

meine Zeit

So wichtig ist Kultur

Die GDA bietet hochwertige Veranstaltungen für Bewohner und Gäste.

Sommer sorglos

Trinken, Siesta halten und ab in den Schatten – so lässt sich Hitze gut überstehen.



Ein Leben lang...

Wer Freunde hat, erfährt Anteilnahme, Interesse und Wertschätzung. Manche Freundschaft hält bis ins hohe Alter.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Dr. Holger Horrmann,
Geschäftsführer der GDA

für viele unserer Bewohner sind die Kultur- und Aktivangebote unserer Häuser ein wichtiger Grund, sich für die GDA zu entscheiden. Konzerte, Multivisionsvorträge oder Lesungen sind interessant und abwechslungsreich. Bewegungs-, Spiel- und vielfältige Gemeinschaftsaktivitäten bescheren ihnen freudige und gesellige Stunden. Dieses Herzstück für unsere Bewohner ist von großer Bedeutung für die GDA. Deshalb haben wir im Herbst 2017 sehr klar Mindestanforderungen für unsere Häuser festgelegt. Welche Art von Veranstaltung wollen wir wie oft anbieten? Wie stellen wir Vielfalt und Aktualität sicher? Wo müssen wir die Gestaltung unserer Veranstaltungsräume den Erwartungen unserer Bewohner anpassen? Welche Bedeutung haben unsere Veranstaltungen als Schaufenster für neue Interessenten? Welche Künstler kommen gern zu uns und begeistern Bewohner und Gäste? Im Rahmen unserer kulturellen Aktivitäten freuen wir uns besonders über unsere erfahrenen Kulturreferenten und ihre gewachsenen Kontakte. Dies führt manchmal zu ganz besonderen Ergebnissen – wie beim Theaterstück „Tief im Westen“, über das Sie auf den Seiten 4 und 5 mehr erfahren. Ich wünsche Ihnen weiterhin viel Freude bei unseren Veranstaltungen.

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

Ihr Holger Horrmann

Inhalt

AUGUST/SEPTEMBER 2018

Hier ist die Kultur zu Hause	4
Gemeinsam durchs Leben	6
Bilderrätsel	11
Aus den GDA-Häusern	12
Unser Lieblingsplatz	13
Besondere Veranstaltungen	14
Mehr als nur süß	21
Hubertus Meyer-Burckhardt	22
Entspannt im Sommer	24
Hören und lesen!	27
Literarisches aus Göttingen	28
Kreuzworträtsel	30
Kolumne und Impressum	31



Getty Images.com/Colin Hawkins

Geteiltes Glück

Menschen brauchen soziale Kontakte. In jedem Alter. Wer Freund- und Bekanntschaften pflegt, profitiert davon – körperlich und seelisch.

Mehr ab Seite 6



Jörg Singer

Musical im Park

Drei junge Künstler entführen in die Welt von Musical, Jazz und großer Oper.

Mehr ab Seite 14



Getty Images/Franziska Krug

Talkmaster mit Charme

Hubertus Meyer-Burckhardt ist erfolgreich: beruflich und privat.

Mehr ab Seite 22

Bei der GDA ist *die Kultur zu Hause!*

Die Veranstaltungsräume in den GDA Wohnstiften sind wahre Alleskönner; ob Vortragsraum, Konzert- oder Tanzsaal: Bei der Gesellschaft für Dienste im Alter wird Kultur gelebt! Auch die Kulturreferentinnen selbst überraschen mit ihren Fähigkeiten.

Andrea Derstroff (Hildastift Wiesbaden) wurde als gelernte Buchhändlerin zur Lektorin und Dramaturgin eines Theatertextes. „Tief im Westen“ heißt das Stück von Hajo Mans. „Den Text schreiben ist eine Sache, ihn aber verfeinern, schleifen und auf den Punkt bringen, das ist eine ganz andere Herausforderung“, sagt der Schauspieler. Derstroff habe ein sehr gutes Gespür für das geschriebene und das gesprochene Wort.



Andrea Derstroff

Andrea Derstroff: Sie ist eine Kulturreferentin mit Liebe zum Detail.

„So entstand im Laufe einiger Wochen die finale Theaterversion von ‚Tief im Westen‘“, berichtet der Schauspieler (Jahrgang 1966). In dem Stück geht es um das „Leben im Selfkant – zwischen Traum und Realität“. Selfkant, das ist die westlichste Gemeinde der Republik, in der noch klare Regeln herrschen und die Nachbarschaft immer alles weiß. Als ungeschriebenes Gesetz in dieser speziellen Region Deutschlands gilt: „Ein Mann muss einmal im Leben ein Haus bauen, einen Sohn zeugen, einen Baum pflanzen – und vor allem – Schützenkönig werden.“ Johannes, Anfang 50, kehrt nach 30 Jahren dorthin zurück. Er denkt über sein Leben nach und träumt von einem Neuanfang mit Conny, seiner Jugendliebe ...

Tour-Premiere im Hildastift

Die Co-Produktion Mans-Derstroff (Regie: Rena Zieger) feierte zu Beginn des Jahres Premiere in Aachen. Die

Tour-Premiere fand – als Dankeschön – im Hildastift Wiesbaden statt. Und auch in Bad Homburg und Göttingen war „Tief im Westen“ zu sehen.

Hochzufriedene Zuschauer

Im voll besetzten Festsaal des Hildastifts wurde während der Aufführung viel gelacht. Aber auch den Schicksalsschlägen im Leben des Protagonisten spürten die Zuschauer nach. Das Publikum feierte den Akteur mit viel Applaus und stieß im Anschluss gemeinsam auf die gelungene „kleine“ Premiere an.

Serviert wurde zudem „Zevohemoos ongereen“: das Wiedersehensessen, das Johannes in der Küche seiner Mutter für seine Jugendliebe Conny nach einem alten Familienrezept kocht; wofür Mans auf der Bühne sogar die Kartoffeln schälte.

Das Theaterstück „Tief im Westen“ ist ein tolles Beispiel für gelungene kulturelle Veranstaltungen in den GDA Wohnstiften. Diese neu gewonnene Qualität wünscht sich Felix Nohr, Referent Kultur und Veranstaltungen, auch an den anderen Standorten.

Hajo Mans spielt Johannes, einen Mann im Wechselbad der Gefühle, gespeist aus Erinnerungen und Zukunftsplänen.



Andreas Bücksteeg

Drei Fragen an Felix Nohr

Welche Ziele verfolgt die GDA mit ihrem Kulturkonzept?

Unsere Veranstaltungen sind das Herzstück des gesellschaftlichen und kulturellen Lebens an unseren Standorten, mit denen wir die Zufriedenheit unserer Bewohner bewahren sowie steigern wollen. Echte Highlights setzen wir mit hochwertigen kulinarischen Events und Verköstigungen. Sie dienen als Schaufenster für Interessenten, sind aber auch eine tolle Abwechslung für unsere Bewohner.

Was zeichnet das Kulturprogramm aus?

Mich beeindruckt Menge und Vielfalt der regelmäßigen Wochenprogramme in den Betrieben. Hier ist für jeden Geschmack etwas dabei. So können unsere Bewohner immer wieder etwas Neues entdecken.

Und Ihr Highlight in diesem Jahr?

Ein Highlight zu nennen ist schwer, da wir an allen Standorten viele tolle Veranstaltungen anbieten. Besonders überzeugt bin ich von der Genusskultur, die 2018 bereits an drei Standorten Einzug hält. Denn laut des französischen Schriftstellers und Gastrosophen Jean

Anthelme Brillat-Savarin ist „die wertvollste aller Künste die des Genießens“.



GDA

Felix Nohr: Er ist Referent für Kultur und Veranstaltungen.



Getty Images.com/Colin Hawkins

Freud und Leid teilen:

Ein ähnlicher Humor ist immer eine gute Basis für eine freundschaftliche Beziehung. Wer diese konstant pflegt, wird auch in schweren Stunden nicht allein sein.

