

# meine Zeit



## **Hilfe, die passt**

Bei der GDA erhält jeder eine individuelle Unterstützung.

## **Genuss nach Maß**

Alkohol gehört zum Genießen dazu. Doch weniger ist hier mehr.

# Mit Kopf und Bauch

Eine Entscheidung kann sehr spontan oder auch nach längerer Überlegung gefällt werden. Wichtig ist: Bewusst sollte sie sein.

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,



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

für uns alle ist es ein Herzenswunsch: das Leben auch im Alter selbstbestimmt und so unabhängig wie möglich zu genießen. Natürlich träume auch ich davon. Aber wir alle wissen auch, dass man mit zunehmenden Lebensjahren oft nicht mehr alles ganz allein „wuppt“. Dann ist es ein beruhigendes Gefühl zu wissen, dass rund um das selbstständig gestaltete Leben stets kompetente Hilfe zu finden ist – und zwar in Rufnähe. Bei der GDA ist ein Leben in größtmöglicher Selbstbestimmung ein Leitmotiv, das alle Bewohner einschließt, auch all jene, die täglich Hilfe und Unterstützung benötigen.

Jeder Mensch ist eine eigenständige Persönlichkeit und hat als solche den Wunsch, dass nicht nur körperliche Grundbedürfnisse befriedigt werden. Schließlich hat ein Tag 24 Stunden! Und so gehört zum pflegerischen Selbstverständnis der GDA nicht nur die Unterstützung bei der Bewältigung alltäglicher Dinge, sondern vor allem die aktive Teilnahme am Gesellschaftsleben – stets im individuell ermittelten Umfang und unabhängig davon, ob jemand im Wohnstifts-Appartement, im Bereich des AktivWohnens oder im Pflegehaus lebt. Diese Überzeugung haben wir in unserem Leitbild der Begleitung & Pflege fest verankert. Lesen Sie selbst.

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

Ihr Holger Horrmann

# Inhalt

OKTOBER/NOVEMBER 2018

GDA hilft - maßgeschneidert	4
Wer die Wahl hat ...	6
Bilderrätsel	11
Aus den GDA-Häusern	12
Mein Lieblingsplatz	13
Besondere Veranstaltungen	14
Einmalige Events	20
Herbstzeit ist Genießerzeit	21
Anne-Sophie Mutter	22
Die Grenze erkennen	24
Hören und lesen!	27
Kurzgeschichte	28
Kreuzworträtsel	30
Kolumne & Impressum	31



istockphoto.com/yakobchukOlena

## Bewusst *entscheiden*

Täglich fällen Menschen zig Entscheidungen – und tun sich damit schwer. Tipps, wie es leichter geht.

**Mehr ab Seite 6**



Veransatleierfoto/Picasa

## MagicMenü

Ein zauberhaftes Drei-Gänge-Menü mit magischen Einlagen von Mr. Lu: Beim MagicMenü ist für jeden Gast etwas dabei.

**Mehr auf Seite 16**



## Kraftvolle Künstlerin

Das Maß der Dinge an der Violine – das ist Anne-Sophie Mutter seit mehr als 40 Jahren.

**Mehr ab Seite 22**

# Sicherheit für Ihre Zukunft *bei der GDA*

Ein unabhängiges und selbstbestimmtes Leben zu führen, das war dem 74-jährigen Klaus M. immer wichtig. Doch jetzt, rund zehn Jahre nach Beginn seines „Unruhestands“, wie er augenzwinkernd sagt, spürt er zunehmend Überforderung.

**D**as Treppensteigen zur Wohnung im dritten Stock ohne Fahrstuhl und die Pflege des großen Gartens fallen dem ehemaligen Abteilungsleiter eines großen deutschen Unternehmens schwer. „Wir möchten es uns doch noch lange gut gehen lassen“, sagt Lebensgefährtin Jutta S. (Jahrgang 1952). „Auch, wenn wir natürlich hoffen, dass uns eine Pflegebedürftigkeit nicht trifft ...“ Wie unbeschwert das Leben in einem Wohnstift ist, das lebt dem Paar eine Freundin vor. Karin P. hat sich schon vor rund zwei Jahren für Sicherheit entschieden, und wie

die ehemalige Chefsekretärin betont: dafür, dass alles für den Fall der Fälle geregelt ist. Am eigenen Leib hat sie erfahren, dass das Leben oft eigene Wege geht und Veränderungen mit sich bringt, die einen ganz individuellen Unterstütsungs- und Hilfebedarf erforderlich machen: eben noch eine lebenslustige und fitte Tennisspielerin, zwang ein mehrfacher Beinbruch sie nach einem Sturz von heute auf morgen in den Rollstuhl.

Die Gesellschaft für Dienste im Alter mbh weiß um diese nicht planbaren Veränderungen und daraus re-

sultierende persönliche Anforderungen. Martina Bialas, Abteilungsdirektorin des Pflegemanagements, betont: „Deshalb finden Menschen in jedem unserer Wohnstifte unterschiedliche Angebote für eine pflegerische Versorgung und individuelle Betreuung.“ An ihren über zehn Standorten bietet die GDA je nach Bedarf Unterstützung im Rahmen der ambulanten Pflege in der eigenen Häuslichkeit, der Tagesbetreuung oder Tagespflege bis hin zur stationären Langzeitpflege in den Wohnstiften und Pflegehäusern.

Damit möglichst lange ein selbstbestimmtes Leben im eigenen Appartement möglich ist, wird in persönlichen Beratungsgesprächen gemeinsam der Bedarf an pflegerischer Unterstützung ermittelt und nach der besten Lösung gesucht. Davon profitierte auch Karin P. Sie ist sich sicher: „Pflege und Betreuung in meinem eigenen Appartement im Wohnstift haben unmittelbar zur Genesung beigetragen!“

## Wie viel Unterstützung darf es sein?

Die GDA-Mitarbeiter führen mit jedem Hilfesuchenden ein individuelles Gespräch.





**Unterstützung, wenn es nötig ist:** Im Alter eigenständig zu sein, ist für viele ein Herzenswunsch. Und doch ist es beruhigend, im Notfall Hilfe in der Nähe zu wissen.

## Fünf Fragen an Klaus Wimbert

Klaus Wimbert ist Direktor des Pflegehauses im Rind'schen Bürgerstift Bad Homburg. Ein weiteres Pflegehaus betreibt die GDA in Hannover-Ricklingen.

### Was ist ein Pflegehaus?

Es ist eine moderne Bezeichnung für eine stationäre Pflegeeinrichtung. Bei uns leben Menschen in Langzeit- oder Kurzzeitpflege, selbstständig im Rahmen ihrer Möglichkeiten. Wir unterstützen sie, soweit es erforderlich ist.

### Was ist das Besondere an Ihrer Einrichtung?

Dass unsere Mitarbeiter aus vielen Ländern kommen. Durch die unterschiedlichen Kulturen steigen Toleranz und Verständnis. Allen Mitarbeitern gemein ist ein liebevoller Umgang mit den Bewohnern.

### Von welchen Vorteilen profitieren Ihre Bewohner?

Im Rind'schen Bürgerstift besteht ein großes Angebot, das von Konzerten über Gymnastik und Bingo bis zur Wii-Konsole reicht. Mobile Bewohner können an Veranstaltungen im Nachbarhaus am Schlosspark teilnehmen. Zudem liegt unser Haus sehr zentral.



### Was zeichnet gute Pflege aus?

Dass unsere Bewohner sich rundum wohlfühlen.

### Und wie sieht die Pflege der Zukunft aus?

Personalmangel wird ein Problem bleiben, der Technikanteil wird durch Assistenzsysteme zunehmen. Aber auch zukünftig darf eins nicht fehlen: persönliche Zuwendung.



**Lieber das Bewährte oder doch mal etwas anderes:** Die Wahl des Brillengestells ist eine wichtige Entscheidung – immerhin tragen es viele den ganzen Tag.

# Wer die *Wahl hat ...*

Zu entscheiden gibt es vieles im Leben: von der Auswahl des neuen Brillengestells bis zum Umzug in ein neues Lebensumfeld. Doch wie treffen wir eigentlich unsere Entscheidungen?

VON BERT STREBE

**E**s soll Johann Wolfgang von Goethe gewesen sein, der sagte: „Entscheide lieber ungefähr richtig als genau falsch.“ Kein wirklich hilfreicher Tipp des Herrn Geheimrates. Ist es doch genau diese Unsicherheit, die uns unser halbes Leben begleitet. Wie entscheide ich was? Was ist „richtig“? Und was kann ich tun, wenn ich doch falsch liege?

In allen Lebensbereichen haben wir es mit schier unbegrenzten Möglichkeiten zu tun. War man früher nach dem ersten ernsthaften Rendezvous so gut wie verheiratet, muss sich heute niemand mehr ernsthaft binden. →



istockphoto.com/Wavebreakmedia

**Die Wahl haben:** Ein großes Warensortiment ist toll. Aber sich für oder gegen etwas zu entscheiden, ist für das Gehirn Arbeit.

→ Gab es früher beim Einkaufen eine Sorte Seife, Käse oder Marmelade, muss man heute aus Dutzenden verschiedenen auswählen.

Glücklicher macht das Überangebot nicht. Je größer die Auswahl, umso eher ist man am Ende unzufrieden mit der Entscheidung. Forscher der kalifornischen Universität Berkeley haben herausgefunden, dass man sich darum oft für die erste Option entscheidet – für das, was man zuerst gesehen hat. Oder, wie Psychologen der

Uni des Saarlandes feststellten: Man entscheidet sich für das, was man kennt. Einmal Gouda, immer Gouda. Rekognitionsheuristik heißt das Phänomen.

