

WOHNGUT

Kurier

Aus dem WohnGut

Olpe im Wandel
der Zeit

Aktuelles

Vergeht die Zeit
im Alter schneller?

Fit & Gesund

So stoppen Sie
die Schlafräuber



WOHNGUT

Osterseifen

Liebe *Leserinnen* und *Leser,*



die ersten Sonnenstrahlen durften wir bereits genießen. Wir können das Erwachen der Natur kaum erwarten. Die ersten Blumen, längere Tage, zwitschernde Vögel – so strahlend schön erscheint das bunte Kleid des Frühlings.

Auch wenn wir froh sind, die kalte Jahreszeit hinter uns zu lassen, haben uns doch viele wunderbare Veranstaltungen im WohnGut begeistert. Erlebnisse der vergangenen Wochen, die uns in Erinnerung bleiben: Magische Momente in der Remise mit beeindruckender Zauberkunst, ein klassisches Konzert des Beau-Soir-Trios, herzhaftes Lachen mit Cilly Alperscheid und ein großartiger Ausflug zur Gala der Filmmusik.

Der Höhepunkt des ersten Quartals war – wie es sich im Sauerland gehört – die Karnevalssession. Zahlreiche Besucher begrüßten wir anlässlich unserer großen Karnevalsfeier. Neben den Tanzgarden sorgte vor allem Horst Schlämmer für eine grandiose Stimmung.

Wir können den Winter getrost verabschieden, denn der Frühling bringt nicht nur bunte Farben, sondern auch einen Blumenstrauß an vielfältigen Veranstaltungen. Genießen Sie die kommenden Wochen mit uns: Swingen Sie zu mitreißenden Jazzklängen, tauchen Sie ein in faszinierende Vorträge über Island und Südafrika, oder erfrischen Sie Körper und Geist bei einem belebenden Workout um die Bigge.

Wir heißen Sie herzlich willkommen zum Frühlingsauftakt in unserer Remise. Sie suchen kleine Geschenke oder jahreszeitliche Dekoration? Hier werden Sie garantiert fündig. Schnuppern Sie WohnGut-Luft bei einem kleinen Spaziergang durch den Park, oder lassen Sie sich von einem leckeren Stück Torte verwöhnen.

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen. Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, dann nehmen Sie Kontakt zu uns auf. Gerne zeigen wir Ihnen das WohnGut Osterseifen persönlich vor Ort!

Herzlichst Ihre

Lena Zöller



Unsere *Themen für Sie*

- 4 Aus dem WohnGut
- 14 Fit & Gesund
- 18 Essen mit Genuss
- 20 Aktuelles
- 22 Literatur
- 24 Rätselhaft
- 26 Partner
- 27 Landhaus-Wohnen

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 Direction: Simone Siegenbruck,
Annemarie Güttler
Redaktion: Lena Zöller, Nadja Grünhage,
Frank Blau
Lektorat: Frank Blau
Anzeigenleitung: Bernd Schürenberg
(b.schuerenberg@crew4.de)

Verlag: syscom360° GmbH
Ernestinenstraße 279 · 45139 Essen
T +49 201 48792100 · F +49 201 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.



Aktion Dreikönigssingen 2025

Sternsinger:innen im gesamten pastoralen Raum sammeln die unglaubliche Summe von über 50.000 Euro für Kinder in Brasilien und weltweit.

In diesem Jahr hatten die Sternsinger:innen im pastoralen Raum Olpe-Drolshagen große Probleme mit dem Wetter. Am Sonntag, den 05. Januar kämpften sie sich nicht nur über spiegelglatte Straßen, sondern wurden auch noch durch und durch nass. Trotzdem waren die Könige in vielen Gemeinden und Dörfern im Einsatz. In einigen Ortschaften wurde die Aktion auf das zweite Januar-Wochenende verschoben – diesmal bei Sonne, aber dafür klirrend kalt.

Viele Male haben die Sternsinger:innen ihre Lieder gesungen und den Segen „20 * C+M+B+25“, Christus Mansionem Benedicat = Christus segne dieses Haus, über die Haustüren geschrieben. „Die Menschen an den Haustüren haben sich so krass gefreut“, erzählte der 10-jährige Paul. „Die Augen haben geleuchtet, und viele Leute haben uns für unseren Einsatz gelobt.“ Natürlich durfte ein Besuch der Sternsinger:innen im WohnGut Osterseifen nicht fehlen. Eine Abordnung aus der Gemeinde St. Cyriakus Rhode besucht traditionell die Bewohner des WohnGutes. Ebenfalls wurde auch dort von den Bewohner:innen fleißig für den guten Zweck gespendet.

Britta Enders – Gemeindefereantin im PR und Koordinatorin der Sternsingeraktion – ist vom Engagement beeindruckt: „Unsere Sternsinger:innen waren einmal mehr echte Botschafter:innen der Nächstenliebe. Hoffnung, Glück und Segen haben sie zu den Menschen in unseren Gemeinden gebracht. Dank der vielen Spenden werden sie jetzt zu einem Segen für die Kinder in der Einen-Welt!“

Am Samstag, den 25. Januar bedankte sich der pastorale Raum Olpe-Drolshagen bei seinen rund 300 Sternsängern mit einer besonderen Aktion. Erstmals fand ein Dankgottesdienst in der St. Martinus-Kirche statt. Dort erlebten die kleinen und großen Könige, dass alle Menschen von Gott angenommen und geliebt sind. Im Anschluss ging es gemeinsam ins Kino, wo die Sternsinger:innen bei Popcorn und Getränken den neuesten Film der „Drei Fragezeichen“ schauen durften. Britta Enders kommentierte: „Ich bin völlig überwältigt von der Resonanz. Alle sind gekommen. Vielen Dank an alle Sternsinger:innen und Sternsinger, ihr seid ein echter Segen!“

Britta Enders

Durch den Einsatz der kleinen und großen Könige in Deutschland werden Kinder in aller Welt gefördert. Straßenkinder, Flüchtlingskinder, Aids-Waisen, Mädchen und Jungen, die nicht zur Schule gehen können, denen Wasser und Nahrung fehlen, die unter ausbeuterischen Bedingungen arbeiten müssen oder ohne ein festes Dach über dem Kopf aufwachsen – Kinder in rund 90 Ländern der Welt werden in Projekten betreut, die mit Mitteln der Aktion Dreikönigssingen unterstützt werden.

Beau-Soir-Trio

Am Donnerstagabend, den 06. Februar besuchten wir mit einigen Bewohnern des WohnGutes ein besonderes Konzert in der Stadthalle Olpe. Das Beau-Soir-Trio – bestehend aus Panflöte, Harfe und Klavier – entführte das Publikum mit Werken von Debussy, Fauré und Ravel in die Klangwelt der französischen Romantik. Die harmonische Kombination der Instrumente und die fein nuancierten Interpretationen sorgten für eine bezaubernde Atmosphäre.

Dank der für uns im Vorfeld reservierten Plätze konnten wir das Konzert in vollen Zügen genießen. Ein gelungener Abend, der allen in schöner Erinnerung bleiben wird.



Ein magischer Abend mit Ms. Jeanna

Im Februar durften wir in unserer Remise einen besonderen Abend mit Ms. Jeanna erleben. Die talentierte Illusionistin verzauberte uns mit ihrer Kunst – nicht nur mit geschickten Illusionen, sondern auch mit ihren tierischen Begleitern: Ein Chamäleon, ein flauschiger Hamster und elegante Tauben sorgten für Überraschung und Begeisterung. Die Atmosphäre war erfüllt von Staunen und Lachen. Musikalisch wurden die zauberhaften Momente von sanften Pianoklängen und einer eindrucksvollen Gesangstimme untermalt. Die harmonische Verbindung aus Magie und Musik machte den Abend zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Auch für das leibliche Wohl war bestens gesorgt: Es wurden frische belegte Leckerbissen serviert. Ein herzliches Dankeschön an alle, die zu diesem magischen Abend beigetragen haben. Wir freuen uns schon auf das nächste Mal.

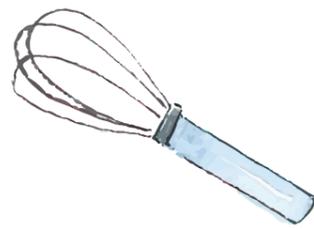


„Lass uns feiern, Schätzelein“

Einer der Höhepunkte im WohnGut Osterseifen war zweifelsohne die Karnevalssession. Zahlreiche Besucher begrüßten wir anlässlich unserer großen Karnevalsfeier. Neben den Tanzgarden sorgte vor allem Horst Schlämmer für eine grandiose Stimmung. Alle waren so richtig hin und jock – was für eine tolle fünfte Jahreszeit!



