

# meine Zeit

## **Gut geschlafen?**

Viele Ältere klagen oft über kurze oder unruhige Nächte. Das muss nicht sein.

## **Kreativ – und aktiv**

Ein Schlaganfall zwang Wolfgang Niedecken zu einer Pause – aber nicht in die Knie.



# Glück *im Grünen*

Gartenarbeit macht Freude und weckt die Lebenslust.  
Sie lässt uns aufblühen – in jedem Alter.

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,



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

„Lehrjahre sind keine Herrenjahre“ – diesen Ausspruch kennt wohl jeder noch aus seiner eigenen Berufsausbildung. Zum Glück sind diese Zeiten lange vorbei! Dank der gesellschaftlichen Entwicklung findet heute ein Austausch auf Augenhöhe statt – Auszubildende und Ausbilder lernen heutzutage voneinander. Eines ist jedoch geblieben: Die Ausbildung legt den Grundstein für ein Fortkommen in der Arbeitswelt. Die GDA sieht sich schon seit mehr als zehn Jahren in der Verantwortung, jungen Menschen den Weg in eine stabile berufliche Zukunft zu ebnen und ihnen Karrierechancen zu schaffen. Junge Talente sind die Fachkräfte von morgen. Sie zu finden, aktiv zu fördern und an uns zu binden ist ein elementarer Baustein für die Zukunft unseres modernen Unternehmens. Aktuell absolvieren in den elf GDA-Einrichtungen 138 Frauen und Männer ihre Berufsausbildung in sechs Bereichen, die Mehrzahl von ihnen im Bereich Pflege. In diesem Jahr bieten wir motivierten Bewerbern unternehmensweit 32 Ausbildungsplätze an.

Für die meisten von uns liegt die Ausbildungszeit zwar schon lange zurück – doch im Nachhinein blicken wir gerne auf diese besonderen Jahre zurück, oder?!

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

Ihr Holger Horrmann



istockphoto.com/Daisy-Daisy

# Inhalt

JUNI/JULI 2018

Der Mensch im Mittelpunkt	4
(K)eine geruhsame Nacht	6
Bilderrätsel	11
Aus den GDA-Häusern	12
Mein Lieblingsplatz	13
Besondere Veranstaltungen	14
Eine Prise - viel Aroma	21
Wolfgang Niedecken	22
Glück im Grünen	24
Hören und lesen!	27
Kleefelder Schreibwerkstatt	28
Kreuzworträtsel	30
Kolumne & Impressum	31

## Den Kopf *befreien*

Gartenarbeit ist Balsam für die Seele - Ältere sollten sich ihre Kräfte gut einteilen.

**Mehr ab Seite 16**



Andreas Bücksteeg

**Bühnenmonolog**  
Schauspieler Hajo Mans bringt „Der Kontrabass“ von Süskind auf die Bühne..  
**Mehr auf Seite 20**



Hannes Maderstach/Getty Images

## Kölscher Kämpfer

Wolfgang Niedecken ist Kölner, Musiker, Maler - und mischt sich ein.

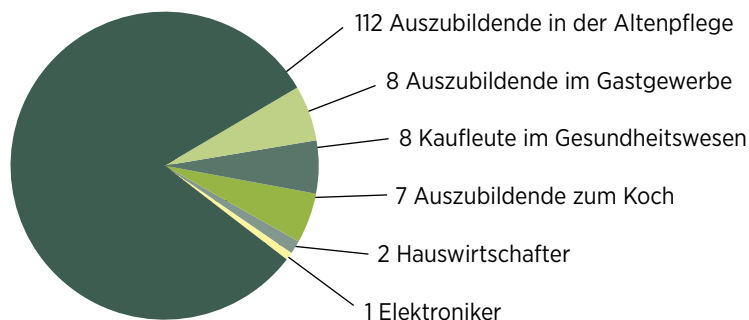
**Mehr ab Seite 22**

# Der Mensch im Mittelpunkt

Mit einer Ausbildung auf Augenhöhe setzt die GDA ein Zeichen gegen den Fachkräftemangel – und übernimmt gesellschaftliche Verantwortung, jungen Menschen einen guten Start ins Berufsleben zu ermöglichen.

## Verteilung der Auszubildenden nach Berufsgruppen

Kaufmännische Berufe, Handwerk, Gastronomie und Pflege: Die GDA bildet vielfältig aus. Ein Schwerpunkt ist natürlich die Altenpflege.



Quelle: GDA 2018

**W**ir haben uns das Ziel gesetzt, den Nachwuchs aktiv zu fördern und die Fachkräfte von morgen langfristig an unser Unternehmen zu binden“, sagt Therese Krützen, GDA-Teamleiterin Personalentwicklung.

Das Unternehmen setzt auf Ausbildungen in den Bereichen Pflege, Gastronomie- und Hotelfach. Junge Menschen haben aber auch die Möglichkeit, den Beruf des Elektrikers oder des Kaufmanns im Gesundheitswesen zu erlernen.

Gute Rahmenbedingungen machen eine Ausbildung bei der GDA attraktiv: ein Azubi-Gehalt, das über Tarif liegt, Büchergeld, Fahrkarten für den öffentlichen Nahverkehr, kostenfreies Mittagessen und Prämien für gute Leistungen. „Gern arbeiten wir mit Jugendlichen zusammen, die ein Freiwilliges Soziales Jahr oder einen Bundesfreiwilligendienst absolviert haben“, erläutert Krützen.

Der Erfolg gibt der GDA recht: Vom Azubi zur Führungskraft, das ist keine Ausnahme. Krützen ist stolz auf die „GDA-Talente“, wie sie ihre Kollegen nennt. Als gelernte Krankenschwester kann sie die Vorteile der fundierten Pflege-Ausbildung klar benennen: GDA-spezifisch sei die von anderen Aufgaben freigestellte Praxisanleiterin, die die Auszubildenden eng begleitet.

Dass die GDA hervorragende Arbeit in der Ausbildung leistet, belegt auch die aktuelle Studie „Deutschlands beste Ausbildungsbetriebe 2018“ im Auftrag von Focus und Focus Money: Für Berufe im Sozial- und Gesundheitswesen belegte die GDA hier den zweiten Platz.



GDA

**Therese Krützen,**  
Teamleiterin Personalentwicklung





## Vom Azubi zum Pflegedienstleiter in Kleefeld

Talente finden und fördern: Die GDA setzt auf fundierte Ausbildung und Karrierewege im eigenen Unternehmen – wie bei Bastian Brusdeilins.

### Herr Brusdeilins, seit wann sind Sie bei der GDA?

Am 1. August 2011 habe ich meine Ausbildung begonnen. Da ich bis dahin keinen professionellen Kontakt zur Altenpflege hatte, habe ich zunächst ein zweimonatiges Praktikum absolviert.

### Vom Azubi in eine leitende Position – wie geht das?

Der Zeitpunkt für den nächsten Schritt hat immer gepasst: Bevor mir die Leitung der Tagespflege angeboten wurde, durfte ich zum Beispiel die Weiterbildung zur verantwortlichen Pflegefachkraft nach Paragraph 71 SGB XI absolvieren. Mein Potenzial wurde von den Vorgesetzten erkannt und gefördert. Und schließlich wächst man mit seinen Aufgaben.

### Was ist das Besondere an Ihrer Arbeit?

Ich kann unseren Bewohnern, die Deutschland einst auf-

baut haben, etwas zurückgeben. Anderen Menschen zu helfen, ist einfach eine lohnende Tätigkeit!



**Bastian Brusdeilins (31),**  
Pflegedienstleitung  
Tagespflege im GDA-  
Wohnstift Hannover-Kleefeld

**Erholsamer Schlaf:** Gerade für viele Ältere bleibt dieser Wunsch oft unerfüllt, sie klagen über eine schlechte Nachtruhe. Dafür gibt es Gründe – und diese haben entgegen der weitverbreiteten Annahme nichts damit zu tun, dass Senioren weniger Schlaf benötigen.



# (K)eine *geruhssame* *Nacht*

Mit einer Schlafstörung muss sich niemand abfinden – auch im Alter nicht. Es gibt immer eine Ursache, oft können Ärzte helfen. Manchmal reicht es aber auch, ein paar kleine Tipps zu beherzigen.

