeit sagt das nichts aus, warnt die Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände. Vielmehr seien Medikamente mit diesem Aufdruck auf der Packung nicht in wissenschaftlichen Studien untersucht worden. Es handelt sich also um eine Einschränkung. Wer Genaueres wissen möchte, kann seinen Apotheker um Rat fragen.



iStockphoto.com/artisteer



Freie Zeit: Nach ihrer Arbeit an der GDA-Rezeption verbringt Marina Mondelli gerne Zeit bei ihrem Lieblingsgriechen.

mein Lieblingsplatz

MARINA MONDELLI

Früher Stammdisco, heute Stammlokal

„Hier, bei meinem Lieblingsgriechen, treffe ich mich mit meiner Familie, mit Freunden oder Kollegen. Früher war das eine Disco, als gebürtige Groß-Buchholzerin habe ich um 1970 herum hier die Nächte durchgetanzt. Damals haben wir nebenan gekrökelt (hannöversch für Tischfußball) – und da habe ich schon mal einen Kasten Bier gewonnen. Aber ich habe mir nichts aus Alkohol gemacht und die Flaschen weiterverschenkt. Das Wichtigste für mich war der Führerschein, den hatte ich nach 16 Fahrstunden in der Tasche. Heute fahre ich immer noch gern Auto – unter anderem meinen Maserati.“

Besondere Veranstaltungen

im Februar und März

Sonntag, 4. Februar 2018

Gottesdienst mit Abendmahl

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

Sonntag, 4. Februar 2018

Konzert

Heitere Operetten und Opernmelodien
Zoltán Udvarnoki (Violine) und Dalma Felszegi
(Klavier)
Uhrzeit: 18.30 Uhr | Ort: Vortragssaal |
Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 6,00 €

Dienstag, 6. Februar 2018

Bewohnerinformationsstunde

Martin Stodolny und Jörg Ziesemer
Uhrzeit: 15.30 Uhr | Ort: Vortragssaal

Mittwoch, 7. Februar 2018

Bildvortrag

Verein der Freunde
Inselträume – Eine Reise von Venedig nach
Korfu, Sizilien, Zypern und Mallorca
Hans-Joachim Krenzke
Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |
Eintritt frei für Vereinsmitglieder, Gäste: 3,00 €

Hans-Joachim Krenzke



Auf Zypern am Aphrodite-Felsen: Hören Sie das Meer rauschen?



Marko Reuter

Wasser sucht sich stets seinen Weg – wie hier im herbstlichen Ilsetal.

Samstag, 10. Februar 2018

Vernissage

Wasser
Fototeam Hannover 76
Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal
Die Ausstellung ist bis zum 11. März 2018 zu sehen.

Sonntag, 11. Februar 2018

Konzert

Devion Duo
 Elisabeth Gebhardt (Violine) und Nemanja Lukic (Akkordeon)
 Die beiden Künstler vereint der Wunsch, Werke unterschiedlicher Epochen und Genres zu einem musikalischen Konzept zusammenzubringen.
 Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |
 Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 8,00 €

Jürgen Wahrschaffe



Barock und Romantik, zeitgenössische Musik und Tango:

Elisabeth Gebhardt und Nemanja Lukic vereinen unterschiedliche Epochen und Genres.

Dienstag, 13. Februar 2018

Fisch sucht Rollator

Kennenlernen im Fünf-Minuten-Takt
 Christine Nitschke
 Neue Kontakte knüpfen, kurzweilige Gespräche führen, gemeinsame Interessen entdecken: Über 500 Menschen leben in unserem Wohnstift. An diesem Nachmittag haben Sie Gelegenheit, in einem lockeren Rahmen einige von ihnen in fünf Minuten näher kennenzulernen.
 Uhrzeit: 15.30 Uhr | Ort: Vortragssaal |
 Interessierte Damen und Herren melden sich bitte telefonisch unter (05 11) 57 05-182 an.

Mittwoch, 14. Februar 2018

Erzählcafé

Anlässlich des Valentinstages
 Christine Nitschke
 Bringen Sie gerne alte Briefe, Hochzeitsfotos und andere Erinnerungsstücke an die Liebe mit!
 Uhrzeit: 15.30 Uhr | Ort: Clubraum

Mittwoch, 14. Februar 2018

Konzert zu vier Händen

Franz Schubert „Divertissement über französische Motive“
 Kari-Laila Hennig-Selvén und Thomas Hennig (Klavier)
 Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |
 Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 6,00 €

Donnerstag, 15. Februar 2018

Theologischer Gesprächskreis

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

Freitag, 16. Februar 2018

Multivisionsschau

Island – Feuerinsel am Polarkreis
 Mit beeindruckenden Bildern und Filmen vom Eyjafjallajökull
 Peter Fabel
 Feuer und Asche speiende Vulkane, bizarr vereiste Wasserfälle und menschenleere Fjorde sind nur ein kleiner Teil der Faszination Islands. Seit über 25 Jahren erkundet der Referent Island auf immer neuen Wegen, mit dem Fahrrad, auf dem Pferderücken oder bei Berg- und Gletschertouren.
 Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |
 Eintritt: 7,00 € für Bewohner, Gäste: 10,00 €



Peter Fabel (2)



Land voller

Kontraste: Erleben Sie ein abwechslungsreiches Porträt der Feuerinsel Island und ihrer menschlichen sowie tierischen Bewohner.

Sonntag, 18. Februar 2018

Gottesdienst

Pastor i. R. Thomas Aehnelt
Uhrzeit: 10.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Sonntag, 18. Februar 2018

Theaterpremiere

„Der falsche Sultan und die magische Teekanne“
Ein Märchen aus 1001 Nacht

Theater- und Musikgruppe des GDA Wohnstifts
Hannover-Kleefeld

Mit Gisela Gräfin von Arnim, Gisela Banse, Rolf Bremer, Hedwig Cziudaj, Marianne Dentler, Herbert Dessau, Ingeborg Dessau, Sybille Hoppe, Ilse Pieper, Christa Simon, Edelgard Szawlowski; Anita Haböck, Almut Hoffmeister, Klaus Krimphoff, Ursula Meyer, Rose-Marie Pawlowsky, Otto Schidlitzke, Johanna Türk; Gisela Bohne (Soufflage), Rudolf Krusch (Technik) und der Malgruppe unter der Leitung von Elke Rendschmidt
Leitung: Albrecht v. Blanckenburg

Ein herrschsüchtiger Sultan regiert sein Volk mit harter Hand und zahlreichen Verboten. Sein Vorkoster Ibrahim lebt mit seiner Frau Amira in bescheidenen Verhältnissen – bis ihre Freundin Zeliha verhaftet wird, weil sie sich dem Bauchtanzverbot widersetzt hat. Die Verhältnisse ändern sich erst, als Ibrahim eines Tages in den Besitz einer magischen Teekanne kommt ...

Uhrzeit: 16.00 bis 18.00 Uhr inklusive Pause |
Ort: Vortragssaal | Eintritt: 5,00 Euro für Bewohner, Gäste: 8,00 Euro

Der Kartenvorverkauf findet am Freitag, 9. Februar 2018, in der Zeit von 11.00 bis 12.30 Uhr im Foyer statt; telefonische Kartenreservierung unter (05 11) 57 05-141. Eine zweite Vorstellung des Stückes ist für Freitag, 9. März 2018, um 16.00 Uhr geplant.