Gemeinsam *durchs* *Leben*

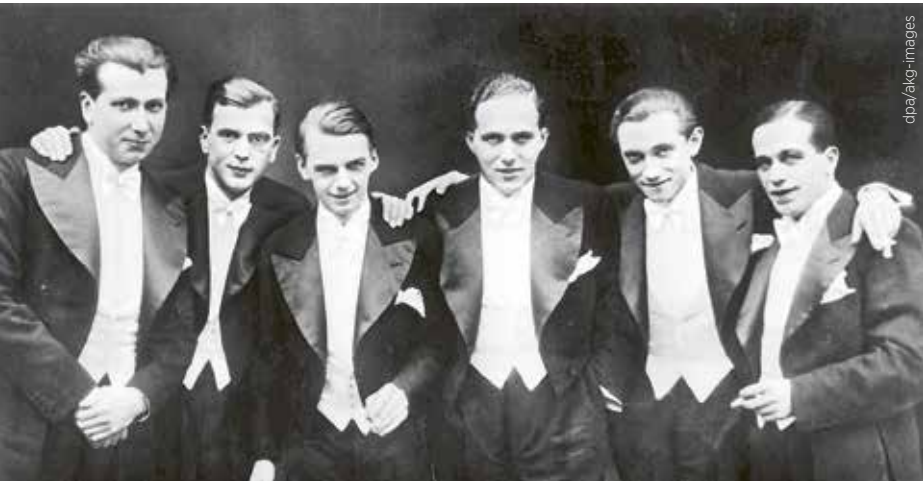
„Ein Freund, ein guter Freund, das ist das Beste, was es gibt auf der Welt“ – haben die Comedian Harmonists gesungen. Recht haben sie! Wer gute Freunde hat, lebt zufriedener und länger.

VON SABRINA FRIEDRICH

Jeden Sonntagvormittag um kurz nach elf hat Margot Dressler* eine Verabredung. Dieser Termin ist der 82-Jährigen so heilig wie der Gottesdienst, den sie vorher im Radio gehört hat. Nach der Sendung greift sie zum Telefon und ruft ihre Freundin Renate Lüders* an. Diese wohnt in einem Pflegeheim, 230 Kilometer entfernt von der Seniorenresidenz, in der Dressler lebt. Sie will mit der Frau plaudern, mit der sie seit 65 Jahren durch dick und dünn geht. Die beiden haben etwas Besonderes: eine enge und lang anhaltende Freundschaft, die ihnen im Leben viel Halt gibt.

Eine stabile Beziehung wünschen sich viele Menschen. Laut der Jacobs- →

*Name von der Redaktion geändert



Ode an die Freundschaft: Die Comedian Harmonists wussten den Wert eines Freundes zu schätzen – und sangen darüber.

→ Studie „Freunde fürs Leben“ des Instituts für Demoskopie Allensbach sind für 85 Prozent der Befragten Freunde das Wichtigste im Leben, noch wichtiger als eine glückliche Partnerschaft (75 Prozent).

Feste Bindungen haben einen positiven Effekt auf unser Wohlbefinden, belegen unzählige Studien. Eine kanadische Untersuchung (General Social Survey of Canada) zeigt, dass Freundschaften Einfluss auf die Gesundheit haben: Eine Befragung von 25 000 Menschen im Jahr 2003 er-

gab, dass regelmäßiger Kontakt mit Freunden Stress abbaut. Schon in den Siebziger- und Achtzigerjahren hatten Forschergruppen beobachtet, dass Menschen mit engen Beziehungen länger leben als jene ohne. Nur wie findet man einen guten Freund? Und wie bleibt die Bindung bestehen?

Freunde findet man überall

An den Beginn ihrer Freundschaft erinnert sich Margot Dressler genau: „Das war 1950, an meinem ersten Tag bei meiner neuen Arbeitsstelle im Büro eines Postamts.“ Damals war sie 18 Jahre alt und trug noch ihren Mädchennamen. Es war gleichzeitig der 21. Geburtstag ihrer neuen Kollegin Renate, die ebenfalls noch ledig war. Sympathisch waren sie sich, allerdings blieb es zunächst beim Sie. „Das war damals so.“ Erst zwei Jahre später wich die förmliche Fräulein-Anrede dem Duzen.

Beim Spaziergang, beim Konzertbesuch oder bei Gruppenangeboten – es gibt viele Gelegenheiten, Freunde



Spielregeln für die Freundschaft

Um Freundschaften zu erhalten, muss man daran arbeiten. Hier sind die wichtigsten Spielregeln:

Füreinander da sein – nicht nur an guten Tagen.

Zuverlässigkeit – nur so entstehen Vertrauen und Nähe.

Einander gut zuhören – egal, welches Problem der andere gerade hat!

Vertrauliches für sich behalten – damit sich jeder guten Gewissens offenbaren kann.

Den anderen so akzeptieren, wie er ist – denn schließlich mag man ihn doch genau dafür!

Den Kontakt pflegen – damit die Freundschaft wachsen kann.

Geben und nehmen – ein ausgewogenes Verhältnis ist



iStockphoto.com/peopleimages



iStockphoto.com/SeventyFour

zu finden. Auf wen die Wahl trifft, ist kein Zufall. „Zunächst einmal sucht man nach Gemeinsamkeiten. Haben wir zum Beispiel einen ähnlichen Humor? Haben wir ähnliche Werte? Natürlich ist es auch wichtig, dass man sich sympathisch findet“, erklärt Wolfgang Krüger, Psychotherapeut und Autor des Buches „Freunde fürs Leben gewinnen“.

Gemeinsamkeiten sind keine Garantie dafür, dass Freundschaften halten, hat Krüger festgestellt. Unzu-

verlässigkeit ist in seinen Augen der größte Trennunggrund. Auch veränderte Lebensumstände lassen viele getrennte Wege gehen.

Regelmäßig Kontakt halten

Als Margot Dressler und Renate Lüders heirateten und Familien gründeten, änderte das nichts an ihrer Freundschaft. „Das, was wir bis dahin zu zweit unternommen hatten, haben wir dann zu viert gemacht. Wir haben uns gegenseitig zu Hause besucht, aber auch Ausflüge unternommen“, sagt Dressler.

Nicht nur gemeinsame Erlebnisse schweißen Freunde zusammen. „Man muss sich Zeit füreinander nehmen. So wie man zum Beispiel einmal pro Woche einem Hobby nachgeht, sollte man Freunden auch regelmäßig zeigen, dass man sich für sie interessiert“, sagt Krüger.

Dressler und Lüders teilten nicht nur schöne Momente miteinander. Als Lüders' Mann starb, half ihr die Freundin, mit dem Verlust umzugehen. Als Dressler ihren Mann verließ, war die Freundin eine wichtige Stütze. „Unsere Freundschaft stand immer unter dem Motto ‚Gemeinsam sind wir stark‘.“

„Man sollte Freunden regelmäßig zeigen, dass man sich für sie interessiert.“

Wolfgang Krüger,
Psychotherapeut
und Buchautor

wichtig – gute Freundschaften sind nicht einseitig!

Ehrlichkeit – sie hilft dabei, ein realistisches Selbstbild zu bekommen.

Probleme besprechen – dann lassen sich Konflikte frühzeitig vermeiden.

Eifersucht ist tabu – weitere Freunde können bereichern!





iStockphoto.com/NicolasMcComber

Unternehmungen: Ein gemeinsamer Spaziergang tut der Freundschaft gut.

- Je enger eine Freundschaft wird, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass es zu Konflikten kommt. „Gute Freundschaften wachsen daran und werden noch besser“, sagt Krüger. Auch Dressler und Lüders waren sich nicht immer einig. „Aber mal hat die eine Zugeständnisse gemacht, mal die andere“, erzählt Dressler.

Zugeständnisse machen

So ist es nie zum Bruch zwischen den beiden gekommen, auch nicht, als sich die Lebenssituation der Frauen gravierend änderte. 2016 zog Dressler in eine Seniorenresidenz, ihre Freundin in das 230 Kilometer entfernte Pflegeheim. Sie haben sich seit fast zwei Jahren nicht mehr gesehen. Doch sie schaffen es, auch über die Entfernung hinweg füreinander da zu sein. Und wenn es nur beim wöchentlichen Telefongespräch an jedem Sonntag nach dem Radio-Gottesdienst ist.

- Haben Sie sich heute schon ange-regt unterhalten?** Auch ein Alltagsgespräch erhöht das Wohlbefinden!

„Massage für die Seele“



Janja

Freunde und Kontakte helfen bei der Erhaltung der Gesundheit, zeigen immer mehr Studien. Das sagt auch Christine Morgenroth, Professorin für Sozialpsychologie an der Leibniz Universität Hannover.

Wie wirkt Freundschaft auf die Gesundheit?

Grundsätzlich positiv! Soziale Kontakte aller Art, selbst der Plausch im Treppenhaus oder beim Einkauf, sind anregend, belebend und herausfordernd. Diese kleinen Begegnungen wirken auf die Seele wie eine sanfte Massage auf den Nacken. Männer tun sich schwerer als Frauen, sich außerhalb der Arbeitssphäre sozial zu vernetzen, sie sind schneller isoliert, wenn sie allein leben.

Wer allein lebt, muss nicht einsam sein? Was tun, wenn ich merke, dass mein Leben zu ruhig wird?

