

WOHNGUT

Kurier

**Aus dem
WohnGut**
Wanderung auf dem
Jakobsweg – Teil 4

**Essen mit
Genuss**
Kernige Rezepte zur
Herbst- und Winterzeit

Fit & Gesund
Andere Länder, andere Sitten:
Internationale Hausmittel
bei Erkältung



WOHNGUT

Osterseifen

Liebe Leserinnen und Leser,



vor einem Jahr haben wir unsere erste Ausgabe des WohnGut-Kuriers veröffentlicht.

Nach drei vollendeten Auflagen durften wir bereits einige Erfahrungen sammeln und ein erstes positives Resümee ziehen.

Mit unseren kleinen Geschichten, Erlebnissen und Veranstaltungen aus unserem wunderbaren Leben im WohnGut durften wir Sie durch die Jahreszeiten und mittlerweile ein fast vollständiges Jahr 2023 begleiten.

Gespickt mit vielen Ereignissen jeglicher Art hielt das Jahr alles Mögliche für uns bereit.

Nach einem sprichwörtlich ins Wasser gefallenen Sommer kam der Herbst mit all seiner Farbpracht und sonnigen Temperaturen und verzauberte uns förmlich mit seinem Anblick.

Nun freuen wir uns gemeinsam auf eine besinnliche Vorweihnachtszeit und einen freudvollen und ruhigen Jahresausklang.

Zu unserem alljährlichen Weihnachtsmarkt und unseren musikalischen Veranstaltungen laden wir Sie herzlich ein. Besuchen Sie uns und genießen die gemütliche, weihnachtliche Stimmung im WohnGut. Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit und viel Spaß beim Lesen unserer vierten Ausgabe des WohnGut-Kuriers.

Herzlichst Ihre

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.



Veranstaltungsrückblick

Biggeseeschiffahrt und Kaffeegenuss

Am 03. August unternahmen wir mit den Bewohnerinnen und Bewohnern des WohnGuts Osterseifen einen Ausflug zum Biggensee. Die Stimmung war von Anfang an hervorragend, und alle Teilnehmer waren voller Vorfreude auf die bevorstehende Schiffahrt.

Nach kurzer Wartezeit am Bootssteg legte die „Westfalen“ auch schon ab, und die Crew begrüßte uns herzlich. Die Fahrt auf dem malerischen See bot eine entspannende und wunderschöne Kulisse.

Das Highlight des Ausfluges war sicherlich das Kaffeetrinken an Bord mit leckerem Kuchen. Es war ein Tag voller Freude, Gemeinschaft und schöner Erinnerungen. Ein herzlicher Dank geht an alle Organisatoren, die Crew des Schiffes und natürlich an die Teilnehmer, die diesen Tag zu etwas Besonderem gemacht haben.



Gärtnern in der Tagespflege

Das Hochbeet im WohnGut wurde im August von den Gästen der Tagespflege neu bepflanzt. Zuallererst wurden unzählige Steinchen vom Beet eingesammelt und das Unkraut entfernt.

Die Begeisterung der Gäste nahm stetig zu, als sie sahen, wie das Beet immer schöner wurde. Viele erinnerten sich an ihre eigenen Gärten und erzählten darüber. Beim gemeinsamen Gärtnern wuchs die gute Stimmung: Es wurde gelacht und gescherzt! Viele verschiedene Kräuter wurden gepflanzt. Über die Monatserdbeeren freuten sich alle besonders. Auch Etagenzwiebeln aus einem anderen Garten wurden in die Erde gesteckt.

In den kommenden Tagen und Wochen äußerten die Gäste von sich aus, dass sie zum Hochbeet gehen wollten. Sie sind neugierig, wie alles wächst, harken gern die Erde locker und schauen, ob die Erdbeeren schon reif sind. „Und was sind denn nun Etagenzwiebeln?“



Willst du ein Leben lang glücklich sein, werde Gärtner.

(Chinesisches Sprichwort)

Oktoberfest



im WohnGut Osterseifen

Die Einladung der Geschäftsleitung zum inzwischen traditionellen Oktoberfest erfreute Bewohnerinnen und Bewohner des WohnGuts. Deshalb ist es kein Wunder, dass in diesem Jahr viel mehr Freundinnen und Freunde der Volksmusik als in den Vorjahren zum lustigen Beisammensein in der festbezogenen, schön dekorierten Empfangshalle erschienen.

Die fleißigen Mitarbeiterinnen hatten die Tische liebevoll eingedeckt und mit vielen Leckereien verführerisch bestellt. Man freute sich über die Gelegenheit, mal wieder beisammen zu sein, miteinander zu sprechen oder sich kennenzulernen. Schnell hatte man zueinander gefunden und im Nu waren die Plätze besetzt. Dann kamen die beiden Bayer-Brüder – uns schon lange bekannt als das „Bayer-Duo“ – und brachten mit ihren Instrumenten die gesamte Gästeschar zum Schunkeln und Mit-singen. Eine unvergleichliche Stimmung!



Ja, die liebe Zeit! Viel zu schnell vergingen die fröhlichen Stunden. Aber ein Schmunzeln bleibt. Jeder bewahrt die guten Gespräche, die Erlebnisse und die kompakte Volksmusik im Herz und wird noch lange davon zehren.

Wir danken der Geschäftsleitung für den geschenkten Nachmittag sowie die vielen Naschereien und Getränke. Außerdem danken wir den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für die Zeit und die zusätzliche Arbeit, die sie geleistet haben, damit die Veranstaltung durchgeführt werden konnte.

Bilder und Text: Günter Guth – Bewohner im Service-Wohnen

Ausflug zum Café Moses

Bei bestem Wetter machten sich 14 Bewohner unseres WohnGuts in Begleitung von Nadja Grünhage, Bettina Hoberg und Maraike Kaatz mit dem Shuttlebus auf den Weg nach Neu-Listernohl. Der Weg führte durch das Repetal, entlang der Burg Schnellenberg, mit der faszinierenden Aussicht über Attendorn zum Café Moses. Bei strahlendem Sonnenschein wurde frischer Kaffee und leckerer Kuchen serviert, und alle ließen sich die Köstlichkeiten schmecken. Die strahlenden Augen der Bewohner waren ein Zeichen dafür, dass der Ausflug ein voller Erfolg war.



Wanderung

auf dem Jakobsweg von Köln nach Trier

Text und Bilder: Katja Kalitzki



Nachdem fast 150 der veranschlagten 231 Kilometer hinter mir liegen, führen die heutigen Etappen über An- und Abstiege, durch verwunschen wirkende Wälder sowie vorbei an schönen Wiesen und Feldern. Dabei begegne ich nicht nur anderen Wanderern bzw. Pilgern, sondern werde auch von einem Dauerregen begleitet, der mich dazu bringt, eine ungewollte Entscheidung zu treffen.

Montag, 12. Juli 2021:
von Schönecken nach Waxweiler,
17,8 Km

Nach einer sehr erholsamen Nacht gibt es um acht Uhr ein reichhaltiges Frühstück, sogar mit einem richtig guten Schwarztee. Ich frage mich nur, warum ein wachswiches Ei als

Standard in der Hotellerie gilt. Aber vielleicht bin ich schlicht nicht Standard, ich mag es halt lieber hart gekocht. Nachdem bezahlt ist, kaufe ich im Ort beim Bäcker ein Brötchen für unterwegs und versuche nochmal mein Glück bei der Kirche. Schade, immer noch zu. Auch ist kein Hinweis auf eine andere Möglichkeit der Stempelerwerbung zu finden. Bei zunächst trockenem Wetter geht es wieder durch schöne Wiesen und an Feldern vorbei. Später folgt ein Stück auf einem geschotterten Weg durch ein Tal, an dessen Rand zahllose Blumen blühen und dementsprechend sehr viele Schmetterlinge unterwegs sind. Ich bin froh, dass ich die Etappe von Prüm nach Waxweiler aufgeteilt habe, denn so kann ich mir die Zeit nehmen, die filigranen Fluginsekten per Kamera zu verfolgen. Später folgt ein verwunschen wirkender Wald, in dem mich erstmals ein leises Gefühl von Einsamkeit überkommt. Mir begegnen keine anderen Wanderer oder auch nur Gassigänger. Ich unterquere die A60 und nun wird die Landschaft wieder offener. In Lascheid entdecke ich ein Privathaus, das eine Pilgerferienwohnung anbietet. Leider weiß ich von vielen Unterkünften gar nichts. Das hat allerdings auch mit meinem ziemlich veralteten Pilgerführer zu tun. Ein aktueller macht durchaus Sinn.

