

Hörbibliothek in der Bundesgeschäftsstelle – SoVD-Mitglieder leihen kostenlos



# Jeder findet die passende Audio-CD

Heidrun Pahl hat über 20 Jahre Bücher verkauft. Zu Hörbüchern kam sie durch Zufall. 1800 Titel aus allen Themenbereichen umfasst ihre Hörbuchsammlung, die sie ab Februar an zwei Dienstagnachmittagen im Monat kostenlos verleiht. Sie ist überzeugt, dass sich in den Regalen für jeden Geschmack das passende Werk findet. Wenn nicht, hat sie garantiert einen Tipp parat.

## Herzkrank: Eisenwerte?

Mit „Brennholz für Kartoffelschalen“ fing alles an. Den 1995 erschienenen Roman von Horst Bosetzky schenkte sie ihrem Onkel. Der hatte einen Schlaganfall erlitten und konnte nicht mehr lesen. Als dessen Frau bekannte, kaum noch ihren Haushalt zu schaffen, weil sie wieder und wieder vorlesen sollte, kam Heidrun Pahl auf eine Idee. „Hörbücher können zwar keine Krankheit weg-machen, aber sie für kurze Zeit vergessen lassen“, sagt sie.

Die 1944 in Oberschlesien Geborene erinnert sich daran, selbst getrocknete Kartoffelschalen gegessen zu haben. Zwei Jahre war sie mit der Mutter auf der Flucht. „Wann ich in Berlin gelandet bin, weiß ich nicht genau“, sagt die 74-Jährige ohne echte Geburtsurkunde.

Nach der Geburt ihrer Kinder suchte die gelernte Kleidernäherin eine Teilzeitstelle und wurde Verkäuferin in der Strumpf Abteilung von Karstadt. Nach acht Jahren wechselte sie in die Buchabteilung und kümmerte sich nun in Vollzeit um Kinderbücher, Reiseführer sowie Literatur über Briefmarken und Münzen. „Es machte mir viel Spaß, aber es war auch harte Arbeit. Wenn Sie bis mittags vier große Bücher wagen ausgepackt hatten, wussten Sie, was Sie getan haben.“

Dass Heidrun Pahl nach 20 Jahren vorzeitig in den Ruhestand gehen musste, bedauert sie. Sie hat zwei künstliche Kniegelenke. Sie konnte nicht mehr den ganzen Tag stehen.

Bis zur Rentenversicherung allerdings nicht so einfach. „Ich musste klagen. Man meinte, es läge keine Behinderung vor“, blickt

sie zurück und fragt schmunzelnd: „Haben Sie schon mal eine Verkäuferin mit Krücke gesehen?“ Heidrun Pahl war froh, kompetente Hilfe an der Seite zu wissen. Seit 1998 ist sie Mitglied im So-



Foto: Dagmar Möbius

Heidrun Pahl präsentiert zwei von etwa 1800 Titeln ihrer Hörbibliothek.

zialverband. „Im Bekanntenkreis waren alle im früheren Reichsbund, viele wurden sogar dort ausgebildet“, erzählt sie. „Man hatte mir gesagt, dass im Verband gute Berater sind.“ Seit vier Jahren leitet die auch als Seniorentainerin Ausgebildete die Ortsgruppe Spandau Nord/Süd.

An ihr erstes Hörbuch erinnert sich Heidrun Pahl noch genau. „Sprechen wir über Preußen“ war eine Hörkassette, die Historisches humorvoll darstellte und sogar den damals 16-jährigen Sohn begeisterte. „Er hatte es nicht so mit Geschichte, aber er fragte mich, ob ich noch mehr solcher Exemplare habe.“ Echte Hörbücher waren in den 1990er-Jahren teuer. „Zwischen 48 bis 98 Mark kosteten die anfangs“, weiß die belesene Seniorin.

Ihre jetzige Hörbuch-Sammlung umfasst rund 1800 Titel. „Ist alles geschnorrt“, sagt sie lachend. Das stimmt natürlich nicht, denn Heidrun Pahl hat unzählige Kontakte zu Verlagen aufgebaut. Jedes Jahr fährt sie zur Leipziger Buchmesse. Die treuesten Spender sind der Argon-Verlag und geophon, ein Anbieter für Reisehörbücher.

Zum Spektrum der Hörbibliothek gehören Titel aus allen Genres – vom Kinderbuch über Krimis, Tiergeschichten

und Sachbücher bis zu Horror und Krimis. In den Worten von Heidrun Pahl: „Ich habe alles, auch streitbare Schriftsteller. Von Erotik bis wie die Sonne aufgebaut ist.“ Sie sei besser sortiert als manche Bibliothek, hörte sie oft.