Auf die Röllchen, fertig: **backt**



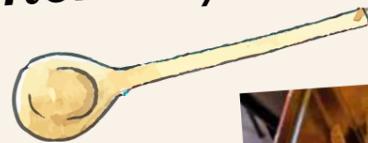
Mit den Gästen der Tagespflege wurde ein großes Röllchen-Backen veranstaltet. Die Senioren haben gemeinsam mit dem Personal der Tagespflege den Teig vorbereitet und danach in leckere Röllchen verwandelt.

Alle hatten großen Spaß und sich während der Zubereitung eine Kostprobe schmecken lassen. Am Nachmittag wurden die Röllchen mit Sahne und heißen Kirschen serviert - hier und da wurde ein Nachschlag gewünscht.

In Zukunft soll einmal in der Woche als fester Bestandteil ein Backtag eingeführt werden. Immer an verschiedenen Tagen, damit jede Gruppe daran teilnehmen kann. Die Rückmeldungen der Senioren waren sehr positiv. Auch sie wünschen sich erneut einen Backtag mit anderen Gebäckideen. Als nächstes steht ein Waffeltag auf dem Programm.



Hörnchen / Röllchen



(ca. 25 Stück)

Zutaten:

- 500 g Mehl
- 6 große Eier
- 6 Teelöffel Vanillezucker
- 250 g Margarine / Butter
- 250 g Zucker
- 1 Prise Salz



Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem Teig verrühren. Der Teig ist relativ zäh und sollte mit etwas Milch weicher gerührt werden. 1 bis 1,5 Teelöffel in das Röllchen-Eisen geben und fest herunterdrücken, damit die Waffeln dünn werden. Viel Spaß beim Nachbacken!

Ein ideales Präsent: Geschenkgutscheine



Im WohnGut Osterseifen bieten wir eine wunderbare Möglichkeit, Freude zu schenken: unsere Geschenkgutscheine! Diese vielseitigen Gutscheine sind nicht nur ein kreatives Geschenk, sondern auch eine wunderbare Möglichkeit, gemeinsame Zeit in angenehmer Atmosphäre zu verbringen.



Vielseitige Gutscheine für jeden Geschmack
Ob für den hauseigenen Friseur, unser einladendes Restaurant, unsere sehr gemütlich gestaltete Remise oder unsere Fußpflege/Podologie, die Gutscheine sind in verschiedenen Varianten erhältlich. Der Besuch unseres Friseursalons lässt nicht nur die Haare erstrahlen, sondern sorgt auch für ein Gefühl von Frische und Selbstbewusstsein. Ein Gutschein für unser Restaurant ermöglicht es, gemeinsam einen gemütlichen Nachmittag bei Kaffee und Kuchen zu genießen.

Mitarbeiter stehen Ihnen gerne zur Verfügung, um die passenden Gutscheine auszusuchen und alle Fragen zu beantworten.

Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihren Angehörigen und Freunden eine besondere Freude zu machen! Ein Gutschein aus unserem WohnGut ist nicht nur ein Geschenk, sondern auch eine Einladung, die gemeinsame Zeit in vollen Zügen zu genießen.

So einfach kommen Sie zu Ihrem Gutschein
Interessierte können sich jederzeit in unserer Remise oder im Restaurant melden. Unsere

Wir freuen uns darauf, Ihnen und Ihren Lieben unvergessliche Momente zu bereiten!

— 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

Die Kreisstadt Olpe im Wandel der Zeit

Zumindest einmal hat es die Kleinstadt Olpe mit einem großen Foto in die Bild-Zeitung geschafft. Werbung für die Kreisstadt war das allerdings nicht. Der Titel damals: „Olpe – Stadt der tausend Ampeln“. Dazu gab es ein Foto, das in Höhe des Rathauses „geschossen“ worden war und etwa 150 Meter Straße zeigte. Darauf zu sehen sind mindestens zwölf Ampeln. Kein Scherz. Die meisten davon sind – dank der Kreisverkehre – heute Geschichte, aber auch ein sichtbares Zeichen dafür, dass in einer Stadt der Wandel das einzig Beständige ist.



Und verändert hat sich die Stadt in den letzten vier Jahrzehnten gewaltig. Ein Grund geht auf die 80er-Jahre des letzten Jahrhunderts zurück. Damals ging es um „Erneuerung“ mit der Abrissbirne. Schon Ende der 70er-Jahre musste das alte Kloster der Franziskanerinnen dem neuen Rathaus weichen. Diese „Bausünde“ soll bald wieder verschwinden. Nie durchgesetzt haben sich Pläne, alle Gebäude an der rechten Seite der Bruchstraße (in Fahrtrichtung Dahl) abzureißen,



um Platz zu schaffen für eine vierspurige Schneise mitten durch eine Kleinstadt.

Nicht überstanden haben den Veränderungswillen zahlreiche alte Häuser, die der Innenstadt lange ein Gesicht gegeben haben. Darunter zwei Villen in der Imbergstraße. Eine von ihnen war Schemms Villa (Foto) inmitten eines großen Gartens an der Ecke Imberg-/Winterbergstraße. Dort findet man heute die AOK, die in ihren Dimensionen anderswo vielleicht besser hingepasst hätte. Unterhalb der Stadtmauer, im Löherweg, stand ein Ensemble von alten, kleinen Häusern, deren Erhalt man zumindest geplant hatte. Den Abriss ermöglichte schließlich der Bauzustand. Ersetzt wurden sie durch einen langgestreckten Neubau, der sich zumindest optisch an die alte Bebauung anlehnt.

Vor der Abrissbirne gerettet wurde das Alte Lyzeum neben dem Rathaus, das letzte noch vorhandene Gebäude des durchaus attraktiven



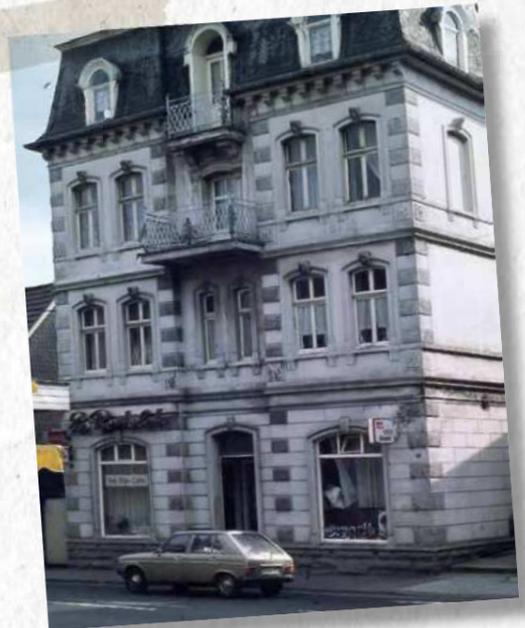
Kloster-Ensembles der Olper Franziskanerinnen, die seinerzeit in die Kimicke umzogen. In der direkten Nachbarschaft – an der Kölner Straße / In der Wüste wichen das Haus Löser und das Haus Poppe der neuen Straßenführung. Im Hause Poppe gab es für Jahrzehnte eine der beiden Eisdienlen der Familie Bortolot, ein beliebter Treffpunkt für junge und alte Eisliebhaber.

Wo Altes weicht, muss Neues gebaut werden. Eine Großbaustelle war 1981 bis 1984 der Bereich des – mittlerweile schon wieder alten – Busbahnhofs direkt gegenüber dem alten Bahnhof. Für seinen Bau wurde die Olpe überbrückt. Im Tunnel zu fließen ist sie zwar gewöhnt, führt ihr Flussbett doch auch schon unter den Gebäuden an der Bahnhofstraße her. Aber noch einen Deckel drauf zu machen, war wohl eher dem Beton-Fetischismus jener Jahre zuzuschreiben. Bald soll die Betonplatte wieder fallen. Wo sich die Olpe mit der Bigge vereint, soll es demnächst sogar möglich sein, dem Wasser zu Fuß und ohne beherzten Sprung von einer Betonmauer nahezukommen. Wenn die Entscheidungsträger heute mit etwas mehr Fingerspitzengefühl an die Gestaltung der Freiflächen gehen als ihre Altvorderen, könnte das für Olpe eine Bereicherung sein.

