

# WOHNGUT

---

## *Kurier*

### Aus dem WohnGut

Wanderung auf dem  
Jakobsweg – Teil 3

### Fit & Gesund

Wie Erdbeeren  
und Co. uns den  
Sommer versüßen

Cooler Tipps  
für heiße Tage



WOHNGUT

Osterseifen

# Liebe Leserinnen und Leser,



die Sonne blinzelt durch die Zweige, es glitzert Morgentau auf dem grünen Gras. Der Wind streicht das Haar aus dem Gesicht und umspielt sanft den Körper. Voller Energie tragen einen die Beine wie schwebelos durch ein Farbenmeer aus bunten Blumen. Die Augen folgen den tanzenden Schmetterlingen, die Ohren lauschen den Gesängen der Vögel und dem Zirpen der Grillen.

Vorbei geht es an den Gärten, die zum Verweilen einladen.

Die Füße tauchen ein, ins kühle Wasser, mit jedem Schritt wird nun auch der Geist lebendig. Ein wunderschöner Tag im WohnGut beginnt.

Wir laden Sie ein, etwas WohnGut-Luft zu schnuppern. Suchen Sie sich ein lauschiges Plätzchen in

unserem Park und genießen die Ruhe oder besuchen Sie uns auf unserer Sonnenterrasse und fühlen die WohnGut-Atmosphäre.

Stöbern Sie in unseren Veranstaltungen: Sie sind herzlich eingeladen, mit uns besondere Momente zu erleben.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen unserer Sommerausgabe.

Haben Sie eine schöne bunte sowie fröhliche Sommerzeit!

Herzlichst...

Lena Zöllner

## Unsere Themen für Sie

4 *Aus dem WohnGut*

16 *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

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

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

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

# Gebrautes aus dem Repetal



17 neugierige und/oder durstige Bewohner und Betreuer sowie zwei Gäste unseres WohnGuts reisten am Spätnachmittag des 16. Mai per WohnGut-Bus und Großtaxi bei schönstem Wetter durch das grüne Repetal, um in Attendorn-Helden eine kleine Privatbrauerei zu besichtigen und deren Produkte zu genießen.

Empfangen wurden wir von der Mutter des Braumeisters, die uns in launiger Weise als Vertreter ihres verhinderten Sohnes den Werdegang der kleinen Brauerei und die Grundsätze des Brauens näherbrachte.

Geboren wurde der Gedanke, Bier selbst zu brauen, am Frühstückstisch der Heldener Familie Vogt, deren Sohn – eigentlich studierter Lehrer – ein Faible für Selbstgebrautes entwickelte. Nach mehreren hoffnungsvollen Versuchen war das Ergebnis so weit zufriedenstellend, dass an eine kleine Brauerei auch für Gäste gedacht werden konnte. In fünf Jahren entstand in einer alten Werkstatt und einer Garage in mehreren großen Tanks eine Brauanlage für Hell- und Dunkelbier, sodass in dem zur Gaststätte erweiterten Wohntrakt nicht nur Bier und selbstgebrannte Schnäpse, sondern auch deftiges Essen angeboten werden konnte.



Frau Vogt führte uns nicht nur in die Geheimnisse des Brauens ein, sondern berichtete auch davon, dass einmal mehrere Hundert Liter Gebrautes in den vorbeifließenden Repebach gelangten. Kommentar eines unserer Gäste: „Dann gab es im Repetal sicher wochenlang Forelle blau.“

Nach dem Genuss von Hell- und Dunkelbier, einem selbstgebrannten Schnaps sowie einem leckeren Abendessen konnten wir alle die Heimfahrt in bester Laune antreten. Bewundernd nahmen wir dabei

die Fahrkünste von Frau Bettina Haberg zur Kenntnis, die unseren Bus perfekt durch die kurvenreiche Landschaft steuerte. Müde und glücklich galt unser Dank besonders Frau Grünhage, die diesen schönen Ausflug organisiert und begleitet hatte.

Wir alle wünschen, dass der uralte Wahlspruch noch viele Jahrhunderte weitergilt: Hopfen und Malz, Gott erhalt's.

Dieter Epe (Landhaus-Bewohner)



# Wanderung

auf dem Jakobsweg von Köln nach Trier

Text und Bilder: Katja Kalitzki



Auch in der letzten Ausgabe des WohnGut-Kuriers konnten Sie mich auf einigen Etappen meiner Wanderung von Köln nach Trier begleiten. Heute führt uns der Weg nach Prüm, wo ein Ruhetag dafür sorgt, abzuschalten und wieder frische Energie zu tanken.

**Freitag, 9. Juli 2021:**  
von Kronenburg nach Prüm, 25 Km

Trotz einer nächtlichen Wachphase, die durch das beständige Rufen eines Kauzes aus dem benachbarten Wäldchen intensiviert wird, wache ich am Morgen durchaus erholt auf. Am Picknicktisch mache ich mein Frühstück, glücklicherweise regnet es mal nicht. Trotzdem muss ich das Zelt in feuchtem Zustand verpacken. Ich sollte mir für solche Fälle noch einen Lappen einpacken, damit ich zumindest die größte Feuchtigkeit abwischen kann. Nachdem alles wieder im Rucksack verschwunden ist, gehe ich zur Rezeption zum Bezahlen. Nun kann es weiter gehen. Wieder erstmal die zwei Kilometer am See entlang zurück zum Pilgerweg und dann bergauf. Der Blick auf Kronenburg ist wunderbar. Leider fühlen sich Bremsen hier auch wohl. Diese hinterhältigen Viecher bemerkt man immer erst, wenn sie zustechen.

Der Weg führt mich nun über recht langweilige Forstwege durch wirtschaftlich genutzte Wälder. Punkt Mittag erreiche ich den Ort Ormont, wo ich im Café neben der Kirche einen Pilgerstempel in brauner Farbe erhalte – mal was anderes! Kurz darauf spricht ein Anwohner mich an, dass er sich bes-

seres Wanderwetter vorstellen könnte. Das könnte ich wohl auch, aber manchmal muss man eben nehmen, was man kriegt. Nach dem Ort folge ich einem Feldweg, der an Betongebilden entlang führt. Es handelt sich um Reste des Westwalls aus dem Zweiten Weltkrieg. Die Natur hat die Fremdkörper inzwischen für sich erobert. Teilweise fällt es schwer zu erkennen, was ein Betonteil und was ein Baumstumpf ist.



*Der Westwall wurde 1936 errichtet, verlief von Goch am Niederrhein bis nach Basel (ca. 630 Kilometer) und bestand aus Bunkern und Panzersperren. Genützt hat der Wall nichts, die Alliierten haben ihn einfach überrannt. Die Bunker wurden aus Sicherheitsgründen inzwischen gesprengt und zugeschüttet, sind also nur noch als Hügel in der Landschaft erkennbar. Hier zieht sich der Westwall über den Schneifel genannten Höhenrücken.*

Im nun folgenden Wald sieht es auch ein bisschen nach Schlachtfeld aus, hier scheint vor Kurzem ein

Harvester aktiv gewesen zu sein. Die Forstwege sind zerfurcht und auch das Auslegen von dünnen Stämmen als Untergrund für den Harvester macht die Sache nicht wirklich besser. Ich bekomme jetzt richtig Hunger und bestelle eine Schutzhütte – beim Universum natürlich. Kurz darauf überquere ich eine Bundesstraße, an der ein Wanderparkplatz liegt, der sowohl über eine Hütte als auch einen Picknicktisch verfügt. Wunderbar! Ich lasse mich am Tisch nieder, da es trocken und sogar teils sonnig ist, und koche mir eine Trekkingmahlzeit. Als die Wolken doch etwas dunkler zu werden scheinen, packe ich schnell zusammen. Der Platz bleibt nicht leer, ein anderer Wanderer beginnt jetzt seine Pause. Wir kommen kurz ins Gespräch, der Mann mittleren Alters ist auch Pilger und will ebenfalls in der Jugendherberge in Prüm übernachten. Also werden wir uns dort wieder treffen. Das erste Mal, dass ich auf dem Weg einem anderen aktiven Pilger begegne!