Aktiv dagegen angehen, auch wenn es zuerst schwer fallen mag. Man verlernt sonst, wie das geht, mit anderen in Kontakt zu kommen. Und je geringer der Austausch ist, desto weniger Erfahrungen der Zugehörigkeit mache ich – das beeinträchtigt das Selbstwertgefühl. Aber man kann jederzeit umlernen. Als Supervisorin erfahre ich von alten Menschen, die so lange wie möglich allein in ihrer Wohnung gelebt hatten und dann in ein Heim wechseln mussten. Dort, wo sie viel Begegnung und Kontakt haben, blühen sie häufig wieder auf und sagen dann: „Das hätte ich früher gebraucht.“

Schon ein Plausch beim Einkauf belebt den Alltag:

Solche kleinen Begegnungen wirken sich positiv aus.



iStockphoto.com/FredFoese

Bilderrätsel

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

Original



Fälschung



Die Florida Keys: Traumziel unter Palmen.

Darauf ein Glas Wasser

Bereits der Mai mit seinen hochsommerlichen Temperaturen war ein richtiger Hitze-monat. Ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, ist besonders an heißen Tagen wichtig für Senioren. Die GDA stellt aus diesem Grund für ihre Bewohner an zentralen Orten, zum Beispiel im Foyer, kostenfrei Wasser mit und ohne Kohlensäure zur Verfügung. Auch die Mitarbeiter achten darauf, dass die Bewohner ausreichend trinken.



istockphoto.com/dolgachov



Christine Nitschke

Deckel gegen Polio

Ein Zeitungsartikel brachte Maria Simon auf die Idee, das Projekt „Deckel gegen Polio – 500 Deckel für 1 Leben ohne Kinderlähmung“ auch im GDA Wohnstift Hannover-Kleefeld zu unterstützen. „Es ist doch einfach, mit so einer Kleinigkeit etwas Gutes für Kinder zu tun“, sagt die 91-Jährige. Der Verein Deckel drauf e.V. unterstützt über die Verkaufserlöse gesammelter Kunststoffdeckel weltweit Impfprojekte gegen Polio. Besonders fleißige Sammlerin ist Irene Wurmstädt, die als Kind selbst an Kinderlähmung erkrankte. Mehr Infos unter deckel-gegen-polio.de.

Hochzeit im Landhaus Ammann

Die erste Hochzeit überhaupt wurde im Landhaus Ammann in Hannover-Waldhausen ausgerichtet. Die Mitarbeiter des Hotels und Restaurants, das für Veranstaltungen buchbar ist, begrüßten und begleiteten mit Jeannine und Chris Beyer das erste Paar. Die Beyers fanden das 2017 sanierte Landhaus im Internet. Es war mit seiner wunderschönen Fassade und stilvollen Einrichtung genau nach ihrem Geschmack. Sie hatten sich einen „Vintage-Look“ gewünscht. Ein Oldtimer rundete das Motto ab.



www.fotografie-liebe.de



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

unser Lieblingsplatz

**ERIKA BRUHNS, HELGA KRÜCKEBERG, BRIGITTE BAHN,
HELGA UND HANS-WALTER PFENG, ANNEMARIE WOLTER**

Da sitzt eine fröhliche Runde auf dem Flur

Nach dem Mittagsessen gegen 13.45 Uhr trifft man einen eingeschworenen Clan in der Sitzgruppe vor dem Clubraum. „Wir unterhalten uns zum Beispiel über das Essen“, sagt Erika Bruhns, aber Helga Pfeng unterbricht sie schnell: „Na, über das Essen wollen wir aber nicht meckern!“, und alle lachen. Diese Truppe ist bekannt – und gesellig: „Wenn mal ein Platz frei ist, kann man gerne Teil unserer Gruppe werden“, sagt Bruhns. Brigitte Bahn und Helga Krückeberg auf dem Zweiersofa schauen sich an: „Wenn wir ein bisschen zusammenrücken, passt hier noch jemand Schlankes dazwischen.“

Besondere Veranstaltungen

im August und September

Sonntag, 5. August 2018

Gottesdienst mit Abendmahl

Pastorin Gunhild Lauter-Aehnel

Uhrzeit: 10.00 bis 11.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Dienstag, 7. August 2018

Bewohnerinformationsstunde

Martin Stodolny und Jörg Ziesemer

Uhrzeit: 15.30 bis 16.45 Uhr | Ort: Vortragssaal



Die pinke Kochjacke ist sein Markenzeichen:

Wir freuen uns auf René Oliver!

Mittwoch, 8. August 2018

Kuchen-Wettbewerb & Backshow

Backen mit Tradition, Handwerk und einer Prise Extravaganz!

René Oliver

Als René mit stolzen sieben Jahren zum ersten Mal mit seiner geliebten Oma einen Kuchen backte, hätte er sich wohl nie träumen lassen,

wie weit ihn seine Leidenschaft zur Backkunst noch bringen sollte ... Heute steht René als kreativer Bäcker an der Spitze einer neuen modernen Backkultur, die gerade in der Öffentlichkeit gefeiert wird. Ob im TV vor einem Millionenpublikum oder auch bei eigenen Backkursen: René Oliver ist immer für einen Lacher gut und nimmt sich selbst nie zu wichtig.

Backkurs

Uhrzeit: 9.00 bis 11.30 Uhr | Ort: Küche im Wohnbereich Pflege

Backfeen und Bäckermeister melden sich bei Interesse an einer Teilnahme bitte im Kulturbüro.

Kuchenpräsentation

Uhrzeit: 15.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Tagespflege

Eine Gästeliste liegt aus, Kaffee und Kuchen gratis!

Donnerstag, 9. August 2018

Ausflug in den Kurpark von Bad Pyrmont

Verein der Freunde

Abfahrt: 13.00 Uhr | Rückkehr: 18.30 Uhr |

Ort: vor dem Wohnstift | Reisepreis: Mitglieder zahlen 10,00 €, Gäste: 15,00 €

Eine Anmeldeleiste liegt aus. Bei großer Nachfrage findet am Donnerstag, 16. August 2018, eine zweite Fahrt statt.

Sonntag, 12. August 2018

Musical im Park

Angelina Biermann, Gesang, Tobias Mengs, Gesang, Christian Nolte, Gesang und Klavier Unter dem Motto „Das musikalische Wohnzimmer – Musical, Klassik, Jazz“ hat die Musicaldarstellerin Angelina Biermann eine neue Konzertreihe eröffnet und bereichert seither die Kulturszene um ein außergewöhnliches musika-



Diese drei jungen Künstler werden Sie begeistern – kommen auch Sie zur Premiere von „Musical im Park“!

liches Erlebnis, bei dem Sie Livemusik und gute Unterhaltung genießen können. Jetzt kommt sie mit ihren Musiker-Kollegen Christian Nolte und Tobias Mengs nach Hannover. Alle drei lernten sich zu Studienzeiten an der Hochschule für Musik und Theater Leipzig kennen und fühlen sich seitdem beruflich sowie freundschaftlich eng verbunden. Zusammen lassen die drei ihr Publikum in besondere Gefühlswelten tauchen. Es erwarten Sie mitreißende Songs aus der Musicalwelt, die große Oper, erfrischender Jazz und eine unterhaltsame Moderation in familiärer Atmosphäre – Open-Air im Stiftspark! Uhrzeit: 16.00 bis 18.00 Uhr (inklusive einer Pause) | Ort: Stiftspark | Eintritt: 12,50 € für Bewohner, Gäste: 18,50 € (inklusive Sekt, O-Saft und Fingerfood)
Der Vorverkauf beginnt am Mittwoch, 1. August 2018, an der Rezeption.

Dienstag, 14. August 2018
Heilige Messe

Uhrzeit: 10.30 bis 11.15 Uhr | Ort: Vortragssaal

Dienstag, 14. August 2018

Bildvortrag

„Begraben, aber nicht vergessen“
Spaziergänge über hannoversche Friedhöfe
Barbara Fleischer
Begleiten Sie die Referentin und Buchautorin bei ihrem geschichtlichen Streifzug über mehrere hannoversche Friedhöfe. Von St. Nikolai über den Stöckener bis hin zum Friedhof Engesohde: Wir treffen während des Rundgangs auf die Grabmale berühmter Persönlichkeiten und erfahren dabei mitunter auch die Geschichte ganzer Familien.
Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal | Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 5,00 €



Namhafter Friedhof: In Engesohde liegen viele bekannte Persönlichkeiten begraben.

Mittwoch, 15. August 2018

Fotovortrag

Ein Herz für Uganda
Victoria Knobloch

Es erwartet Sie keine Diaschau der üblichen Art, sondern die Leipziger Fotografin stellt Land und Leute vor und berichtet ausführlich über ihr Kinder-Hilfsprojekt in einer Primary School in Uganda.