VON PETRA ZOTTL UND ELENA ZELLE

**Z**eit zum Ausruhen, Zeit zum Verarbeiten von Erlebnissen, Sorgen und Ängsten – eigentlich sollte die Nacht eine Phase der Erholung und Regeneration sein. Das ist sie aber für eine Vielzahl von älteren Menschen nicht. Gerade viele Senioren schlafen nicht gut ein oder werden nachts regelmäßig wach und bleiben dies dann eine gefühlte Ewigkeit. Andere wiederum gehen früh zu Bett und schlafen gut ein, sind dafür aber schon wenige Stunden nach Mitternacht wieder wach. Eine Schlafstörung?

Nicht immer, sagt die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und →



**Mittagsruhe:** Wer nachts Schlafprobleme hat, sollte das Nickerchen am Tag auf maximal zehn bis 20 Minuten beschränken.

→ Schlafmedizin (DGSM), die für Senioren mit Schlafproblemen einen Ratgeber herausgebracht hat. Denn tatsächlich haben Untersuchungen ergeben: Auch gesunde Ältere – gemeint sind Menschen, die deutlich über 70 Jahre alt sind und nicht über schlechten Schlaf klagen –, haben im Vergleich zu jüngeren Jahren oft ein verändertes Schlafverhalten. Wenn Senioren nachts länger wach liegen, müssen sie deshalb also nicht gleich unter einer Schlafstörung leiden. „Ältere Menschen haben zum Beispiel

deutlich mehr Wachperioden. Jüngere liegen nachts bis zu einer halben Stunde wach, bei älteren Menschen können es bis zu zwei Stunden sein“, sagt Doktor Helmut Frohnhofen, Abteilungsarzt für Altersmedizin im Essener Alfred Krupp Krankenhaus und einer von zwei Verfassern des Ratgebers. So benötigen gesunde Senioren etwa eine halbe Stunde, um in den Schlaf zu finden – und schlafen im Schnitt zwischen sechs und acht Stunden. „Die weitverbreitete Ansicht, ältere Menschen benötigen weniger Schlaf als jüngere Menschen, ist falsch“, halten Frohnhofen und Doktor Hans-Günter Weeß, Vorstandsmitglied bei der DGSM und Leiter des interdisziplinären Schlafzentrums am Pfalzkrankenhaus Klingenmünster, fest.

### Viele Erkrankungen können den Schlaf stören

Werden diese Werte deutlich über- oder unterschritten oder fühlen sich Ältere am Tag müde und erschöpft,



## Tipps für einen besseren Schlaf

Laut der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) ist die Einhaltung einer „Schlafhygiene“ wichtig bei Schlafstörungen:

- Eine ruhige, gut belüftete Umgebung und eine Temperatur zwischen 16 und 18 Grad Celsius sind optimal.
- Die Matratze sollte bequem sein und beim Umdrehen keine Geräusche verursachen.

- Die DGSM empfiehlt feste Schlafrituale und regelmäßige Bettgehzeiten, um den Tag-Nacht-Rhythmus zu stabilisieren.
- Wenn das Einschlafen nicht gelingt, ist es besser, aufzustehen und sich zu beschäftigen, bis man schläfrig wird.
- Ein gewisses Maß an körperlicher Bewegung trägt zu gesundem Schlaf bei, zum Beispiel Spaziergänge oder leichte Gartenarbeit.





istockphoto.com/lovno77/ Eva-Katalin



**Ein veränderter Tag-Nacht-Rhythmus, die täglichen Medikamente:**

Es gibt viele Faktoren, die den Schlaf beeinträchtigen können.

sollten sie vom Arzt klären lassen, ob eine Störung vorliegt. Dabei, so raten Frohnhofen und Weeß, sollten unbedingt die Medikamente überprüft werden, die der Betroffene einnimmt – und etwaige andere Erkrankungen, an denen der Schlaflose leidet. Vom häufigen Harndrang über Magenbeschwerden, Herz- und Lungenerkrankungen bis zum Diabetes – all diese Leiden können den Schlaf stören. Oft sind auch chronische Schmerzen verantwortlich. „Dazu gehören

Schmerzen des Skelettsystems, zum Beispiel Verschleißerscheinungen der Gelenke“, erklärt Frohnhofen. Auch eine Schlafapnoe, eine oft mit starkem Schnarchen verbundene Atemstörung, kann den erholsamen Schlaf empfindlich stören. Erkrankungen wie diese verleiten oft dazu, ohne Ursachenforschung Schlafmittel einzunehmen – und die sind aus Sicht der Experten bestenfalls für kurze Zeiträume ratsam. „Ein gesunder alter Mensch sollte eigentlich keinen Anlass haben, über Schlafstörungen zu klagen“, konstatieren sie.

Auch eine Überweisung zu einem Spezialisten – einem sogenannten Schlafmediziner – kann darum manchmal sinnvoll sein. Allerdings gibt es in Deutschland nur wenige niedergelassene Schlafmediziner, betont Professor Ingo Fietze, Leiter des interdisziplinären Schlafmedizinischen Zentrums der Charité-Universitätsmedizin Berlin. Deshalb sollte man sich zunächst an den Hausarzt wenden.

Nicht bei allen Senioren, die über schlechten Schlaf klagen, findet sich eine medizinische Ursache. Tatsächlich beschreibt die DGSM ein weiteres Altersphänomen: Der Tag-Nacht- →



privat

„Ein gesunder alter Mensch sollte keinen Anlass haben, über Schlafstörungen zu klagen.“

**Hans-Günter Weeß**  
Vorstandsmitglied  
der DGSM

- Vor dem Schlafengehen allzu üppige Mahlzeiten vermeiden.
- Alkohol sollte man ebenfalls meiden, er hilft zwar beim Einschlafen, sorgt dann aber für Störungen beim Durchschlafen.
- Vor dem Schlafen unbedingt noch einmal zur Toilette gehen.
- Wer schlecht schläft, sollte den Mittagsschlaf auf maximal 20 Minuten begrenzen.
- Hopfen- oder Baldriantees zur Beruhigung ausprobieren.     zo



iStockphoto.com/Ljupco

**Den Nachmittag draußen genießen:** Zu wenig Tageslicht kann den Schlaf beeinträchtigen.

→ Rhythmus verschiebt sich. Senioren gingen häufig deutlich früher zu Bett als Berufstätige, um dann schon gegen 3 oder 4 Uhr nachts wieder aufzuwachen. Bei der Frage nach dem Warum verfolgen Experten unterschiedliche Denkansätze. Aber sie alle haben mit dem Tageslicht zu tun: Denn viele Ältere neigen dazu, wegen ihrer veränderten Lebensumstände – beispielsweise beginnender Schwerhörigkeit oder nachlassender Sehkraft – in ihren vier Wänden zu bleiben. Sie halten sich weniger im Freien auf. Um den gewohnten Tag-Nacht-Rhythmus zu erhalten, sei Tageslicht aber einer der wichtigsten Taktgeber. Zwar, das räumen die Experten im Ratgeber ein, bedürfe es hierzu noch weiterer Forschung – aber es habe sich in ersten Untersuchungen gezeigt, dass zu wenig Tageslicht die Schlafqualität mindern könne. Daher könnte auch eine Lichttherapie eine Behandlungsmöglichkeit sein. Für den einen oder anderen mag es da leichter sein, einfach täglich einen kleinen Gang nach draußen zu tun – und das zu jeder Jahreszeit.

**Sie schlafen regelmäßig schlecht?**  
Sprechen Sie Ihren Arzt an!

## Schlafapnoe: Häufig unerkannt

Eine Ursache für schlechten Schlaf kann eine Schlafapnoe sein. Die Atemstörung betrifft nicht nur Ältere: Laut dem Berufsverband Deutscher Internisten (BDI) leiden zwei bis drei Prozent aller Erwachsenen am Schlafapnoe-Syndrom – die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung nehme aber mit dem Alter (ab etwa 60 Jahren) zu – unabhängig vom Geschlecht. Oft sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen der Hintergrund.

### Bei Verdacht zuerst zum Hausarzt

Schlafapnoe bedeutet übersetzt „Atemstillstand im Schlaf“. Bei einer Schlafapnoe sind die Atemwege so verengt, dass das Luftholen nicht nur erschwert ist, sondern zeitweise vollständig aussetzt. Schnarcht der Betroffene, sprechen Experten von Obstruktiver Schlafapnoe – die Geräusche erreichen je nach Schweregrad die Lautstärke eines Presslufthammers. Konzentrations- und Gedächtnisstörungen am Tag, hoher Blutdruck oder depressive Gefühle können die Folge von derartig gestörtem Schlaf sein.