Ein Interview mit Albrecht v. Blanckenburg lesen Sie auf Seite 19.

Dienstag, 20. Februar 2018

Diavortrag

Tilman Riemenschneider im Taubertal
Dr. Renate Kiesow

Das Land der Franken, die alte Kulturlandschaft am Main, bildet den Hintergrund für Riemenschneiders Wirken. Im romantischen Tal der Tauber blieben seine größten Werke erhalten. In Zeiten des geistigen und sozialen Umbruchs war er der unbestrittene Meister der Gegend, die ihn in seltener Weise gefeiert hat.
Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |
Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 6,00 €

Freitag, 23. Februar 2018

Musikalischer Lieblingsplatz

Das Gehör musikalisch und den Gaumen kulinarisch erfreuen

Uhrzeit: 17.30 Uhr | Ort: Kaminzimmer im Café
Lieblingsplatz | Eintritt frei für Bewohner,
Gäste: 8,00 €

Reservierungen nimmt unser Servicepersonal auch telefonisch unter (05 11) 57 05-175 entgegen.

Samstag, 24. Februar 2018

Konzert

„Vom Rhein zur Donau“

Orchester Lyra

Leitung: Konstantin Zacharow

Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Sonntag, 25. Februar 2018

Gottesdienst „Grau-Bunt“

Für Menschen mit Demenz und für alle
Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt

Uhrzeit: 10.15 Uhr | Ort: Vortragssaal

Dienstag, 27. Februar 2018

Lesung

Höhenflug mit Bodenhaftung

Geschichten zum Schmunzeln

Kurt-Achim Köweker (Autor)

Gibt's das – ein falscher Sarg im Grab? Eine Ehefrau, der im Wald statt eines Hundes ein Mann zuläuft? Ein Liebhaber mit Hexenschuss und weiteren Problemen? – Doch, das gibt es. Und noch einiges mehr!

Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |
Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 5,00 €

Freitag, 2. März 2018

Konzert

Forum für Laienmusiker

Uhrzeit: 18.30 Uhr | Ort: Vortragssaal

Sonntag, 4. März 2018

Gottesdienst

Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt

Uhrzeit: 10.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Sonntag, 4. März 2018

Konzert

Anrührendes und Heiteres aus alter und neuer Zeit

Trio Sanssouci

Sohee Oh (Flöte), Sigrun Meny-Petruck (Oboe) und Hans-Jürgen Thoma (Cembalo)

Die drei Musiker überzeugen bei ihren Auftritten immer wieder durch spielsichere Virtuosität und humorvoll eingestreute Kommentare zu Epoche, Werk und Komponist.

Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |

Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 8,00 €

Dienstag, 6. März 2018

Bewohnerinformationsstunde

Martin Stodolny und Jörg Ziesemer

Uhrzeit: 15.30 Uhr | Ort: Vortragssaal

Mittwoch, 7. März 2018

Vortrag mit Musikeinspielungen

Verein der Freunde

Komponistinnen in Hannover

Dietrich Kröncke

Im Januar 1854 reiste das Ehepaar Schumann nach Hannover, wo Clara konzertierte und Robert selbst täglich mit berühmten Musikern musizierte. Der Jurist Kröncke (Jahrgang 1944) lernte als Kind Klavier und Cello. Sein Buch „Frohe Zeit und treffliche Kapelle“ über 68 Komponisten in Hannover erschien 2016 im Wehrhahn Verlag.

Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |

Eintritt frei für Vereinsmitglieder,

Gäste: 3,00 €

Donnerstag, 8., 15., 22., 29. März, 5. und 12. April 2018

INSEA Selbstmanagement

Gesund und aktiv leben

Leitung: Antje Metzler und Marius Haack (Patientenuniversität)

Uhrzeit: 9.00 bis 11.30 Uhr | Ort: Clubraum |

Anmeldungen nimmt Franciska Schwarz (MHH) unter Telefon (05 11) 532-84 25 entgegen. Bei

Fragen wenden Sie sich auch gerne an Christine Nitschke unter Telefon (05 11) 57 05-182.

Mehr über INSEA lesen Sie auf Seite 20.

Dienstag, 13. März 2018

Multivisionsschau

Ein Streifzug durch Ost-Frankreich

Martina und Guus Reinartz

Erleben Sie den Sonnenaufgang auf dem Ballon d'Alsace und kommen Sie mit auf die Route des Vins im Elsass. Schmucke Weiler, abgrundtiefe Schluchten und geheimnisvolle Tropfsteinhöhlen machen den Jura zur perfekten Wanderregion. Die mit glitzernden Sandstränden und üppigem Pflanzenwuchs protzenden mondänen Orte an →



Das Trio Sanssouci feiert in diesem Jahr sein 25-jähriges Bestehen!

→ der Côte d'Azur locken Besucher aus der ganzen Welt an.

Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |
Eintritt: 7,00 € für Bewohner, Gäste: 10,00 €

Donnerstag, 15. März 2018

Theologischer Gesprächskreis

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

Sonntag, 18. März 2018

Gottesdienst

Uhrzeit: 10.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Sonntag, 18. März 2018

Konzert

Elena Bobrovskich (Pianistin) und Yingtuo Zhang (Cello)

Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |
Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 8,00 €

Privat



Schumann, Rossini und Rachmaninow:

Die beiden Musikerinnen spielen für Sie im Vortragssaal.

Mittwoch, 21. März 2018

Modemesse

Uhrzeit: 10.00 bis 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Donnerstag, 22. März 2018

Osterbasar

Uhrzeit: 10.00 bis 14.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Freitag, 23. März 2018

Musikalischer Lieblingsplatz

Uhrzeit: 17.30 Uhr | Ort: Kaminzimmer im Café Lieblingsplatz | Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 8,00 €

Reservierungen nimmt unser Servicepersonal auch telefonisch unter (05 11) 57 05-175 entgegen.



Gerlind Klemens

Kerstin Reimann nimmt Sie mit auf eine besondere Zeitreise – kurzweilig und tiefgründig!

Samstag, 24. März 2018

Lesung

„1913 – Der Sommer des Jahrhunderts“
von Florian Illies

Kerstin Reimann, Schauspielerin
Die Geschichte des ungeheuren Jahres 1913, das ein ganzes Jahrhundert prägte: In Literatur, Kunst und Musik werden die Extreme ausgereizt, als gäbe es kein Morgen. Zwischen Paris und Moskau, zwischen London, Berlin und Venedig begegnen wir zahllosen Künstlern, deren Schaffen unsere Welt auf Dauer prägte ...

Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |
Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 8,00 €

Dienstag, 27. März 2018

Stadtteilrundfahrt

Hannover intensiv – Hätten Sie es gewusst?
Mit Besichtigung der Ahmadiyya-Moschee
Gertrud Eckhardt

Uhrzeit: 13.00 bis 16.00 Uhr | Kosten: 22,00 Euro
Eine Anmelde-liste liegt aus.