Der nächste Wegabschnitt ist irgendwie seltsam. Ein äußerst schmaler Pfad durch Gras, der nur wenige Meter neben der links liegenden Bundesstraße verläuft. Wie mir der andere Pilger später erzählt, wäre rechter Hand sogar ein breiter Wanderweg gewesen. Aber wir sind ja ordentliche Pilger und folgen der Muschel. Ich bin zumindest froh, dass ich eine lange Hose trage, da sollten die Zecken kein großes Problem sein. Und ich hätte sonst eine besondere Begegnung verpasst ... da der Weg schmal und uneben ist, muss ich ständig nach unten sehen und habe nur den halben Meter vor mir im Visier. Plötzlich muss ich abrupt abbremsen. Was ich zunächst für einen riesigen Hundehaufen halte, ist bei näherer Betrachtung eine Erdkröte! Sie hat sich – zumindest aus ihrer Perspektive – bedrohlich aufgerichtet, weil sie mich für einen Feind hält. Ich bin aber einfach nur fasziniert und mache Fotos. So einem Tier bin ich noch nie ansichtig geworden. Schließlich umgehe ich sie in gebührendem Abstand und hoffe, dass auch nachfolgende Wanderer rechtzeitig halten und sie nicht aus Versehen verletzen.

Nach diesem „abenteuerlichen“ Wegstück folgen breite Waldwege, wo ich wieder schnell ausschreiten kann. Später geht es durch Felder, wo Bussarde und ein Rotmilan über mir kreisen. Im folgenden Tal erreiche ich Gonden-

brett, dessen Kirche mir einen weiteren Stempelabdruck beschert. Auf einer schmalen Straße bergauf tummeln sich Enten, Hühner und Katzen. Ich spreche den Anwohner auf seine tolle Menagerie an. Auch kann ich nicht umhin, die süßen kleinen Kätzchen zu streicheln, die recht zutraulich sind. Aber leider muss ich weiter, zumal jetzt doch wieder Tropfen fallen. Was zunächst nur nach Tröpfeln aussieht, geht schnell in einen kräftigen Landregen über, dem meine Regenjacke nichts entgegenzusetzen hat. Irgendwann ist mir das völlig schnuppe, dann bin ich eben von oben bis unten nass. Sogar die Socken und die Schuhe von innen. Ein letzter Anstieg auf den Kalvarienberg oberhalb von Prüm. Dann verliere ich irgendwie die Muschel und lasse mich per Smartphone-Navigation zur Jugendherberge lotsen. Ich will nur noch ankommen.

Mit fast überschwappenden Schuhen erreiche ich endlich um 18 Uhr die Jugendherberge in Prüm. Schnell einchecken, aufs Zimmer und nach der wärmenden Dusche in trockene Klamotten springen. Beim anschließenden Abendessen spricht mich der Pilger von heute Mittag kurz an. Er geht in der Stadt was essen, er hat nicht wie ich Halbpension gebucht. Er ist auch in den Regen geraten und hat zu allem Überfluss vorher seine Regenjacke verloren. Also muss er morgen erstmal shoppen gehen. Beim





Frühstück sieht man sich sicher auch nochmal. Nach einem leckeren Drei-Gänge-Menü entspanne ich in dem großen Doppelzimmer, das ich für mich allein habe. Ja, genau richtig, um mal ein bisschen zur Ruhe zu kommen.

*Samstag, 10. Juli 2021  
Aufenthalt in Prüm*

Als ich zum Frühstück komme, ist der andere Pilger schon so gut wie fertig. Er will direkt los, er braucht ja noch eine neue Regenjacke und will bis Dienstag in Trier sein, wo er verabredet ist – wow, da muss er dann aber wirklich Gas geben, das sind 106 Kilometer in vier Tagen, mit bergauf und bergab. Ich mache das genaue Gegenteil und verteile eine Etappe auf zwei Tage, um langsam wieder zu starten. Wir wünschen uns gegenseitig „Buen Camino“.

Eigentlich will ich ja heute faulenzen, aber die ein oder andere Besorgung muss ich auch noch machen, also gehe ich mit leichtestem Gepäck in die Stadt, kaufe ein paar notwendige Kleinigkeiten und schaue im Sportladen nach einem Poncho.



Aber wieder nicht das richtige dabei. Am Platz vor der Basilika von Prüm kehre ich in ein Café ein, das mich mit der Anpreisung von Chai Latte lockt. Dazu ein Stück Frankfurter Kranz. Herrlich! Schlemmen und dabei das Treiben beobachten. Da heute gutes Wetter ist, sind viele Leute unterwegs. Außerdem schaue ich mir die Basilika an, die von außen wirklich beeindruckend ist – zumal für das kleine Eifelstädtchen.

*Die Basilika gehörte zu einem Benediktiner-Kloster, das bereits im Jahr 721 gegründet wurde. König Pippin übertrug der Abtei 752 umfangreiche Ländereien und angeblich war sein Sohn*

*Karl, besser bekannt als Karl der Große, bei der Einweihung der romanischen Abteikirche im Jahr 799 dabei. Karls Enkel, Kaiser Lothar I., starb hier, nachdem er 855 abgedankt hatte. Die Abtei war inzwischen zum „Hauskloster“ der Karolinger geworden. Lothars Grab befindet sich noch immer in der Basilika. Hier wird außerdem eine für Katholiken bedeutende Reliquie aufbewahrt: die Sandalen von Jesus.*

Über ein paar Straßen der Stadt sind bunte Regenschirme aufgehängt, scheint eine Kunstinstallation zu sein. Das sieht hübsch aus und zaubert nette Schattenspiele auf die Straße.

Zurück in der Herberge mache ich ein Nachmittagsschläfchen, gehe um 19 Uhr zum Abendessen und lasse den Abend mit Lesen in einem geliehenen Buch ausklingen. Die Pause vom Wandern hat gut getan und morgen geht es erstmal mit einer kleinen Etappe weiter.

*Sonntag, 11. Juli 2021  
von Prüm nach Schönecken, 12,9 Km*

Heute ist ein besonderer Tag: die zwei Wochen nach meiner zweiten Corona-Impfung sind um. Ab jetzt gelte ich als vollständig geimpft und brauche keine Tests mehr! Man freut sich ja auch über Kleinigkeiten. Die mitgeführten Selbst-Schnelltests lasse ich der Jugendherberge als Spende da. Beim Frühstück finde ich meine Lunchtüte vor, die im Übernachtungspreis bei Halbpension mit drin ist und erweitere sie durch ein paar Sachen vom Buffet.

Heute scheint endlich wieder die Sonne, da läuft es sich gleich viel motivierter. Zunächst gehe ich zur Basilika, um sie mir nochmal in Ruhe anzusehen und Fotos zu machen. Ich will noch zur Touristinfo, wo ich den Pilgerstempel bekommen kann, aber bis die öffnet, dauert es noch ein wenig. Also setze ich mich an einen der Außentische eines Eiscafés und bestelle einen Latte Macchiato. Mein Pilgerführer liegt auf dem Tisch, weil ich was nachgeschaut habe. Da spricht mich ein Passant an, der den Führer und meinen großen Rucksack registriert hat. Er ist auch auf dem Jakobsweg unterwegs, bezeichnet sich aber



nicht als Pilger. Ich erzähle, dass ich wegen des Stempels noch „warten“ muss. Dazu meint er, er sei Beamter gewesen und habe für sein Leben genug Stempel gehabt, die seien ihm nicht wichtig. So unterschiedlich ist das, ich liebe Stempel! Bürokratin durch und durch. Auch er hatte Pech, seine Schuhe sind kaputt gegangen und so muss er auch zwei Nächte

in Prüm verbringen, um morgen ins Schuhgeschäft zu gehen. Ich gebe ihm noch den Tipp, dass er am alten Bahnhof einen recht gut sortierten Sportladen finden kann.

Ich gehe nun in die Touristinfo, wo ich einen riesigen Stempelabdruck in meinen Pilgerpass bekomme. Nun kann es weiter gehen, aus dem Tal der Prüm (der Bach heißt genauso wie die Stadt) bergauf. Ich treffe ein niederländisches Paar, mit dem ich ein paar nette Worte wechsle. Durch Wald und dann durch Felder und Wiesen und hübsche Dörfer geht es zum Naturschutzgebiet Schönecker Schweiz. Um 12 Uhr mache ich die erste Pause und plündere einen Teil der Lunchtüte. Der Weg führt durch das Schalkenbachtal. Hier finden sich riesige Dolomitenfelsen, die mitten im Wald aufragen, immer wieder Glockenblumen und andere seltene Gewächse. Das Tal ist so abgeschieden, dass man hier nicht einmal Mobilfunkempfang hat.

