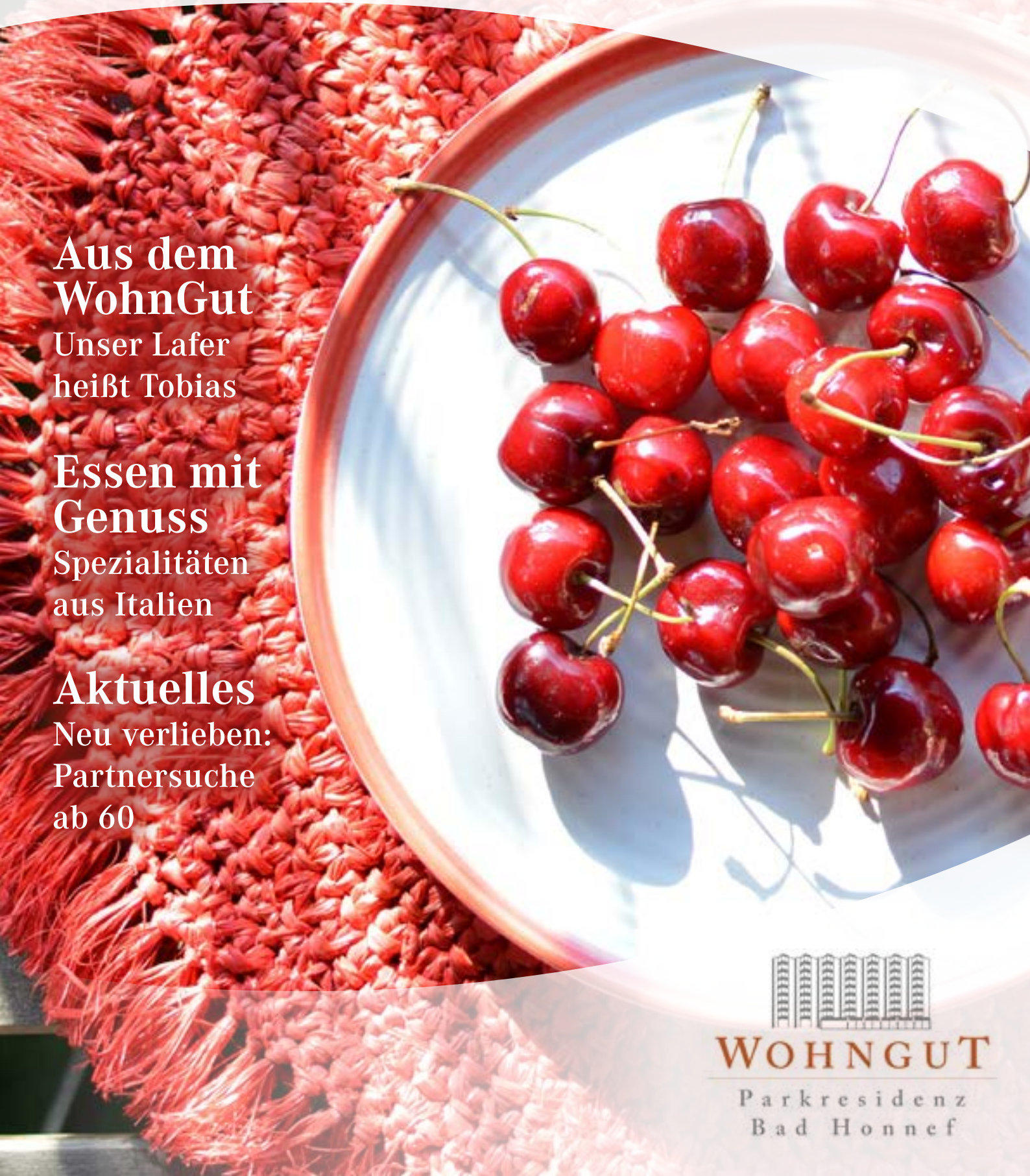
Ausgabe 02/2022

WohnGut Kurier



Aus dem WohnGut
Unser Lafer heißt Tobias

Essen mit Genuss
Spezialitäten aus Italien

Aktuelles
Neu verlieben: Partnersuche ab 60

WohnGut
Parkresidenz
Bad Honnef

Editorial

Liebe *Leserinnen* und *Leser,*

„Liebe geht durch den Magen.“ Das Zubereiten von Speisen gehört zu den inspirierendsten und anregendsten Tätigkeiten überhaupt. Kein Wunder also, dass sich vieles davon auch in unserer Sprache wiederfindet.

Was für eine schöne Vorstellung, dass Essen und Liebe Hand in Hand gehen. Alfred Biolek bemerkte einst zu diesem Satz: „Kochen ist eine Kunst, wenn man jemanden durch die Zubereitung der Speisen für sich gewinnen kann.“ Manche behaupten sogar, Essen sei die Erotik des Alters. Um bei der Sprache zu bleiben, wäre es also nicht das Gelbe vom Ei, wenn der Chefkoch Tomaten auf den Augen hätte und letztlich vor Wut kocht, da viele Köche den Brei verderben, weil alle ihren Senf dazu geben.

Doch genug der Poesie. Ich bin froh, dass wir von unseren Bewohnern und Gästen stets für unser Essen gelobt werden, ob im Alltag oder bei Gala-Diners.

Dafür sorgt im WohnGut Parkresidenz unser Chefkoch Tobias Hinken mit seiner Küchenbrigade. Mit insgesamt 4 Köchen und 9 Küchenhilfen sorgt unser „Johann Lafer“ für kulinarischen Genuss. Denn die Kunst ist in der Tat, täglich für Abwechslung zu sorgen und variantenreiche Speisen für Bewohner anzubieten, die jeden Tag im gleichen Restaurant essen. In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen unseren Küchenchef gerne vor.

Vorgestellt haben wir Ihnen bereits unsere Planungen zur Erweiterung der Parkresidenz und des Projektes Edelhoff-Stift. Ein sehr schleppendes Verfahren mit behördlichen Hürden, die das Bauvorhaben leider verzögern. Mittlerweile konkretisiert sich das Bauvorhaben, sodass wir guter Hoffnung sind, unser Wohnungsangebot in 2-3 Jahren erweitern zu können. Bis dahin möchten wir in dieser Ausgabe auch auf unsere alternative Lösung hinweisen, wenn ein Einzug sofort geplant ist, wir aber keine vakante Wohnung anbieten können.

Dabei schweife ich gerne wieder ab und sage es durch die Blume. Kommen Sie nicht zu spät, denn wer zu spät kommt, ...

Ich wünsche Ihnen einen wunderschönen Sommer und viel Vergnügen beim Schmökern der aktuellen Ausgabe des WohnGut-Kuriers. Bleiben Sie gesund und frohen Mutes.

Herzlichst Ihr

Guido Bierbaum

Unsere *Themen für Sie*

4 *Aus dem WohnGut*

14 *Fit & Gesund*

20 *Essen mit Genuss*

22 *Mode & Beauty*

24 *Literatur*

26 *Aktuelles*

28 *Rätselhaft*

30 *Partner*

Impressum

Herausgeber: V. i. S. d. P.
Parkresidenz Bad Honnef GmbH
Am Spitzenbach 2 · 53604 Bad Honnef
T 02224 / 18 3 - 0
parkresidenz@wohngut.de
www.wohngut.de

Verlag:
syscom360° GmbH
Ernestinenstraße 279 · 45139 Essen
T 0201 / 48 79 21 00 · F 0201 / 48 79 21 09
info@syscom360.de · www.syscom360.de

Konzeption: Bernd Schürenberg
Creative Director: Bettina Boujemil
Redaktion: Guido Bierbaum, Cornelia Lutz, Bettina Boujemil, Frank Blau
Lektorat: Frank Blau
Anzeigenleitung: Bernd Schürenberg (b.schuerenberg@crew4.de)

Für unverlangt zugesandte Manuskripte, Unterlagen und Fotos übernimmt der Verlag keine Haftung. Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Veranstaltungsrückschau

Zahlreiche kulturelle Aktivitäten durften die Bewohner*innen im WohnGut Parkresidenz Bad Honnef im Frühling genießen. Und als dann die Corona-Regeln Ende Mai gelockert wurden, durften endlich wieder externe Gäste zu unserem Soirée francaise mit musikalischen und kulinarischen Genüssen teilnehmen. Den Anfang machte aber im Frühling das Ensemble Exprompt mit ihrer virtuosen Klangkunst aus Russland.

In einem gefühlvoll moderierten Interview berichtete einer unserer hochbetagten Senioren mit 97 Jahren über seine Zeit als 17-jähriger Königswinterer zu Kriegszeiten und über seinen bewegenden Werdegang.

Musikalische Qualität par exellence bot wieder einmal das Duo „DomraPiano“ mit Nathalia Anchutina an der Domra und Lothar Freund am Klavier.

Aber auch über einen Hüftschwung wie wohl zuletzt in den 50er-Jahren gesehen, durften sich die Zuschauer- und Hörer zum musikalischen Schauspiel „Welcome home Elvis“ freuen. Der Solodarsteller Hajo Mans bot überzeugend in einem abwechslungsreichen Spiel Elvis' ersten Auftritt nach seinem Militärdienst in der Frank Sinatra Show dar.

Mit welcher Inbrunst Frühlingslieder im WohnGut Parkresidenz gesungen werden, davon konnten sich Zuhörer und Mitsänger zum „Mitsingkonzert“ mit Andreas Arenz und der professionellen Sängerin Eva Krumme überzeugen.

