

# meine Zeit

## Besonderes Ambiente

Das GDA Schwiecheldthaus in Goslar besticht durch wundervolle historische Gebäude.

## Natürliche Heilung

Traditionelle Hausmittel aus Küche und Garten helfen bei verschiedenen Beschwerden.

*mein  
Rätselheft  
auf 8 Seiten*

# Gesunder Genuss

Essen kann mehr als nur sättigen. Mit frischen Komponenten wird es zu einem täglichen Fest, das glücklich und fit macht.

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,



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

denken Sie zurzeit auch öfter an die Redensart „Man wächst mit seinen Aufgaben“? Ob Pandemie oder Klimawandel: Unverzagt und solidarisch stellen wir uns herausfordernden Zeiten. So arbeiten wir als GDA schon mehr als zehn Jahre daran, den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck unserer Standorte durch den Einsatz von Ökostrom, Erdwärme und Fotovoltaik zu verkleinern. Angesichts der Energiepreissteigerungen, die der Krieg in der Ukraine mit sich bringt, ist es gut, dass wir früh Weichen gestellt haben. Nun können wir geplante Investitionen vorziehen, um uns noch unabhängiger von Energieversorgern zu machen. Derzeit ist Erdgas auch bei uns der wichtigste Heizrohstoff – und auch wenn unsere Häuser selbst bei Engpässen weiter versorgt werden, wollen wir solidarisch agieren und Ressourcen sparen. Aktuell prüfen Fachleute für das Schwiecheldthaus Goslar, wie der Anteil fossiler Energieträger reduziert werden kann – bei dem Baudenkmal eine Herausforderung (ab Seite 4). Auch Sie, liebe Bewohnerinnen und Bewohner, können ohne Minderung Ihrer Lebensqualität helfen: Sie haben von uns bereits einen Brief mit Tipps zum energiesparenden Heizen erhalten. Lesen Sie mehr darüber auf Seite 18. Lassen Sie uns auch diese Herausforderung unverzagt angehen – und ein Stück an unseren Aufgaben wachsen.

Ihr Holger Horrmann



# Inhalt

OKTOBER BIS JANUAR 2022/2023

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Leben in Goslar           | 4  |
| Neues von der GDA         | 7  |
| Genussvolle gesunde Küche | 8  |
| Wärmende Suppen           | 13 |
| José Carreras             | 14 |
| Hören und lesen!          | 16 |
| GDA-Energiewende          | 18 |
| Ich erinnere mich...      | 19 |
| Heilen mit Hausmitteln    | 20 |
| Kolumne & Impressum       | 23 |



© glaxia/Stockphoto.com

## Frisch und lecker

Gesundes Essen schmeckt nicht nur gut, es kann auch die Stimmung positiv beeinflussen.

**Mehr ab Seite 8**



© Christine\_Kohler/Stockphoto.com

## Altbewährte Helfer

Oft wirken schon ein einfacher Kartoffelhalswickel oder ein Ingwertee Wunder. Daher gilt es, die traditionelle Hausapotheke wiederzuentdecken.

**Mehr ab Seite 20**



© Histo-Raven via Getty Images

## Eine große Stimme

José Carreras ist ein Star der Opernwelt. Doch die Leukämie veränderte sein Leben.

**Mehr ab Seite 14**





# *Ein liebenswertes Zuhause mit Charme*

Direktor Kai Lauenroth und die Betriebsratsmitglieder Kathleen Schmidt und Brigitte Hoppmann erläutern, warum die Bewohnerinnen und Bewohner so gerne im Schwiecheldthaus in Goslar leben.

## **Was macht für Sie das Besondere am GDA Schwiecheldthaus aus?**

**Kai Lauenroth:** Seine Geschichte, die Architektur, die zentrale Lage in der wunderschönen historischen Stadt und die persönliche und familiäre Atmosphäre, die durch die Bewohnerinnen und Bewohner sowie die Mitarbeitenden gleichermaßen gelebt wird, machen das Schwiecheldthaus so besonders.

## **Und was schätzen die Bewohnerinnen und Bewohner dort**

## **besonders? Welche Rückmeldungen erhalten Sie dazu?**

**Kai Lauenroth:** All das, was für mich das GDA Schwiecheldthaus ausmacht, schätzen aus meiner Sicht die Bewohnerinnen und Bewohner ebenso. Hinzu kommt sicherlich, dass wir unseren Dienstleistungsauftrag so verstehen, wie er gemeint ist: immer nah dran am Menschen, immer ein offenes Ohr, immer zuverlässig und verbindlich und dabei persönlich und herzlich. Ein Bewohner hat mal zu mir gesagt, dass

das Schwiecheldthaus in Goslar als Primus inter Pares, Erster unter Gleichen, in Bezug



**Verweilen in der Bibliothek:** Auch für Gruppen ein toller Treffpunkt.





© V55/shutterstock.com, © GDA (4)



**Betont die Professionalität:**  
Brigitte Hoppmann



**Freut sich auf weitere Jahre**  
GDA: Kathleen Schmidt



**Ist ein Fan der Geschichte des Schwieheldthaus:** Kai Lauenroth

**Lauschig:** Der Innenhof des Schwieheldthaus lädt zur Kaffeepause ein.

Leben hier verbringen, sich freuen, weiterhin „ihr“ Goslar erleben zu können – und das nun aus einer anderen, vielleicht noch schöneren Perspektive: der des Marktplatzes. Und diejenigen, die neu in Goslar sind, verbindet sicher die eigene Neugier mit der Stadt, mit der sie jeden Tag die Besonderheiten Goslars entdecken.

**Was, finden Sie, ist „typisch Goslar“?**

**Brigitte Hoppmann:** Das Weltkulturerbe mit dem Rammsberg und die historische Altstadt mit den vielen Sehenswürdigkeiten wie dem Siemenshaus, dem Paul-Linckering und dem Kaiserring sind typisch Goslar.

**Kai Lauenroth:** Mir fällt auf, dass ich im Laufe der Jahre das Gefühl gewonnen habe, jede Goslarerin und jeden Goslarer zu kennen. Um große und kleine Dinge wie beispielweise Veranstaltungen zu planen und umzusetzen, arbeiten alle Beteiligten Hand in Hand.

**Wenn Sie einen Wunsch frei hätten: Was würden Sie sich →**

auf alle GDA Standorte gehen wird. Das ist zum großen Teil sicherlich auf die positive Werbung zurückzuführen, die von unseren Bewohnerinnen und Bewohnern sowie von deren Angehörigen ausgeht.

**Kathleen Schmidt:** Gelobt werden auch die freundliche Atmosphäre und die kurzen Wege innerhalb des Hauses. Wenn die Seniorinnen und Senioren Wünsche haben oder ein Problem auftritt, findet sich schnell ein Ansprechpartner oder eine Ansprechpartnerin.