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



Freitag, 17. August 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
unter Telefon (05 11) 5705-175 entgegen.

Sonntag, 19. August 2018

Evangelischer Gottesdienst

Pastor Andreas Chrzanowski

Uhrzeit: 10.00 bis 11. 00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Mittwoch, 22. August 2018

Ausflug ins Alte Land

In Neuenfelde zeigt uns Obstbauer Ehms seine Apfel-Kühlanlagen und nimmt uns mit auf einen kurzen Gang durch die Baumreihen. Das Mittagessen nehmen wir in Lühe ein, dort wird Altländer Hochzeitssuppe serviert. Nach dem Kaffeetrinken auf der Insel in Stade geht es zurück nach Hannover.

Abfahrt: 8.00 Uhr | Rückkehr: 19.00 Uhr |
Ort: vor dem Wohnstift | Reisepreis: 38,00 €
(inklusive Busfahrt, Mittagessen und Kaffeegedeck, zahlbar an der Rezeption ab Montag,
13. August 2018)



Freuen Sie sich auf eine interessante Präsentation von Victoria Knobloch über ein fernes afrikanisches Land: Uganda!



Lions Malstudio Hannover e.V.



Auch diese beiden Motive

können Sie in der Ausstellung näher betrachten: Das Aquarell „Kolibris“ stammt von Elke Langebartels, das Blumen-aquarell hat Magret Hanebuth gemalt.

Freitag, 24. August 2018

Vernissage

Kreative Vielfalt

Bilder aus dem Lions Malstudio Hannover e. V. Das Lions Malstudio Hannover e. V. versteht sich seit mehr als 40 Jahren als Anlaufstelle für Menschen, die sich im Alter – in der Vorbereitung auf das Leben als Ruheständler oder bereits als solche – künstlerisch betätigen wollen. Die Ausstellung präsentiert Bilder, die das breite Spektrum der kreativen Ausdrucksmöglichkeiten und die Vielfalt aller Teilnehmer der verschiedenen Kurse aufzeigen: Es reicht von Zeichnungen über Aquarelle und Bilder in Acryl- und Mischtechniken bis zur Ölmalerei. Die Ausstellung ist bis Montag, 24. September 2018, zu sehen. Uhrzeit: 17.00 bis 18.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Freitag, 31. August 2018

Humortag

Clowns-Show

Heute noch keinen Clown gefrühstückt? Wir servieren Ihnen drei zum Mittagessen! Die Dienstagsclowns kommen zu uns ins Haus, um Sie zu unterhalten. Die drei wollen Spaß haben und Spaß machen, singen, tanzen, lachen – und einfach nur spielen! Dazu saure Getränke und süßes Gebäck.

Uhrzeit: 12.15 bis 13.00 Uhr und 13.30 bis 14.15 Uhr | Ort: Foyer





Jakob von Kietzell

Corinna v. Kietzell hat das TuT, die Schule für Tanz, Clown & Theater, mitgegründet.

→ **Freitag, 31. August 2018**

**Humortag
Workshop**

Corinna v. Kietzell, Schauspielerin
Kommen auch Sie auf den komischen Geschmack und erfahren Sie mehr über die Clownerie – des Alters und auch des Alltags. Die Trainerin bringt Ihre Körper und Stimmen in Bewegung für eine neue Reise in die Kreativität, Intuition und Improvisation.

Uhrzeit: 15.00 bis 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |
Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 5,00 €
Eine Anmeldeleiste liegt aus.

Sonntag, 2. September 2018

Gottesdienst

„Frischer Wind“
Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt und die
Tanzschule Mofesi
Uhrzeit: 10.00 bis 11.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Mittwoch, 5. September 2018

Erzählcafé

Großeltern und Enkelkinder – über eine besondere Beziehung zwischen den Generationen
Christine Nitschke
Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Clubraum

Freitag, 7. September 2018

Konzert

Forum für Laienmusik
Uhrzeit: 18.30 bis 19.30 Uhr | Ort: Vortragssaal

Samstag, 8. September 2018

Konzert

Südamerikanische und spanische Gitarrenmusik
Werke von Villa-Lobos, de Falla, Albéniz, Lauro,
u. v. a.

Michael Seubert, 10-saitige klassische Gitarre
Der hannoversche Gitarrist spielt Musik aus Spanien und Südamerika und präsentiert damit ein spätsommerliches, unterhaltsames Programm mit mediterranem Flair. Ob Brasilien, Argentinien, Spanien, Kuba oder Venezuela – Seubert erkundete die Musik dieser Länder ausgiebig. Michael Seubert studierte Gitarre bei Prof. Frank Bungarten an der Hochschule für Musik und Theater Hannover und war Teilnehmer zahlreicher internationaler Meisterkurse. Neben dem klassischen Repertoire aus fünf Jahrhunderten Gitarrenmusik realisiert er zahlreiche Ensembleprojekte, ist Leiter der Gitarrenschule Hannover und von musikwege e. V.

Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |
Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 8,00 €



Nadja Mäger

Gitarrenkonzert der Extraklasse:

Michael Seubert spielt südamerikanische und spanische Gitarrenmusik.

Dienstag, 11. September 2018

Heilige Messe

Uhrzeit: 10.30 bis 11.15 Uhr | Ort: Vortragssaal



Uwe Zucchi

Liest für Sie aus seinen „Frauengeschichten“ – Hubertus Meyer-Burckhardt.

Dienstag, 11. September 2018

Lesung

„Frauengeschichten – Was ich von starken Frauen gelernt habe“

Hubertus Meyer-Burckhardt

Frauen gelingt es leichter, zu neuen Ufern aufzubrechen, wenn sich ihre Position in der Gesellschaft ändert. Selbst wenn es „unvernünftig“ ist, bleiben sie offen für Neues – solange es ihnen Spaß macht. So erlebt es der TV-Produzent, Journalist und Schriftsteller, Gastgeber einer der erfolgreichsten Talkshows im Fernsehen sowie des Radio-Talks „Frauengespräche“. Die Auswahl der Frauen, die bei Meyer-Burckhardt zu Wort

kommen, reicht von Marianne Sägebrecth über Elke Heidenreich bis zu Ina Müller. Für diese Frauen ist das Leben eine „ungesicherte Unfallstelle“ – ein offener Raum für Neues, für Experimente, ein Reservat, in dem Unvorhergesehenes entstehen kann. Lesen Sie dazu auch die Seiten 22, 23 und 27.

Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal | Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 8,00 €

Freitag, 14. September 2018

Seefest

Kleefeld ahoi!

Shanty-Sänger Langenhagen

Franz Metzler, Chorleitung

Freuen Sie sich auf maritime und norddeutsche Speisen und Getränke.

Uhrzeit: 15.00 bis 18.00 Uhr | Ort: Stiftspark (zwischen Haus 2 und 3)

Shanty-Sänger Langenhagen



Die Shanty-Sänger Langenhagen bringen Seemannslieder zu Gehör – und laden zum gemeinsamen Schunkeln ein.

Sonntag, 16. September 2018

Gottesdienst

Landessuperintendentin i. R. Oda-Gebbine

Holze-Stäblein

Uhrzeit: 10.00 bis 11.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Dienstag, 18. September 2018

Bingo

Verein der Freunde

Uhrzeit: 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Gäste sind willkommen!

Mittwoch, 19. September 2018

Bildvortrag

Verein der Freunde

Der bunte Schmetterling – Leben und Werk von Caspar David Friedrich (1774–1840)

Dr. Hans Thomas Carstensen

Heute sind die Meinungen über den Maler geteilt: Gelten seine Landschaften manchen als Spiegelungen der deutschen Seele, sind sie für andere Inbegriff einer unzeitgemäßen Naturverklärung. Doch Friedrich war vor allem ein moderner Künstler in einer von Umbruch und radikaler Veränderung geprägten Zeit. Leidenschaftlich setzte er sich für die Befreiung von französischer Fremdherrschaft und für demokratische Reformen ein. Die Haltung seiner Zeitgenossen ist ein Spiegelbild der damaligen politischen Entwicklung in Deutschland: Seine radikalen Bilder begeisterten anfangs, dann irritierten und verstörten sie. Zum Schluss wurden sie abgelehnt und gerieten für lange Zeit in Vergessenheit.

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

Benjamin Hüllenkremer



Dr. Hans Thomas Carstensen berichtet in seinem Bildvortrag über das Leben, Werk und historische Umfeld von Caspar David Friedrich.

Donnerstag, 20. September 2018

Theologischer Gesprächskreis

„Führe uns nicht in Versuchung“ – Brauchen wir eine neue Übersetzung?

Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt

Uhrzeit: 16.30 bis 18.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Freitag, 21. September 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 telefonisch unter (0511) 5705-175 entgegen.

