

WOHNGUT

Kurier

**Aus dem
WohnGut**
Wanderung auf dem
Jakobsweg – Teil 5

Fit & Gesund
Tipps für einen
aktiven Frühling

**Essen mit
Genuss**
Da haben wir
den Salat



WOHNGUT
Osterseifen

Liebe Leserinnen und Leser,



das alte Jahr haben wir hinter uns gelassen und sind schwungvoll mit der fünften Jahreszeit ins neue Jahr gestartet. Anlässlich unserer alljährlich stattfindenden großen Karnevalssitzung durften wir 120 Jecken begrüßen. In der bunt geschmückten Eingangshalle tummelten sich fantasievoll verkleidete Bewohner, Mitarbeiter und Angehörige. Durch das Programm führte unser bekannter Clown in der Bütt, Anja Middel, und sorgte gemeinsam mit den anwesenden Tanzgarden bzw. -paaren, Prinzen und Funkenmariechen für reichlich Stimmung.

Auswärts frönten unsere Bewohner der Ballettkunst und besuchten die Aufführung „Der Nussknacker“. Auch die Lachmuskeln wurden mit dem Besuch des Theaterstücks „Dem Himmel sei Dank“ bedient.

Nun steht Ostern und vor allem der Frühling vor der Tür. Wer sehnt sich nicht nach etwas Sonne, fröhlichem Vogelgezwitscher und den ersten sprießenden Knospen? Passend zur Jahreszeit erwarten wir wieder einige künstlerische Darbietungen, zu denen Sie herzlich eingeladen sind. Im Anschluss freuen wir uns über Ihren Besuch in unserem Café.

Für eine private Führung nehmen Sie gerne Kontakt zu mir auf.

Herzlichst

Lena Zöller



Unsere Themen für Sie

4 *Aus dem WohnGut*

18 *Fit & Gesund*

22 *Essen mit Genuss*

24 *Literatur*

26 *Partner*

27 *Informationen*



Impressum

Herausgeber: V. i. S. d. P.
WohnGut Osterseifen GmbH
Im Osterseifen 1 · 57462 Olpe
osterseifen@wohngut.de
www.wohngut.de

Konzeption: Bernd Schürenberg
Art Director: Lars Besten
Redaktion: Lena Zöller, Frank Blau, Lars Besten
Lektorat: Frank Blau
Anzeigenleitung: Bernd Schürenberg
(b.schuereenberg@crew4.de)

Verlag: syscom360° GmbH
Ernestinenstraße 279 · 45139 Essen
T 0201 48792100 · F 0201 48792109
info@syscom360.de · www.syscom360.de

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

Veranstaltungsrückblick

Krimi-Dinner auf dem Biggensee

Der Mörder ist immer der Gärtner? Unter diesem Motto fand am 25. November 2023 ein Krimi-Dinner auf der MS Westfalen, einem Personenschiff der Weißen Flotte auf dem Biggensee, statt. Inmitten dieser wunderschönen Kulisse genossen einige Bewohnerinnen unseres WohnGuts einen unterhaltsamen Abend mit Rätselspaß und gutem Essen. Die witzigen Dialoge und raffinierten Hinweise der Theatergruppe sorgten für gelöste Stimmung und herzhaftes Lachen.

Doch trotz aller Bemühungen gelang es uns nicht, den Fall zu lösen. Das übernahmen andere Teilnehmer der lustigen Raterunde. Der gelungene Mix aus Spannung, gutem Essen und geselliger Atmosphäre machten diesen Krimi-Abend zu einem detektivischen Highlight.

Am Ende war der Fall klar: Wir kommen gerne wieder.

Was für ein Theater

Der erste Ausflug des Jahres führte die Bewohnerinnen des WohnGuts Osterseifen diesmal nach Ostentrop. Der örtliche Theaterverein führte dort an drei verschiedenen Abenden die Komödie „Dem Himmel sei Dank“ auf. Nach einer gut 40-minütigen Fahrt kamen alle wohlbehalten in Ostentrop an. Die Begrüßung war sehr herzlich und wir wurden zu unseren Plätzen in der zweiten und dritten Reihe geleitet.

Die Komödie – aufgeführt ausschließlich von örtlichen Laiendarstellern – erzählte die Geschichte des Dorfpfarrers mit allerlei Irrungen und Verwirrungen. Die Stimmung war sehr gut, es wurde viel und herzlich gelacht. In den Pausen war für das leibliche Wohl bestens gesorgt. So machten sich zufriedene Bewohnerinnen gegen 22.30 Uhr auf den Heimweg durchs verschneite Sauerland. Nächstes Jahr gerne wieder.

Nadja Grünhage

Beirat besucht Parkresidenz Bad Honnef

Der Beirat des WohnGuts Osterseifen besuchte am 12. Dezember 2023 die Parkresidenz Bad Honnef. Bekanntlich gehören zum WohnGut-Verbund die Parkresidenz Bad Honnef wie auch das WohnGut Saalhausen.

Teilnehmer der kleinen Reisegesellschaft waren Herr Epe, Herr Vetter, Herr Dr. Ohlmer und Frau Dr. Seiler. Sinn und Zweck der Reise war, einen Erfahrungsaustausch mit dem Beirat der Parkresidenz zu führen. Für die Reise stand der Bus des WohnGuts zur Verfügung, der von Frau Hoberg gesteuert und von Frau Grünhage navigiert wurde. Nach einer 1½-stündigen Fahrt kamen wir gegen 11.30 Uhr an der Parkresidenz in Bad Honnef an. Erwartet und begrüßt wurde die Reisegruppe von der Direktorin Frau Lutz und ihrer Kollegin Frau Hüwel. Eine besondere Begrüßung erfuhren Herr Epe und Herr Vetter durch einen Freund bzw. eine Freundin, die seit Jahren in der Parkresidenz residieren.

Nach einer Erfrischung gab es erklärende Worte zur Geschichte der Parkresidenz Bad Honnef, die seit 2016 zum WohnGut Firmenverbund gehört. Die Parkresidenz bietet 121 stilvolle, barrierefreie Appartements zwischen 32 und 110 m² sowie 35 komfortable Pflege-Einzelappartements.

Vor dem Mittagessen gab es eine Führung durch das Haus mit Besichtigung einzelner Wohnbereiche einschließlich des Schwimmbades. Das Schwimmbad bietet für die Bewohner große Vorteile, wird aber relativ wenig genutzt und ist ein hoher Kostenfaktor. Auffallend bei der Besichtigung waren die teilweise kleinen Wohnbereiche, was damit zusammenhängt, dass die Parkresidenz ein ehemaliger Hotelbetrieb war.

Insgesamt machte die Anlage einen hervorragenden Eindruck, sehr komfortabel und sehr gepflegt. Die Anlage punktet mit dem großen Park, dem altem Baumbestand und durch die Nähe zum Rhein, der nach wenigen hundert Metern erreicht werden kann. Ein Ort, an dem man sich wohlfühlen kann.

Nach dem Exkurs durch Haus und Garten schloss sich das Mittagessen in einem Separee an. Es gab Reibekuchen mit Apfelmus – alternativ Blumenkohl mit Schinken und Kartoffeln. Die Qualität des Mittagessens mit Vor- und Nachspeise und allem



drumherum war absolut vergleichbar mit Olpe. Zum Dessert gesellte sich dann der Beiratsvorsitzende der Parkresidenz, Herr Dr. Pflaume, dazu und es begann der eigentliche Zweck der Reise: Der Erfahrungsaustausch Olpe – Bad Honnef.

Herr Dr. Pflaume erwies sich als absoluter, sehr bedachter Beiratsprofi, der den Vorsitz in Bad Honnef seit 2015 innehat. Er berichtete, dass die Zusammenarbeit mit der Geschäftsleitung sehr problemlos verlief und das berechnete Wünsche weitestgehend erfüllt wurden. Bei Neuinvestitionen sei man allerdings etwas knauserig und es dauere etwas länger. Die Wohngelderhöhungen, bedingt durch die gestiegenen Energiepreise, hätten manche Bewohner hart in Bedrängnis gebracht. Sollten die Energiepreise wieder stark fallen, erhoffe man sich auch in Bad Honnef, dass eine Preisanpassung erfolge. Man fühle sich seitens der Geschäftsleitung gut informiert; die Zahlen würden offengelegt. Zum Abschluss lud Herr Epe Herr Dr. Pflaume zum Gegenbesuch nach Olpe ein, der gerne angenommen wird.

Mit einem Dank an die Geschäftsleitung der Parkresidenz verabschiedete sich die Olper Besuchergruppe und trat die Heimreise an. Unterwegs im Bus wurde eifrig über Vor- und Nachteile der beiden Einrichtungen diskutiert. Das Ergebnis: Olpe ist schön, wir haben keinen Grund zur Klage! Wir haben zwar kein Schwimmbad und nicht den Rhein vor der Tür, dafür aber ein Wassertretbecken und die Bigge. Was wollen wir mehr ...