Doch auch wer nicht schnarcht, kann nachts unfreiwillig Atempausen einlegen. Dann sprechen Fachleute von einer Zentralen Schlafapnoe. Laut DGSM muss nicht jede Schlafapnoe behandelt werden. Senioren mit Schlafproblemen sollten dies vom Hausarzt prüfen lassen. Dieser überweist bei begründetem Verdacht an einen Fachmediziner. ZO



iStockphoto.com/alvarez

**Ernst nehmen:**  
Nicht jede Schlafapnoe muss behandelt werden. Ein Facharzt weiß, wann es nötig ist.

## Bilderrätsel

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

### Original



### Fälschung



**Nicht nur für Aussteiger:** Hausboote werden immer beliebter – vor allem als Urlaubsunterkunft.

## Neue GDA-Webseite

Anfang Juli veröffentlichen wir unsere neue Homepage [www.gda.de](http://www.gda.de). Unser Webauftritt erstrahlt dann in einem komplett neuen Design. Modern, leicht bedienbar und hoch funktional präsentiert die neue Homepage die GDA als Antwortgeberin auf die zentralen Fragen rund um das Leben im Alter. Die Homepage visualisiert die GDA-Lebenswelt, vermittelt die Markenwerte und bietet künftigen Bewohnern und Mitarbeitern eine informative Entscheidungshilfe.



GDA



Heike Götert

## „Eine richtig gute Boulebahn“

*„Boule ist ein schönes Gesellschaftsspiel“, findet Hans Kowalzik (rechts im Bild). „Das Lustigste ist die Streiterei über die Entfernung. Jeder hat eine Meinung dazu. Das hört erst auf, wenn gemessen wird.“ Die Zielkugel nennen Boulespieler liebevoll Schweinchen. Wer zuerst 13 Punkte hat, gewinnt. Doch dann kommt die Revanche im Wohnstift Hannover-Kleefeld. Auf eine schöne Boule-Saison!*

## Wild und wichtig!

Pünktlich zur warmen Jahreszeit hat Juan Torroba-Bordallo (BUND-Kreisgruppe Göttingen) Besucher der Vortragsreihe „Welt & Wissen“ über Wildbienen informiert. Der Biologe stellte einige der rund 560 Arten näher vor, darunter Kuckucks- und Schneckenhausbienen. 80 Prozent der europäischen Nutzpflanzen sind auf die Bestäubung durch Insekten angewiesen, wobei Bienen die wichtigsten sind. Höchste Zeit für mehr Schutz: In Deutschland sind 52 Prozent der Wildbienenarten gefährdet. Der Biologe empfahl zum Anlocken die richtigen Nisthilfen und Pflanzen (Heilsalbei, Glockenblume).



Juan Torroba-Bordallo



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

## *mein Lieblingsplatz*

**INGEBORG SCHIFFLER**

### **Die Liebe zum Nähen habe ich von meiner Mutter**

„Gegenüber von unserem Apartment, in das ich mit meinem Mann vor über 15 Jahren eingezogen bin, befindet sich der Hobbyraum. Ich war neugierig, und traf in der Kreativgruppe auf nette Frauen, die alle gerne handarbeiten, basteln oder stricken. Auf mein Meisterstück aus Wollresten (im Foto links) bin ich besonders stolz, das grafische Muster habe ich mir ausgedacht. An liebsten sitze ich jedoch an der Nähmaschine, ich nähe Taschen aus altem Vorhangstoff, gefüttert und mit einer kleinen Innentasche. Über ein Dutzend habe ich bereits genäht. Sie finden bei den Bewohnern reißenden Absatz!“

# Besondere Veranstaltungen

im Juni und Juli

**Freitag, 1. Juni 2018**

## Konzert

Forum für Laienmusik

Uhrzeit: 18.30 bis 19.30 Uhr | Ort: Vortragssaal



**Freitag, 1. Juni 2018**

## Konzert

„SVA Summer Classics“

Schülerinnen und Schüler aus der studienvorbereitenden Ausbildung (SVA) der Musikschule der Landeshauptstadt Hannover

Leitung: Michaela von Pilsach und Tatjana Prelevic

Uhrzeit: 16 bis 17 Uhr | Ort: Vortragssaal

**Sonntag, 3. Juni 2018**

## Gottesdienst mit Abendmahl

Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt

Uhrzeit: 10.00 bis 11.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

**Dienstag, 5. Juni 2018**

## Meditation

Nonne Thubten Kelsang, Tibet-Zentrum Hannover  
Wissenschaftliche Untersuchungen belegen die positive Wirkung von Meditation auf die Gesundheit. Das innere Gleichgewicht wird gestärkt, Gedanken werden in eine positive Richtung gelenkt.  
Uhrzeit: 10.00 bis 11.00 Uhr | Ort: Clubraum |  
Eine Anmeldeleiste liegt aus.

**Dienstag, 5. Juni 2018**

## Bewohnerinformationsstunde

Martin Stodolny und Jörg Ziesemer

Uhrzeit: 15.30 bis 16.45 Uhr | Ort: Vortragssaal

**Mittwoch, 6. Juni 2018**

## Diavortrag

Verein der Freunde

Diavortrag

Marokko – Vom Zauber der Königsstädte, Medinas und orientalischen Basare

Monika und Rainer Windrich

Ausgehend von der Hafenstadt Tanger unternimmt das Ehepaar eine Reise durch eine für uns fremde Welt. Orientalischen Zauber erleben Sie bei dem Besuch der vier marokkanischen Königsstädte Rabat, Marrakesch, Fès und Meknès.

Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |  
Eintritt frei für Vereinsmitglieder, Gäste: 3,00 €

### Prunkvoller Zugang zur

**Altstadt von Fès:** Das Bab Boujeloud heißt übersetzt „Blaues Tor“.





**Dienstag, 12. Juni 2018**

### Erzählcafé

Die Währungsreform von 1948  
Christine Nitschke  
Uhrzeit: 15.30 Uhr | Ort: Clubraum

**Neues Angebot**

**Dienstag, 12. Juni 2018**

### Handy-, Tablet- und PC-Sprechstunde

Louis Welc, Schüler der IGS  
Die digitale Technik muss auch für ältere Semester kein Buch mit sieben Siegeln bleiben. Profitieren Sie vom selbstverständlichen Umgang der jungen Generation mit Smartphone, Laptop, Computer & Co. Wie sichere ich Fotos vom Handy auf dem PC? Welches sind die richtigen Apps für mein Smartphone und was hat es eigentlich mit dieser Familiengruppe auf Whatsapp auf sich? Der 16-jährige Louis Welc beantwortet gerne Ihre Fragen!  
Uhrzeit: 15.00 bis 16.00 Uhr | Ort: Internetcafé | Eine Anmelde-Liste liegt aus, begrenzte Teilnehmerzahl.

**Mittwoch, 13. Juni 2018**

### Theater

„Der falsche Sultan und die magische Teekanne“  
Ein Märchen aus 1001 Nacht  
Theater- und Musikgruppe des GDA Wohnstifts Hannover-Kleefeld  
Leitung: Albrecht v. Blanckenburg  
Uhrzeit: 16.00 bis 18.00 Uhr inklusive Pause (Einlass: 15.30 Uhr, freie Platzwahl) |  
Ort: Vortragssaal | Eintritt: 5,00 € für Bewohner, Gäste: 8,00 € (Der Vorverkauf beginnt am Montag, 4. Juni 2018, an der Rezeption.)

**Freitag, 15. Juni 2018**

### Vernissage

Jahresfotoausstellung  
Fotogruppe Hannover der Naturfreunde  
Die Mitglieder verbindet der Wunsch, ihre Umwelt im weitesten Sinne fotografisch festzuhalten. Die Motivauswahl ist so verschieden wie die Interessen der einzelnen Mitglieder. Ob Natur- oder Landschaftsaufnahmen, Porträt, Straßen oder experimentelle Fotografie – immer geht es darum, beim Betrachter Aufmerksamkeit zu wecken.  
Uhrzeit: 17.00 bis 18.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Fotogruppe Hannover der Naturfreunde



### Laserinstallation am Rheinturm

**Düsseldorf:** Auch dieses Motiv, aufgenommen von einem Mitglied der Fotogruppe, hinterlässt einen nachhaltigen Eindruck!