Das Highlight des Frühlings war unsere musikalische und kulinarische Reise nach Frankreich. In einem französischen Ambiente, liebvoll von den Servicemitarbeitern vorbereitet, wurden die Gäste abwechselnd überrascht. Mal erklangen vom Duo Marion & Sobo jazzige Lieder von Django Reinhard oder es wurden von Marion Lefant Preus mit ihrer außergwöhnlichen Stimme französische Chansons neu interpretiert. Dazwischen überraschte die Küchencrew unter Leitung von Tobias Hinken mit einem zart schmelzenden Entenleberparfait, einer kräftigen Bouillabaise, einem Wachtelbrüstchen und einer süßen Schokoladenkreation die Gaumen der Mitreisenden.

Zur Einstimmung in den bevorstehenden Sommer nahmen einige Bewohner die Gelegenheit wahr, in einer lockeren und informativen Weinprobe einige Roséweine zu verkosten, sich über die rosarote Weinvielfalt ein Urteil zu bilden und den Wein an unserer Rezeption über den Kiosk zu erwerben.

Wie schön, wieder einmal solch eine Sinnesvielfalt erleben zu dürfen.

Rhein & Rolandsbogen im Blick

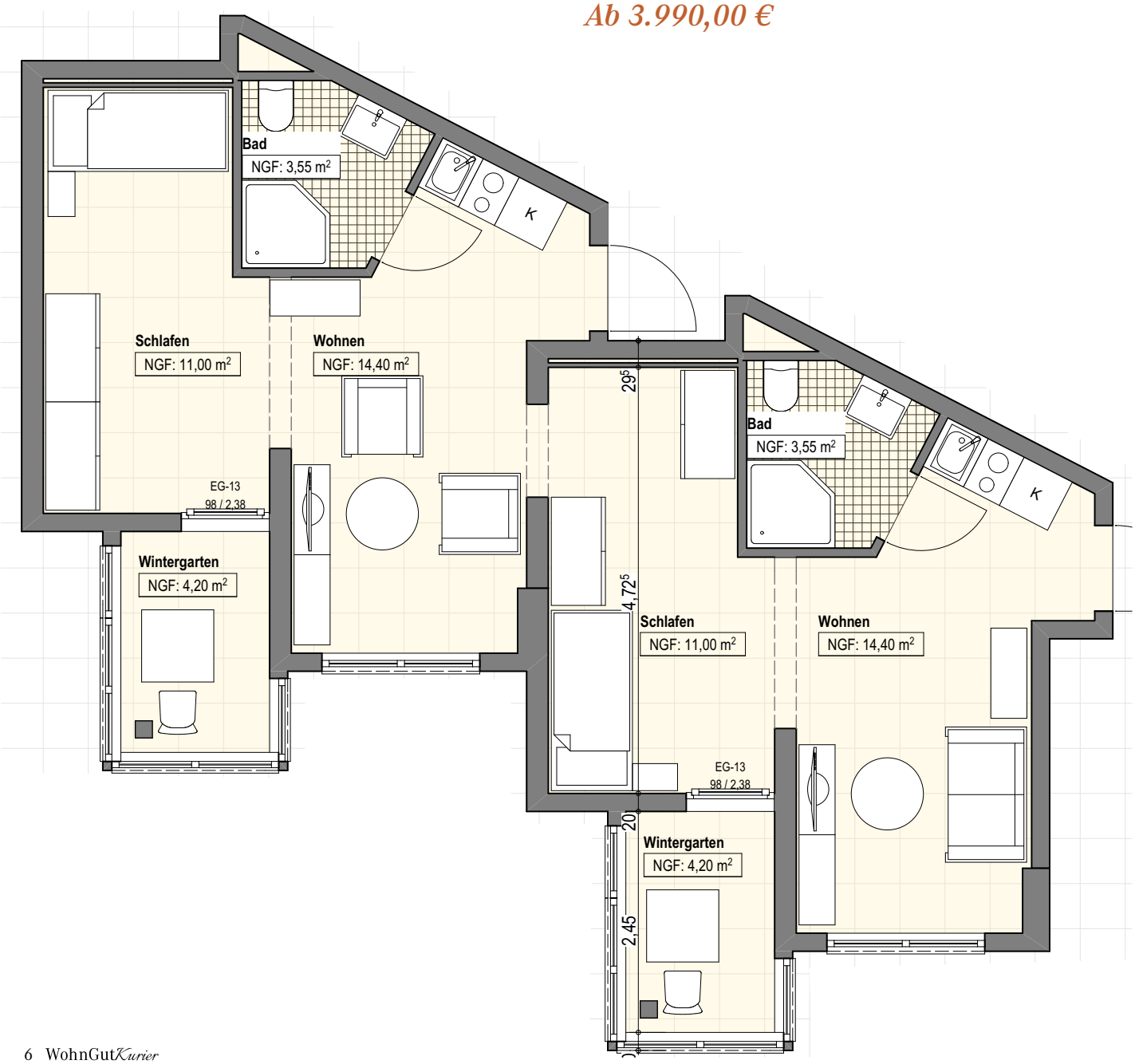
2- Zimmer Wohnung mit 64 m² mit Weitblick auf Rhein und Rolandsbogen

Die Basisleistungen enthalten u. a.:
- Tägliches 4-Gänge-Menü
- Wöchentlich einstündige Reinigung der Wohnung
- Nebenkosten u. a. Heizung, Wasser und Strom
- Notrufbereitschaft über 24 Std./Tag
- 14 Tage Pflege bei vorübergehender Krankheit

Ausstattungsmerkmale der Wohnung

- Wohn- / Esszimmer
- Schlafzimmer
- Vollwertig eingerichtete Küche
- Bad mit Dusche
- 2 lichtdurchflutete Wintergärten
- Kellerraum
- Echtholzparkettboden
- Notrufanlage / Telefon
- Kabel-Anschluss TV /Radio / Internet
- Gas-Zentralheizung

Ab 3.990,00 €



Unser Lafer heißt *Tobias*

In der Küche des WohnGut Parkresidenz in Bad Honnef weht einer frischer Wind. Zu Ende letzten Jahres hat unser langjähriger „Sous-Chef“ Tobias Hinken die verantwortungsvolle Position des Küchenchefs nach Eintritt Ulrich Ferbers in den wohlverdienten Ruhestand übernommen.

Tobias Hinken, Jahrgang 1981 aus dem hohen Norden, hat nach seiner Ausbildung eine Runde durch die anspruchsvollen Küchen im Badischen, unter anderem im „Romantik Hotel & Restaurant Spielweg“ im Münstertal, eingeschlagen. Aber wie so oft geht Liebe durch den Magen und verschlägt uns in Regionen wie Bad Honnef. Seit 2014 kocht Tobias Hinken nun bereits im WohnGut Parkresidenz.

Mit seinem Team, gemischt aus langjährigen und neuen Mitarbeitern, versucht er, neue Wege zu gehen. „Die Küche wird leichter werden, regionaler und vitaler“, sagt Tobias Hinken. „Vegetarier und Bewohner, die auf eine bewusste Ernährung achten, nehmen zu. Nahrunsgmittelunverträglichkeiten sind auch im WohnGut kein Fremdwort mehr.

Tobias Hinken mit seinem Stellvertreter Klaus Breutigam als ausgebildeten Diätverpflegungs-assistenten, berücksichtigen dies mehr und mehr in der Zusammenstellung der Speisepläne sowie im Umgang mit regionalen und hochwertigen Lebensmitteln.

Beide sind mit ihrem Team aber auch in der Lage, als „Lafer & Lichter“ ein exquisites Menü zu erkochen. Zu unserem „Soirée francaise“ kreiierten beide eine Sinnesreise in die französische Küche, mit Entenleberparfait, Bouillabaise, gebratener Wachtelbrust und einer süßen Schokoladenverführung.

Gespannt dürfen Bewohner und Gäste in den kommenden Jahren auf die Kreationen aus unserer Residenzküche sein. Tobias Hinken hält es hier wie Johann Lafer: „Worum es mir beim Kochen geht? Kochen darf kein Kasperletheater sein. Für mich dient Kochen immer noch dem Zweck, Genuss zu erzeugen. Ich will alle Sinne ansprechen. Dazu sind gute Lebensmittel und gutes Handwerkszeug nötig. Und am Ende muss ein natürliches, genussreiches Essen dabei herauskommen.“

Wenn es sofort sein muss...

Für viele Senioren ist das „Betreute Wohnen“ oder auch „Wohnen mit Service“ eine Möglichkeit, sich zur rechten Zeit auf ein Wohnen im Alter anzupassen. Und dies, bevor Unsicherheiten in der Haushaltsführung oder pflegerische Unterstützung von Nöten sind. Wann dieser Zeitpunkt ist, das darf jeder für sich selbst entscheiden und soll nicht das Thema des Artikels sein.

Dennoch möchten wir erklären, wie ein Weg in das WohnGut Parkresidenz aussehen kann. Der vorausschauende Senior setzt sich mit seiner aktuellen Wohnsituation Mitte 60 oder Anfang 70, nach dem Eintritt in den wohlverdienten Ruhestand, auseinander. Zur Orientierung werden das Internet, Gespräche im gleichaltrigen Umfeld, Erfahrungen mit den eigenen Eltern oder gar erste Besichtigungen herangezogen und dann Pläne für die kommenden Jahre geschmiedet.