Mittwoch, 28. März 2018

Bildvortrag

Der Mensch und seine Zeit
Maximilian Kütke

Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |
Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 6,00 Euro

Freitag, 30. März 2018

Gottesdienst

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



Christine Nitschke (2)

Eine Teekanne ist eine Teekanne ist eine Teekanne? Amira (Gisela Banse), Zeliha (Christa Simon) und Ibrahim (Herbert Dessau) begutachten das magische Gefäß.



Albrecht von Blanckenburg leitet die Theater- und Musikgruppe im Wohnstift Hannover-Kleefeld seit über zehn Jahren.

Für Theater *ist man nie zu alt!*

Freitag, 9.30 Uhr. Wie jede Woche trifft sich die Theatergruppe im Vortragssaal des GDA Wohnstifts Hannover-Kleefeld. Auf dem Probenplan steht ein Märchen aus 1001 Nacht: „Der Sultan und die magische Teekanne“.

Was ist das Besondere an der Theater- und Musikgruppe im GDA Wohnstift?
Albrecht v. Blanckenburg: Alle Mitglieder wohnen unter einem Dach, der Zusammenhalt ist extrem groß. Das erleichtert die Zusammenarbeit. Wir können zum Beispiel schnell Extraproben verabreden.

Die Spielerinnen und Spieler sind zwischen 78 und 93 Jahre alt. Wie wirkt sich das Alter auf die Arbeit aus?
Wir haben festgestellt, dass es nur weni-

ge Theaterstücke für unsere Altersgruppe gibt. Sie müssen immer an das Alter der Akteure angepasst werden. Darum habe ich die Geschichte „Der Sultan und die magische Teekanne“ für die Bühne selbst entwickelt und die Rollen unseren Schauspielern auf den Leib geschrieben.

Warum ist man Ihrer Meinung nie zu alt fürs Theater?
Theater ist anregend und gesunderhaltend. Ressourcen werden geweckt, alle Sinne gefordert. Das hält fit und macht viel Freude. Neue Talente kann man auch im Alter entwickeln, zum Beispiel als Souffleuse oder Kulissenbauer. Im Theater findet jeder eine passende Aufgabe!

Interview: Christine Nitschke



Sich aktiv um die eigene Gesundheit kümmern:

Teilnehmer des INSEA-Kurses können in der Gruppe lernen, damit umzugehen, dass es körperliche und emotionale Höhen und Tiefen gibt.



„Gesund und aktiv leben“

Für mehr Lebensqualität bei chronischen Leiden: In Zusammenarbeit mit der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) findet im März und April im GDA Wohnstift Hannover-Kleefeld ein sogenannter INSEA-Kurs statt.

INSEA (Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben) richtet sich an Menschen mit körperlichen oder psychischen chronischen Beeinträchtigungen. „Die Teilnehmenden sollten Interesse daran haben, gemeinsam in der Gruppe etwas zu erproben und sich gegenseitig auszutauschen“, betont Dr. Gabriele Seidel (MHH). Der Kurs unterstützt Menschen darin, Alltag und Medikamenteneinnahme gut zu organisieren, sich ausgewogen zu ernähren und körperlich aktiv zu sein. „Wir sind überzeugt, dass ein aktives Selbstmanagement eine hilfreiche Ergänzung zur medizinischen und therapeutischen

Versorgung auch im Alter sein kann“, sagt Stifterdirektor Martin Stodolny.

Experten aus Erfahrung

Geleitet wird die Gruppe von je zwei ausgebildeten Kursleitern, von denen mindestens einer direkt oder indirekt von einer chronischen Erkrankung betroffen ist. Die Treffen finden vom 8. März bis 12. April 2018 donnerstags von 9.00 bis 11.30 Uhr im Clubraum statt. Die Teilnahme wird von der Robert Bosch Stiftung und der Barmer gefördert und ist kostenfrei.

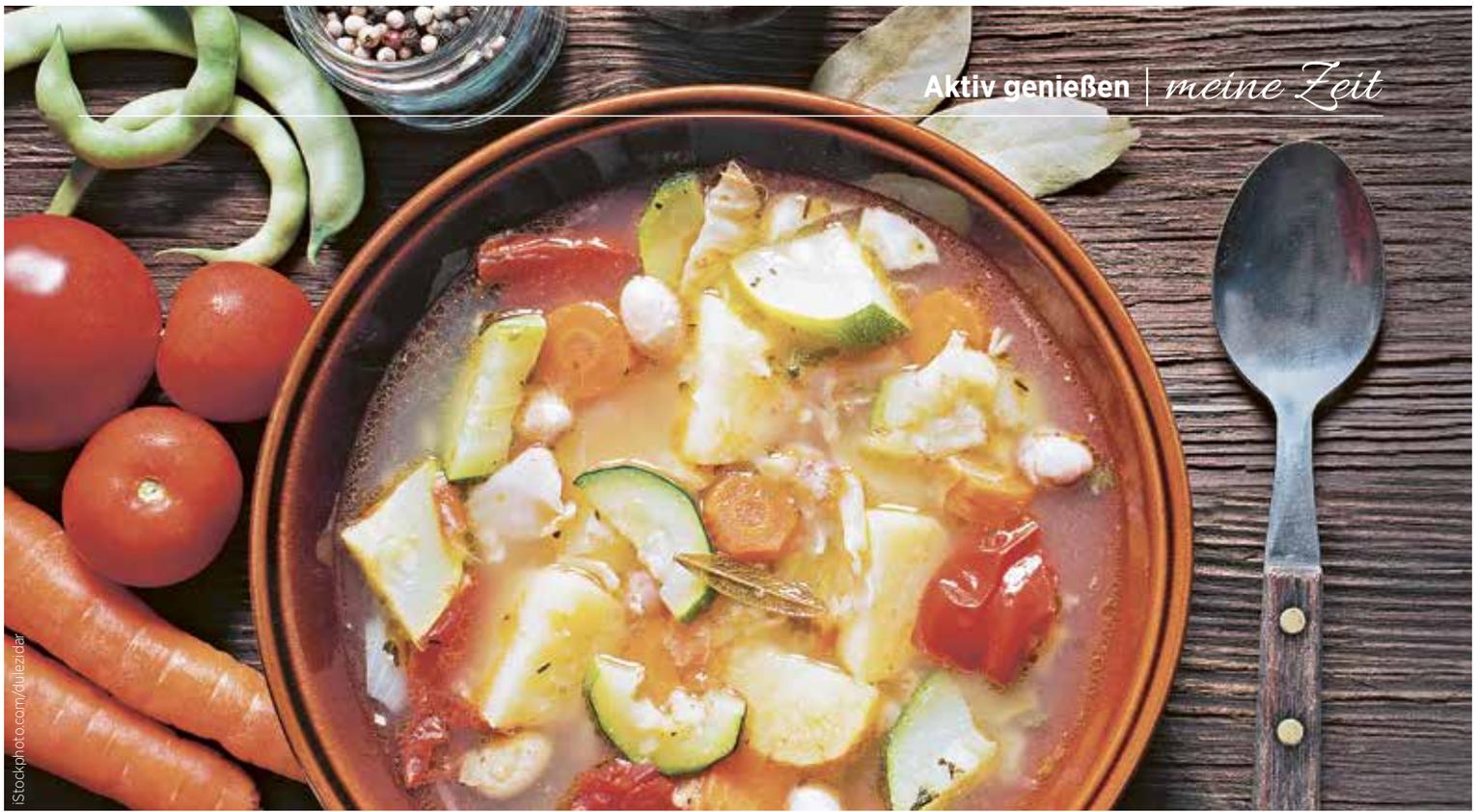
Fragen beantwortet Ihnen gern Christine Nitschke unter Telefon (05 11) 57 05-182.