Sonntag, 23. September 2018

Gottesdienst Grau-Bunt

Für Menschen mit Demenz und alle

Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt

Uhrzeit: 10.15 bis 11.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Sonntag, 23. September 2018

Orgelkonzert

Sabine Ronge, Oboe, Bastian Altvater, Blockflöte, Christian Michel, Orgel

Georg Philipp Telemann (1681–1767): Triosonate e-Moll TWV 42:e6,

Jacques Paisible (um 1700): Sonata seconda und Sonata terza,

Georg Friedrich Händel (1685–1759): Sonata II F-Dur,

Jacques-Martin Hotteterre le Romain (1674–1763): Trio Sonatas Opus 3 (G minor, C major, Bb major).

Uhrzeit: 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal



Mehr als nur süß

Löwenzahn, Tannenwald oder Raps – Honig gibt es in unterschiedlichen Aromen. Ihn nur als Brotaufstrich zu verwenden, wäre viel zu schade.

VON FELICITAS FEHRER

Rund ein Kilogramm Honig verzehrt laut Statistischem Bundesamt jeder Einwohner in Deutschland pro Jahr. Dabei unterscheiden sich die Sorten nach ihrer Herkunft. „Honig macht die Landschaft, in der er gesammelt wurde, schmeckbar“, sagt Eva Derndorfer aus Wien, Co-Autorin des Kochbuchs „Honig“.

Große Auswahl an Sorten

In Deutschland gibt es eine große Auswahl an Honigsorten. „Grundsätzlich sind Honigtau-honige würziger, zum Beispiel Waldhonig, Tannenhonig oder Edelkastanienhonig“, sagt Petra Friedrich vom Deutschen

Imkerbund. Süßer sind Blüten-honige wie Löwenzahn- oder Raps-honig.

Honig ist auch ein Gewürz

Es irrt, wer denkt, dass Honig nur aufs Brot oder zum Süßen in den Tee gehört. „Honig ist auch Gewürz. Er verfeinert pikante und süße Speisen“, sagt Derndorfer.

Darüber hinaus ist Honig gesund: Er enthält entzündungshemmende Enzyme, die aber nur bis 40 Grad Celsius erhitzt werden dürfen. Seine antibakterielle Wirkung macht ihn zum Wundmittel bei Verbrennungen oder entzündeten Wunden. Zudem stecken in ihm Antioxidantien, die das Schlaganfall- und Herzinfarkt-

risiko senken und sich positiv auf Bluthochdruck und Sehkraft auswirken können.

Auf Gütesiegel achten

Ob Honig eine gute Qualität hat, hängt von seiner Herstellung ab. Entscheidend ist, dass der Imker den Honig nicht erhitzt. Besonders schonend behandelter Honig erhält das Gütezeichen „Echter Deutscher Honig“. Es garantiert zudem, dass der Honig direkt von der Wabe abgefüllt wurde und spezielle Qualitätsrichtlinien erfüllt. Verbraucher erkennen das Gütezeichen am grünen Kreuz auf dem Glas-Etikett. „Man sollte zudem auf eine einheitliche Farbe und Konsistenz achten“, rät Petra Friedrich.

A portrait of Hubertus Meyer-Burckhardt, a middle-aged man with short, light-colored hair, smiling slightly. He is wearing a dark blue suit jacket, a light blue dress shirt, and a dark blue tie. His hands are clasped in front of him. The background is a light-colored wall with some faint text and graphics, including the letters 'HER' and 'PR' and some circular patterns.

Er kennt das Rezept zum Glücklichsein

Autor, Journalist, Talkmaster, Filmproduzent: Hubertus Meyer-Burckhardt tanzt beruflich auf vielen Hochzeiten. Und auch privat zog er das große Los.

VON EVELYN BEYER

Das Lebensmotto gab ihm seine Mutter mit: „Glücklich sein“, sagte sie, „ist eine Entscheidung.“ Hubertus Meyer-Burckhardt hat sich entschieden. Ob er Filme produziert oder Romane schreibt, ob er in Führungsgremien von Film und Fernsehen Entscheidungen trifft oder in der „NDR-Talkshow“ und den Radio-„Frauengeschichten“ seine Gäste glänzen lässt: Er hat Spaß. Mögen andere es Arbeit nennen, der 62-Jährige dribbelt durch seine Medienaktivitäten wie über eine große Spielwiese. Viele Preise hat er eingeheimst, auch eine Emmy-Nominierung.

Charmanter Gastgeber

Zum Star aber wurde Meyer-Burckhardt als Gastgeber. Entwaffnender Charme, freche, kluge Fragen, ansteckender Blödsinn und ernsthaftes Interesse am Gegenüber: eine Ikone des deutschen Fernsehens. 1994 holte ihn der NDR an die Seite von Alida Gundlach zum 14-tägigen Freitagabend-Talk. Ab 2001 pausierte er; doch seit 2008 bildet er mit Barbara Schöneberger ein unschlagbar harmonisches Duo. Viele Wunschgäste konnte er in mehr als 250 Sendungen begrüßen, scherzte mit Schauspielerinnen Lotti Huber über das „Muss des Koitus“ und mit Hildegard Knef über die Bezeichnung Diva. Die spannendsten Talks mit Gesprächspartnerinnen von Doris Dörrie bis Christine Westermann sammelte er in dem Buch „Frauengeschichten“ – nicht zuletzt als Dank an seine Mutter und Großmutter, die ihn aufzogen.

Sein Held aber war von jung auf Rod Stewart, dessen Stimme klang nach Erlösung – vom engen Zuhause in Kassel und vom Makel, Scheidungskind zu sein. Davon erzählt er als Gast ganz entspannt in anderen Shows. Und lässt

nebenbei Erkenntnisse fallen wie: „Zu einem prallen Leben gehören auch Enttäuschungen und Trauer.“ Dass er selbst Schicksalsschläge bewältigen musste, lässt er durchblicken. Doch sein Privatleben bleibt privat. Selten erwähnt er seine Kinder Max und Lily und nie die Trennung von ihrer Mutter.

Spätes Eheglück mit Dorothee

Eher schon spricht er von seinem „fast erotischen Verhältnis zum Alleinsein“ und dass er auch klaglos allein alt geworden wäre – hätte er nicht diese wunderbare Frau getroffen. 2012 lernte er Dorothee Röhrig kennen, bei einer Lesung. Man mochte sich, sah sich aber erst Monate später zufällig wieder: Er saß vor der Journalistin im Flieger. Bald darauf passierte der „magische Moment“, den Dorothee Röhrig in ihrem Buch beschrieb: „Würden Sie meiner Frau bitte die Waschräume zeigen?“, fragte Meyer-Burckhardt in einem Hotel den Angestellten. Da war er – bewusst oder ungewollt – den Ereignissen voraus; denn Röhrig war zu dem Zeitpunkt noch nicht seine Ehefrau, sondern anderweitig verheiratet. Doch die Frage löste eine radikale Lebensveränderung bei ihr aus. Sie verließ ihren Mann und zog von München nach Hamburg. Nun sind Röhrig und Meyer-Burckhardt miteinander verheiratet. Das Glück, so scheint es, hat sich auch entschieden – für sie beide.

Starken Frau an der Seite: Mit der Journalistin Dorothee Röhrig fand Hubertus Meyer-Burckhardt privat sein neues Glück.

„Zu einem prallen Leben gehört auch Trauer.“

Hubertus Meyer-Burckhardt,
Journalist



Sein Buch „Frauengeschichten“ stellt Hubertus Meyer-Burckhardt am Dienstag, 11. September, um 16.00 Uhr im GDA Wohnstift Hannover-Kleefeld vor.





Entspannt im *Sommer*

Warme Jahreszeit – schönste Jahreszeit? Nicht immer. Gerade für Ältere ist die Hitze oft mit Unwohlsein oder Gesundheitsproblemen verbunden. Wer einige Tipps beherzigt, kann die Monate genießen.

VON PETRA ZOTTL (MIT DPA)

Sonnenlicht, zwitschernde Vögel, üppig blühende Natur: Der Sommer ist Umfragen zufolge für jeden zweiten Deutschen die liebste Jahreszeit. Doch was für Jüngere ein großer Quell der Freude ist, kann für Ältere eine Qual werden. Viele fürchten Beschwerden, wenn die Hitze zu groß wird. Tatsächlich, das bestätigt die Bundesärztekammer, leiden empfindliche oder ältere Menschen bei Hitze öfter unter Müdigkeit, Verdauungs-

problemen oder Schwindelgefühl. Wer Medikamente fürs Herz oder gegen Bluthochdruck einnimmt, dem rät das Zentrum für Qualität und Pflege, den Hausarzt zu befragen, ob die Dosis während großer Hitze verändert werden sollte.