Meist kristallisiert sich in diesem Orientierungsprozess schon eine konkrete Vorstellung zu einem neuem Wohnumfeld oder einer Senioreneinrichtung heraus. Besichtigungen werden durchgeführt und Einträge in Wartelisten vorgenommen.

Doch dann ist ein Einzug in ein „Wohnen mit Service“ erst einmal auf Eis gelegt. Denn in den eigenen vier Wänden mit Garten und reichlich Raum lässt es sich gut leben. Kommende Wohnungsangebote werden abgesagt oder ignoriert. So vergehen leicht 10 bis 15 Jahre, und plötzlich nahen Krankheit oder abnehmende Kräfte. Ein Wohnungswechsel muss nun schnellstmöglich organisiert werden. Leider hat sich mit umkehrender Alterspyramide, nach 2 Jahren „Corona-Absagen“ und Ahrtalflut, wahrlich ein Bauch an Interessenten im WohnGut Parkresidenz aufgebläht. Für jeden Wohntyp gibt es mehrere 20 - 30 Interessenten; ein schneller Einzug ist nur mit Glück verbunden oder mit der Fähigkeit, ein Angebot als „Erster“ aus dem Briefkasten zu erhaschen und umgehend Interesse zu bekunden.

Diese Situation würde sich für alle künftigen Bewohner, Angehörigen und auch uns WohnGut-Berater entspannen, wenn nicht auf den Zeitpunkt „bis es nicht mehr geht“ gewartet würde. Wenn ernsthafte Interessenten sich für einen Einzug entscheiden und nicht aufschieben. Wenn Interessenten auch andere Wohnungstypen oder auch Wohnorte wie zum Beispiel das neu eröffnete WohnGut Saalhausen, ebenfalls wunderschön gelegen, in Betracht ziehen.

Daher können unser Fazit und unsere Bitte nur lauten: Warten Sie nicht zu lange und bleiben Sie offen für Neues!

Beauty-Auszeit im Schönheitssalon

Das Alter macht weise und bringt auch spezielle Bedürfnisse für die Haut mit sich. „Pflege der Seele“ nennt die Kosmetikerin Desirée von Garczynski die Angebote zur Hautpflege im neuen Schönheitssalon im WohnGut Parkresidenz. Wohltuende Hautpflege mit sanften Massagen sind ihre Spezialität.

Einige Bewohnerinnen und externe Besucher nutzen bereits das neue Angebot zur Steigerung der Lebensqualität – gleich ob mit einer klassischen Gesichtsbehandlung, einer Ultraschallbehandlung für ein schönes Hautbild oder einer 90-minütigen Kaviar-Behandlung. Eine Bewohnerin berichtet: „Entspannung pur erlebe ich und genieße die sanfte Gesichts- und Dekolleté-Massage von Frau von Garczynski. Während der Einwirkzeit der Schönheitspflege kann ich dann eine wohltuende Handmassage genießen.

Ich habe mich heute für die Kaviar-Vlies-Maske entschieden – obwohl mich auch eine andere Biomaris Maske gereizt hätte. Aber nein: Kaviar habe ich bisher nur gegessen, aber noch nicht als Schönheitselixier erleben dürfen.“

„Wenn ich es schaffe, die Bewohnerinnen und auch Bewohner, für eine Zeit vergessen zu lassen, das gesundheitliche Beschwerden, Pflegebedürftigkeit, Schmerzen oder das Alter zum jetzigen Alltag gehören, dann ist das für mich die größte Freude. Welch positive Wirkung es hat, sich selbst zu gefallen, müssen die Menschen aber erst erleben“, sagt Desirée von Garczynski, die ausgebildete und erfahrene Kosmetikerin.

Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Beratungs- und „Entspannungstermin“ unter 02224 / 183-250.

WOHNGUT
Parkresidenz
Bad Honnef

Wir verwenden Pflegeprodukte der Firma
BIOMARIS

Wunderschön in den Frühling starten

Wohltuende Gesichts- und Kosmetikbehandlungen:
Bei unserer erfahrenen Kosmetikerin Desirée von Garczynski ist die Haut von Damen und Herren in besten Händen.

Salon für Schönheit & Wohlbefinden
Terminvereinbarungen
unter 0 22 24 / 183-250 oder
Email: schoenheit-parkresidenz@wohngut.de

WohnGut Parkresidenz Bad Honnef GmbH | Am Spitzenbach 2 | 53604 Bad Honnef | www.wohngut.de

Unser Social Media-Auftritt

Ab sofort finden Sie uns auch bei Instagram, Facebook, Xing und LinkedIn. Natürlich erhalten Sie alle Neuigkeiten auch über unsere Homepage unter www.wohngut.de/parkresidenz unter dem Menüpunkt NEWS.
Entdecken Sie eindrucksvolle Bilder, wie hier z.B. die magischen Momente Mitte Juni im Park Reitersdorf beim Diner en Blanc.

Aktiv & *in Bewegung*

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.30 - 9.00 Uhr Frühsport Gruppe 1 Aktivtreff im EG	8.30 - 9.00 Uhr Koordination & Balance Gruppe 1 Aktivtreff im EG	8.30 - 9.00 Uhr Frühsport Gruppe 1 Aktivtreff im EG	8.30 - 9.00 Uhr Koordination & Balance Gruppe 1 Aktivtreff im EG	8.30 - 9.10 Uhr Kraft- und Balancetraining mit Frau Guth – Gruppe 1 Aktivtreff im EG
9.10 - 9.40 Uhr Frühsport Gruppe 2 Aktivtreff im EG	9.10 - 9.40 Uhr Koordination & Balance Gruppe 2 Aktivtreff im EG	9.10 - 9.40 Uhr Frühsport Gruppe 2 Aktivtreff im EG	9.10 - 9.40 Uhr Koordination & Balance Gruppe 2 Aktivtreff im EG	9.20 - 10.00 Uhr Kraft- und Balancetraining mit Frau Guth – Gruppe 2 Aktivtreff im EG
9.50 - 10.20 Uhr Frühsport Gruppe 3 Aktivtreff im EG	9.30 - 10.00 Uhr Eifeler Frischedienst hinterer Eingang	9.50 - 10.20 Uhr Frühsport Gruppe 3 Aktivtreff im EG	9.50 - 10.30 Uhr Wassergymnastik Schwimmbad	10.15 - 11.15 Uhr Bingo Aktivtreff im EG
09.30 - 11.30 Uhr Denksport (2 Gruppen) Besprechungsraum	9.50 - 10.20 Uhr Koordination & Balance Gruppe 3 Aktivtreff im EG	10.00 und 10.30 Uhr Einkaufsfahrt Rezeption – bitte melden Sie sich an.	10.40 - 11.10 Uhr Aquavelo Gruppe 1 Schwimmbad	
	10.30 - 11.00 Uhr Mentales Bewegungstraining Aktivtreff im EG	10.30 - 11.00 Uhr Fit mit dem Rollator Aktivtreff im EG	11.20 - 11.50 Uhr Aquavelo Gruppe 2 Schwimmbad	
10.30 - 11.00 Uhr Fit mit dem Rollator Aktivtreff im EG	10.30 - 11.30 Uhr Sehbehinderten- Gruppe Besprechungsraum			
15.00 - 17.00 Uhr Yoga mit Fr. Heidt- Schilling (2 Kurse) Aktivtreff im EG	**Bitte um Einhaltung der Infektionschutzregeln: Vor Betreten des Raumes desinfizieren Sie sich bitte die Hände und halten Sie Abstand.**			

Veranstaltungs-vorschau

Dienstag, 05. Juli, 19 Uhr
Tanzshow - Feeriia

Einzigartige Tanzshow mit charismatischen Tänzern, anspruchsvollen Choreographien und wundervollen Kostümen.
Eintritt: für Bewohner kostenfrei / für Gäste 10,- €

Dienstag, 02. August, ganztags
Senioren Golfturnier

Zum 6. Mal wiederholen wir das Golfturnier in Kooperation mit den Senioren des GC Waldbrunnen. Nach einer erfolgreichen Golfrunde küren wir Sieger und Teilnehmer im Rahmen einer exklusiven Siegerehrung im WohnGut Parkresidenz Bad Honnef. Anmeldung Golfturnier über www.golfcourse-siebengebirge.de und Anmeldung Puttturnier für Bewohner bitte an der Rezeption.

Dienstag, 16. August, 15.30 Uhr · Medizinischer Vortrag mit Dr. Stitz

Der Chefarzt und Facharzt für Innere Medizin am Cura Krankenhaus in Bad Honnef Dr. Bernhard Stitz referiert zum Thema „Morbus Parkinson“.

Freitag, 26. August 15.30 Uhr · Kleines Theater Bad Godesberg „Der Mann aus Prag“

Eine nachdenklich vergnügliche Hommage an den Prager Schriftsteller Franz Kafka. Eine außergewöhnliche Kombination aus Lesepassagen, Erzählungen, Briefwechseln und musikalischen Unterbrechungen, vorgetragen von der Schauspielerin Christine Lemm (Düsseldorf) und dem Autor, und Regisseur Kalle Kubic (Bonn). Eintritt: für Bewohner kostenfrei / für Gäste 15,-€

Donnertag, 08. September, 19.00 Uhr (Einlass 18.30 Uhr)
Amüsante Lesung:
100 Dinge, die du NACH dem Tod auf keinen Fall verpassen solltest.