**Brigitte Hoppmann:** Wir bekommen viele positive Rückmeldungen. Oft erhalten wir auch ein freundliches Dankeschön für die Professionalität im Umgang mit den Bewohnerinnen und Bewohnern, besonders in der Pflege – auch von den Angehörigen.

**Und was verbindet die Bewohnerinnen und Bewohner mit der Stadt?**

**Kai Lauenroth:** Ich denke, dass diejenigen, die ihre Wurzeln hier haben oder gar ihr ganzes

→ für das Schwiecheldthaus wünschen?

**Kai Lauenroth:** Ich wünsche mir, dass es weiterhin eine hohe Nachfrage nach unseren Angeboten gibt.

**Kathleen Schmidt:** Ja, genau, 25 weitere Jahre GDA im Schwiecheldthaus und dem historischen Gebäude noch weitere 445 Jahre Bestand – das wäre toll.

**Im Zuge der Energiewende stehen für die GDA Wohnstifte einige Neuerungen an. Welche Pläne gibt es für das Schwiecheldthaus?**

**Kai Lauenroth:** Experten prüfen gerade, welche technischen Innovationen zur Reduzierung von fossilen Energieträgern beitragen können. Inmitten der historischen Altstadt Goslars und in unserem denkmalgeschützten Gebäudeensemble sind die Möglichkeiten etwas eingeschränkt. Dennoch kann die bestehende Brennwert-Heiztechnik gegebenenfalls um Luftwärmepumpentechnik erweitert werden. Zudem wird der Einsatz von Fotovoltaikanlagen untersucht.



**Einladend:** Die historischen Gebäude sind ein wahrer Hingucker.

**Wenn Sie noch unentschlossenen Interessenten für das Haus etwas mit auf den Weg geben würden: Was würden Sie ihnen empfehlen?**

**Brigitte Hoppmann:** Ich würde ihnen empfehlen, so früh wie möglich die Entscheidung zu treffen, ins Schwiecheldthaus zu ziehen, um noch alle Vorzüge genießen zu können.

**Kai Lauenroth:** Genau, nicht zögern, sondern die Gelegenheit jetzt nutzen, um das eige-

ne Leben neu auszurichten. In einer Seniorenresidenz in Österreich habe ich folgenden Satz gelesen: „Das Gestern ist Geschichte, das Morgen ist ein Rätsel, das Heute ein Geschenk!“ Übertragen auf meine Empfehlung kann das bedeuten, dass wir das Geschenk, unser Leben heute noch selbstbestimmt zu gestalten, nutzen könnten, um etwas mehr Gewissheit für das Morgen zu bekommen.

## GDA Schwiecheldthaus

- **Anzahl Appartements:** 84 Appartements, 9 Hotelzimmer
- **Anzahl der Bewohnerinnen und Bewohner:** 85
- **Anzahl der Mitarbeitenden:** 57
- **Auswahl Gemeinschaftsanlagen und -bereiche:** Innenhofterrasse mit Strandkorb und Sonnenliegen, Wellnessbereich „Wohlfühlwelt“ inklusive Fitnessbereich, Sauna und Infrarotkabine, Bibliothek, Café, „Lieblingsplatz“, Veranstaltungsräume
- **Veranstaltungen:** Regelmäßiges Kultur- und Aktivprogramm, Konzerte und Vorträge, Einmalige Events und Genusskultur
- **Adresse und Kontakte:** GDA Schwiecheldthaus, Schwiecheldtstraße 8-12, 38640 Goslar, Interessentenberatung Marlene Derer, Telefon (0 53 21) 31 24 43 30



**Hübsch:** Das Jagdzimmer ziert eine Malerei aus dem 16. Jahrhundert.



# Neuigkeiten von der GDA

Im GDA Neustadt werden 65 Jahre Ehe gefeiert und beim Gastro-Azubi-Cup im GDA Göttingen proben Azubis für ihre Prüfungen.

## Eiserne Hochzeit im GDA Neustadt

Ein ganz besonderes Fest fand im Juli im Stiftsgarten des GDA Neustadt statt: Heidi (87) und Wolfgang Sundermeyer (94) feierten mit ihren vier Kindern, acht Enkeln, ihrem Urenkel und weiteren Familienmitgliedern und Freunden ihre eiserne Hochzeit. Bei sonnigem Wetter lauschten sie der musikalischen Untermalung von Künstler Andreas Rathgeber und genossen Kaffee und Kuchen. Ein Höhepunkt: Die Enkel trugen ein Gedicht in leicht abgewandelter Form vor, das Wolfgang Sundermeyer vor Jahren für seine Frau aufgesagt hatte. Anschließend gaben drei weitere Familienmitglieder ein klassisches Konzert im Großen Saal am Flügel. Das größte Geschenk für die beiden aber war und ist der Zusammenhalt und das gute Miteinander innerhalb der Familie.



© Andreas Grabber

## Azubi-Wettbewerb wird fester Teil der Ausbildung



© GDA

Beim ersten Gastro-Azubi-Cup am 27. April im GDA Göttingen traten GDA-Auszubildende im zweiten und dritten Ausbildungsjahr gegeneinander an. Aufgaben des internen Wettbewerbs, der der Prüfungsvorbereitung dient, waren für die angehenden Köchinnen und Köche, aus einem vorgegebenen Warenkorb ein Drei-Gänge-Menü zu planen, zu kochen und den Preis zu kalkulieren. Die auszubildenden Restaurant- und Hotelfachleute mussten im Vorfeld jeweils eine fiktive Veranstaltung mit einer externen Gesellschaft planen, organisieren und

kalkulieren. Beim Cup selbst mussten sie etwa Spirituosen und deren Bestandteile erklären und einen Tisch für ein Drei-Gänge-Menü eindecken. Bewertet wurden die Leistungen von einer Expertenjury, bestehend aus Bianca Elsner, Leitung Service GDA Göttingen, Patrizia Engel, Leitung Service GDA Frankfurt, Daniel Schaper, stellvertretende Leitung Küche GDA Kleefeld, und Norman Wachter, Leitung Küche GDA Frankfurt, sowie den Organisatoren Anne Westfeling und Mark-Erich Volker, Abteilung Non-Care Zentrale. Holger Horrmann und Maik Kilian von der GDA-Geschäftsleitung waren von der Veranstaltung so begeistert, dass der Wettbewerb zukünftig integraler Bestandteil der GDA-Ausbildung sein wird.



© GDA

# Mit Freude am Essen

Frische Küche mit viel Gemüse und Fisch: Das ist nicht nur gesund, es macht auch noch glücklich. Und obendrein sorgen Zubereitung und Verzehr – vor allem in der Gruppe – für großen Spaß.

VON EVELYN BEYER

Sorgsam platziert Anke Melzig\* ein rosa Lachsfilet mit geschmorten Tomaten auf den Spaghetti: „Lothar mag den Fisch gern im Stück“, erklärt die 73-Jährige, „anders als im Originalrezept.“ Sie lächelt verschmitzt: „Bei diesem Gericht hat er gemerkt, dass ich Neues ausprobiere. Er hat es mit Fassung getragen.“ Die dreifache Mutter hat oft eher aus Pflicht als mit Freude gekocht. Bei einer RehaMaßnahme nach einer Operation meldete sie sich spontan zum Kurs an: Mittelmeerküche.