Abriss geht aber auch anders als mit dem Bagger. Mit Feuer zum Beispiel. Aber dafür müssen wir mehr als hundert Jahre zurückblicken: In einer Augustnacht des Jahres 1907 wurde die Martinus-Kirche ein Raub der Flammen. Damals wollten die Olper unbedingt eine neue, größere Kirche haben. Knapp 5.500 Einwohner hatte die Stadt, angeblich zu viele für die alte Kirche. Und so schreibt das Sauerländische Volksblatt: „Der Brand wird endlich den Wunsch der meisten Olper erfüllen, dass der Teil der alten Kirche, der gar nicht zu dem Neubau passt, nun ganz verschwinden möge. Es muss wohl mit Sicherheit angenommen werden, dass das Feuer durch Brandstiftung entstanden ist.“

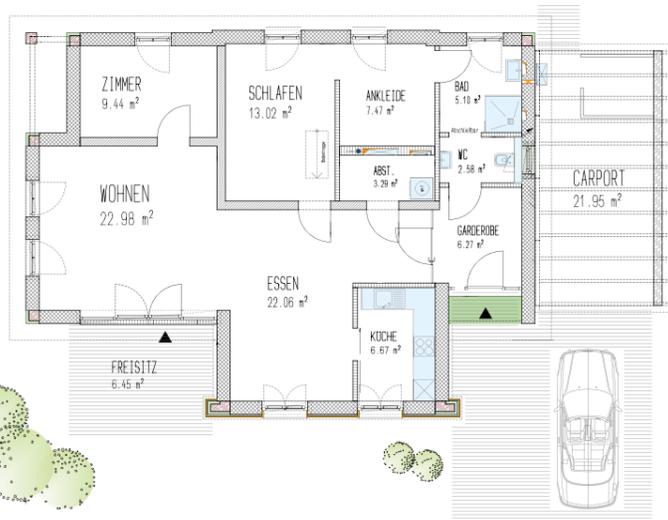
Damit steht sie genau da, wo vor mehr als 1.000 Jahren, also noch vor der Stadtgründung im Jahre 1311, das erste Kirchlein stand.

Herbert Kranz





3-Zimmer-Landhaus: WOHNTYP A1, 106 m²



Ausstattungsmerkmale der Wohnung:

- eigener Garten, Terrasse, Carport, Einbauküche
- Barrierefreiheit mit Echtholzparkettboden
- Notrufanlage/Telefonanschluss
- W-LAN
- Bad mit Dusche
- Kellerraum
- Gas-Zentralheizung

Preis:

6.000,00 €, zzgl. **750,00 €** für die **2. Person**

Die Basisleistungen enthalten unter anderem:

- Tägliches 3-Gänge-Menü
- Wöchentliche Reinigung der Wohnung
- Nebenkosten inkl. Heizung, Wasser und Strom
- Notrufbereitschaft über 24 Std./Tag
- 14 Tage Pflege bei vorübergehender Krankheit

Ihre Ansprechpartnerinnen:

Lena Zöller, Direktorin
T 02761 - 60 80
lena.zoeller@wohngut.de

Nadja Grünhage, Vermietung und Beratung
T 02761 - 608 50 82
nadja.gruenhage@wohngut.de

Interview mit Klaus Vetter

Ehem. Geschäftsführer der Unternehmensgruppe Vetter und IHK-Präsident

Lieber Herr Vetter, schön, dass Sie Teil unseres WohnGutes sind und sich heute Zeit für unser Gespräch nehmen. Vielleicht könnten Sie zu Beginn etwas über sich erzählen.

Mein Name ist Klaus Vetter, ich bin 85 Jahre alt. Gebürtig komme ich aus dem Siegerland; seit Mai 2020 lebe ich in einem 86 qm großen Landhaus. Für mich war es die beste Entscheidung.

Was hat Sie dazu bewogen, zu uns ins WohnGut Osterseifen zu ziehen?

Anlässlich meines Geburtstages war ich in Bad Honnef. Dort bin ich auf die Parkresidenz bzw. auf das WohnGut in Olpe aufmerksam geworden. Das Landhaus-Wohnen ist etwas Einzigartiges. Sehr zeitnah habe ich mir einen Beratungstermin organisiert. Nach diesem ausführlichen und freundlichen Gespräch war für mich klar: Dort möchte ich alt werden.

Wie haben Sie sich im WohnGut eingelebt, gab es am Anfang Herausforderungen?

Die Aufnahme des gesamten Teams, sei es das Personal oder die Mitbewohner, alle waren sehr aufgeschlossen und stets freundlich. Ich bin ein sehr offener Mensch und gerne in Gesellschaft, da tun mir der Austausch und die Gespräche sehr gut. Im Laufe der Zeit sind intensive Freundschaften entstanden. Wir haben einen Männerstamm-tisch gegründet und treffen uns regelmäßig in der Remise. Die Remise ist ein charmantes, liebevoll restauriertes Nebengebäude, das mit seinem Ambiente zum gemeinsamen Verweilen einlädt. Sei es zu einem gemeinsamen Stück Kuchen, einer Tasse Kaffee oder einer dort stattfindenden Veranstaltung.



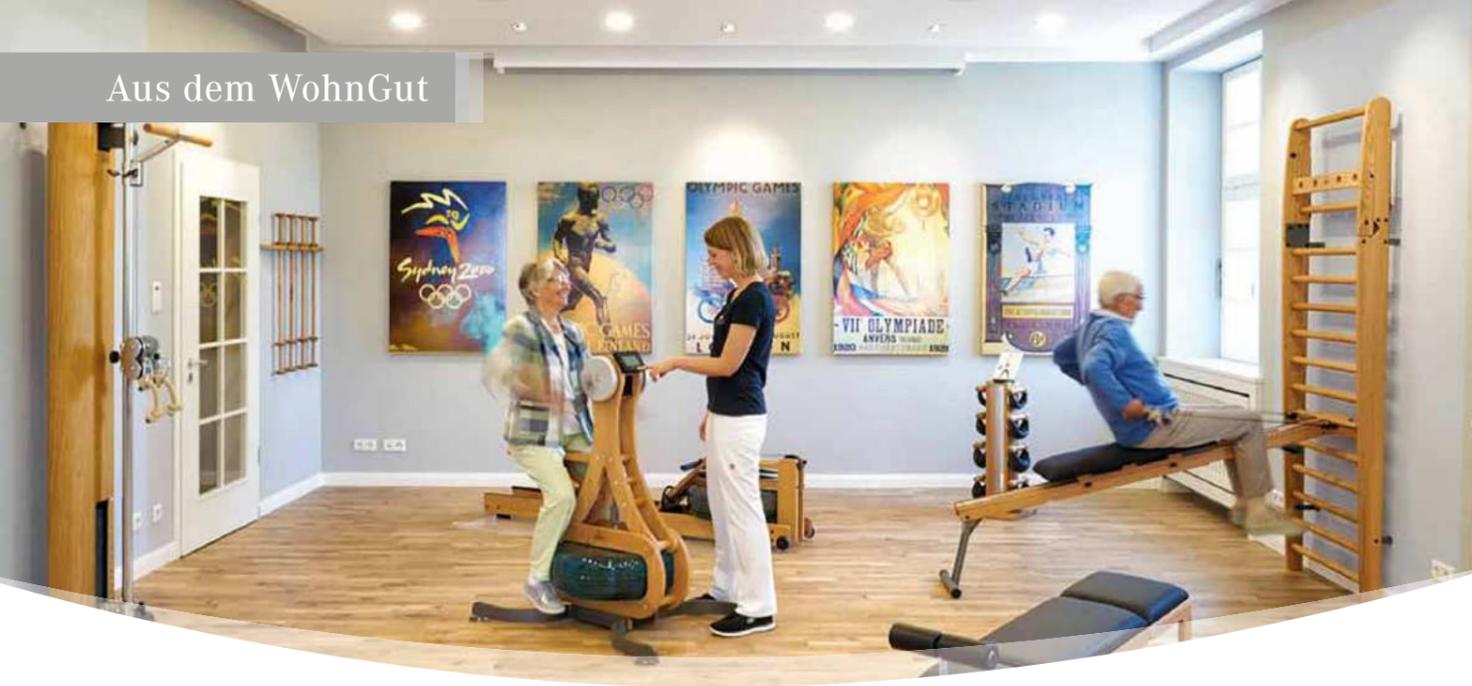
Welche Angebote oder Aktivitäten nutzen Sie am liebsten?

Ich nehme regelmäßig am Sportprogramm teil. Bei gutem Wetter wird dafür der Outdoor-Sportpark genutzt. Die verschiedenen Bewegungsübungen und der Austausch in der Gruppe tun mir sichtlich gut und bereiten mir große Freude. Die sehr liebevoll gestaltete Gartenanlage nutze ich regelmäßig. Ob mit einem guten Buch oder zusammen mit anderen Bewohnern für einen kleinen Plausch. Die harmonische Verbindung aus Natur, Ruhe und Gemeinschaft schafft für mich eine Atmosphäre, in der man sich rundum wohlfühlen kann.

Was gefällt Ihnen besonders im WohnGut?