Der Autor, evangelischer Theologe und Germanist, Fabian Vogt beleuchtet auf eine amüsante Weise die „Highlights der Ewigkeit“ und bietet Wege, mit der irdischen Vergänglichkeit gelassener umzugehen – in Zusammenarbeit mit der Friedrich Naumann Stiftung.

Donnerstag, 15. September, 19 Uhr
Konzert von Frank Muschalle und Stephan Holstein

Ein außergewöhnlich gut harmonierendes Musikerpaar mit Frank Muschalle am Klavier und Stephan Holstein, einer DER Saxophonisten und Klarinettisten in Europa. Eintritt: für Bewohner kostenfrei/ für Gäste 10,- €

Daneben sorgen monatliche BAR Abende mit Jazzmusik im Foyer, Kaffeehausnachmittage, Spezialitätenabende, unser Residenzchor, zwei Boccia/Bouleteams und ein umfangreiches Sport- und Bewegungsprogramm für ein abwechslungsreiches und kommunikatives Miteinander.

Anzeige

Wir informieren Sie gerne in einem vertraulichen Gespräch. Unseren Vorsorgeordner halten wir für Sie bereit. Dieser enthält wichtige Hinweise und einen umfangreichen aktuellen Formularteil.

PRINZ
BESTATTUNGEN
– Haus des Abschieds –

VORSORGEREGELUNGEN ZU LEBZEITEN

Gebr. Prinz · Drieschweg 44 · 56304 Bad Honnef
Telefon 02224 94400 · Telefax 02224 944020
E-Mail: info@prinz-bestattungen.de
www.prinz-bestattungen.de

Tiere helfen heilen

Immer mehr Pflege- und Senioreneinrichtungen setzen Tiere als Therapiehelfer ein. Die „Therapeuten mit Fell und Federn" wirken ganzheitlich – also auf körperlicher, geistiger, seelischer und sozialer Ebene. Gerade bei Senioren, die durch Einsamkeit und Krankheit belastet sein können, sind erstaunliche Erfolge zu verzeichnen.

Tierische Wegbegleiter

Immer mehr Senioreneinrichtungen machen sich tiergestützte Therapien zunutze. Ein gelungenes Beispiel dafür ist der Schürmannhof in Essen: Als im Jahr 2004 der Bauernhof zum Verkauf stand, bewarb sich Dieter Ochel, dessen Herz schon immer für die tierischen Weggefährten schlug, mit seiner Idee, eine neuartige Wohnform für Senioren einzurichten. Die Tierhaltung ermöglicht den Bewohnern, ihren Lebensabend mit ausgiebigem Kontakt zu Natur und Tier zu verbringen. Es gibt immer etwas zu tun und verschiedene Feste laden zum Kennenlernen ein, bei denen vor allem Alpakas im Mittelpunkt des Interesses stehen.

Natürlich geht es auch eine Spur kleiner. In den meisten Einrichtungen sind eher Katzen, Fische, Vögel, Kaninchen oder Meerschweinchen zu Gast. Am häufigsten werden jedoch Hunde eingesetzt. Der Hund als „bester Freund des Menschen" kann sich sehr schnell auf Neues einstellen und verharrt nicht in emotionalen Tieflagen. Er spürt besser als jeder Mensch Energien und reagiert abwehrend auf Aggressivität. Zurückgezogen lebende Personen öffnen sich und lachen oder sprechen sogar wieder, was sie an „normalen", also tierfreien, Tagen nicht tun.

Positive Aspekte der Tiertherapie

Der Kontakt mit Tieren weckt bei vielen Senioren unbeschwerte Kindheitserinnerungen und erzeugt positive Assoziationen. Die lebensbejahende Wirkung einer tiergestützten Therapie, die viele Therapeuten in ihrem Arbeitsalltag beobachten, konnte mittlerweile sogar durch Studien wissenschaftlich belegt werden.

Eine erfolgreiche Therapie kann der Wiederherstellung körperlicher und psychischer Funktionen dienen, Stress reduzieren, die Gedächtnisleistung verbessern und neue Antriebskraft erzeugen. Darüber hinaus kann sie dabei helfen, den Blutdruck zu senken, eine Depression zu lindern oder ihr vorzubeugen. Zusätzlich fördert der Umgang mit Tieren die kognitiven Fähigkeiten und kann die körperliche Aktivität, beispielsweise nach einem Schlaganfall oder einem Herzinfarkt, verbessern.

Tiere haben großes emotionales Potenzial: Sie strahlen Wärme, Sicherheit und Geborgenheit aus. In einer Gemeinschaft wird das Gefühl der Zusammengehörigkeit gestärkt und die Kommunikation verbessert. Tiergestützte Therapien können einzeln oder in einer Gruppe stattfinden. Das Wesentliche an der Methode ist, dass der Therapeut es dem Betroffenen ermöglicht, mithilfe des Tieres zu kommunizieren und sich konzentriert mit dem Tier zu beschäftigen.

Therapie mit Hunden bei Demenz

Besonders bei Demenzpatienten erweisen sich Tiere als echte „Türöffner". Dass sich Menschen, die an Alzheimer leiden, oft in ihre eigene Welt zurückziehen, liegt vor allem daran, dass ihre Erinnerung immer größere Lücken aufweist und sie sich jeden Tag neu orientieren müssen.

Tiere können helfen, dass sich Betroffene wieder aus ihrem Schneckenhaus herauswagen. Auch

hier sind besonders Hunde gefragt. Die sensiblen Vierbeiner reagieren auf kleinste Gesten oder sogar auf Augenkontakt. Sie bewerten oder kritisieren weder geistige noch körperliche Einschränkungen, sondern nehmen Stimmungen im Augenblick wahr.
Therapeuten berichten, dass die bloße Anwesenheit eines Hundes dazu beiträgt, dass nervöse Patienten ihre Unruhe ablegen und sich offener gegenüber ihrem Umfeld zeigen.

So können Tiere helfen:

Loyalität: Tiere sind treu und bleiben stets an der Seite ihres Menschen. Dadurch sinkt das Risiko des Gefühls der Vereinsamung.

Lebensfreude: Tiere besitzen einen hohen Aufforderungscharakter. Sie verkörpern Spaß und Lebensfreude, motivieren zum Spielen und lenken vom eintönigen Alltag ab.

Kontakt: Tiere verstärken das Gegenwartsbewusstsein. Durch den Körperkontakt wird eine Beziehung aufgebaut. Das Streicheln eines Hundes wirkt zum Beispiel beruhigend und deshalb blutdrucksenkend.

Mobilität: Bei Störungen der Motorik, zum Beispiel nach einem Schlaganfall, werden Tiere zur Anregung und zu Bewegungsübungen eingesetzt.

Akzeptanz: Tiere urteilen und beurteilen nicht. Sie nehmen Menschen bedingungslos an. Für sie spielt das Krankheitsbild, der soziale Status oder Schönheitsideale keine Rolle.

Körperliche Fitness: Tiere, insbesondere Hunde, haben den Vorteil, dass sie zu regelmäßiger Bewegung anregen, was positive Auswirkungen auf die Gesundheit hat.

Seelische Stärkung: Tiere geben Menschen das Gefühl, gebraucht zu werden. Dies sorgt für eine deutlich verbesserte Selbstwahrnehmung der Seniorinnen und Senioren und für mehr Zufriedenheit.

Alles klar: wie Sie eine Augenlid-entzündung richtig behandeln

Im Augenlid sitzen unterschiedliche Drüsen, die dafür sorgen, dass die Augen nicht austrocknen. Der dort gebildete Talg vermischt sich mit dem Tränenfilm und hält die Augen feucht. Wenn eine Lidranddrüse verstopft oder mit Bakterien infiziert ist, kann es zu einer Entzündung des Augenlids kommen.

Symptome

Ob Gersten- oder Hagelkorn, ein entzündetes Augenlid kann als sehr unangenehm empfunden werden. In der Regel ist das betroffene Auge angeschwollen, juckt, schmerzt oder es entsteht ein Druckgefühl. Bei einer Augenlidentzündung rötet sich das Ober- oder Unterlid und schwillt teilweise erbsengroß an, meist am Rand im Bereich der Wimpern. Oft helfen eine gute Augenlidhygiene und naturheilkundliche Maßnahmen, um die Beschwerden zu lindern. Klingen die Beschwerden nicht ab, werden ein Arztbesuch und weitere Therapiemaßnahmen erforderlich.

Ursachen und Risikofaktoren

Ein Gerstenkorn kann entstehen, wenn sich Bakterien in der Drüse festsetzen. Das Risiko für eine Entzündung ist erhöht, wenn man zum Beispiel beim Tragen von Kontaktlinsen nicht auf die nötige Hygiene achtet. Ungünstig ist außerdem, wenn Talg oder Schweiß nicht abfließen können bzw. die Drüsen durch eingetrocknetes Sekret oder nicht entferntes Make-up verklebt sind. Bei Menschen mit Diabetes mellitus oder anderen Erkrankungen entwickeln sich Gerstenkörner häufiger.

Hagelkörner werden vor allem durch eine Verstopfung und chronische Entzündung einer Talgdrüse verursacht, indem immer mehr festes Entzündungsgewebe entsteht. Weil keine Bakterien beteiligt sind, bildet sich auch kein Eiter. Chronische Hauterkrankungen wie Rosazea, Hormonschwankungen und Stress gelten als Risikofaktoren sowohl für Hagel- als auch Gerstenkörner.