Viel Praxis gab es da, aber auch Theorie. „Das Glück kommt aus dem Darm, haben wir gelernt“, sagt die ehemalige Elektrolaborantin schmunzelnd, „wenn man die Darmbakterien richtig füttert, produzieren sie Wohlfühlstoffe.“ Ob das stimmungshobende Serotonin, das Belohnungshormon Dopamin oder das beruhigende Melatonin: Sie werden im Darm gebildet aus Vorstoffen, die in vollwertigen Lebensmitteln enthalten sind. „Schon bei der Planung für zu Hause habe ich den Spaß am Kochen neu entdeckt. Jetzt essen →

\*alle Namen von der Redaktion geändert









## 10 % mehrfach ungesättigte Fettsäuren stecken in Olivenöl. Sie schützen vor Arterio- sklerose.

Deutsche Herzstiftung

→ wir Dinge, die gesund und glücklich machen.“

Einige Änderungen waren schnell geschafft, zum Beispiel hochwertiges Oliven- und Rapsöl einzusetzen: Deren ungesättigte Fettsäuren und Polyphenole senken das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch manche Gerichte ließen sich rasch integrieren: Forelle im Backofen mit Knoblauch und Zucchini, Linseneintopf mit Tomate und Minze oder Bohnen mit Fetakäse: „Es ist kaum aufwendiger und es schmeckt besser.“

### Gesund genießen

Frisches statt Fertiggerichte, Gemüse, Obst und Nüsse als Alternative zu tierischen Produkten, lieber Fisch als Fleisch: Das sind die wichtigsten von zwölf Regeln, die der Wissenschaftsjournalist Bas Kast in seinem Buch „Der Ernährungskompass“ aufstellt, für den er Berge von Studien durchforstet hat. Er berichtet von Tests spanischer Forscher 2015, bei denen die Mittelmeerdiät das Schlaganfallrisi-

ko um bis zu 46 Prozent verringerte. Vom kalifornischen Altersforscher Valter Longo, der herausfand, dass tierisches Eiweiß das Krebsrisiko um bis zu 74 Prozent erhöht – während pflanzliches es eher senkt. Von Studien, dass Omega-3-Fettsäuren beim Abnehmen helfen.

Schwiegertochter Claudia kannte den Bestseller. „Ich habe sie nach Rezepten gefragt“, berichtet Anke Melzig. „Und sie regte das gemeinsame Kochen an.“ Ein Erfolg, der die Mel-



© Felix Nohr/Futuratom

## Feinste Gewürze

### Jeden Tag ein besonderes Geschmackserlebnis –

dafür verwenden die Köchinnen und Köche in den GDA-Küchen die Gewürze der Firma Wiberg. Das Sortiment der Manufaktur reicht von Kräutern über Gewürze bis hin zu verschiedenen Gewürzmischungen. Wiberg legt bei den Produkten und der Herstellung größten Wert auf Qualität – von den Rohstoffen über die Lieferanten bis hin zur Verpackung –, und das schmeckt man. Wenn Bekannte oder Familie auch einmal in den Genuss der aromatischen GDA-Gerichte kommen möchten, können die Bewohnerinnen und Bewohner sie jederzeit einladen oder auch Feierlichkeiten in den Wohnstiften ausrichten.

**Aromatisch:** Gewürze der Firma Wiberg verfeinern die Gerichte der GDA.





© gllaxia/from\_my\_point\_of\_view/Stockphoto.com



**Leicht gemacht:** Bunt es Ofengemüse ist simpel und gesund. Es bereitet sich quasi von selbst zu, so bleibt mehr Zeit für Freunde.

zigs zu weiteren Kochtreffen im Bekanntenkreis motivierte: „Wir nennen es unsere kleine Tafelrunde.“ Beim Grillen, Braten und Schnippeln sind auch die Männer aktiv. „Salat kann Lothar jetzt besser als ich.“ Speisen in angenehmer Gesellschaft regt die Bildung des Bindungshormons Oxytocin an. Vor allem Männer schützt dieses gegen das gefährliche metabolische Syndrom aus Bluthochdruck und Diabetes, zeigte 2018 eine koreanische Studie.

### Ausreichend trinken

Das Verhältnis des Ehepaars zum Essen hat sich nachhaltig verändert: „Es ist mehr in den Lebensmittel-punkt gerückt.“ Beide lernen weiter dazu: „Unsere Recherchen machten uns klar, dass wir mehr trinken müssen.“ Vor dem Essen einen alkoholfreien Aperitif, zum Kaffee ein Glas Wasser, zwischendurch Tee oder Wasser mit Ingwer, Minze oder Zitrone: „Gerade im heißen Sommer ist das ein wahrer Genuss.“

Einige aus dem Bekanntenkreis der Melzigs müssen bewusst auf ihre Nährstoffzufuhr achten. „Fünf am Tag“, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung: 400 Gramm

Gemüse, Hülsenfrüchte oder Salat sowie 250 Gramm Obst täglich in fünf Portionen. Gerade bei Älteren, deren Appetit nachlässt, ist da die Kunst des Anrichtens gefragt: Ein Teller mit Gemüse- und Obststückchen lädt bei Frühstück und Abendessen zum gesunden Knabbern ein. Mittags Antipasti-Gemüse oder eine leichte Gemüsesuppe vorweg, dazu Salat, beim Nachtisch Obst, vor allem Beeren. „Kirsch- oder Erdbeerquark geht mit gefrorenen Früchten ganz einfach“, →



© nd3000/Stockphoto.com

**Frisch vom Markt:** Unverarbeitete Lebensmittel bereichern die Küche und liefern wichtige Nährstoffe.



**Beeren naschen:** Als süßer Nachtisch ist zum Beispiel Beerenquark gut geeignet.

→ rät die Neu-Hobbyköchin. Großzügig verwendet sie frische Kräuter vom Balkon: „Das gibt Vitamine.“ Auf Salat streut sie Sonnenblumen- oder Kürbiskerne. Cashewkerne und Mandelblättchen verfeinern Gemüse- und Fischgerichte. Denn Nüsse sind proteinreich und voller guter Fettsäuren.

### Essen macht glücklich

Auch andere Nahrungsmittel beeinflussen die Hormonbildung. Haferflocken, Dinkel, Bohnen und Linsen, Nüsse, Petersilie, Grünkohl und Brokkoli sowie Omega-3-Fettsäuren fördern das Belohnungshormon Dopamin, Probiotika aus Joghurt oder fermentiertem Gemüse stärken das Sättigungshormon Peptid YY und wirken dem Stresshormon Kortisol entgegen – die Zufriedenheit wächst. Je gesünder die Darmflora, desto besser kann sie Glückshormone produzieren. Ballaststoffe nähren die „gu-

ten“ Darmbakterien. „Eigentlich sollten wir mehr Vollkorn essen“, sinniert Anke Melzig. In Aufläufen ersetzt sie einen Teil der Nudeln, zu Gemüsecurry reicht sie Vollkornreis.