Anmeldungen

für den Kurs notiert Franckiska Schwarz (MHH) unter Telefon (05 11) 5 32-84 25.





Alles in einem Pott

Ob deftig mit Fleischeinlage nach Hausfrauenart oder als angesagte Detox-Kur mit Kohl – der Eintopf ist auch aus den Gourmetküchen nicht mehr wegzudenken.

VON CAROLIN KRETZINGER

Wird der Deckel gehoben, steigt ein satter Duft empor. Sind es Linsen, Möhren und Speck? Oder Kartoffeln mit Lauch und Fisch? Für viele Menschen war Mutters oder Omas Eintopf fester Bestandteil des Lebens. Der kulinarische Klassiker avancierte unlängst vom Armenmahl zum In-Gericht – und ist mit einem hohen Flüssigkeitsgehalt und ballaststoffreichen Zutaten wie Hülsenfrüchten und Gemüse sehr gesund.

Die Ursprünge des Eintopfs gehen bis in die Jungsteinzeit zurück. Nach der Entdeckung des Feuers bot sich das Köcheln mehrerer Zutaten in einem Topf

an. Dass das Gericht sogar als Grabbeigabe üblich war, belegen archäologische Funde wie Reste von Gerstensuppe.

Stärkung im Alten Rom

Auch römische Gladiatoren stärkten sich mit Getreidebrei, angereichert mit dicken Bohnen. Ebenso einfach hielten es die Germanen: Sie bedienten sich an Getreide und Fleisch. Im Mittelalter kamen Speck, Wein und Fisch dazu und mit Kolumbus' Entdeckungstour nach Amerika die Kartoffel.

Da der Eintopf nicht nur warm, sondern auch nahrhaft war, erfreute er sich auch im 17. und 18. Jahrhundert großer Beliebtheit. Der Bauer warf in den Topf, was Land und Stall her-

gaben – eine optimale Resteverwertung. Darunter litt der Ruf: Im gehobenen Bürgertum galt der Eintopf bald als Arme-Leute-Essen. Mit der Jugendbewegung der 1920er-Jahre und ihrem agrar-romantischen Gedankengut wurde das Essen aus einem Topf als Bekenntnis zur Gemeinschaft gefördert.

Wer von dem jahrtausendealten Gericht behauptet, es handele sich um fade Einkocherei, irrt. Längst haben Gourmetköche und Ernährungsgurus den Eintopf entdeckt. Neue Kombinationen mit Edelfisch, Zitrusfrüchten und exotischen Gewürzen schaffen Geschmackserlebnisse. Wie auch immer gekocht, der Eintopf heizt ein. Wohl bekomm's!

**Mutter mit
Modelmaßen und
Köpfchen:** Mary von
Dänemark macht bei
offiziellen Anlässen
stets eine gute Figur.
Auf ihre Rolle als
Gattin eines Kron-
prinzen lässt sich die
frühere PR-Expertin
ungern reduzieren.

Eine Wohltat, diese **Mary von Dänemark**

Die bürgerlich geborene Kronprinzessin engagiert sich für viele karitative Projekte – und hat mit ihrer offenen Art die Herzen ihres Volkes erobert.

VON PETRA ZOTTL

Sie ist Vierfachmutter mit Traumfigur, sozial engagiert und vom Volk verehrt: Mary von Dänemark führt von außen betrachtet ein perfektes Leben. Doch den Respekt der Öffentlichkeit musste sich die bürgerlich geborene Ehefrau des Kronprinzen Frederik erst erarbeiten.

Ausgezeichnetes Engagement

Vollkommen still soll es im Saal gewesen sein, als sie 2014 erstmalig im deutschen Fernsehen auftrat. Damals erhielt Mary in Berlin den Charity-Bambi für ihr Engagement gegen Mobbing, häusliche Gewalt und Einsamkeit. Seit 2007 setzt sich die einstige PR-Expertin mit ihrer Stiftung Mary Fonden für sozial ausgegrenzte Menschen ein. Persönlich nahm die Kronprinzessin den Preis in Empfang – und traf mit ihrer offenen Rede den Nerv der Zuhörer. „Gespannt lauschten alle ihren Worten, vor allem ihr Mann. Obwohl er der Thronfolger Dänemarks ist, war Frederik an diesem Abend ihre Begleitung“, berichtete das Magazin „Bunte“.

Bis zu diesem Moment war es ein langer Weg für die gebürtige Australierin – ein zweijähriges Ausbildungsprogramm in dänischer Sprache, Geschichte und Hofetikette inklusive. Ihre Liebe zu eleganter Mode, für die ihr das Magazin „Elle“ 2014 den Titel „Stilikone“ verlieh, war anfangs eher ein Stolperstein; mancher unterstellte ihr gar Verschwendungssucht. Davon ließ sich Mary nicht beirren und setzte ihre karitative Arbeit vor allem beim Thema Mobbing zielstrebig fort. Denn was es heißt, ausgegrenzt zu werden, hatte die bürgerliche Mary Elizabeth Donaldson selbst erfahren: 2015 zitierte sie das Magazin „Gala“, sie sei als Schülerin zwar

nicht „systematisch gemobbt“, wohl aber gehänselt worden. Ihre Stiftung unterstützte darum zunächst Projekte, die starke Kindergemeinschaften fördern, darunter die Schulinitiative „Fri for Mobben“ (Frei vom Mobben). „Soziale Isolation ist wider unsere Natur, unser Bedürfnis dazuzugehören ist genauso fundamental wie unser Bedürfnis nach Essen, Trinken und Sicherheit“, sagte Mary bei einer Anti-Mobbing-Konferenz in Estland. Dort und auf Island wurden einige ihrer Erfolgsprojekte übernommen.

Beliebt wie Lady Diana

Adelsexperten zufolge ist Mary in Dänemark heute ähnlich populär wie früher Lady Diana in Großbritannien. „Sie wird bei den Dänen noch beliebter, denn man sieht, dass sie Dinge tut, die inhaltlich Gewicht haben“, zitierte die „Bunte“ 2016 einen Experten. Vergleiche mit „Di“ kontert die Kronprinzessin humorvoll-bodenständig – deren Hochzeit hatte sie dem NDR zufolge als Neunjährige im Fernsehen gesehen. „Ich kann mich nicht erinnern, dass ich davon geträumt habe, an Dianas Stelle zu stehen. Ich wollte damals Tierärztin werden“, sagte sie. Nun steht sie doch an der Seite eines Thronfolgers.