Eine Strategie, die auch schiefgehen kann – vor allem, wenn es um weitreichende Entscheidungen geht. Am Aktienmarkt werden beispielsweise bekannte Unternehmen oft besser bewertet, als sie wirklich sind.

### Kopf oder Bauch? Am besten beides

Auf wen soll man sich bei Entscheidungen verlassen – Kopf oder Bauch? Manche Menschen grübeln tagelang, bevor sie sich festlegen, welche elektrische Zahnbürste sie kaufen. Andere entscheiden spontan, wo sie künftig leben wollen. Wie also fällt man sinnigerweise Entscheidungen? Intuitiv oder wohlüberlegt?

Am besten wäre eine Mischung aus beidem, sagt Doktor Maja Storch, Leiterin des Instituts für Selbstma-

## Auf dem Podium: Bewohner über das Wohnen in der GDA

Bei mehreren Podiumsdiskussionen wie jüngst in Frankfurt haben Bewohner darüber berichtet, wie sie ihre Entscheidung, unter das Dach der GDA zu ziehen, im Rückblick bewerten.

**Ursula Emmerich:** „Treffen Sie die Entscheidung rechtzeitig, es kostet Kraft, umzuziehen und alles zu organisieren. Ich habe mich am Anfang in den Fluren verirrt. Umso mehr hat es mich gefreut, als eine Bewohnerin auf

mich zukam und mich fragte, ob ich mit ihr eine Tasse Tee trinken wolle. Ich komme und gehe, wann ich will. Als es mir gesundheitlich akut schlecht ging, habe ich eines der roten Knöpfchen in meiner Wohnung gedrückt. Es kam direkt Hilfe. Alles lief gut.“



GDA

### Im Gespräch:

Ursula Emmerich (von links), Ferdinand und Hannelore Hau (Mitte) auf dem Podium.

**Ferdinand Hau:** „Es ist sinnvoll, die Entscheidung früh zu treffen. Zu tun hat man immer. Wenn ich mir meinen Terminkalender anschau, frage ich mich, ob ich





iStockphoto.com/bowdenimages

**Wo in Zukunft leben:** Entscheidungen dieser Art sollten sehr bewusst gefällt werden. Kopf und Bauch sollten mitreden dürfen.



stockWERK - Fotolia/44828529

nagement und Motivation an der Universität Zürich. Die These der Psychologin: Verstand und Gefühl gehören zum Menschen und sollten deshalb beim Entscheidungsprozess beide eingesetzt werden. Eine rein rationale Kopfsteuerung, wie wir sie uns selbst gerne zuschreiben, ist eine Illusion. „Jeder Mensch bezieht Verstand und Gefühle in unterschiedlichem Maße in seine Entscheidungen ein“, sagt Maja Storch.

im Ruhestand bin oder noch berufstätig. Die Lage des Hauses ist ideal, so zentrumsnah. Wir sind viel unterwegs.“

**Hannelore Hau:** „Ich bin eingezogen, weil es mir rundum gefallen hat. Meine Angehörigen waren auch glücklich, dass ich gut untergebracht war. In die GDA zu ziehen, hat sich rentiert. Ich kann nur Positives berichten. Mein Rat: Trennen Sie sich von gewissen Dingen, das erleichtert.“

Neben dem Verstand verfügt der Mensch über ein unbewusst arbeitendes Entscheidungssystem. Wir nennen es Bauchgefühl, Hirnforscher bezeichnen es als emotionales Erfahrungsgedächtnis. Dort speichert der Mensch die Summe seiner Erfahrungen in Form von Emotionen, zusammen mit einer Bewertung: Dies war toll, jenes furchtbar.

Wenn wir eine Entscheidung treffen müssen, produziert unser Hirn automatisch kleine Filme, in denen wir uns inmitten der möglichen Ergebnisse der Entscheidung sehen. Diese Filme vergleicht unser Hirn, ohne dass wir es merken, mit den gespeicherten Erfahrungen. Gleich das Szenario einem Bild, wird das Gefühl dazu abgerufen. Dann spüren wir Freude oder Magengrummeln, fühlen einen Kloß im Hals oder atmen auf.

Kluge Entscheidungen treffen Menschen laut Psychologin Storch, wenn sie sowohl auf ihren Verstand als auch auf ihre Emotionen hören. Wer sich nur auf den Kopf verlässt, wägt oft endlos ab, ohne zu einem Ergebnis zu kommen. Langfristig kann es einen Menschen krank machen, wenn er ständig unentschlossen ist. Storch rät zu einer „Affektbilanz“. Dafür →

„Jeder Mensch bezieht Verstand und Gefühle in seine Entscheidungen ein.“

**Dr. Maja Storch,**  
Institut für Selbstmanagement und Motivation an der Universität Zürich



iStockphoto.com/gpointstudio

**Alter Spruch, guter Rat:** Wer eine Nacht drüber schläft, entscheidet oft besser.

→ stellt man sich die Alternativen, die man hat, so lebendig wie möglich vor und fragt sich jeweils, welche Gefühle das auslöst. Im Zweifel solle man seinem Bauch vertrauen. „Entscheidungen, die keine positiven Empfindungen hervorrufen, sind in der Regel keine guten.“

Hilfestellung leistet auch Gitte Härter, Coach mit dem Schwerpunkt Entscheidungsfindung aus München. In ihrem Buch „Ja, nein, vielleicht? – Entscheidungen leichter treffen“ gibt sie Tipps. Sie rät, nicht im Entweder-oder steckenzubleiben. Ganz oft gebe es dritte Wege.

Wenn es darum geht, bewusst zu entscheiden, sind auch alte Ratschläge hilfreich. Etwa der Spruch, dass man erst mal eine Nacht drüber schlafen solle. Die Schlafforscherin Virginie Godet-Cayré hat herausgefunden: Schon bei einer Stunde Schlafmangel entscheiden wir langsamer und oft schlechter. Ausgeschlafen treffen wir bessere Entscheidungen.

#### **Sie müssen sich entscheiden?**

Nehmen Sie auch Ihr Bauchgefühl wahr – nicht nur rationale Fakten!

## „Fehler sind natürliche Nebenprodukte“

**Lukas Niederberger** ist Experte für Entscheidungsprozesse. Er trat 1985 in den Jesuitenorden ein und studierte Philosophie und Theologie. 2007 verließ er den Orden. Heute leitet er die Schweizerische Gemeinnützige Gesellschaft, schreibt Ratgeber und hält Vorträge.



privat

### **Wie fällen Sie Entscheidungen? Mit dem Kopf oder dem Bauch?**

Kopf und Bauch ergänzen sich. Wenn ich zwei oder mehr Optionen habe, notiere ich Für und Wider und messe sie an Kriterien wie dem Lebensziel, was ich brauche und was ich gerne hätte. Verrechne ich die Werte, erweist sich eine Option als die beste. Dann folgt der Bauch: Ich tue drei bis vier Tage lang so, als hätte ich mich für eine Option entschieden, und achte auf die Gefühle, die aufkommen.

### **Was, wenn Sie sich nicht entscheiden können?**

Dann stelle ich mir ehrlich die Frage, warum ich nicht entscheiden kann. Die Hemmer können vielfältig sein: zu viele

Optionen, mangelndes Vertrauen in die innere Stimme, Angst vor Versagen, Gefallsucht, Scheu vor Konsequenzen. Oder Unklarheit bezüglich der Ziele und Werte.

### **Was raten Sie Menschen, die Entscheidungen bereuen?**

Das Leben ist ein permanenter Lern-, Such- und Entwicklungsprozess. Fehler sind natürliche Nebenprodukte jeder Entwicklung. Zudem sollte man frühere Entscheidungen nicht als falsch beurteilen, nur weil man sie später revidiert. Die Umstände können sich nach der Entscheidung so stark verändern, dass es geradezu unverantwortlich wäre, auf Biegen und Brechen daran festzuhalten.

## Bilderrätsel

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

### Original



### Fälschung



**Goldener Herbst:** Gerade jetzt erzeugt die Sonne in der Natur oft eine tolle Lichtstimmung.

## MHH forscht im GDA Wohnstift Hannover-Kleefeld

Mehr als 20 Bewohner des GDA Wohnstifts Hannover-Kleefeld nehmen an einer Befragung der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) teil. Im Rahmen des wissenschaftlichen Projekts „Hausärztliche Initiative zur Optimierung der Patientensicherheit bei Polypharmazie“ (HIOPP-3) interessiert die Forscher (Foto), wie sich die Zusammenarbeit zwischen Hausarztpraxis, Apotheke und Pflegeheim auf die Arzneimitteltherapiesicherheit auswirkt.



Matke Helbig

## Mit Musik gegen das Vergessen

*Dass Musik die Lebensqualität steigert, zeigte sich beim Besuch von Klang und Leben e. V. im Göttinger Wohnstift. Zunächst referierte Demenzcoach und Gitarrist Graziano Zampolin vor Mitarbeitern über „Ohrwürmer gegen das Vergessen“. Beim Konzert für demenziell veränderte Bewohner unterhielten die Musiker (Foto) mit Schlagern der 30er- bis 50er-Jahre. Die Aufmerksamkeit der Bewohner stieg deutlich an, Erinnerungen und Emotionen wurden geweckt.*

## Nicht einfach nur „Ping-Pong“

Vier Bewohner und vier Mitarbeiter, darunter auch Direktor Jens Wolter, traten beim ersten Hildastift-Tischtennisturnier gegeneinander an, bejubelt von zahlreichen Zuschauern. „Schweißtreibende Sportart“, stellten die Spieler fest, die bei hochsommerlichen Temperaturen mit viel Ehrgeiz und Spaß ihr Bestes gaben. Nach einem spannenden Wettkampf wurde das Endspiel zwischen Direktor Wolter und Anne Rudolph ausgetragen, die sich in einem spektakulären Match mit 2:0 Sätzen durchsetzen und als ersten Hildastift-Tischtennischampion feiern lassen konnte.