Ein Ort, der mir besonders am Herzen liegt, ist das Tretbecken auf dem Gelände. Es ist herrlich, an warmen Tagen das erfrischende Wasser zu spüren und gleichzeitig die Natur um sich herum zu genießen. Darüber hinaus schätze ich die wunderschöne Umgebung, die nicht nur Ruhe und Erholung bietet, sondern auch die zahlreichen Gelegenheiten, mit anderen Bewohnern in Kontakt zu kommen. Zusammenfassend kann ich sagen, dass ich das Leben im Landhaus-Wohnen in vollen Zügen genieße.

Vielen Dank, Herr Vetter, dass Sie sich die Zeit genommen haben, Ihre Gedanken und Erfahrungen mit mir zu teilen. Es war sehr bereichernd, mehr über Ihr Leben hier im WohnGut zu erfahren. Ich wünsche Ihnen alles Gute und hoffe, dass Sie sich weiterhin so wohl und gut aufgehoben fühlen.



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

Veranstaltungsvorschau

Freitag, 04. April 2025 um 17.30 Uhr im Restaurant: „Harmonie für die Seele bei gefühlvollen Pianoklängen“

Genießen Sie in stilvollem Ambiente eine Kombination aus feinsten kulinarischen Kreationen und musikalischer Eleganz. An diesem besonderen Abend erwartet Sie nicht nur ein exquisit zusammengestelltes 4-Gänge-Menü, sondern auch das gefühlvolle Pianospiele von Stefan Ulbricht, der auf virtuose Art und Weise die perfekte Atmosphäre für Genuss und Entspannung schafft. Seit rund 20 Jahren begeistert er mit melodischen Boogies, Jazz- und Bluesstücken der 30er-, 40er- und 50er-



Jahre. Tauchen Sie in eine Welt voller Harmonie und lassen Sie sich von diesem einzigartigen Abend verzaubern.

Mittwoch, 14. Mai 2025 um 15.30 Uhr im Restaurant: „Marie-Antoinette bittet zum Kaffee“

Ein heiteres Kleinkunstprogramm mit einer Sängerin, einer Bäckerin und einer enthaupteten Königin: Schon als Kind traf Marie-Antoinette auf Mozart, und es wird ihr nachgesagt, dass sie im Bereich der Patisserie die französische Küche „revolutioniert“ habe ... Freuen sie sich auf eine informative, kulinarische und vor allem musikalische Reise in das Schloss Versailles des 18. Jahrhunderts.



Endlich Frühling

Die Tage werden länger, die Sonne wärmt das Gesicht, und der Garten erwacht. Jetzt beginnt wieder die schönste Zeit, um zu pflanzen, zu träumen und das Leben im Freien zu genießen!

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 bei Profis, die sich als Partner verstehen.

Sie sind bei Kramer-Garten.

 **kramer**
garden
Ihre Experten für
Garten & Landschaft



In der Trift 24
57462 Olpe
T 02761/67 99

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



Unruhige Nächte?

So stoppen Sie die Schlafräuber

Viele Menschen können nicht einschlafen, wachen während der Nacht immer wieder auf oder empfinden ihre Schlafdauer als zu kurz. Der Grund: Sie werden von Schlafräubern belästigt. Wir verraten, wer die Ruhestörer sind und wie man sie aus dem Schlafzimmer verbannt.

Ein guter Schlaf ist wichtig für Körper und Gesundheit. So richtig schätzen können wir ihn aber oft erst, wenn er uns fehlt. Fast jeder dritte Deutsche leidet unter Ein- und Durchschlafproblemen, was zu starker Müdigkeit, eingeschränkter Konzentration sowie verminderter Lebensqualität führen kann. Um endlich gut ein- und besser durchschlafen zu können, sollte man die Störfaktoren erkennen und aus dem Nachtleben verbannen. Werfen Sie mit uns einen Blick ins Schlafzimmer, und entdecken Sie, welche Schlafräuber am häufigsten in Erscheinung treten und welche Maßnahmen Sie ergreifen können, damit die Nacht nicht zum Albtraum wird.

Wie geht es Ihnen?

Wenig überraschend nehmen gesundheitliche Probleme mit dem Alter zu. Ob Schmerzen, Wadenkrämpfe, nächtlicher Harndrang oder die Auswirkungen von Medikamenten, es gibt eine Reihe körperlicher Ursachen, warum sich

erholbarer Schlaf nicht einstellt. Welche Behandlung die richtige ist, hängt von der jeweiligen Ursache der Schlafprobleme ab. Halten die Beschwerden länger als zwei Wochen an, sollten Sie Ihren Hausarzt aufsuchen und die Ursachen abklären lassen.



Finden Sie einen regelmäßigen Rhythmus

Heute um 22.00 Uhr, morgen um 23.30 Uhr: Wenn man immer zu anderen Zeiten ins Bett geht und aufsteht, kann dies den Körper belasten und sich negativ auf die Schlafqualität auswirken. Gehen Sie daher jeden Abend

möglichst zur selben Zeit ins Bett und stehen Sie zur selben Zeit wieder auf. Regelmäßigkeit stabilisiert die Schlaffähigkeit und den Schlaf- bzw. Wachrhythmus.



Je später der Abend, desto leichter das Essen

Bei einem großen, fetthaltigen Abendessen empfehlen Experten, mindestens vier Stunden zu warten, bevor man ins Bett geht. Generell sollten alle Lebensmittel, die schwer verdaulich sind, als Abendessen gemieden werden, da sie Verdauungsprozesse in Gang setzen und den Körper belasten. Beachten Sie die einfache Faustregel: Zwischen Schlafengehen und der letzten Mahlzeit sollten etwa 2 bis 3 Stunden liegen.

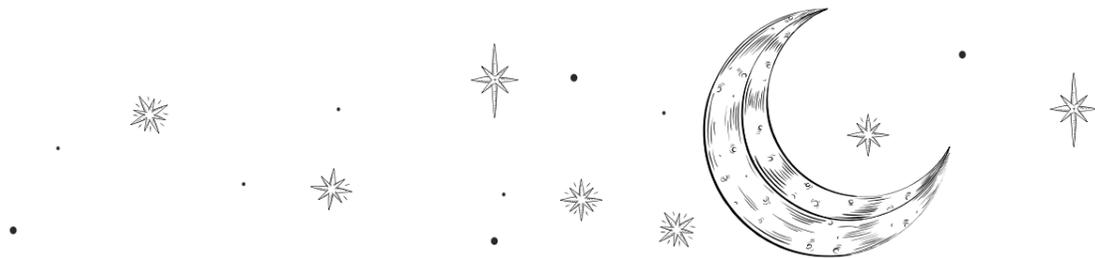
Wachmacher ade

Kaffee, koffeinhaltige Getränke oder Alkohol können negative Auswirkungen auf die Nachtruhe haben. Koffein sorgt für die Ausschüttung der Stresshormone Kortisol und Adrenalin. Dadurch steigt der Blutdruck und das Herz schlägt schneller. Und auch das berühmte Glas Rotwein lässt Sie zwar rasch einschlafen, aber mindert die Schlafqualität. Verzichten Sie daher auf den abendlichen Genuss dieser Schlafräuber oder achten Sie darauf, mindestens vier Stunden vor dem Zubettgehen diese Genussmittel zu meiden.

Schalten Sie einfach mal ab

Mehr als ein Drittel der Deutschen hat elektrische Geräte im Schlafzimmer platziert. Doch Smartphone, Laptop und Co. können echte Schlafräuber sein. Entweder klauen sie die Ruhe, weil noch kurz eine E-Mail beantwortet oder eine brandheiße News gelesen werden muss. Oder sie beeinflussen durch den Blaulichtanteil den Tag-Nacht-Rhythmus. Das blaue Licht der elektronischen Geräte verzögert nämlich die Ausschüttung des Hormons Melatonin. Dem Körper wird somit suggeriert, dass keine Schlafenszeit ist. Die wohl beste Lösung wäre, das künstliche Licht komplett zu verbannen und am Abend auf alle Bildschirme im Schlafzimmer zu verzichten. Wer es trotzdem nicht lassen kann, sollte den „Nachtmodus“ einstellen. Der Blaulichtfilter verhindert, dass die Produktion von Wachhormonen angeregt wird. Idealerweise sollte man aber schon etwa zwei Stunden vor dem Zubettgehen eine „Elektronik-pause“ einläuten und offline gehen.





Sport ja, aber zur richtigen Zeit

Studien belegen: Wer sich tagsüber regelmäßig bewegt oder sportlich aktiv ist, kann am Abend besser schlafen. Sport hilft, Stresshormone abzubauen. Doch der Organismus benötigt nach dem Training Zeit, um in den Entspannungsmodus zu schalten. Vermeiden Sie daher sportliche Höchstleistungen vor dem Zubettgehen. Sie möchten um 23.00 Uhr ins Bett? Dann sollten Sie Ihren Kreislauf nach 20.00 Uhr nicht mehr auf Hochtouren bringen.