Südeuropa dient als Vorbild

Ein gutes Mittel, um Kreislaufproblemen zu begegnen, ist dem Potsdamer Evangelischen Zentrum für Altersmedizin zufolge Bewegung. Schon Spaziergänge oder kleine Arbeiten im Garten könnten helfen. Beides soll-





Siesta auf der Veranda: In der prallen Mittags-
sonne und bei großer Hitze sollten sich ältere
Menschen im Schatten aufhalten.

Effektiver Schutz:

Eine Sonnenbrille
hilft gegen allzu
gleißendes Licht.



te aber keinesfalls mittags stattfinden. Hier, so rät Christine Sowinski vom Kuratorium Deutsche Altershilfe (KDA), sollten Senioren ihren Tag im Sommer nach südeuropäischem Vorbild planen. Das bedeutet: Früher aufstehen und den Morgen nutzen. „Um diese Zeit ist die Luft noch frisch und kühler“, sagt Sowinski. Die Mittagszeit ist ideal für eine Siesta in kühleren Räumen.

Für einen Spaziergang bietet sich auch der frühe Abend an. Auch hier gilt: nicht übertreiben. „Ältere, die Probleme mit dem Kreislauf haben, sollten sich nicht zu weit von zu Hause entfernen“, sagt Sowinski. Wer sich unwohl fühlt, hat so die Chance, schnell zurückzukommen.

Es gilt: trinken, trinken, trinken

Ein stetiger Begleiter, auch bei der kleinsten Runde, sollte Sowinski zufolge eine Flasche Wasser sein. Denn gerade Flüssigkeitsmangel ist oft

schuld, wenn der Schwindel einsetzt, sagt Kristina Norman von der Forschungsgruppe Geriatrie der Berliner Charité. Doch dort liegt oft der Hase im Pfeffer: Das Durstempfinden lässt im Alter generell nach – viele Senioren vergessen das Trinken einfach. Doch auch sie sollten „ausreichend“ Flüssigkeit zu sich nehmen. Entsprechend des individuellen Krankheitsbildes und der Medikamenteneinnahme kann das variieren. Der behandelnde Arzt gibt Auskunft dazu.



Den Sommer genießen: Ein Hut und bequeme, luftige Kleidung sind ein Muss in der warmen Jahreszeit.



→ Doch wie daran denken? Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) rät, die tägliche Getränkeation sichtbar und zudem griffbereit zu platzieren; wer den Arm nur auszustrecken braucht, trinkt eher als der, der laufen muss.

Für Abwechslung sorgen

Zudem gilt: Es muss nicht immer Wasser pur sein. Ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee am Morgen, verdünnter Obst- oder Gemüsesaft am Mittag, eine andere Teesorte am Abend bringen Abwechslung. Schmackhafter wird Wasser mit einem Spritzer Zitrone oder Apfelsaft. Auch ein Limettenschnitt, ein Stück frischer Ingwer oder Minzblätter peppen es auf. Von eiskalten Getränken rät Professor Frank

Kolligs, Chefarzt für Innere Medizin und Gastroenterologie am Helios Klinikum Berlin-Buch, ab. Dann produziere der Körper noch mehr Wärme, um die Temperatur auszugleichen. Warmer Pfefferminztee, der über den Tag verteilt in kleinen Portionen getrunken wird, habe hingegen einen kühlenden Effekt.

Die Sonne komplett zu meiden – davon rät das Evangelische Zentrum für Altersmedizin ab. Sie habe eine wichtige Funktion für den Vitamin-D-Haushalt – und der ist wichtig für die Knochen. Helle leichte Kleidung, ein Sonnenhut und Sonnencreme mit einem Mindest-Lichtschutzfaktor von 15 bis 20 sind ratsam. So gerüstet steht der Weg offen für entspannte Sommertage.

Guter Schlaf macht fit für den Sommertag

Erholsamer Schlaf ist wichtig für das Wohlbefinden. Hierfür sollte die Temperatur im Schlafzimmer bei 16 bis 18 Grad Celsius liegen, sagt Schlafforscher Professor Jürgen Zulley. Im Sommer kaum machbar – doch es gibt Möglichkeiten, die Situation zu optimieren.

Eine davon ist laut Zulley eine lauwarme Dusche vorm Schlafengehen, nach der man sich nicht ganz abtrocknet. „Wenn das Wasser auf der Haut verdunstet, entzieht das dem Körper Wärme“, sagt er. Wer nachts verschwitzt aufwacht, kann es mit einem Armguss probieren. Kaltes Duschen sei dagegen

sinnlos: Der Körper produziere nur noch mehr Wärme. Auch den Schlafanzug im Eisfach zu kühlen sei zu heftig.

Wer nicht ohne Bettdecke schlafen kann, dem empfiehlt Zulley ein leichtes Leinentuch, das auch vor Zugluft schützt. Feuchte Handtücher als alternative Decke sind nicht ratsam. „Je geringer die Luftfeuchtigkeit ist, desto besser kann der Körper seine Temperatur regulieren“, erläutert Zulley.

Zudem ist geschicktes Lüften gefragt. Gelüftet werde am besten über Nacht oder am frühen Morgen. Einen Ventilator neben das Bett zu

stellen sei keine gute Idee. „Im starken Luftzug zu schlafen tut vielen gar nicht gut.“ Scheint die Sonne am Tag auf das Fenster, sollte es geschlossen bleiben – genau wie die Vorhänge.



Hören und lesen!

Wie Bäume leben

Bäume, die miteinander kommunizieren. Bäume, die den Nachwuchs und alte kranke Nachbarn liebevoll pflegen, Bäume mit Empfindungen und einem Gedächtnis. Unglaubliche Geschichten? Ja – aber wahr! Förster Peter Wohlleben kennt sie, Roman Roth liest sie vor.

Peter Wohlleben

„Das geheime Leben der Bäume“

der Hörverlag, 1 MP3-CD,
ISBN 978-3-8445-2893-0, 9,99 Euro



Ein Mann erlebt die Frauen

In der „NDR Talk Show“ hat Hubertus Meyer-Burckhardt eine Erfahrung gemacht: Frauen werden im Alter eher anarchisch, Männer eher bedeutungsschwanger. Einige der Gespräche, die er mit den oft prominenten Frauen geführt hat, sind als Buch erschienen. „Meine Frauen werden nicht in Würde alt“, sagt er. „Sie bleiben in Würde jung.“

Hubertus Meyer-Burckhardt, „Frauengeschichten: Was ich von starken Frauen gelernt habe“, Gütersloher Verlagshaus, 256 Seiten, ISBN 978-3-579-08659-0, 19,99 Euro



Eine Frau – und die Frage ihres Lebens

Ein Dorf in Pommern am Ende des 19. Jahrhunderts. Waise Olga und Gutsherrensohn Herbert verlieben sich gegen den Widerstand seiner Eltern. Sie finden immer wieder zueinander – auch, als Olga Lehrerin wird und er in Afrika, Amerika und Russland Abenteuer erlebt. Voller Träume kehrt er heim und will für Deutschland die Arktis erobern. Seine Expedition scheitert, er ist verschollen – und bleibt es, während der Erste Weltkrieg ausbricht. Olga bleibt ihm gedanklich nah. Warum denken die Deutschen wieder und wieder zu groß? Das wird zur Frage ihres Lebens.

Bernhard Schlink, „Olga“, Diogenes Verlag,
320 Seiten, ISBN 978-3-257-60876-2, 20,99 Euro

Ein GDA Wohnstift geht in die Geschichte(n) ein

Im Jahr 2016 beschloss Bewohner Gerhard Eckhardt, dass mit dem Schreiben „jetzt Schluss ist“. Doch der Autor, dessen im Selbstverlag erscheinende Bücher historische Fakten und Anekdoten verbinden, konnte den Stift einfach nicht aus der Hand legen.

„Endstation Charlottenburger Straße“ ist der Titel des Buches, das nun Ende 2017 vorlag. Dabei handelt es sich einerseits um die Bushaltestelle beim GDA Wohnstift in Göttingen. Aber andererseits ist auch die Doppeldeutigkeit des Titels beabsichtigt: Dahinter verbergen sich

humorvolle Geschichten und Betrachtungen darüber, dass und wie die letzte Lebensphase eine erfüllende sein kann. Viele Bewohner können sich mit Eckhardts Worten identifizieren. Marga Riebe hält sogar einen Rekord: 15 Exemplare hat sie erworben; ein Buch wird als Geschenk bis nach Indonesien reisen.