Häufigkeit und Verlauf

Ein Gerstenkorn kann schnell entstehen und genauso zügig auch wieder verschwinden. Komplikationen sind sehr selten. Wichtig ist,

nicht an der entzündeten Stelle herumzudrücken und verstärkt auf Hygiene zu achten, indem Handtücher nicht mit anderen Personen geteilt werden.

Bei einem Hagelkorn entwickelt sich die Schwellung etwas langsamer. Sie bildet sich von selbst zurück, allerdings auch langsamer. Es kann aber auch passieren, dass sich ein Hagelkorn nicht von selbst zurückbildet. Aus einem nicht vollständig abgeheilten Gerstenkorn entsteht manchmal ein Hagelkorn.

Diagnose

Gersten- und Hagelkörner lassen sich mit bloßem Auge erkennen und anhand ihrer Symptome gut voneinander unterscheiden: Wenn die Entzündung auch bei Druck nicht schmerzt, spricht das in der Regel für ein Hagelkorn. Augenärztinnen und -ärzte überprüfen meist zusätzlich die Sehfähigkeit und schauen sich die Augen und Lider mithilfe einer Vergrößerungslampe an.

Weil Gerstenkörner durch Bakterien ausgelöst werden, ist ein Abstrich zur Keimbestimmung in der Regel überflüssig. Weitere, zum Teil aufwendige Untersuchungen wie Bluttests oder Gewebeuntersuchungen sind bei Augenlidentzündungen nur nötig, wenn der Verdacht auf eine bösartige Hautwucherung besteht oder das Immunsystem geschwächt ist.

Behandlung eines Gerstenkorns

Ein Gerstenkorn öffnet sich nach einer Woche meist von selbst. Dann fließt der Eiter ab und die Schwellung geht zurück. Oft wird geraten, den Lidrand vorsichtig zu massieren und mit speziellen Reinigungstüchern oder Lidreinigungsflüssigkeiten aus der Apotheke zu reinigen. Ein solcher Reinigungsprozess soll die verstopften Poren öffnen.

Keimtötende Mittel, beispielsweise in Form von antibiotikahaltigen Salben, sollten nur nach ärztlicher Beratung angewendet werden. Tabletten, Saft oder Infusionen sind nur dann sinnvoll, wenn etwa ein geschwächtes Immunsystem das Risiko erhöht, dass sich die Entzündung ausbreitet.

Wer nicht auf Medikamente zurückgreifen möchte, kann auch mit Hausmitteln nachhelfen: Bestrahlen Sie ein Gerstenkorn mehrmals täglich mit trockener Wärme. Setzen Sie sich dafür etwa fünf bis zehn Minuten mit geschlossenen Augen vor eine Rotlichtlampe. Wärme kann bewirken, dass sich das Gerstenkorn schneller öffnet und abheilt.

Quark gilt als ein bewährtes Naturheilmittel bei Entzündungen. Verteilen Sie das Frischkäseprodukt auf einem Leinentuch und legen Sie die Quark-Kompressen für zehn Minuten auf das geschlossene Augenlid. Achten Sie darauf, dass Sie das Auge gut mit lauwarmem Wasser ausspülen, damit keine Quarkreste zurückbleiben.

Halten Sie einen Schwarzteebeutel kurz in kochendes Wasser und lassen Sie ihn auskühlen. Legen Sie ihn nach dem Auspressen für 10 Minuten auf das geschlossene Augenlid. Sie können auch einen Aufguss aus Augentrostkraut oder Bockshornkleesamen bereiten, abkühlen lassen und das Augenlid damit abtupfen. Die Wirkstoffe sollen dem Gewebe Flüssigkeit entziehen und damit das Gerstenkorn austrocknen.

Wenn sich ein Gerstenkorn nicht innerhalb von zwei Wochen selbst oder mithilfe der beschriebenen Mittel geöffnet hat, kann ein kleiner Eingriff in einer Augenarztpraxis vorgenommen werden. Dabei wird die Haut des Gerstenkorns eingeschnitten, damit der Eiter ablaufen kann.

Behandlung eines Hagelkorns

Hagelkörner gehen meist von allein zurück. Bis sich die Schwellung jedoch zurückgebildet hat, können mehrere Wochen vergehen.

Wenn das Hagelkorn bestehen bleibt oder so auf das Auge drückt, dass es zu Sehstörungen kommt, kann das Knötchen in der Augenarztpraxis chirurgisch entfernt werden. In diesem Fall übernehmen die Krankenkassen die Kosten für den Eingriff. Eine Entfernung des Hagelkorns aus rein kosmetischen Gründen muss selbst bezahlt werden.

Die besten *Superfoods* für den *Sommer*

Sie liegen im Trend, sind reich an wertvollen Nährstoffen und daher in aller Munde: Superfoods. Doch neben exotischem Obst und Gemüse stecken auch viele heimische Lebensmittel voller vitaler Pluspunkte. Der Sommer ist da und diese Superfoods sollten Sie unbedingt in Ihren Speiseplan einbauen.

Artischocken

Obwohl sie das ganze Jahr über eingelegt in Dosen erhältlich sind, gibt es kaum ein gesünderes Gericht als frisch gekochte Artischocken. Das distelartige Blütengemüse gilt als wahres Superfood: Es senkt den Cholesterinspiegel, wirkt verdauungsfördernd und hilft dem Körper zu entgiften, da die Leber- und Gallentätigkeit angeregt wird. Einfach eine frische Artischocke ca. eine Stunde in Salzwasser kochen und schon ist das heilsame Gericht fertig. Die Blätter werden mit den Fingern einzeln abgezupft und in einen Dip der Wahl getunkt. Das butterweiche, aromatische Fruchtfleisch ist perfekt für lange Sommerabende.

Beeren

Rund sieben Kilogramm Beeren verzehrt jeder Verbraucher in Deutschland im Schnitt pro Jahr. Erdbeeren sind am beliebtesten, Himbeeren und Heidelbeeren folgen mit geringem Abstand. Erdbeeren und Co. können locker mit exotischen Superfoods mithalten, da sie wahre Nährstoffbomben sind. Sie enthalten viele gesunde Inhaltsstoffe, darunter Ballast-, Pflanzen- und Mineralstoffe. In Erdbeeren zum Beispiel steckt Folsäure, die der Körper unter anderem für die Zellteilung benötigt. Johannis- und Stachelbeeren enthalten eine große Menge an Vitamin C und stärken damit das Immunsystem.

Buttermilch

Weniger Kalorien als Milch, reich an Eiweiß und nur ein Prozent Fett: Buttermilch kann mit Recht als Fitnessdrink bezeichnet werden. Mehr noch: Das Sauermilchgetränk ist zudem sehr gesund. Die Verdauung wird verbessert und das Immunsystem gestärkt. Als Getränk sättigt Buttermilch wie eine kleine Mahlzeit, was vor allem einer gewünschten Bikinifigur in den Sommermonaten zugutekommt.

Erbsen

Die kleinen Kugeln wurden lange unterschätzt. Jetzt lösen die grünen Hülsenfrüchte sogar Soja & Co. als Fleischersatz ab. Erbseneiweiß gilt als neuer Trend auf dem heiß umkämpften Fleischersatzmarkt. Ob Schnitzel, Nuggets oder Hackbällchen: Diverse Lebensmittelkonzerne bieten vegetarische oder vegane Produkte auf Grundlage von Erbsenproteinen an. Erbsen sind buchstäblich ein wiederentdeckter Evergreen, wenn es um Superfood-Gemüse geht.

Granatäpfel

Wer den Geschmack des Granatapfels bereits kennt, kann sich beim Blick auf die Inhaltsstoffe umso mehr freuen. Die Frucht ist nämlich eine „Nährstoff-Granate“ unter den Obstsorten. Sie enthält Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium und Kalium, die wichtig für Herz, Nerven und Muskeln sind. Trinken Sie frischen Granatapfelsaft oder genießen Sie die Samen in einem bunten Sommersalat.

Kirschen

Ein wahres Sommerobst-Highlight ist die Kirsche, die zu den Rosengewächsen zählt. Die Früchte sind nicht nur schön anzusehen, sie machen auch schön. Dafür sorgt ein hoher Anteil an Antioxidantien. Das vorhandene Kalium sorgt zusätzlich dafür, dass die Haut straff und jung wirkt. Außerdem sind Kirschen gute Folsäurelieferanten. Sie enthalten etwa 50 Mikrogramm pro 100 Gramm und liefern damit etwa ein Drittel der täglich empfohlenen Menge an Vitamin B.

Kohl

Kohl ist zwar das Superfood des Winters, da viele Sorten in der kalten Jahreszeit geerntet werden, aber es gibt ihn ja auch jetzt in tiefgefrorener Form. Der hohe Ballaststoffanteil in Kohl sorgt für einen langen Sättigungseffekt und für eine langsamere Verdauung, was die Ausschüttung von Insulin bremst und sich positiv auf den Blutzuckerspiegel auswirkt. Ob als Salat, Auflauf oder Beilage, genießen Sie die Kohlsorten, die Ihnen schmecken.

Nüsse

Wer seine Haut nicht nur vor Sonneneinstrahlung schützen möchte, sondern auch eine nachhaltige Pflege des Bindegewebes sucht, sollte öfter Nüsse und Mandeln knabbern. Der hohe Anteil gesunder Pflanzenfette stärkt den Zusammenhalt des Gewebes auf natürliche Weise und sorgt erfolgreich für eine belastbare Haut.