Das Tal öffnet sich dann recht unerwartet und schon habe ich Schönecken erreicht. Ich nehme gleich einen steilen Abzweig zur Burgruine hinauf. Das muss eine beeindruckende Anlage gewesen sein, drei der Türme wurden restauriert und vermitteln einen guten Eindruck von der Größe der Burg. Ich mache auf einer gemütlichen Bank mit Aussicht



über den Ort eine zweite Pause. Auf dem Weg zurück ins Tal gehe ich noch an der kleinen St. Antonius-Kapelle vorbei, an deren Außenfassade eine Jakobusdarstellung zu sehen ist. Ich treffe eine Dame des örtlichen Kulturvereins an, die auf eine zweite wartet, die den Schlüssel zur Kapelle hat, weil sie beide dort etwas vorbereiten wollen. Sie lädt mich ein, mir die Kapelle von innen anzusehen, was ich gerne annehme. Da die zweite Dame aber länger auf sich warten lässt und die Wolken wieder dunkler werden, mache ich mich doch auf den Weg, ich muss ja auch noch meine Unterkunft organisieren. Aber ich danke sehr für das nette Angebot!

Schönecken überrascht mich mit einigen sehr hübschen Häusern und ausreichend kulinarischen Möglichkeiten. Am anderen Ende des Ortes finde ich die vorab recherchierte Unterkunft. Vorher konnte ich niemanden telefonisch erreichen, aber just als ich ankomme, fährt der Inhaber vor. So ein Zufall! Wir regeln alles auf der Straße, er gibt mir den Schlüssel und ich zahle den Preis, allerdings ohne Frühstück. Da es aber einen Bäcker in der Nähe gibt, ist das kein Problem. Als ich das Zimmer beziehe, bin ich jedoch geschockt: Die Paneeldecke im Badezimmer ist über und über mit schwarzem Schimmel bedeckt! Hier kann ich auf keinen Fall bleiben. Leider erreiche in

den Gastwirt nicht. Also suche ich erstmal eine Alternative, glücklicherweise gibt es eine andere Pension, die auch noch ein Zimmer frei hat. Ich schaue schon mal bei der Kirche vorbei, die aber leider verschlossen ist. Morgen neuer Versuch. Dann erreiche ich den Gastwirt doch endlich, er will mir zunächst ein anderes Zimmer anbieten, aber dort ist die Decke im Bad genauso versifft. Ich verlange mein Geld zurück, welches er auch anstandslos herausrückt. Ich empfehle ihm dringend, was gegen den Schimmel zu tun. Er redet was von Drüberstreichen. Ich bin wirklich enttäuscht, zumal die Bewertungen der Unterkunft eigentlich durchweg gut waren.

Also geht es nun zur anderen Unterkunft, die zwar recht altbacken eingerichtet ist, aber alles ist ordentlich und sauber. Und Frühstück ist im Preis mit drin. Ich habe sogar eine kleine Terrasse. Jetzt habe ich Hunger und gehe wieder runter in den Ort, dort gibt es ein noch recht neues deutsch-französisches Restaurant. Der Abend ist lau und sonnig, sodass man herrlich draußen sitzen kann. Ich esse sehr lecker und vor allem die Präsentation des Desserts gefällt mir. Zurück in der Pension setze ich mich noch auf die Terrasse und genieße die schöne Aussicht auf Felder und Wiesen.



Die Fortsetzung folgt in der nächsten Ausgabe!



## Sommer im WohnGut

Der Sommer ist sicher eine der schönsten Jahreszeiten hier bei uns im WohnGut. Die umgebende Natur ist besonders lebendig und farbenfroh, die Sonne malt uns ein Lächeln ins Gesicht.

Unser blumiges Farbenmeer strahlt aus allen Ecken, die üppigen grünen Wiesen laden ein und der strahlend blaue Himmel verleiht uns allen ein Gefühl von Freude und Vitalität. Ob beim Spaziergang durch unseren schönen Park entlang der Landhäuser, beim Verweilen auf einer der zahlreichen Bänke oder beim Besuch unserer Sonnenterrasse mit Kaffee und Kuchen. Wer es eher sportlich mag, ist in unserem Outdoor-Sportpark oder in der Nachbarschaft in einer geselligen Runde auf der Boccia-Bahn jederzeit willkommen. Bei Sonnenaufgang mit den Füßen im kalten Nass?



Auch dieses besondere Erlebnis ist bei uns möglich.



Der Sommer im WohnGut bietet eine perfekte Kulisse für eine lebendige Zeit und genug Raum für Erholung und Entspannung.





# Fahrsicherheitstraining in Olpe-Griesemert war ein voller Erfolg!



Am 17. April und am 17. Mai 2023 wurde für die Bewohner des Wohngut Osterseifen ein Fahrsicherheitstraining auf dem Verkehrsübungsplatz Griesemert angeboten. Insgesamt acht Personen nahmen am Training teil. Die Teilnahme erfolgte mit eigenen Autos.



Mit einem leicht unguuten Gefühl traten wir pünktlich zum Fahrtraining an. Die Anspannung war spürbar. Mit flotten Sprüchen versuchte man, die Unsicherheit zu verbergen: „We are not old people, we are recycled Teenagers!“

Nach der humorvollen Begrüßung durch den Fahrtrainer Herr Michael Scheffel löste sich die anfängliche Anspannung sehr schnell auf: „Sie können sicher sein, keiner geht ohne seinen Führerschein nach Hause!“ Das war eine wichtige Ansage, die einige erleichtert aufnahmen. Herr Scheffel klärte uns dann über die Inhalte des Fahrsicherheitstrainings auf. Schwerpunkte waren eindeutig „Bremsmanöver“ bei trockenen und nassen Fahrbedingungen. Wichtig zu wissen war, dass die modernen Assistenzsysteme in den heutigen Fahrzeugen wie ABS oder ESP davor schützen, dass die Autos bei Vollbremsung ausbrechen oder schleudern. Nach einigen Erklärungen zum weiteren Ablauf erhielt jeder einen Sprachempfänger ins Auto, damit der Trainer mit dem Fahrer direkt in Kontakt treten konnte.

Jetzt ging es los. Mit den eigenen Autos fuhr man zu dem sehr großzügig angelegten Übungsplatz, auf dem ein Slalomparcour aufgebaut war. Dieser sollte von allen Teilnehmern/innen unter den kritischen Augen des Fahrtrainers durchfahren werden. In einer Art Boxenstopp wurde dann Manöverkritik geübt und allen wurde die korrekte Sitzhaltung erklärt. Spätestens seit es den Airbag gibt, ist das „Lehnstuhlfahren“ – weit zurückgelehnt und mit ausgestreckten Armen lenken – passe! Lockerer, aufrechter Sitz mit leichtem Kontakt zur Rücken-

lehne, das ist die richtige Fahrhaltung. Besonders wichtig ist die Stellung der „Arme und Hände am Steuer in viertel vor drei Stellung!“ Ebenso wichtig: Kein Umklammern des Lenkrads, kein Festhalten oder Abstützen und das Lenkrad nicht mit dem Daumen umschließen! Bei einem aufgehenden Airbag können falsche Sitz- und Lenkradhaltungen erhebliche Körperverletzungen nach sich ziehen. Die durch den Trainer wortreich und humorvoll vorgebrachten Belehrungen zeigten Wirkung. Alle bemühten sich bei der erneuten Slalomfahrt um korrekte Sitz- und Lenkradhaltung!



Dann wurde es ernst: „Bremsmanöver aus voller Fahrt“ – von den meisten Teilnehmern/innen noch nie praktiziert. Gemeint war eine Geschwindigkeit von 80 bis 100 km/h – o weh! Die Damen taten sich etwas schwer; die Herren waren mutiger! Vier Durchläufe waren vorgesehen, die Strecke lang genug, Auslaufwege genügend. Die Belehrung: „Keine Angst, alle Autos halten durch ABS und ESP die Spur. Treten Sie fest in die Eisen!“ Etwas zögerlich ging es los. Auf Kommando fuhren die Teilnehmer einzeln die Teststrecke ab, um am Ende mit der bildlichen Vorstellung eines Stau-Endes oder plötzlichen Hindernisses eine „Punkt-Vollbremsung“ hinzulegen. Die Korrektur durch den Trainer erfolgte sofort. Alle waren zu zögerlich. Im Ernstfall wäre ein Crash mit dem Hindernis unvermeidlich gewesen. O-Ton des Trainers: „Gnä' Frau, Ihr schönes Auto und mehr wären nur noch Schrott. Zeigen Sie, was Ihre Beine können, treten Sie in die Eisen!“ Der zweite und dritte Durchlauf brachte ein deutlich besseres Ergebnis. Alle waren erstaunt, wie schnell die Autos auf trockener Fahrbahn zum Stehen gebracht werden können – ohne Ausbrechen oder Schleudern des Fahrzeugs. Der vierte Durchlauf, bei dem alle Teilnehmer/innen sehr beherzt fuhren, brachte dann die gewünschten Bremsergebnisse. Herr Scheffel zeigte sich sehr zufrieden!