Zu hell und zu laut

Wer in einer Stadt wohnt, ist permanenter Licht- und Lärmbelastung ausgesetzt. Licht macht wach, und die chronische Geräuschkulisse der Straße bzw. Ihrer Nachbarn verhindert erholsamen Schlaf. Versuchen Sie in den eigenen vier Wänden ein ruhiges Ambiente zu schaffen und Lärmquellen zu beseitigen. Sorgen Sie außerdem dafür, dass Ihr Schlafzimmer ausreichend abgedunkelt ist, etwa durch spezielle Rollläden oder beschichtete Vorhänge. Alternativ kann man auch eine Schlafbrille aufsetzen.

Hör mal, wer da schnarcht

Öfter als man es glauben möchte, liegt der Schlafräuber mit im Bett – und sägt seelenruhig vor sich hin. Schnarchen stellt häufig eine Vorstufe für eine sogenannte schlafbezogene Atemstörung dar, wobei das einfache Schnarchen nervig, aber in der Regel harmlos ist. Meist leidet das Umfeld unter den Ruhestörungen. Wenn es im Schlaf dagegen zu Atempausen kommt, kann es sich um eine Schlafapnoe handeln. Wenn das Schnarchen Ihre Schlafqualität oder Ihr Umfeld belastet, kann Ihre Ärztin oder Ihr Arzt verschiedene Untersuchungen veranlassen.

Achten Sie auf das passende Raumklima

Kein anderer Faktor stört den Schlaf der Deutschen häufiger: Fast jeder zweite fühlt sich beim Schlafen gestört, da es im Raum zu warm oder zu kalt ist. Empfohlen wird eine Raumtemperatur von ca. 16 bis 19°C, wobei das eigene Temperaturempfinden um einige Grad nach unten oder oben abweichen kann. Wer nicht bei offenem Fenster schlafen will, sollte den Raum zumindest vor dem Rückzug ins Reich der Träume gut durchlüften.

Kommen Sie entspannt zur Ruhe

Wer kennt das nicht: Wenn das leidige Gedankenkarussell Fahrt aufnimmt, gibt es kein Halten bzw. Schlafen mehr. Zum Glück gibt es zahlreiche Entspannungstechniken, die man erlernen kann und die zu geistiger und körperlicher Ruhe führen. Entspannungstechniken helfen jedoch nur, wenn man sie gut beherrscht. Tägliches Üben über mehrere Wochen oder Monate ist daher

absolut erforderlich, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen. Ob autogenes Training, progressive Muskelentspannung oder Fantasiereisen, wichtig ist, das für einen passende Entspannungsritual zu finden.

Wie man sich bettet, so schläft man

Manchmal sind Schlafprobleme auch hausgemacht, da die Matratze durchgelegen, das Kissen zu weich oder das Lattenrost defekt ist. Umfangreiche Studien zeigen, dass es einen Zusammenhang zwischen Schlafproblemen und einem schlechten Bett gibt. Es lohnt sich also, Geld in ein individuell angepasstes Bett zu stecken, was zu einer entspannten Schlaflage und somit zu besserem Schlaf führen kann.



Vergeht die Zeit im Alter schneller?

Schauen Sie doch mal auf Ihre Uhr. Bewegt sich der Sekundenzeiger schneller als noch vor zehn oder zwanzig Jahren? Natürlich nicht. Aber warum fühlt es sich dann so an?

Das Gefühl, dass die Zeit heute schneller als früher vergeht, teilen viele Menschen. Damit sind Sie nicht allein. „Was, schon wieder ein neues Jahr? Wir haben doch gerade erst auf 2024 angestoßen und plötzlich ist schon 2025.“

Wer kennt sie nicht diese Augenblicke, in denen wir überrascht sind, wie rasant die Zeit verfliegt. Es gibt eine einfache Erklärung, warum die Jahre wie im Flug zu vergehen scheinen. In der Jugend bzw. den ersten dreißig Lebensjahren passiert vieles zum ersten Mal: Kindergarten, Schulzeit, die erste Liebe, der erste Urlaub ohne Eltern, der erste Job, die erste eigene Wohnung – das alles ist aufregend. Jedes Gefühl, jeder Anblick, jedes Stück Wissen – alles ist eine neue kognitive Erfahrung. Je älter wir werden, desto mehr haben wir von der Welt gesehen und desto weniger passiert zum ersten Mal. Immer mehr Vorgänge laufen automatisch ab. Wenn das Leben zur Routine wird und sich die Tage ähneln, führt das dazu, dass die Zeit scheinbar schneller vergeht.

Routine ist ein Zeitkiller

Wer das Zeitgefühl beeinflussen möchte, hat den Schlüssel dazu selbst in der Hand. Je älter Menschen werden, desto weniger offen sind sie tendenziell für Neues. Doch je mehr Neues und Emotionales man erlebt, desto intensiver prägt es sich im Gedächtnis ein und desto länger wirkt ein Zeitraum im Nachhinein.

Sie möchten die Zeitbremse aktivieren? Dann sollten Sie auch als Erwachsener um Neuartigkeitseffekte bemüht sein. Es gilt, neue Erfahrungen zu machen und aus Routinen auszubrechen. Die kognitive Leistung, die wir dafür erbringen müssen, vermittelt uns das Gefühl, viel zu erleben. Wenn Sie also nicht möchten, dass die Zeit zu schnell vergeht, sollten Sie Ihr Gehirn immer wieder fordern und bemerkenswerte Erinnerungen schaffen. Erledigen Sie Dinge anders als gewohnt und lernen Sie neue Menschen, Orte und Abläufe kennen. Ihr Zeitgefühl wird es Ihnen danken!



Köstliche Schnitzelkreationen

Schnitzel ist gleich Schnitzel? Von wegen. Wir stellen Ihnen neben bekannten Kreationen auch geschmackvolle Interpretationen des Klassikers vor: Ob der herzhafteste Allrounder Schweineschnitzel, die maritime Verführung Lachsschnitzel oder die vegetarische Variante Blumenkohlschnitzel, hier ist für jeden etwas dabei – versprochen!



Lachsschnitzel mit grünem Buttergemüse

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Lachsfilets (à ca. 150 g)
- 400 g Dicke Bohnen (TK)
- 300 g Erbsen (TK)
- 150 g saure Sahne
- 100 g Semmelbrösel
- 100 ml Wasser
- 1 Zwiebel
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Ei (Gr. M)
- 2 Stiele Minze
- 3 EL Butter
- 4 EL Mehl
- 1 TL Speisestärke
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Für das Gemüse die dicken Bohnen in kochendem Salzwasser 3 bis 4 Minuten garen. Dann abgießen und kalt abschrecken. Die Bohnkerne aus der Haut drücken. Zitrone heiß waschen, trockenreiben und von einer Hälfte die Schale ganz dünn abraspeln. Zitrone auspressen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Minze waschen, trocken schütteln und hacken.

1 EL Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Sahne und Speisestärke glatrühren. Erbsen, dicke Bohnen, 2 EL Zitronensaft, Zitronenschale, 100 ml Wasser und die Sahne zugeben.

Alles aufkochen und ungefähr 3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Minze abschmecken.

In der Zwischenzeit die Lachsfilets waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Den Fisch nacheinander in Mehl, Ei und Semmelbröseln wenden.

2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch darin von jeder Seite ca. 4 Minuten braten. Zu den Lachsschnitzeln passen klassische Salzkartoffeln.

Zwiebel-Sahne-Schnitzel

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Stück Schweineschnitzel
- 3 Zwiebeln
- 200 ml Sahne
- 150 g Kräuter Crème fraîche
- 200 ml Weißwein
- 100 ml Gemüsebrühe
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Petersilie
- 3 EL Schnittlauch
- 200 g geriebenen Käse
- 3 EL Butter
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Schweineschnitzel würzen und in Butter anbraten, danach in einer geschlossenen Auflaufform warmhalten.

In demselben Bratfett Zwiebeln glasig dünsten und anschließend auf die Schnitzel legen.



Sahne, Crème fraîche, Weißwein, Gemüsebrühe und den gehackten Knoblauch kräftig vermischen.

Gehackte Petersilie und Lauch dazugeben. Die Sauce über die Schnitzel gießen, mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 20 Minuten backen.

Als Beilagen empfehlen sich Salzkartoffeln, Kartoffelklöße oder auch frisches Baguette.