Die Werke, Audio-CDs und

Etage der Bundesgeschäftsstelle. Jeweils am zweiten und vierten Dienstag im Monat, von 12 bis 16 Uhr, können SoVD-

*Sie sei besser sortiert als manche Bibliothek, hörte sie oft.*

Mitglieder ohne Anmeldung bei Heidrun Pahl vorbeikommen. Dafür nimmt die Lankwitzerin je anderthalb Stunden An- und Abfahrt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln in Kauf. Das ist für die 74-Jährige, die im Februar Geburtstag feiert, nicht der Rede wert. Sie erzählt es erst auf Nachfrage.

Die Ausleihe ist kostenlos. Pro entliehenem Hörbuch wird ein Euro Pfand einbehalten. So kann die ehrenamtliche Audiobibliothekarin notfalls Ersatz beschaffen. Früher hat sie zweimal jährlich Lesungen organisiert. Sollte daran Interesse bestehen, könnte sie sich das auch zukünftig vorstellen.

Heidrun Pahl hört zwei- bis dreimal wöchentlich ein Hörbuch. „Am besten richtige Krimis, aber aus dem Mittelalter.“ Rufus Beck spricht am besten, findet sie und weiß: „Jugendliche sind ganz scharf auf die von ihm gelesene Harry-Potter-Edition.“

Die Berlinerin hat schon viele Skeptiker vom Medium Hörbuch überzeugt. „Anfangs sagen sie, dass sie noch lesen können, aber wenn sie doch zum Hörbuch greifen, bleiben sie dabei und lesen trotzdem“, berichtet sie. Selbst ein Buch zu schreiben, steht für Heidrun Pahl nicht zur Debatte, obwohl sie viele Anekdoten aus ihrem Leben erzählen könnte. *dam*

m p 3 - C D s sind nicht alphabetisch, sondern nach N u m m e r n kategorisiert. So lassen sich gesuchte Hörbücher schnell nach Themen finden. Reiseführer haben beispielsweise 800er-Nummern. Perspektivisch möchte Heidrun Pahl auch wieder einen Ordner mit Inhaltsangaben erstellen. „Ein Titel allein sagt ja nicht viel“, begründet sie und holt „Oma lässt grüßen“, „Der Malerweg“, „Von Idioten umzingelt“, „Pater Braun“, eine Mediations-CD und „Pferdegeschichten“ aus einer von 14 Kisten. „Es ist wirklich für jeden etwas dabei“, wirbt sie.

Am 6. Februar 2018 eröffnet die Hörbibliothek in der ersten

*„Es ist wirklich für jeden etwas dabei.“*



Foto: Dagmar Möbius

Dank ihrer gut sortierten Liste findet sie schnell Hörbücher aus jedem Bereich.

**Patienten mit einer Herzschwäche sollten, anders als bisher, immer auf Eisenmangel untersucht werden.**

Das fordert die Deutsche Herzstiftung. Denn bei Patienten mit schwachem Herzen (Herzinsuffizienz) sei Eisenmangel erstens häufig und zweitens Auslöser für viele Krankenhauseinweisungen. Die Patienten seien ohnehin anfälliger, ihr Organismus von weiteren Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck und Rhythmusstörungen zusätzlich belastet.

Bisher ist es unüblich, dass der Arzt die Laborwerte des Eisenstoffwechsels immer überprüft. Und das trotz klinischer Folgen und der Häufigkeit: Er trete bei 35 bis 60 Prozent der Herzinsuffizienz-Patienten als Begleiterkrankung auf, so die Herzstiftung. Sie weist darauf hin, dass es Eisenmangel auch ohne Blutarmut gebe.

Eisenmangel führt unter anderem zu Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und Leistungsabfall. Ob er auch das Fortschreiten einer Herzinsuffizienz bis hin zum Herztod begünstigt, ist noch unklar.

## Musik bei Demenz

**Laut einer aktuellen amerikanischen Studie kann Musik die Arzneimitteldosis demen-ter Patienten reduzieren.**

Rund 25 000 Pflegeheimbewohnerinnen und -bewohner nahmen teil. Die Hälfte hatte eine diagnostizierte Alzheimer-Erkrankung mit darauf basierender Demenz. Mit einem individualisierten Musik- und Gedächtnis-Programm wurde den Menschen speziell auf ihre persönliche Geschichte und Vorlieben zugeschnittene Musik angeboten.

Innerhalb eines halben Jahres konnten viele der therapierten Bewohner ihre antipsychotische Behandlung beenden. In der Kontrollgruppe war dies nicht der Fall. Ähnliches beobachteten die Forscher bei angstlösenden Medikamenten. Die Arbeit legt nahe, dass individualisierte Musik einen wertvollen therapeutischen Beitrag zum Pflegeheimalltag demen-ter Patienten liefern könnte.



Foto: Argon Verlag

Die heitere Geschichte ist Heidrun Pahl's aktueller Hör Tipp.