Aber allzu streng mag sie da nicht sein – das könnte den neu gewonnenen Spaß verderben. „Mich freut am allermeisten, dass das Essen uns wieder lieb geworden ist“, sagt Anke. „Wir genießen jetzt richtig. Und es tut uns gut.“

### Vitaminschub zum Trinken:

Früchte, Gemüse und Säfte nach eigenem Geschmack kombinieren und pürieren – fertig ist der leckere Smoothie für zwischendurch.

## Gesunde Gemüse mit Geschmack



**Enthalten sogar Vitamin D:** Frische Champignons.

**Brokkoli:** Spitzenwerte bei Vitamin C, Mineralien und Senfölen mindern das Risiko für Infektionen, Herzerkrankungen, Schlaganfall und Krebs. Vitamin K wirkt Osteoporose und Arteriosklerose entgegen.

**Champignons:** Reich an Kalium und Riboflavin sowie Mineralstoffen von Kupfer bis Zink, wirken Pilze positiv auf Cholesterinspiegel und Immunsystem. Sie enthalten viel Eiweiß und sogar Vitamin D. Dafür vor der

Zubereitung 15 Minuten in die Sonne stellen.

**Cashewkerne:** Dank der Aminosäure L-Tryptophan kann der Körper das stimmungshobende Hormon Serotonin herstellen. Zink, Eisen, Magnesium und Phosphor sowie B-Vitamine stärken Zähne, Knochen, Nerven, Muskeln, Hirn und Herz.

**Joghurt:** Probiotische Stoffe in Joghurt, Kefir und fermentiertem Gemüse fördern die „guten“ Darmbakterien.



# An die Löffel, fertig, los!

Heißes für kalte Tage –  
Suppen sind wahre  
Tausendsassa in der Küche



© wmaster890/Stockphoto.com

VON STEPHANIE ZERM

An kühlen Herbsttagen gibt es nichts Schöneres, als eine warme Suppe oder einen deftigen Eintopf zu genießen. Die heiße Mahlzeit wärmt den Körper und tut der Seele gut.

Ob klar, gebunden oder püriert, mit Gemüse, Fleisch, Tofu oder Fisch – was die Zutaten anbelangt, gibt es kaum Grenzen. Um besondere Geschmackserlebnisse zu kreieren,

können Suppen und Eintöpfe ganz individuell mit leckeren Einlagen gestaltet werden. Von der klassischen Kartoffelsuppe bis hin zur extrascharfen orientalischen Linsensuppe – erlaubt ist, was schmeckt.

Wer es gern etwas ausgefallener mag, versucht sich an einer exotischen Ananas-Curry-Suppe, einer asiatischen Reismudelsuppe mit Ente oder einer veganen Mangoldsuppe mit Kokosmilch.

Gesund sind die heißen Köstlichkeiten allemal. Gemüse versorgt den Körper mit wertvollen Vitaminen, Mineralien und

Ballaststoffen, Knochen und Fleisch liefern wichtige Aminosäuren, Kollagen und

andere knorpelschützende Substanzen, Fisch enthält wichtige Omega-3-Fettsäuren.

Für einen Extraschuss an Vitaminen können Sprossen, Kräuter, Nüsse und Kerne als Garnierung verwendet werden. Gewürze sorgen nicht nur für Pepp, sondern haben zusätzlich auch positive Effekte. Ingwer etwa hilft bei Halsschmerzen, Kurkuma beruhigt den Magen und Chili stärkt den Kreislauf. Nicht umsonst sagt man vielen Suppen eine heilende Wirkung nach. Hühnerbrühe ist ein altes Hausmittel bei Erkältungen, Karottensuppe wirkt wahre Wunder bei Durchfall und Zwiebeln haben eine antibakterielle, entzündungshemmende Wirkung (mehr dazu ab Seite 20). Also an die Löffel, fertig, los!



A photograph of José Carreras, an elderly man with white hair, wearing a dark blue tuxedo jacket, a white dress shirt, and a dark blue bow tie. He is speaking into a small lapel microphone and has his hands clasped in front of him. The background is dark blue.

# *Große Stimme – großes Herz*

VON EVELYN  
BEYER

Sein Gesang sei „wie flüssiges Gold“, heißt es. Doch José Carreras ist nicht nur ein Star tenor, seine Stiftung rettet auch Leben.



An einem Sonntag geht der kleine Josep mit seinen Eltern ins Kino. „Der große Caruso“ überwältigt ihn mit seinem Charisma, seiner Stimme: „Ich habe alle Lieder und Arien nachgesungen, mit sechs Jahren“, erinnert er sich. Mit elf Jahren übernimmt er seine erste Opernrolle – der Beginn der Karriere des Ausnahmetenors José Carreras.

Strahlend hohe Töne, samtiger Klang und ein Ausdruck, der die Menschen direkt erreicht: So erobert er die Bühnen der Welt, wird mit Preisen überschüttet, als jüngster der Drei Tenöre gefeiert. Dazwischen erinnert er knapp dem Tod – ein dramatisches Leben.

### Von der Chemie zur Musik

Als Josep wird er am 5. Dezember 1946 in Barcelona geboren, sein Vater ist Polizist, seine Mutter betreibt einen Friseursalon. Erst studiert er Chemie, wechselt 1963 zum Gesang und debütiert 1970 in Verdis „Nabucco“; dafür ändert er seinen Vornamen zum spanischen José. Bis heute fremdelt der leidenschaftliche FC-Barcelona-Fan damit.

Seine Stimme entzückt Starsopranistin Montserrat Caballé. Sie nimmt den 22-Jährigen unter ihre Fittiche. Er singt in Madrid, Wien, Chicago; 1976 holt Herbert von Karajan ihn nach Salzburg. „Er hat mich geformt wie ein Stück Lehm“, sagt Carreras. Der junge Star füllt größte Häuser, brilliert auf Schallplatten.

Dann der Absturz: 1987 wird bei Carreras Leukämie diagnostiziert, damals ein fast sicheres Todesurteil. Doch der Sänger kämpft, gestärkt von einer Welle an Unterstützung, auch durch seine Kollegen Luciano Pavarotti und Plácido Domingo. Wi-

der Erwarten schlägt die neuartige Stammzelltherapie an. Im Juli 1988 feiert Carreras mit 150 000 jubelnden Fans seine Genesung. Seine Stimme hat gelitten, aber sie trifft weiter direkt in die Seele.

