



2016 März Damenkreis Rundschreiben



Liebe Damenkreisleiter. **(Bitte diese erste Seite aufmerksam lesen, wer am Busausflug interessiert ist)**

Hier, gleich auf der ersten Seite, will ich Euch von der geplanten Busfahrt berichten, damit man genügend Zeit zum Anmelden hat. Ich habe momentan den Flyer noch nicht fertig und wenn ich ihn mit in den Umschlag stecke, kostet es mehr Porto. Beim Damenkreistreffen, am 2. März, werde ich ihn austeilen, auch zwischendurch per email verschicken, aber hier sind schon mal einige Informationen:

Für Sonntag, den 3. April, planen wir eine interessante Busreise, um uns die La Brea Tar pits in downtown Los Angeles anzusehen. Dieser Wunsch war schon einige Male geäußert worden, denn wenn man in früheren Jahren dort war, der wird jetzt überrascht sein, weil sich an dem Ort viel Neues getan hat. Alleine das Museum und die Anlagen überhaupt. Zur Information und Zeitplanung der Museum Führung, Ice Age Encounter Tour, Titans of the Ice Age 3D Daily Screenings, habe ich bereits telefonisch erledigt. Wichtig: Wegen Vorbezahlung des Museums können nach dem 15. März keine Stornierungen angenommen werden, es sei denn, man findet eine Ersatzperson.

Morgens müssen wir beizeit aufbrechen, damit wir auch etwas vom Tag haben. Der erste Treffpunkt zur Abfahrt wird im Klub sein, dann der Parkplatz in Clearmont und nördlich, gleich an dem I-5 Carlsbad Palomar Airport exit., auf dem Andersen's Pea Soup (windmill) Parkplatz. Dort können dann auch die North County-Leute einsteigen. Nachdem nun alle vollzählig "on board" sind, werden die April-Hostessen als Auftakt dieser Bustour Doughnuts, Käsehäppchen, Wasser oder Sodas austeilen, was bei der letzten Busfahrt sehr begrüßt wurde. Ihr erinnert Euch sicher, daß wir im Highline Bus wie auf einer Wolke schweben, so bequem ist er.

Später, auf der Rücktour, werden wir im "Old World Restaurant - Huntington Beach" unsere mitgebrachten, leckeren Brote (von den April-Hostessen gemacht) in einem Nebenraum verzehren, den uns der Besitzer Bernie reservieren wird. Die Getränke können wir nach Auswahl bei der Waitress bestellen und auch zwischendurch im Delikatessen Geschäft einkaufen. Bernie wird uns Eis für die vom Klub mitgebrachten Kühltruhen geben, nur muß man dann seinen Namen an den Tüten befestigen. Ich werde Zettel & Stifte bereithalten. Einige der wenigen Geschäfte könnten vielleicht noch offen sein, aber Heidi mit dem Trachtenladen wird auf uns warten, sagte Bernie. Zufrieden & gesättigt dürfen wir wieder auf der Heimfahrt dem Busfahrer Norman mit Volksliedern die Ohren vollschmettern, denn er kennt uns ja..... Wie gesagt, den Flyer werde ich beim nächsten Mittwoch-Treffen austeilen. Die bestellten Bus-Sitze wird Elsbeth nach Erhalt der Bezahlung einteilen, so wie es auch Connie immer machte.

So, das wär's und jetzt kann ich mit dem Drucken anfangen..... Herzliche Grüße, Eure Heidi Williams

heidiwgermanclub@cox.net / www.germanclubsandiego.org

Damenkreis Vorstand: 2016

Damenkreis Leiterin (Chairperson)	Heidi Williams
Damenkreis Sekretärin (Secretary)	Elsbeth Erler/Connie Mc Grath
Damenkreis Rundschreiben Editor	Heidi Williams
Damenkreis Kassiererin (Treasurer)	Ulla Castro
Ulla's Aushilfe	Ingrid Trogus
Damenkreis Tel. Kontakt & Events	Elsbeth Erler

Connie
Tel. 858.273.1692



Heidi
Tel. 619.445.2549

Ulla
Tel. 619.466.4300



Elsbeth
Tel. 858.452.9797

Mit
freundlichen
Grüßen

Ihr Damenkreis Vorstand

Hier ist die Einladung an die Damenkreisleiter für den 2. März 2016.