Sicher in der Heimat, im WohnGut Olpe angekommen, galt ein besonderer Dank an Frau Hoberg für die exzellente, sichere und stressfreie Fahrweise! Durch den Besuch in Bad Honnef ist der Beirat um eine Erfahrung reicher geworden. Als nächstes auf der Agenda steht ein Besuch in Saalhausen an.

Klaus Vetter



Wanderung

auf dem Jakobsweg von Köln nach Trier

Text und Bilder: Katja Kalitzki



Begleiten Sie mich heute auf dem Weg zum Ziel. Was am 03. Juli in Köln begann und über mehr als 230 Kilometer geführt hat, endet jetzt in Trier, der ältesten Stadt Deutschlands.

Donnerstag, 15. Juli 2021:
von Echternach nach Welschbillig, 17,9 km

Am Morgen dringen Sonnenstrahlen durch die Fensterläden. Ich glaube schon, fast zu träumen. Ich sehe nach draußen und die Welt sieht tatsächlich wieder besser aus. Es ist locker bewölkt, die großen Pfützen, die gestern noch rund um das Gebäude zu sehen waren, sind kleiner geworden oder ganz verschwunden. Während des Frühstücks storniere ich mein gebuchtes Zugticket – ich gehe doch weiter.

Auch die Wettervorhersage ist durchweg positiv zu werten.

Auf dem Weg in die Innenstadt von Echternach sehe ich die Folgen des gestrigen Tages: Überall auf den Straßen und Wegen liegt dicker Schlamm. Unrat und Zweige sind über Straßen und Gehwege verteilt und in manchen Einfahrten liegen Sandsäcke. Die Echternacher lassen sich aber nicht unterkriegen und räumen bereits fleißig auf. Dennoch muss der eigentlich kleine Bach hier mit ziemlicher Gewalt durchgerauscht sein. In der Innenstadt sieht zunächst alles normal aus. Ich gehe in die Kirche St. Willibrord, wo ich eine Kerze anzünde. Die Kirche gefällt mir gut, in der Krypta gibt es sehr alte Fresken zu bewundern.

Echternach ist die älteste Stadt Luxemburgs und wurde durch die Römer gegründet. In der ehemaligen Klosterkirche ist der Heilige Willibrord beigesetzt, ein Missionar aus Britannien,

der um 700 zum Bischof von Utrecht ernannt wurde. Auch sein Grab ist das Ziel von Wallfahrten. Die Kirche aus dem 11. Jahrhundert mit kleineren Änderungen des 13. Jahrhunderts ist weitgehend original erhalten. Die Krypta stammt noch aus dem 8. Jahrhundert.

Leider finde ich keinen Pilgerstempel, weshalb ich noch die Touristinfo aufsuche, die am Platz vor der beeindruckenden Kirche liegt. Hier könnte ich den Stempel erhalten, aber die Info ist ausnahmsweise geschlossen. Ich nehme an wegen des Hochwassers. Einige Straßen sind doch ein wenig unter Wasser, was aber jenes aus den Kellern der Anwohner ist, das sie auf die Straße pumpen, wo es sich dann sammelt. Nun lenke ich meine Schritte Richtung Brücke über die Sauer – hier sieht es ganz anders aus. Die Sauer führt extrem viel schlammiges Wasser. Ganze Baumstämme werden mitgerissen, unter den Brückenbögen ist kaum noch Luft. Ich bin sprachlos und aufgeregt. Erstmal über die Brücke. Der weitere Weg ist wieder unmöglich, da überflutet. Die Häuser am Ufer in Echternachbrück auf deutscher Seite stehen unter Wasser. Mithilfe der Wander-App bastele ich mir eine Alternativroute auf höherem Terrain, um trotzdem weiterzukommen. Von weiter oben sieht das alles noch dramatischer aus. Auch der Campingplatz ist nicht mehr zu sehen – alles überspült.

Ich möchte Sie als Leser gar nicht mit all den Details dieses kleinen Abenteuers behelligen, sonst nimmt dieser Beitrag kein Ende – für mich war es natürlich ein sehr aufregender Tag, weil ich dem Wasser ausweichen musste. Dabei kletterte ich über Zäune, kämpfte mich durchs Unterholz und hatte Herzklopfen beim Überqueren einer Brücke über die Prüm, die für den Autoverkehr bereits gesperrt war. Bilder sagen mehr als Worte ... So dauerte es eine gefühlte



halbe Ewigkeit, bis ich in der Nähe von Menningen endlich wieder auf den Jakobsweg traf. Die erste Markierung ließ mich sehr erleichtert auf die Knie gehen. Ab da schien es, als gäbe es das Hochwasser nicht ...

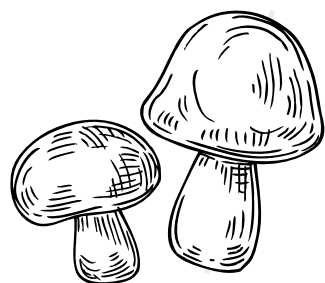
Der Weg führt über eine Ebene. Die Jakobsmuscheln sind hier auf sehr hübschen Steinen angebracht. Am Wegesrand entdeckte ich ein Corona-Denkmal, das erste dieser Art, das ich sehe. Ein Herr, der mit dem Auto seinen Hund hat Gassi gehen lassen, fragt, ob er mich mitnehmen könne, was ich aber dankend ablehne. So weit ist es ja gar nicht mehr. Kurze Zeit später gehe ich an einer schönen Streuobstwiese vorbei, wo alles summt und flattert.



Aus dem WohnGut

Bisher habe ich allerdings noch keine Unterkunft, und diesmal wird es eine Odyssee. In einer Metzgerei, an der ich zufällig vorbeikomme, frage ich die Verkäuferin nach einer Möglichkeit. Sie und eine hinzugekommene Kundin können mir zumindest vage Informationen geben. Angeblich bietet jemand in Möhn Zimmer an, und dann wäre da noch eine gewisse Frau Dahm oben an der Hauptstraße, aber deren Etablissement würden sie nicht empfehlen. Das ist doch immerhin was. Als ich einen Bus entdecke, der nach Möhn fährt, steige ich kurzentschlossen ein. Im Ort angekommen finde ich nichts und frage eine Familie, die gerade die Nachmittagssonne genießt. Das Zimmerangebot ist eine Ferienwohnung, weshalb das wegfällt. Außerdem ist sie eh belegt. Aber der Herr des Hauses kann mir die Nummer von Frau Dahm besorgen. Sie hat noch ein Zimmer frei und eine Freundin von ihr holt mich sogar ab. Ich danke der Familie sehr herzlich für ihre Hilfe!

Das Etablissement ist tatsächlich eine offizielle Pilgerherberge. Leider schon etwas in die Jahre gekommen, aber Frau Dahm ist sehr nett und äußerst bemüht. Ich bin froh, ein sauberes Zimmer gefunden zu haben. Abendessen bekomme ich auch hier, recht simpel, aber sättigend. Als ich im Zimmer mal die Whats-App-Nachrichten auf dem Handy checke, entdecke ich besorgte Fragen, ob bei mir alles in Ordnung sei. Ich bin kurz verwirrt – bis ich anfan-



ge, die Pressemeldungen zu lesen. Flutwelle an der Ahr, hunderte Vermisste, viele Tote. Jetzt wird mir wirklich anders. An Orten, wo ich vor Kurzem noch war, ist nichts mehr wie vorher. Pflastersteine von ganzen Straßenzügen wurden mitgerissen, Brücken beschädigt oder zerstört, alles voller Schlamm. Es ist unbegreiflich. Ich antworte den Besorgten, dass bei mir alles okay sei. Beim Abendessen schaue ich zu dem im Gastraum laufenden Fernseher, dort läuft die Berichterstattung.

Für mich geht es trotzdem weiter. Auch wenn es sich sehr surreal anfühlt.

Freitag, 16. Juli 2021:
von Welschbillig nach Trier, 20,1 km

Frau Dahm hat mir eine nette kleine Auswahl zusammen mit frisch aufgebackenen Brötchen fürs Frühstück bereitgestellt. Wir unterhalten uns über die Hochwasserlage, während an der Herberge ein Einsatzfahrzeug nach dem anderen vorbeifährt: THW, Feuerwehr, Krankenwagen. Hier verläuft eine der Hauptstraßen von Trier ins Herz der Eifel. Die Fahrzeuge kommen teils von weit her, wenn man sich die Kennzeichen anschaut.