Klaus Weber



## *mein Lieblingsplatz*

**JÖRG ZIESEMER,  
LEITUNG WOHNSTIFTSBERATUNG UND STELLVERTRETENDER STIFTS DIREKTOR**

### **Es ist auch ein Türöffner!**

„Was wo ist, wird hier plausibel. Darum beginne ich eine Hausführung gerne an diesem über 40 Jahre alten Modell. Bevor ich ein Appartement zeige, steuere ich diesen Ort an. Viele sind überrascht, wie groß und vielseitig unser Haus ist. Oft beobachte ich, wie an dieser Stelle die Skepsis weicht. An dem Modell mache ich auch deutlich, wie sich das Wohnstift entwickelt hat: Wir haben neue Fenster, eine neue Fassade mit einem Wärmedämmverbundsystem. Seit dem 1. April 1977 haben wir uns definitiv weiterentwickelt! Besonders stolz bin ich auf die familiäre Atmosphäre – trotz der Größe: 422 Wohnungen – 513 Bewohner.“

# Besondere Veranstaltungen

*im Oktober und November*

**Donnerstag, 4. Oktober 2018**

## **Erntedankgottesdienst**

Tagespflege und Wohnbereich Pflege  
Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt  
Uhrzeit: 10.15 bis 11.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

**Sonntag, 7. Oktober 2018**

## **Erntedankgottesdienst**

Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt  
Uhrzeit: 10.00 bis 11.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

**Dienstag, 9. Oktober 2018**

## **Heilige Messe**

Uhrzeit: 10.30 bis 11.15 Uhr | Ort: Vortragssaal

**Dienstag, 9. Oktober 2018**

## **Bewohnerinformationsstunde**

Martin Stodolny und Jörg Ziesemer  
Uhrzeit: 15.30 bis 16.45 Uhr | Ort: Vortragssaal

Georg Berthold



Das zwischen 548 und 565 gegründete griechisch-orthodoxe Katharinenkloster ist das älteste immer noch bewohnte Kloster des Christentums.

**Mittwoch, 10. Oktober 2018**

## **Trekkingtour durch den Sinai mit Besuch des St. Katharinenklosters**

Bildvortrag  
Georg Berthold  
Verein der Freunde  
Der Referent berichtet über seine Reisen, die er

zusammen mit Studierenden unternommen hat. Ziel war das Katharinenkloster, eines der ältesten Klöster des Christentums, das am Fußes des Mosesberges liegt. Es ist ein Ort, wo sich jüdische, christliche und islamische Kulturgeschichte berühren. Wegen seiner isolierten Lage wurde es nie zerstört.

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

**Einmaliges Event**

**Donnerstag, 11. Oktober 2018**

## **Casino-Abend**

Die Spielbank Hannover „on Tour“  
Uhrzeit: 17.00 bis 20.00 Uhr | Ort: Vortragssaal | Eintritt für Bewohner: 10,00 €, Gäste: 15,00 €, (inklusive eines Begrüßungscocktails und Fingerfood) | Kleiderordnung: elegant, aber informell | Der Vorverkauf beginnt am Montag, 1. Oktober 2018, an der Rezeption. Mehr über dieses einmalige Event lesen Sie auf Seite 20.



Delicate photography & Spielbank Hannover

**Freuen Sie sich** auf einen kurzweiligen Abend in glitzerndem Ambiente!

Michael Kaljushny



**Von Jazz bis Swing** – lassen Sie sich musikalisch von Marina und Michael Kaljushny verführen!

**Freitag, 12. Oktober 2018**  
**„Sing, Sing, Sing“**

Eine Konzert-Hommage u. a. an Benny Goodman und Glenn Miller, die Meister der Swing-Ära Marina und Michael Kaljushny  
 Als der Swing Ende der 1920er-Jahre in den USA aufkommt, ist er schnell beliebt: Er ist viel tanzbarer als alle anderen Jazz-Stile und beeindruckt mit vollem Klang. Bekannte Hits wie „Moonlight Serenade“ oder „Sing, Sing, Sing“ sind in die Musikgeschichte eingegangen. Zurücklehnen, Augen schließen und einfach mal den Fuß unter dem Sitz wippen lassen. Ein Nachmittag zum Schmunzeln, zum Erinnern und zum ganz weit weg Träumen!

Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal | Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 10,00 €

**Mittwoch, 17. Oktober 2018**  
**INSEA Selbstmanagement**

Gesund und aktiv leben  
 Medizinische Hochschule Hannover (MHH)  
 INSEA (Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben) richtet sich an Menschen mit einer körperlichen oder psychischen chronischen Erkrankung oder Beeinträchtigung. Der Kurs un-

terstützt Menschen darin, ihre Lebensqualität zu verbessern, ihren Alltag und ihre Medikamenteneinnahme gut zu organisieren, sich ausgewogen zu ernähren und körperlich aktiv zu sein. Geleitet wird die Gruppe von ausgebildeten Kursleiterinnen und Kursleitern (immer zwei im Tandem). Mindestens eine dieser Personen ist direkt oder indirekt von einer chronischen Erkrankung betroffen. Der Kurs geht über sechs Wochen, in denen sich die Gruppe immer mittwochs von 9.00 bis 11.30 Uhr im Seminarraum trifft. Die Termine sind 17., 24. Oktober, 7., 14., 21. und 28. November 2018. Die Teilnahme ist durch die Förderung der Robert-Bosch-Stiftung und Barmer kostenfrei. Uhrzeit: 9.00 bis 11.30 Uhr | Ort: Seminarraum (Gartenebene)

Anmeldungen nimmt Franciska Schwarz (MHH) telefonisch unter (05 11) 532-8425 entgegen. Bei Fragen wenden Sie sich auch gerne an Christine Nitschke, Tel. (05 11) 5705-182.



Ruslan Guzov/Shutterstock.com

**Wer sich aktiv** um die eigene Gesundheit kümmert, kann damit umgehen lernen, dass es körperliche und emotionale Höhen und Tiefen gibt.

**Mittwoch, 17. Oktober 2018**  
**Pflege in Deutschland**

„Ein System, das sich nicht um Alte kümmert, ist dement“ (Heribert Prantl, SZ)  
 Erzählcafé  
 Christine Nitschke  
 Uhrzeit: 15.30 bis 16.30 Uhr | Ort: Oase

## „Wasser für die Welt“

Theologischer Gesprächskreis

Fast 850 Millionen Menschen weltweit haben keinen Zugang zu sauberem Trinkwasser, jeder Dritte lebt ohne sanitäre Einrichtungen. Die Wasserknappheit trifft vor allem die Menschen in den Ländern Afrikas, Asiens und Lateinamerikas. So lautet das Motto der 59. Aktion von Brot für die Welt, die am 1. Advent startet: „Wasser für die Welt“.

Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt

Uhrzeit: 16.30 bis 18.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

**Freitag, 19. Oktober 2018**

## Märchenhafter Lieblingsplatz

Gräfin Gisela von Arnim, Bewohnerin & Erzählerin

Uhrzeit: 17.30 bis 18.15 Uhr |

Ort: Kaminraum im Café Lieblingsplatz |

Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 8,00 € |

Reservierungen nimmt unser Servicepersonal telefonisch unter (05 11) 5705-175 entgegen.

**Sonntag, 21. Oktober 2018**

## Gottesdienst

Pastor i. R. Erhard Wolfram

Uhrzeit: 10.00 bis 11.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Michael Wigge



### Kann man

**Deutschland** von der Nordspitze bis zum südlichsten Punkt durchqueren? Michael Wigge hat es mit Kamera und Tretroller gewagt!

**Sonntag, 21. Oktober 2018**

## Auf dem Tretroller durch Deutschland – 2473 km in 80 Tagen

Multivisionsvortrag

Michael Wigge

Auf seinem langen und mühsamen Weg besucht der vielfach ausgezeichnete Reporter Orte und Menschen jenseits der ausgetretenen Touris-



tenpfade. Auf seinem handelsüblichen Tretroller fährt Wigge fast ausschließlich auf Rad- und Gehwegen, selten auf Forst- oder Landstraßen. Auf seiner Roller-Reise ist er Reporter und Kameramann in einer Person. So hat er seine ganz eigene Technik der Kamera am ausgestreckten Arm inzwischen zur Perfektion verfeinert. Kurz: Wigge dreht sich gerne selbst, auf seinem Tretroller-Trip auch noch mit der Helmkamera.

Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal | Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 10,00 €


## Einmaliges Event

**Dienstag, 23. Oktober 2018**

## MagicMenü

Wenn der Koch in seiner Hexenküche zu seinem Zauberstab greift, entsteht ein magisches Drei-Gänge-Menü, das Ihnen gute Feen auf zauberhafte Weise servieren. Dazu Getränke, die – simsalabim – für gute Laune, angenehme Gespräche und vertraute Geselligkeit sorgen. Zwischen den Gängen unterhält Sie Mr. Lu, der den Abend auch moderiert. Freuen Sie sich auf eine magische Nacht – kulinarisch und künstlerisch!