### Großer Einsatz gegen Leukämie

Mit Pavarotti und Domingo gelingt der zweite Höhenflug. Bei der Fußball-Weltmeisterschaft in Italien 1990 treten die Drei Tenöre erstmals auf, eine Milliarde Menschen sehen die Übertragung. Klatschillustrierte durchforsten ihr Privatleben. Schlagzeilen gibt Carreras da selten ab, 1992 hat er sich von der Mutter seiner beiden Kinder scheiden lassen, 2006 die Stewardess Jutta Jäger geheiratet, 2011 die Scheidung. Da sagt man dem Tenor ein Liebäugeln mit einer Sopranistin nach, es bleibt ein Gerücht.

Seine Prominenz nutzt der Sänger für seine Stiftung gegen Leukämie. 1995 wird die erste José-Carreras-Gala live in der ARD übertragen – mit Stars wie Udo Jürgens und Anne-Sophie Mutter, ein Riesenerfolg. Und auch wenn sich der 75-Jährige sonst zurückzieht: Die 28. José-Carreras-Gala ist für den 7. Dezember 2022 in Leipzig geplant, und er wird dabei sein. Der MDR überträgt live ab 20.15 Uhr.

**Frühe Förderin:** Montserrat Caballé, hier 1985 bei einem Benefizkonzert mit José Carreras.



„Er hat mich geformt wie ein Stück Lehm.“

**José Carreras**

über den Dirigenten Herbert von Karajan

# Hören und lesen!

## *Schönheit ist keine Frage des Alters*

Greta Silver, geboren 1948, hat keine Lust, sich aufs Altenteil zurückzuziehen. Die Hamburgerin ist Podcasterin und Youtuberin und zeigt Frauen mit ihrem neuen Buch auf mitreißende Art und Weise, wie sie sich ihre Schönheit und Energie im Alter bewahrt. Ihre Tipps rund um Ernährung, Pflege und Bewegung lesen sich wie das Rezept einer Frau, die mit sich im Reinen ist und das auch ausstrahlt. Eine erfrischende Lektüre für alle, die ihre inneren Speicher auftanken wollen.



**Greta Silver: „Bring dich selbst zum Leuchten“**, Rowohlt, 144 Seiten, ISBN: 978-3-499-00818-4, 18 Euro

## *Experiment Liebe*

Lena glaubt an Romantik – und an Bücher. Für ihren Buchladen organisiert sie eine Lesung mit dem Erfolgsautor Benjamin Floros, der einen Algorithmus für die Liebe entdeckt haben will. Benjamin wettet, dass Lena mit seiner Formel den Mann fürs Leben finden wird. Es beginnt ein echtes Dating-Abenteuer – und dann kommt doch noch die Romantik ins Spiel.

**Ellen Berg: „Willst du Blumen, kauf dir welche“**, Aufbau, ISBN: 978-3-96105-252-3, CD, ab 12,45 Euro



## *Hoch hinaus mit einer Pionierin*

Marian Graves liebt das Abenteuer, besonders angetan hat es ihr das Fliegen. Im Jahr 1950 bricht sie auf, um als erster Mensch die Erde entlang der Längsachse zu umrunden – es ist der Start zu ihrem letzten großen Abenteuer. 2014 verkörpert die Schauspielerin Hadley Baxter die Rolle der zum Mythos gewordenen Marian Graves und begibt sich auf die Spurensuche dieser ungewöhnlichen Frau.



**Maggie Shipstead: „Kreiseziehen“**, DTV, 864 Seiten, ISBN: 978-3-423-29020-3, 28 Euro







© strekozza77/istockphoto.com



## Swing statt Rock 'n' Roll

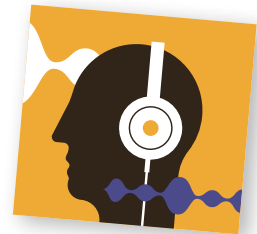
Seit sechs Jahrzehnten steht Peter Kraus auf der Bühne, sein neuestes Album heißt „Idole“. Kein Rock 'n' Roll diesmal, sondern Swing, eine Verneigung vor Musikgrößen wie Roy Orbison, Sammy Davis Jr. oder Ella Fitzgerald. Gemeinsam mit Helge Schneider, Götz Alsmann, Till Brönner, Annett Louisan und Joscho Stephan hat der 83-jährige Sänger die 13 deutschsprachigen Songs fürs Album eingespielt.

**Peter Kraus: „Idole“**,  
Energie Kultur, CD, EAN:  
4053804317498, ab 15,99 Euro



## Zeit für einen Podcast?

Wir möchten Ihnen auch in dieser Ausgabe von „meine Zeit“ wieder einen Podcast vorstellen. Podcasts sind online verfügbare Audioformate, die sich immer größerer Beliebtheit erfreuen. Durch Anklicken einer entsprechenden Website lassen sich die Audio-dateien jederzeit aufrufen. Über die Lautsprecher von Smartphone oder Computer können Sie beliebig viele Folgen hören.



© Mhoch2, Podstars by OMR & ZDF, © istockphoto.com/Zoodhy/Oleksandr Hiruts

## Klönschnack unter Männern

Was passiert, wenn ein Moderator und ein Philosoph zusammentreffen? Sie reden, diskutieren, plaudern und sinnieren – über Klimawandel, Politik, Familie und die Welt. Im neuen ZDF-Podcast machen Markus Lanz und Richard David Precht das, was sie am besten können. Mal Klönschnack, mal verbaler Schlagabtausch. Precht gibt dabei nicht selten den Provokateur, während Lanz versucht, wortgewandt Schritt zu halten. Den beiden Männern dabei zuzuhören ist unterhaltsam, erfrischend und amüsant.



**„Lanz und Precht“**,  
lanz-precht.podigee.io  
und kostenlos  
streambar etwa auf  
open.spotify.com

# Energiewende auch bei der GDA – *Bitte mitmachen und weitersagen*

## *Sehr geehrte Bewohnerinnen und Bewohner,*

der Klimawandel ist eine der drängendsten Herausforderungen unserer Zeit. Eine Antwort darauf ist die Energiewende. Wirtschaft und Gesellschaft sollen zukünftig mit Energie wie Strom und Wärme aus nachhaltig nutzbaren, erneuerbaren oder regenerativen Quellen versorgt werden. Der Anteil fossiler Energieträger wie Erdöl, Erdgas und Kohle soll zugunsten der erneuerbaren Energien deutlich reduziert werden. Angesichts des russischen Angriffskrieges gegen die Ukraine und unserer Abhängigkeit von russischem Erdgas erleben wir derzeit eine Preisexplosion bei Gas und Strom. Gegenüber dem Jahresanfang haben sich die Energiepreise weltweit vervielfacht.

Bei der GDA haben wir schon vor über zehn Jahren Weichenstellungen vollzogen, die uns von Energieversorgern unabhängiger machen und gleichzeitig unseren CO<sub>2</sub>-Fußabdruck verringern. So haben wir GDA-weit Strom aus erneuerbaren Energien („Ökostrom“) im Einsatz, machen uns, wo möglich, Erdwärme (Geothermie) zunutze und produzieren unseren eigenen Strom aus der Sonnenstrahlung (Solarenergie). Dennoch ist aktuell Erdgas unser wichtigster Energieträger.