Hallo liebe Damenkreisleiter, Kann kaum glauben, dass wir jetzt schon fast durch den Februar sind und unser MARCH LUNCHEON planen. Finde, dass 2016 mit den selben Rollschuhen durch das Jahr rast wie durch das letzte. Hat bestimmt nichts mit unserem Alter zu tun, oder???????

Wir treffen uns also am MITTWOCH, den 2. MÄRZ zum Mittag um mittags 12 Uhr. (Lustig) Dieses Mal gibt es ein warmes Essen, ganz wie versprochen beim letzten Damenkreistreffen. Viele der Damen haben sich schon angemeldet, fast 40 sind es bis jetzt, falls noch nicht, bitte per email or Telefon bei Heidi Bescheid sagen. Einige unserer Mitglieder fahren jetzt selber nicht mehr, also bringt den "Chauffeur" sprich Ehemann oder Freundin mit. Sie sind herzlich eingeladen. (Gäste nur \$6.00)

Wir haben auch etwas Nettes für Euch zur Hand, was mit der 100 jährigen Celebration unserer amerikanischen National Parks zu tun hat. Ich hoffe, es wird Euch gefallen. "Also auf zum Wannsee", neeeeeeeeeee Deutschem Club, natürlich. Wir freuen uns, Dagmar mit den März Hostessen

Ganz liebe Grüße von allen März Hostessen : Dagmar Purves (619-440-5625)

Ingrid Buttner , Helga Buehner, Doris Kluever, Ilse Gietz , Connie McGrath , Gisela McGarry , Elfriede Wilke

Rückblick auf unser letztes Februar-Damenkreis-Treffen

Hallo, meine lieben Damenkreisleiter, die zum Februar-Treffen kamen, außerdem war es eine Freude, daß wir so eine große Anzahl begrüßen konnten!

Die Februar Hostessen hatten uns mit einem vorzüglichen Mittagsteller und köstlichem Nachtisch überrascht, ein Augen und Gaumengenuß, wofür wir uns herzlich bedanken! Zu schade, daß einige Damen wegen Krankheit an unserem Nachmittag nicht teilnehmen konnten, aber die Zeit vergeht ja so schnell und darum können wir uns bereits jetzt auf unser März-Zusammenkommen freuen.....Dagmar hatte ja schon verlockende Reklame gemacht! Bitte das Voranmelden nicht vergessen, aber die heutigen Anwesenden haben sich ja schon eingetragen.....Bis zum nächsten Damenkreis-Rundschreiben grüßt Euch herzlich, Eure Heidi

Hierzu möchte ich betonen, daß es wirklich wichtig ist, jeden Monat Euren Besuch rechtzeitig bei der Monats-Head hostess anzumelden, damit man sich mit den Vorbereitungen auf die Anzahl einstellen kann, denn es muß ja vorher eingekauft werden..... Auch bei mir Bescheid geben wäre ideal! Außerdem wurde mir gesagt, daß man doch unbedingt deutsch reden sollte, denn das ist ja der Zweck unseres Damenkreises, nämlich unsere Muttersprache nicht zu vergessen! !!

Liebe Heidi, Ich habe mich so sehr gefreut über den Damenkreis Rundbrief. Du schreibst immer so gut, auch Gisela's Geschichte war nett und humorvoll geschrieben da können wir alle etwas von lernen, wie man eine Krankheit übersteht , nämlich mit den Worten: "Humor ist, wenn man trotzdem lacht." Ja, und das war ein vorzügliches Mittagessen im Februar. Ich habe es sehr genossen. Leider habe ich den Zettel, der herum ging für das Voranmelden, vermißt. Also, hole ich es nach. Ich komme am Mittwoch den 2ten. März. Vielen herzlichen Dank und liebe Grüße, Eleanor Garner





Liebe Heidi, Willi und alle im Club,

nun ist schon der 2. Monat des Jahres 2016 angebrochen und dabei war doch gerade noch Sylvester mit Champus und Feuerwerk... ja, ich habe das Gefühl, dass die Jahre immer schneller vorbeigehen. Geht es Euch auch so? Eigentlich schade, denn irgendwie kommt man dadurch gewissen Geburtstagsdaten immer noch schneller entgegen als früher. Aber wir können die Zeit nicht aufhalten, so gerne man das manchmal tun möchte. So bleibt uns nichts anderes übrig, als uns darüber zu freuen, dass wir in der Lage sind, uns über Frühling, Sommer, Herbst und Winter zu freuen, denn jede Jahreszeit birgt doch so viele schöne Dinge in sich und



Fabiano Buffadini wer mit offenen Augen durch das Leben geht, kann viel erleben und sich daran erfreuen. Also, Leute – Augen auf und durch - .