Uhrzeit: 18.00 Uhr (Einlass: 17.30 Uhr) |

Ort: Vortragssaal | Eintritt für Bewohner und Gäste: 25,00 € (inklusive Menü und eines Begrüßungsgetränks) | Der verkauf beginnt am Montag, 8. Oktober 2018 an der Rezeption.



Veranstalterfoto/Picasa

Lassen Sie sich **verzaubern!**



**Mittwoch, 24. Oktober 2018**

## Am Wegrand

Lesung

Christine Metzen-Kabbe

Besondere und geheimnisvolle Begebenheiten aus dem Alltag, zum Beispiel eine geheimnisvolle Frau auf der Insel Helgoland, spielen in dem Erzählband ebenso eine Rolle wie der Harz und seine Menschen, z. B. Förster Jan Rückert und Katja Bartholomäus, eine junge Illustratorin, aber natürlich auch der sagenhafte Zwergenkönig Hübich ... Im Anschluss steht die Oldenburger Autorin für Gespräche zur Verfügung und signiert auch Bücher und CDs.

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



Clemens Heidrich

**Sie sehen zwar nicht so aus**, sind aber „Zwillinge“ auf der Impro-Bühne: Christine Nitschke und Stefan Kruse.

**Samstag, 3. November 2018**

## Die Karma-Show

Improvisationstheater

Christine Nitschke und Stefan Kruse, Schauspiel, und 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.

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

**Sonntag, 4. November 2018**

## Gottesdienst

Pastor i. R. Henrik Plesse

Uhrzeit: 10.00 bis 11.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

**Dienstag, 6. November 2018**

## Bewohnerinformationsstunde

Martin Stodolny und Jörg Zieseemer

Uhrzeit: 15.30 bis 16.45 Uhr | Ort: Vortragssaal

**Mittwoch, 7. November 2018**

## Das böhmische Bäderdreieck

Diavortrag

Hans-Joachim Krenzke

Verein der Freunde



Privat



**Freuen Sie sich** auf interessante und spannende Kurzgeschichten aus der Feder von Christine Metzen-Kabbe.

**Sonntag, 28. Oktober 2018**

## Konzert

Hagen Schwarzrock, Klavier

Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |

Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 10,00 €

**Freitag, 2. November 2018**

## Rittergüter im Deistervorland



Gertrud Eckhardt

Uhrzeit: 13.00 bis 18.00 Uhr |

Ort: vor dem Wohnstift |

Eintritt für Bewohner: 25,00 €, Gäste: 30,00 € (zahlbar an der Rezeption)

→ Einen Dreiklang besonderer Art stellen die westböhmisches Kurorte Karlsbad, Franzensbad und Marienbad dar. Namensgeber sind die Kaiser Karl IV. und Franz I. sowie die Jungfrau Maria. Visitenkarten hinterließen Dichter und Philosophen, Komponisten und Globetrotter. Mühelos können wir u. a. den Spuren von Goethe, Schiller, Körner, Schopenhauer, Nietzsche, Beethoven, Weber, Wagner, Liszt, Chopin und Dvořák folgen.  
Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal | Eintritt frei für Vereinsmitglieder, Gäste: 3,00 €

Hans-Joachim Krenzke



**Das Franzensbad** ist Teil des böhmischen Bäderdreiecks.

### **Freitag, 9. November 2018** **Als Astronom auf den Spuren der Inkas in Peru**

Bildvortrag

Prof. Dr. Dieter Herrmann

Peru mit seiner alten Hauptstadt Cusco gilt als das zentrale historische Siedlungsgebiet der Inkas. Die Inkas verfügten über erstaunliche astronomische und kalendarische Kenntnisse, wie denn überhaupt eine Art „Astralreligion“ ihr Leben und die landwirtschaftlichen Aktivitäten bestimmte. Der Referent berichtet von einer Erkundungsreise durch das Anden-Hochland von Peru, bei der er neue Erkenntnisse über die Bedeutung von Machu Picchu anhand von eigenen Untersuchungen gewinnen konnte.

Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal | Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 10,00 €



Wolfgang König

**Oliver König** (r.) wird von Thomas Koch (l.) auf kongeniale Weise am Bass begleitet.

**Samstag, 10. November 2018**

### **„Mein ganzer Reichtum ist mein Lied“** Konzert

Oliver König, Gesang/Gitarre, Thomas Koch, Bass  
Diese Zeile des Dichters Georg Herwegh, auf die Banker und Börsenspekulanten wohl nur mit einem Kopfschütteln reagieren dürften, ist das Motto des Nachmittags. Neben eigenen Liedern werden dabei auch Gedichte von Georg Herwegh, Heinrich Heine, Kurt Tucholsky u. a. zu Gehör gebracht, die König selbst vertont hat.  
Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal | Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 10,00 €

**Montag, 12. November 2018**

### **Konzert**

Unser Singkreis unter der musikalischen Leitung von Anna Schilling  
Uhrzeit: 17.00 bis 18.00 Uhr | Ort: Vortragssaal | Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 5,00 €

**Dienstag, 13. November 2018**

### **Heilige Messe**

Uhrzeit: 10.30 bis 11.15 Uhr | Ort: Vortragssaal

**Mittwoch, 14. November 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 Anmelde-liste liegt aus.


**Freitag, 16. November 2018**

**Sicherheitsberatung für Senioren**

Ilse Gäbler, Sicherheitsberaterin, und Michael Gerhardt, Kontaktbeamter des PK Kleefeld  
Uhrzeit: 15.30 bis 17.30 Uhr | Ort: Vortragsaal

**Freitag, 16. November 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) 5705-175 entgegen.

**Sonntag, 18. November 2018**

**Gottesdienst mit Gedenken an die Verstorbenen**

Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt  
Uhrzeit: 10.00 bis 11.00 Uhr | Ort: Vortragsaal

U & U - www.ulrike-huegel.de



**Ein beeindruckendes Naturschauspiel:** Die Mitternachtssonne spiegelt sich im norwegischen Eismeer.

**Freitag, 23. November 2018**

**80 Tage nachtlose Nacht**

Eine Reise unter der Mitternachtssonne durch Norwegen, Schweden und Finnland  
Multivisionsshow  
Ulrike Hügel und Uwe Gohlke  
Unsere Reise führt uns nördlich des arktischen Polarkreises von den einsamen Urwäldern Finnlands zur schroffen Eismeerküste im Osten Norwegens und den steil aus dem Nordmeer aufragenden Bergen im Westen bis in die baumlosen Fjells und ursprünglichen Fluss-

landschaften des dünn besiedelten schwedischen Lapplands. Die zwei Naturbeobachter zeigen unerwartet facettenreiche Ortschaften an der Nordmeerküste in Norwegen sowie atemberaubende Natur, in der wir auf abenteuerlichen Trekkingtouren auch in Schweden und Finnland frei lebenden Rentieren begegneten. Hügel und Gohlke lassen den ohrenbetäubenden Lärm riesiger Vogelkolonien erklingen, vermitteln aber auch die majestätische Stille jahrtausendealter Gletscher ...  
Uhrzeit: 16.00 bis 17.15 Uhr | Ort: Vortragsaal |  
Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 10,00 €



Privat

**Seit über zehn Jahren** ein gern gehörter Gast und jetzt erstmals an unserem Bechstein zu erleben: Ekaterina Popova!

**Sonntag, 25. November 2018**

**Konzert**

Ekaterina Popova, Klavier  
Werke von Bach, Beethoven, Chopin und Rachmaninow  
Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragsaal |  
Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 10,00 €

**Mittwoch, 28. November 2018**

**Nur schlechte Nachrichten sind gute Nachrichten?**

Erzählcafé  
Christine Nitschke  
Uhrzeit: 15.30 bis 16.30 Uhr | Ort: Clubraum

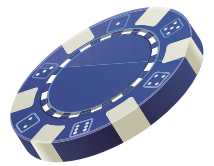
**Black Jack** ist das am meisten gespielte Karten-Glücksspiel, spielen Sie mit?



Delicate photography & Spielbank Hannover



## Nichts geht mehr?!



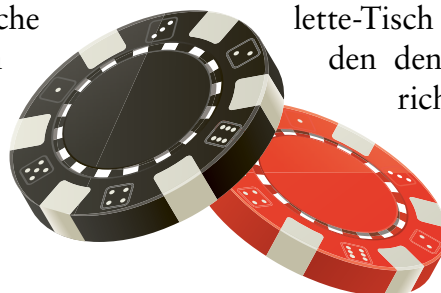
Wenn die Spielbank Hannover zu Roulette, Black Jack oder Poker einlädt, kommt Casino-Atmosphäre ins Haus.