Blumenkohlschnitzel

Zutaten für 4 Portionen

- 1 großer Blumenkohl
- 100 g Mehl
- 150 g Paniermehl
- 2 Eier
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL edelsüßes Paprikapulver
- Rapsöl zum Braten

Zubereitung:

Die Blätter vom Blumenkohl entfernen und den Kohl am Stück in einem Topf mit kochendem, gesalzenem Wasser 5 Minuten garen. Danach kalt abschrecken und abkühlen lassen.

Mehl in einem Teller mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und gut vermengen. Die Eier in einem tiefen Teller aufschlagen und verquirlen. Auch das Paniermehl in einen tiefen Teller geben.

Den abgekühlten Blumenkohl in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben erst im Mehl, dann im Ei und schließlich im Paniermehl wenden und die Panade etwas andrücken.

Die Blumenkohlscheiben in einer Pfanne mit heißem Öl anbraten und bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 4 bis 6 Minuten goldbraun braten. Danach kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und servieren.

Beilagen-Empfehlung: Zu den Blumenkohlschnitzeln passen zum Beispiel Kräuterquark, Kartoffelpüree oder Rosmarinkartoffeln vom Blech.



Ohren zu und durch:

Können wir überhaupt noch zuhören?

Manchmal hat man das Gefühl, alle reden aneinander vorbei. Die einen sitzen mit Kopfhörern in der Bahn, die anderen sind mit halbem Ohr am Telefon und schon hat man verpasst, was unser Gegenüber gesagt hat. Verlernen wir das Zuhören?

„Hörst du mir überhaupt zu?“

Wer kennt diese Frage nicht, die häufig mit einem vorwurfsvollen Unterton an uns herangetragen wird. Zuhören ist – neben Kenntnissen der entsprechenden Sprache – die Grundvoraussetzung unserer Kommunikation. Doch echtes Zuhören ist eine Eigenschaft, die nur wenige Menschen beherrschen. Alle wollen sprechen, aber niemand will zuhören. Sprechen gilt als aktiv – Zuhören als passiv. Er oder sie hat „das Sagen“ und nicht „das Hören“. Vor allem in Streitgesprächen reden wir aneinander vorbei, und selbst wenn wir still sind, arbeiten wir im Kopf eher an unserem nächsten Redebeitrag, als aufmerksam zuzuhören.

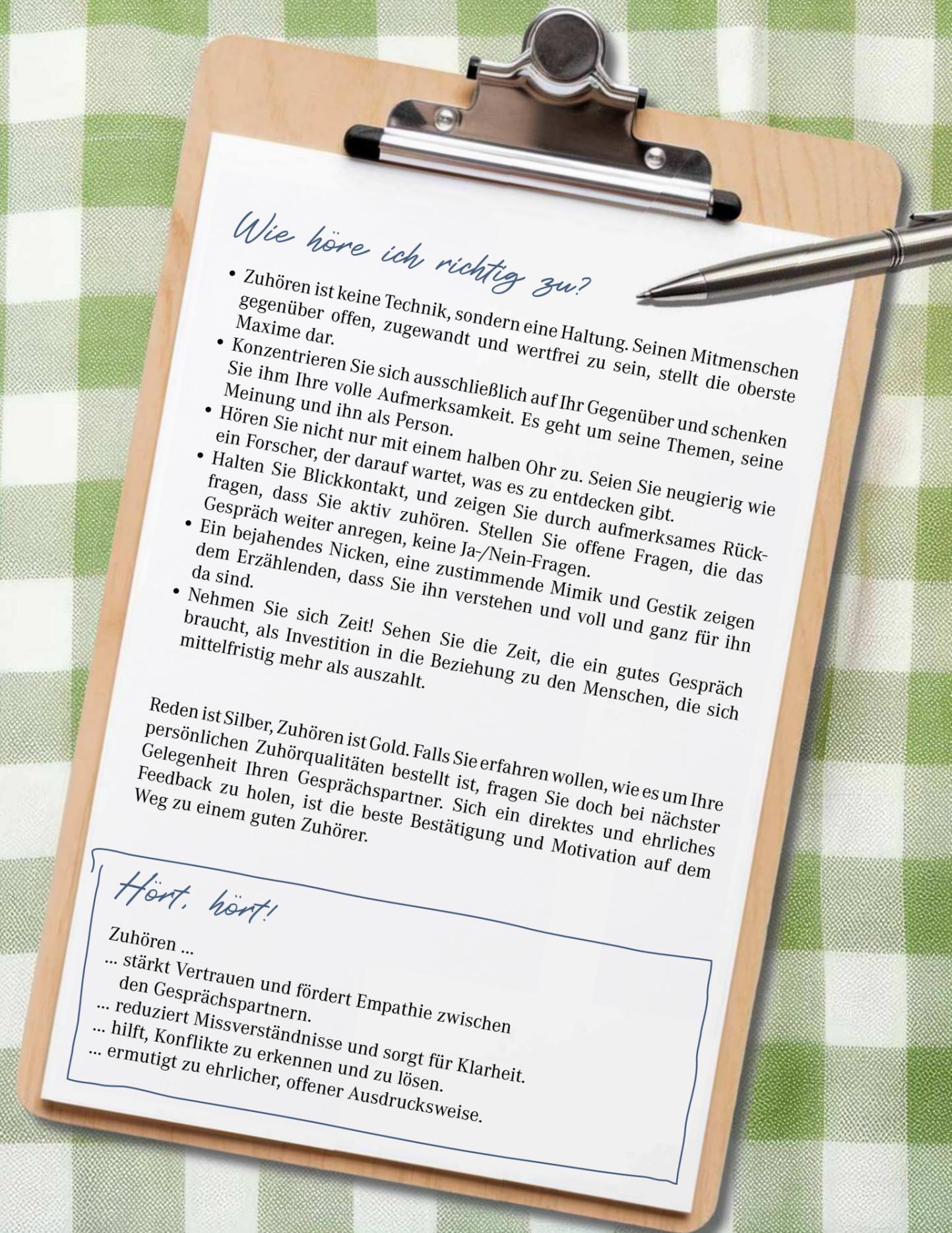
Zuhören ist eine Kunst. Es ermöglicht, die Bedürfnisse, Wünsche und Perspektiven anderer Menschen besser zu verstehen. Wer seinem Gegenüber echte Präsenz und volle Aufmerksamkeit schenkt, vermittelt ihm ein Gefühl der Sicherheit: „Ich bin da, du kannst dich auf mich verlassen.“

Warum fällt Zuhören so schwer?

Besonders im Zeitalter der neuen Medien scheint die Aufmerksamkeit permanent abgelenkt zu sein. Vielleicht, weil die Gedanken schon woanders sind und die Worte in der Luft hängen, während die Blicke auf den Bildschirm des Smartphones gerichtet sind. Aber es gibt auch andere Faktoren, die eine Rolle spielen können. Wir meinen, unser Gegenüber oder seine Argumente bereits zu kennen. Oder wir haben die Sorge, selbst nicht hinreichend zu Wort zu kommen und gehen davon aus, dass wir Kompetenz beweisen müssen.

Fakt ist, in unserer Gesellschaft sind gute Zuhörer selten geworden. Studien haben ergeben, dass wir uns nur ein Viertel von dem, was wir hören, auch merken können. Dummerweise haben die Gesprächspartner oft den Eindruck, dass noch weniger des Gesagten ankommt.

Doch es gibt auch eine gute Nachricht und die besagt: Richtiges Zuhören kann (wieder-)erlernt werden. Wie beim Sport gilt, je häufiger man trainiert, desto stärker wächst das verfügbare Reservoir zum aktiven Zuhören.



Wie höre ich richtig zu?

- Zuhören ist keine Technik, sondern eine Haltung. Seinen Mitmenschen gegenüber offen, zugewandt und wertfrei zu sein, stellt die oberste Maxime dar.
- Konzentrieren Sie sich ausschließlich auf Ihr Gegenüber und schenken Sie ihm Ihre volle Aufmerksamkeit. Es geht um seine Themen, seine Meinung und ihn als Person.
- Hören Sie nicht nur mit einem halben Ohr zu. Seien Sie neugierig wie ein Forscher, der darauf wartet, was es zu entdecken gibt.
- Halten Sie Blickkontakt, und zeigen Sie durch aufmerksames Rückfragen, dass Sie aktiv zuhören. Stellen Sie offene Fragen, die das Gespräch weiter anregen, keine Ja-/Nein-Fragen.
- Ein bejahendes Nicken, eine zustimmende Mimik und Gestik zeigen dem Erzählenden, dass Sie ihn verstehen und voll und ganz für ihn da sind.
- Nehmen Sie sich Zeit! Sehen Sie die Zeit, die ein gutes Gespräch braucht, als Investition in die Beziehung zu den Menschen, die sich mittelfristig mehr als auszahlt.