Ich trete heute die letzte Etappe an. Zunächst gehe ich durch die Felder runter nach Möhn. Man kann schön die Streuobstwiesen rund um den Ort sehen. In der kleinen Kirche gibt es einen hübschen Stempel für meinen Pilgerbrief. In Butzweiler auch, dort zünde ich eine Kerze für die vom Hochwasser betroffenen Menschen in ganz Deutschland an. Denn auch zu Hause im Sauerland hat es manche Orte an

der Lenne hart getroffen, zum Beispiel Altena.

Heute ist das Wetter eher bedeckt, aber immerhin trocken. So ist das Laufen sehr angenehm. Es geht wie immer durch Felder, Wiesen und Wälder. Hinter dem Ort Lorch durchquere ich einen hübschen Laubwald mit eingestreuten Felsen – eine kleine Entschädigung für das Ferschweiler Plateau? So komme ich ins Tal der Biewer, die zwar auch gut Wasser geführt hat, aber hier gibt es keine dramatischen Beschädigungen. Auf einem Waldweg liegt eine Fichte quer über dem Weg und ihre Äste verhindern, dass ich einfach drunter her gehen kann. Also wird kurzerhand das Taschenmesser gezückt, die Säge aufgeklappt und zwei daumendicke Äste abgesägt, schon ist der Weg frei. (Dass über der Fichte auch ein Laubbaum quer über den Weg gestürzt ist, realisiere ich erst, als ich mir zu Hause die Fotos ansehe.) Kurz darauf mache ich auf einer Bank eine Pause und koche mir Porridge, mir ist nach was Warmem. Ist schon praktisch, wenn man stets einen Kocher dabei hat.

Die Biewer mündet in die Mosel, nun ist es nicht mehr weit bis zum Ziel. Allerdings muss ich nochmal ausweichen: Der Fußweg am Moselufer ist im Fluss verschwunden.

So komme ich in den Genuss, das letzte Stück auf dem „Moselcamino“ zurückzulegen, der über Buntsandsteinfelsen führt.



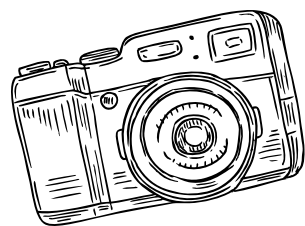
Der Moselcamino ist der Jakobsweg von Koblenz bis Trier und hat ein etwas anderes Symbol als Markierung. Das Zeichen ist mir wohlvertraut, habe ich es doch schon des Öfteren auf meinen Wanderungen an der Mosel gesehen.

Das bedeutet also auch einen heftigen Anstieg. Vom Rennen im Tief Bernd vorgestern schmerzt mein Oberschenkelmuskel ganz gehörig und dies hier gibt ihm den Rest. Obwohl der Weg und die Aussicht wunderschön sind – man kann schon Dom, Konstantinsbasilika und Porta Nigra im Stadtbild ausmachen. Das finden auch vier andere Pilger, die von Koblenz aus den Moselcamino gegangen sind und die ich auf Waldsofas sitzend antreffe und mich mit ihnen unterhalte. Sie gehen immer mal wieder Jakobswege, überall in Europa, einfach so, nicht um in Santiago anzukommen.





Nach dem obligatorischen Buen Camino geht's weiter. Mit stark schmerzdem Bein erreiche ich die Kaiser-Wilhelm-Brücke und überquere die Mosel. Durch ein Wohngebiet und einen Park und schon habe ich die Porta Nigra erreicht. Glücksgefühle wallen hoch – geschafft! Trotz zuletzt widriger



Umstände. Aber noch bin ich nicht ganz am Ziel, durch die Altstadt und über den Marktplatz gelange ich zum Dom von Trier. Hier ist mein offizielles Pilgerziel für dieses Jahr nun endlich erreicht. Die

Ankunft ist mitnichten so emotional wie 2018 in Köln, aber auch jetzt lasse ich den Weg gedanklich Revue passieren und bin ein bisschen stolz auf meine Leistung. Nachdem ich im Dom zum Dank für die gesunde Ankunft eine Kerze angezündet und mir den Kreuzgang der Bischofskirche angesehen habe, gehe ich gegenüber ins Domforum, um mir den letzten Stempel abzuholen.

Die Dame überrascht mich dann mit dem Angebot, eine Pilgerurkunde zu bekommen. Dafür muss ich nur ein Formular ausfüllen und angeben, welche Route ich genommen habe. Mein Pilgerpass ist mit seinen Stempeln ja der Beweis, dass ich die Tour gemacht habe. So habe ich ein weiteres schönes Erinnerungsstück. Ich sage immer „nach dem Urlaub ist vor dem Urlaub“, also ist auch nach der Pilgerreise vor der Pilgerreise. Demgemäß ist es nur folgerichtig, dass ich mir direkt den Wanderführer für die Route von Trier nach Le Puy-en-Velay kaufe, der im Domforum angeboten wird. 2022 geht es weiter!

Nachdem ich in einem hübschen kleinen Kaffeehaus am Markt eine süße Verführung genossen habe, mache ich mich auf den Weg zur Jugendherberge am Moselufer. Hier buche ich das Abendessen nach, meine unteren Extremitäten möchten nicht mehr zurück in die Stadt. Das Zimmer in der dritten Etage erreiche ich ausnahmsweise per Aufzug, sonst bin ich ja überzeugter Treppenläufer. Kurz

frischmachen und dann kann ich schon wieder zum Essen runterfahren.

Glücklicherweise ist die Bahnstrecke an der Mosel frei und auch die Gleise auf dem rechten Rheinufer sind nicht beeinträchtigt. So kann ich für morgen mein Zugticket auf der kürzesten Strecke buchen. Heute falle ich wieder hundemüde ins Bett.

Samstag, 17. Juli 2021: von Trier nach Althof per Zug und Bus

Eine Nacht hat Füßen und Beinen noch nicht zur Erholung gereicht. Ich humpele kaum weniger als gestern. Aber jetzt muss ich ja auch keine Höchstleistungen mehr erbringen. Nach einem ausgiebigen Frühstück verlasse ich die Jugendherberge und gehe wieder in die Stadt. Ich habe genug Zeit, um mir die Sehenswürdigkeiten anzusehen, wie die Konstantinsbasilika (leider aktuell geschlossen), das erzbischöfliche Palais nebenan und die Thermen (beides auch nur von außen, für mehr ist es doch zu wenig Zeit).



Trier ist die älteste Stadt Deutschlands, gegründet von den Römern im Gebiet des keltischen Stammes der Treverer im Jahr 16 vor Christus. Die Porta Nigra ist das besterhaltene Stadttor der antiken Welt. Der Dom basiert auf einem Kirchenbau, der vom römischen Kaiser Konstantin in Auftrag gegeben wurde. Er beherbergt ein weiteres angebliches Kleidungsstück Jesu, den sogenannten „Heiligen Rock“. Diese Reliquie wird nur an wenigen Tagen im Jahr öffentlich gezeigt.

In einem Sportladen versuche ich nochmal einen Poncho zu bekommen. Das gelingt zwar wieder nicht, aber dafür führe ich ein sehr interessantes Gespräch mit der Verkäuferin. Sie fragt mich regelrecht übers Pilgern aus. Sie wird nämlich in Kürze auch damit starten: von Trier nach Metz. Eine tolle Begegnung! Kurz vorm Marktplatz spricht mich dann ein – ja, ein was eigentlich? Bettler ist er nicht, obwohl er so aussieht. Er fragt mich, ob ich den Jakobsweg gehe und als ich bejahe, erzählt er, dass er in acht Monaten von Hamburg nach Santiago in einem durchgelaufen ist und sich jetzt mit dem Fahrrad auf dem Rückweg befindet. Wow, davor ziehe ich den Hut! Stramme Leistung! Man wünscht sich alles Gute und – natürlich – Buen Camino!

Jetzt wird es aber Zeit für die Heimreise. Mit dem Zug von Trier an der Mosel entlang nach Koblenz. Das Hochwasser hat hier teilweise Straßen überflutet, aber sonst scheinen die Moselaner glimpflich davon gekommen zu sein. Von Koblenz fährt der Zug den Rhein hinauf bis Troisdorf und dann geht es an der Sieg entlang nach Siegen. Dort Umstieg in den Bus und von Kreuztal mit dem Ruftaxi zurück nach Hause.

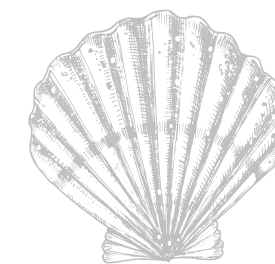
Gut 240 Kilometer habe ich dieses Mal hinter mich gebracht. Die Eifel gefällt mir immer wieder aufs Neue. Die Landschaften sind so schön und die Leute dort sind nett, sehr hilfsbereit und äußerst



kreativ. Die Begegnungen mit den verschiedenen Pilgern fand ich sehr bereichernd. Die Hochwassersituation hat mich eine Stärke an mir erkennen lassen: einen kühlen Kopf zu bewahren und nach Lösungen zu suchen. Auf einer Pilger- oder Wanderreise lernt man auf jeden Fall etwas über sich selbst, auch wenn es nicht die „große Erleuchtung“ ist.