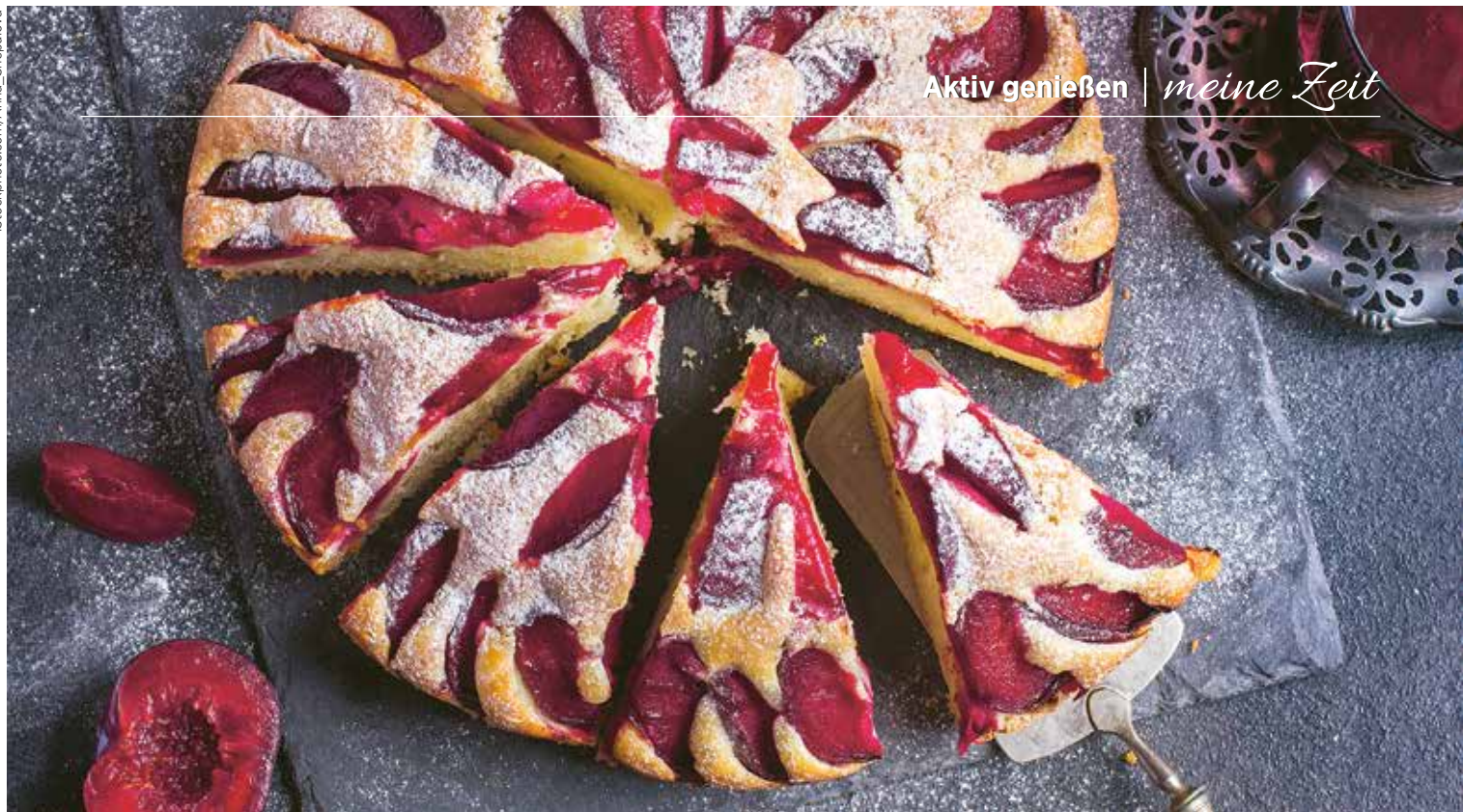
**Casino-Abend**  
am Donnerstag,  
11. Oktober 2018  
von 17.00 bis  
20.00 Uhr  
im Vortragssaal  
Eintritt: 10,00 €  
für Bewohner,  
Gäste: 15,00 €  
Der Vorverkauf  
beginnt am  
Montag, 1. Okto-  
ber 2018, an der  
Rezeption.

Wenn die Spielbank Hannover an die massiven und breiten Spieltische einlädt, dann herrscht Casino-Atmosphäre im Haus. In ganz entspannter Atmosphäre können Sie sich von erfahrenen Croupiers die Spiele erklären lassen. Fragen, wie beispielsweise, welche Möglichkeiten es gibt, außer auf die allseits bekannten Farben „Rouge“ oder „Noir“ zu setzen, oder welche Zahlen belegt werden müssen, um einen acht- oder elffachen Gewinn zu erzielen, werden direkt von unseren erfahrenen

Croupiers beantwortet. Gespielt wird natürlich nur mit Demonstrationsjetons. Alle Gäste können sich bei diesem einmaligen Event auch auf einige Anekdoten aus den vergangenen 40 Jahren der Spielbanken-Geschichte freuen, mit denen unsere Croupiers während der Veranstaltung für Kurzweiligkeit sorgen. Kleine Späßturniere, die sowohl am Black-Jack- als auch am Roulette-Tisch angeboten werden, runden den Abend ab. Und für die richtigen Einsätze werden kleine Sachpreise ausgespielt. Die Kleiderordnung: elegant, aber informal.



istockphoto.com/nidwlv



# Herbstzeit ist Genießerzeit

Herzhaft mit Pilzen, süß mit Pflaumen, bekömmlich mit Kürbis: Die Jahreszeit liefert Zutaten für tolle Gerichte – und die müssen nicht zwingend schwer verdaulich sein.

VON CAROLIN KRETZINGER

Es ist wieder kühler draußen, und spätestens nach einem Spaziergang an der frischen Luft wächst der Appetit auf herzhaftere Gerichte. Rezepte mit Pilzen, Kürbis und dergleichen haben nun Saison.

Ein kulinarischer Klassiker der dritten Jahreszeit ist etwa ein Wildragout mit schmackhafter Soße und einer Beilage wie Spätzle oder Kartoffelpüree. Auch eine Pilzpfanne mit ein wenig Schmand bringt Genießer in Versuchung.

Nicht wegzudenken aus der Herbstküche ist Flammkuchen. Dieser schmeckt auch mit Lachs oder als vegetarische Version mit Gemüse. Aus

Frankreich kommt zudem das Rezept für eine Quiche aus Mürbeteig, Schmand und krossem Speck. Norddeutschland setzt im Herbst traditionell auf deftigen Grünkohl und Bregenwurst.

Pflaumen und Zwetschgen werden je nach Sorte bis in den Herbst hinein geerntet – und versüßen die dunklere Jahreszeit mit saftigem Kuchen oder als Marmelade. Sehr gut harmoniert das Obst auch mit Linsen und Kartoffeln. Mit Speck ummantelt ist es eine delikate Zugabe zu Feldsalat.

## Herbstküche ohne Reue

Herbstliche Gerichte müssen nicht zwingend schwer im Magen liegen. Leichter wird

es schon, indem einige Grundzutaten gegen bekömmlichere Alternativen ausgetauscht werden.

Wer empfindlich ist, kann beispielsweise mit einer cremigen Kürbissuppe mit Ingwer nur wenig falsch machen. Der Kürbis besteht aus vielen löslichen Fasern und ist arm an schwer verdaulicher Stärke. Und er ist vor allem vielseitig einsetzbar: Genauso gut kann er auch in einem Risotto verarbeitet werden. Mit Curry verfeinert wirkt er asiatisch angehaucht – wer es verträgt, genießt ihn dann zusammen mit Linsen. Als Nachtisch eignet er sich ebenfalls hervorragend – beispielsweise mit einer Joghurt-Honig-Garnitur.



# *Leidenschaftlich* **unerschrocken**

Kämpfen lernte sie als Kind: Seit mehr als 40 Jahren beeindruckt Anne-Sophie Mutter Fans und Fachleute – und genießt mittlerweile auch Projekte abseits der Bühne.

VON EVELYN BEYER

Ihr zorniger Blick fällt schon bei ihren allerersten Konzerten auf. Ihre Unerschrockenheit bekommt sogar ein Herbert von Karajan zu spüren: Als der Maestro das Mendelssohnsche Violinkonzert bei einer Aufnahme recht getragen dirigiert, geigt die blutjunge Solistin ungestüm vorweg. Und verteidigt ihren Standpunkt selbstbewusst.

Das kann sie, Karajan sieht in Anne-Sophie Mutter „für uns alle ein Wunder“. 13-jährig hatte „Mucki“ ihm vorgespielt. Wie sie die Chaconne aus Bachs d-Moll-Solo-Partita und zwei Sätze aus Mozarts Violinkonzert interpretiert, lässt Karajan stauen. So tritt sie Pfingsten 1977 mit weißem Hängerchen, aber coolem Blick im Salzburger Festspielhaus als Solistin auf. Publikum und Fachwelt stehen kopf.

### Das Dior-Kleid ist für sie wie der Overall für den Klempner

Das Hängerchen ist Dior-Kleidern gewichen, der Blick blieb – und das Wunder. Mit ihrer Virtuosität eroberte Mutter die Welt. Seit mehr als 40 Jahren ist sie ein Star. 30 Konzerte auf vier Kontinenten absolviert sie 2018: „Ich weiß nicht, warum eine Leidenschaft erlöschen sollte, nur weil man älter wird“, sagte die 55-Jährige dem „Stern“. Und der „Welt“ beschied sie mit trockenem Humor, sie werde erst aufhören, „wenn mein Ton matt geworden und mein Dekolleté nicht mehr vorzeigbar ist“.

Sie „würde sterben mit Ärmeln“, brauche „das innige Gefühl“ ihrer Violine auf der Haut, begründete sie dem „Tagesspiegel“ ihre Liebe zum weitherzigen Ausschnitt. Schlüsselbein und Kieferknochen übertragen die Schwingungen, „sodass man mit-

tendrin ist im Klang.“ So seien die Dior-Kleider „wie ein Klempner-Overall, Arbeitskleidung eben“.

### Etwas bewegen – nicht nur in der Welt der Musik

Ihre Violine stellte sie als Kind in Wehr im Südschwarzwald nachts ans Bett. Dank ihrer wilden älteren Brüder sei sie eine Kämpferin geworden, erzählt Mutter gern. Das half ihr, als ihr erster Ehemann Detlef Wunderlich 1995 an Krebs starb und sie mit zwei Kleinkindern zurückblieb. Fürs Konzert geprobt wurde da schon mal, während Arabella plapperte und Krabbelkind Richard sich an ihrem Bein hochzog. Eine zweite Ehe mit dem Komponisten André Previn scheiterte 2006 nach vier Jahren.