Eckhardt, der im Juli 90 Jahre alt geworden ist, pflegt auch das Theaterspielen und die Zauberei als Hobby. Er unterrichtet ehrenamtlich zwei Männer aus Afghanistan in deutscher Sprache. Im Frühjahr stellte er sein Werk bei ei-

Kuckuck, Kuckuck ruft's aus dem Wald

Eines Morgens erzählte mir eine Nachbarin, sie habe an mehreren Abenden schon den Kuckuck gehört. „Was?“, fragte ich erstaunt, „jetzt, mitten im Winter? Das kann doch nicht sein.“

„Doch“, beharrte sie, „ich habe ihn schon an mehreren Abenden gehört.“ Auf meine Skepsis versicherte sie: „Mein Gehör ist noch gut.“

„Wann hat er denn gerufen?“, wollte ich wissen. „So um halb zehn!“

„Nun ja“, meinte ich vermittelnd „vielleicht hat jemand, der eine Kuckucksuhr besitzt, vor dem

Schlafengehen noch einmal die Balkontür zum Lüften aufgemacht, als die Uhr gerade geschlagen hat.“ Das wies sie zurück.

„Wann gehen Sie denn schlafen?“ fragte sie mich. „So gegen zehn Uhr.“

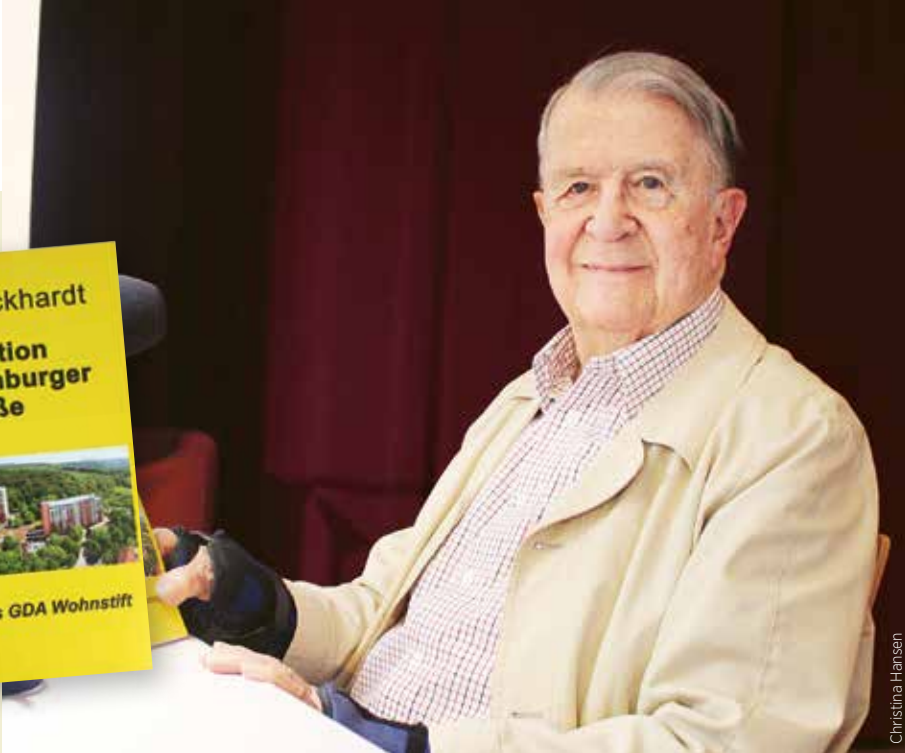
„Darf ich Sie dann kurz vorher mal zu mir bitten?“ Ich wollte nicht unhöflich sein und sagte zu. Kurz vor der besagten Zeit klingelte sie bei mir, und ich folgte ihr. Sie öffnete die Balkontür und sagte: „Damit Sie es besser hören können.“ Dann verstummte unser Gespräch und wir lauschten gespannt in die Nacht.

Zunächst gab es ein kurzes Hundegebell. „Das war aber kein Kuckuck“, flüsterte ich ihr zu. Sie sah mich strafend an und legte den Zeigefinger auf ihren Mund. Kurz darauf erklang einwandfrei der Kuckucksruf. Nicht einmal, sondern gleich mehrmals hintereinander. Seine Absicht war wohl, dass ihn kein Bewohner auf der Waldseite überhörte.

„Was sagen Sie nun?“ brach sie triumphierend das Schweigen.

„Ja“, musste ich eingestehen, „den Kuckucksruf habe ich vernommen, „aber ...“





Christina Hansen

**Magie,
Theaterspiel,
Bücher schreiben,
Deutsch lehren:**
Der ehemalige
Grundschullehrer
Gerhard Eckhardt
zaubert mit
Worten und Taten
Freude ins Leben
anderer Menschen.

ner Lesung vor. Er hat in seinem Buch ein Stück Göttinger GDA-Geschichte dokumentiert. Vielleicht nicht zum letzten Mal? „Endstation Charlottenburger Straße“ ist im Göttinger Buchhandel und beim Autoren über Telefon (05 51) 799-0 erhältlich.

Da fiel sie mir ins Wort: „Nichts aber, da können Sie mal sehen, wie der Klimawandel sogar das Zeitgefühl der Vögel durcheinanderbringt.“ Zurück in meinem Zimmer ließ mir der vermeintliche Kuckuck keine Ruhe. „Was der kann, kann ich auch“, sagte ich zu mir. Ich zog eine Schublade in meinem Schrank auf, in der ich allerlei Krimskrams von meinen Reisen aufbewahrte. Darunter lag auch ein Mitbringsel, das ich suchte. Ich nahm es in meine Hand und ging mit einem spitzbübischen Lächeln auf den Flur. Ich setzte das kleine tönernen Etwas an meine Lippen und schon erscholl ein täuschend ähnlicher „Kuckuck! Kuckuck!“ über den Flur. Ich wartete auf die Reaktion und ließ ihn noch einmal ertönen. Darauf öffneten sich mehrere Türen gleichzeitig. „Was ist denn das?“ fragten mehrere Stimmen. „Der Kuckuck wünscht Ihnen eine gute Nacht!“ sagte ich, was ein Gelächter hervorrief.

„Haben Sie uns die ganze Zeit damit genarrt?“
 „Nein, das war ich nicht. Das war ein anderer, der mit seinem Hund immer zur gleichen Zeit Gassi geht.“
 So war es auch wirklich gewesen.

Altersballade

*Das große Glück, noch klein zu sein,
sieht wohl der Mensch als Kind nicht ein,
und möchte, dass er ungefähr
schon 16 oder 17 wär.*

*Doch dann mit 18 denkt er: Halt,
wer über 20 ist, ist alt.
Kaum ist die 20 grad geschafft,
erscheint die 30 greisenhaft.*

*Und an die 40, welche Wende,
die 50 gilt beinah als Ende.
Doch nach der 50, peu à peu,
schraubt man das Ende in die Höh.*

*Die 60 scheint jetzt ganz passabel
Und erst die 70 miserabel.
Mit 70 aber hofft man still,
ich werde 80, so Gott will.*

*Wer dann die 80 überlebt,
zielsicher nach der 90 strebt.
Dort angelangt, zählt man geschwind
die Leute, die noch älter sind.
(Wilhelm Busch)*