Jetzt aber zum Abschluss des Fahrtrainings stand die Königsdisziplin an: „Vollbremsung bei nasser Fahrbahn!“ Ein Teil der Teststrecke wurde künstlich beregnet und die Aufgabe war, vor einer plötzlich hochschießenden Wasserwand zum Stehen zu kommen. Alle Teilnehmer/innen lagen, nach den Schätzwerten für Geschwindigkeit und Bremsweg gefragt, falsch. Fast alle kamen im ersten Durchgang nicht zum Stehen und fuhren durch die Regenwand. Im Ernstfall wäre ein Crash unvermeidbar gewesen. Gefühlt verdoppelte sich der Bremsweg gegenüber trockenen Fahrbedingungen! Auch hier wieder vier Durchläufe mit der Erkenntnis: „Bei Nässe und Regen runter vom Gas!“

Das war's! Nach einem ca. viereinhalbstündigen Fahrtraining erfolgte ein abschließender Boxenstopp mit Manöverkritik und Erfahrungstausch. Der Fahrtrainer Herr Scheffel zeigte sich sehr zufrieden mit den erzielten Ergebnissen. Jeder Teilnehmer/ in erhielt eine Urkunde über die erfolgreiche Teilnahme ausgehändigt. Alle hatten das gute Gefühl, etwas dazu gelernt zu haben. Wie hieß es doch am Anfang? „We are not old people, we are recycled Teenagers!“

Mit einem Dank an den Fahrtrainer verabschiedeten sich die Teilnehmer/innen und wünschten sich gegenseitig „Allzeit gute Fahrt!“

Klaus Vetter (Landhaus-Bewohner)



## Regelmäßige Aktivitäten

Veranstaltung	Wann	Uhrzeit	Wo
Sitzgymnastik	14-tägig montags	10.00 Uhr	Sportsaal
Indian Balance extra fit	mittwochs	10.30 Uhr	Sportsaal
Indian Balance im Sitzen	mittwochs	14.00 Uhr	Sportsaal
Walking auf dem WohnGut-Gelände	samstags	10.00 Uhr	Rezeption
Spielerunde	mittwochs	15.30 Uhr	Bibliothek
Gedächtnistraining	freitags	11.00 Uhr	Sportsaal
Einkaufsfahrt	montags, mittwochs, freitags	09.30 / 10.00 Uhr	
Fahrdienste für unsere Landhaus- und Service-Bewohner nach Wunsch	täglich	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



## Veranstaltungsvorschau

*Dienstag, 25. Juli 2023*

### *Zaubershow in der Remise*

Erleben Sie magische Momente im WohnGut: Timothy Thomson begeistert das Publikum mit zauberhafter Magie und charmanter Comedy. Obwohl Sie dem Künstler genau auf die Finger schauen können, bleiben die verblüffenden Tricks absolut unerklärlich und faszinierend. Lassen Sie sich dieses Show-Highlight nicht entgehen!



*Freitag, 25. August*

### *Schützenfest im WohnGut Osterseifen*

Zum Ende der Schützenfestsaison im Sauerland, die ja bekanntlich im August endet, feiern auch wir im WohnGut Osterseifen noch mal ein zünftiges Schützenfest auf unserem Marktplatz. Begleitet von „dicker Backen Musik“ wird der ein oder andere Marsch erklingen und die Schützenfestlaune ist gesichert. Zum ersten Mal in diesem Jahr wird auch die WohnGut-Schützenkönigin oder der WohnGut-Schützenkönig gekürt. Die Spannung ist geballt: Wer wird es werden? Die altbewährte Verpflegung von unserem Küchenchef mit seinem Team ist gesichert, einer großen Sause steht also nichts im Wege! Und was singen wir dazu gerne: „Auf die Vogelwiese geht der Hans ...!“

*Freitag, 08. September 2023*

### *Klassik-Konzert: 3 Tenöre*

Das Ensemble „Drei Tenöre“ ist eine Gemeinschaft von talentierten Künstlern mit strahlenden Persönlichkeiten und kraftvollen Stimmen. Inspiriert von dem Einfluss der brillanten Tenöre Pavarotti, Carreras und Domingo umfasst ihr Repertoire weltberühmte Werke wie „Granada“, „Dicitencello“, „La donna e mobile“ oder „Dein ist mein ganzes Herz“.



# Cooler Tipps für heiße Tage

*Der Sommer ist für viele die schönste Zeit des Jahres. Doch steigen die Temperaturen zu sehr in die Höhe, kann diese Freude schnell getrübt werden. Damit Sie gut durch die heiße Jahreszeit kommen, haben wir für Sie einige Tipps zusammengetragen, mit denen Sie Hitzebelastungen und gesundheitlichen Risiken vorbeugen können.*

In den kommenden Jahren wird es in Deutschland immer mehr heiße Tage geben. Darüber hinaus werden intensivere Hitzewellen mit einer Zunahme sogenannter Tropennächte erwartet. In dicht bebauten Innenstädten, wo sich Luft staut, können anhaltend hohe Temperaturen dem menschlichen Organismus zu schaffen machen.

Der Deutsche Wetterdienst unterscheidet zwei Risikostufen: starke Hitzebelastung ab einer gefühlten Temperatur von 32°C und extreme Wärmebelastung ab einer gefühlten Temperatur von 38°C. Besonders für Senioren stellen Hitzebelastungen dieser Art eine große Herausforderung dar. Der Grund: Mit steigendem Lebensalter verändern sich der Stoffwechsel und andere Prozesse im Körper. Auch die Regulierung der Körpertemperatur verlangsamt sich. Umso wichtiger ist es, sich frühzeitig auf die zusätzlichen Gefährdungen einzustellen und sich und andere vor extremer Hitze zu schützen.

## Wie der Körper auf Hitze reagiert

Jedes Jahr aufs Neue wird in der Sommerzeit deutlich, dass sich der Organismus erst an höhere Temperaturen gewöhnen muss. Hitze bedeutet Schwerarbeit für den Körper. Einerseits wird die Schweißproduktion angekurbelt und damit die Kühlung hochgefahren. Andererseits erweitern sich die Blutgefäße, wodurch der Blutdruck sinkt. Das Herz erhöht regulierend die Pumpleistung; zudem wird die Gehirnleistung aufgrund der verminderten Sauerstoffzufuhr gedrosselt.

Bei einem plötzlichen Temperaturanstieg reagieren viele ältere Menschen mit Müdigkeit und weiteren Symptomen wie Kopfschmerzen, Schwäche, Schwindel oder Übelkeit. Sie wollen den Sommer genießen? Dann beherzigen Sie unsere Ratschläge, die dazu beitragen, dass Sie auch an heißen Tagen cool bleiben.

## Bewusster trinken, besser leben

Für Senioren gilt, genauso wie für jüngere: ausreichend trinken. Grundsätzlich empfohlen für Erwachsene sind täglich zwei bis drei Liter Flüssigkeit. Im Vorfeld sollte jedoch mit dem Hausarzt abgeklärt werden, wie hoch die individuelle Trinkmenge aussehen kann. Menschen, die z.B. eine ausgeprägte Herzschwäche haben, dürfen nicht unbegrenzt Flüssigkeit zu sich nehmen.

Als optimale Durstlöscher bieten sich Wasser, ungesüßte Tees oder Saftschorlen an. Dabei sollte die Trinkmenge über den gesamten Tag verteilt werden, um eine gleichmäßige Flüssigkeitsaufnahme zu gewährleisten. Beachten Sie auch: Sehr kalte Getränke können die Wärmeproduktion des Körpers zusätzlich steigern und den Kreislauf belasten. Vermeiden Sie daher Getränke aus dem Kühlschrank. Lauwarme Getränke werden vom Körper besser aufgenommen und gleichen den Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen schneller aus.