Meine Pilgerreise ging 2022 und 2023 weiter. Wenn Sie von meinen weiteren Erlebnissen und Begegnungen lesen möchten, besuchen Sie meine Webseite www.micro-camper.de und klicken auf „Reiseblog“. Danke, dass Sie mich bis hierher begleitet haben! Ich hoffe, dass Sie Freude beim Lesen meiner „Abenteuer“ hatten und vielleicht die ein oder andere Anregung für eigene Reisen oder Ausflüge bekommen haben.

Herzliche Grüße von Katja Kalitzki, Personal-sachbearbeiterin im WohnGut Osterseifen!



Ergotherapie-Praxis im WohnGut Osterseifen

Unsere junge Praxis für Ergotherapie befindet sich seit Anfang 2019 auf dem Gelände des wunderschön gelegenen WohnGuts Osterseifen. Wir bieten in unseren gut ausgestatteten Räumlichkeiten Therapien für alle Altersgruppen an.



Sensibilitätstraining

Was ist eigentlich Ergotherapie?

Ergotherapie unterstützt und begleitet Menschen jeden Alters, die in ihrer Handlungsfähigkeit eingeschränkt oder von Einschränkung bedroht sind. Ziel ist, sie bei der Durchführung für sie bedeutungsvoller Betätigungen in den Bereichen Selbstversorgung, Produktivität und Freizeit in ihrer persönlichen Umwelt zu stärken. Hierbei dienen spezifische Aktivitäten, Umweltanpassung und Beratung dazu, dem Menschen Handlungsfähigkeit im Alltag, gesellschaftliche Teilhabe und eine Verbesserung seiner Lebensqualität zu ermöglichen. (DVE 08/2007)

Unsere erfahrenen Therapeuten behandeln Patientinnen und Patienten mit z. B.:

- AD(H)S
- Verhaltens-, Entwicklungs-, Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörung
- Störungen der Grob-, Fein- und Graphomotorik
- Parkinson, MS, Schlaganfall, Schädel-Hirn-Trauma
- körperlichen und geistigen Schädigungen
- Gleichgewichts- und Belastungsstörungen
- Demenz
- Hirnleistungsstörungen



Handkraft

Zu unseren Leistungen gehören auch Hausbesuche, Hilfsmittelberatung sowie häusliche Beratung. Wenn Sie uns in unserer Praxis besuchen, erwarten Sie kostenlose Parkplätze und behindertengerechte Eingänge sowie WCs.



Feinmotorik



Parafinbad



Rollstuhltraining



Gleichgewichtstraining

Wenn Sie Ergotherapeut*in sind und in einer Praxis arbeiten möchten, die sich durch den direkten Anschluss an das WohnGut in Kombination mit der Behandlung externer Patienten von einer „normalen Praxis“ abhebt, dann bewerben Sie sich gerne bei uns.

Ob Patient*in oder neue Kolleg*in, wir freuen uns, Sie in unserer Praxis begrüßen zu dürfen.

*Ihr Team der Praxis für Ergotherapie
im WohnGut Osterseifen*

Regelmäßige Aktivitäten

Veranstaltung	Wann	Uhrzeit	Wo
Gleichgewichtstraining	montags	10.00 Uhr	Sportsaal
Tischtennis	montags	11.00 Uhr	Sportsaal
Sitzgymnastik	montags	15.00 Uhr	Sportsaal
Indian Balance extra fit	dienstags	10.00 Uhr	Sportsaal
Männersport	mittwochs	10.00 Uhr	Sportsaal
Walking auf dem WohnGut-Gelände	mittwochs	11.00 Uhr	Rezeption
Atemgymnastik	mittwochs	15.00 Uhr	Sportsaal
Krafttraining	donnerstags	10.00 Uhr	Sportsaal
Kraft und Ausdauer	freitags	10.00 Uhr	Sportsaal
Brainfitness	mittwochs	11.00 Uhr	Sportsaal
Spielerunde	mittwochs	15.30 Uhr	Bibliothek
Gedächtnistraining	freitags	11.00 Uhr	Sportsaal
Stadtfahrten	montags, mittwochs, freitags	09.30 / 10.00 Uhr	
Fahrdienste für unsere Landhaus- und Service-Bewohner nach Wunsch	dienstags, donnerstags	10.30 - 13.00 Uhr	
Waffeltag	samstags	15.00 Uhr	Restaurant
Ev. Gottesdienst	jeden zweiten Freitag im Monat	10.30 - 11.30 Uhr	Grauer Salon
Kath. Gottesdienst	jeden zweiten Donnerstag im Monat	16.30 - 17.30 Uhr	Kirche

Anzeige



Individuelle Einrichtungsberatung

**Wir beraten Sie
gern!**

**Gardinen/Sonnenschutz
Möbel/ Accessoires
3D Raumplanung
Exklusive Raumgestaltung**

Sehen was geht
Astrid Klement
Tel. 02722 656487
Mobil 0171 5436030
www.sehen-was-geht.de
sehen-was-geht@online.de



Veranstaltungs- vorschau

Sonntag, 31. März 2024
Osterbrunch im Restaurant
Wir freuen uns auf Sie!

Freitag, 12. April 2024

**Original-Giebelwälder Holz - und Saitenmusi
„In einer kleinen Konditorei“**

In ihrem aktuellen Programm präsentieren die Giebelwälder ca. 40 der beliebtesten Schlager und Evergreens aus der zweiten Hälfte des zwanzigsten Jahrhunderts. Eine wunderbare musikalische Reise in die gute alte Zeit.

**Saxophon, Klarinette, Geige: Vanessa Feilen
Piano, Gitarre, Akkordeon: Andreas Schuss**



Sonntag, 28. April 2024

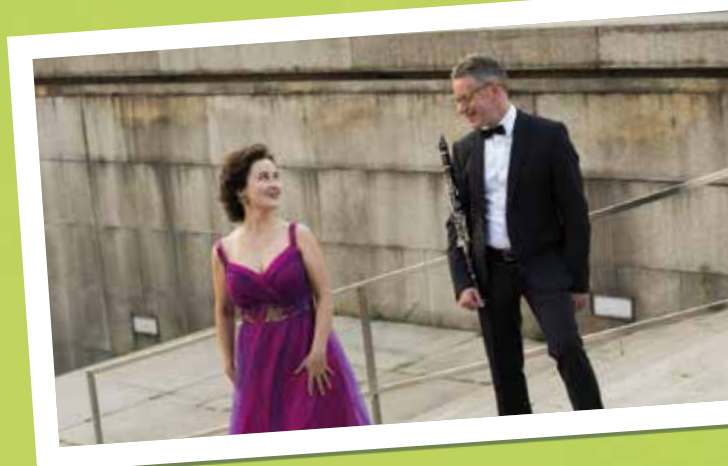
**Frühlingskonzert „angestimmt“
in der Palottikirche**

Für das achtköpfige gemischte A capella-Ensemble ist es nun schon das dritte Konzert im WohnGut Osterseifen. Unter der musikalischen Leitung von Carsten Huppertz ist ein Frühlingskonzert vom Feinsten zu erwarten und eine vollbesetzte Kirche vorprogrammiert.

Mittwoch, 01. Mai 2024

**„Wir begrüßen den Mai“
Kevin Brachthäuser-Weirich**

Mit guter Laune in den Wonnemonat Mai zu starten, wird mit Kevin Brachthäuser-Weirich nicht schwierig sein. Der junge Musiker hat vielseitige Talente: Er spielt die „Steirische Harmonika“, Gitarre, Klavier und sogar Orgel. Auch spontane Liederwünsche erfüllt er gern.



Samstag, 11. Mai 2024

Frühlingskonzert „Italia, Amore Mio“

Romantisch, klassisch, heiter: Tauchen Sie ein in die Welt der italienischen Komponisten Rossini, Bellini und Paganini. Lassen Sie sich von der Filmmusik Morricone, den neapolitanischen Canzone und der Tarantella nach Italien entführen.

**Klavier: Marina Kaljushny
Klarinette: Michael Kaljushny**

Hereinspaziert lieber *Frühling*

Suchen Sie ein geschmackvolles Geschenk oder haben Sie einfach Lust zu stöbern? Lassen Sie sich von unserer ansprechenden und vielfältigen Artikelauswahl inspirieren.

Wer kennt es nicht? Trotz Großeinkauf wieder eine Sache vergessen. Auch hier sind wir gerne behilflich. Ob Schreibwaren oder Lebensmittel des täglichen Bedarfs, bei uns werden Sie gewiss fündig. Einkaufen macht durstig und hungrig: Unsere Remise lädt nach einem kleinen Bummel in ihre gemütlichen Räumlichkeiten ein. Lassen Sie sich von uns mit einem Heiß- oder einem saisonalen Erfrischungsgetränk verwöhnen und entspannen Sie sich in einem wohnlichen Umfeld.