Wieder fängt es an zu tröpfeln. Hinter Lascheid wird gerade die Landstraße neu geteert, weshalb ich auf die Wiese ausweichen muss. Es entsteht ein lautes Knistern, als die Regentropfen auf den heißen Teer treffen und sofort verdampfen. Kurze Zeit später erreiche ich eine Schutzhütte, in der ich mein Brötchen esse. Nun ist es nicht mehr weit bis Waxweiler.



Als ich aus dem Wald heraustrete, bin ich an der Marienstatue oberhalb des Städtchens. Diese erinnert mich ganz entfernt an die Marienstatue von Le Puy-en-Velay in der Auvergne in Frankreich, weil sie auch rot ist. Ach ja, in zwei oder drei Jahren werde ich wieder in Le Puy sein, diesmal zu Fuß (ich war 2019 schon einmal mit meinem Camper dort). Ich habe mich für die Fortsetzung der Pilgeroute in den nächsten Jahren für den Weg über Le Puy statt über Vézelay entschieden. Keine einfache Entscheidung, beide Orte sind für mich etwas Besonderes.

In Frankreich gibt es für aus Richtung Deutschland kommende Pilger vier mögliche Routen: von Trier nach Vézelay, vom elsässischen Thann nach Vézelay, von Trier nach Le Puy-en-Velay und von Genf nach Le Puy-en-Velay über die Via Gebennensis. Von den beiden großen Pilgerorten gehen dann zwei Haupttrouten weiter: von Vézelay die Via Limovicensis über Limoges und von Le Puy-en-Velay die Via Podiensis durch das Aubrac und über Cahors, beide enden in Saint-Jean-Pied-de-Port. Dort beginnt dann der Camino Francès durch Nordspanien, der nach Santiago de Compostela führt. Für Pilger aus Italien und Südfrankreich gibt es noch die Via Tolosana von Arles über Toulouse nach Puente la Reina, das bereits jenseits der Pyrenäen liegt. Der Weg von Trier über Metz, Dijon und Cluny nach Le Puy wird in Frankreich als „Chemin des Allemands“ bezeichnet, also Weg der Deutschen. Die Bezeichnung stammt daher, dass auch schon im Mittelalter diese Route hauptsächlich von Pilgern aus dem Heiligen Römischen Reich Deutscher Nation genutzt wurde.

Leider ist der Pilgerweg in den Ort hinunter derzeit gesperrt, ich muss einer Umleitung folgen. Es gibt entweder den direkten Weg an der Straße entlang (ohne Bürgersteig oder ähnliches) oder einen etwas längeren über schöne Wege. Da nehme ich doch letzteres. Der örtliche Wanderverein hat das alles gut organisiert und ausgeschildert. Einmal verpasse ich einen Abzweig, was ich erst recht spät bemerke. Aber andererseits habe ich auf diesem Irrweg ein Feld mit Lein entdeckt, was für mich Grund zur Freude ist. Dieses Gewächs findet man nicht allzu oft bei uns. Nach einem anstrengend steilen Abstieg erreiche ich Waxweiler. Eigentlich wollte ich hier auf den Campingplatz

gehen, aber es ist wieder einmal Regen vorhergesagt, also suche ich mir eine andere Unterkunft. Im Haus des Gastes erhalte ich neben dem Pilgerstempel auch Informationen zu möglichen Unterkünften. Nach etwas Hin und Her bekomme ich ein Zimmer in einem Hotel direkt gegenüber der Kirche. Für morgen versuche ich in Sinspelt eine Unterkunft zu reservieren, aber dort ist schon alles ausgebucht. Also muss ich doch bis Mettendorf laufen. Dort ergattere ich noch ein Zimmer, das ähnlich hochpreisig ist wie mein heutiges.

Heute haben alle Restaurants Ruhetag. Also gehe ich zum Supermarkt, um mir eine Dosensuppe zu besorgen. Als ich am Frühstücksraum des Hotels vorbei komme, sehe ich dort den Herrn von gestern Morgen, der sich in Prüm neue Schuhe kaufen musste. Ich frage nach, ob er erfolgreich war, was er bejaht. Bei ihm sitzt ein weiterer Pilger, auch für die beiden war dieses Hotel die letzte Chance einer Unterkunft.

Nach dem Abendessen brüte ich über der Wanderkarte, wie ich weitermache, denn am Etappenziel Welschbillig kann ich keine Unterkunft ausfindig machen. Außerdem sind weitere Unwetter vorhergesagt. Nun gut, ich muss mich auf mein Glück verlassen, bis jetzt habe ich immer noch was gefunden.

Dienstag, 13. Juli 2021:
von Waxweiler nach Mettendorf,
25,3 Km

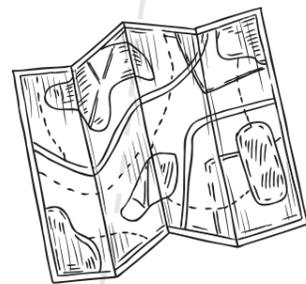
Die Kirchenglocken wecken mich um sieben Uhr. Im Frühstücksraum setzen Wanderer Peter (der mit den kaputten Schuhen), Pilger Reinhard und ich uns an einen Tisch. Reinhard scheint den Weg wirklich aus religiösen Gründen zu laufen, denn er betet vor dem Essen kurz im Stillen. Davor habe ich großen Respekt, auch wenn ich seinen Glauben nicht



teilen kann. So haben wir drei völlig unterschiedlich motivierte Wanderer am Tisch: der eine nur aus Freude, ab und zu mal allein unterwegs zu sein; die andere mit eher unklarer Motivation, zumindest aber einer sportlichen; und der religiös motivierte, der seinem Gott näher kommen möchte. Dann wird's profan – jeder von uns hat ein Ei bekommen und diesmal frage ich nach, ob die hart gekocht sind. Ja, sind sie. Ich lasse die Herren zuerst testen, deren Eier sind so wie sie sein sollen. Als ich aber meins köpfe, ist es doch wachweich. Zumindest beim Frühstücksei habe ich schon mal kein Glück.

Wir gehen alle getrennt los. Als ich aber an einer Stelle nicht ganz sicher bin, wo ich weiterlaufen muss, holt Pilger Reinhard zu mir auf. Er navigiert per Handy und so finden wir den richtigen Weg. Jetzt sind auch wieder die Muscheln einfach zu finden. An einer Stelle ist die Markierung klar, aber sein Handy meint was anderes. Wir geraten in eine kleine Diskussion, folgen aber der Markierung. Ich merke, dass wir nicht miteinander funktionieren. Reinhard verschnauft kurz und meint, ich könne ruhig schon weiterlaufen. Wir sind uns anscheinend einig. So presche ich vor, auf den geteerten Wegen kann ich Gas geben.

Heute nieselt es die ganze Zeit, sodass ich



irgendwann wieder völlig durchnässt bin. In Krautscheid flüchte ich mich kurz in die Kirche und ergattere einen lilafarbenen Stempel. In Ammeldingen steht an der Infotafel an der Kirche, dass man sich den Pilgerstempel bei einem Privathaus holen kann. Das liegt direkt am Weg, also schelle ich. Ein Mann öffnet die Tür und mir schallt entgegen „Buen Camino! Bitte einmal unten zur Garage kommen.“ Tür zu. Okay. Also gehe ich zur Garage, die sich auch prompt öffnet. Herr Mayer begrüßt mich, fragt mich nach meinem woher und wohin und erzählt von seinen Pilgerbegegnungen. Er hat einen ganzen Ordner voll mit Zeitungsausschnitten über Pilgergeschichten und Karten, die ihm Pilger aus Santiago geschrieben haben, die irgendwann vorher mal bei ihm vorbeigekommen sind. Den Stempel darf ich selbst setzen. Und er hat noch eine interessante Geschichte parat:

In Köln heißen die Kellner in den Brauhäusern „Köbes“. Dies geht wohl darauf zurück, dass sich im Mittelalter Pilger, die ihre Unterkunft nicht bezahlen konnten, als Bedienung verdingt haben und allgemein mit „Jakobus“ bzw. auf Kölsch „Köbes“ angesprochen wurden.

Ich habe keine Ahnung, ob das stimmt. Aber besser stark behauptet als schwach bewiesen.

Nach diesem netten Austausch geht es für mich weiter, es regnet wieder etwas mehr. In einem Waldstück komme ich an einem überdachten Holzstapel vorbei, wo ich mich für meine Brotzeit unterstellen kann. Noch schnell das nasse T-Shirt gegen ein trockenes



Shirt wechseln; so läuft es sich schon wieder viel angenehmer. An den Feldrändern wachsen Kamille, Mohn und Kornblumen, ein wunderbarer Anblick. Heute ist Asphalt der vorherrschende Bodenbelag, über eine steile Straße geht es hinab nach Neuerburg. Die Altstadt ist sehr hübsch, aber auch ziemlich ausgestorben. Ich kehre in ein Café ein, um mich mit einem Latte Macchiato aufzuwärmen und mich mal kurz im Trockenen aufzuhalten. Dann gehe ich hinauf zur Kirche, die über dem Städtchen thront. Leider wurde der Pilgerstempel geklaut. Ich finde nur noch die Kette vor, an der er befestigt war. Warum klaut jemand einen Pilgerstempel? Ich kann das einfach nicht verstehen!