Gedächtnisprobleme können dazu führen, dass ältere Menschen vergessen zu trinken. Daher ist es empfehlenswert, sich einen Trinkplan zu erstellen. Auch sollten Betroffene, die unter Hitzewallungen und körperlichen Beeinträchtigungen leiden, immer den Wetterbericht im Auge behalten. Dieser gibt Auskunft darüber, an welchen Tagen mit besonders hohen Temperaturen zu rechnen ist.

## Mit Leichtigkeit essen

Gerade in den Sommermonaten sollte auf fettreiches Essen verzichtet und auf leichte Kost geachtet werden. Auf dem Speiseplan sollten leicht verdauliche Gerichte wie Salate, Fisch oder mageres Fleisch stehen. Da der Körper durch das Schwitzen viel Salz verliert, darf man mit dem Salzen der Speisen bei

hohen Temperaturen guten Gewissens etwas großzügiger sein. Obst und Gemüse wie Melonen, Erdbeeren, Tomaten und Gurken ergänzen die Flüssigkeitszufuhr zusätzlich. Empfehlenswert ist auch, die leichte Kost in bis zu fünf kleine Mahlzeiten aufzuteilen.

## Natürlich aktiv – aber zur richtigen Zeit

Vermeiden Sie nicht nur die Mittagshitze, sondern auch große Anstrengungen zwischen 11.00 und 18.00 Uhr. Die Südeuropäer machen es vor: Legen Sie sich mittags ein wenig aufs Ohr und verlegen Sie Einkäufe, Spaziergänge oder sportliche Aktivitäten in die kühleren Morgen- oder Abendstunden. Wenn Sie spazieren gehen, sollten Sie dies möglichst in einem schattenreichen Park oder Wald bzw. am Wasser tun. In jedem Fall sollten Sie immer daran denken, eine Kopfbedeckung zu tragen und direkte Sonneneinstrahlung über einen längeren Zeitraum zu vermeiden.

## Gutes Klima in Ihren Wohnräumen

Um ein starkes Aufheizen zu vermeiden, halten Sie tagsüber nach Möglichkeit sämtliche Fenster geschlossen und verdunkeln Sie Wohn- und Schlaf Räume mit Rollos, Fensterläden oder Vorhängen. Sorgen Sie für Abkühlung, indem Sie am frühen Morgen oder späten Abend durchlüften.

Darüber hinaus können Ventilatoren oder Klimaanlage die Temperaturen auf ein erträgliches Maß reduzieren. Ein zu großer Temperatursprung sollte jedoch vermieden werden. Bei extremer Hitze sollten

23° bis 25°C ausreichen. Schalten Sie auch unbenutzte Elektrogeräte aus, da diese im Stand-by-Modus Wärme erzeugen.

## Sonnenschutz und richtige Kleidung

Auch die Kleidung spielt bei Hitze eine wichtige Rolle: Eine leichte und luftige Garderobe in hellen Farben ist im Sommer angebracht. Enge Stoffe lassen die Luft schlecht zirkulieren. Vor einem Sonnenstich schützt zusätzlich eine Kopfbedeckung und Sonnencreme bewahrt die Haut vor schädlichen UV-Strahlen.

## Wasserreiche Abkühlung

Wasser erfrischt nicht nur innerlich, sondern auch äußerlich. Nehmen Sie an heißen Tagen ruhig eine lauwarme bis kühle Dusche. Auch ein kühles, aber nicht zu kaltes Fuß- oder Armbad sorgt für eine belebende Erfrischung. Sehr angenehm sind bei Hitze auch feuchte Tücher, mit denen Sie sich Gesicht, Nacken, Arme und Beine abreiben können. Für unterwegs eignen sich hervorragend Kälte-Sofort-Kompressen.

Wir wünschen Ihnen einen schönen und erlebnisreichen Sommer.





# Tief einatmen - lang ausatmen

## Warum richtiges Atmen so wichtig ist

*Normalerweise denken wir nicht über unsere Atmung nach – wir tun es einfach. Ein- und ausatmen gilt als natürlichste Sache der Welt. Vom ersten Schrei bei der Geburt bis zum letzten Atemzug markiert der Atem Anfang und Ende des Lebens. Doch was heißt es eigentlich, richtig zu atmen?*

Atmen ist Leben und es ist eine Selbstverständlichkeit. Ohne darüber nachzudenken, atmen Erwachsene pro Minute 12- bis 18-mal ein und aus. Das sind ungefähr 20.000 Atemzüge am Tag und mehr als sieben Millionen pro Jahr. Mit einem Atemzug kann ein gesunder Erwachsener bis zu fünf Liter Luft einatmen. Bei diesen beeindruckenden Zahlen lohnt es sich, genauer hinzuschauen. Denn zwei Drittel aller Menschen atmen falsch: entweder zu häufig, zu schnell oder zu flach.

Während Babys noch richtig und im gleichmäßigen Rhythmus ein- und ausatmen, sodass sich Bauch und Brustkorb mit Sauerstoff füllen, haben die meisten Erwachsenen es im Laufe des Lebens verlernt, tief in den Bauch ein- und wieder auszuatmen. Doch diese Form der Atmung – auch als Vollatmung bezeichnet – ist wichtig und hat enorme Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden.

### Sauerstoff ist Powerstoff

Genauso zuverlässig wie das Herz als unser Motor schlägt, versorgt uns die Lunge mit lebenswichtigem Sauerstoff. Atemzug für Atemzug. Sauerstoff ist eine wichtige Ressource für unsere Zellen und an allen Prozessen im Körper beteiligt. Jede einzelne Zelle braucht Sauerstoff für ihren Stoffwechsel. Wir können einige Zeit ohne Nahrung, Wasser und Licht überleben, aber nur äußerst kurz ohne Sauerstoff. Je besser die Zellen mit dem lebenswichtigen Gas versorgt werden, desto stärker und gesünder fühlen wir uns. Da stellt sich natürlich die Frage, wie wir unserem Körper möglichst viel Sauerstoff zukommen lassen?

### Brustatmung contra Bauchatmung

Grundsätzlich gilt: Man unterscheidet zwischen der Brust- und der Bauchatmung. Bei der flachen Brustatmung nimmt der Körper zu wenig frische Luft auf.

Anstatt das gesamte Lungenvolumen zu nutzen, wird lediglich ein kleiner Teil der Lunge mit Sauerstoff versorgt. Man atmet kurz und eher unbewusst ein. Die Luft strömt in die Lunge, bleibt aber nur im oberen Bereich und gelangt schnell wieder nach draußen.

Auch bestimmte Körperhaltungen können die Atmung erschweren und zu einer Brustatmung führen. Dazu zählt insbesondere das gekrümmte, angespannte Sitzen. Die Bauchdecke wird eingedrückt, was zu einer oberflächlichen Atmung verleitet. Aber auch enge Kleidung, Stress, zu wenig Bewegung und Übergewicht sorgen dafür, dass uns häufig „die Luft wegbleibt“.

Die Folgen spüren wir am ganzen Körper: Die mangelnde Sauerstoffversorgung der Organe kann zu einer ganzen Reihe von Problemen, wie Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen, Muskelverspannungen, Müdigkeit oder Kreislaufproblemen führen. Sogar Angst und Panik können sich durch diese oberflächliche Atmung verschlimmern.

Um diesen Beschwerden vorzubeugen, ist es wichtig, die **Bauch- und Zwerchfellatmung** zu trainieren. Eine tiefe Bauchatmung erkennt man daran, dass sich der Bauch beim Einatmen nach außen wölbt. Der ganze Brust- und Bauchbereich ist an der Atmung beteiligt und das gesamte Lungenvolumen wird genutzt. Die Bauchatmung erfordert, dass man die Luft bis ganz unten einatmet. Auf diese Weise wird zuerst der Bauch gefüllt, dann die Mitte und schließlich der obere Teil der Lungen. Diese Art der Atmung dauert zwar etwas länger, erhöht aber die Sauerstoffkonzentration im Blut.

Längst ist erwiesen, dass tiefe Atemzüge und eine bewusste Atmung Beschwerden lindern und Krank-

heiten heilen können. Eine Beruhigung und Vertiefung der Atmung verbessert die Durchblutung, den Stoffwechsel, die Verdauung und sogar die Immunabwehr. Sie fördert den Stressabbau und trägt dazu bei, sich besser entspannen zu können.