„Soziale Isolation ist wider unsere Natur.“

Mary von Dänemark

Beim Volk beliebt:

Mary, hier mit ihrem Ehemann Frederik von Dänemark und ihren vier Kindern. Sie nutzt ihre Popularität, um sozial ausgegrenzten Menschen eine Stimme zu geben.





Wohlig *warm*

Im Winter setzt bei manchen das große Bibbern ein – selbst im Wollpulli und bei aufgedrehter Heizung. Kleine Tricks helfen zwar, doch wer ständig friert, sollte der Ursache auf den Grund gehen.

VON SABINE MEUTER

Manchen ist den ganzen Tag kalt, und selbst nachts unter einer dicken Decke wird ihnen nur langsam warm. Vermehrt heiße Getränke zu sich zu nehmen kann helfen. „Besonders empfehlenswert ist Ingwertee, da er wegen seiner Scharfstoffe zusätzlich wärmt“, sagt Ursula Sellerberg von der Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände (ABDA). Vorsicht ist bei Kaffee geboten: Übermäßiger Konsum verengt die Gefäße, Hände und Füße

frieren stärker. Auch Heißgetränke mit Alkohol wärmen nur vorübergehend, warnt Sellerberg. Alkohol erweitert kurzfristig die Blutgefäße, dadurch komme zwar mehr Wärme in äußere Körperbereiche. Die Wärme werde jedoch von den inneren Organen abgezogen.

Wer ständig friert, sollte warm essen

Wer ständig friert, sollte grundsätzlich warm essen. „Als Vorspeise eine heiße Suppe, das hilft enorm“, empfiehlt Ursula Hilpert-Mühlig, Vize-





Doppelter Wärmeeffekt: Die enthaltenen Scharfstoffe machen Ingwertee besonders effektiv.

istockphoto.com/gpointstudio/5second/Nic_Ol



präsidentin des Fachverbands Deutscher Heilpraktiker.

„Regelmäßig ein heißes Vollbad kann ebenfalls bei Dauerfrösteln helfen“, sagt Sellerberg. Auch Wechsel duschen oder Kneipp-Anwendungen sind einen Versuch wert. „Bei Wech selduschen sollte das Wasser von warm auf kühl, nicht von heiß auf kalt gestellt werden“, rät Hilpert-Mühlig. Sonst sei der Reiz zu stark.

auch nach zwei bis drei Monaten nicht abgeklungen, sollte der Haus arzt aufgesucht werden“, rät Profes sor Peter Falkai, Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie an der Uni München. Der Arzt müsse mögliche organische Ursachen abklä ren. Auslöser könnten zum Beispiel eine Unterfunktion der Schilddrüse, chronische Entzündungen oder auch →

Fußbäder und Socken beim Schlafen können helfen

Hilfreich könnten zudem Fußbä der am Abend sein. Dabei wird nach und nach mehr heißes Wasser zum anfänglich körperwarmen Wasser hinzugefügt. Senf- oder Rosmarinöl können beigemischt werden. An schließend mit trockenen Füßen in warme Socken steigen.

Wenn Hausmittel nicht helfen, führt an professioneller Hilfe kein Weg vorbei. „Ist das Dauerfrösteln

istockphoto.com/StivjaJansen



Tut gut: Eine Suppe als Vorspeise kann frösteln den Menschen schon enorm weiterhelfen.



→ ein Vitaminmangel sein. Auch ein niedriger Blutdruck kann hinter einem ständigen Kältegefühl stecken. „Der Blutdruck liegt idealerweise bei 120 zu 80“, erläutert Sellerberg. Bei Werten unter 105 zu 65 sei der Blutdruck zu niedrig.

Gesteigert werden könne er durch Medikamente, aber auch mithilfe von pflanzlichen Extrakten. „Zum Beispiel fünf bis zehn Tropfen Rosmarin-Urtinktur oder eine Tasse Rosmarintee vor dem Frühstück“, sagt

sie. Zubereitungen aus Kampfer aktivierten ebenfalls den Kreislauf.

Grundsätzlich gilt: Frauen frieren leichter als Männer. „Sie haben eine geringere Muskelmasse, und Muskeln produzieren Wärme“, erklärt Sellerberg. Bei sehr schlanken Frauen sei zudem das Unterhautfettgewebe dünn. „Damit sind sie schlechter gegen Wärmeverluste isoliert als Männer. In solchen Fällen sollten auch die Gründe für das Untergewicht geklärt werden.“

Sieben heiße Tipps gegen die Kälte

Thermosocken und -sohlen

Gönnen Sie sich Thermosocken, diese schützen ideal vor Kälte, dazu Thermoeinlegesohlen, etwa aus Filz und mit Aluminiumbeschichtung. Mit dieser Kombination haben kalte Füße keine Chance.

Die Faust ballen

Sind die Finger durchgefroren, die Hände gut 20-mal zur Faust ballen. Das bringt das Blut wieder in die Fingerspitzen. Kalte Füße werden warm, wenn man im Sitzen von den Fersen auf die Fußballen wippt.

Fäustlinge tragen

In Fäustlingen kann sich die Luft besser erwärmen als in Fingerhandschuhen. Mollig wird es, wenn man dünne Seidenhandschuhe (gibt es im Sportgeschäft) darunter trägt.

Nierenwärmer

Der untere Bereich des Rückens ist oft besonders kälteempfindlich. Die perfekte Abhilfe: Nierenwärmer. Es gibt sie in vielen Farben und Materialien und sie sind bei Wintersportlern sehr beliebt. Aber auch im Alltag halten sie Nieren und Hüften warm und passen unter jede Bluse und jeden Pulli.

Regelmäßige Bewegung

Schon ein paar Minuten Gymnastik am Morgen wie beispielsweise kleine Kniebeugen oder sanfte Dehnübungen regen den Kreislauf an, das wärmende Blut verteilt sich besser im Körper.

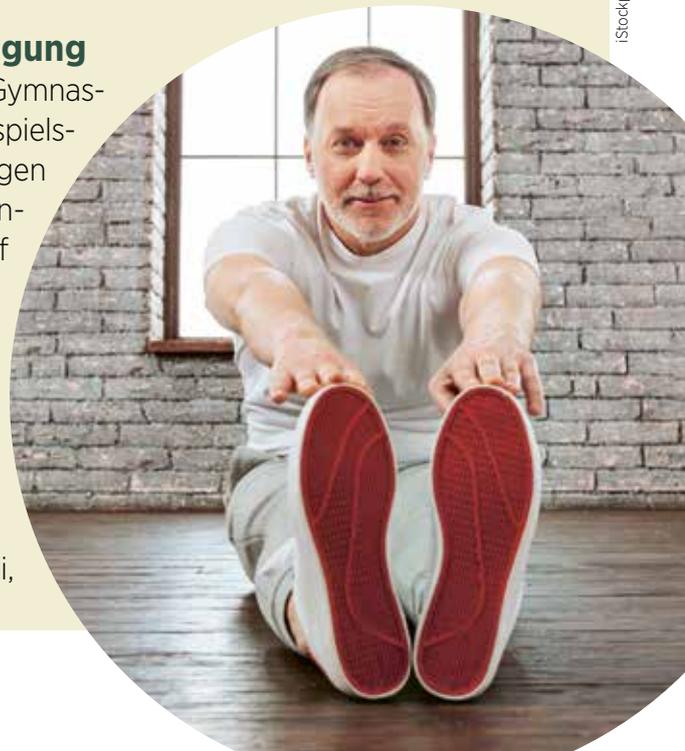
Scharf essen

Wer es verträgt, kann sein Essen mit scharfen Gewürzen wie Chili,

Peperoni oder Cayennepfeffer verfeinern. Das regt die Durchblutung an und beugt dem großen Bibbern vor.