Es folgt ein anstrengender Anstieg über den Kreuzweg hinauf zu einer kleinen Kapelle im Wald. Dann geht es weiter über die Höhe mit Ausblick über die wolkenumwaberten Eifelhügel. Ein neuerlicher Abstieg ins Tal führt mich nach Sinspelt. Ich komme an der Pension vorbei, in der ich leider kein Zimmer mehr bekommen konnte. Es sind noch vier Kilometer bis Mettendorf, die die schwierigsten des Tages werden, obwohl der Weg nun eben verläuft. Aber wenn man schon zwanzig hinter sich hat ...

Doch irgendwann sind auch die geschafft und ich erreiche mein gebuchtes Hotel. Das Zimmer ist echt schön. Wie gut, dass Sinspelt ausgebucht war! Da dem Hotel ein Restaurant

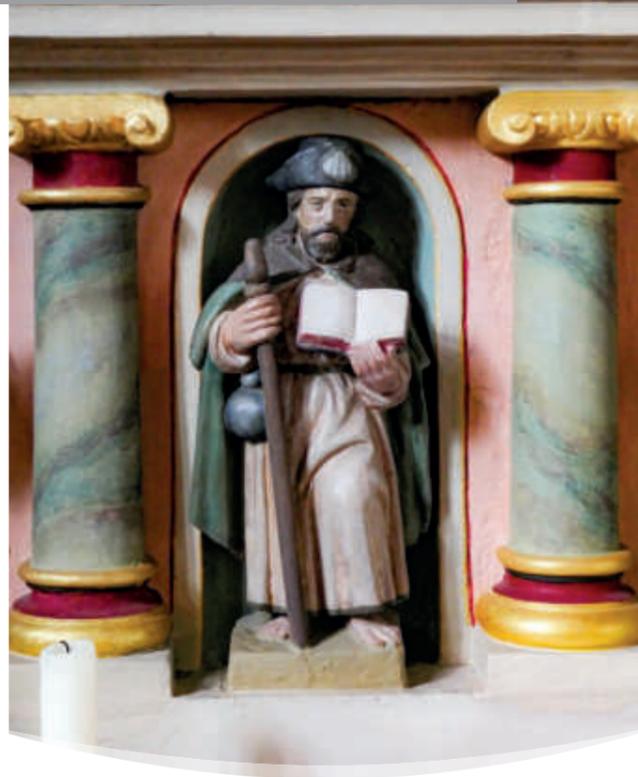
angegliedert ist, kann ich hier essen. Dienstags ist „Flieten-Abend“, das heißt, es gibt Hähnchenflügel. Da das Knochen abnagen aber nicht so mein Ding ist, frage ich nach einer Alternative. Es gibt genau eine: Jägerschnitzel mit Pommes. Jepp, heute brauche ich was Ordentliches, nehme ich. Von meinem Platz aus kann ich sogar sehen (und hören), wie das Schnitzel frisch geklopft wird. Am Nachbartisch sitzt ein Paar aus den Niederlanden, die mit mir ins Gespräch kommen. Sie sind nett, nur der Mann hat einen seltsamen Humor, den ich etwas befremdlich finde. Nach dem guten Essen sind meine Reserven wieder aufgefüllt.



Zurück im Zimmer rufe ich bei der Jugendherberge in Echternach in Luxemburg an, ob sie noch ein Zimmer für mich haben, online schien alles ausgebucht. Aber im persönlichen Gespräch erfahre ich dann, dass noch was frei ist. Sehr schön, ich möchte doch unbedingt die eine Nacht in Luxemburg verbringen! Die Alternative wäre der Campingplatz in Echternachbrück auf deutscher Seite gewesen.

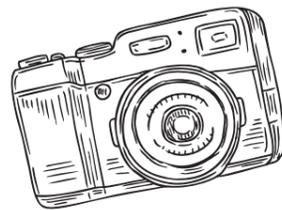
*Mittwoch, 14. Juli 2021:
von Waxweiler nach Echternach,
15,5 Km (weitere 7 Km per Auto)*

Heute freue ich mich auf herrliche Natureindrücke auf dem Ferschweiler Plateau. Aber erstmal gibt es ein kräftigendes Frühstück. Außer mir scheinen sonst nur Geschäftsreisende und



schreie. Es tut gut, Dampf abzulassen. Nachdem ich endlich wieder auf dem rechten Weg bin, kommt auch schnell die Schutzhütte, die ich auf der Karte ausgemacht hatte. Ich esse schnell mein Brötchen. Da der Regen keine Anstalten macht, nachzulassen, gehe ich weiter.

Jetzt bin ich auf dem Ferschweiler Plateau. Eigentlich müsste das der schönste Teil der ganzen Pilgerwanderung sein, aber bei Regen ohne passende Schutzkleidung kann ich das nicht so richtig genießen. Auch Fotos sind nicht möglich, die Kamera bleibt verpackt. Ich bin von oben bis unten nass. Die nasse Hose überträgt die Feuchtigkeit an die Socken, die sie bereitwillig aufsaugen. Zwischendurch wringe ich die Socken aus, was aber nicht wirklich was bringt. Ab jetzt ist mir das egal, ich will nur irgendwie in Echternach ankommen. Ich lasse die „Wikingerburg“ links liegen, berühre nur einmal kurz das Fraubillenkreuz, einen alten Menhir, und renne durch den Wald. Der Weg besteht inzwischen mehr aus Pfützen als aus trockenem Weg. Niemand sonst ist hier unterwegs, nur ich Dummkopf.



Das acht Kilometer lange und vier Kilometer breite Ferschweiler Plateau besteht aus Buntsandstein und war wohl schon seit dem 3. oder 2. Jahrtausend vor Christus ein Fluchtpunkt für in der Gegend siedelnde Menschen. Durch die Jahrtausende haben verschiedene Kulturen ihre Spuren hinterlassen, die dem Plateau bis heute eine etwas mystische Aura verleihen.

Die sogenannte Wikingerburg ist eigentlich eine Wallanlage aus keltischer Zeit und somit mehr als tausend Jahre vor den Normanneneinfällen entstanden. Das Fraubillenkreuz ist ein 3,5 Meter hoher Menhir, der vermutlich schon seit dem 2. Jahrtausend vor Christus hier steht. In christlicher Zeit wurde sein oberer Teil in die Form eines Kreuzes umgearbeitet.

Monteure hier genächtigt zu haben. Nachdem ich nebenan beim Bäcker noch mein belegtes Brötchen für mittags gekauft habe, geht es weiter. Zunächst zur Kirche von Mettendorf, wo ich wieder stempeln darf. Während ich mir die Kirche ansehe, geht eine Orgelstimmerin ihrer Tätigkeit nach.

Durch den Ort folge ich der Muschel, und dann geht es wieder durch Felder leicht bergan, einmal mit einem klitzekleinen ungeplanten Umweg. Oben angekommen beginnt es zu nieseln, ab jetzt wird es heute nicht mehr aufhören zu regnen. In Nusbaum mache ich einen Abstecher zur Kirche St. Petrus.

Am Ortsausgang von Nusbaumerhöhe spricht mich ein Familienvater an, in Santiago scheine jetzt bestimmt die Sonne. Ich bejahe lachend und meine, dort wäre ich jetzt ganz gerne.

Nun führt der Weg in den Wald. Leider übersehe ich hier eine Markierung und laufe falsch, was ich erst nach über einem Kilometer bemerke. Das Verlaufen und der nicht enden wollende Regen machen mich dermaßen wütend, dass ich laut in den Wald

Endlich führt der Weg hinunter. Allerdings ist der Weg kaum sichtbar, da er sich in einen kleinen Bergbach verwandelt hat. Inzwischen sind mir die nassen Füße völlig gleichgültig, also wate ich durch das Wasser, das kurz darauf rechts abbiegt, sodass der Weg wieder frei ist. Es folgt ein herrlicher Weg durch Wald, der gespickt ist mit

großen und kleinen Felsen. Leider kann ich das nicht genießen, die Devise lautet: laufen, um anzukommen! So lasse ich mich auch von einer Sperrung nicht beeindrucken, denn es gibt keine eindeutige Umleitung. Letztlich komme ich gut durch, die Sperrung war nur erfolgt, weil teilweise Geländer fehlten. Das Terrain ist für geübte Wanderer aber auch ohne Geländer gut zu bewältigen. Immer wieder höre ich Feuerwehr-Sirenen. Wahrscheinlich müssen einige Keller leergepumpt werden bei dem vielen Regen.