Wir möchten Sie darüber informieren, dass wir umfangreiche Investitionen zur Einsparung von Energie nun vorziehen werden. Auf Betreiben der GDA ist von einem unabhängigen Experten eine Energiekonzeption erstellt worden, die ab sofort die Leitlinie für unser Handeln ist. Sie sieht unter anderem vor, dass wir zeitnah auf allen Dachflächen, wo dies sinnvoll ist, Fotovoltaikanlagen errichten und den dadurch erzeugten Strom vollständig selbst nutzen. Berechnungen zufolge werden wir damit rund ein Drittel des gesamten GDA-Strombedarfs decken können. Ferner werden wir überall dort, wo dies noch nicht geschehen ist, stromsparende LED-Beleuchtung einsetzen. Darüber hinaus sieht die Konzeption vor, Wärmepumpen- und weitere Geothermie-Anlagen zu installieren, um den Erdgasverbrauch zu verringern.

Die GDA zählt zu den „geschützten Kunden“ der Gasversorger und wird auch bei Ausrufen der Notfallstufe, falls es zu einem Gas-Lieferstopp für Deutschland kommen sollte, durch die Bundesregierung weiterhin mit Gas versorgt. Trotzdem können wir gemeinsam unseren Gasverbrauch wirtschaftlich und ohne Einbußen an Lebensqualität reduzieren. Diese Tipps helfen Ihnen dabei:

- **Zimmertemperatur:** Das Schlafzimmer ist der kühlsste Raum, gefolgt von Flur, Wohnzimmer und dem Bad als wärmster Raum.
- **Die richtige Einstellung der Thermostate:** \*: ca. 7 Grad, 1: ca. 12 Grad, 2: ca. 16 Grad, 3: ca. 20 Grad, 4: ca. 24 Grad, 5: ca. 28 Grad. Wichtig zu wissen: Ein ausgekühlter Raum heizt sich bei Thermostat-Einstellung „5“ nicht schneller auf als bei der Einstellung „3“.
- **Heizkörper brauchen Luft** und sollten nicht mit Möbeln zugestellt oder Vorhängen abgeschirmt werden. Türen zu wenig beheizten Räumen schließen.
- **Bei Abwesenheit** die Heizung herunterdrehen.
- **Stoßlüften statt Fenster kippen:** Fenster drei- bis viermal täglich für mehrere Minuten komplett öffnen. Während der Heizsaison die Thermostatventile dabei herunterdrehen.

Wir werden bei der GDA alles dafür tun, energieeffizienter, nachhaltiger und vor allem unabhängiger zu werden. Bitte helfen auch Sie mit, unseren Gasverbrauch kurzfristig zu reduzieren. Bei Fragen unterstützt Sie gerne die Haustechnik.



# Ich erinnere mich...

Brigitte Pramann wurde 1939 geboren und lebt im GDA Schwiecheldthaus in Goslar. Einst ging sie genau hier zur Mädchenmittelschule.

Schicken Sie uns jetzt Ihre Lieblingsfotos von besonderen Momenten in Ihrem Leben!

*Kaum zu glauben, dass ich wieder hier gelandet bin. Ich bin im Schwiecheldthaus zur Schule gegangen, 1956 habe ich dort mein Abschlusszeugnis erhalten. Nun bin ich an diesen Ort zurückgekehrt – der Kreis schließt sich. Denn ich wohne in der schönen Residenz im Schwiecheldthaus. Und das Fantastische ist: Meine frühere Schulkameradin Marlene Roßmayer wohnt zwei Etagen über mir.*

*Und auch Schülerinnen der Jahrgänge 1941 und 1951 wie Trude Gerberding leben im Schwiecheldthaus. Da gibt es reichlich Gelegenheiten, in Erinnerungen zu schwelgen. Zum Schulabschluss hat jedes Mädchen unserer Klasse einen Freundschaftsring erhalten: „MS56“ (Mädchenschule 1956) ist in hübsch gestanztes Silberblech graviert. Marlene hat ihren Ring noch, meiner ging leider verloren. Dafür besitze ich noch die Handarbeiten und das Büchlein mit allen Kinderaufsätzen zu unserer allerersten Klassenausfahrt in den Harz nach den Kriegsjahren. Es ist mir zu wertvoll, um es wegzutun.*

*Die GDA-Appartements befinden sich sowohl im historischen Schwiecheldthaus als auch in dem Schulbau aus dem 19. Jahrhundert. Das Jagdzimmer war damals der Physiksaal, vor dem Restaurant stand die Baracke für Hauswirtschafts- und Kochunterricht. Unser Schulhof war beschattet von zwei Kastanienbäumen, die noch heute auf uns schauen. Wie damals freuen wir uns über die braunen Kastanien auf dem Hoffpflaster. Da wird man wieder zur Schülerin: aufsammeln und in die Tasche packen.*



**Sind im Schwiecheldthaus zur Schule gegangen:**  
Brigitte Pramann (rechts) und Trude Gerberding.

Lassen Sie uns an Ihren Erinnerungen teilhaben. Wir werden sie in den nächsten Ausgaben von „meine Zeit“ veröffentlichen. Die Kulturreferate am jeweiligen Standort freuen sich auf Ihre Fotos und die Geschichte dazu. Die Bilder werden dort eingescannt und direkt an Sie zurückgegeben. Dort erhalten Sie auch ein Formular, um der Veröffentlichung zuzustimmen. Wer hochaufgelöste Bilder in digitaler Form und eine Textdatei zur Verfügung stellen kann, mailt seine Kontaktdaten, Bilder, den Text und eine Einverständniserklärung an [redaktion@gda.de](mailto:redaktion@gda.de).

# Arznei aus der Hausapotheke

Neu entdeckt und altbewährt – traditionelle Hausmittel können helfen, bei leichten Beschwerden schneller wieder gesund zu werden

VON SUSANNA BAUCH

**B**ernd Völker\* kocht Kartoffeln, wie oft um die Mittagszeit. Er hat sie mit seiner Frau im Schrebergarten geerntet. Diesmal sollen sie aber nicht gegessen werden. Die beiden Enkelinnen sind zu Ferienbesuch, sie sind stark erkältet, und Bernd Völker benötigt die Erdäpfel für Halswickel. Zerdrückte Kartoffeln sollen den Schmerz lindern.

„Wir schauen immer zuerst, was wir so in der Hausapotheke haben, wenn es Beschwerden gibt“, sagt der Senior. Für Klara und Konstanze hat er aber nicht nur Kartoffeln als Ge-

heimtipp gegen den Infekt. „Ich setze auch auf Honig, er hilft den Hals-schleimhäuten, sich zu erholen.“ Zudem hat Honig eine antibakterielle Wirkung und beschleunigt die Heilung, zeigt eine Studie der Amerikanischen Chemischen Gesellschaft. Honig entzieht mit seinem hohen Zuckergehalt den Bakterienzellen das Wasser, wodurch sie absterben.