Rote Bete

Eine ausgewogene und bewusste Ernährung kann sogar gegen Hitzeempfindlichkeit im Sommer wirken. Tatsächlich bringt Rote Bete, die reich an Eisen ist, wieder Schwung in den Blutkreislauf und sorgt dafür, dass die Zellen mit voller Kraft funktionieren. Ob als Suppe oder Salat, roh und hauchdünn aufgeschnitten als Carpaccio – die roten Rüben sind vielseitig einsetzbar und superlecker.

Salbei

Was tun gegen übermäßiges Schwitzen im Sommer? Ein gesundes Nahrungsmittel, das Schweiß reduzieren kann, ist frischer Salbei. Die Pflanze kann dafür sorgen, dass nur noch die Hälfte an Schweiß gebildet wird. Dafür muss jedoch mindestens ein Liter Salbeitee pro Tag getrunken werden. In der Eisteevariante bietet dieser Tipp zudem eine perfekte Abkühlung.

Tomaten

Um den Körper im Sommer vor UV-Strahlen zu schützen, wird reichlich gecremt. Aber auch von innen können Sie Ihre Zellen stärken. Tomaten enthalten den sekundären Pflanzenstoff Lycopin, der das Risiko eines Sonnenbrands um etwa ein Drittel reduzieren kann. Ob klein oder groß, rot oder gelb, Tomaten schmecken in diesen Wochen richtig lecker und lassen sich vielseitig zubereiten. Im Sommer stehen besonders Salate, Bruschetta, Grilltomaten oder ein leichtes Süppchen hoch im Kurs.

Spezialitäten aus Italien

Viele Regionen Italiens haben unterschiedliche Spezialitäten zu bieten. Ob Antipasti, Fisch oder Fleisch, begleiten Sie uns auf eine kulinarische Reise durch Bella Italia und holen Sie sich südländische Genussmomente in die einheimische Küche.

Fagottini di bresaola

Bresaola-Bündel mit Ricotta, Rucola und Pekannüssen

Zutaten

200 g geschnittene Bresaola
200 g Ricotta
20 g Rucola
50 g Pekannüsse
Natives Olivenöl extra
Salz, Pfeffer
Schnittlauch

Ricotta in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrühren. Fügen Sie die grob gehackten Pekannüsse und den gehackten Rucola hinzu. Mit einem Esslöffel Öl, Salz und Pfeffer würzen. Geben Sie einen Löffel Ricotta auf eine Scheibe Bresaola. Schließen Sie es zu einem kleinen Säckchen und binden Sie es mit etwas Küchengarn zusammen. Das macht es einfacher, es mit einem Schnittlauchstiel zu überlappen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Bewahren Sie die fertigen Bündel bis zum Servieren im Kühlschrank auf.

Asparagi con salmone al forno

Köstlich saftiges Lachsfilet mit frischem Spargel

Zutaten

0.5 kg Spargel
2 Stück Lachsfilet
25 g Butter weich
1 Zitrone Bio
25 ml Orangensaft
1 TL Honig
Schnittlauch
Salz, Pfeffer
Olivenöl zum Einfetten

Ofen auf 200°C vorheizen. Spargel waschen, schälen und holzigen Teil des Stiels abschneiden. In eine mit Olivenöl eingefettete Auflaufform geben, mit Salz und Pfeffer würzen und für 15 Minuten in den Ofen geben. Butter in einem Topf erhitzen, mit Orangensaft, Honig, Pfeffer, Salz und Zitronenabrieb verrühren. Schnittlauch waschen und in kleine Röllchen schneiden. Lachsfilets waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Nachdem der Spargel im Ofen gegart ist, diesen wenden und die Lachsfilets darauflegen. Die flüssige Butterreduktion über Fisch und Spargel verteilen und weitere 10 Minuten im Ofen garen. Zuletzt mit den Schnittlauchröllchen den Spargel mit Lachs garnieren und heiß servieren.

Anzeige

MÜLLER BESTATTUNGSHAUS | TRAUER BRAUCHT VERTRAUEN

„Der Tod eines Menschen ist eine emotionale Ausnahmesituation, die viele Fragen aufwirft. Bei einem ruhigen Gespräch besprechen wir, was zu tun ist. Offen, transparent und verantwortungsbewusst. Von der Vorsorge bis zur Bestattung finden wir gemeinsam mit Ihnen einen guten Weg, den Abschied liebevoll zu gestalten.“

Reinhard Müller
Fachgeprüfter Bestatter

Stephan Müller
Bestattermeister

„Vereinbaren Sie ein persönliches Beratungsgespräch, gerne auch bei Ihnen zu Hause, selbstverständlich kostenlos und unverbindlich.“

Telefon 0 22 24 / 90 06 90
www.bestattungen-badhonnef.de
Kucksteinstraße 46 · 53604 Bad Honnef

Ganz schön bunt

Bilder: © Walbusch

Im Sommer sehen wir nicht nur in der Natur mehr Farben, sondern auch bei der Kleidung. Farben geben neuen Schwung, sorgen für gute Stimmung und steigern das Glücksgefühl.

Dieser Sommer wird bunt und lebensfroh. Die neuen Walbusch Kollektionen mit frischen, farbenfrohen Outfits geben Grund zur Freude. Fühlen Sie sich wohl in leuchtenden Farben, starten Sie selbstbewusst auf dem Laufsteg, der Leben heißt und strahlen Sie eine Positivität aus, die auch andere mitreißen wird!

Mehr farbige Modetipps finden Sie auf www.walbusch.de oder in einer Walbusch-Filiale in Ihrer Nähe.

Italienischer Lese Spaß

Frances Mayes
Das Licht der Toskana
ISBN 978-3-8321-6494-2

Ruhestand auf Italienisch

Von ihrem friedlichen toskanischen Grundstück aus beobachtet Kit Raine die chaotische Ankunft dreier amerikanischer Frauen. Susan hat die zwei anderen dazu überredet, ihre Aussichten auf einen respektablen Ruhestand sausen zu lassen und die großzügige, verwunschene Villa Assunta zu mieten. Die drei sind aufgeschlossen und neugierig, müssen sich jedoch in der fremden Kultur zurechtfinden. Julia ist fest entschlossen, Meisterin der italienischen Küche zu werden. Und Camille überkommt bei den neuen, überwältigenden Eindrücken das Bedürfnis, wieder zu malen. Kit stellt fest, dass auch ihr eigenes Leben einige Überraschungen bereithält ... Ein Roman voll Wärme, Herzlichkeit und köstlichen Beschreibungen von Land, Leuten und Freundschaft – eine Liebeserklärung an Italien.

Falsches Spiel am Lago di Como

Bellagio am Comer See bietet eine Kulisse, wie sich Regisseurin Aurora Damiani keine bessere wünschen könnte. Mit ihrem Film will sie es zurück auf die roten Teppiche schaffen. Viel zu lange schon wartet sie auf ihr Comeback. Doch als ihr Hauptdarsteller Umberto Farini kurz nach Beginn der Dreharbeiten tot aufgefunden wird, sieht sie sich mit ganz anderen Problemen konfrontiert. Commissario Giulia Cesare steht vor einem verzwickten Fall. Glücklicherweise hat ihr Freund Brutus eine Statistenrolle am Set ergattert. Gemeinsam nehmen sie das gesamte Filmteam genau unter die Lupe: Fast jeder hier hatte eine Rechnung mit Farini offen. An potenziellen Mördern und möglichen Motiven mangelt es also nicht.

Clara Bernardi
Letzte Klappe am Comer See
ISBN 978-3-8321-6523-9

Bilder: © DuMont

JP O'Connell
Hotel Portofino
ISBN 978-3-8321-8206-9

Downton Abbey an der italienischen Riviera

Im Sommer 1926 eröffnet das spektakulär gelegene Hotel Portofino wieder. Doch den Eigentümern, dem britischen Ehepaar Bella und Cecil, fehlt es an Geld und Personal. Spätestens als eine verflossene Liebe von Cecil im Hotel eintrifft, wachsen die Spannungen zwischen dem Hotelbesitzerpaar. Ihr Sohn Lucian, der schwer traumatisiert aus dem Ersten Weltkrieg zurückkehrt, hat ganz eigene Pläne: Er liebt die Kunst, das italienische Lebensgefühl und hat ein Auge auf das Kindermädchen Constance geworfen. Während illustre Gäste das Hotel bevölkern – eine Tänzerin, ein Kunstkenner und ein erfolgreicher Tennisspieler –, entwickelt sich eine Privatfehde zwischen Bella und dem Mussolini zugeneigten Ortsvorsteher. Hinter ihrem Rücken schmiedet Cecil einen gefährlichen Plan, um endlich an Geld zu kommen. Ein Roman vom unvergesslichen, italienischen Sommer in den wilden Zwanzigern: atmosphärisch, unterhaltend, nostalgisch.

EINRICHTUNGSHAUS
walkembach
BAD HONNEF

TISCHLEREI • EINRICHTUNGEN • KÜCHEN

Wir freuen uns auf
Ihren Besuch!

Öffnungszeiten:

Di - Fr 10:00 - 18:30 Uhr
Sa 10:00 - 16:00 Uhr

Am Saynschen Hof 27 • Hauptstr. 82
Fußgängerzone
53604 Bad Honnef • Tel: 02224/2471

www.walkembach.de

Neu verlieben: Partnersuche ab 60

Die Sehnsucht nach Schmetterlingen im Bauch und einer Person an der Seite begleitet uns bis ins hohe Alter. Spätestens nach dem bekannten Liedtext von Udo Jürgens ist bekannt, wann das Leben anfängt. Und die Liebe kennt sowieso keine Altersbeschränkung.