Endlich habe ich den Ortsrand von Bollendorf erreicht, wo ich zuerst in die Kirche St. Michael gehe. Mein Pilgerbrief ist wider Erwarten trocken geblieben und erhält den nächsten Stempel. Bollendorf liegt am Flüsschen Sauer, die stark angeschwollen ist, das Wasser überflutet auch schon die Durchgangsstraße. An der Brücke, die nach Luxemburg rüber führt, finde ich die Touristinfo von Bollendorf, wo ich nach Sanitärräumen frage. Ich möchte endlich mal aus den nassen Klamotten raus. Die nette Dame schickt mich ins Obergeschoss. Nachdem ich umgezogen bin, frage ich sie noch, wie ich am besten nach Echternach komme, denn der Weg an der Sauer entlang, den ich hätte gehen müssen, ist überflutet. Sie teilt mir mit, dass auf Luxemburger Seite eine Bushaltestelle ist, der Bus fährt direkt nach Echternach. Sie sei auch noch bis 17 Uhr hier, falls ich nochmal Hilfe bräuchte. Ich gehe also zur Haltestelle, um viertel vor fünf soll ein Bus kommen. Tut er aber nicht. Ich werde etwas nervös und gehe nochmal zur Info. Die Dame bietet mir ohne Umschweife an, mich mitzunehmen, sie könne genauso gut über Echternach nach Hause fahren. Ich bin sehr dankbar für dieses Angebot! Außerdem

klärt sie mich auf, dass die Jugendherberge nicht in der Altstadt ist, wie ich gedacht hatte, sondern außerhalb an einem See. Kurzerhand fährt sie mich dort sogar bis zum Parkplatz, von wo ich nur noch ein kleines Stück am See entlang muss. Ich danke ihr so sehr!! Der hiesige Bach ist ebenfalls ein reißender Fluss geworden und im Park um den See stehen große Pfützen.

Ich bin maßlos erleichtert, als ich endlich die Jugendherberge von Echternach erreiche. Ich freue mich außerdem, dass ich mal wieder Französisch sprechen darf. Im Zimmer muss ich erstmal alles aus dem Rucksack herausholen und aufhängen. Die Regenhülle hat die Segel gestrichen, die Dauerbelastung war zu viel. Ich bin am Tiefpunkt angekommen – zum dritten Mal nass bis auf die Knochen, es reicht mir! Ich entscheide unter Tränen, die Tour abzubrechen und buche für morgen ein Ticket nach Hause, mit kostenloser Stornierungsoption.

Um 19 Uhr gibt es Abendessen, keine kulinarische Glanzleistung. Ich bin vom Standard der deutschen Jugendherbergen echt verwöhnt. Außerdem sind zwei oder drei Schulklassen anwesend, die einen Höllenlärm veranstalten. Die Betreuerinnen haben kaum eine Chance, die wilde Meute zu bändigen.

Ein letzter Blick auf die Wettervorhersage vor dem Schlafengehen zeigt, dass es wohl doch nicht weiter regnen soll ...

Die Fortsetzung folgt in der nächsten Ausgabe!



Fit durch den Winter

Auch wenn es in den letzten Wochen draußen immer noch herbstlich schön war, so langsam müssen wir uns eingestehen, dass der Winter vor der Tür steht. Oftmals überkommt einen dann der Winterblues. Wir fühlen uns müde, sind schlapp und möchten am liebsten im Bett bleiben. Das muss aber nicht sein! Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung können dazu beitragen, unsere Abwehrkräfte zu stärken und Körper bzw. Geist fit für den Winter zu machen. Los geht's!



Schritt 1

Legen Sie Ihre Fäuste zwischen die Oberschenkel und pressen Sie diese für ca. 30 Sekunden gegeneinander.



Schritt 3

Stemmen Sie abwechselnd Ihren rechten und linken Fuß für ca. 30 Sekunden in den Boden. Drücken Sie Ihren gesamten Rücken gegen die Rückenlehne.



Schritt 2

Heben Sie Ihr rechtes Knie und halten Sie es für ca. 30 Sekunden oben – Seitenwechsel.



Schritt 4

Legen Sie Ihre Handflächen außen an die Knie und drücken die Knie gegen Ihre Handflächen. Halten Sie diese Position für ca. 30 Sekunden.



Schritt 5

Legen Sie die rechte Hand an die rechte Seite ihres Kopfes – oberhalb des Ohrs – und drücken Sie vorsichtig den Kopf dagegen. Halten Sie die Position für ca. 30 Sekunden. Achten Sie darauf, den Kopf gerade zu halten – Seitenwechsel.



Schritt 6

Legen Sie Ihre Hand auf die Stirn oder den Hinterkopf und drücken Sie vorsichtig für ca. 30 Sekunden dagegen. Achten Sie auch hier bitte darauf, den Kopf in neutraler Stellung zu halten.



Schritt 7

Legen Sie die rechte Faust in die flache linke Hand. Heben Sie die Arme auf Brusthöhe und drücken Sie sie für ca. 30 Sekunden gegeneinander. Kopf in neutraler Stellung halten.

Schritt 8

Fassen Sie die Hände hinter dem Rücken auf Brustwirbelsäule und drücken Sie diese für ca. 30 Sekunden gegeneinander oder ziehen Sie diese auseinander.



Schritt 9

Ziehen Sie die Schultern zu den Ohren, schieben Sie die Schulterblätter hinten zusammen und halten Sie diese Position für ca. 30 Sekunden.

Schritt 10

Setzen Sie sich möglichst aufrecht hin. Atmen Sie langsam und ruhig durch die Nase in den Bauch ein und heben Sie dabei die Arme seitlich nach oben. Atmen Sie durch den halb geöffneten Mund möglichst lange aus und senken Sie dabei Ihre Arme.



Viel Spaß bei unseren Übungen und kommen Sie aktiv und gesund durch den Winter. Ihr WohnGut-Sportteam

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



Sonntag, 03. Dezember 2023

Weihnachtsmarkt im WohnGut

Wie jedes Jahr wird auch in diesem Jahr unser Weihnachtsmarkt ein besonderes Highlight werden. Kleine Leckereien, warme Getränke, weihnachtliche Musik und eine Vielfalt an Ständen mit liebevoll hergestellten kleinen und auch größeren, dekorativen oder nützlichen Artikeln laden zum Verweilen ein.

Wir freuen uns auf Sie!

Sonntag, 10. Dezember 2023

*Konzert für Cello, Cembalo und Orgel
in der Pallottikirche*

Schon seit geraumer Zeit steht das Cembalo des Vereins „Musik in Olper Kirchen“ hier in der Pallottikirche. Nun ist es an der Zeit, dass diese besonderen Klänge in der Weihnachtszeit wieder einmal zu hören sind. Gemeinsam werden Herr Ludwig Frankmar (Berlin) und Herr Dr. phil. Jürgen Seufert ein harmonisches Weihnachtskonzert erklingen lassen.

**Orgel und Cembalo: Dr. phil. Jürgen Seufert,
Dipl. Kirchenmusiker
Violoncello: Ludwig Frankmar, Berlin**



Freitag, 13. Januar 2024
Streich- und Soloklarinette-Konzert

Neujahrskonzert in der Empfangshalle „American Dream trifft sich mit Wiener Kaffeehausmusik“

**Klarinette: Evgeni Orkin
Violine: Nikolay Leshenko**

"Santé"
 "Hälsa"
 "God bless you"
 "Salud"
"Gesundheit"
 "Na zdrowie"
 "Sağlık"
 "Sundhed"
 "Salute"



Andere Länder, andere Sitten: Was kommt zum Einsatz, um eine Schnupfennase oder das Kratzen im Hals loszuwerden? Weltweit haben die Menschen über Jahrhunderte ihre eigenen, ganz speziellen Hausmittel entwickelt. Starten wir einen lehrreichen Kurztrip zu den natürlichen Heilmitteln rund um den Globus.

Sie zählt zu den häufigsten Erkrankungen auf der ganzen Welt: die Erkältung. Ob tropische Hitze oder sibirische Kälte, ob an der Küste oder im Hochland, wer betroffen ist, leidet an Husten, Schnupfen oder Halsschmerzen. Erwachsene erwischt es zwischen zwei bis vier Mal pro Jahr, Kinder sogar sechs bis zehn Mal, weil ihr Immunsystem noch trainiert werden muss.

Ursache der Erkältung sind Viren, die über die Atemwege aufgenommen werden und sich dort vermehren. Vor allem in der kalten Jahreszeit, also im Herbst und

Winter, haben sie leichtes Spiel, da aufgrund warmer Heizungsluft und Kälte die Schleimhäute schneller austrocknen. Gegen die unzähligen Erkältungsviren verfügt die medizinische Wissenschaft bis heute über keine wirksamen Mittel. Diese Tatsache scheint seit Generationen auf allen Kontinenten bekannt zu sein. Daher hier eine kleine Zusammenstellung von einfachen, aber effektiven Mitteln, wie man rund um den Globus lästigen Erkältungssymptomen begegnet. Beginnen wir bei unseren europäischen Nachbarn.