Und auch bei Schnupfen haben die Völkers Hausmittel parat. „Drei Knoblauchzehen auf ein Butterbrot mit etwas Honig und Thymian. Knoblauch zählt als natürliches Antibiotikum, Thymian und Honig wirken antibakteriell und stärken zudem das Immunsystem.“

## Natürliches aus dem Garten

Eine heiße Zitrone gegen Erkältung, Kohlwickel bei Gelenkschmerzen, ein Zwiebelsäckchen auf dem Ohr bei Ohrenschmerzen – dieser Tricks haben sich die Großeltern schon bedient. Und die Heilmittel aus der Hausapotheke erleben gerade eine echte Renaissance – lieber erst mal etwas Natürliches aus dem (Kräuter-)Garten ausprobieren, als gleich zum Medikament zu greifen.

„Möhrensuppe stoppt den Durchfall und Ingwer mindert die Übelkeit,



© Christine\_Kohler/Stockphoto.com

**Halswickel gegen Erkältung:** Die Kartoffeln werden geschält, gekocht und dann in einem Tuch zerdrückt.

\*alle Namen von der Redaktion geändert



**Tee tut gut:**

Bei Erkältungen helfen etwa Salbei- oder Fencheltee.

„Ich setze auf Honig, er hilft den Hals-schleimhäuten, sich zu erholen.“

**Bernd Völker**  
vertraut auf klassische Hausmittel

diese Erfahrung haben meine Frau und ich schon gemacht.“ Fachleute sind da durchaus Völkers Meinung, beim Thema Durchfall aber warnen Mediziner im „Ärzteblatt“: Bei Kindern und älteren Menschen können Flüssigkeits- und Elektrolytverluste bei Durchfall schnell bedrohlich werden. Bei mehr als zwei Tagen sollte eine Ärztin oder ein Arzt konsultiert werden, da dann Möhrensuppe, Salzgebäck und Cola nicht mehr reichen.

Sollten seine beiden Enkeltöchter noch Fieber bekommen, greift Bernd

Völker wieder zu Altbewährtem. „Wadenwickel, die helfen immer, und die Kinder finden das Gewickele auch noch lustig.“ Bei Erkältungen ist eine erhöhte Körpertemperatur eine normale Reaktion im Heilungsprozess, sagen Fachleute der Stiftung Gesundheitswissen. Die Wadenwickel sollen bewirken, dass der Körper mehr Wärme abgibt, und dadurch das Fieber senken.

Sie sollen allerdings nicht angewandt werden bei Schüttelfrost und wenn Füße oder Beine kalt sind. →

→ Auch bei Harnwegsinfektionen wie einer Blasenentzündung sind Wadenwickel nicht zu empfehlen. Wenn die Blase Beschwerden macht, hat Bernd Völker ohnehin etwas anderes für seine Frau parat: Tee aus Bärentraubenblättern.



**Schmackhafter Klassiker:** Ein Aufguss mit Honig, Zitrone und Ingwer hilft bei Halsschmerzen.

### Vielfältige Möglichkeiten

Viele Hausmittel von früher bewähren sich auch heute noch – sei es Apfelessig bei Blutergüssen, Koffein gegen Migräne, der Gewürzcocktail Fenchel-Anis-Kümmel gegen Bauchschmerzen, Haferflocken bei Magenbeschwerden oder Rettichsaft bei Gallenproblemen.

Die meisten Ärztinnen und Ärzte befürworten den Einsatz der Hausapotheke – auch wenn ein positiver Effekt längst nicht immer wissenschaftlich nachweisbar ist, so schaden die Mittel nicht und sind meist wohltuend für die Seele. Bei leichten Infek-

ten und beherrschbaren Beschwerden verschaffen die alten Rezepte die gewünschte Linderung. Aber alles, was länger als ein paar Tage dauert, sollte eine Ärztin oder ein Arzt sehen.

Bernd Völker und seine Frau werden mit den Mädchen wohl nicht zum Kinderarzt müssen. Nach zwei Tagen Heilbehandlung mit Hausmitteln bewerben sie sich schon wieder mit den Zwiebelsäckchen. „Ein sehr gutes Zeichen“, meint Bernd Völker. Er ist zufrieden. Und die Kartoffeln können wieder in die Suppe.

### Viele Küchenkräuter sind auch Heilkräuter.

Pfefferminze lässt sich auf jeder sonnigen Fensterbank in kleinen Töpfen ziehen. Ein frischer Aufguss mit etwas Honig schmeckt auch ohne Erkrankung wunderbar.

## Was heißt eigentlich ...? Unsere Azubis erklären

### „Red-Nose-Time“:

Wenn wir jemandem auf die Frage „Wie geht's dir?“ mit „Red-Nose-Time“ antworten, dann meinen wir damit, dass wir einen Schnupfen haben. Durch das viele Schnäuzen wird die Nase wund, es ist also die „Zeit der roten Nase“, was der Begriff wörtlich übersetzt bedeutet. Wir benutzen den Ausdruck auch allgemein für die Erkältungszeit.

### Einwrapen:

Das bedeutet so viel wie sich in eine Decke einrollen wie

ein Wrap. Wraps sind dünne Teigfladen, in die eine warme oder kalte Füllung aus Gemüse, Soßen und eventuell Fleisch eng eingerollt wird. Das Gericht hat seinen Ursprung in der amerikanischen Tex-Mex-Küche (texanisch-mexikanische Küche). Wörtlich übersetzt bedeutet „to wrap“ so viel wie „wickeln“, „einhüllen“.

### Fermentieren:

Wenn wir jungen Menschen fermentieren, dann meinen wir damit nicht wirklich, dass



**Talina Ronja De Leo:** Auszubildende Hotelfachfrau

wir gerade frische Lebensmittel haltbar machen – im Gegenteil. Es bedeutet, dass wir schlicht gar nichts tun, außer auf dem Sofa rumzuliegen und zu gammeln.



# Essen per Post

**C**arola hat ihre Ernährung umgestellt. Auf Kochboxen. Das sind diese Pakete, die sämtliche Zutaten liefern für ein selbst gekochtes Abendessen und etwa so viel kosten wie ein Besuch beim Italiener. Oder auch zwei, je nachdem. Dafür ist alles dabei und das Mahl schnell zubereitet. Optimal für den Großstadtsingle in Corona-Zeiten. Carola hat aber einen Mann und zwei Söhne im Haus und bestellt trotzdem. Lieferdienste von Restaurants lehnt sie ab, ihr tun die jungen Lieferungsfahrer leid – schlechte Räder, schlechte Bezahlung. Ein üppiges Trinkgeld könnte zwar etwas ändern, aber egal.

Sie findet die Bringidee super und superlecker, außerdem sieht es jeden Tag so aus, als hätte sie in der Küche ordentlich gezaubert. Für die Familie. Voll retro. Aber sie ist nicht allein. Die Berge von Verpackungskartons mit der Aufschrift dieser Menü-Versand-Kreativen stapeln sich jeden Mittwochmorgen bei uns im Viertel und warten auf die Papierabfuhr. Die Fresspakete sind eindeutig im Trend.