Handwärmer

Kleine Taschen- und Handwärmer für unterwegs spenden sofort angenehme Wärme. Sie kosten nur wenig Geld und können oft wiederverwendet werden.



Hören und lesen!

Heilsame Gedanken

Die Wissenschaft hat die Magie aus der Medizin vertrieben, nicht aus uns Menschen. Welche Kraft haben positive und negative Gedanken? Der Placeboeffekt ist mächtig. Humorvoll zeigt Eckart von Hirschhausen, wie Sie gute Entscheidungen für Ihre Gesundheit treffen.

Dr. med. Eckart von Hirschhausen
„Wunder wirken Wunder“,

Rowohlt, 496 Seiten,
ISBN 978-3-498-09187-3, 19,95 Euro



Gespräch im Dämmerlicht

Eine Mutter hält ihren erwachsenen toten Sohn in den Armen. Sie hat ihn während der letzten Monate seiner Erkrankung gepflegt. Sie beginnt mit ihm ein letztes Gespräch. Ihr Monolog wird die Bilanz eines Lebens voller Arbeit, Mühsal und oft nur kurzer Glücksmomente. Es sind Erinnerungen voller Liebe an das eigene und doch stets fremde Kind – ein Kind, entstanden durch ein traumatisches Gewalterlebnis. Das Buch ist die tieftraurige Erzählung einer Frau, die am Totenbett ihres Sohnes in Worte zu fassen versucht, was sie zuvor niemals ausgesprochen hat.

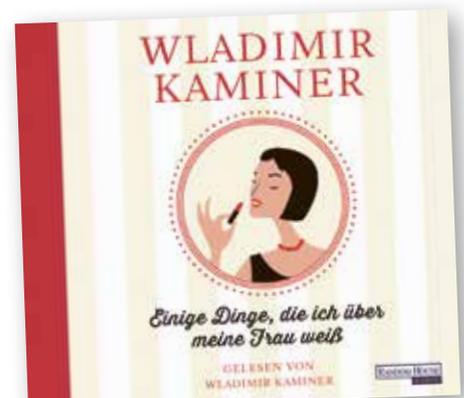


Hans-Ulrich Treichel, „Tagesanbruch“, Suhrkamp
Verlag, 86 Seiten, ISBN 978-3-518-42525-1, 17,95 Euro

Expeditionen ins Frauenreich

Für Männer sind Frauen ein Rätsel. Wladimir Kaminer ist seiner Olga auf die Spur gekommen. Oder doch nicht? Er weiß, dass sie gern strickt. Aber warum aus einer Socke erst eine Jacke und dann ein Teppich wird? Weshalb Schuhe gegen Erkältung helfen? Ein Mysterium. Aber vielleicht reicht es völlig, wenn man sie liebt. Eine Lesung voller Charme und Humor.

**Wladimir Kaminer, „Einige Dinge, die ich
über meine Frau weiß“**, Random House Audio,
2 CDs, ISBN 978-3-8371-3980-8, 16,99 Euro



Mettwurst ist kein Smoothie

Erfinder sind meine Helden. Ich habe jahrelang davon geträumt, irgendwann einmal selbst ein Produkt zu entwickeln, das die Menschheit so richtig nach vorne bringt. Meine einzige Erfindung entstand allerdings im Laufe einer sehr langatmigen Religionsstunde in der zwölften Klasse: die Nasenloch-Verstärker. Das waren zwei normale Lochverstärker, die man sich bei starkem Schnupfen über die Nasenlöcher klebt, damit die nicht immer so einreißen und wund werden. Vielleicht ist es Ihnen schon aufgefallen: Das Ganze wollte sich nie so richtig durchsetzen. Später habe ich es noch mit einer Variation versucht: dem Mundwinkel-Verstärker (zwei halbe Lochverstärker links und rechts gegen eingerissene Mundwinkel). Aber auch das hatte nicht den gewünschten Erfolg. Erfindungen sind heutzutage aber auch eine schwierige Sache. Wie großartig muss das früher gewesen sein. Man sagte einfach: „Hör mal, is' ganz schön kalt hier. Ich mach mal Feuer!“, und hoppla – schon hatte man das Feuer erfunden.

Heute dagegen sind die Grundlagen der Zivilisation schon alle entdeckt: Feuer, Rad, Tesafilm. Da kann es passieren, dass ein Tüftler nach jahrelanger Entwicklungsarbeit freudestrahlend aus seinem Labor gerannt kommt und ruft: „Heureka! Ich habe den dipolaren Chromosomen-Fluxator erfunden!“,

und seine Mitmenschen schauen ihn nur unbeeindruckt an. Vielleicht sagt dann sogar einer: „Ach, erfind doch lieber mal 'nen Tetrapack, den man öffnen kann, ohne dass die Milch oben rauschwappt“, und der arme Mann verzieht sich wieder beleidigt in sein Labor. Ein frustrierender Job. Deshalb überlasse ich das Erfinden inzwischen lieber anderen. Und ich bin immer wieder überrascht, welche Neuheiten sich bei konsumfreudigen Großstädtern durchsetzen und welche nicht.

Beispiel: die Kopfmassagen-Kralle. Es gibt wohl kaum etwas, das so bescheuert aussieht wie Menschen, die sich so einen Drahtkraken auf den Kopf setzen und ihn langsam auf und ab bewegen. Ich ließe mich ja vielleicht zum Kauf überreden, wenn mich wenigstens der Effekt überzeugen würde. Aber ich habe es mal bei einer Freundin, die so ein Ding hatte, ausprobiert und finde eine Kopfmassage mit der Drahtkralle genauso entspannend, wie eine halbe Stunde ohne Mütze durchs Gebüsch zu rennen. Trotzdem zahlen Millionen Menschen fünf bis zehn Euro für das bisschen Draht. Es ist mir ein Rätsel. (Immerhin: Die Freundin erzählte mir, dass sie die Kralle mal an ihrem Hund ausprobiert hat. Der wurde dadurch aber so wuschig, dass er sich anschließend eine halbe Stunde lang an seinem Lieblingsstofftier schubberte. Das erzählte sie mir übrigens, nachdem sie mir die Kralle geliehen hatte.) Eine andere Erfindung hat mir mein Kollege Sven vor Kurzem aufgedrängt. „Guck mal“, sagte er und platzierte fünf bunte Fläschchen auf meinem Schreibtisch. „Ich hab Smoothies gekauft. Die guten aus England. Schon probiert?“

Noch so eine Sache, die mich ratlos macht: dass Engländer auf einmal als Fachmänner in Sachen gesunder Ernährung gelten. Früher aß man bei einem Ausflug auf die Insel Pommes mit Essig und Majo und gönnte sich hinterher einen frittierten Mars-Riegel. Heute pürrieren die Erfinder von Black Pudding und Clotted Cream lieber Man-





gos, Litchis und Boysenbeeren, und Jamie Oliver rupft noch ein bisschen frische Minze obendrüber.