🇬🇧 **Großbritannien**

Wenn die berühmte englische Tasse Tee nicht reicht, verlassen sich die Briten auf ein anderes Heißgetränk: den Hot Toddy. Einfach eine halbe Zitrone auspressen, zwei Esslöffel Whisky und Honig in einer Tasse zusammenmischen und mit heißem Wasser auffüllen. Sobald sich der Honig aufgelöst hat, ein bisschen Zimt hinzufügen. Das Ergebnis: ein hochprozentiger Erkältungsdrink, der auch ohne Erkältung schmeckt.

🇫🇮 **Finnland**

Die Finnen schwören auf den Saft der Schwarzen Johannisbeere, auch Schwarze Ribisel genannt. Als heißer Saft serviert soll der Erkältungstrunk besonders gut bei allergischem Schnupfen und Fließschnupfen helfen. Das enthaltene Vitamin C und die Antioxidantien stärken das Immunsystem, die heiße Flüssigkeit befreit die Nase.



🇲🇽 **Mexiko**

In Mexiko geht es der Erkältung mit Chili an den Kragen. Dafür 150 bis 200 Gramm scharfe Schoten etwa 15 Minuten kochen und danach pürieren. Im Chili steckt der Wirkstoff Capsaicin, der Erreger bekämpft und das Immunsystem stärkt. Einfach geringe Mengen der scharfen Paste zu sich nehmen und schon wird die Durchblutung in Nase und Rachen angeregt. So können die Schleimhäute Viren und Bakterien wirkungsvoll abwehren.

🇨🇳 **China**

Ingwer wird seit Jahrhunderten in China als Heilmittel verwendet. Die Wurzel ist ein bewährtes desinfizierendes Erkältungsmittel. Kratzt der Hals oder folgt ein Husten, sollte man nicht abwarten, sondern Ingwer-Tee trinken. Für den Tee werden ein paar frische Scheiben geschnitten und mit Wasser aufgeköcht. Fertig ist der Gesundheits-Booster!

🇮🇳 **Indien**

Ein Erkältungstipp aus Indien ist heiße Milch mit Kurkuma, die auch als „Goldene Milch“ bekannt ist. Die Mixtur gilt in der ajurvedischen Heilkunst als stärkstes natürliches Antibiotikum. Dazu muss man eine frische Kurkumawurzel reiben und mit heißer Milch verrühren. Als Alternative zur frischen Wurzel kann man auch hochwertiges, gemahlene Kurkumapulver nutzen.

🇮🇵 **Brasilien**

In Brasilien setzt man auf einen Tee aus Eukalyptus, Limettensaft und Minze, der die Atemwege befreit: Einfach einige Eukalyptusblätter mit heißem Wasser aufgießen, mit etwas Limettensaft abschmecken und ein paar Blätter Minze hinzugeben.

🇹🇭 **Thailand**

Suppen sind immer eine gute Idee, wenn sich eine Erkältung ankündigt. In Thailand wirkt die Tom-Yam-Suppe wahre Wunder. Die säuerlich-scharfe Tom-Yam enthält unter anderem Chili, Pilze, Kräuter, Limonensaft und Zitronengras und kann mit Garnelen ergänzt werden. Die anästhesierende Wirkung der Chili nutzen auch pflanzliche Arzneimittel in unseren Breitengraden, um beispielsweise Halsschmerzen zu behandeln.



🇵🇹 **Portugal**

Jedes Kind in Portugal kennt „Mézinhos“. So nennt man den Mix aus Ei und Honig. Dafür werden zwei bis drei Teelöffel Honig mit ein bis zwei Eigelb verrührt und getrunken. Die spezielle Mischung hat eine schleimlösende und beruhigende Wirkung bei Husten und Atemwegserkrankungen.

🇩🇪 **Deutschland**

Kommen wir zum Schluss nach Deutschland. Hier wird als Patentrezept und Zauberkraut seit Generationen Hühnersuppe empfohlen. Sie enthält viel Zink, das die Erkältung verkürzt und ist reich an Cystein, was die Schleimhäute anschwellen lässt. Die Wärme wirkt zudem wohltuend und entspannt. Als Alternative für Vegetarier gilt heiße Milch mit Honig. Dieses Hausmittel ist zurecht ein Klassiker, gerade was einen geröteten Rachen oder Reizhusten betrifft. Honig beinhaltet viele entzündungshemmende Inhaltsstoffe; in heißer Milch gelöst kann er vor allem die Schleimhäute beruhigen. Aus dem „Schatzkästchen Hamburger Schauerleute“ soll zu guter Letzt die Hut-Kur stammen: Man lege einen Hut auf den Schrank und trinke so lange heißen Grog, bis man zwei Hüte sieht. Erkältet fühlt man sich danach angeblich nicht mehr ...

Sind Sie ganz Ohr?

Altersschwerhörigkeit erkennen und behandeln

Der Begriff Altersschwerhörigkeit lässt vermuten, dass diese Beeinträchtigung eher Senioren betrifft. Doch das ist ein Irrtum. Bereits ab dem 40. Lebensjahr machen sich erste Höreinschränkungen bemerkbar. Warum Altersschwerhörigkeit ein weitverbreitetes Symptom ist, wie man sie erkennt und was man dagegen tun kann, wir haben uns umgehört.

Für ein aktives Leben ist unser Hörsinn unglaublich wichtig: Sich mit Freunden, Nachbarn oder Kollegen unterhalten, Musik genießen oder die Geräusche der Natur wahrnehmen – all das sind Momente, die untrennbar mit gutem Hören verbunden sind und die Lebensqualität steigern. Der Hörsinn dient auch zur Orientierung und alarmiert bei Gefahren, z.B. wenn sich ein Krankenwagen mit Sirene nähert. Er gilt als der differenzierteste der menschlichen Sinne. Im gesunden Zustand ist das Ohr in der Lage, mehr als 400.000 verschiedene Töne zu unterscheiden. Was viele nicht wissen: Auch der Gleichgewichtssinn wird durch unsere Ohren gesteuert. Wer nicht richtig hört, kann Probleme mit dem Gleichgewicht haben.

Töne haben unterschiedliche Frequenzen und Lautstärken. Im Bereich 0 bis 20 dB liegen sehr leise Töne, wie etwa Flüstern oder Blätterrauschen. Die normale Gesprächslautstärke befindet sich bei etwa 40 bis 60 dB und ein Düsenjet jagt bei rund 120 dB

über unsere Köpfe hinweg. Danach beginnt die Schmerzgrenze und wir halten uns die Ohren zu.

„Was hast du gesagt?“

In den wenigsten Fällen tritt eine Altersschwerhörigkeit (Presbyakusis) von jetzt auf gleich auf. Dass ein Mensch die „Welt nicht mehr versteht“, ist eher ein schleichender Prozess, der meist vom Betroffenen nicht wahrgenommen wird. Schwerhörigkeit macht sich vor allem bei älteren Menschen bemerkbar. Wenn der Körper mit den Jahren generell abbaut, nimmt auch die Anzahl der Sinneszellen ab. Ein allmählicher Hörverlust oder eine Altersschwerhörigkeit ist also ein Stück weit normal. Darüber hinaus spielen auch Faktoren wie Vorerkrankungen oder eine genetisch bedingte Veranlagung eine Rolle, aber auch ein Lebenswandel, der von häufigem Lärm, schädlichem Nikotin oder übermäßigem Alkoholkonsum geprägt war.

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Schwerhörigkeit ein weitverbreitetes Symptom. In den Industrienationen gehört sie zu den sechs häufigsten Erkrankungen, die die Lebensqualität der Betroffenen deutlich einschränkt. Daher ist eine frühzeitige Erkennung von zentraler Bedeutung, um eine effektive Therapie einleiten zu können.

Wie nimmt man eine Altersschwerhörigkeit wahr?

Da ein Hörproblem unsichtbar ist, lässt es sich gut verbergen. Dabei sind die ersten Anzeichen offensichtlich: Betroffene reden sich ein, dass die Unterhaltungen ihrer Mitmenschen zu langweilig

sind, um genau hinzuhören. Die Wahrheit ist jedoch, dass es immer schwerer fällt, solchen Gesprächen zu folgen, weil die Haarsinneszellen nicht mehr in der Lage sind, bestimmte Frequenzen eindeutig wahrzunehmen. Es kommt zu dem Phänomen, dass Hochfrequenzlaute wie „s“, „t“ und „k“ nicht mehr gut gehört werden. Daher klingen Wörter „genuschelt“, weisen Lücken auf und es kommt zu Fehlhörigkeit.