**Sonntag, 17. Juni 2018**

**Evangelischer Gottesdienst**

Landessuperintendentin i. R. Oda-Gebbine  
Holze-Stäblein  
Uhrzeit: 10.00 bis 11.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

**Sonntag, 17. Juni 2018**

**Improvisationstheater**

Die Karma-Show  
Christine Nitschke und Stefan Kruse,  
Paul F. Oster, Klavier  
Wie hat das eigentlich angefangen – dass diese oder jene Handlung diese oder jene Folge nach sich zog? Was war Ursache, was war Wirkung? Gemeinsam mit ihrem Publikum machen sich die beiden Impro-Schauspieler als die Krunitsch-Zwillinge auf, den ewigen Kreislauf aus Bestimmung, Fügung und Schicksal in Bewegung zu setzen. Mit authentischen Figuren und packenden Geschichten setzen sie ein Zeichen für positive Energie – und für gute Unterhaltung!  
Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

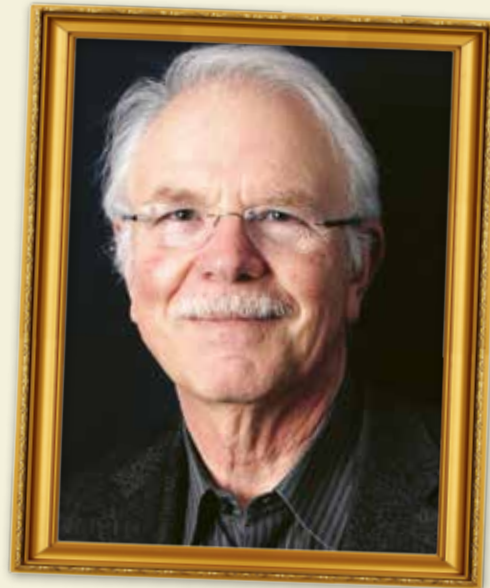


**Alles hängt mit allem zusammen** – die Krunitsch-Zwillinge improvisieren ein Rad der Geschichten!

**Sonntag, 17. Juni 2018**

**Fußball live**

Deutschland – Mexiko  
Uhrzeit: 17:00 | Ort: Foyer



Privat

**Schmunzel-Geschichten aus Hannover:**

Freuen Sie sich auf eine Stunde mit Kurt-Achim Köweker.

**Dienstag, 19. Juni 2018**

**Lesung**

„Höhenflug mit Bodenhaftung“  
Kurt-Achim Köweker  
Der hannoversche Autor und Theatermann erzählt und liest „Geschichten von nebenan“ – heiter und besinnlich und allemal zum Schmunzeln.  
Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal | Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 5,00 €

**Mittwoch, 20. Juni 2018**

**Selbstverteidigung für Senioren**

Katja Schreder, Pflegedienstleitung Stationärer Wohnpflegebereich  
„Vorsicht ist die beste Verteidigung“, weiß der Volksmund. Wie Sie brenzlige Situationen rechtzeitig erkennen und vermeiden, ist Inhalt dieses Angebots. Auch wer körperlich nicht mehr so richtig fit ist, kann teilnehmen.  
Uhrzeit: 15.30 bis 17.00 Uhr | Ort: Gymnastikraum | Eine Anmeldeleiste liegt aus.

**Donnerstag, 21. Juni 2018**

**Theologischer Gesprächskreis**

Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt und Bibelerzählerin Sylvia Gauert  
Uhrzeit: 16.30 bis 18.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

**Donnerstag, 21. Juni 2018**

**Mittsommer**

Wir feiern am längsten Tag die kürzeste Nacht des Jahres!  
Uhrzeit: 18.00 bis 20.00 Uhr | Ort: Parkcafé

**Freitag, 22. Juni 2018**

### Musikalischer Lieblingsplatz

Das Gehör musikalisch und den Gaumen kulinarisch erfreuen

Uhrzeit: 17.30 bis 18.15 Uhr | Ort: Kaminzimmer im Café Lieblingsplatz | Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 8,00 €

Reservierungen nimmt unser Servicepersonal telefonisch unter (05 11) 570 51 75 entgegen.

**Samstag, 23. Juni.2018**

### Fußball live

Deutschland – Schweden

Uhrzeit: 20:00 | Ort: Foyer

**Mittwoch, 27. Juni 2018**

### Vortrag mit Musikeinspielungen

Wolfgang Amadeus Mozarts „Die Hochzeit des Figaro“

Dr. Bettina Göbbling

Wie entstand Mozarts ebenso melodisches wie gesellschaftskritisches Meisterwerk? Und was macht bis heute seinen unvergleichlichen Zauber aus? Die Referentin gibt auf diese Fragen mit vielen Hörbeispielen erhellende und unterhaltsame Antworten.

Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal | Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 6,00 €

**Mittwoch, 27. Juni 2018**

### Fußball live

Südkorea – Deutschland

Uhrzeit: 16:00 | Ort: Foyer

Auch alle weiteren Spiele mit deutscher Beteiligung werden übertragen.

**Freitag, 29. Juni 2018**

### Fisch sucht Rollator

Kennenlernen im Fünf-Minuten-Takt

Christine Nitschke

Uhrzeit: 15.30 bis 16.30 Uhr | Ort: Parkcafé

Interessierte Damen und Herren melden sich bitte telefonisch unter (05 11) 570 51 82 an.

**Sonntag, 1. Juli 2018**

### Gottesdienst

Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt

Uhrzeit: 10.00 bis 11.00 Uhr | Ort: Vortragssaal



Sabine Rentzsch

### Anspruchsvoll und amüsant:

Richard Vardigans beleuchtet Opern aus einem anderen Blickwinkel.

**Sonntag, 8. Juli 2018**

### Oper mal anders

Richard Vardigans

Erleben Sie die „West Side Story“ von Leonard Bernstein quasi „nackt“ – ohne Sänger, Orchester, Bühnenbild. Sie lachen, weinen und vor allem verstehen Sie endlich die Handlungsabläufe und auch die versteckten musikalischen Zusammenhänge.

Uhrzeit: 16.00 bis 17.15 Uhr | Ort: Vortragssaal | Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 8,00 €

**Dienstag, 10. Juli 2018**

### Heilige Messe

Pfarrer Franz Kurth

Uhrzeit: 10.30 bis 11.15 Uhr | Ort: Vortragssaal



Sandra Kühnapfel

### Expertin ihres Fachs:

In ihren Vorträgen verbindet Dr. Bettina Göbbling das Sprechen über Kultur mit ihrer Begeisterung für Musik und Literatur.



**Erleben Sie den Süden Italiens in all seiner Schönheit** – wie hier den Ausblick auf den Ätna!

**Dienstag, 10. Juli 2018**

### **Bildvortrag**

Sizilien – Italiens schöner Süden

Michael Stuka

Sizilien ist ein gesegnetes Land, geprägt vom mächtigen 3350 Meter hohen Ätna. Auf der Insel im Zentrum des Mittelmeeres haben neben den Römern die Griechen, Araber, Normannen und Spanier ihre Spuren hinterlassen. Heute ist die Insel mehr und mehr im Aufbruch und die steigenden Touristenzahlen spielen dabei eine besondere Rolle. Im Anschluss haben Sie Gelegenheit, mit dem Referenten im Café Lieblingsplatz ins Gespräch zu kommen.

Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragsaal | Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 7,50 €

**Mittwoch, 11. Juli 2018**

### **Lesung**

Eine Geschichte über den Familiennachzug von Flüchtlingen aus Syrien

Biggi Mestmäcker

Ein authentischer Bericht über die nervenaufreibende Organisation eines Familiennachzugs. Gegen alle Widerstände ist es der Autorin gelungen, eine Frau und ihren zehnjährigen Sohn von Damaskus über Jakarta nach Deutschland zu bringen. Gleichzeitig erfahren Sie einiges über das Leben und Leiden eines syrischen Familienvaters in seinem ersten Jahr in Deutschland.

Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragsaal | Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 5,00 €

**Sonntag, 15. Juli 2018**

### **Gottesdienst**

Pastor i. R. Andreas Seifert

Uhrzeit: 10.00 bis 11.00 Uhr | Ort: Vortragsaal

**Dienstag, 17. Juli 2018**

### **Konzert**

Königsberger Grillen

Der russische Kinderchor präsentiert nationale und internationale Volkslieder.

Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragsaal

**Mittwoch, 18. Juli 2018**

### **Erzählcafé**

Mein liebstes Hobby

Christine Nitschke

Uhrzeit: 15.30 bis 16.30 Uhr | Ort: Clubraum



**Eine Geschichte, die aus zwei Familien eine gemacht hat:** Biggi Mestmäcker liest aus einem authentischen Bericht vor.

Andreas Bücksteeg



**Paraderolle:**  
Schauspieler  
Hajo Mans  
mimt in seinem  
Theatersolo einen  
Kontrabassisten.

---

**Mittwoch, 18. Juli 2018**

### **Bingo**

Verein der Freunde

Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Gäste sind willkommen!

---

**Donnerstag, 19. Juli 2018**

### **Theologischer Gesprächskreis**

Bibelgespräch: „Die Kindersegnung, Mk 10, 13–16“

Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt

Uhrzeit: 16.30 bis 18.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

---

**Freitag, 20. Juli 2018**

### **Musikalischer Lieblingsplatz**

Uhrzeit: 17.30 bis 18.15 Uhr | Ort: Kaminzimmer  
im Café Lieblingsplatz | Eintritt frei für Bewohner,  
Gäste: 8,00 €

Reservierungen nimmt unser Servicepersonal,  
auch unter Telefon (05 11) 570 51 75, entgegen.

---

**Mittwoch, 25. Juli 2018**

### **Theater**

Der Kontrabass

von Patrick Süskind

Mit: Hajo Mans

Regie: Rena Zieger

In einem Monolog schildert ein 45-jähriger  
Kontrabassist sein Leben und seine Weltsicht als  
Mitglied in einem Staatsorchester. Verbittert und  
frustriert ist er zu einem introvertierten Son-  
derling geworden. Der einzige Lichtblick seines  
isolierten Lebens ist die junge Mezzosopranistin  
Sarah ...

Uhrzeit: 16.00 bis 17.15 Uhr (keine Pause) |

Ort: Vortragssaal | Eintritt: 8,00 € für Bewohner,  
Gäste: 12,50 € (inkl. einem Glas Orangensaft  
oder Sekt während des Einlasses ab 15.30 Uhr)



## Eine Prise – viel Aroma

Pfeffer gehört zur deutschen Küche dazu – oft werden aber nur bekannte klassische Sorten verwendet. Exotische Varianten verleihen Gerichten hingegen neuen Pfiff.

VON ULRIKE GEIST

Einst war der Besitz von Pfeffer ein Zeichen von Reichtum, heute fehlt er in keinem Haushalt. Pfeffer passe „eigentlich zu allem, vom Frühstücksei über das Tomatenbrot bis zum Steak“, sagt Gewürzhändlerin und Buchautorin Bettina Matthaei aus Hamburg. Er verleiht nicht nur Schärfe, sondern auch einen speziellen Geschmack.

Matthaei schätzt beispielsweise Cumeopfeffer – botanisch gesehen ein sogenannter falscher Pfeffer – für sein Aroma von Zitronen, Zitronenmelisse, Limette und gelber Grapefruit. Cumeopfeffer würzt Fisch und Geflügel, grünes und

weißes Gemüse. Mitkochen sollte man ihn nicht – er wird erst hinterher dazugegeben. Er soll aber auch auf Mozzarella, Melone und Erdbeeren schmecken.

Auch der Tasmanische Pfeffer, Lieblingspfeffer des zweifachen Grillweltmeisters Heiner Haseidl, gehört streng genommen nicht in die Pfefferfamilie. Er harmonisiert gut mit Schweinefleisch, exotischen Früchten und Zitrusfrüchten, so der Küchenchef des Offenburger Forums Culinaire.

### Langpfeffer: Allrounder mit Schokoladenote

Der aus Indien oder Indonesien stammende Langpfeffer bringt Matthaei zufolge Ab-

wechslung in die Küche. Seine „schokoladigen Noten“ passen perfekt zu Auberginen, Kürbis, Schmorfleisch, Steaks und reifem Käse“, sagt sie. Ein Hirschfilet, das später rosa gebraten wird, legt sie in eine Marinade aus Rotwein, Karottenscheiben, Schalotten, frischem gemörsertem Langpfeffer, Zimtblüten und Salz ein.

Beim Einkauf sei es nicht verkehrt, Bioware zu nehmen, sagt Matthaei. Das Siegel allein sei aber keine Garantie. Fachhändler können im Regelfall Aussagen zur Herkunft, zum Erntezeitpunkt und zur Mindesthaltbarkeit machen. Sie rät, ganze Körner zu kaufen, da gemahlener Pfeffer bereits das meiste Aroma eingebüßt habe.



# *Kreativer Kopf* **mit Mut zur Botschaft**

Studierter Künstler, Familienmensch, unbequemer Denker: BAP-Sänger Wolfgang Niedecken hat die Musiklandschaft verändert – und sich stets auch politisch geäußert.

VON EVELYN BEYER

Zum Konzert gegen eine Stadtautobahn musste ein Bandname her, da griffen die Jungmusiker zu Naheliegenderem. „Dä Bapp“ war der Spitzname des Sängers, im Dialekt seines Vaters. Da zwei „P“ nicht schick aussehen, kürzte man auf „BAP“.

Seither hat dieser Sänger Millionen Menschen Kölsch gelehrt. Wolfgang Niedecken ließ als kreativer Kopf von BAP den Dialekt rocken. In 32 Jahren entstanden 24 Alben, elf erreichten Chartplatz eins. 1982 traten BAP vor den Rolling Stones auf und spielten vor 300 000 Menschen gegen die Nachrüstung.

### Kreativ und politisch: Er gilt als „Bob Dylan der Südstadt“

Das Politische blieb Teil von Niedeckens Kunst. „Arsch huh, Zäng usenander“ (Arsch hoch, Zähne auseinander) hieß es 1992 im Song gegen Rassismus und Ausgrenzung, bis heute gültig.

Ab Ende Mai geht er wieder auf Tour, mehr als 30 Termine mit „Reinrassije Strooßeköoter/Das Familienalbum“. Als struppige Mischung hat sich der 67-Jährige immer wahrgenommen, ein Winzersohn, der in Köln aufwuchs und mit Gitarre und Mundharmonika zum „Bob Dylan der Südstadt“ avancierte. Bildende Kunst studierte er; BAP sah er als Hobby. Es kam anders; doch Niedecken malt weiter, stellt vielfach aus. Fundstücke aus dem Leben markieren seine Bilder, Geschichten, zu Zeitgeschichte collagiert. So wie seine Songs.

Fürs „Familienalbum“ hat er in „dä Pappkarton“ gewählt, hat alte Fotos vom Opa, dem Kirchenmaler, und der schönen Pferdebahn-Schaff-

nerin, der Oma, hervorgezogen. „Dä Bapp“ wurzelt in der Familie, hat zwei Söhne aus erster, zwei Töchter aus zweiter Ehe. Die neue Liebe verdankt er einem Kuhschädel: Der musste bei der 1987er Tour immer durch die Röntgenkontrolle, und als er das am Flughafen fotografierte, entdeckte Niedecken eine „wunderschöne Frau“ in der Schlange: Tina.

### Ein Schlaganfall trifft ihn – doch er hat einen Schutzengel

Sein „Schutzengel“, sagt er, denn 2011 hat sie ihn gerettet. Als er sich unwohl fühlte, verfrachtete sie ihn in die Neurologie. Wohl durch einen heftigen Husten hatte sich in einer Halsader ein Gerinnsel gebildet, das ins Hirn wanderte. Dank Tinas Reaktion erholte Niedecken sich komplett von dem Schlaganfall.

So konnte er 2013 das Bundesverdienstkreuz 1. Klasse für sein Engagement entgegennehmen, besonders für ein Bildungsprogramm für frühere Kindersoldaten in Afrika. Deren Leben hat er in „Noh Gulu“ berührend beschrieben; wenn er sein eigenes sieht, fällt die Bilanz im Song klar aus: „Ich hatt rejelmäßig Schwein. Ei’ntlich kann ich nix dofür, dä Herrjott meint et joot met mir.“

„Ei’ntlich kann ich nix dofür, dä Herrjott meint et joot met mir.“

Wolfgang Niedecken, Sänger der Band BAP

### „Verdamp lang her“:

BAP-Chef Wolfgang Niedecken – im Bild hinten links, im gestreiften Bademantel – posiert in den 80er-Jahren nach einem Konzert in Hannover mit seiner Band in der Garderobe.