Mutter probiert gern viel aus, sucht beim Clubkonzert die „groovy Seele“ der Geige, tourt mit Zeitgenössischem in China. Sie nehme das Musizieren sehr ernst, sagte sie dem „Stern“, aber „je älter ich werde, umso spannender finde ich die wenigen Momente, in denen ich etwas bewegen kann, was wirklich Bestand hat“. Zwei Waisenhäuser in Rumänien hat sie umbauen lassen, fördert den Musiknachwuchs, gibt oft Benefizkonzerte. Im Frühjahr 2019 tourt sie in Deutschland und gastiert am 17. Mai im Kuppelsaal in Hannover.

„Ich weiß nicht, warum eine Leidenschaft erlöschen sollte, nur weil man älter wird.“

Anne-Sophie Mutter,  
Stargeigerin

### Hannover-Gastspiel in den Achtzigern:

Die 23-jährige Anne-Sophie Mutter mit dem Generalmusikdirektor George Alexander Albrecht (links), dem damaligen Ministerpräsidenten Ernst Albrecht und dessen Ehefrau Heidi Adele.





# Die Grenze erkennen

Ob Sekt, Bier oder der als gesund geschätzte Rotwein: Das „Gläschen in Ehren“ ist schwer wegzudenken. Doch viele Ältere merken, dass sie weniger vertragen als früher. Gibt es Alternativen?

VON EVELYN BEYER

**E**s sind so schöne Traditionen: ein Sektchen, wenn der Kreislauf schwächelt, ein Rotwein zur Stärkung, ein Schnaps zur Verdauung, ein Bier zur Entspannung. Und schon Wilhelm Busch beschrieb den „Brauch von alters her: Wer Sorgen hat, hat auch Likör“. Tatsächlich fanden englische Wissenschaftler beim Sekt heraus, dass die Polyphenole aus den Trauben die Konzentration von Stickoxid im Blut erhöhen, das Blut fließt zügiger durch die Adern.

Ähnliches gilt für Rotwein, der überdies mit dem Stoff Resveratrol Krebs und Herzinfarkten vorbeugen soll.

## **Nicht immer steht drauf, wenn Alkohol drin ist**

Alkohol wirkt anregend und lässt gesellige Runden fröhlicher werden. Man prostet sich zu beim Jubiläum und leert beim Kartenspiel das eine oder andere Fläschen. Allerdings merken mit zunehmendem Alter viele Menschen, dass sie weniger vertragen als in jüngeren Jahren. Eine Ursache ist der veränderte Flüssigkeitshaus-







**Schwarzwälderkirschtorte, Pralinen:** In etlichen Naschereien steckt auch eine gewisse Menge an Alkohol – nicht immer steht es auf der Verpackung.



halt. Tatsächlich schätzen die meisten medizinischen Studien die Gefahren des Alkoholgenusses höher ein als den Nutzen und ziehen enge Grenzen (siehe Kasten nächste Seite).

Hinzu kommt, dass Alkohol auch in Alltagsgenüssen versteckt ist. 100 Gramm Pralinen können sechs Gramm reinen Alkohol enthalten, Rumkugeln vier Gramm pro 150-Gramm-Packung. Auch in Weincreme, mancher Torte oder Suppe darf ohne Kennzeichnung etwas Alkohol sein. In 5 Millilitern Klosterfrau Melisengeist stecken 3,1 Gramm: Das spürt man schon.

**Kaufen oder selbst mischen:  
Auch alkoholfrei schmeckt gut**

Aber welche Alternativen gibt es? Ein Berliner Edelrestaurant kreiert zu jedem Gang einen alkoholfreien Drink – zur Vorspeise etwa aus Molke, Honig, Meerrettich und Leindotteröl, berichtet die „Frank-

furter Allgemeine Zeitung“. Seedlip, ein Destillat aus Piment, Kardamom, Grapefruit, Zitronenschale, Eiche und Kaskarilla-Rinde, schmeckt wie Gin – und kostet ähnlich viel.

Alkoholfreies Bier ist zwar nicht immer „frei“, enthält aber höchstens 0,5 Prozent. Viele leckere Sorten gibt es mittlerweile, vor allem alkoholfreies Weizenbier und handgebraute →

iStockphoto.com/KatarzynaBialasiewicz



**Lockert auf:** Alkohol gehört in vielen geselligen Runden dazu. Das darf er auch; in Maßen genossen wirkt er tatsächlich anregend.



→ **Craft-Biere.** Beim Rotwein liefern Cabernet Sauvignon, Merlot, Shiraz und Tempranillo, beim Weißwein Riesling, Scheurebe, Grüner Veltliner, Muskateller und Chardonnay Weine, denen durch Vakuumdestillation der Alkohol entzogen wird. Das Geschmackserlebnis variiert allerdings, eventuell ist man mit gutem Trauben-Direktsaft besser bedient.

Ein lieblicher Sektersatz lässt sich leicht mischen: sprudelndes Mineralwasser mit einem Schuss Holunderblütensirup und Minzblättern; her-

ber schmeckt das Getränk mit einem Schuss weißem Essig. Mixen ist das Zauberwort: So wird aus Grenadine, Orangen-, Grapefruit- und Ananassaft der fruchtige Paradise Hunter, ein Cocktail, den die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung empfiehlt. Alkoholfreie Cocktails sind auch in Bio-Qualität zu kaufen, von Caipirinha bis Sex on the Beach.

Es gilt: Ausprobieren, wo sich alkoholische Getränke gut ersetzen lassen – und dann das Gläschen in Ehren umso mehr auskosten.

iStockphoto.com/kanandarev

## Fakten und Irrtümer rund ums Thema Alkohol

### Zwei Tage pro Woche eine Pause einlegen

Wichtig: Zwei Tage pro Woche sollten komplett alkoholfrei bleiben – das gilt für alle Erwachsenen. Mit zunehmendem Alter sinkt der Flüssigkeitshaushalt des Körpers und die Leber arbeitet langsamer. Bei übermäßigem Alkoholkonsum drohen dann Organschäden, Tumore, Stürze und Unfälle. Deshalb gilt für Männer und Frauen ab 65 Jahren eine Grenze von zehn Gramm Alkohol pro Tag – das entspricht etwa 0,25 Liter Bier oder 0,1 Liter Wein.

Wegen des niedrigeren Wasseranteils im Körper erreicht der Alkohol bei Frauen eine höhere Konzentration als bei Männern. Außerdem wird das Enzym, das den Alkohol abbaut, vom weiblichen Körper in geringeren Mengen produziert.

### Medikamente: Vorsicht mit Alkohol

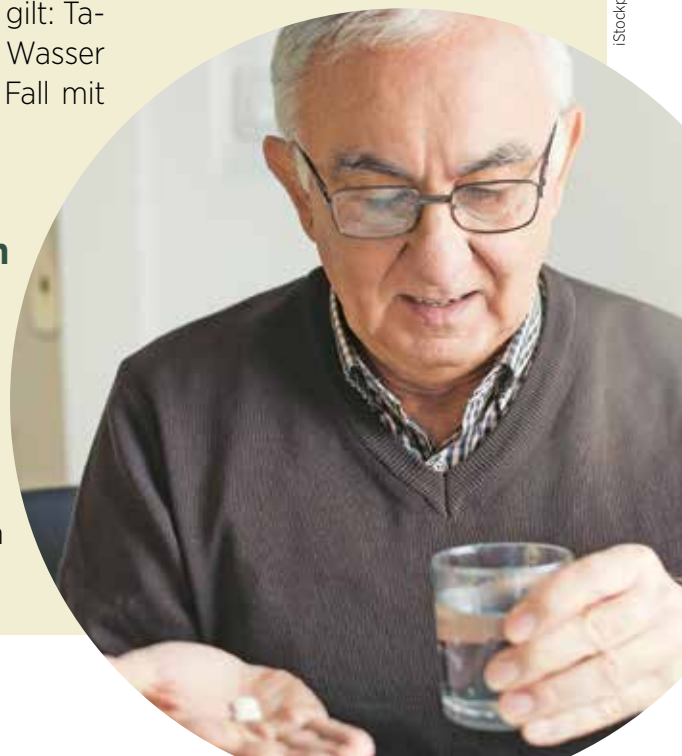
Zusätzliche Vorsicht ist bei vielen Medikamenten geboten: Bei der Kombination mit Alkohol drohen dem Betroffenen Herzschmerzen, Übelkeit und Erbrechen. Wer Psychopharmaka einnimmt, erhöht schon mit geringen Mengen an Alkohol die Sturzgefahr. Zudem gilt: Tabletten am besten mit Wasser einnehmen, auf keinen Fall mit Alkohol.

### Irrtum 1: Schnaps hilft beim Verdauen

Der berühmte Verdauungsschnaps nach dem Essen hilft übrigens nachweislich nicht, da er die Verdauungsenzyme eher behindert. Gut wirkt dagegen ein Spaziergang.

### Irrtum 2: Guter Schlaf dank Alkohol

Auch das Schlafen klappt nach Alkoholgenuss nicht besser. Allenfalls das Einschlafen verbessert sich, in der zweiten Nachthälfte wirkt der Restalkohol aber anregend, dazu drängt häufig die Blase zum Aufstehen, der Nachdurst zum Trinken.



iStockphoto.com/PgStudio

# Hören und lesen!

## *Bewährungsprobe in Hamburg*

Annika, eine junge Lehrerin, genießt stressfreie Arbeitstage an einem Vorzeigegymnasium im Hamburger Elbvorort.