ohnehin	nordische Hirschart	verbrauchter Schmierstoff	ugs.: Greisin	verwirrt	sorgfältig, genau	Betreuer von Studienanfängern	ugs.: Tanzvergnügen	Weltraum, der Kosmos	reizvoll, be-törend	Telefonat	lat.: usw.			
zum Munde gehörig (Med.)			Beikost zum Grillen								Kleiner, lichter Wald			
int. Handelswesen						Umklammerung beim Boxen								
4			Enterich		Holzkohlenbrenner						Feld-, Freilager			
Schein-hieb, Täuschung	unrecht-mäßig	eine Tonart		10		Spielplatzgerät		Kleiner Junge (Kose-wort)						
Gebirgs-kette (span.)					heiliges Buch des Islams	weibl. Raubtier								
9		Fortbe-stehen		eh. morgenländ. Herr-scher				Werkzeug-griff	flücht. Brenn-stoff		Name des Fuchses in der Fabel			
altes Längen-maß	Konditor-ware	Sammel-stelle, Lager				5	Schiff Noohs	Gruppe, Abteilung						
Staat im Hi-malaja				Hafen-stadt und Seebad in England	Arznei-verkaufsstelle						3			
Eisenbahn		sizilia-nischer Geheim-bündler	Röst-, Trocken-vorrichtung			7	Kap ... (Süd-amerika)	Stier-kämpfer	mehrere					
belg. Kriminal-roman-autor †					Ort der Winter-spiele 2006	sich in großer Eile fort-bewegen								
Film-be-rühmt-heit			vor-wiegend	Reli-gions-wissen-schaft										
Datel-endung für Bild-dateien		Funktions-leiste (EDV)					Weite, Fremde	schlank, ge-schmel-dig						
11				Him-mels-bote	Zier-pflanze, Schnitt-blume									
Spaß-macher	Früh-lings-monat	feste Ver-bunden-heit	sonder-bar; wähle-risch				Halb-insel Ost-asiens	Maulesel			Mensch zwischen 20 u. 29 Jahren			
Berüh-rungs-empfin-den						Gift der Toll-kirsche	Schweif-sterne							
8			Liebelei	latei-nisch: im Jahre				Schnee-hütte der Inuit	tiefe Bewusst-losigkeit					
Bericht, Mit-teilung	Vergüns-tigung (Sport)	mittel-europ. Staat	veraltet: Burg, Festung				österr. Lyriker † Spalt im Stoff		2					
das Sehen betref-fend					Kurz-strecken-lauf (engl.)	Bezirk, Gegend								
9			Fest-halte-gerät	gemein-nützig				hoch od. weit hervor-stehen			Zünd-schnur			
Mär-chen-gestalt (Frau ...)	Flach-land	krauses Gewebe				ugs.: wider-wärtiger Mensch	europ. Grenz-gebirge Saugwurm							
Macht				Hüne Eichhörn-chenpelz				austra-lischer Lauf-vogel	knapp, wenig Raum lassend					
arab. mantel-artiger Umhang		Sinnes-organ	Sing-vogel			1	wider							
er-halten	6				chem. Grund-stoff									
1			Abk.: Hypertext Markup Language				Atmungs-organ							
will-kommen	Irland in der Landes-sprache			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

s1726-9

In der Führungsrolle

Wenn meine Familie eine fremde Stadt besucht, schlägt für meine Töchter die Stunde der Hochkultur. Ich wechsele dann in die Rolle des Stadtführers und gebe ihnen Einblicke in die Ortshistorie. Am Ende lasse ich meine Töchter die wichtigsten Passagen meiner Ausführungen mit eigenen Worten wiedergeben. Man kann schon sagen, dass ich dann in meinem Element bin und mein Lehramtsstudium nicht fruchtlos geblieben ist. Kürzlich war alles anders. Wir besichtigten Osnabrück, mit Freunden, und jemand hatte eine Stadtführung organisiert. Ich fürchtete schon, mich umsonst in die Thematik eingelesen zu haben. „Osnabrück ist die drittgrößte Stadt Niedersachsens“, begann die Führerin. Ich zeigte auf. „Die viertgrößte, Oldenburg hat inzwischen rund 3000 Einwohner mehr“, korrigierte ich freundlich. Meine Erstgeborene verdrehte peinlich berührt die Augen. Die Führerin bedankte sich. Doch in ihrem Blick sah ich Anzeichen von Gereiztheit.

Dann kam sie auf die Hexenprozesse zu sprechen: „Hier wurden 278 Menschen hingerichtet ...“ – „... darunter auch zwei Männer“, ergänzte ich sachlich zutreffend. Mein Mittelkind wurde rot und schaute genervt. „Soso“, sagte die Führerin. Dann glaubte sie, uns etwas Neues über den Welfenspross Ernst August und seine Sophie erzählen zu können. Spontan klinkte ich mich ein und klärte darüber auf, dass beide auch in Herrenhausen sehr segensreich gewirkt hatten. Als Osnabrückerin konnte die Führerin das wohl nicht wissen. Während ich regionale Bildungswelten vernetzte, blickte mein Nesthäkchen sehnsuchtsvoll zum nächsten Eisladen.

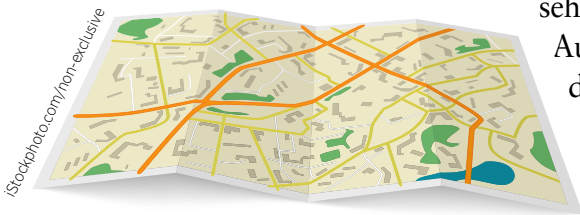
Auf dem Weg zum Rathaus zischte mich die Führerin an. „Bist ein Klugscheißer, was?!“, sagte sie etwas unfreundlicher als beabsichtigt. „Besserwisser“, antwortete ich lächelnd. „Man sagt Besserwisser!“



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 04 August/September 2018

Herausgeberin

Gesellschaft für Dienste im Alter mbH (GDA)
Hildesheimer Straße 187, 30173 Hannover
Telefon: (05 11) 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 Borgaas

Layout, Satz und Lithografie

Sabine Erdbrink, Nick Neufeld, Silke Soeth,
Marina Bobryk, Claudia Fricke

Titelbild

iStockphoto.com/PeopleImages

Druck

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

Redaktionsschluss

2. Juli 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

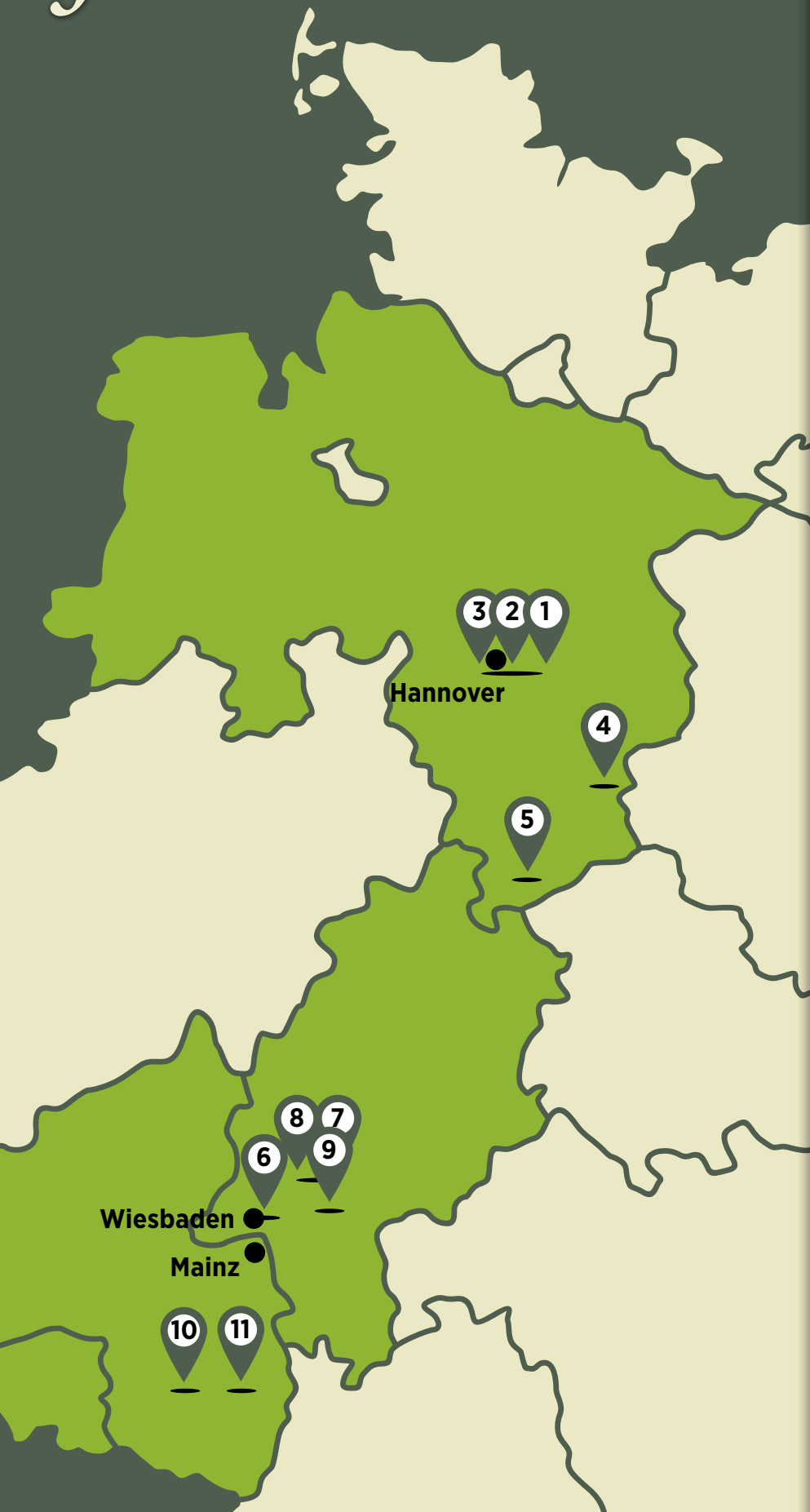
Bilderrätsel Seite 11



Kreuzworträtsel Seite 30

Lösungswort: KLETTROSE

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