NP, Neue Presse/Eyssen



**Quell der Freude:** Gartenarbeit macht auch im Alter Spaß. Das Werkeln an frischer Luft tut gut – ob nun am bodennahen Beet, am Hochbeet oder im Sitzen auf dem Balkon.

# Glück *im Grünen*

Gartenarbeit tut Körper und Seele gut – auch im Alter. Das wissen Gartenfreunde und -experten genauso wie Psychologen. Letztere nutzen das Säen, Pflanzen und Ernten sogar als Therapieform.

VON RALF HEUSSINGER

**G**raben, säen, gießen, jäten, ernten und einkochen – besonders bei vielen älteren Menschen wecken diese Worte ganz persönliche Erinnerungen. Denn gerade in den entbehrungsreichen Nachkriegsjahren gehörte Gartenarbeit zum Alltag – zumindest für die Glücklichen, die über einen eigenen Garten oder zumindest über ein Beet zum Obst- und Gemüseanbau verfügen. Die eigene Ernte war für viele ein wichtiger Baustein in der tägli-

chen Ernährung – und so wurde die zusätzliche körperliche Arbeit Jahr für Jahr unverdrossen verrichtet.

Heute erlebt die Lust auf Gartenarbeit eine Renaissance: Senioren und auch Jüngere wie Janina Wedemeyer stehen oder knien in ihrer Freizeit auf der Erde und jäten, harken, säen, wässern – freiwillig. Denn die Arbeit hat – neben der Blütenpracht oder reicher Ernte – weitere positive Seiten. „Der Garten ist für mich Entspannung“, sagt Wedemeyer. „Unkrautjäten ist regelrecht meditativ.“ Seit sie als Kleingärtnerin viel Zeit an der







**Blumen gießen:** Die Freude am Wachsen und Gedeihen der Pflanzen stellt sich rasch ein.



iStockphoto.com/gpointstudio/Daisy-Daisy/Floortje

frischen Luft verbringt, schläft sie besser, sagt sie.

### Eigene Mühe trägt Früchte

Die gute Wirkung der Buddelei auf Körper und Geist ist längst wissenschaftlich erwiesen – und die gilt für jedes Alter. „Gartenarbeit stärkt den Blick für das Lebendige“, sagt Thomas Wagner vom Bundesverband der Deutschen Gartenfreunde (BDG). „Beim Umgang mit Pflanzen entwickelt man Demut und lernt Geduld.“

Wer für ein Beet oder ganz bestimmte Pflanzen im Garten zuständig ist, kümmert sich auch um sich selbst. „Seelische Prozesse können durch gärtnerische Aufgaben einem persönlichen und organischen Wandel unterzogen werden“, erläutert Konrad Neuberger, Psychotherapeut und Mitgründer der Internationalen Gesellschaft für Gartentherapie. Behandelt werden unter anderem Menschen mit Demenzerkrankungen. Die

Arbeit im Garten gibt ihnen Orientierung und Struktur, und sie fördert die Fähigkeit, sich Aufgaben zu stellen – genau wie bei jedem anderen, der sich der Gartenarbeit widmet.

### Gärtnern – aber richtig

Der Garten – eine Oase für alle und ein Quell der Erholung? Wer nach ganztägiger Gartenarbeit an schmerzdem →

iStockphoto.com/Halfpoint



### Die Früchte der Arbeit genießen:

Die eigene Ernte riecht und schmeckt stets am besten. Zudem gibt der gärtnerische Erfolg viel Kraft im Alltag.



→ Rücken leidet, stimmt dem wohl eher weniger zu. Dabei gibt es einfache Regeln, um bei der Arbeit im Grünen den Körper zu schonen. „Der beste Rat ist, auf seinen Körper zu hören“, empfiehlt Thomas Wagner vom BDG. Gerade für Ältere empfehlen sich Hoch- oder Tischbeete – daran lässt sich im Stehen oder Sitzen arbeiten. Wer sich ins Beet setzen will, kann auf weiche Polster zurückgreifen. Zudem helfen leichte, ergonomisch geformte Gartengeräte, die

nachlassende Körperkraft von Älteren – zum Beispiel in den Händen – auszugleichen. Ansonsten gilt: immer den Rücken entlasten, ruckartige Bewegungen und einseitige Belastungen vermeiden. Schmerzt etwas, ist eine Pause angebracht.

Auch wer keinen „Acker“ besitzt, kann gärtnern: Kräuter, Tomaten und Blumen wachsen auch im Balkonkasten und im Blumentopf. Denn Grün auf Balkon und Fensterbrett schafft einfach ein Wohlfühlklima.

istockphoto.com/robert.koczera

## Bunte Gartenvielfalt – auch dank der GDA-Bewohner

Viele Bewohner in den Wohnstiften verfügen über einen grünen Daumen. Mit ihrem über Jahrzehnte aufgebauten Wissen bringen sich etliche auch bei der Pflege der Grünanlagen der GDA mit ein.

So gedeiht in Trippstadt unter der aufmerksamen Pflege zweier Bewohner ein großer Garten, in dem viele Himbeeren, Johannisbeeren oder Erdbeeren farbenfrohe Akzente setzen. Beerensträucher und Rosen stehen auch in Neustadt an der Weinstraße hoch im Kurs. Tomaten und Küchenkräuter aus dem Gemeinschaftsgarten landen dort oft direkt auf dem Abendbrot.

Die GDA freut sich über das Engagement und dankt den zahlreichen ehrenamtlichen Helfern. Eine von ihnen ist die Göttingerin Gisela Glinka. Sie kümmert sich um acht Beete im Innenhof,

kauft Pflanzen, jätet, gießt und richtet sogar ihren Urlaub danach aus. Bei der Anschaffung der Pflanzen unterstützt der Förderverein Glinkas Einsatz finanziell. Für die Blumenkübel mit Zierpflanzen auf der Dachterrasse (Haus C) fühlt sich Ilse Schumann verantwortlich.

Damit in Wiesbaden Salat, Kohlrabi sowie Blühpflanzen wachsen und gedeihen, arbeiten im Kastanienblick Betreute und Betreuer Hand in Hand. Auch Teile des Teichgartens werden bewirtschaftet. Sehr beliebt im Wohnstift Waldhausen ist der „Naschgarten“. Die süßen Früchte werden gern von den Bewohnern abgeerntet – und direkt vor Ort genossen. Gegenüber dem Domizil am Schlosspark liegt das Rosengärtchen von

Michaele Scherenberg. Gemütliche Sitzgelegenheiten laden zum Verweilen ein – zum Beispiel nach einem Spaziergang im Schlossgarten oder Kurpark. Im Rind'schen Bürgerstift lockt der Garten der Sinne an die frische Luft, und auf der begrünten Dachterrasse mit Blick über die Stadt lässt es sich auch bei heißem Wetter gut aushalten.

Getty Images/FrangXiaNou



# Hören und lesen!



istockphoto.com/monkeybusinessimages

## *Mysteriöser Todesfall*

Berlin, 1949: Redakteurin Vera Lessing hat im Krieg Eltern und Mann verloren und will einfach nur vergessen. Dann stirbt ein Kollege auf mysteriöse Weise. Er hatte über Kriegsverbrecher recherchiert – und darum Kontakt zu einer Sekretärin im Adenauer-Stab. Vera geht den Spuren nach und gerät in Geheimdienstkreise ...

**Claire Winter, „Die geliehene Schuld“,**

Diana Verlag, 576 Seiten,  
ISBN 978-3-453-29194-2, 22,00 Euro



## *Von Abgründen und neuen Wegen*

Ingrid und Jan sind seit 25 Jahren verheiratet und führen in Norwegen ein Leben in Wohlstand. Doch Ingrid kann nicht mehr. Die freudlose Ehe frustriert sie, ihre Arbeit macht keinen Spaß, und von den Söhnen gibt es keinen Trost. Sie macht eine Therapie, während Jan eine Affäre mit Kollegin Hanne beginnt. Ein Jahr später wird Ingrid verlassen. Diese reagiert gelassen, zieht in ihr Auto – und fühlt tiefe Zufriedenheit. Mit schwarzem Humor erzählt Nina Lykke vom Drama einer Familie – mit fast versöhnlichem Ausgang.