### So lernen Sie die tiefe Bauchatmung

Die folgende Atemübung hilft Ihnen dabei, bewusstes Atmen wieder zu erlernen:

- 🕒 Legen Sie sich bequem auf den Rücken und strecken Sie die Beine lang aus.
- 🕒 Führen Sie Ihre Hände auf dem Bauch zusammen. Ihre Mittelfinger berühren sich in der Höhe des Bauchnabels.
- 🕒 Atmen Sie nun ganz langsam und tief durch die Nase ein und spüren Sie, wie sich der Bauchbereich ausdehnt. Ihre Fingerspitzen entfernen sich voneinander.
- 🕒 Halten Sie den Atem kurz an.
- 🕒 Atmen Sie nun langsam und vollständig durch die Nase oder den Mund wieder aus. Die Bauchdecke senkt sich und die Finger berühren sich wieder.
- 🕒 Die Ausatmung sollte etwa doppelt so lange dauern wie die Einatmung.
- 🕒 Wiederholen Sie die Atemübung, solange Sie möchten.

Schon ein bis zwei Minuten reichen in der Regel aus, um zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu tanken. Wer im Alltag öfter übt, wird in Stresssituationen seine erlernte Atemtechnik abrufen und kann so besser in den Entspannungsmodus umschalten.

### Wie atmen Sie?

Mit einem einfachen Test erkennen Sie Ihre persönliche Atemtechnik:

- 🕒 Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch.
- 🕒 Achten Sie darauf, ob sich die Bauchdecke beim Einatmen nach außen wölbt und beim Ausatmen wieder senkt. Das bedeutet Bauchatmung und Sie atmen richtig.
- 🕒 Spüren Sie kaum eine Veränderung, heißt das, Sie atmen in die Brust und nicht tief genug.



# Beerenstark

## Wie Erdbeeren und Co. uns den Sommer versüßen

*Sommer, Sonne, frische Früchte: Endlich ist die Beerensaison wieder da! Reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sind Beeren ideal für den Körper und verhelfen zu mehr Vitalität und Leichtigkeit. Wir präsentieren Ihnen vier beliebte heimische Vertreter der Beerenfamilie auf einen Blick!*

Im Sommer ist sie wunderbar vielfältig: die Auswahl der heimischen Beeren. Von Erdbeeren und Himbeeren über Heidelbeeren bis zu Johannisbeeren, die kleinen runden Früchtchen strahlen uns vielerorts appetitlich an. Kein Wunder, sind sie durch ihre kräftigen Rot- und Blautöne auch echte Hingucker.

Auch wenn es sie ganzjährig als Importware gibt – am besten schmecken Früchte aus heimischer Ernte. Deshalb gilt für Beeren und auch anderes Obst: Warten lohnt sich! Beim Kauf empfiehlt es sich, zu regionalen Angeboten zu greifen. Hier ist die Ware meist frischer und hat keine langen Wege hinter sich.

Interessanterweise ist nicht überall, wo Beere draufsteht, auch Beere drin. Botanisch gesehen zählen Himbeeren zu den Sammelsteinfrüchten, während Erdbeeren Sammelnussfrüchte sind. Trotzdem fallen sie unter den Oberbegriff Beerenobst.

Und auch mit inneren Werten können die leckeren Beeren überzeugen. Bei minimalem Kaloriengehalt bieten sie ein Paket an Vitaminen, Ballast- und Mineralstoffen. Was im Einzelnen die heimischen Superfrüchte auszeichnet, nehmen wir nachfolgend genauer unter die Lupe.

### Erdbeeren

Knallrot, fast herzförmig betritt sie die Bühne des Genusses. Die Erdbeere gilt als Königin unter den Sommerfrüchten. Ein Juli ohne Erdbeeren – einfach unvorstellbar. Mit den allseits beliebten Erdbeeren, die botanisch gesehen zur Familie der Nüsse zählen, eröffnet die Beerensaison schon ab Mitte Mai ihre Pforten.

Rund dreieinhalb Kilo der kalorienarmen, vitaminreichen Beeren genießt jeder Deutsche im Jahr. Egal ob pur, als Smoothie oder im Kuchen, der süße Geschmack und die leuchtenden Farben machen sie zum Obst-Liebling von vielen Menschen. Wenn sie die ideale Reife haben, spenden Erdbeeren ein sehr vollmundiges Aroma, sind süß und ihr Fruchtfleisch ist weich und saftig.

Die gute Nachricht: Erdbeeren bestehen zu 90 Prozent aus Wasser und versorgen den Körper daher auch mit Flüssigkeit. Hinzu kommen beachtliche Mengen an Kalzium, Zink, Kupfer und Folsäure. Je mehr Sonne Erdbeeren tanken, desto höher ist ihr Gehalt an Fruchtsäuren, Fruchtzucker und Aromastoffen. Mit rund 150 Gramm der leckeren, kalorienarmen Früchte können Sie bereits Ihren Tagesbedarf an Vitamin C decken.

## Tipp

Wer eine Möglichkeit in der Nähe hat, kauft am besten direkt vom Hof. Manche Bauern bieten auch Beerenobst zum Selbstpflücken an. Erdbeeren haben von Ende Mai bis August Saison, Himbeeren von Juni bis Oktober, Heidelbeeren von Juni bis September und Johannisbeeren von Juni bis September.



### Johannisbeeren

Ein leckerer Klassiker im Beerenbeet sind Johannisbeeren. Ob rot, weiß oder schwarz, die im Geschmack säuerlichen Früchtchen lassen sich am besten in Süßspeisen, Desserts oder Marmeladen verarbeiten. Außerdem können sie wunderbar zu Saft gepresst werden.

In der Regel kommen Johannisbeeren mit Rispe in den Verkauf. Dadurch behält das Strauchobst beim Transport vom Feld in den Einzelhandel seine optimale Frische. Johannisbeeren enthalten drei Mal mehr Vitamin C als die gleiche Menge Zitronen.

### Himbeeren

Beim Blick auf die weiche, rosa-rote Frucht fällt auf: Die Himbeere setzt sich aus vielen kleinen, eng aneinander liegenden Früchten zusammen. Damit ist sie im botanischen Sinne gar keine Beerenfrucht, sondern zählt zu den Steinfrüchten. Die Zweige der Pflanze sind mit vielen kleinen Dornen bestückt, was ihre Verwandtschaft zur Rose unverkennbar macht.

Himbeeren zählen zu den ältesten Kulturpflanzen und wurden bereits im 14. Jahrhundert in Klostergärten angebaut. Doch nicht nur äußerlich machen die Beeren etwas her, auch ihre inneren Werte können voll überzeugen: Himbeeren enthalten besonders viel Eisen, jede Menge Vitamin C und auch B-Vitamine. Außerdem ist ihr Ballaststoffgehalt sehr hoch und förderlich für die Verdauung. Reiner Himbeersaft ist sehr gesund und soll sogar fiebersenkend wirken.

Da Himbeeren sehr druckempfindlich sind, sollten sie am besten noch am Tag des Einkaufs zubereitet oder verzehrt werden.



### Heidelbeeren

Unsere runden, blauen Freunde lieben ein mildes Klima. Sie wachsen in der gesamten nördlichen Hemisphäre und sind auf Weiden, in Mooren und schattigen Wäldern zu finden. Die kalorienarmen Beerchen sind zwar klein, stecken aber voll mit den Superkräften der Natur.

Heidelbeeren – oder auch als Blaubeeren bekannt – helfen im Kampf gegen Krebs, stärken das Immunsystem und sollen den Alterungsprozess verringern. Daher sind sie als natürliches Anti-Aging-Mittel beliebt. Der hohe Ballaststoffanteil und geringe Zuckergehalt macht sie auch für alle geeignet, die auf ihren Zuckerkonsum achten.

Am Tag eine Handvoll Blaubeeren sollen das Gedächtnis und die Lernfähigkeit bis ins hohe Alter unterstützen. Idealerweise bewahrt man Heidelbeeren im Kühlschrank auf und genießt sie schnell. Alternativ eignen sie sich auch hervorragend zum Einfrieren.



*Ob als Topping im Müsli, als Farbklecks im Joghurt, als Frühstückssaft oder pur vom Strauch in den Mund: Die Zeit ist reif – der Beerenhunger darf gestillt werden!*



## Fruchtiger Sommer für Beeren-Genießer

Beeren sind eine der besonderen Köstlichkeiten, die uns der Sommer beschert. Denn Erdbeeren, Himbeeren oder Heidelbeeren verleihen Kuchen, Konfitüren und auch Salaten sommerliche Frische. Lassen Sie sich von unseren fruchtigen Rezeptideen zum Ausprobieren verführen.