*Herzlich willkommen
und hereinspaziert:
täglich von 14.00 - 17.00 Uhr*



Positive Energie durch Pflanzen

Der Rosmarin

Rosmarin ist nicht nur ein tolles Gewürz, sondern macht sich auch noch gut als Zimmerpflanze. Stellen Sie den immergrünen Strauch an ein sonniges Plätzchen, dort fühlt er sich am wohlsten. Rosmarin hält Ihnen die schädlichen Stoffe in der Luft vom Hals. Man sagt der intensiv riechenden Zierpflanze außerdem nach, dass sie die Müdigkeit reduziere und die Gedächtnisleistung verbessern könne.



Die Orchidee

Orchideen verzaubern nicht nur mit ihrer Schönheit. Ihr leichter, wohltuender Duft soll stimmungsaufhellend wirken. Sie können getrost im Schlafzimmer platziert werden, da sie nur wenig Sauerstoff verbrauchen und nachts sogar Sauerstoff freisetzen. Orchideen sollten einmal nass gegossen werden und dann erst wieder, wenn die Erde getrocknet ist. Die meisten Orchideen fühlen sich bei indirekter Sonneneinstrahlung am wohlsten.

Es ist zwar nicht wissenschaftlich erwiesen, aber es lässt sich beobachten, dass es Pflanzen gibt, die sich positiv auf die Stimmung auswirken können. Unsere grünen Mitbewohner sorgen nicht nur dafür, dass Räume schöner und gemütlicher werden, sondern haben auch eine Wirkung auf die Seele. Nachfolgend stellen wir Ihnen vier Zimmerpflanzen vor, die Energie und Lebensfreude verbreiten sollen.

Der Jasmin

Die Jasminpflanze gehört zu den wohlriechendsten Blütenpflanzen. Das Besondere an ihr ist die beruhigende Wirkung auf Menschen. Auch wird ätherisches Öl aus dem Jasmin-Duft gewonnen, das als Aromatherapie zum Einsatz kommt. Das Duftwunder wird häufig als kunstvoll geflochtene oder geschwungene kleine Skulptur-Ranke angeboten. Die mehrjährige Pflanze mag es sonnig und bevorzugt eine hohe Luftfeuchtigkeit. Staunässe verträgt sie jedoch nicht.



Die Friedenslilie

Diese Zimmerpflanze hat viele Talente. Zum einen bereinigt sie die Luft von schädlichen Gasen. Zum anderen lässt sie Ihr Wohlbefinden steigern und führt zu Entspannung bzw. erholsamem Schlaf. Ein anderer Name für dieses grüne Blätter-Gewächs ist Einblatt. Am wohlsten fühlt sich die Friedenslilie an einem schattigen Plätzchen. Dort gedeiht sie ganz wunderbar und entfaltet ihren reinigenden Effekt.



Zeit für Neues

Tipps für einen aktiven Frühling

Der Frühling kommt und mit ihm eine Zeit, die wieder neuen Tatendrang entfacht. Somit eröffnen sich auch für Senioren eine Fülle an Möglichkeiten, die die Freizeitgestaltung betreffen. Wir präsentieren Ihnen attraktive Tipps, mit denen Sie mehr erleben und sich von der Langeweile verabschieden können.

Auch wenn sich viele auf den langersehten Ruhestand freuen, kann genau dieser Lebensabschnitt zum Problem werden. Denn statt nach stressigen Arbeitsjahren die wohlverdiente Auszeit zu genießen, fällt so manchem nach Kurzem die Decke auf den Kopf. Übermäßige Ruhe kann nämlich nicht nur zur Entspannung, sondern auch zu Langeweile führen.

Doch gegen Lethargie gibt es ein wirksames Mittel: attraktive Freizeitangebote, bei denen man sich fordert, mit Gleichgesinnten trifft oder neue Erfahrungen machen kann.

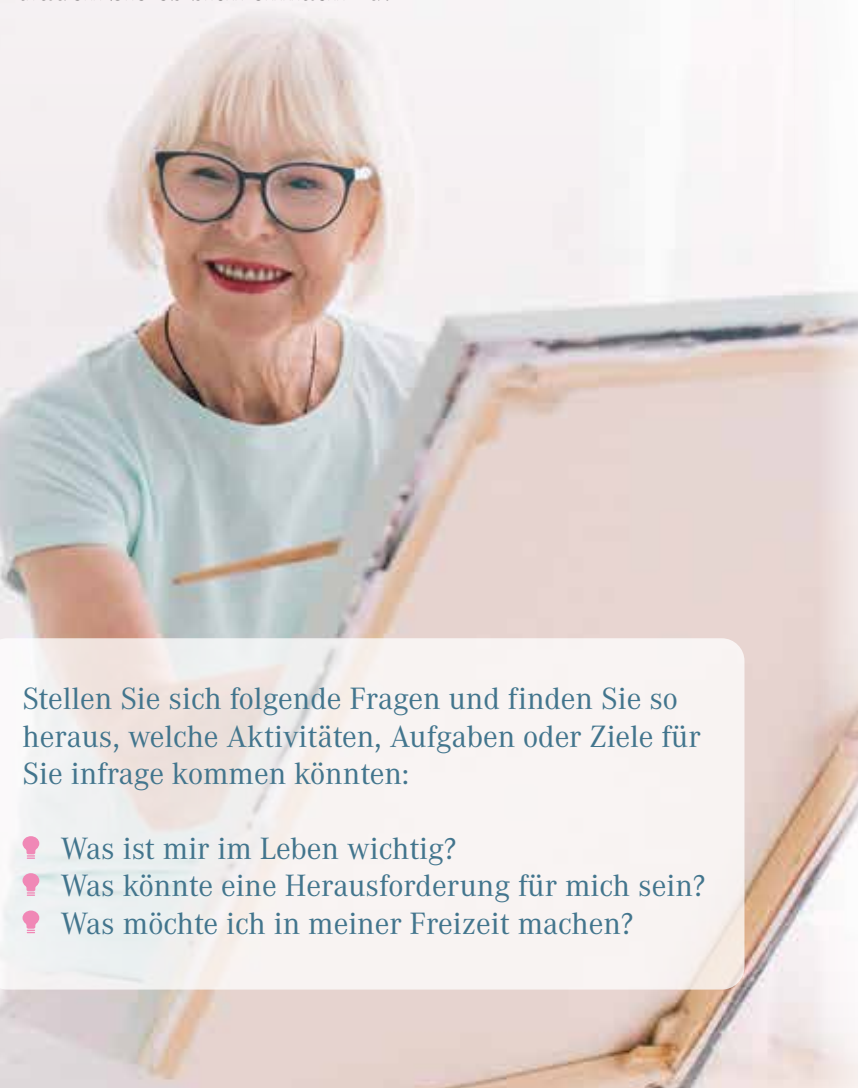
Nachfolgend geben wir Ihnen einige Tipps an die Hand, wie Sie Ihre Freizeit aktiver und abwechslungsreicher gestalten können.

Entdecken Sie Ihre kreative Seite

Kreatives Arbeiten fördert die geistige Fitness. Die Erfahrung, schöpferisch zu sein, wirkt an-

regend und beglückend zugleich. Man erschafft etwas mit den eigenen Händen, was zu Stolz und Zufriedenheit führen kann. Dabei können auch verloren geglaubte Fertigkeiten wieder aufgebaut oder neu geübt werden.

Die Freizeitangebote für Senioren im kreativen Bereich sind äußerst vielfältig. Von Koch-, Mal- oder Handwerkskursen über Chöre, Theater- und Musikgruppen bis zum Erlernen eines neuen Hobbys wie Fotografie oder Einführung in den Umgang mit digitalen Medien. Menschen in jedem Alter können eine blühende Fantasie haben und kreativ werden – trauen Sie es sich einfach zu!



Stellen Sie sich folgende Fragen und finden Sie so heraus, welche Aktivitäten, Aufgaben oder Ziele für Sie infrage kommen könnten:

- 💡 Was ist mir im Leben wichtig?
- 💡 Was könnte eine Herausforderung für mich sein?
- 💡 Was möchte ich in meiner Freizeit machen?