Eine Partnersuche steckt voller Herausforderungen

Nicht nur für junge Leute sind Liebesfragen mit viel Herzklopfen verbunden; auch für Best Ager gibt es einige Hindernisse zu überwinden. Trennung und Scheidung sind in der Gesellschaft von heute alltäglich geworden. Außerdem ist es oft der Tod, der glückliche Beziehungen zerreißt und Partner, die sich wirklich lieben, viel zu früh trennt. Meist dauert es dann geraume Zeit, bis Mann oder Frau bereit ist, der Liebe eine neue Chance zu geben.

Doch Unsicherheit sollte kein Grund sein, die Partnersuche im Alter an den Nagel zu hängen. Was man früher als Rendezvous und heute als Dating bezeichnet, kann jederzeit neu gelernt werden – getreu dem Motto: Zu jedem Topf passt auch ein Deckel. Problematisch sind meistens die hohen Ansprüche. Mit fortgeschrittener Lebenserfahrung steigt das Wissen um den eigenen Selbstwert. Man wünscht sich vielleicht eine neue, harmonische Beziehung, aber nicht um jeden Preis.

Frauen bei der Partnersuche mit 60: Ruhe im Haus beenden

In der Regel mussten Frauen lange Zeit die Jonglage zwischen Arbeit, Kindererziehung und Haushalt beherrschen. Mit 60+ ist endlich Ruhe eingekehrt – vielleicht sogar zu viel Ruhe. Daher sehnen sich manche Damen nach einer neuen Liebe, um Hobbys und Interessen mit einem Partner zu teilen. Die moderne Dating-Welt hat sich in den letzten Jahren stark gewandelt. Klischees und Rollenbilder haben sich verabschiedet. Daher kann Frau bei der Partnersuche ab 60 auch selbst das Ruder in die Hand nehmen und aktiv werden. Frauen dieser Altersgruppe bringen auch elementare Vorteile mit: Familienplanung und Sorgen rund um die biologische Uhr gehören der Vergangenheit an. Der Druck, mit dem sich jüngere Frauen in Liebesbeziehungen konfrontiert sehen, entfällt.

Single Männer ab 60: Der Kampf gegen die Einsamkeit

Nach einem langen und stressigen Berufsleben wünschen sich auch Solo-Männer ab 60 eine liebevolle Partnerin an ihrer Seite. Im Gegensatz

zu den Damen sind die Herren dabei vermehrt von Einsamkeit betroffen. Während Frauen häufig ihr soziales Netz ohne Unterlass gepflegt haben, können Männer meist nur auf einen relativ kleinen Bekanntenkreis zurückgreifen. Zudem haben sie eher Probleme, sich nach langer Beziehung im Single-Alltag zurechtzufinden. Dennoch haben alleinstehende Männer im Seniorenalter bei der Partnersuche ebenfalls Vorteile: Die finanzielle Komponente ist meistens geregelt, die Gedanken sind nicht mehr auf Beruf und Karriere fixiert. Das Leben findet ganz im Moment statt. Eine gute Basis für eine tragfähige Beziehung.

Auf geht's zum neuen Glück

Ungeachtet ihrer eigenen Situation haben die meisten Herren und Damen, die ihr Singledasein in eine Partnerschaft ummünzen wollen, lange Zeit keine Erfahrungen mehr im Umgang mit potenziellen Partnern gesammelt. Gehen Sie daher Ihren Beziehungsneustart entspannt an. Wenn Sie Ihr Gegenüber unter Druck setzen, kann das eine abschreckende Wirkung haben.

Mit Altlasten sollten Sie abgeschlossen haben. Auch dem früheren Leben nachzutrauern, ist nicht ratsam. So sollten Ihre Gesprächsthemen nicht gleich von schweren Schicksalsschlägen oder komplizierten OPs geprägt sein. Bleiben Sie positiv und richten Sie Ihren Blick lieber in die Zukunft. Was möchten Sie noch erleben? Welche persönlichen Wünsche sollen für Sie – im Idealfall mit einem neuen Partner an Ihrer Seite – noch Wirklichkeit werden?

Mit 60+ profitieren Sie von einem reichen Erfahrungsschatz. Daraus haben sich natürlich auch Werte und Prioritäten ergeben. Dennoch sollten Sie darauf gefasst sein, den ein oder anderen Kompromiss einzugehen. Nur wenn Sie offen und neugierig bleiben, erhöhen sich Ihre Chancen auf ein erfolgreiches Rendezvous. Was besonders wichtig ist: Seien Sie ehrlich im Umgang mit Ihrem Gegenüber, heben Sie Ihre Stärken hervor, aber akzeptieren Sie auch Ihre Schwächen. Zeichnen Sie einfach ein authentisches Bild von sich.

Flirten will gelernt sein

Mancher Senior-Single kann bei diesem Thema schon etwas eingerostet sein. Ob beim gemeinsamen Sportkurs, im Café oder beim Einkauf – überall lassen sich neue Bekanntschaften schließen:

- Warten und vertrauen Sie nicht einzig und allein darauf, dass Sie von jemandem gefunden werden. Wenn Sie jemand interessiert, nehmen Sie Ihren Mut zusammen und machen Sie den ersten Schritt.

- Natürlich sind Komplimente über Äußerlichkeiten schmeichelnd. Attraktiver sind jedoch Aussagen, die auf den Charakter Ihres Gegenübers abzielen. Sagen Sie ihm oder ihr, was sie oder ihn Ihres Erachtens so einzigartig macht.

- Gibt es Hobbys oder Aktivitäten, die Sie gemeinsam teilen? Prima! Rücken Sie beim Flirten gemeinsame Interessen und Werte in den Vordergrund und schon haben Sie ein Gesprächsthema.

- Stehen Sie im Gespräch zu Ihren Emotionen und zu dem, was Sie bewegt, was Sie berührt und was Sie zum Lachen oder Weinen bringt.

- Eine Online-Singlebörse für Best Ager – warum nicht? Immer mehr Senioren erkennen die Vorteile und probieren ihr Glück im Netz. Seriöse Plattformen haben eine intuitive Nutzeroberfläche, die auch für Internet-Neulinge leicht verständlich ist. Zudem können Sie das Finden einer neuen Liebe diskret und bequem von zu Hause aus in Ihren Tagesablauf integrieren.

- Was immer Sie auch für Erfahrungen machen, bleiben Sie am Ball und lassen Sie sich nicht so schnell entmutigen. Fürs Aufgeben ist man schließlich noch viel zu jung. Denn wer die Liebe sucht, wird sie letzten Endes auch finden.

DenkSport

Suchen Sie im Buchstabengitter verborgene Begriffe. Sie werden sehen: Mit etwas Übung finden Sie Worte, wo vorher nur ein unübersichtlicher Buchstabensalat angerichtet war.

Die 12 gesuchten Wörter können waagrecht, senkrecht oder diagonal im Gitter angeordnet sein. Wenn Sie ein Wort gefunden haben, kreisen Sie dieses mit einem Stift ein.

W B E Z F T O L W S K V B M N P E B E Z F T O L
T R B E K I N T U I T I O N K R Ö R B E K M I O
H Y X C V B N S H U N L E R T C H R O N I K N S
R I U A D Q W E R M Y F N D L V F I U A D Q W E
Z Z O L J N E R Z U I L E J F T E Z O L J N E R
N O S Z H W A I N E E Ä P K B L S R M C H Y E W
K T Z E D U E I K A E U E T T R Q T S E D U E I
E E T K O N J U N K T U R F I I M E T U F B B U
A I W E T R Z M A N V S G S S E O E A X H I E M
Q W F H D E K O R A T I O N O G S N F H L C E W
E S F P F I R W E C Y A R T M N T S F W E E L D
S E M P A T H I E K Z L E C A W A E A G G Z A I
E U P E L F N M E T R L D K C L M U P E I F N M
K W H Ü H N E R K L E C W R T W L W H Ü T N E R
R R G J N U T I R Q V I A C M U S R G J I U T I
A I W R T R Z M O N O G R A M M W I W E M R Z M
Q W F H E C E W Q D L T U I O G S W F H A C E W
E S F Y F F W D E C U A R T M N X S F Y T E R Ö
S E A G I Z E I S K T L E C A W A E A G I Z A I
E U P E L F N R E T I L D K C L L U P E O F N M
K W H Ü H U E Z A L O C W R T W N W H Ü N N E A
R R G J N U T I R T N I A E M I S S I O N U T I