### Beeren-Mix-Gugelhupf

**Zutaten:**  
280 g Butter  
250 g Zucker  
1 Pck. Vanillezucker  
6 Eier (Gr. M)  
380 g Mehl  
1 Pck. Backpulver  
150 ml Milch  
1 EL Rum  
250 g Beeren-Mix (Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Brombeeren)

**Für die Glasur/Deko:**  
200 g Puderzucker  
3 EL Orangensaft

Butter mit gesiebttem Zucker, Vanillezucker und Rum schaumig rühren. Eidotter einzeln unterrühren und weiter schaumig schlagen.

Mehl und Backpulver mischen, sieben und abwechselnd mit der Milch zur Dottermasse geben.

Beeren-Mix in Mehl wenden (dadurch vermischt es sich besser mit dem Teig) und unter die Teigmasse rühren. Eiklar zu Schnee schlagen und unter den Teig heben.

Die Gugelhupfform fetten und bemehlen, den Teig einfüllen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 60 Minuten backen.

Den Gugelhupf auskühlen lassen, stürzen. Für die Glasur Puderzucker mit Orangensaft mischen und über den Kuchen gießen. Den Guss 1 bis 2 Minuten anziehen lassen. Mit einigen Beeren verzieren.



### Feldsalat mit marinierten Erdbeeren

**Zutaten:**  
100 ml Orangensaft ohne Fruchtfleisch  
1 EL Aprikosenkonfitüre  
1 EL Honig  
4 EL Balsamico  
400 g frische Erdbeeren  
250 g Feldsalat oder Rucola  
4 EL Olivenöl  
4 EL Pinienkerne  
Salz  
Schwarzer Pfeffer, grob gemahlen  
geraspelter Pecorino

Orangensaft erhitzen, Konfitüre und Honig einrühren und auflösen. Abkühlen lassen.

Balsamico, Salz und Pfeffer dazugeben. Erdbeeren halbieren und in das Dressing geben. Olivenöl dazugeben und vorsichtig durchrühren. 15 Minuten marinieren.

Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten

- nicht zu lange, weil sie dann nicht mehr schmecken.

Salat waschen und auf Tellern anrichten. Erdbeeren mit der Marinade darüber verteilen. Mit den Pinienkernen und geraspeltem Pecorino servieren.



### Beeren-Smoothie

**Zutaten:**  
400 g gemischte Beeren (z.B. Johannisbeeren, Himbeeren, Blaubeeren)  
300 ml Milch (oder eine Milchalternative)  
2-3 EL Ahornsirup

Beeren vorsichtig waschen (am besten in einer Schüssel mit Wasser) und abtropfen lassen. Stiele entfernen. Gefrorene Beeren in einem Rührbecher antauen lassen.

Milch oder eine Milchalternative zu den Beeren gießen und mit einem Stabmixer zu einem feinen Smoothie pürieren. Je nach Süße der Beeren mit Ahornsirup abschmecken. Auf vier Gläser (à ca. 200 ml) verteilen und nach Belieben mit einer Johannisbeerrispe garniert servieren.

Sie können den Smoothie super vorbereiten: Einfach am Abend zuvor pürieren und über Nacht in den Kühlschrank stellen.



# sommerlicher LeseSpaß



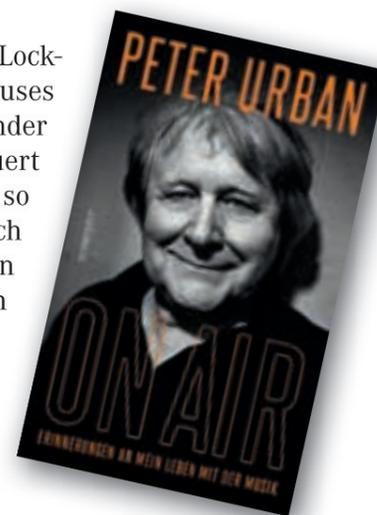
**Margaret Atwood**  
**Vierzehn Tage**  
ISBN 978-3-423-29002-9  
dtv Verlag  
25,- Euro

## Vierzehn Tage

New York im April 2020: Während des ersten Lock-downs treffen sich die Bewohner eines Mietshauses abends auf dem Dach und erzählen einander Geschichten. Jeder Mieter und jede Mieterin steuert eine Geschichte bei. Die Erzählungen sind so unterschiedlich wie die Menschen, die sich hier versammeln, und über die Geschichten in dieser Ausnahmesituation entwickelt sich ein ganz neuer Zusammenhalt.

## On Air – Erinnerungen an mein Leben mit der Musik

Seit Jahrzehnten prägt Peter Urban die deutsche Radiolandschaft zum Beispiel als legendär trockener Kommentator des Eurovision Song Contests. Offen und unprätentiös beobachtet er seit fast 50 Jahren die nationale und internationale Musikszene und hat in seiner langen Laufbahn unzählige Popgrößen interviewt und porträtiert: von Keith Richards über Yoko Ono bis zu David Bowie, Elton John, Joni Mitchell, Harry Belafonte und Eric Clapton. Mit diesem Buch legt er nun seine Memoiren vor, den Soundtrack eines Lebens, das beruflich wie privat immer von der Musik geprägt war.



**Peter Urban**  
**On Air – Erinnerungen an  
mein Leben mit der Musik**  
ISBN 978-3-498-00295-4  
Rowohlt Verlag  
25,- Euro

Anzeige



## Früchte aus dem eigenen Garten: Genuss pur!

Der Geschmack des Sommers, der Duft von blühenden Rosen und das Strahlen leuchtender Blumenmeere – was für eine wunderbare Jahreszeit. 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  
F 02761/67 98  
E info@kramergalabau.de

[www.kramer-garten.de](http://www.kramer-garten.de)

## Mord in der Residenz

Die Mordclub-Serie

In einer Luxus seniorenresidenz in der schönen Grafschaft Kent treffen vier ebenso außergewöhnliche wie liebenswerte Pensionäre aufeinander. Mit britischem Humor und der Hilfe langer Lebenserfahrung lösen sie die verwickeltesten Kriminalfälle.



Man möchte meinen, so eine luxuriöse Seniorenresidenz in der idyllischen Grafschaft Kent sei ein friedlicher Ort. Das dachte auch die fast achtzigjährige Joyce, als sie in Coopers Chase einzog. Bis sie Elizabeth, Ron und Ibrahim kennenlernt oder, anders gesagt, eine ehemalige Geheimagentin, einen ehemaligen Gewerkschaftsführer und einen ehemaligen Psychiater. Sie wird Teil ihres Clubs, der sich immer donnerstags im Puzzlezimmer trifft, um ungelöste Kriminalfälle aufzuklären. Als dann direkt vor ihrer Haustür ein Mord verübt wird, ist der Ermittlungseifer der vier Senioren natürlich geweckt.

**Richard Osman**  
**Der Donnerstagsmordclub**  
(Die Mordclub-Serie 1)  
ISBN 978-3-4713-6014-9  
List Hardcover  
15,99 Euro



Da hat er sich in etwas reingeritten, der gute Marcus Carmichael. Und jetzt soll Elizabeth ihm da wieder raushelfen. Dabei sollte ihr ehemaliger Geheimdienst-Kollege doch eigentlich wissen, von wem man besser keine Diamanten mitgehen lässt. Dazu gehört die New Yorker Mafia. Ist die erst einmal im Spiel, geht es ziemlich sicher bald jemandem an den Kragen. Doch auch Profimörder können Fehler machen, etwa ihrem Handwerk in der Seniorenresidenz Coopers Chase nachzugehen. Denn wer hier mordet, dem ist der Donnerstagsmordclub auf den Fersen, und der macht, schneller als ihm lieb sein kann, aus dem Jäger den Gejagten.