Probieren Sie eine neue Sportart aus

Sport hält fit. Auch im Seniorenalter gibt es viele Sportarten, die Sie neu beginnen und regelmäßig ausüben können. Geeignet sind Aktivitäten, die die Gelenke schonen, Muskeln aufbauen und das Herz-/Kreislaufsystem stärken. Wandern ist empfehlenswert, da Sie so auf eine schonende Art und Weise neue Orte in der Natur entdecken können. Aber auch gelegentliche Sporteinheiten wie Fahrrad fahren, Gymnastik oder Nordic Walking bringen Schwung in den Alltag. Schwimmen bzw. Wassergymnastik eignen sich hervorragend für die Generation 50+. Eine Stunde Wassergymnastik pro Woche kann die Haltung der Wirbelsäule und die Beweglichkeit verbessern. Erkundigen Sie sich bei Ihren örtlichen Sportvereinen oder im Internet unter dem Stichwort „Senioren-sport in meiner Region“.

Gehen Sie auf Reisen

Sie müssen niemanden mehr fragen, wann Sie Urlaub machen wollen. Wenn Sie möchten, können Sie von heute auf morgen verreisen. Und wer glaubt, dass man fürs Reisen in die weite Welt muss, liegt falsch. In Deutschland gibt es so viel zu sehen, dass Sie erstaunt sein werden, wie abwechslungsreich die deutsche Kultur und Natur ist. Nutzen Sie die Möglichkeit, auch außerhalb der typischen Hochsaison Orte zu erkunden. Vielleicht sogar Gegenden, die in der Vergangenheit einmal eine wichtige Rolle für Sie gespielt haben. Wenn Sie gerne in Gruppen reisen, gibt es zahlreiche Angebote mit unterschiedlichen Formen der Reisebetreuung. Vielerorts werden sogar Reisen mit ärztlicher Begleitung angeboten. So sind Sie immer gut umsorgt.

Finden Sie ein passendes Ehrenamt

Das Ehrenamt bietet eine hervorragende Möglichkeit, seine Lebenserfahrung und Fähigkeiten sinnstiftend einbringen zu können. Engagieren Sie sich ehrenamtlich und profitieren Sie auch selbst davon. Einerseits können Sie anderen Menschen helfen – andererseits fühlt es sich gut an, gebraucht und geschätzt zu werden. Sie arbeiten in Gemeinschaft mit anderen, verwirklichen Projekte und lernen Gleichgesinnte, im Idealfall sogar Freunde fürs Leben, kennen. Am besten suchen Sie sich eine Tätigkeit heraus, die Ihnen besonders viel Freude bereitet. Informieren Sie sich über ehrenamtliche Tätigkeiten in Ihrer Region oder schauen Sie im Internet unter dem Stichwort „Ehrenamt“. Sie werden erstaunt sein, wie viel Bedarf an Unterstützung auch in Ihrer Nähe besteht.

Erlernen Sie eine Fremdsprache

Eine Fremdsprache im Alter zu erlernen ist eine Unmöglichkeit? Falsch gedacht! Laut aktuellen Studien sind Senioren beim Lernen von Sachverhalten nicht besser oder schlechter als andere Altersgruppen. Entscheidend ist nur der eigene Antrieb. Trauen Sie sich, einen Fremdsprachenkurs zu besuchen. Ideal sind Lernangebote, bei denen man ohne Leistungsdruck und mit Spaß an der Sache zusammen mit anderen lernt. Vielleicht können Sie am Ende die neu erlernte Fremdsprache sogar im Urlaub ausprobieren.

Übernehmen Sie eine Tierpatenschaft

Gerade im Alter scheuen viele, sich ein eigenes Haustier zuzulegen. Doch deswegen müssen Sie nicht auf einen vierbeinigen Freund verzichten. In städtischen Tierheimen gibt es zahlreiche Tiere, um die sich keiner kümmert. Gerade diese freuen sich über einen ausgiebigen Spaziergang oder gemeinsames Spielen. Oder Sie können sich als sogenannter Tierbetreuer um ein Haustier in Ihrem Umfeld kümmern. Dabei übernehmen Sie in regelmäßigen Abständen die Betreuung und Pflege eines Tieres, dessen Halter aus unterschiedlichen Gründen weniger Zeit hat. Vielleicht erhalten Sie dafür sogar ein kleines Entgelt.

Veränderung tut gut:

Einfach mal Neues ausprobieren

Gerade im Alter ist es wichtig, dass man nur das macht, was einem persönlich am Herzen liegt. Die Balance zwischen Ruhe und Aktivität macht eine sinnvolle Freizeitgestaltung aus. Nutzen Sie die Zeit für die Dinge, die Sie bis jetzt vernachlässigt haben, oder widmen Sie sich Themen, die Sie schon immer interessiert haben. Denn eines ist sicher: Wer Hobbys hat, dem geht es besser. Ob Ehrenamt, künstlerisches, soziales oder sportliches Engagement, Menschen, die einer Aktivität nachgehen, fühlen sich gesünder und zufriedener als solche ohne regelmäßige Freizeitbeschäftigung.



Gelassen bleiben

Wie man seine innere Stärke trainiert

Wie heißt es so treffend: „Was einen nicht umbringt, das macht nur stärker.“ Doch wie kommt es, dass einige besser und andere schlechter mit den schweren Zeiten und Krisen des Lebens umgehen? Ist es wirklich eine Frage der Einstellung?

Nicht nur das Alter bringt eine Reihe von einschneidenden Erlebnissen mit sich. Wenn eine Liebesbeziehung oder Freundschaft abrupt endet, Krankheiten chronisch werden oder Menschen sterben, leidet das Herz. Dabei sind es selten die kleinen Belastungen, die Menschen in eine Krise stürzen. Es sind die Schicksalsschläge des Lebens, die eine Überforderung auslösen und den inneren Schutzschild ins Wanken bringen können.

Doch warum scheinen die einen gut mit belastenden Situationen umzugehen, während andere fast daran zerbrechen? Der Schlüssel liegt in der inneren Stärke oder natürlichen Widerstandsfähigkeit eines Menschen. Wenn es jemandem gelingt, nach einem oder sogar mehreren Schicksalsschlägen wieder zu einem zufriedenen, erfüllten Leben zurückzukehren, benutzen Psychologen den Begriff Resilienz. Wer über Resilienz verfügt, kann Krisen leichter bewältigen.

Was bedeutet Resilienz?

Das Wort Resilienz leitet sich vom lateinischen Begriff „resilire“ ab, was so viel wie „abprallen“ bedeutet. Der Begriff stammt aus der Physik: Er beschreibt eine elastische Substanz, die selbst nach einer starken Deformation von ganz allein wieder in ihren ursprünglichen Zustand zurückkehrt.

Resilienz ist die Fähigkeit, auch bei hohen Belastungen die innere Stärke zu bewahren, sich nicht aus der Bahn werfen zu lassen und am Ende gestärkt und gesund aus der Situation hervorzugehen. Es bedeutet nicht, frei von Stress, Druck, Konflikten oder Ängsten zu sein, sondern erfolgreich mit diesen Herausforderungen umgehen zu können.

Dabei wird Resilienz niemandem in die Wiege gelegt. Jeder Mensch kann im Laufe seines Lebens – durch verschiedene Erfahrungen, Glaubenssätze und Situationen – seelische Widerstandsfähigkeit entwickeln.

Kann man Resilienz auch im Alter lernen?

Die gute Nachricht: Resilienz lässt sich auch im fortgeschrittenen Alter trainieren. Unser Gehirn besitzt die Fähigkeit, sich zu verändern. Diese Neuroplastizität sorgt dafür, dass lebenslanges Lernen kein Wunschtraum bleibt.

Die etwas unangenehme Nachricht: Resilienz-Training erfordert die Bereitschaft zur Veränderung, viel Übung und regelmäßige Arbeit. Doch der Aufwand lohnt sich: Mentale Stärke wird das Leben in allen Bereichen verbessern. Resilient altern bedeutet, jede Lebensphase – trotz etwaiger Verluste oder Beeinträchtigungen – geprägt von Freude und Zufriedenheit zu betrachten und zu erleben.

Die folgenden Tipps gelten als „Erfolgsschlüssel“ zur Erlangung innerer Stärke und können helfen, resilient zu werden:

🔑 Akzeptieren Sie, was ist

Versuchen Sie, den Tatsachen ins Auge zu blicken, und nehmen Sie ein Ereignis hin, wie es ist – auch wenn es nicht leichtfällt. Können Sie eine Situation nicht verhindern, machen Sie das Beste daraus. Wer die Fähigkeit zur Akzeptanz besitzt, hat es im Leben leichter.

🔑 Bleiben Sie optimistisch

Ein Optimist lässt sich nicht hängen, sondern versucht, die Dinge selbst in die Hand zu nehmen. Wenn Sie überzeugt sind, dass alles wieder gut wird, fällt es Ihnen leichter, mit der momentanen Situation fertigzuwerden. Denken Sie daran: Ohne Regen gäbe es keinen Regenbogen, und ohne schwere Zeiten wüssten wir die guten weniger zu schätzen.

🔑 Übernehmen Sie Verantwortung.