Leben bestehen. Erfreulicherweise ist es jedoch möglich, auf technische Weise nachzuhelfen und durch moderne Hörgeräte den Hörsinn dauerhaft zu unterstützen.

Die gute Nachricht: Die Hörgeräte von heute sind keine hässlichen schweren Klötze mehr, die hinter den Ohren getragen werden müssen, sondern echte Hightech-Wunder und so klein, dass sie von anderen Leuten häufig gar nicht bemerkt werden. Sie verfügen über eine starke Akku-Technik sowie eine hohe Konnektivität. Das heißt, solche Hörgeräte lassen sich mit dem Smartphone, einem Smart-TV und mit vielen anderen technischen Geräten verbinden und erleichtern so den Alltag. Wer ein Hörgerät benötigt, sollte sich auf jeden Fall ausführlich beraten lassen, da es das eine richtige Hörgerät nicht gibt.

Spätestens, wenn Sie eine oder mehrere der im grünen Kasten genannten Einschränkungen bei sich oder einem Angehörigen feststellen, ist es sinnvoll, einen

Erschreckend ist die Tatsache, dass Schwerhörigkeit oft nicht erkannt wird. Die betroffene Person wird als bockig oder stur hingestellt und schlimmstenfalls als demenzkrank abgestempelt.

Hörtest bei einem Hörakustiker oder HNO-Arzt durchführen zu lassen. Das kann der erste Schritt zu einem verbesserten Hörvermögen und der Teilnahme an einem uneingeschränkten Leben sein.

Eine Altersschwerhörigkeit kann sehr unterschiedliche Symptome aufweisen. Der Betroffene:

- » fühlt sich in einer lauten Umgebung nicht wohl, wirkt nervös oder gereizt.
- » hat Probleme, sich mit mehr als zwei Personen zu unterhalten.
- » hat das Gefühl, alle um ihn herum sprechen undeutlich.
- » antwortet scheinbar unlogisch, weil er falsch verstanden hat.
- » schaut konzentriert auf Gesicht und Lippen.
- » hört relativ laut Radio oder TV.
- » überhört die Türklingel, das Telefon oder andere akustische Signale.
- » ist schneller müde oder erschöpft, da er für die erhöhte Konzentration bei Gesprächen mehr Kraft benötigt.
- » zieht sich immer mehr vom sozialen Leben zurück.

Was tun, wenn man nur noch Bahnhof versteht?

Presbyakusis kann weder mit Medikamenten noch operativ geheilt werden. Ist das Gehör einmal geschädigt, bleibt dieses Defizit für das restliche



Starke Kerne voller Energie

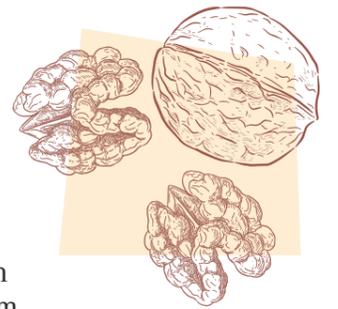
Nüsse sind Superfood und daher kerngesund. Sie enthalten reichlich ungesättigte Fettsäuren, Mineralstoffe und Vitamine. Ob naturbelassen, geröstet oder als Öl, wer sich gesundheitsbewusst ernähren möchte, sollte die knackigen Sattmacher auf seinen täglichen Speiseplan setzen.



Walnüsse

Die Früchte des Walnussbaumes gehören in Deutschland zu den bekanntesten Nusssorten. Kein Wunder, dass die Walnuss als Königin der Nüsse bezeichnet wird. Geschmacklich besitzt sie ein feines, leicht bitteres Aroma und enthält zahlreiche Mineralstoffe (z.B. Kalium oder Magnesium) und Spurenelemente (z.B. Eisen, Selen oder Zink).

Die Form des Nusskerns erinnert an das menschliche Gehirn. Und tatsächlich enthält die Walnuss viele Omega-3-Fettsäuren, die die Zellmembranen elastisch machen und die Signalübertragung beim Denken beschleunigen. Das Beste zum Schluss: Die Walnuss kann man einfach im eigenen Garten anbauen.



Haselnüsse

Eine weitere heimische Nussart ist die Haselnuss. Ihr hoher Gehalt an B-Vitaminen und dem Zellschutz-Vitamin E macht die Haselnuss zu einem wahren Beauty-Booster. Wer also regelmäßig Haselnüsse isst, kann bald im Spiegel das Ergebnis sehen: ein schöneres, ebenmäßigeres Hautbild. Doch nicht nur die äußeren Werte zählen. Verantwortlich für die verbesserte Funktion von Nerven und Gedächtnis sind wohl die in der Haselnuss enthaltenen Substanzen Lecithin und Cholin.



Macadamianüsse

Da die Produktion recht aufwändig ist, gelten Macadamias als die teuersten unter den Nüssen. Dafür sind sie auch äußerst delikat. Die zart-buttrig schmeckenden Nüsse besitzen mit 73 Prozent den höchsten Fettgehalt. Doch in Maßen genossen, macht Fett nicht fett, sondern gesund. Die ungesättigten Fettsäuren wirken sich günstig auf das Herz-Kreislauf-System aus. Zehn Macadamianüsse pro Tag können dazu beitragen, den Cholesterinspiegel zu senken.



Erdnüsse

Eigentlich sind Erdnüsse keine Nüsse, sondern Hülsenfrüchte, die zur selben Unterfamilie gehören wie Bohnen oder Erbsen. Sie beinhalten wenig Omega-3-Fettsäuren, sind dafür aber reich an Proteinen und Magnesium. Wer sich vegetarisch oder vegan ernährt, für den sind Erdnüsse eine gute Alternative zu tierischem Protein. Am besten essen Sie die kleinen Kerne in roher Form – also ungesalzen und ungesüßt.



Cashewkerne

Cashews sind ebenfalls Steinfrüchte, von den Nährwerten her aber ebenbürtig mit Nüssen. Sie weisen einen hohen Anteil an Tryptophan auf, was eine wichtige Rolle bei der Bildung des Glückshormons Serotonin spielt. Im Gegensatz zu vielen anderen kernigen Genossen haben Cashews einen geringen Fettgehalt und sind dadurch kalorienärmer als andere Kerne.



Bereits in der Steinzeit waren Nüsse und Samen ein elementarer Bestandteil der Ernährung. Sie boten den Jägern und Sammlern eine gute Energiequelle und versorgten sie mit wichtigen Nährstoffen. Durch die hohe Kaloriendichte und ihre Widerstandsfähigkeit eigneten sie sich hervorragend als Nahrungsquelle. Sie blieben lange haltbar und waren einfach zu transportieren.

Auch heute sind Nüsse äußerst beliebt – sei es als Snack, Backzutat oder Alternative zu tierischen Lebensmitteln. Der durchschnittliche Pro-Kopf-Verbrauch wird in diesem Jahr bei ca. 2,40 kg liegen (Statista, 2023). Auf dem Spitzenplatz liegen Erdnüsse, danach kommen Mandeln und Haselnüsse, mit etwas Abstand folgen Walnüsse und Cashewkerne. Botaniker bezeichnen Nüsse als Schließfrüchte. Sie werden komplett von einer Wand umhüllt und bestehen aus drei miteinander verholzten Schichten. Im Inneren liegen die oft essbaren Samenkerne.

Der hohe Nährstoffgehalt macht Nüsse zu echten Kraftpendern, die reichlich ungesättigte Fette, Eiweiß, Kohlenhydrate und Ballaststoffe enthalten. Zudem punkten sie mit verschiedenen Vitaminen, Mineral- und sekundären Pflanzenstoffen. Der regelmäßige Verzehr von Nüssen kann sich vielfach positiv auswirken: Sie können den Cholesterinspiegel senken, schützen Herz und Blutgefäße, reduzieren das Risiko, an Diabetes Typ 2 zu erkranken und wirken entzündungshemmend. Darüber hinaus sagt man ihnen nach, die Konzentration und Gedächtnisleistung zu steigern. So sind die Kerne auch fester

Bestandteil des klassischen Studentenfutters, das schon seit Jahrzehnten fleißige Studenten mit „Hirnnahrung“ versorgt.

Doch Nüsse zeichnen sich nicht nur durch viele gesunde Inhaltsstoffe aus, ihr hoher Fettanteil sorgt auch für beachtliche Kalorienwerte. Je nach Sorte beträgt der Fettgehalt zwischen 45 und 70 Prozent. Bei 100 Gramm Nüssen kommen da schon mal 700 kcal zusammen, was dem Energiegehalt einer vollwertigen Hauptmahlzeit entspricht.