Mit freundlicher Unterstützung von www.raetseldino.de

Lösung

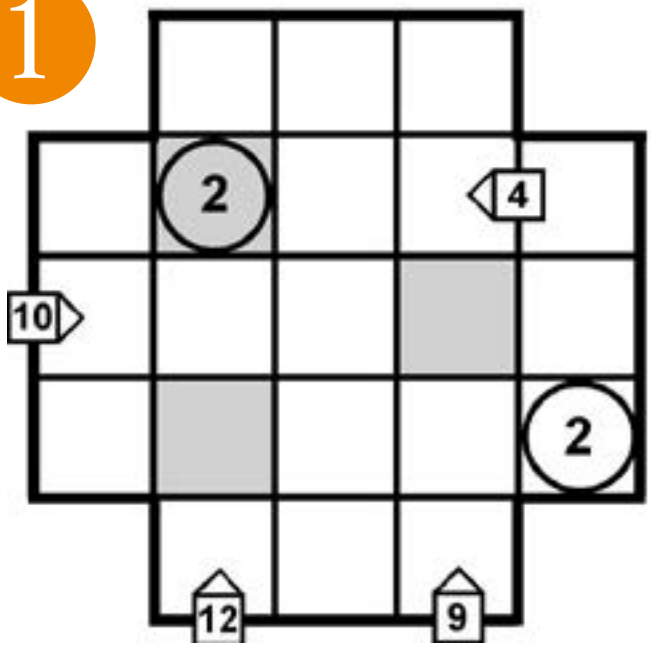
Intuition
Infektion
Monogramm

Emission
Dekoration
Legitimation

Revolution
Konjunktur
Chronik

Empathie
Referat
Vers

1

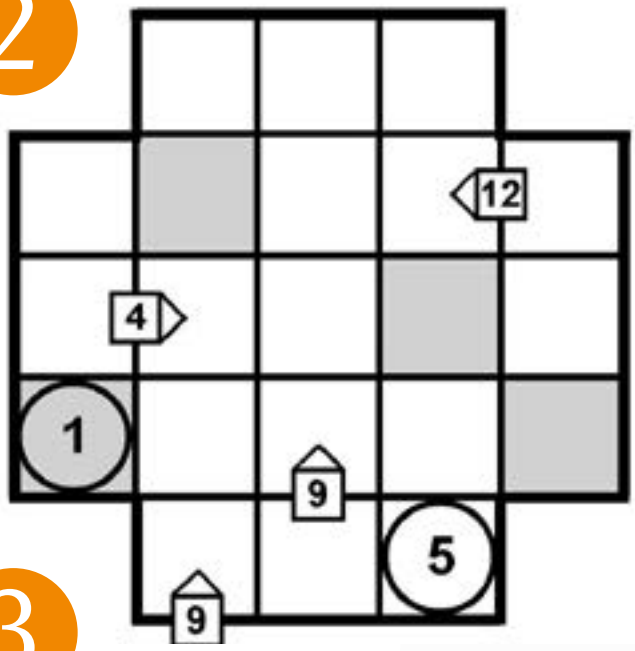


ZoK ist ein besonderes Logik- und Zahlenrätsel, das auf dem Spielen mit Münzen basiert.

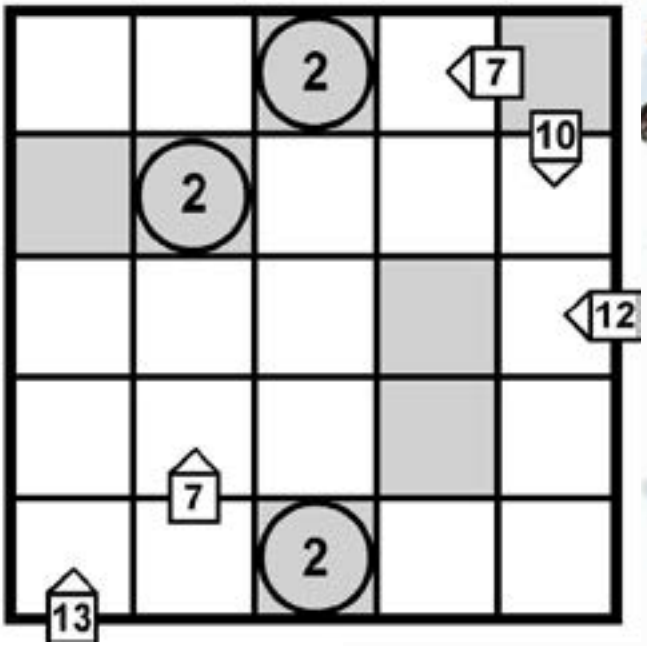
Es stehen nur Münzen der Wertigkeit 1, 2 und 5 zur Verfügung. Die Münzen werden mit Zahl oben auf den weißen oder Kopf oben auf den grauen Feldern platziert, sodass alle vorgegebenen Teilsummen erfüllt sind. Diese sind in Richtung des jeweiligen Markers in dessen Zeile oder Spalte stets bis zum Rand zu bilden. Es werden nur die Zahlwerte (weiße Felder) zur Teilsumme addiert.

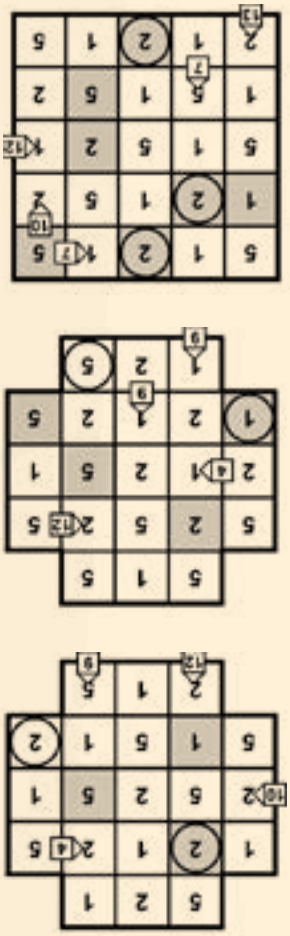
Die Kopfwerte (graue Felder) bleiben unberücksichtigt. Es dürfen keine Münzen der gleichen Wertigkeit waagerecht oder senkrecht nebeneinander liegen. Dabei ist es egal, ob die Münzen Kopf oder Zahl zeigen. Diagonal gibt es keine Einschränkung. Meist sind zudem einige Münzen vorgegeben, die bei der Lösung helfen.

2



3





Lösung

Wer Blumen liebt, der liebt auch Menschen.

So erfreuen wir, Familie Steinmann, unsere Kundschaft seit mehr als 25 Jahren mit jahreszeitlichen Schnittblumen, Zierpflanzen, individuellen Balkonbepflanzungen oder Trauerfloristik – gleich ob im Sommer oder Winter.

Wir bringen Ihnen ins WohnGut Parkresidenz Ihren wöchentlichen Wunsch-Blumenstrauss, organisieren als Fleurop-Kooperationspartner einen Geburtstagsgruß an ehemalige Nachbarn, gute Freunde oder Familienmitglieder.

Als besonderen Service bieten wir Ihnen an, Ihre Balkonkästen, Kübel oder Schalen bei Ihnen zuhause abzuholen und diese im Geschäft saisonal zu bepflanzen. Die bestückten Kästen/ Schalen bringen wir Ihnen im Anschluss selbstverständlich in Ihre Wohnung zurück.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch oder Ihren Anruf!

Blumen Neffgen
Inhaber Thomas Steinmann
Linzer Str. 117 · 53604 Bad Honnef
Tel: 02224 3348
Mail: thomas-steinmann@t-online.de

Auflösung Heft 01/2022

Die Gewinner sind H. Schöllner aus Bad Honnef und H. Piest aus Krefeld.

Einsendeschluss ist der 31.10.2022. Es gilt das Datum des Poststempels.

Original und Fälschung – finden Sie 5 Fehler!

Im rechten Bild haben sich 5 Fehler eingeschlichen.
Vergleichen Sie die linke mit der rechten Aufnahme und kreisen Sie die gefundenen Fehler deutlich erkennbar ein. Schneiden Sie die Karte aus und senden Sie diese mit komplettem Namen und Ihrer Adresse an die

WohnGut Parkresidenz
Bad Honnef GmbH
Am Spitzenbach 2
53604 Bad Honnef

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der Parkresidenz sind nicht zur Teilnahme berechtigt.

Die Gewinner werden wie immer von uns informiert. Wir drücken Ihnen die Daumen! Mit etwas Glück warten tolle Preise auf Sie:

1. Preis: 1 x 3 Nächte Probewohnen für 2 Personen im WohnGut Parkresidenz (übertragbar)
2. Preis: 1 x 2 Freikarten für eine Veranstaltung Ihrer Wahl im WohnGut Parkresidenz

Stellen Sie uns auf die Probe!

Damit Sie sich sicher sein können, dass Sie die richtige Entscheidung treffen, möchte ich Sie dazu einladen, sich einen persönlichen Eindruck von der besonderen Atmosphäre, der kultivierten Behaglichkeit, der wunderschönen Lage und der eleganten Gemütlichkeit des WohnGuts Parkresidenz zu verschaffen. Testen Sie unsere Vorzüge sowie das Ambiente. Schauen Sie sich die Mitarbeiter an und entscheiden Sie, ob Sie sich vorstellen können, hier heimisch zu werden. Ich bin mir sicher, dass Sie sich bei uns sehr schnell wohlfühlen. Während Ihres Aufenthaltes stehen wir Ihnen für all Ihre Fragen gerne zur Verfügung. Wir freuen uns auf die gemeinsame Zeit mit Ihnen! Ihr Guido Bierbaum

Parkresidenz Bad Honnef GmbH
Telefon 0 22 24 / 18 30
parkresidenz@wohngut.de
www.wohngut.de

☐ Bitte senden Sie mir Informationen zum WohnGut Parkresidenz zu.

☐ Bitte rufen Sie mich zur Terminvereinbarung an.

Name _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Bitte freimachen, falls Briefmarke zur Hand

WOHNGUT
Parkresidenz
Bad Honnef

Parkresidenz
Bad Honnef GmbH
Am Spitzenbach 2
53604 Bad Honnef

Sie finden uns auch bei Facebook und Instagram. Schauen Sie vorbei und schenken Sie uns Ihr „Gefällt mir“!