Sie können natürlich den anderen die Schuld geben und sich als Opfer der momentanen Lage sehen. Oder Sie übernehmen einfach die volle Verantwortung für Ihr Handeln und Ihr eigenes Wohlbefinden.

🔑 Setzen Sie auf Freundschaften

Gute Beziehungen sind erfüllend und wirken stärkend. Wer sich anderen Menschen anvertrauen und enge Bindungen eingehen kann, steigert das eigene Selbstwertgefühl und kann Krisen gelassener überstehen. Investieren Sie daher in ein wertschätzendes und soziales Miteinander.

🔑 Achten Sie auf Ihren Körper

„Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper“: Das wusste schon der römische Dichter Juvenal. Wollen Sie innere Stärke aufbauen, sollten Sie bei den täglichen Routinen auf Ihr körperliches Wohl achten, zum Beispiel, dass Sie genug schlafen, sich an der frischen Luft bewegen, ausreichend Wasser trinken und auf eine gesunde Ernährung achten.

🔑 Suchen Sie nach Lösungen

Resiliente Menschen lassen sich durch Probleme nur kurzzeitig aus der Ruhe bringen. Sie sehen das Ganze eher als Herausforderung. Statt sich zu fragen „Warum hat es gerade mich getroffen?“, fragen Sie sich: „Jetzt hat es mich getroffen. Was kann ich tun, um aus der Situation möglichst schnell und heil wieder herauszukommen?“

🔑 Setzen Sie sich Ziele

Man sollte jeden Tag etwas tun, das einem ein Gefühl von Erfüllung und Sinn gibt. Sie sind der Regisseur in Ihrem eigenen Leben. Zu einem selbstbestimmten Leben gehört es, Ziele zu definieren und diese aktiv zu verfolgen. Die Gewissheit, einen Plan zu haben, stärkt Ihre innere Kraft.

Trotz Rückschlägen zum Erfolg

Es war einmal ein Mann, dessen Weg von zahlreichen Schicksalsschlägen gepflastert war:

- Er machte Bankrott.
- Er verlor seine Freundin, die er über alles liebte.
- Er erlitt einen Nervenzusammenbruch.
- Er kandidierte mehrfach für den Senat bzw. den Kongress und wurde nicht gewählt.
- Er wollte Vizepräsident werden und wurde geschlagen.

Zweifelloos ein entmutigender Lebenslauf – nicht jedoch für **Abraham Lincoln**. Trotz vieler Hindernisse und Niederlagen wurde Lincoln zum populärsten Präsidenten der Vereinigten Staaten, unter anderem auch deshalb, weil er die Sklaverei abschaffte.



Da haben wir den Salat!

Salate sind lecker, schnell
zubereitet und eignen sich
hervorragend zum Mitbringen.

Verfeinert mit herzhaften Dressings sorgen

Sie für immer neue geschmackliche Höhepunkte.

Lassen Sie sich von unseren Salatrezepten inspirieren.

Grüner Salat mit French-Dressing

Zutaten für 4 Portionen:

750 g gemischte Blattsalate,
z.B. Kopf- oder Feldsalat
200 g Cocktailtomaten
1 Salatgurke
1 Bund Schnittlauch

Für das Dressing:

2 bis 3 EL Salatcreme
3 EL Joghurt, 3,5 % Fett
2 EL Crème légère
1 bis 2 EL Tomatenketchup
Salz, Pfeffer, Zucker (Prise)

Blattsalate vorsichtig waschen
und gut abtropfen lassen. Geben
Sie die Salatblätter in eine große
Salatschüssel.

Waschen Sie die Tomaten sowie
die Salatgurke und trocken Sie
diese ab. Halbieren Sie die Cock-
tailtomaten und entfernen Sie die
Stängelsansätze. Schneiden Sie die
Gurke in Scheiben. Schnittlauch
abspülen, trocken tupfen und in
feine Röllchen schneiden. Geben

Sie die Tomatenhälften, Gurken-
scheiben und Schnittlauchröll-
chen zu den Salatblättern und
vermischen Sie alle Zutaten.

Verrühren Sie für das Dressing
die Salatcreme, Joghurt, Crème
légère und Ketchup miteinander
und schmecken Sie es mit Salz,
Pfeffer und Zucker ab. Jetzt den
Salat mit der Soße vermengen
und servieren.

Spaghetti-Salat

Zutaten für 4 Portionen:

300 g Spaghetti
200 g Cocktailtomaten
125 g Mozzarella
100 g Salami
100 g schwarze Oliven
100 g gegrillte Paprika
(aus dem Glas)
1 Salatgurke
1/2 rote Zwiebel
frische Petersilie

Für das Dressing:

6 EL Olivenöl
3 EL Weißweinessig
1 TL Honig
1 gehackte Knoblauchzehe
1 TL italienische Kräuter
10 g geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer

Bereiten Sie die Spaghetti nach
Packungsangabe zu. Zwiebel klein
würfeln, Oliven in Scheiben und
Paprika in Streifen schneiden.

Salatgurke würfeln, Cocktailtoma-
ten halbieren und Salami sowie
Mozzarella in dünne Scheiben
schneiden.

Rühren Sie alle Dressing-Zutaten
zu einer Soße an. Geben Sie nun
alle Zutaten in eine große Schüs-
sel und vermischen Sie diese.

Stellen Sie den Salat bis zum Ver-
zehr kalt, verteilen Sie ihn auf
kleine Schüsseln und streuen Sie
geriebenen Parmesan darüber.

Kartoffelsalat mit Räucherlachs

Zutaten für 4 Portionen:

900 g gekochte,
festkochende Kartoffeln
300 g Räucherlachs in Scheiben
300 g griechischer Joghurt
80 g Radieschen
20 g Schnittlauch
4 hartgekochte Eier, Größe M
2 EL Olivenöl
1 Schalotte, ca. 25 g
1 Zitrone
Salz
Pfeffer

Platzieren Sie die Räucherlachs-
scheiben auf einem großen Teller.
Beträufeln Sie den Räucherlachs
mit Zitronensaft, salzen Sie ihn
leicht und stellen ihn erst einmal
beiseite.

Schälen Sie die gekochten Kartof-
feln und würfeln Sie diese. Waschen
und trocknen Sie die Radieschen
und schneiden Sie sie in Scheiben.

Die Eier schälen und vierteln. Den
Schnittlauch fein hacken. Nun die
Schalotte schälen und in ganz feine
Würfel schneiden.

Vermischen Sie für das Dressing
in einer großen Schüssel den grie-
chischen Joghurt mit dem Saft ei-
ner halben Zitrone, 2 EL Olivenöl,
Pfeffer und einer Prise Salz. Dann
die Schalottenwürfel und den fein
gehackten Schnittlauch hinzufü-
gen und unterrühren.

Geben Sie im Anschluss die Kar-
toffelwürfel und Radieschenschei-
ben zum Dressing hinzu und rüh-
ren Sie alles vorsichtig, bis sich
das Dressing gleichmäßig verteilt
hat.

Dann kann auch schon serviert
werden: Verteilen Sie den Kartof-
felsalat auf Teller und garnieren
Sie ihn mit Räucherlachs und Ei.

Griechischer Bauernsalat

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Tomaten
200 g Schafskäse
100 g schwarze Oliven
2 Zwiebeln
1 Salatgurke
1 gelbe Paprika
1 grüne Paprika
Oregano

Für das Dressing:

125 ml Olivenöl
1 Zitrone
Salz, Pfeffer

Tomaten waschen und achteln.
Gurke waschen und ungeschält
in dünne Scheiben oder Stücke
schneiden.

Die gelbe und die grüne Paprika
waschen, entkernen und in
dünne Streifen schneiden.

Die Zwiebeln schälen und in
feine Ringe schneiden. Schafs-
käse würfeln und mit Oregano
bestreuen.

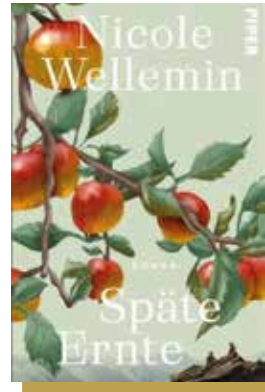
Tomaten, Gurke, Paprika, Zwie-
beln und Schafskäse in eine
Schüssel geben und Oliven hin-
zufügen.

Zum Abschluss Olivenöl, Zitronen-
saft, Salz und Pfeffer zu einem
Dressing verrühren und über
den Salat geben.

LeseSpaß



Nicole Wellemenin
Späte Ernte
 ISBN 978-3-492-07195-6
 Piper Verlag
 22,- Euro



Späte Ernte

Im Jahr 1943 träumt die junge Südtirolerin Lene von einer glücklichen Zukunft auf dem Hof ihrer großen Liebe Elias. Wie hart das Schicksal ist, das in der rauen Bergwelt auf sie wartet, ahnt sie nicht. Viele Jahrzehnte später baut ihre Enkelin Anna in ebendieser kargen Landschaft mit viel Hingabe alte Apfelsorten an. Als sie die Mittfünfzige-rin Lis kennenlernt, die eine schwere Schuld trägt, gewährt Anna ihr Unterschlupf auf dem Hof. Mit ihrer behutsamen Art ermöglicht Anna Lis, sich zu öffnen und zu heilen.