Gisela vom Rhein

Der Blick nach vorne ist wichtig. Was hinter uns liegt ist Vergangenheit und man kann sie nicht mehr zurückholen. Planen, etwas zu tun, worüber man sich freuen kann, das sollte man machen und ich habe am Ende des vergangenen Jahres geplant, Euch alle wieder einmal zu besuchen und ich freue mich wahnsinnig darauf. Am 9. April ist es so weit, dann werden wir uns bei einem schönen, frühlinghaften Konzert-Abend in Eurem Clubhaus wiedersehen.

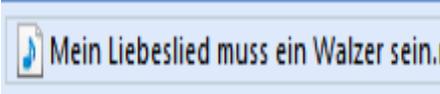
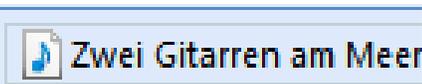
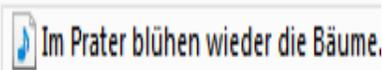
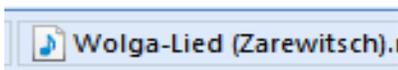
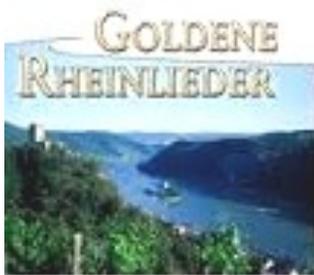
Ich bringe dieses Mal einen lieben Kollegen mit, einen Tenor aus Luxemburg. Wir kennen uns schon viele Jahre und haben uns oft bei größeren Veranstaltungen - meist in Luxemburg oder aber auch in Deutschland – getroffen und gemeinsam auf der Bühne gestanden und gesungen.

Fabiano Buffadini ist sein Name – und man kann schon daraus schließen – sein Vater ist Italiener. Die Mama ist Luxembourgerin mit französischen bzw. lothringischen Wurzeln. – Also eine sehr internationale Familie. – Und so ist natürlich auch sein gesangliches Repertoire. Er singt in 5 Sprachen, die internationalen Songs in den original Sprachen, aber wir haben für unseren Konzert-Abend bei Euch großen Wert darauf gelegt, dass er viele seiner schönen Lieder in der deutschen Sprache singt.

Ihr werdet sehen, es wird ein fröhlicher, bunter Abend werden, der Euch auf eine große, musikalische Reise mitnimmt, die in Deutschland bzw. Europa beginnt und Euch um die ganze Welt wieder nach Deutschland zurück bringen wird. Ihr wisst ja: Musik ist die einzige Sprache auf der Welt, die keinen Übersetzer braucht!

Dieses Wochenende ist geprägt vom Karneval in Europa, besonders hier in Deutschland und in den Hochburgen des Karneval in Köln, Mainz, Düsseldorf usw., ist mal wieder der Teufel los.

Ich glaube, wenn es bei Euch nicht die „Deutschen Club“ gäbe, würde man in der USA nicht so viel davon merken. Aber hier werden natürlich die vielen bunten Veranstaltungen gemacht und auf der Straße wird Karneval – oder wie es hier bei uns heißt – Fastnacht – ordentlich gefeiert. – Alle sind in diesen närrischen Tagen ein bisschen verrückt. Die Straßen-Umzüge spiegeln mit ihren Motivwagen meist das politische Geschehen der Welt wieder und man zieht es durch den Kakao.- Das ist an Karneval erlaubt.....



Gisela Ginsberg - Stimmung, Frohsinn und Wein

♪ Gisela Ginsberg - Bacharach, du Feine



Einige Vortragslieder aus der "Gisela und Fabian" Bühnen Reportage



Liebe Tante Heidi, endlich schicke ich Dir und Deinem lieben Damenkreis meinen Reisebericht von Berlin.

In den Sommermonaten sind wir in der sonst so ruhigen Provence/ Frankreich oft im Besucherstress. Bitte entschuldige daher die Verspätung.