Reden ist Silber, Zuhören ist Gold. Falls Sie erfahren wollen, wie es um Ihre persönlichen Zuhörqualitäten bestellt ist, fragen Sie doch bei nächster Gelegenheit Ihren Gesprächspartner. Sich ein direktes und ehrliches Feedback zu holen, ist die beste Bestätigung und Motivation auf dem Weg zu einem guten Zuhörer.

Hört, hört!

- Zuhören ...
- ... stärkt Vertrauen und fördert Empathie zwischen den Gesprächspartnern.
- ... reduziert Missverständnisse und sorgt für Klarheit.
- ... hilft, Konflikte zu erkennen und zu lösen.
- ... ermutigt zu ehrlicher, offener Ausdrucksweise.



Frühlingshafter LeseSpaß

Ewald Frie
Ein Hof und elf Geschwister
ISBN: 978-3-423-35239-0
dtv Verlag
13,00 Euro



Ein Hof und elf Geschwister

Die stolze bäuerliche Landwirtschaft mit Viehmärkten, Selbstversorgung und harter Knochenarbeit ist im Laufe der 60er Jahre in rasantem Tempo und doch ganz leise verschwunden. Ewald Frie erzählt am Beispiel seiner Familie von der großen Zäsur. Mit wenigen Strichen, anhand von vielsagenden Szenen und Beispielen zeigt er, wie die Welt der Eltern unterging, die Geschwister anderen Lebensentwürfen folgten und der allgemeine gesellschaftliche Wandel das Land erfasste. Frie hat seine zehn Geschwister gefragt, wie sie diese Zeit erlebt haben. Sein glänzend geschriebenes Buch lässt mit treffsicherer Lakonie den großen Umbruch lebendig werden.

Sayer Ji
Neustart für die Zellen
ISBN: 9783745304091
Riva Verlag
21,99 Euro



Neustart für die Zellen

Trotz unseres hohen medizinischen Standards werden wir immer kränker. Aber warum ist das so? Anstatt auf unseren Körper zu hören, verlassen wir uns zu sehr auf Medikamente oder geben unseren Genen die Schuld. Dabei halten wir selbst das Steuer Richtung Gesundheit in der Hand. Sayer Ji zeigt, wie Sie mit der richtigen Ernährung, dem Wissen der „Neuen Biologie“ und bewährten Methoden zur Stressbewältigung Ihren Körper von innen heraus stärken, den Alterungsprozess verlangsamen und chronische Krankheiten rückgängig machen – damit Sie lange gesund und vital bleiben!

Heinz Erhardt
Das Schwarze sind die Buchstaben
ISBN: 978-3-8303-3630-3
Lappan Verlag
12,00 Euro



Das Schwarze sind die Buchstaben

Der Sprach- und Wortwitz von Heinz Erhardt, einem der größten Comedians überhaupt, ist zeitlos. Auch heute hat er nichts von seiner Originalität und Treffsicherheit eingebüßt. Vor allem seine humorvollen Texte und Gedichte haben schon über viele Jahrzehnte Jung und Alt erfreut. In diesem Buch ist eine Auswahl seiner besten Texte gesammelt und um feinsinnige Illustrationen von Louisa Lau ergänzt.

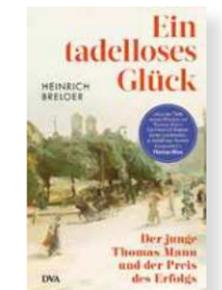
Trude Teige
Als Großmutter im Regen tanzte
ISBN: 978-3-596-70697-6
Fischer Taschenbuch
14,00 Euro



Als Großmutter im Regen tanzte

Als Juni ins Haus ihrer verstorbenen Großeltern auf der kleinen norwegischen Insel zurückkehrt, entdeckt sie ein Foto: Es zeigt ihre Großmutter Tekla als junge Frau mit einem deutschen Soldaten. Wer ist der unbekannte Mann? Juni kann niemanden mehr fragen. Die Suche nach der Wahrheit führt sie nach Berlin und in die kleine Stadt Demmin im Osten Deutschlands. Juni begreift, dass es um viel mehr geht als um eine verheimlichte Liebe. Und dass ihre Entdeckungen Konsequenzen haben für ihr eigenes Glück.

Heinrich Breloer
Ein tadelloses Glück
ISBN: 9783421070364
DVA Verlag
26,00 Euro



Ein tadelloses Glück

Heinrich Breloer erzählt die ereignisreiche Vorgeschichte aus den Jahren vor Beginn des Ersten Weltkriegs: Von Thomas Mann als ehrgeizigem jungen Schriftsteller, der mit den „Buddenbrooks“ einen ersten Erfolg, aber noch nicht das gesellschaftliche Ansehen erreicht hat, von dem er träumt. Dem schmerzlich bewusst ist, dass es dafür die Ehe bräuchte und dass seine Sehnsucht nach dem Anblick männlicher Schönheit ein Geheimnis bleiben muss. Erst als Thomas auf Katia, die Tochter der jüdisch-großbürgerlichen Familie Pringsheim, trifft, ist ihm klar: Die oder keine! Allein mit ihr, das spürt er, kann ihm der Aufstieg gelingen. Doch um Katia für sich zu gewinnen, begibt Thomas sich auf ein glattes gesellschaftliches Parkett.

Denksport & Wissenswertes



Eine Frage – vier Antworten

Kennen Sie die richtige Lösung?

1. Womit beschäftigt sich die Ampelografie?

- A: Teppichwebkunst
- B: Rebsorten
- C: Vogelgefieder
- D: Verkehrsregeln

2. Was ist ein Whippet?

- A: irische Flöte
- B: walisische Farm
- C: englischer Windhund
- D: schottischer Einsiedler

3. Wer erfand den Heißluftballon?

- A: Gebrüder Montgolfier
- B: Benjamin Franklin
- C: Carl von Linné
- D: James Watt

4. Wie heißt die Hauptstadt von Indien?

- A: Mumbai
- B: Neu-Delhi
- C: Kalkutta
- D: Bangalore

5. Welches Tier gibt es wirklich?

- A: Gabelmeise
- B: Messerkatze
- C: Löffelhund
- D: Becherlibelle

6. Wer malte das bekannte Gemälde „Seerosenteich“?

- A: van Gogh
- B: Cézanne
- C: Vermeer
- D: Monet

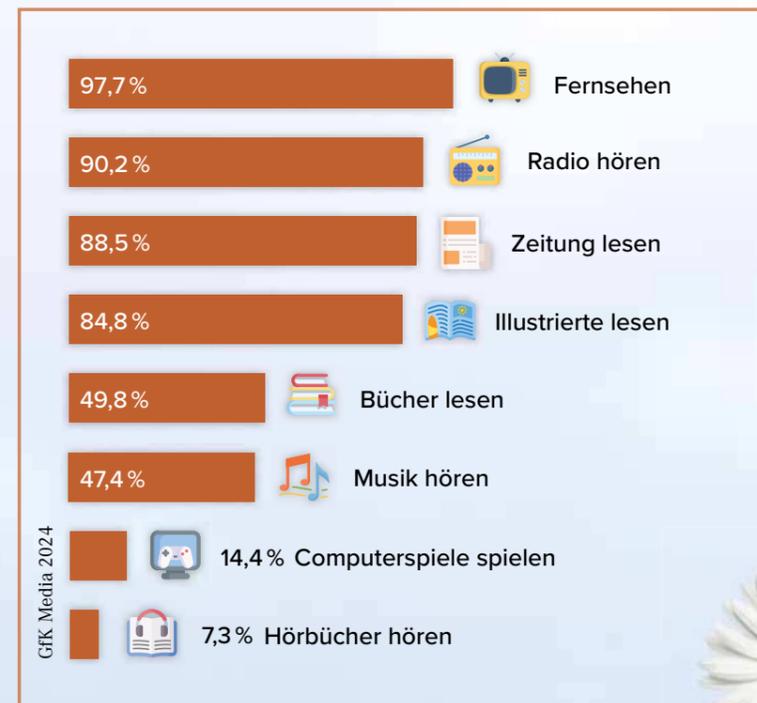
6. Aus welchem Land stammt die Schriftstellerin Elfriede Jelinek?

- A: Schweiz
- B: Österreich
- C: Deutschland
- D: Luxemburg

6. Welches Team gewann die erste Champions League 1993?

- A: Olympique Marseille
- B: Real Madrid
- C: Bayern München
- D: Juventus Turin

Die beliebtesten Medienaktivitäten 60+



Woher kommt „seinen Senf dazugeben“?