**Nina Lykke, „Aufruhr in mittleren Jahren“,**

Nagel & Kimche Verlag, 269 Seiten,  
ISBN 978-3-312-01060-8, 20,00 Euro



## *Rache als Geschäftsmodell*

Bea und Irene, beide Anfang 50, sind frisch aus dem Knast entlassen – und kreieren ihr eigenes Resozialisierungsprogramm: eine kriminelle Rache-Ich-AG. Ihre Expertise: unerträgliche Ehemänner, fiese Chefs und lästige Rivalen überfahren – denn so hat Irene ihren Gatten erledigt. Als die Konkurrenz-Agentur „Revanche“ auftaucht, müssen sie ihr Konzept noch einmal überdenken.

**Max Urlacher, „Die Königin von Lankwitz“,** Audio Media Verlag, 6 CDs, ISBN 978-3-95639-318-1, 16,99 Euro





# Schreibwerkstatt

## *Lust am Formulieren*

Vor über eineinhalb Jahren hat Bewohnerin Annemarie Wolter die Schreibwerkstatt im GDA Wohnstift Hannover-Kleefeld gegründet. Mehrere Frauen treffen sich seitdem regelmäßig am dritten Mittwoch im Monat, um gemeinsam kreativ zu sein. Alles, was sie dazu brauchen, sind Stift, Papier und Freude am Schreiben. Nach der Vorgabe eines Schlüsselwortes, eines ge-

*Einen Tag lang wäre ich gern ...  
Kleiner Fuchs nennt man mich,  
ich bin ein Schmetterling.*

Morgens wache ich auf und schüttele mich vorsichtig. Ich spreize ein wenig die Flügel, freue mich über das leuchtende Fuchsröt und die schwarzen, weißen und gelben Muster an den Rändern. Ich bin ein besonders schönes Exemplar, wie ich meine. Zum Frühstück sitze ich auf meiner Lieblingsblume in Opas Garten. Wie sehr genieße ich das, höre das Summen der Bienen und das muntere Gezitscher der Vögel. Wollen die mir etwas erzählen? Wollen sie mir sagen: Los, kleiner Schmetterling, flieg endlich los und erkunde die Welt. Und schon fliege ich mit geübtem Flügelschlag davon. Der Wind streicht leise durch den Blätterwald, er trägt mich zu der blaublühenden Buddleia. Nicht umsonst wird dieser Strauch „Schmetterlingsbaum“ genannt. Der Nektar der kleinen Blütenrispen schmeckt köstlich.

Wenn die Sonne am höchsten steht, muss ich mich erst mal ausruhen von meinem Ausflug in die kunterbunte Natur. Nachmittags schaue ich bei meiner Freundin vorbei und erzäh-

le ihr, was ich auf meinem morgendlichen Flug alles erlebt habe. Sie will mich auch mal wieder begleiten; denn nachts tut sie für ihr Leben gern. Im Umkreis meiner Lieblingsblume, auf der ich auch schlafe, leben noch ein paar Freunde von mir. Wir treffen uns oft und erzählen uns Geschichten. Gegen Abend kehre ich wieder zu meiner Blume zurück und schiebe mich ganz tief in einen Blütenkelch. Dort fühle ich mich beschützt und kuschelig warm ist es auch. Noch einmal schaue ich zum Himmel empor, der in seiner zarten Farbgebung so beruhigend auf mich wirkt. Und schon fallen mir die Augen zu und ich träume von duftenden Wiesen mit leuchtenden Blumen, aus denen ich den Nektar sauge.

Es ist so leicht, so unbeschwert, dieses Schmetterlingsleben. Wie gern wäre ich einen Tag lang ein Schmetterling. *Marlis Aschoff*



# „Fantasia“ – eren in Kleefeld

bräuchlichen Ausrufs („Na sowas!“), eines Satzanfangs („Einen Tag lang wäre ich gern ...“) oder auch einer Bildszene lassen sie die Worte fließen – und nur die Autorin selbst weiß, ob ihr Text autobiografisch, verfremdet oder der reinen Fantasie entsprungen ist. Obwohl der Ausgangspunkt derselbe ist, entstehen überraschend variantenreiche Geschichten. Lesen Sie selbst: Viel Vergnügen!



## Einen Tag lang wäre ich gern ... Hund bei meinen Freunden.

Morgens begrüße ich mein Frauchen oder auch Herrchen mit freudigem Schwanzwedeln und würde sogleich lieb gestreichelt. Sofort danach geht es raus zum ersten Spaziergang. Genauso wie ich es gelernt habe, gehe ich auf der Straße brav an der Leine, freue mich aber schon auf das Querfeldeinrennen auf der großen Wiese. Da pfeift nur der Wind durch das Fell und ich genieße den frischen Feldgeruch. Besonders aufregend für mich ist das Aufspüren eines Hasen oder einer Maus. Das ist ein großer Spaß.

Heimgekehrt gibt es dann das wohlverdiente Fresen. Mein Frauchen sucht das immer alles hundegerecht und gesundheitsfördernd aus. Mir schmeckt es köstlich. Herrchen und Frauchen streicheln anerkennend mein glänzendes Fell. Dann folgt ein kurzes Ausruhen im gemütlichen Körbchen. Wenn Frauchen Siesta macht, darf ich an ihrer Seite auf dem Sofa liegen. Gemeinsam träumen wir dann etwas Feines.

Am Nachmittag steht ein langer Spaziergang auf dem Programm, damit ich schön schlank bleibe. Wenn dann auch noch die Sonne scheint, ist es toll herumzutoben. Bei Regen ist das alles nur halb so schön. Dafür ist das Trockenreiben meines Fells zu Hause wieder wunderbar. Ein Leckerli zur Belohnung gibt es dann auch noch.

Langsam zieht die Abenddämmerung herauf. Ich ziehe mich in meinen Hundekorb zurück, werde noch einmal gestreichelt und gelobt für mein Bravsein tagsüber. Ich schließe glücklich meine Augen und reise in den Hundetraumhimmel.

Wer mag da noch von einem „Hundeleben“ sprechen? Ich jedenfalls wäre liebend gern einen Tag lang Hund bei meinen Freunden. *Dorrit Salewski*

### Die Weide

*Biegsame Weide  
In zartgrünem Kleide  
Schwingend und schwebend im Wind  
Lockend und winkend  
Sonnenglut trinkend,  
Ob nicht ein Freier sich findet?*

*Ein kleiner Vogel  
Kommt angefliegen.  
Möchte sein Nest bei ihr bau'n  
Doch bei der Schwankenden,  
Schwingenden, Wankenden  
Kann er auf Halt nicht vertrauen.*

*Lässt sich geschwinde  
Umfangen vom Winde  
Zaust ihr das goldgrüne Haar.  
„Ich will dich lieben,  
Will tanzen, dich biegen  
Dich freien ein stürmisches Jahr.“*

*Edith Michel*

Gardine, Store	unverletzt	Staat in Vorderasien	unvergo-rener Obstsaft	kurz für: zu der Beiwerk	Körperempfindung	Aufbrühhilfe	unverheiratet	Insel-europäerin	tech-nisches Gerät	Schiff, Röhricht	nieder. Wachol-der-schnaps				
Missis-sippi-Zufluss			Beob-achter, Zaungast					böse, schlimm							
Roh-stoff-quelle						„Blumen-kind“	9								
Vieh-hüter (poet.)	3		Film von Alfred Hiltch-cock	zaubern				engl.: Füller Vorname von Cook †							
			unechter Schmuck			Pflan-zen-keim-zelle		grüner Schmuck-stein							
exklusives Fest		Tier aus der Ferne frz. Autor (Paul) †		mager; trocken		dazu, oben-drein				Fecht-waffe					
			Film- oder Fernseh-aufzeich-nung	flacher, runder Frucht-bonbon				Fliegen-larve See-räuber			7				
gleich-gültig (das ist mir ...)		Wirt-schafts-union in Europa	Haupt-stadt von Liech-tenstein			Zwei-kampf		Zaren-name	1						
Grund-lage				erlernte Arbeit, Erwerbs-tätigkeit	Erfinder d. Lauf-rads † Felsen-schlucht				Wieder-käuer	ugs.: Hub-schrauber (Kurzw.)					
			stiller Zorn	Haar-bogen über d. Auge				Berg-pfad	scheues Wald-tier						
Frage-wort (3. Fall)		Metier, Erwerbs-tätig-keit					6	Salz-gewin-nungs-anlage							
				ein Frisch-käse	rutschig				Trag- u. Reifler in südl. Ländern	Gegen-stand, Sache					
Wieder-gabe (Kurzw.)		griech. Vor-silbe: Klein...	Küchen-gerät					Vorname d. amerik. Regisseurs Wilder †	Koseform von Eduard						
Bewe-gung im Kreis					unemp-fäng-lich, gefeit	Zugriff mit den Zähnen				gefüllte Tortilla (mex. Küche)	Epoche				
			Tierwelt	aus tiefstem Herzen					ital.: Atna Arznei-form		4				
Verban-nungsort	zweck-entspr. Anpflan-zung		anders-artig, unge-wohnt			großes Stück Holz od. Stein		Mühsal, Qual							
Auf-schlag-verlust b. Tennis				5	Schutz-heiliger Englands	Schwer-metall			früherer Amts-bote, Herold	Flirt, Tachtel-mechtel					
	10		Würz-pflanzen	Einlauf in die Kanali-sation				Stadion-welle/2. W. Bestellung, Order							
kurz für Deo-dorant		auf abge-winkelten Beinen verharren				Blume des Biers	ein Leicht-metall (Kurzw.)			mehr-sätziges Tonstück	see-männ.: leer pumpen				
				Unruhen	ugs.: Sa-telliten-empfangs-antenne		8								
ugs.: Lärm, Auf-heben		Republik in Ost-afrika	Schiffs-ruine Inhalts-losigkeit		11			Keim-träger	Amts-tracht						
abscheu-erregend						ugs.: Gefäng-nis	sich wundern								
dt. Fußball-torwart (Manuel)					orienta-lischer Waren-markt				Knick, Umgebo-genes						
Basis, Funda-ment							süd-amerik. Aufguss-ge-tränk								
Körper-organ			2		unnötig längere Strecke				sauber, flecken-los						
sieden, kochen					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