**Richard Osman**  
**Der Mann, der zweimal starb**  
(Die Mordclub-Serie 2)  
ISBN 978-3-4713-6013-2  
List Hardcover  
16,99 Euro



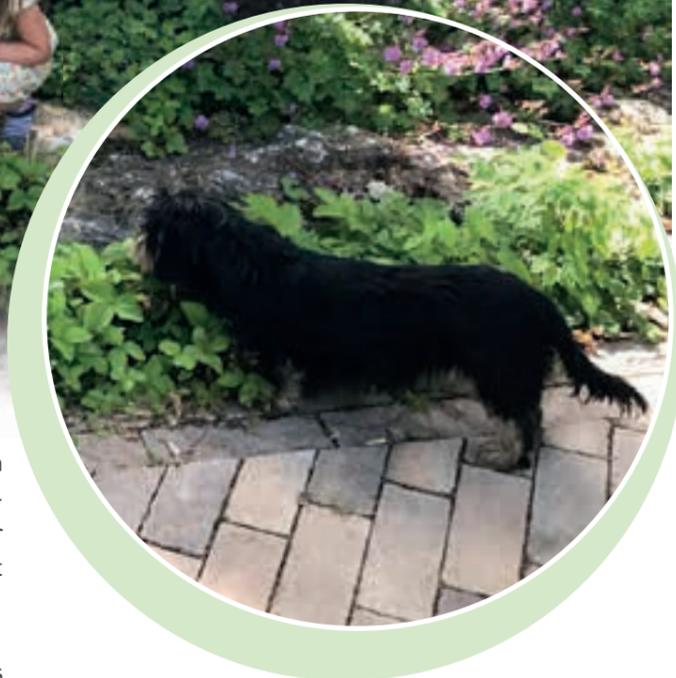
Über einen Mangel an ungelösten Mordfällen kann sich der Donnerstagsmordclub wahrlich nicht beklagen. Darunter auch der Fall Bethany Waites. Die junge Journalistin wurde vor fast zehn Jahren ermordet, weil sie den Strippenziehern eines riesigen Steuerbetrugs zu nahe gekommen war. Kaum haben Elizabeth, Joyce, Ron und Ibrahim angefangen zu ermitteln, wird aus dem cold case sehr schnell ein brandheißer. Dann wird auch noch Elizabeth entführt, und ihr Widersacher stellt sie vor eine unangenehme Wahl: töten oder getötet werden. Eine verwickelte Situation. Aber die sind ja zum Glück das Spezialgebiet des Donnerstagsmordclubs.

**Richard Osman**  
**Der Donnerstagsmordclub  
und die verirrte Kugel**  
(Die Mordclub-Serie 3)  
ISBN 978-3-4713-6052-1  
List Hardcover  
17,99 Euro

New



## Der Erdbeerhund



In meinem Garten gibt es in einem halbschattigen Bereich ein Beet, in dem ich unter anderem Walderdbeeren gepflanzt habe. Sie haben sich gut entwickelt und als flacher Bodendecker eine bis dahin nicht bepflanzte Fläche gut geschlossen.

Die Früchte der Walderdbeeren sind deutlich kleiner als die der normalen Erdbeere, aber sie sind wohlschmeckend, süß und die Pflanzen tragen lange immer wieder neue Früchte. Ab und zu kommen die Kinder aus der Nachbarschaft vorbei und stibitzen die kleinen Erdbeeren oder aber ich fordere sie auf, mir bei der Ernte zu helfen.

So geschah es auch im letzten Sommer. Ich war samstags im Garten beschäftigt und hörte die Kinder fröhlich im Dorf beim Spielen. Mit mir draußen war unsere fünf Jahre alte Rauhaardackeldame Cleo, die alle Kinder des Dorfes liebt und gerne mit ihnen herumtollt. Als ich die vielen kleinen roten Früchte an den Erdbeerpflanzen sah, habe ich die Kinder zusammengetrommelt und alle wurden freudig von Cleo begrüßt. Mit kleinen Fingern ging es dann ans Werk, und die Früchte wurden fein säuberlich gepflückt und an Ort und Stelle genossen.

Und was machte Cleo? Sie beobachtete die Kinder und ihr Tun ganz genau und fing plötzlich an, auch Erdbeeren zu

ernten. Sie zupfte die kleinen roten Beeren mit ihren Zähnen ganz vorsichtig von den Stängeln und verspeiste sie ebenfalls sofort. Dabei entwickelte sie erstaunlich schnell Routine und wurde beim Pflücken immer schneller. Ob es am Futterneid gelegen hat, oder ob ihr die süßen Früchte besonders gut geschmeckt haben, oder ob sie das Ganze als Spiel mit den Kindern gesehen hat, weiß ich nicht. Wir haben jedenfalls alle laut gelacht, als wir sahen, wie die Dackeldame bei der Ernte half und die Kinder taufte sie schnell auf den Namen: Cleo, unser Erdbeerhund.

Ich habe danach nie gesehen, ob der Hund auch allein von den Früchten genascht hat, glaube es aber nicht. Ich denke, sie erntet nur im Rudel.

Viel Spaß beim Gärtnern wünscht Ihnen

Ihr Thomas Kramer



Ihre Experten für  
Garten & Landschaft

kramer  
garten



In der Trift 24  
57462 Olpe  
T 02761 / 67 99  
F 02761 / 67 98  
E info@kramergalabau.de

[www.kramer-garten.de](http://www.kramer-garten.de)



WOHNGUT  
Osterseifen

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.

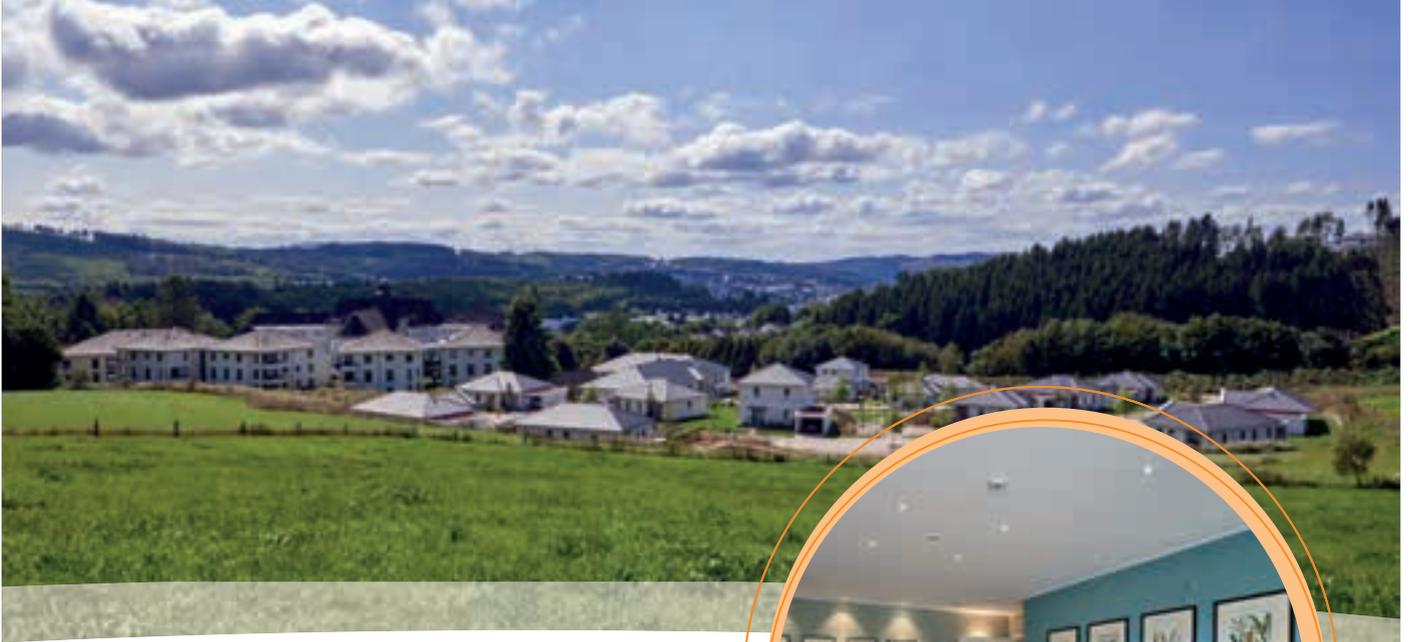
*Alle Räumlichkeiten und auch die Außenanlagen des WohnGuts zeichnen sich durch ein besonders stillvolles Ambiente mit vielen liebevollen Akzenten und Details aus. Neben der hohen Wohnqualität bieten wir Ihnen vielfältige Serviceleistungen, die den Alltag erleichtern und Freiraum für Dinge schaffen,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

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

**Antwort**



WohnGut  
Osterseifen GmbH  
Im Osterseifen 1  
57462 Olpe