Daher empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung als Richtwert, maximal eine Handvoll Nüsse pro Tag zu essen. Das entspricht etwa 25 Gramm. Allerdings sollte man auf gesalzene oder gezuckerte Varianten verzichten und Nüsse als Alternative zu Knabberereien oder Ersatz für tierisches Eiweiß sehen, denn sonst ist der gesundheitliche Aspekt gleich wieder dahin. Welche Nussarten die gesündesten sind und wodurch sie sich auszeichnen, hier einige knackige Klassiker im Überblick.

Vorsicht bei Allergien!

Nicht alle VerbraucherInnen können Nüsse gesund und unbeschwert genießen. Der Grund: Bereits kleinste Mengen lösen schwere allergische Reaktionen aus. Die einzige Lösung ist dann, auf den Verzehr zu verzichten.



Nüsse und Weihnachten – ein starkes Duo

Genau wie Süßigkeiten und Gebäck gehören Nüsse traditionell zur Advents- und Weihnachtszeit dazu. Insbesondere Hasel-, Wal- oder Erdnüsse werden hauptsächlich in der Weihnachtszeit verspeist. Also lassen Sie es in den kommenden Wochen richtig knacken und gönnen Sie sich diese perfekte Kern-Energie!



Kernige Rezepte

zur Herbst-
und Winterzeit

Nüsse sind die perfekte Ergänzung für den Speiseplan. Sie besitzen wertvolle Inhaltsstoffe, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken können. Von herzhaft lecker bis zu verführerisch süß: Wir haben einige Rezepte für Sie probiert, die Sie einfach auf den Tisch zaubern können. Freuen Sie sich auf dreifachen HochgeNUSS!

Bratäpfel mit Nüssen und Honig

Zutaten für 4 Portionen:

4 Stück große Äpfel (Boskoop oder Elstar)
5 EL Honig
2 Prisen gemahlenes Zimtpulver
5 EL gehackte Walnusskerne
5 EL gehackte Haselnüsse
3 EL Rosinen
125 ml Wasser
4 EL Butter

Waschen Sie die Äpfel und entfernen Sie das Kerngehäuse mit einem Apfelsausstecher. Vermischen Sie den Honig mit den Walnusskernen, Haselnüssen und dem Zimt.

Gießen Sie das Wasser in eine Auflaufform, legen Sie die Äpfel dazu. Verteilen Sie rundherum die Rosinen und die Butter.

Füllen Sie jetzt die Äpfel mit der Nuss-/Honig-Mischung. Geben Sie einen Deckel auf die Auflaufform und schieben Sie sie für 20 Minuten in den auf 180 °C vorgeheizten Backofen, bis die Apfelschale Risse bekommt.

Hähnchen mit Cashewkernen

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Hähnchenbrust
250 g Reis nach Wahl
100 g Cashewkerne
80 g Mehl
4 Frühlingszwiebeln
2 kleine Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 große rote Chilischoten
4 TL Fischsoße
2 EL Sojasoße
2 EL Austernsoße
4 TL brauner Zucker
2 TL Tamarindenpaste
Salz / Öl

Schälen und würfeln Sie die Zwiebeln. Dann schälen und hacken Sie den Knoblauch sehr fein. Säubern Sie die Chilischoten und schneiden Sie sie in Ringe. Jetzt die Frühlingszwiebeln waschen, trockenschütteln und auch ringförmig schneiden.

Tupfen Sie die Hähnchenbrust trocken, schneiden Sie diese in mundgerechte Stücke und wenden Sie sie in Mehl. In heißem Öl die Hähnchenstücke in einer Pfanne knusprig braten.

Schütten Sie das Öl bis auf ca. 2 EL vorsichtig ab und fügen Sie Knoblauch, Zwiebel, Chili und Cashews hinzu.

Würzen Sie die Hähnchenpfanne mit Fisch-, Soja- und Austernsauce, fügen Sie Tamarindenpaste sowie Zucker hinzu und karamellisieren das Ganze unter Rühren (ca. 2 Minuten). Geben Sie Frühlingszwiebeln hinzu und servieren Sie das Cashew-Hähnchen mit Reis.

Süßkartoffel-Erdnuss-Suppe

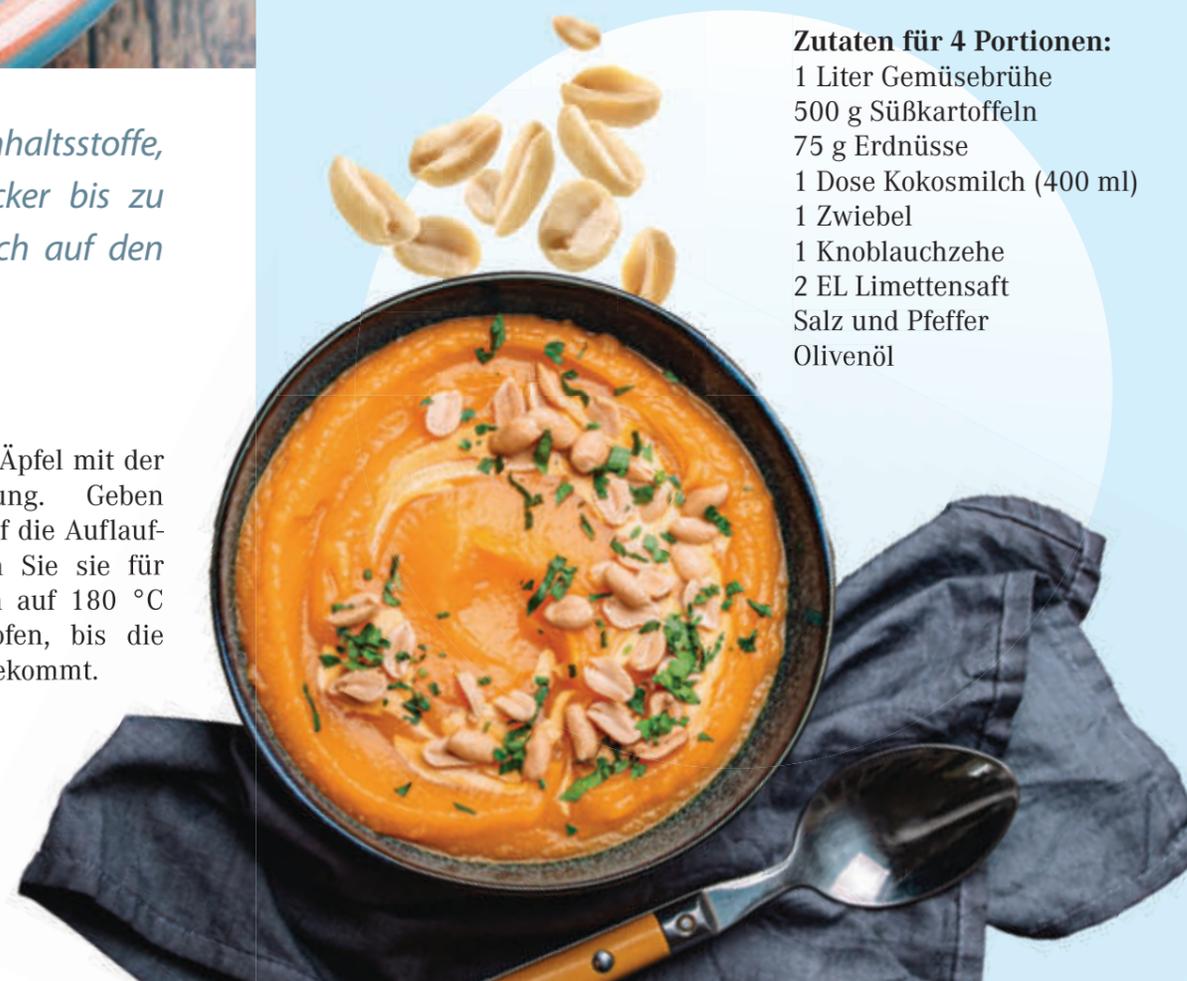
Zutaten für 4 Portionen:

1 Liter Gemüsebrühe
500 g Süßkartoffeln
75 g Erdnüsse
1 Dose Kokosmilch (400 ml)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Limettensaft
Salz und Pfeffer
Olivenöl

Schälen und würfeln Sie die Zwiebel bzw. den Knoblauch. Geben Sie ein wenig Olivenöl in einen großen Topf und dünsten Sie Zwiebel bzw. Knoblauch.

Schälen und würfeln Sie die Süßkartoffeln, geben Sie die Stücke in den Topf und gießen Sie die Gemüsebrühe dazu. Bringen Sie das Ganze einmal zum Kochen, danach 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln weich sind.