Senf war in den vergangenen Zeiten eines der wenigen erschwinglichen Würzmittel, mit denen man Gerichte schärfen konnte. Deshalb hatten Köche die Neigung, überall Senf dazuzugeben. Ob er zu den jeweiligen Mahlzeiten passt oder nicht, spielte keine Rolle. Aus dieser Unsitte entwickelte sich unsere heutige Redewendung: „Er gibt überall seinen Senf dazu.“ Damit meinen wir, dass jemand ungefragt überall hineinredet und jedes Thema kommentiert.

darum, deshalb	Kosenname für Oma	Abschuss v. Waffen zur Begrüßung	Edle-Gewebe-art	Zwangs-lage
ärmster Stadtteil	aktualisierte Software	kleiner Behälter	Zustim-mung 21. Buch-stabe	
Spiel-werk		Technische Hochschule	Kennz. Siegen	
Abkürzung Modell		Hals-schmuck	er sie ...	
Speicher-platz (digital)	zeitnah Back-ware		Angehöriger belgischer Volkgruppe	
		Fragewort alkoholisches Getränk		
Honig-wein Kenn-zeichnung		Zimmer Land-technik mit Zinken		Tönen eines Körpers
	Begriff Mathe-matik Wetterlinie			
Ver-schluss Wasser gefroren			5. Buch-stabe Flüssig-keitsmaß	
		riesig		
kampf-unfähig Verbot	Kfz Kennz. Essen deutsche Endsilbe		Wortteil: neu Wunsch	
		Heilpflanze musika-lischer Halbton		
Lauf-vogel versäu-men			Kennz. Darmstadt Abk. siehe oben	
		Ansehen und Würde		

Lösung

Z	L	O	T	S	E	R	
N	E	S	S	E	G	R	V
A	D		U	D	N	V	N
N	I	E	L	E	U	B	T
O	N		E		O	K	
S	S	O	R	G		S	I
E		L	E	G	E	R	
R		L	E	I	L	E	C
		B	A	D		M	E
E	W		I	E	T	D	A
S		T	U	K	A		
S		U	T		D	O	M
R	H	U	L	E	P	S	
K		A		M	L	U	S
R	S		O		A		



Oh du wunderbarer Frühling!

Jedes Jahr aufs Neue ist es ein kleines Wunder: Kaum ist der Schnee geschmolzen und die Nächte werden milder, zeigen sich die ersten Frühlingsboten. Winterlinge, Schneeglöckchen und Krokusse bringen frische Farben in den Garten – ein wunderschöner Anblick nach den grauen Wintermonaten.

Monatelang ruhen sie verborgen in der Erde, doch sobald der Winter seinen Griff lockert, erwachen sie zu neuem Leben. Wer jetzt nach draußen geht, kann den Frühling regelrecht riechen! Und es dauert nicht mehr lange, bis auch Narzissen, Tulpen und Becherhyazinthen aus der Erde sprießen und den Garten in ein farbenfrohes Blütenmeer verwandeln.

Natürlich nur, wenn ihre Zwiebeln im Herbst rechtzeitig gepflanzt wurden! Falls nicht, bleibt nur der neidische Blick in Nachbars Garten oder ein Ausflug zum Keukenhof.

Und noch ein wichtiger Tipp: Lassen Sie das Laub der Zwiebelpflanzen nach der Blüte stehen! Die Pflanzen ziehen die Nährstoffe aus den Blättern zurück in die Zwiebel, um Kraft für das nächste Jahr zu sammeln. Nur die verblühten Blüten sollten entfernt werden – aber das Laub bitte erst dann, wenn es vollständig verwelkt ist. So stellen Sie sicher, dass Ihre Blumenzwiebeln auch im nächsten Frühling in voller Blüte stehen. Freuen wir uns auf den Frühling und die vielen kleinen Wunder, die er für uns bereithält!

Es grüßt Sie herzlich

Ihr Thomas Kramer



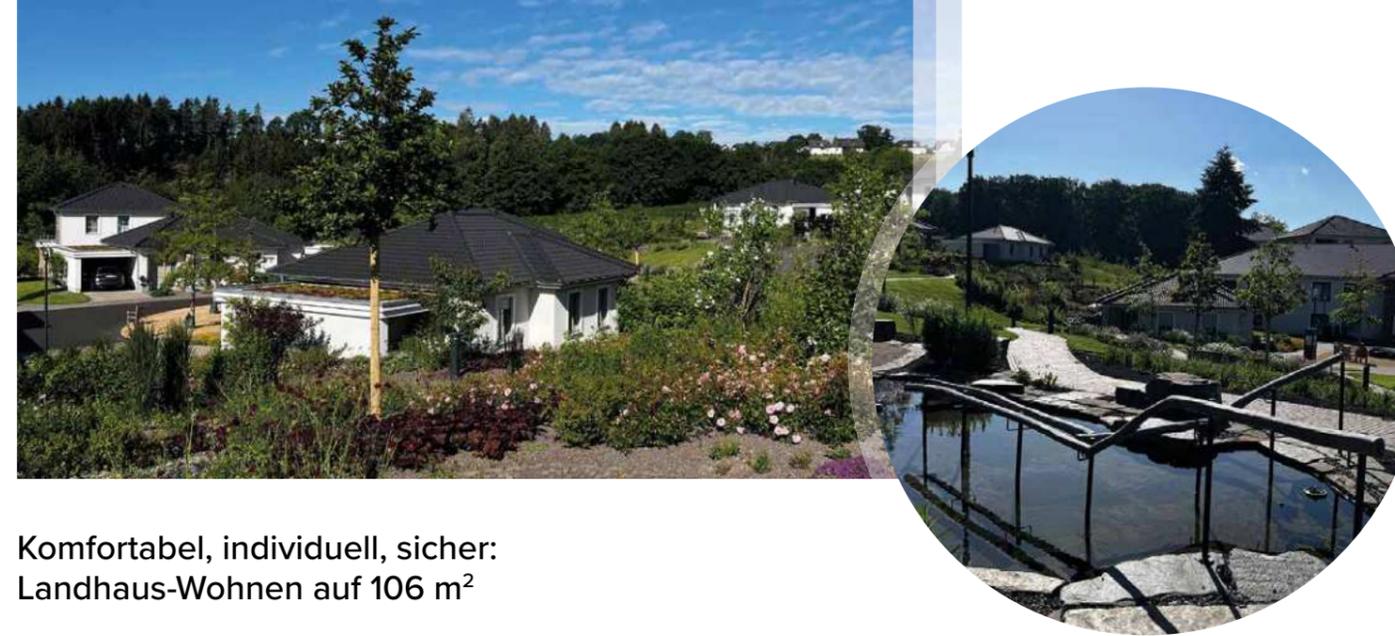
Ihre Experten für
Garten & Landschaft

kramer
garten



In der Trift 24
57462 Olpe
T 02761 / 67 99

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



Komfortabel, individuell, sicher:
Landhaus-Wohnen auf 106 m²

Was ist Landhaus-Wohnen?

Sie schätzen die Vorteile eines eigenen Hauses im Grünen, wollen sich aber nicht mehr mit der Arbeit belasten, die eine große Wohnfläche und ein pflegeaufwändiger Garten mit sich bringen? Sie legen großen Wert auf Privatsphäre, aber soziale Kontakte und die Möglichkeit gemeinsamer Aktivitäten sind Ihnen ebenfalls wichtig?

Dann ist das WohnGut Landhaus-Wohnen ideal für Sie. Hier wohnen Sie in einem komfortablen, freistehenden Haus im Grünen und genießen dabei den Service und die Sicherheit, die Ihnen das WohnGut bietet. Landhaus-Wohnen bedeutet für sie maximale Flexibilität, denn Sie müssen das Haus nicht erwerben, sondern wohnen zur

Miete. Das macht vieles einfacher, falls Sie sich irgendwann entschließen, umzuziehen oder in eine andere Wohnform zu wechseln.

Bitte setzen Sie sich bei Interesse mit Nadja Grünhage in Verbindung. Sie freut sich auf Ihren Anruf unter 02761 608-5082 und kann Sie über die aktuelle Verfügbarkeit unserer Landhäuser informieren.

JETZT BESICHTIGEN!
TAG DES OFFENEN LANDHAUSES
AM SONNTAG, DEN 23. MÄRZ 2025

Die Basisleistungen enthalten unter anderem:

- Tägliches 4-Gänge-Menü
- Wöchentliche Reinigung des Hauses
- Nebenkosten inkl. Heizung, Wasser und Strom
- Notrufbereitschaft über 24 Std./Tag
- 14 Tage Pflege bei vorübergehender Krankheit

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 übernehmen wir für Sie!

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

Antwort



WohnGut
Osterseifen GmbH
Im Osterseifen 1
57462 Olpe