s1726-6

# Tischkultur

**M**ahlzeiten sind besondere Prüfungen. Als Vater weiß ich, wovon ich rede: Das Mittagessen ist die Zeit des Schmatzens, der umgestürzten Brausebecher und der Gabelattacken. Gebrüll und Zickenkrieg sind stets Gäste an unserem Tisch.

Es war ein Sonnabend – und ich allein unter Töchtern. Meine Frau war zur Arbeit gegangen. Es gab Spaghetti, wie immer, wenn ich kochen muss. Die Erstgeborene quittierte das mit einem angeekelten „Iiiii!“ Das Mittelkind schüttete Soße auf den Boden. Ich wischte noch, als das Nesthäkchen auf den Tisch trommelte. „Isse will Pommes!“, forderte es. Die Kleine ist drei und eine Art Nina Hagen der deutschen Tischkultur.

In meiner Not borgte ich mir Autorität bei dem, der schon immer allen Durchsetzungsschwachen seine Autorität borgen musste. Ich sprach ein Tischgebet. „Lieber Gott, lass die Kinder immer artig sein und anständig essen und spuren, wenn der Vater was sagt, guten Appetit, Amen!“ Verweise aufs Höllenfeuer sparte ich mir. Ich wusste: Meine Soße war vorerst Buße genug. Über meine gefalteten Hände behielt ich die drei im Visier. Ich sah, wie sie mit den Augen rollten. Und ahnte, dass mein Gebet nicht nur theologisch und pädagogisch fragwürdig war, sondern auch folgenlos bleiben würde.

Minuten später lag eine Wasserflasche in Scherben da. Mittelkind und Nesthäkchen bewarfen sich mit Nudeln. Und die Erstgeborene war regelwidrig fernsehen gegangen. Liebevoll brüllte ich ein paar Ermahnungen durch die Küche und sah verzweifelt aus. „Hast wohl nicht doll genug gebetet!“, höhnte das Mittelkind und wischte sich den Soßenmund am weißen Ärmel ab.

Ich will es nicht beschwören. Aber für einen Moment war mir, als läge zwischen Nudeldunst und Soßenduft auch ein Hauch von Schwefel in der Luft.



Franson

## Unser Autor

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



## Impressum | *meine Zeit* | Ausgabe 03 Juni/Juli 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.: (05 11) 518-30 01, Internet: www.madsack-agentur.de

### Redaktion

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

### Schlussredaktion

Bianca Schmitz (MADSACK Medienagentur), Petra Zottl

### Art Direktion

Siegfried Borgaes

### Layout, Satz und Lithografie

Sabine Erdbrink, Claudia Fricke, Silke Soeth

### Titelbild

iStockphoto.com/gpointstudio

### Druck

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

### Redaktionsschluss

9. Mai 2018

„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

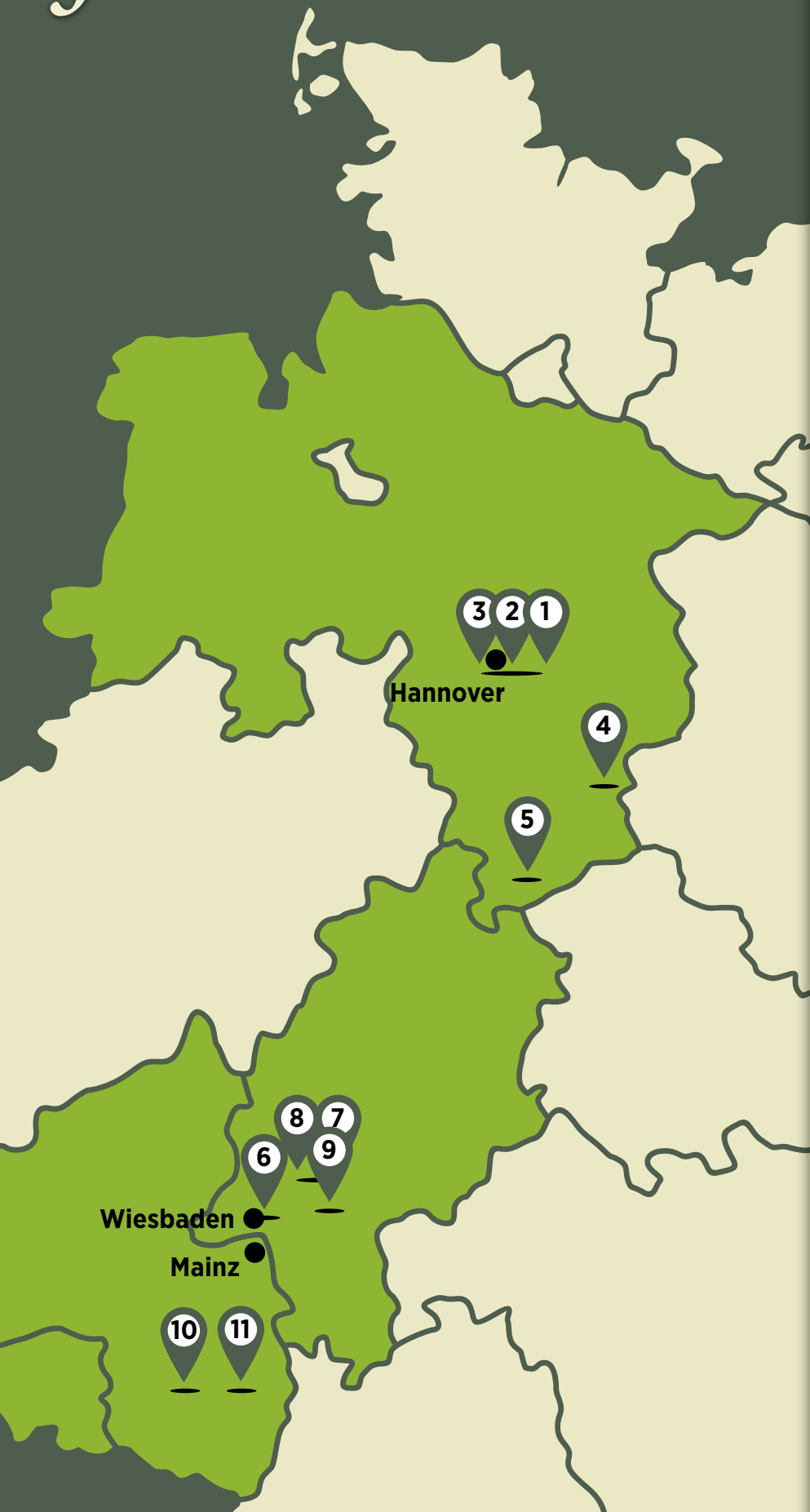
### Bilderrätsel Seite 11



### Kreuzworträtsel Seite 30

Lösungswort: TRINKBECHER

# 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