Die letzten Gäste sind nun abgereist, das Haus ist geputzt und wir hoffen, in nächster Zeit gesünder zu essen, weniger Wein zu trinken und uns mehr zu bewegen!! In der Hitze der letzten Monate war das fast unmöglich, es sei denn, man ist ein so früher Vogel wie Du!!

Da ich meinen Geburtstag nie feiern möchte, wünsche ich mir immer, einen schönen Ausflug oder eine kleine Reise zu machen. Oft stehen große Städte auf meiner Wunschliste. In unserem verschlafenen 2200 Seelen-Dorf in der Provence in Frankreich verbringe ich die meiste Zeit und manchmal sehne ich mich nach

mehr Leben, Menschen und einer größeren Auswahl an Geschäften und Restaurants.



Der Berliner Bär

Die letzte Reise mit meinen Eltern ging nach Berlin und in den Spreewald. Mein Vater war damals schon sehr krank und wollte seine geliebte Stadt gerne noch einmal sehen. Berlin hatte bei meinen Eltern immer einen ganz besonderen Platz in ihren Herzen. Beide sind östlich von Berlin aufgewachsen. Während meiner Kindheit haben wir regelmäßig Verwandte und Bekannte in und um Berlin besucht. Etliche Familienmitglieder sind im Osten geblieben und somit war uns auch das Leben in der DDR vertraut, mit allem, was dieses Regime mit sich brachte. Die Transitstrecke zwischen Helmstedt und Berlin fand ich als Kind immer unheimlich und dass mir die miesepetrigen Grenzbeamten in den frühen 80er Jahren meine "Bravo" wegnahmen, habe ich ihnen bis heute nicht verziehen. Es gibt viele Berichte, Bücher und Filme über geglückte und gescheiterte Fluchtversuche, die mich sehr berührt haben und somit stand alles, was mit der DDR zu tun hatte, ganz oben auf meiner "to do-Liste".



Wir flogen von Nizza nach Schönefeld und erst bei der Landung wurde mir bewusst, dass BER, der peinliche "white elephant", der scheinbar ewig unfertige Flughafen "Berlin Brandenburg", direkt an das Gebiet des alten Flughafens Schönefeld angrenzt, bzw. ineinander überläuft. Der Weg von der Landebahn vorbei an dem riesigen, grauen, leeren Flughafengebäude, das wahrscheinlich verfällt bevor es überhaupt zum ersten Mal genutzt wird, dauerte ewig. Diese Verschwendung von Steuergeldern könnte in viele andere sinnvolle Dinge gesteckt werden!!

In Berlin wohne ich gerne in der Nähe des Kurfürstendamms. Charlottenburg ist attraktiv, sauber und wird scheinbar immer nobler. Ich kann mich noch an Prostituierte vor den Glaskästen auf dem Ku'damm erinnern, aber in den letzten 20 Jahren wurde



Charlottenburg Palast bei Nacht

vieles auf- und weggeräumt. Die leichten Damen stehen jetzt wohl anderswo und der Ku'damm ist voller teurer Geschäfte bekannter Namen. In einem Rolls-Royce Showroom hörten wir vor allem polnische und russische Stimmen. Reiche Ausländer sind Berlin's beste Kunden, die auch den Immobilienmarkt kräftig aufrütteln. Wohnungen werden gekauft und bleiben die meiste Zeit des Jahres leer, während viele



Kurfürstendamm

Menschen vergeblich Wohnungen suchen oder nicht bezahlen können. "Berlin ist in und alle wollen hin!"

Am ersten Morgen stand das Museum der Geschichte Berlins auf dem Programm <http://www.story-of-berlin.de> Viele Stunden sind wir durch die interessante Ausstellung geschlendert. Teil des Museumsbesuches war eine geführte Tour durch den "Bunker". Ehrlich gesagt dachte ich, wir würden einen Bunker aus dem zweiten Weltkrieg besichtigen. Ich hatte keine Ahnung, dass es sich um einen Atombunker handelte, den die Bundesregierung in den siebziger Jahren errichten ließ. Angeblich gab es noch etliche andere Strahlenschutzbunker in Ost- und West-Berlin, was der allgemeinen Bevölkerung aber wahrscheinlich überwiegend unbekannt blieb. Ich frage mich, welcher "erlesener Kreis" darüber Bescheid wußte, denn den meisten Bewohnern Berlins wäre ja wohl ein Platz in einem angeblich sicheren Bunker verwehrt geblieben!