Doch dann muss sie an eine Schule wechseln, die einen schlimmen Ruf hat.

Alles gerät durcheinander, auch ihr Liebesleben. Sehr unterhaltsam!

**Petra Hülsmann, „Wenn’s einfach wär, würd’s jeder machen“,**

Lübbe Audio, 455 Min.,

ISBN 978-3-7857-5661-4, 16 Euro



## *Süße Wunder in New York*

Die kleine Malka, die im Jahr 1913 mit ihren Eltern nach New York zieht, erzählt in diesem Buch auf eine Art aus ihrem Leben, der man unmöglich widerstehen kann.

Malkas Familie ist arm und so muss auch das Mädchen arbeiten. Doch das Glück meint es gut mit ihr, denn sie landet ausgerechnet in der Manufaktur von Papa Dinello. Er weicht Malka in das süßeste Wunder der Welt ein: in die Kunst der Eiscremeproduktion. Und weil Malka clever ist und fleißig, ist sie Jahre später allseits bekannt als „die Eiskönigin von Amerika“.

**Susan Jane Gilman, „Die Königin der Orchard Street“,**

Insel Verlag, 553 Seiten, ISBN 978-3-45-817625-1,

19,95 Euro



## *Tiefe Einblicke ins Universum*

Woher kommen wir? Warum ist das Universum so, wie es ist? Der 2018 verstorbene Stephen Hawking setzte mit „Eine kurze Geschichte der Zeit“ neue Maßstäbe für die Darstellung komplexer physikalischer Zusammenhänge. Sein Buch vermittelt bildhaft Wissen über die Entstehung des Universums und Schwarzer Löcher, aber auch über das Wesen der Zeit.

**Stephen Hawking, „Eine kurze Geschichte der Zeit“,**

Rowohlt Taschenbuch, 271 Seiten,

ISBN 978-3-499-62600-5, 9,99 Euro



# Die Pinguin-Geschichte

Diese Geschichte ist mir tatsächlich genau so passiert. Vor Jahren wurde ich als Moderator auf einem Kreuzfahrtschiff engagiert. Da denkt jeder: „Tolle Sache.“ Das dachte ich auch, bis ich auf das Schiff kam. Dort merkte ich leider schnell: Ich war, was das Publikum betraf, auf dem falschen Dampfer. Die Gäste hatten sicher einen Sinn für Humor. Ich hab' ihn nur in den zwei Wochen nicht gefunden. Aber noch schlimmer: Seekrankheit kennt keinen Respekt vor der Approbation. Kurz gesagt – ich war auf der Kreuzfahrt kreuzunglücklich.

Endlich, nach drei Tagen auf See, fester norwegischer Boden. Ich ging in den Zoo. Oder besser gesagt: Ich wankte. Im Zoo sah ich einen Pinguin auf seinem Felsen stehen. Ich dachte: „Du hast es ja auch nicht besser als ich. Immerzu Smoking? Wo ist eigentlich deine Taille? Die Flügel zu klein. Du kannst nicht fliegen. Und vor allem: Hat der Schöpfer bei dir die Knie vergessen?“ Mein Urteil stand fest: Fehlkonstruktion. Dann ging ich eine kleine Treppe hinunter und sah durch eine Glasscheibe in das Schwimmbecken der Pinguine. Und da sprang „mein“ Pinguin ins Wasser, schwamm dicht vor mein Gesicht, schaute mich an, und ich spürte, jetzt hatte er Mitleid mit mir. Er war in seinem Element. Boh ey. Ohne Worte.



Ich habe es nachgelesen: Ein Pinguin ist zehnmal windschnittiger als ein Porsche! Mit der Energie aus einem Liter Benzin käme er über 2500 Kilometer weit! Pinguine sind hervorragend geeignet zu schwimmen, zu jagen, zu spielen – und im Wasser viel Spaß zu haben. Sie sind besser als alles, was Menschen jemals gebaut haben. Und ich dachte: Fehlkonstruktion!

Der Pinguin erinnert mich an zwei Dinge: erstens, wie schnell ich Urteile fälle, nachdem ich jemanden in nur einer Situation gesehen habe, und wie ich damit komplett danebenliegen kann. Und zweitens, wie wichtig das Umfeld ist, damit das, was man gut kann, überhaupt zum Tragen kommt, zum Vorschein und zum Strahlen. Menschen haben die Tendenz, sich an allem festzubeißen, was sie nicht können, was ihnen Angst macht. Das kann man machen, aber es ist nicht sinnvoll. Wir alle haben unsere Stärken und unsere Schwächen. Viele unternehmen große Anstrengungen, um ihre Macken auszubügeln. „Verbessert“ man seine Schwächen, wird man eventuell mittelmäßig. Stärkt man hingegen seine Stärken, wird man einzigartig. Wenn wir immer wieder denken: „Ich wäre gerne so wie die anderen“, kleiner Tipp: „Andere gibt es schon genug!“ Viel sinnvoller, als sich mit Gewalt an die Umgebung anzupassen, ist, das Umfeld zu wechseln. Menschen ändern sich nur selten komplett und von Grund auf. Salopp formuliert: Wer als Pinguin geboren wurde, wird auch nach sieben Jahren Therapie und Selbsterfahrung in diesem Leben keine Giraffe werden. Sich für die Suche nach den eigenen Stärken um Hilfe zu bemühen, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Intelligenz. Ein guter Therapeut wird wie ein guter Freund oder eine gute Freundin nicht lange fragen: Warum hättest du gerne so einen langen Hals? Sondern: Was willst du? Was macht dir Freude? Wann geht dein Herz auf? Wann haben andere mit dir Freude? Was ist dein Beitrag? Wofür brennst du, ohne



auszubrennen? Und wenn du merkst, du bist ein Pinguin, schau dich um, wo du bist. Wenn du feststellst, dass du dich schon länger in der Wüste aufhältst, liegt es nicht nur an dir, wenn es nicht „flutscht“. Alles, was es braucht, sind kleine Schritte in die Richtung deines Elements.

Finde dein Wasser. Und dann heißt es: Spring ins Kalte! Und schwimm! Und du weißt, wie es ist, in deinem Element zu sein. In diesem Sinne: Viel Glück! Mein Pinguin grüßt Ihren Pinguin und wünscht Ihnen viel Zeit in Ihrem Element!

Ich bin sehr dankbar, weil ich inzwischen mein Element kenne: am besten live auf der Bühne mit echtem Publikum. Ich war auch sehr gerne Arzt. [...] Ich bin auch nicht weg von etwas gegangen, sondern hin zu etwas anderem. Ich habe meinen Radius verändert. Eine meiner Schwächen ist, dass ich ein kreativer Chaot bin. Das ist in der Klinik ungünstig. Eine meiner Stärken ist, beim freien Formulieren auf neue Ideen zu kommen. Auch das ist im Krankenhaus nicht immer hilfreich, gerade beim Diktieren von Arztbriefen. Mit anderen Worten: Ich nutze heute auf der Bühne mehr von meinen Stärken, und meine Schwächen fallen weniger ins Gewicht. Viel von dem, was

ich in diesem Buch oder auf der Bühne erzähle, hätte ich in einer therapeutischen Situation in der Klinik auch gesagt. Nur jedem einzeln. [...] Jeden Abend, an dem ich zu 2000 Leuten spreche, erreiche ich so viele Menschen wie in Einzelgesprächen in acht Jahren Klinikzeit. Immer wieder werde ich gefragt: Warum sind Sie nicht Arzt geblieben? Das ist die Antwort. Ich bin es, nur auf eine andere Art und Weise.

PS: Wie jede poetische Geschichte spart auch meine die kritischen Alltagsdinge aus, allen voran Fortpflanzung und Verdauung. Pinguine müssen immer als das Paradebeispiel für gelungene Monogamie herhalten. Aber mal ehrlich: Wenn alle gleich aussehen, ist es auch nicht besonders schwer, bei einem Partner zu bleiben! [...] Und um komplett mit der Romantik zu brechen: Wieso macht sich ein Pinguin nicht auf die eigenen Füße? Die Antwort steht im Fachblatt „Polar Biology“: „Pressures Produced When Penguins Pooh.“ Frei übersetzt: Enddarmdruck am Ende der Welt. Aktuelle Forschung: Der Pinguin-Pooh bahnt sich mit einem Druck wie in einem Autoreifen den Weg in die Freiheit, der Pinguin stellt sich dazu auf die Hinterbeine, und seine schärfste Kurzstreckenwaffe fliegt waagrecht bis zu 40 Zentimeter weit! Die Schöpfung ist und bleibt großartig. Wenn schon der Pinguin selbst nicht mehr fliegen kann, so gewährt die großmütige Mutter Natur dieses Privileg immerhin seinen Ausscheidungen!