Hendrik Groen
**Unkraut kommt
 selten allein**
 ISBN 978-3-492-07223-6
 Piper Verlag
 22,- Euro



Unkraut kommt selten allein

Als Emma Quaadvliegh nach dem Tod ihres Mannes eine Parzelle in einem Kleingartenverein erbt, verliebt sie sich sofort in das gemütliche, etwas chaotische Gartenhaus. Zum Glück spielt es keine Rolle, dass sie keine Ahnung von Gartenarbeit hat, denn freundliche Nachbarn bieten ihr sofort ihre Hilfe an. Aber auch der Vorsitzende des Vereins kommt uneingeladen zum Tee, um sie an die exakte Heckenhöhe und die empfohlene Unkrautbekämpfung zu erinnern. Schnell stellt sich heraus, dass es im grünen Paradies nicht immer friedlich zugeht. Doch Emma und ihre neuen Freunde sind fest entschlossen, ihre blühenden Oasen zu genießen – auch wenn sie dazu den Gartenverein auf den Kopf stellen müssen.

Bilder © Piper Verlag, Droemer Knaur Verlag, Bastei Lübbe Verlag, Mosaik Verlag

Von der fetten Henne bis zur grünen Brühe

Eine etwas andere und auch lustige Bilderausstellung fand Mitte Februar im Grauen Salon statt: „**Von Liebesperlen, Mauerblümchen und Pissnelken**“ – **Originelle Geschichten und Bilder aus dem Garten**. Viele Service- und Landhausbewohner hatten sich eingefunden, um den amüsanten Geschichten von Gartenbautechniker und Unternehmer Thomas Kramer zuzuhören. Eine Lesung konnte man das nicht nennen. Herr Kramer erzählte frei von der Leber weg, welche originellen Geschichten er in seinem Gärtnerjob erlebt hat. Passend zu jeder Geschichte konnte man amüsante Fotos von Frau Britta Säckler – Damenschneidermeisterin, Lehrerin und Hobbyfotografin – bestaunen, die jede Pflanze mit winzigen Miniaturfiguren bestückte und ins rechte Licht rückte.

Zwei Beispiele: Auf dem Blatt der „fetten Henne“ saß ein winziger Koch, der eine Henne in seiner Bratpfanne hatte ... und unter einem „Frauenmantel“ nähte eine Schneiderin (so winzig – keine drei Zentimeter groß) einen Mantel ...

Zu Beginn lud Herr Kramer die Bewohner zu seiner eigens hergestellten „grünen Brühe“ ein. Gemischt mit Sekt erhielt diese eine sehr schöne grüne Farbe, die auch noch hervorragend schmeckte. Zum Schluss signierte Herr Kramer die Bücher für die Bewohner mit persönlichen Widmungen. (AM)



Anzeige



Herr, lass Blätter wachsen!

Oder wie Heinz Erhardt sagt: „Im Herbst bei kaltem Wetter, da fallen vom Baum die Blätter – Donnerwetter. Im Frühjahr dann, sind sie wieder dran – sieh mal an!“ Wird langsam Zeit, dass sie wieder drankommen, die Blätter – oder? Und Sie? Haben Sie auch schon so einen fantastischen Ort, den man Garten nennt? Wir planen, schaffen und betreuen für Sie diese grünen Räume, von der Idee über die Ausführung bis hin zur Pflege.

Sie sind angekommen.

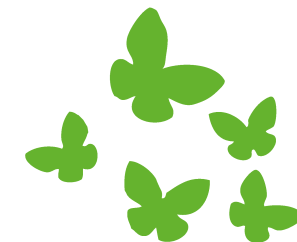
Sie sind bei Profis, die sich als Partner verstehen.

Sie sind bei Kramer-Garten.



Ihre Experten für
Garten & Landschaft

kramer
garten



In der Trift 24
 57462 Olpe
 T 02761 / 67 99

info@kramergalabau.de
 www.kramer-garten.de

Die Blumenesche



Ein Thema, mit dem sich viele Baumschulen, Lehr- und Versuchsanstalten, Hochschulen oder Gartenamtsleiter beschäftigen. Gemeint sind Bäume, die in der Lage sind, den bei uns stattfindenden Klimawandel mit extremer Hitze und Trockenheit zu bewerkstelligen.

Wir müssen uns daran gewöhnen, dass einige Baumarten in unserer Gegend zukünftig nicht mehr da sein werden. Über Fichten und den Borkenkäfer brauche ich Ihnen nichts zu sagen, aber auch Ahorn- und Eschenarten werden durch Pilzinfektionen dahingerafft. Alle Arten? Nein – und jetzt wird es spannend. Es scheint, als wäre es so wie bei uns Menschen. Dem einen setzt der Corona-Virus zu und der andere merkt noch nicht einmal, dass er infiziert ist.

Fraxinus excelsior, die gemeine Esche oder Europäische Esche, überlebt das Eschentriebsterben nicht und Fraxinus ornus, die Blumen- oder Mannaesche, kommt

mit dem Pilzbefall gut klar. Sie wird sogar bei der Nennung von Klimabäumen aufgelistet. Der Baum kommt nicht nur mit dem veränderten Klima klar, sondern seine blühende Üppigkeit sucht seinesgleichen. Also, lassen Sie uns nicht jammern, sondern nach Alternativen suchen und diese pflanzen.

Die Zukunft gehört Bäumen, die resistent gegen Krankheiten sind und mit Kälte, Hitze, Trockenheit, Luftverschmutzung und kargem Boden umgehen können. Die Blumenesche gehört eindeutig in diese Kategorie und sollte in Städten und Hausgärten viel häufiger gepflanzt werden.

Es grüßt Sie herzlich

Ihr Thomas Kramer



kramer
garten



In der Trift 24
57462 Olpe
T 02761 / 67 99

info@kramergalabau.de
www.kramer-garten.de



Das WohnGut Osterseifen ist ein Ort, an dem man im Alter gut wohnen und leben kann – selbstbestimmt und würdevoll in einem sicheren und behaglichen Umfeld. Es liegt sehr schön auf einem ruhigen, gepflegten grünen Anwesen direkt vor den Toren Olpes.

Sie finden hier Wohnkonzepte für die unterschiedlichsten Bedürfnisse: vom Service-Wohnen über das Wohnen in einem kleinem Landhaus bis hin zur stationären Rundum-Pflege. Und wenn Sie lieber in Ihrem vertrauten Zuhause wohnen möchten, ist unsere Ambulante Pflege gerne für Sie da.

Alle Räumlichkeiten und auch die Außenanlagen des WohnGuts zeichnen sich durch ein besonders stillvolles Ambiente mit vielen liebevollen Akzenten und Details aus. Egal, ob Sie Sport treiben, im Restaurant essen, in unserem Dorfladen stöbern oder auf der Terrasse die Sonne genießen: Es macht einfach Freude, hier zu sein.

Alle Räumlichkeiten und auch die Außenanlagen des WohnGuts zeichnen sich durch ein besonders stillvolles Ambiente mit vielen liebevollen Akzenten und Details aus. Neben der hohen Wohnqualität bieten wir Ihnen vielfältige Serviceleistungen, die den Alltag erleichtern und Freiraum für Dinge schaffen, die Freude machen.



Leben im WohnGut Osterseifen bedeutet in jedem Fall: hohe Sicherheit, außergewöhnliche Wohnqualität und genau so viel Gemeinschaft, wie Sie es sich wünschen. Sie sind interessiert? Auf www.wohngut.de können Sie tiefer in unsere WohnGut-Welt eintauchen und auch gerne Kontakt zu uns aufnehmen. Wir freuen uns auf Sie.

WohnGut Osterseifen – Gut zum Leben





Haben wir Ihr Interesse geweckt?

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 unseres WohnGuts Osterseifen zu verschaffen.

Gerne lade ich Sie zu einem persönlichen Besichtigungstermin, Kennenlernen oder Probewohnen ein.

Ich freue mich auf Sie. Ihre Lena Zöller

☐ Bitte senden Sie mir Informationen zum WohnGut Osterseifen zu.

☐ Bitte rufen Sie mich zwecks Terminvereinbarung an.

Name

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Das Porto
über-
nehmen
wir für Sie!

Antwort



WohnGut
Osterseifen GmbH
Im Osterseifen 1
57462 Olpe

**WohnGut
Osterseifen GmbH**
osterseifen@wohngut.de
Telefon 02761 608-0
www.wohngut.de