Der nicht zu erkennende Bunker unter dem Ku'damm Karree gilt heute noch als aktiv und hätte im Fall einer nuklearen Katastrophe fast 3600 Menschen vierzehn Tage lang mit Lebensmitteln, Luft und Wasser versorgen können. Auf hängenden Pritschen würden die Menschen übereinander liegen und durch den feuchten Atem hätte es sicherlich in kurzer Zeit von der niedrigen Decke getropft. Zuständigkeit für Küche, Krankenzimmer und jegliche Organisation hätte man vor Ort regeln müssen. Unter 3600 panischen Menschen wahrscheinlich unmöglich. Und was ist, wenn die 14 Tage vorüber sind?? Klappe auf und in die verseuchten Trümmer Berlins klettern?? Der Rundgang durch den Bunker wird mir ewig in Erinnerung bleiben!! Mit all den schlimmen Umständen und Zuständen auf unserer jetzigen Welt, Kriegen und Anschlägen, erinnert man sich gar nicht mehr daran, wie knapp Europa einem Atomkrieg entgangen ist. Nur ein Knopfdruck hätte viele Menschenleben ausgelöscht.

Eine Horror-Vorstellung!

2016 Damenkreis Rundschreiben März : Reisebericht von meiner Nichte Anja: "Berlin"

Nach diesem Museumsbesuch haben wir erst einmal ein gemütliches Cafe besucht, um auf fröhlichere Gedanken zu kommen. Cafes gibt es an jeder Ecke und individuelle Kaffeeröstereien sind der neue Trend. Ach, wie heimisch habe ich mich sofort gefühlt, Kaffeeduft, Kuchen, freundliche Menschen.....herrlich (die Franzosen im Süden sind nicht unbedingt für ihre Freundlichkeit bekannt!).

An diesem Wochenende fand das DFB Pokal Endspiel zwischen Borussia Dortmund und VFL Wolfsburg in Berlin statt. Die Gegend um das KaDeWe war voll tausender in gelb gekleideter Dortmund Fans, die schon morgens anfangen, Alkohol zu trinken, um etwas verfrüht ihren Sieg zu feiern. Innerhalb weniger Stunden verwandelte sich die Innenstadt in eine Müllkippe. Pech für die Dortmunder, aber Glück für die Berliner.....Dortmund verlor und anstatt kräftig weiterzufeiern reisten sie mit hängenden Köpfen ab und die Straßenfeger konnten ihres Amtes walten!

Berlin ist wunderschön grün und manchmal merkt man gar nicht, dass man sich in einer solch großen Stadt befindet. Der Tiergarten ist eine grüne Oase für Anwohner und Touristen und die Spree mit ihren vielen Kanälen wirkt irgendwie romantisch. Angeblich gibt es in Berlin mehr Brücken als in Venedig. Da eine Radveranstaltung stattfand, war die Straße des 17. Juni gesperrt und wir konnten auf der Mitte die ganze Strecke bis zum Brandenburger Tor laufen.

<https://www.bundestag.de/besucher>



Da es mein Geburtstag war, gönnten wir uns einen Drink im Hotel Adlon. Ich weiss nicht, ob Ihr im Computer per Media Player deutsches Fernsehen schaut. ZDF und ARD haben sehr gute Mediatheken und auch die dritten Programme bieten interessante Sendungen an. Vor einigen Jahren gab es einen tollen Dreiteiler im ZDF, "Hotel Adlon", eine Familiensaga, die Wahres und Fiktion über 4 Generationen von der Hotelgründung in der Kaiserzeit bis zur Wiedereröffnung 1997 verband.



[Kempinski Adlon Hotel - Legendary 5 Star Berlin Hotel](#)

Kaum eine Stadt hat sich in den letzten 20 Jahren so sehr verändert wie Berlin. Ich bin dankbar, die Veränderungen der letzten 40 Jahre miterlebt zu haben. Mein Vater erzählte mir mein ganzes Leben, dass er Berlin kennt wie seine Westentasche. Während unserem letzten gemeinsamen Besuches hat er nicht schlecht über die Veränderungen gestaunt und sich kaum noch zurechtgefunden. Der Potsdamer Platz ist nicht wiederzuerkennen, der riesige Bahnhof, mit seiner tonnenschweren Glasfassade, ist beeindruckend, aber sicherlich auch sehr angreifbar, was Anschläge betrifft. Etliche Male wurde er bereits evakuiert.