## Nicht sonderlich exotisch, aber lecker

Einem Trend verschließen wir uns ja höchst ungern, daher hat Sandra für uns geordert: sechs Portionen in drei Paketen. Die haben wir zerkleinert in einen blauen Sack gestopft, damit das später nicht so auffällt. Es war nicht sonderlich exotisch und auch nicht sonderlich viel – aber wir geben zu, es war lecker. Und zumindest steht überall drauf, woher es kommt und dass man alles wiederverwerten kann. Also die Verpackung.

Eine Offenbarung sind die trendigen Fresspakete für uns trotzdem nicht. Irgendwie zu nüchtern. Aber wir sind inspiriert und machen allesamt ganz mütterlich und ziemlich retro ein Überraschungspaket für Kinder an fernen Studienorten fertig – mit Kinogutschein, Kerzen und ganz viel Schokolade. Die muss auch niemand mehr zubereiten.



© Katrin Kütter

## Unsere Autorin

Susanna Bauch ist viel im Leben unterwegs und trifft ganz unterschiedliche Menschen. Zwei studierende Kinder, ein Dutzend schräger Freundinnen und immer ein Ohr möglichst nah am vermeintlichen Zeitgeschehen – die Journalistin entdeckt dabei manches Fettöpfchen, das sie mit Vergnügen für ihre Leserinnen und Leser in ihren Kolumnen aufbereitet.

## Impressum | *meine Zeit* | Ausgabe 03 – Oktober 2022 bis Januar 2023

### Herausgeberin

Gesellschaft für Dienste im Alter mbH (GDA)  
Hildesheimer Straße 187, 30173 Hannover  
Tel.: (05 11) 2 80 09-0  
Internet: www.gda.de, E-Mail: info@gda.de,  
redaktion@gda.de

### Geschäftsführung

Dr. Holger Horrmann

### Konzeption und Realisation

MADSACK Medienagentur GmbH & Co. KG  
August-Madsack-Straße 1, 30559 Hannover  
Tel.: (05 11) 518-30 01 – Internet: www.madsack-agentur.de

### Redaktion

Martin Zeiss, Felix Nohr (GDA);  
Carolin Müller (MADSACK Medienagentur)

### Schlussredaktion

Carolin Müller (MADSACK Medienagentur)

### Art-Direktion

Siegfried Borgaes

### Layout, Satz und Lithografie

Sabine Erdbrink, Claudia Fricke

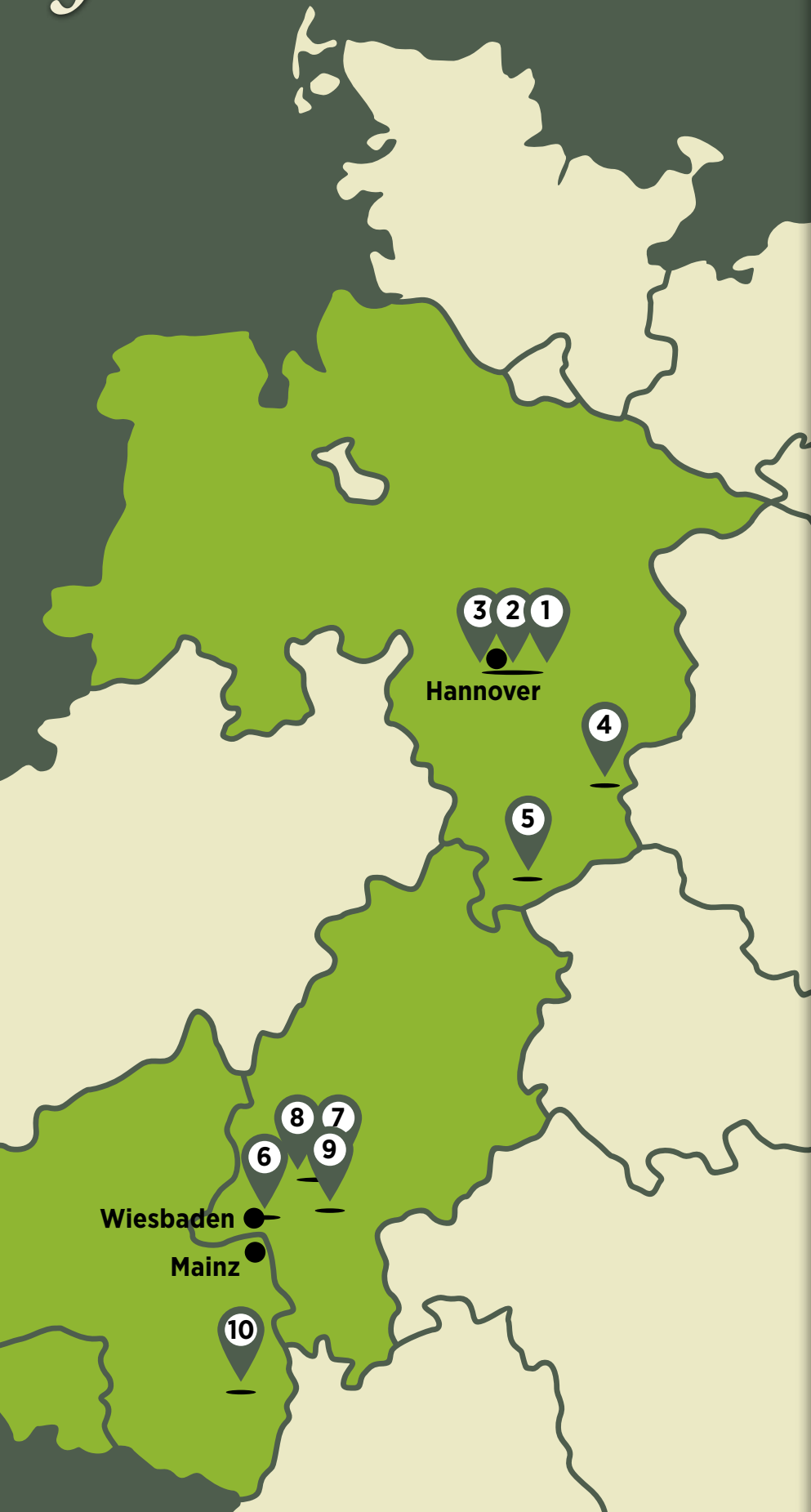
### Druck

QUBUS media GmbH  
Beckstraße 10, 30457 Hannover  
Tel.: (05 11) 94 67 0-0, Internet: www.qubus.media

### Redaktionsschluss

Wir bitten um Ihr Verständnis, dass Texte nur bis zum Redaktionsschluss am 12. September aktualisiert werden konnten. „meine Zeit“ erscheint dreimal im Jahr 2022. 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.

# Wir sind für Sie da



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