**Eckart von Hirschhausen,  
„Glück kommt selten  
allein ...“**

Copyright © 2009 Rowohlt  
Verlag GmbH,  
Reinbek bei Hamburg  
ISBN 978-3-499-62484-1

von der Vorderseite kommend	Spezies	Festigkeit	angenommen, dass; falls	samt, inklusive	größtblütiger Zierstrauch	leinenähnlicher Baumwollstoff	griech. Insel	Saugströmung	Querbalken, Ausleger	männl. Vorname	Kurzwort: Abonnement			
Querstange a. Segelmast			Gerät z. Setzen von Pflanzen	Truthahn							1 Stille			
Menschenaffe		5					Schauder, Entsetzen							
			Wagenladung		einehig	2					Sittenlehre, philos. Teilgebiet			
in der Tiefe	mitarbeiterfreundlich		kehren				Hunderrasse		Sammelwort für Nutztiere					
Handelnder					Sichtvermerk im Pass		ugs.: Polizei							
	10		aufwärts		Krankheitserreger			österr. Feldmarschall † 1736		Karpfisch	Erdkundler			
Liliengewächs, Heilpflanze	Musikstil der 60er-Jahre		Figur aus der „Sesamstraße“				britische Münze	flüssige Speisewürze						
Blütengewächs Märchengestalt				Glückverheißend; gesund		Haarersatz, Haarersatz								
		Erfolgsbuch, -film		russ. Währungseinheit		8		hinweisendes Fürwort	Wortschwall		Erntemonat			
landwirtschaftl. Experte					Heiligenbild der Ostkirchen		Störung d. Biorhythmus durch Fernflüge							
Lebewesen			Stiefmütterchen, Veilchen		studierter Techniker					4				
Monatsname		Frauenkosenamen					Anrufung Gottes	Hauptstadt von Lettland						
					die Landwirtschaft betreffend		Boden d. Pferderennbahn							
herausgestülpt	Umstandswort		anderer Name der Viper		Dorfwiese			Zauberwort in „1001 Nacht“	Erwerb, Anschaffung		ein Balte			
weltfremder Theoretiker		9					Stimmberechtigter	kleinere Religionsgemeinschaft						
				erblicken		Sand-Schneehäufung			schmalere Weg		betriebsam, agil			
französisches Kartenspiel	auslesen		instrumentales Musikstück	kalte Mischspeise				Sprint Übung im Sport						
Fanatiker						wütend		anregendes Getränk						
				vorhaben		schmerzhaftes Gliederreißen				Zurücksetzen des PCs (engl.)	Amtsprache in Indien			
Teil der Kirche	sich täuschen		Teil des Fahrrades				leidenschaftl. Wut, Raserei	Anwendungstrick, Kniff						
mit Überschrift versehen					6	portug.: Bergkette				Lebensbund	metallhaltiges Mineral			
bunter Papagei			Welthilfssprache		griech. Göttin, Zeus-Gemahlin			Geschriebenes visuell erfassen						
sich ausdenken							Kochgerät				3			
				geistige Vorstellung				„Eismensch“		7				
Schreibstift für Wandtafeln	ein Edelgas				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

s1726-7

# Kommt nicht(s) in die Tüte

**W**ir saßen am Frühstückstisch, und meine Erstgeborene stellte eine grundsätzliche Frage: „Warum feiern wir eigentlich nie Halloween?“ Zum wiederholten Male erklärte ich, warum ich gegen dieses importierte Plastikfest kämpfe, auch innerfamiliär. In meinen Augen ist es ein Sprung in den pädagogischen Abgrund, wenn wir Kindern beibringen, dass es sich rentiert, Leute maskiert zu erpressen („Süßes oder Saures!“). Das Mittelkind hakte nach: „Aber Mattenmähen-Singen dürfen wir?“ Ich erklärte, dass das Martinsingen praktisch aufsuchende Sozialarbeit ist: Kinder machen Nachbarn mit einem Ständchen Pläsier und bitten im Gedenken an den Mantelteiler Martin oder an Luther – Schokolade macht ökumenisch – um einen bescheidenen Künstlerlohn. „Heute gehen aber viel mehr Kinder Halloween“, insistierte das Nesthäkchen. Ich blieb hart. Ich habe nichts gegen neue Ideen. Man sollte aber schon wissen, was man aufgibt und was man dafür bekommt. Ich weiß das, weil es im vergangenen Jahr bei uns klingelte.

Draußen standen Kinder mit Tüten: „Matten-, Mattenmähen, die Äpfel und die Beern...“ Ich errötete. Ich hatte Sankt Martin vergessen. Meine Frau war fort, und ich habe keine Ahnung, wo bei uns die Süßigkeiten sind. Also hastete ich durchs Haus, kramte in Schubladen – und kehrte mit leeren Händen zurück. „Tut mir leid. Ich kann euch nichts geben. Ich hab’ nichts“, sagte ich zerknirscht.

Die Kinder blickten sich an. Dann öffneten sie ihre Tüten. „Hier“, sagten sie, „nehmen Sie sich was raus. Dann haben Sie was für die, die nach uns klingeln.“ Scham und Rührung rangen in meiner Brust miteinander. In diesem Moment war ich der Bettler, und vor mir stand der Geist von Sankt Martin. Ich entschied mich für drei Lollis und dankte in Demut. Wie gesagt, ich bin ein großer Freund jeglichen Fortschritts. Aber das soll die Halloween-Fraktion erst mal nachmachen.



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 05 – Oktober/November 2018

### Herausgeberin

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

### Geschäftsführung

Dr. Holger Horrmann

### Konzeption & Realisation

Madsack Medienagentur GmbH & Co. KG  
August-Madsack-Straße 1, 30559 Hannover,  
Tel.: (0511) 518-30 01, Internet: www.madsack-agentur.de

### Redaktion

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

### Schlussredaktion

Carolin Kretzinger (MADSACK Medienagentur),  
Petra Zottl

### Art Direktion

Siegfried Borgaes

### Layout, Satz und Lithografie

Sabine Erdbrink, Claudia Fricke, Teona Janashia,  
Maryna Bobryk, Katrin Schütze-Lill, Silke Söth

### Druck

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

### Redaktionsschluss

4. September 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

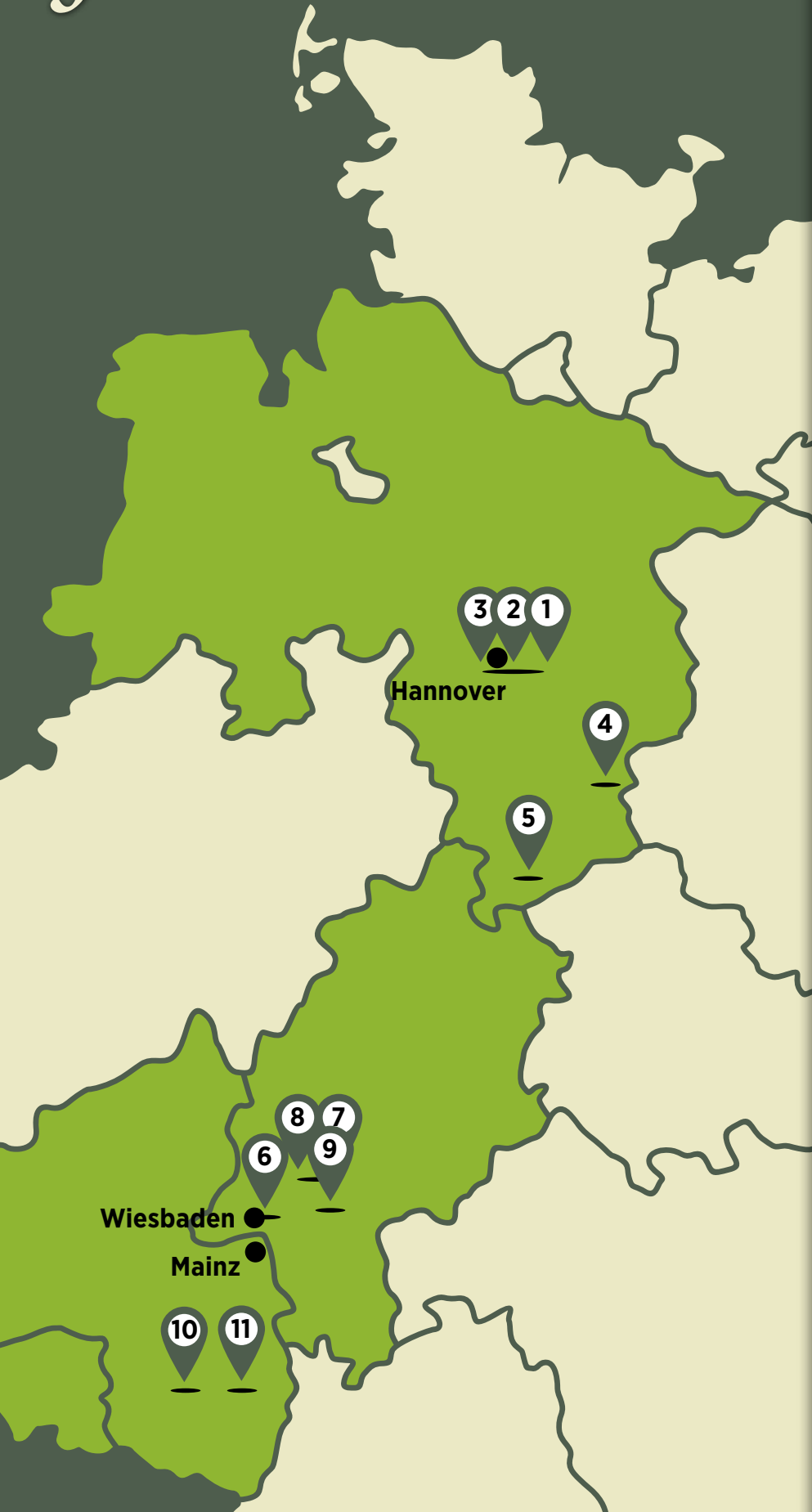
Bilderrätsel Seite 11



Kreuzworträtsel Seite 30

Lösungswort: BODENNEBEL

# 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