Ich könnte schreien. Da gegen Svens Begeisterung nicht anzukommen war, öffnete ich ein Fläschchen und setzte es an die Lippen. „Und, wie schmeckt’s?“, fragte er. „Obft-Mapf“, antwortete ich. „Bitte was?“ „Es schmeckt nach Obst-Matsch“, sagte ich, nachdem ich die Pamppe runtergeschluckt hatte. „Wahrscheinlich, weil es Obst-Matsch ist.“ „Das ist doch kein Matsch. Das ist feinstes Fruchtputee mit Fruchtsaft. Und jedes Fläschchen enthält das Gute aus zwei Portionen Obst!“ „Das enthalten zwei Portionen Obst aber auch! Wie viel kostet der Spaß denn?“ Sven zuckte die Schultern. „Keine Ahnung. Vier Euro oder so.“ „Vier Euro? Für 200 Milliliter püriertes Obst, das wahrscheinlich so gammelig war, dass sie es im Laden nicht mehr losgekriegt hätten?“ „Seit wann bist du denn so fortschrittsfeindlich?“, fragte Sven.

„Bin ich gar nicht“, antwortete ich. „Es graut mir nur davor, dass bald alles, was püriert, zermatscht und gehäckselt ist, Smoothie heißt und doppelt so viel kostet wie vorher. Reibekuchen mit Apfel-Smoothie, Bratwürste mit Kartoffel-Smoothie und aufm Weihnachtsmarkt Kohl-Smoothie mit Schweine-Smoothie.“ Sven schaute mich fragend an. „Grünkohl mit Mettwurst“, erklär-

te ich. Sven verdrehte die Augen: „Kannst sagen, was du willst. Das ist ’ne tolle Erfindung.“

„Im Grunde ist das doch gar keine Erfindung“, protestierte ich. „Obst wird schließlich von ganz alleine zum Smoothie. Du musst es nur lange genug im Korb liegen lassen.“ Sven schüttelte den Kopf. „Ich lass dir die anderen mal da. Du wirst schon noch Fan.“ Dann zog er ab. Ich nahm mir ein Fläschchen und las die Aufschrift: „Wir versprechen, dass wir niemals Konzentrate in unsere Smoothies mischen. Sonst kannst du es unseren Müttern erzählen.“ O Gott, dachte ich, der Obst-Matsch ist auch noch lustig! Ich hatte plötzlich unbändige Lust auf eine ganz humorlose deutsche Apfelschorle.

In dem Moment kam meine Kollegin Meike ins Zimmer und sah mich mit den Fläschchen. „Wow, Smoothies!“, rief sie. „Darf ich einen haben?“ „Klar. Alle. Sag bloß, du magst die?“ Sie nickte begeistert. „Ich verdünn sie mir aber immer mit Wasser. Sind mir sonst zu dickflüssig.“ Ich runzelte die Stirn. „Du verdünnst sie?“ „M-hm.“ „Aber sind verdünnte Smoothies nicht quasi einfach ... Saft?“ Sie überlegte kurz. Dann nickte sie und lachte: „Stimmt!“ Sie nahm sich kopfschüttelnd das Maracuja-Mango-Fläschchen und ging in die Küche. Dass solche Leute meine Nasenlochverstärker nicht kaufen wollten, wird mir für immer ein Rätsel bleiben.



**Markus Barth,
„Mettwurst ist kein
Smoothie“**

Copyright © Rowohlt
Taschenbuch Verlag,
Reinbek bei Hamburg
ISBN 978-3-499-25856-5

essbare Pflanzen		Strom in Südwest-russland	fossiler Brennstoff	Wasserpflanze	persönl. Fürwort	weiche, sahnige Kalt-speise	Hafen des alten Roms	Storch in der Fabel	be-stimmter Artikel	Lehr-, For-schungs-anstalt	Welt-meer	Abzähl-reim: ... mene muh			
vornehm; kostbar				Wintersport-anlage	ungeheuer							Teilzahlungs-betrag			
Himmelsverfärbung							österr. Lieder-macher (Georg) †								
			9	fossiler Brennstoff	Feinheit, Kniff, Trick						hinterer Teil des Fußes				
Käufer		das gesamte Schrift-tum	Insel Grie-chenlands				frühere Längen-einheit	Seiden-gewebe							
Ski-, Snow-board-Disziplin					Zentrum		Veran-staltung am Vor-mittag	3							
			eng vertraut	Hand-rühr-gerät				Show		den Tat-sachen ent-sprechen		Tatkraft			
Getreide-art	flie-Bende Vulkan-masse		Marder-art	11			Farbe	ein Ost-europäer							
Teil des Stuhls					männ-liches Rind		Uneben-heiten beseitigen					8			
spanisch: Meer		2	Ge-schwätz, Klatsch	Fenster-vorhang				Gesell-schafts-zimmer		sein Miss-fallen äußern		Mono-gamie			
Klein-kunst-theater							Greif-vogel, Aasver-tilger	elektr. Signal-gerät							
Luft der Lungen				Voll-treffer b. Kegeln (alle ...)		viel Platz bietend									
Abge-kochtes			seitlich (er steht ... mir)					schmel-zen (Eis, Schnee)		Kurzform von Renate					
						Ältes-tenrat	Gast-spiel-reise								
Gerät zum Ausbringen von Splitt oder Salz		Ausbil-dungszeit	Brand-rück-stand	Stadt an der Maas (Frank-reich)					nicht außen	wild, unbändig		nieder-länd. Name der Rur			
Rosen-lorbeer							gesun-kenes Luxus-schiff	Fußball-klub aus Mailand (Kurzw.)							
	6				Kohl, Gemüse		Wirkstoff im Tee			vorher, früher		Wesent-liches einer Sache			
Staaten bildendes Insekt	dunkel, finster		gedachte Linie v. Süd- z. Nordpol	beha-gliche Wärme-quelle	1			Punsch-gewürz engl.: hoch							
Film-, Fernseh-location					5		Trans-portgut	Käufer von Diebes-gut							
				Winter-wetter		stür-zende Schnee-masse					ober-halb von	Einbrin-gen der Feld-früchte			
Lage, Richtung senkrecht zu etwas		Sing-vogel		zur Haut gehörend (Med.)				Gesangs-gruppe		german. Schriftz. mit Lug und ...					
Bein-spreiz-übung						undurch-lässig	Heiß-ge-tränk			span.: los!, auf!, hurra!		Fluss durch Inns-bruck			
Muskel-zucken			winterliche Erscheinung	dünne Kopfbe-deckung				4	Vorname des Räubers Hood						
ans Licht bringen								reich-lich, üppig			10				
				Stadt u. Fluss in Tschechien					bereit-willig						
Zuruf beim Trinken	Trauben-ernte			®											
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

s1726-5

Besuch der alten Dame

Man kommt nicht als Frau zur Welt, man wird es“, hat Philosophin Simone de Beauvoir gesagt. Erst das Korsett unbarmherziger Erziehung presse wehrlose Menschen zufällig und willkürlich in Frauenrollen. Längst ist es pädagogisches Gemeingut, dass kein Kind mehr zur Frau gemacht werden darf. Wobei natürlich niemand etwas gegen Frauen hat. Aber Erziehung sollte doch bitte schön geschlechtsneutral sein.