Pürieren Sie die weichgekochten Süßkartoffeln. Öffnen/schälen Sie die Erdnüsse. Rühren Sie Kokosmilch in die Suppe und mixen Sie 60 g der Erdnüsse unter. Schmecken Sie die Suppe mit Limettensaft, Salz und Pfeffer ab und streuen Sie vor dem Servieren die restlichen Erdnüsse als Topping darüber.



winterlicher LeseSpaß



Lena Hofmeister
Die Goldschmiede im Sternenweg
ISBN 978-3-3650-0393-0
HarperCollins Verlag
12,- Euro

Die Goldschmiede im Sternenweg

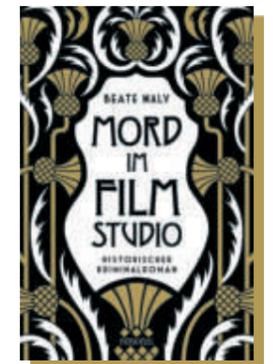
Im Sternenweg entdeckt Paula die alte Schmiede und ist sofort verzaubert. Doch die Nachbarschaft fordert Paulas Nervenkostüm heraus. Die Kinder von nebenan stellen ihr gefüllte Wassereimer vor die Tür, der ehemalige Bergarbeiter hört nicht auf zu plaudern, und die Lebkuchenbäckerin will ihr immer mehr Gebäck in die Tasche stapeln. Es scheint, dass Paula zur rechten Zeit am falschen Ort ist. Aber als das ganze Dorf einschneit und ihr altes Funkgerät die einzige Verbindung zur Außenwelt ist, merkt sie, dass sie gern gebraucht wird und hinter der manchmal gewöhnungsbedürftigen Fassade der Nachbarn sehr liebenswerte Seelen wohnen.



Dr. med. Carola Holzner
Bleibt das Herz stehen, wenn man niest?
ISBN 978-3-5967-0977-9
S. Fischer Verlag
18,- Euro

Bleibt das Herz stehen, wenn man niest?

Ist Knochenknacken schlecht für die Gelenke? Deutet ein blauer Strich am Arm auf eine Blutvergiftung hin? Gibt es so etwas wie das Bauchgefühl? Warum ist Blut eigentlich rot und ist es wirklich dicker als Wasser? Deutschlands bekannteste Notärztin Dr. med. Carola Holzner beantwortet Fragen, die Sie sich bestimmt auch schon mal gestellt haben. Verständlich und auf Augenhöhe, mit einer großen Portion Humor vermittelt sie medizinisches Wissen, räumt mit Mythen und Irrtümern auf, entzaubert Dr. Google und gibt viele Ratschläge und Tipps: ebenso unterhaltsam wie kenntnisreich.



Beate Maly
Mord im Filmstudio
ISBN 978-3-7408-1736-7
emons Verlag
13,- Euro

Mord im Filmstudio

Wien 1925: Im Schönbrunner Schlosstheater wird »Der Rosenkavalier« gedreht. Die Filmmusik stammt von Richard Strauss, das Libretto von Hugo von Hofmannsthal. Für die aufwendige Produktion werden Tausende Statisten benötigt; auch Ernestine und Anton sind mit von der Partie. Als am zweiten Drehtag die Hauptdarstellerin mit einem Seidenschal erdrosselt in ihrer Garderobe aufgefunden wird, machen sich die beiden auf Spurensuche – und kommen dem Täter dabei näher, als ihnen lieb ist.

Anzeige



Die Gartenbande hat wieder zugeschlagen!

Aber im eigenen Garten ist es ja kein wildern oder Mundraub, sondern naschen und ernten. Da schimpfen wir nicht, sondern sagen voller Freude: „Lasst es euch schmecken.“ 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.



kramer
garten



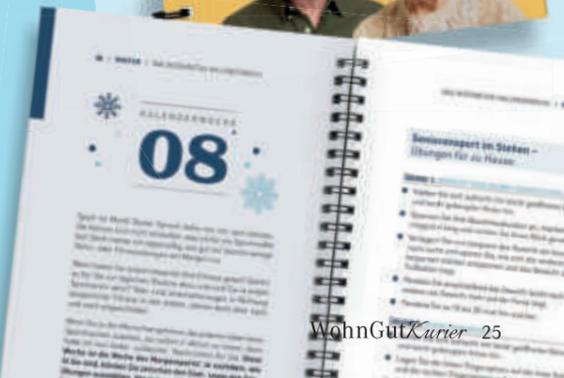
In der Trift 24
57462 Olpe
T 02761/67 99

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

Das interaktive Kalenderbuch

52 Wochen Spaß und Aktivitäten für junggebliebene Seniorinnen und Senioren – das bietet dieses Kalenderbuch. Die perfekte Lektüre für alle, die gerne aktiv und unternehmungslustig sind. Der Kalender begleitet seine Leserin bzw. Leser mit immer neuen Aktivitäten, die es zu erleben oder zu „erledigen“ gilt. Auf sympathische Art und Weise kommt so jede Menge Abwechslung und Spaß in den Alltag. Mit der Lektüre des Kalenders kann zu jeder Zeit im Jahr begonnen werden, da es sich um einen jahresunabhängigen Kalender handelt.

Svenja Bütefür
Das interaktive Kalenderbuch: 52 Wochen Spaß und Aktivitäten für junggebliebene Seniorinnen und Senioren
ISBN 978-3-0007-2381-0
zu beziehen über:
www.senioren-aktivitaeten-kalender.de
24,95 Euro



Rasen, der grüne Teppich im Garten



„Beim Nachbarn ist der Rasen viel schöner als in meinem Garten. Dafür wächst das Unkraut bei mir viel besser!“

Ich weiß nicht, von wem ich diesen Satz gehört habe, aber ich finde, wer so redet, hat eine Menge Humor. Wer denselben schönen Rasenteppich haben will wie der Nachbar, muss jetzt im Herbst mehrere Dinge beachten. Um Moosbildung, eine lückige Grasnarbe und Pilzerkrankungen zu vermeiden, sollten jetzt regelmäßig alle Blätter von den Rasenflächen entfernt werden. Lässt man sie liegen, bekommen die Halme zu wenig Licht, werden instabil und können absterben.

Um die Pflanzen zu stärken, ist es ratsam, unbedingt bis Ende Oktober einen Herbstdünger auszubringen. Dabei bitte nicht den gleichen Dünger wie im Frühjahr oder Sommer verwenden, denn diese enthalten in der Regel viel Stickstoff, der für Pflanzenwachstum benötigt wird. Da aber der Winter vor der Tür steht, brauchen wir kein Wachstum mehr, sondern kräftige Halme, die Frost und Schnee gut überstehen können. Daher sollte jetzt ein kaliumbetonter Herbstdünger zum Einsatz kommen, mit dem die Zellen der Gräser gestärkt und die Pflanzen so besser vor Kälte und Krankheiten geschützt werden.

Und noch ein Tipp: Beim letzten Schnitt des Rasens nicht zu tief mähen. Eine Höhe von ungefähr 5 cm ist genau richtig. Darüber hinaus sollte nach Möglichkeit der Rasen nicht bei Frost betreten werden, denn die Halme können brechen, werden braun und regenerieren sich im Frühjahr nicht mehr. Wenn man diese Dinge beachtet, sollte das mit dem Rasen schon klappen.

Man kann dem Nachbarn aber auch zeigen, dass es anders geht. Dann verzichtet man auf den Dünger und pflanzt viele Krokusse und Narzissen in den Rasen. Diese mäht man dann im nächsten Jahr erst ab, wenn sie verblüht sind, und der Unkrautstecher bleibt im Schuppen. Gänseblümchen und Co. dürfen wachsen und wir sagen nicht mehr Rasen, sondern ganz einfach Wiese.

Wenn man das so macht, erntet man vielleicht einen mitleidigen Blick vom Nachbarn, aber aus Mitleid kann auch Neid werden, wenn sich die Wiese im Frühling in ein buntes Farbenmeer verwandelt.

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

info@kramergalabau.de
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 können Sie tiefer in unsere WohnGut-Welt eintauchen und auch gerne Kontakt zu uns aufnehmen. Wir freuen uns auf Sie.

WohnGut Osterseifen – Gut zum Leben





Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Damit Sie sich sicher sein können, dass Sie die richtige Entscheidung treffen, möchte ich Sie dazu einladen, sich einen persönlichen Eindruck von der besonderen Atmosphäre, der kultivierten Behaglichkeit, der wunderschönen Lage und der eleganten Gemütlichkeit unseres WohnGuts Osterseifen zu verschaffen.

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

Ich freue mich auf Sie. Ihre Lena Zöller



■ Bitte senden Sie mir Informationen zum WohnGut Osterseifen zu.

■ Bitte rufen Sie mich zwecks Terminvereinbarung an.

Name

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Das Porto
über-
nehmen
wir für Sie!

Antwort



WohnGut
Osterseifen GmbH
Im Osterseifen 1
57462 Olpe

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