Potsdamer Platz

Im eindrucksvollen Museum am Check-Point Charlie war ich schon einmal vor einigen Jahren. Die dort beschriebene Geschichte zweier Familien, die zu DDR-Zeiten auf dramatische Weise mit einem Heißluftballon flohen und nach der Landung nicht gleich wußten, ob sie sich noch im Osten oder schon im Westen befinden, hat mir Gänsehaut bereitet. Die ganze Gegend um den Check-Point Charlie ist inzwischen sehr touristisch und da Berlin die meist besuchte deutsche Stadt ist, muss man an den Sehenswürdigkeiten auch mit vielen Menschen rechnen. Im DDR-Museum am Dom war es so voll, dass man förmlich durchgeschoben wurde, dabei waren wir schon morgens zur Öffnung dort. Schade, denn es gibt einem einen wirklich guten Einblick in das Leben in der DDR. Man kann Einrichtungs- und Gebrauchsgegenstände sehen und interaktive Spiele machen es auch für Kinder interessant.

<http://www.ddd-museum.de/en>

2016 Damenkreis Rundschreiben März: Reisebericht von meiner Nichte Anja: "Berlin"



Der ehemalige Mauerverlauf ist zwar teilweise auf den Straßen gekennzeichnet, aber nach Mauerresten muss man inzwischen suchen. Zum Glück haben sie einen recht großen Abschnitt stehen lassen, denn nur wenn man ein langes Stück Mauer sieht, kann man sich die ganze Dimension richtig vorstellen.

Natürlich hatte ich vor unserem Besuch recherchiert, wo man mit Blick über Berlin einen "Sundowner" oder ein durstlöschendes Bier trinken kann. An jeder Ecke gibt es Bars und Kneipen für jedes Alter und jeden Geschmack. Meine Lieblingsbar bot uns einen direkten Blick über den Zoo.....und die ganze Stadt. Den wohl besten Ausblick hat man vom Dach des Reichstagsgebäudes. Vor unserer Anreise hatte ich eine englische Tour durch den Reichstag gebucht. Der informative und interessante Rundgang endete in der von Norman Foster entworfenen Glaskuppel mit 360 Grad Blick über das Häusermeer.

www.die-berliner-mauer.de/ 1961 to 1989.

Problem-Gegenden gibt es aber natürlich überall. Wie sagte der ehemalige "Party-Bürgermeister"

Klaus Wowereit....."Berlin ist pleite aber sexy"..... pleite nicht zuletzt wegen seiner erfolglosen Politik. Die vielen Touristen aus aller Welt müßten eigentlich ein Vermögen in Berlin lassen. Es gibt unendlich viel zu unternehmen und anzusehen.



In 4 Tagen haben wir so viele Sehenswürdigkeiten wie möglich besucht, Kurfürstendamm, Brandenburger Tor, Schloss Bellevue, die "Joldelse", Potsdamer Platz, Friedrichstraße, jüdisches Mahnmahl, Mauer, DDR-Museum, Gendarmenmarkt, Hacksche Höfe, Dom.....und natürlich auch die mir so vertraute Berliner Küche genossen.

Außerdem sollte man nicht vergessen, durch die vielfältige, "mouthwatering" Lebensmittelabteilung des KaDeWe's, das Kaufhaus des Westens, zu schlendern. Gerne würden wir einmal "Haustausch" mit Berlin machen. Für die schöne Umgebung, die vielen Seen und Potsdamm.....braucht man schon sehr viel mehr Zeit, als nur einige Tage. Die "Berliner Schnauze" mag ich ganz besonders gerne, obwohl ich das Gefühl habe, dass sie langsam ausstirbt. Wie viele Hauptstädte wird Berlin immer internationaler und man hört alle möglichen Sprachen, Akzente und Dialekte. Der Berliner Dialekt ist zweifellos einer meiner liebsten und die Direktheit der Berliner gefällt mir einfach! Selten habe ich mich in einer Großstadt so wohl gefühlt und ich könnte mir durchaus vorstellen, dort zu wohnen....aber wahrscheinlich würde ich bald die Nachteile eines so großen Schmelztriegels sehen...wer weiß?!