Daran musste ich denken, als sich unsere alte Tante ankündigte, die die Flagge des Feminismus hochhält. Meine Töchter sind nämlich Ausnahmen, oder sie haben de Beauvoirs Werk nur unzureichend rezipiert. Ich schwöre, dass sie ohne mein Zutun und von Geburt an Glitzerpferde liebten, ebenso wie Puppen und „Hanni und Nanni“. Fast fürchtete ich nun, sie könnten mir vor der Tante Schande machen. Es gibt nämlich Tage, an denen sie sittsam und mädchenhaft sind. Die Erstgeborene häkelt dann Wintermützen, das Mittelkind hört Flötenmusik von Frescobaldi, und das Nesthäkchen liest im Katechismus.

Dann kam der Besuch. „Und? Macht ihr Ballett?“, fragte die Tante etwas inquisitorisch. Mir brach der Schweiß aus. „Karate!“, murmelte die Erstgeborene und drohte schneidig mit den Handkanten. „Oh“, sagte die Tante. „Und ihr?

Auch kein Ballett?“ „Echte Mädchen spielen Handball!“, sagte das Mittelkind kauend. Das Nesthäkchen setzte ein Gesicht auf, wie man es aus Videos von Kapuzenrappern kennt, die ein Viertelpfund Metall im Gesicht tragen. „Jo!“, sagte sie. „Leider gab es bei uns keine American-Football-Damenmannschaft“, sagte ich. „Ah“, sagte die Tante.

Dann sagten meine Töchter noch ein paar schlimme Wörter und schmatzten wie eine Kolonne Landarbeiter. Es wurde ein richtig harmonischer Abend. Nur schade, dass Simone de Beauvoir das nicht mehr erleben durfte.



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/millionhope

Impressum | meine Zeit | Ausgabe 01 Februar/März 2018

Herausgeberin

Gesellschaft für Dienste im Alter mbH (GDA)
Hildesheimer Straße 187, 30173 Hannover
Telefon: (0511) 280 09-0
Internet: www.gda.de, E-Mail: info@gda.de

Geschäftsführung

Dr. Holger Horrmann

Konzeption & Realisation

Madsack Medienagentur GmbH & Co. KG
August-Madsack-Straße 1, 30559 Hannover,
Telefon: (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, Nick Neufeld

Druck

Quensen Druck + Verlag GmbH
Utermöhlestraße 9, 31135 Hildesheim
Telefon: (05121) 74879-0
Internet: www.quensen-druck.de

Redaktionsschluss

15. Dezember 2017

„meine Zeit“ erscheint sechsmal im Jahr 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

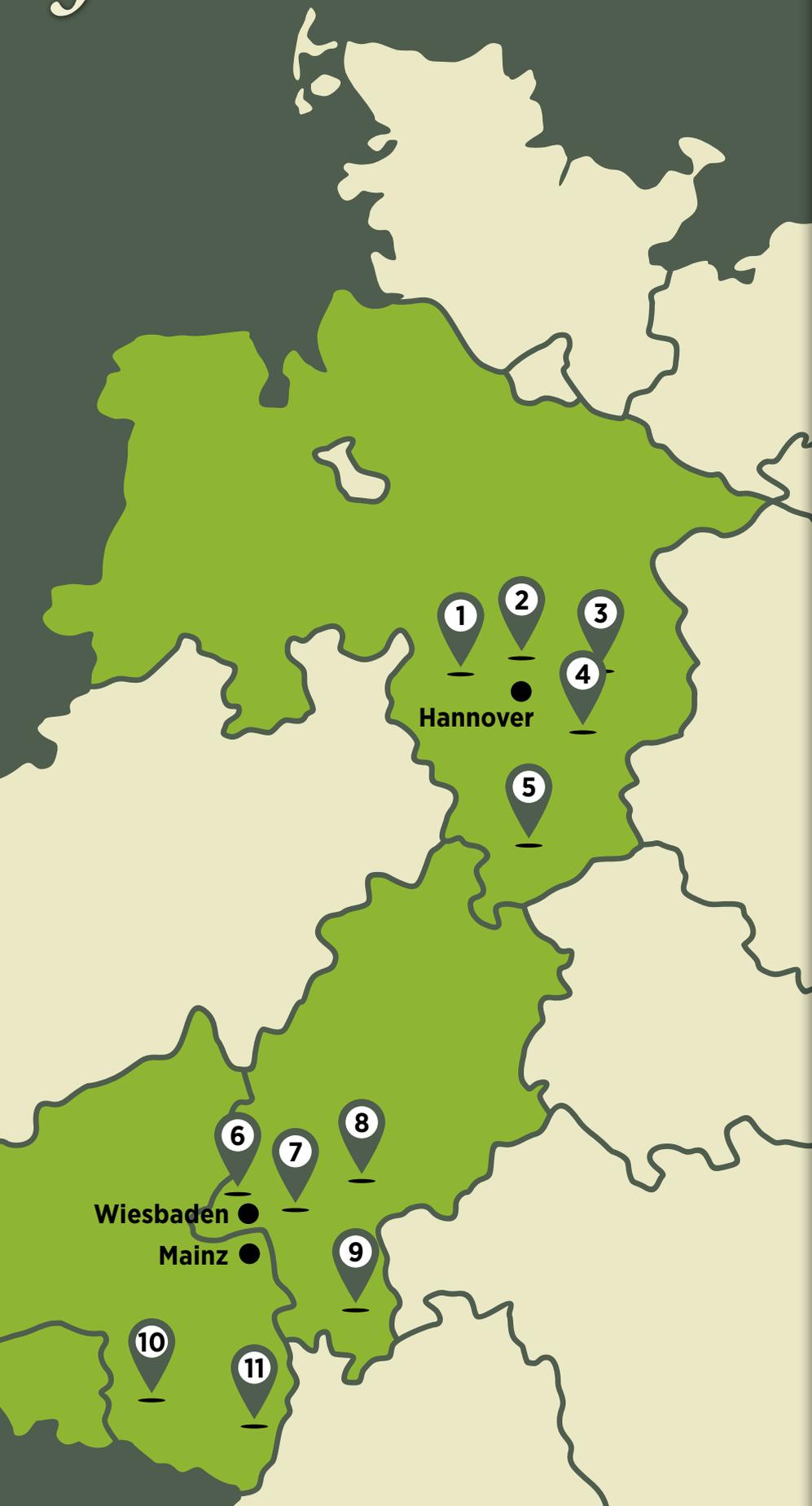
Bilderrätsel Seite 11



Kreuzworträtsel Seite 30

Lösungswort: KRACHMANDEL*
süßen Mandeln und leicht zerbrechender Schale.
*Mandelvarietät (*Prunus dulcis* var. *fragilis*) mit

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 Hannover
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