Ich hab' noch einen Koffer in Berlin

Deswegen muss ich nächstens wieder hin.
Die Seligkeiten vergang'ner Zeiten
Sind alle noch in meinem kleinen Koffer drin.

Ich hab' noch einen Koffer in Berlin
Der bleibt auch dort, und das hat seinen Sinn.
Auf diese Weise lohnt sich die Reise,
Denn wenn ich Sehnsucht hab' dann fahr' ich wieder hin.



**Diese Bilder findet man im DDR Museum
aus der traurigen Vergangen**



Herzliche Grüße an Euch alle im
wunderschönen
Kalifornien.
Eure Anja

Singen ist Medizin Wer regelmäßig singt, bleibt länger gesund!

Singen ist eine der ältesten Ausdrucksmöglichkeiten des Menschen. Die Wirkungen des Musizierens mit der eigenen Stimme auf Körper, Geist und Seele beschäftigen die Wissenschaftler aber erst in jüngster Zeit. Was sie ans Licht bringen, führt unweigerlich zu dem Schluss: Regelmäßiges Singen ist so gesund, dass es eigentlich ärztlich verordnet werden sollte. Lesen Sie, warum Gesang so sinnvoll und lustvoll ist – und singen Sie!



Montags, nach der Chorprobe in einem Vereinslokal in Wien: Es herrscht ein quirliges Durcheinander, da und dort summt noch jemand eine Melodie. Zwei Stunden lang haben die 20 begeisterten Chorsängerinnen und -sänger ihre Stimmen erhoben. Alle 20 sind über 50 – und wirken so frisch und fröhlich, dass es eine Freude ist.

Die Älteste im Sängerbunde ist 82! Man sieht es ihr nicht an: „Das Singen hält mich in Schwung“, lacht sie. „Seit ich singe, bin ich viel ausgeglichener, mehr im Einklang mit mir selbst“, erzählt eine andere. „Wenn ich singe, sind die Zipperleins, die das Älterwerden so mit sich bringt, wie weggeblasen“, freut sich eine Dritte. „Nachdem meine Frau gestorben ist“, sagt einer der wenigen Herren im Raum, „war ich oft sehr allein. Dann habe ich mich diesem Chor angeschlossen. Einsamkeit und Trübsalblasen sind für mich Fremdwörter geworden, das gemeinsame Singen tut mir richtig gut!“ Und einstimmig bekennen die Chorsänger: „Singen macht einfach Spaß!“ Freude ist die sichtbarste Nebenwirkung des Singens. Doch Gesang kann noch viel mehr: Singen ist Medizin – mit vielen erwünschten und keinen unerwünschten Nebenwirkungen.

Schon seit einigen Jahren wird es im therapeutischen und klinischen Bereich angewandt. Man denke nur an Alzheimer-Patienten, die über ein ihnen bekanntes Lied plötzlich wieder Zugang zu verloren geglaubten Erinnerungen bekommen. Oder an Schlaganfall-Patienten, die über den Gesang zum Sprechen zurückfinden. Was den wenigsten bewusst ist: Singen ist Vorsorgemedizin, hilft bei der Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele.

Regelmäßiges Singen

- unterstützt die Atemtätigkeit
- stärkt das Herz
- kurbelt die Darmaktivität an
- bringt den Kreislauf in Schwung
- reguliert den Blutdruck
- erhöht die Sauerstoffsättigung im Blut
- regt die Selbstheilungskräfte an
- löst Verspannungen
- sorgt für Ausgeglichenheit
- baut Aggressionen ab
- vertreibt Ärger und Stresssymptome
- hebt die Stimmung
- weckt die Lebensgeister
- hält das Gedächtnis in Schuss
- fördert die Konzentrationsfähigkeit
- macht kontaktfreudiger und selbstbewusster



G.A.S. Germania Chor Wer möchte mitsingen???

Diese letzte Seite im DK Rundschreiben mit dem Bericht aus dem Internet ist bestimmt die beste Reklame für unseren Klub Chor.

Das ist beachtlich. Wie geht das? Im Wesentlichen muss man dazu nur A und B sagen, nämlich Atmung und Balance.